

N° 04

www.bodybuilding-rules.com

# BODYBUILDING®

LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING  
ONLINE EDITION 10-2013

FITNESS 100% DIGITAL

100%  
GRATUIT!

# RULES

# PHIL HEATH

# 3X MR O

REPORTAGE EXCLUSIF  
1ÈRE PARTIE

COURTESY  
DESIGN  
  
PHOTOGRAPHY

# FOCUS SUR LE FINALE FRANCE STRONGMAN

INTERVIEW  
**CORY  
MATHEWS**  
TEAM  
RONNIE COLEMAN  
SERIES

LES RIPERTS  
**CHRONICLE**

**CHAMPION  
STORY**  
PAR CHRISTOPHE DUCOS

THIERRY AUSSENAC  
**CONSEILS  
DE COACH**  
TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT



FREE - GRATUIT

**BODYBUILDING-RULES.COM**

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

# Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°4

## Une compétition pas comme les autres :

*Avec la confirmation de sa suprématie et le sacre pour la 3e fois consécutive du désormais incontournable PHILLIP Heath, Mr Olympia 2013 restera à tout jamais comme un millésime des plus compétitifs et prestigieux depuis sa création par le regretté Joe Weider en 1965.*

*Les plus chanceux d'entre nous auront qui ont fait le déplacement jusqu'à Las Vegas et les plus courageux "lève-tôt" ont pu assister en direct sur le webcast américain à une finale épique qui fait de Mr Olympia une compétition décidément pas comme les autres.*

*Avec la sortie quelques jours plus tôt du film tant attendu, le 3e volet, « rafraîchis et bodybuildé » de Pumping Iron (1977), Génération Iron (2013) allait donner le ton d'un Mr Olympia qui tiendrait toutes ses promesses.*

*Combativité, fairplay, et posing pour la 1ère fois de son histoire des olympiens dans un public tout acquis à leur cause.*

*Cet événement majeur et unique ne saurait se résumer en quelques lignes, alors avec les commentaires éclairés de Christophe et Véronique Ducos et les fabuleuses photos de notre nouveau collaborateur et photographe Luca Alfieri design nous ferons paraître dans quelques jours un numéro BBR Mag «spécial Mr Olympia 2013».*

Dans cette dynamique, un peu plus de 3 mois après son lancement et **déjà 4 numéros**, votre magazine Bodybuilding Rules s'impose progressivement comme une valeur sûre dans le monde de la presse écrite sportive et s'engage dans une perspective de développement durable grâce au soutien de ses annonceurs, partenaires et fidèles collaborateurs dont je remercie une fois encore l'investissement autant humain que professionnel.

Pour afficher cette volonté et tout en sachant qu'il y a tant à faire, vous remarquerez certaines évolutions dans votre magazine avec un chargement des pages optimisé, un nouveau site bodybuilding rules ainsi que 3 nouveaux intervenants en la personne du champion **Emmanuel Weill**, la Miss bikini **Roxane Favardin** et le talentueux photographe **luca Alfieri design**.



PHOTO COPYRIGHT  
LUCA ALFIERI DESIGN

# Préface N°4

Les projets sont nombreux et verront le jour progressivement, mensuellement pour certains d'entre eux, dans le but d'assurer toujours plus de service et de satisfaction.

A ce sujet, loin de toute polémique stérile et inutile je tenais à vous préciser cher lecteurs et lectrices, que le Mag BBR, comme vous l'avez compris est créé sur un modèle économique lui même basé sur la gratuité du service.

Encore une fois, grâce à votre soutien et celui des annonceurs, votre magazine existe et existera longtemps encore je l'espère, malgré les bassesses d'une pseudo concurrence déloyale s'abaissant à des "magouilles" les plus viles qui n'ont d'effet que de décrédibiliser sa notoriété et sa quasi-inexistante crédibilité.

C'est pourquoi je le répète, au sein de bodybuilding magazine, nous avons besoin de votre soutien car "le gentil passionné contre les méchants mercantiles" n'est pas un titre de film de séries...Z, mais bel et bien une des accusations **d'un parasite nuisible portant le même prénom que moi** et c'est bien cela notre seul point commun !!

Bodybuilding rules magazine ce n'est pas le fruit d'un riche businessman mégalomane, ni même le résultat d'une société spécialisée comptant pléthore de salariés (graphiste, maquettiste, journaliste, pigiste, photographe, réalisateur, monteur, éditorialiste, technicien, webmaster...)

**Non, ce n'est le fruit que d'une seule personne** pour la création graphique / montage et mise en ligne **fortement aidé pour le contenu par ses nombreux amis (ies) et collaborateurs !!**

**Les risques personnels et financiers d'une telle aventure professionnelle n'incombent qu'à moi et je n'aurais jamais à rougir ou avoir honte d'essayer d'amortir ces investissements et tâcher d'en retirer plus tard des bénéfices.**

Cette "mise à nu" à été souhaitée par certains de mes collaborateurs et amis(ies) et me semblait nécessaire pour faire taire toutes spéculations ou rumeurs.

Contrairement à ce que cette personne peut penser, au lieu de me décourager cela m'a donné : **une motivation supplémentaire et une foi inébranlable en mon projet :**

**Créer le 1er magazine sur le bodybuilding et Fitness 100% digital et 100% gratuit en France !**

« Rien n'est acquis » et rien ne ce fait tout seul sont autant de propos stéréotypés qui ont pourtant une forte teneur de vérité.

Bodybuilding rules magazine c'est un concept **humble et ambitieux à la fois**, sans doute un peu **téméraire** dans un monde dicté par l'hypocrisie, une sorte de lutte contre un certain pouvoir hégémonique et la finance, mais c'est surtout **une compétition pas comme les autres...**

## DREAM TEAM BBR MAG



Eric Rallo - Giudicelli  
 Créateur &  
 Rédacteur en chef  
 BBR Magazine

Encore un immense merci à mes rédacteurs, une véritable dream team... 100% originale !!



Thierry Aussenac  
 Coach des champions  
 Juge international



Christophe Ducos  
 Bodybuilder  
 Chroniqueur / Reporter



Véronique Ducos  
 Championne D'europe  
 Juge international  
 Personal Trainer



Serge Matrone  
 Journaliste  
 d'investigation  
 société Powermédia



Olivier Ripert  
 champion IFBB  
 Président NABBA



Eric Di Lauro  
 Mr CANADA,  
 Entraîneur de  
 Jay CUTLER  
 4x Mr Olympia



Christophe Bonnefont  
 Auteur du livre  
 l'Assiette de la Force



Jean Joseph Giansily  
 Ostéopathe



Pierre Mazereau  
 Professeur D.E  
 Reporter  
 Photographe  
 Chroniqueur



Bernard Dato  
 Champion de France  
 Chairman Officiel  
 Ecrivain



Anthony Aiguaviva  
 Bodybuilder  
 Chroniqueur  
 Boutique  
 Bodyconcept



Jonathan RENAUD  
 Team Strongman  
 France



Mario Valero  
 Président  
 Afbb-IFBB france



Christian Attard  
 Champion  
 Secrétaire général  
 Juge international /  
 Afcpas France Nac



Fabi Antoine  
 championne  
 Pro IFBB  
 Juge international



Vittorio Gagliano  
 Createur Culturism  
 Italiano  
 Chroniqueur



Thierry Tache  
 Champion du Monde  
 Wabba  
 Coach sportif  
 Chroniqueur



Tony as «Aiki»  
 Videostest.com



Roxane Favardin  
 Athlète Bikini  
 Chroniqueuse



Emmanuel Weill  
 IFBB PRO  
 Rubrique santé  
 & bien-être



Luca Alfieri  
 Bodybuilder &  
 Photographe



PATRICK OSTOLANI  
athlète POWERTEC



# Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS  
bénévoles



**CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF**  
Eric RALLO-GIUDICELLI

**EDITEUR NUMÉRIQUE**  
Lng Informatique / Novasport

**CRÉATION GRAPHIQUE**  
Eric Rallo Giudicelli

**COLLABORATEURS**  
Thierry Aussenac, Christophe Ducos, Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily, Thierry Taché, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki», Roxane Favardin, Emmanuel Weill, Luca Alfieri.

**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 **Lng Informatique** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Bodybuilding Rules** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de 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 rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

# POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

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



POWERTEC WORKBENCH LEVERGYM WITH LEE PRIEST

**DISTRIBUTEUR EXCLUSIF POUR LA FRANCE**  
06 65 60 06 16  
LUNDI - VENDREDI 8H-19H





**BBR**  
LE MAG

# 100% REPORTAGE

**02** Préface

**05** **SOMMAIRE**

**06** Actualité

**11** Mr Olympia 2013 /Annonce

**13** **CONSEILS DE COACH**

**20** **WOMEN BODY**

Sophie Léo

**24** Finale France Strongman

**33** Focus sur Morgan Aste

**35** Focus sur Julien Dray

**38** **BODYCINÉ**

Conan le Barbare

**44** **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

**50** **5' INSIDE BODYBUILDING**

Bernard Huerta

**51** **SOUS LES PROJECTEURS**

Benoit Guibert

**54** **VIS À VIS**

Loïc Dupuy / Nicolas Boyer

**60** **BLAST FROM THE PAST**

Ulf Bengstoon

**65** BODY ART

**66** **BODYBUILDING STARS**

Cory Mathews

**74** Afbb - IFBB

**75** Afcpas Nac

**76** FFHMFAC

**77** **WOMEN BODY**

Jessica Greff

**82** **EXERCICE DU MOIS**

Poulies vis à vis

**83** **OSTÉOPATHIE**

**84** **NUTRITION EXPERTE**

Le Gluten

**86** **DÉCOUVERTE**

Florent Ramoussin

**89** **VIDEO TEST**



PHOTO  
COURTESY  
DESIGN  
**LA**



**PHIL HEATH**  
3X MR OLYMPIA

**91** **SOUS LES PROJECTEURS**

Thierry Tsagalos

**96** **LE POIDS DES MOTS**

**101** **WOMEN BODY**

Roxane Favardin

**107** Hommage à Daniele Seccarecci

**109** **BODYBUILDING RULES**

**110** Focus sur Xavier Gimenez

**111** BEFORE / AFTER

**113** La vidéo de MOTIVATION du mois

**114** Trouver le "bon entraîneur"

**117** **NEWS FROM THE MECS**

Jennifer LOUWAGIE

**120** Seance Vidéo : Flex Wheeler

**121** Interview : Olivier Ripert

**123** French CHAMPION

**124** **CHAMPION STORY**

Marie Ripert

**126** Fond d'écran BBR

**128** **LE MOIS PROCHAIN**



# CHAMPIONNAT DU MONDE IFBB A KIEV

# BRAVO

## TJIKI SIDIBÉ

6e en catégorie Bodyfitness



Photo by Matthias Busse

## MY COUSTELS

VICE CHAMPIONNE DU MONDE IFBB BIKINI

TEAM-ANDRO.com



Photo by Matthias Busse



## HENRIQUE DE CARVALHO

4e en catégorie Men's physique



# A ne MANQUER

# sous AUCUN PRETEXTE

# 18-20 Octobre 2013

## Évènements



Jeux Méditerranéens  
Évènement  
18 octobre



Grâce à l'impulsion du président de l'AFBBF - IFBB **Mario VALERO** et **Jean Paul AGOSTINI**, les jeux méditerranéens se dérouleront cette année sur le territoire français, sur l'île de Beauté !

**VENEZ NOMBREUX SUPPORTER ET ENCOURAGER LE TEAM FRANCE !!**

facebook



## IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS

BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

du 18 au 20  
**OCTOBRE 2013**  
à Moriani en **CORSE**

Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

Realisation BODYBUILDING RULES Magazine

HAUTE-CORSE  
CONSEL GENERAL

WEIDER GLOBAL NUTRITION

ARNOLD

OLYMPIA

PANATTA

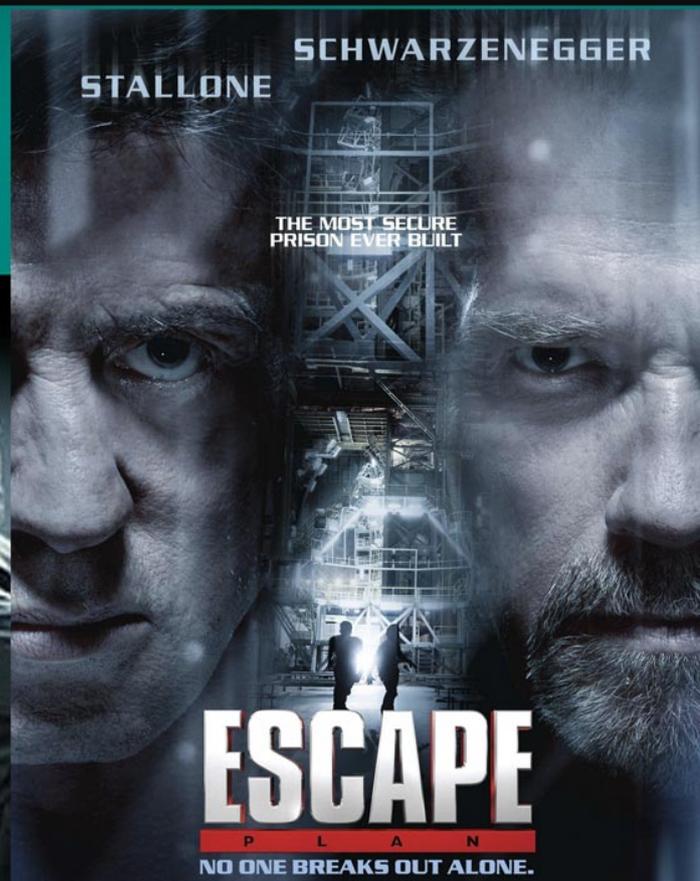
PERFORMANCE

EVLS PRAGUE PRO 2013

PROBIOTICA



# STALLONE-SCHWARZENEGGER



**Schwarzy et Sly dans "le tombeau"**  
 : Une rentrée cinématographique musclée !!

**SORTIE LE 13 NOVEMBRE EN FRANCE**

**BREAKING NEWS**

**LAURENT BERNARDINI**  
 VICE CHAMPION D'EUROPE MASTER IFBB

A LEUR DEMANDE, THIERRY ET LAURENT NE FONT PLUS PARTIE DE LA TEAM CANIBAL DEPUIS LE 30/09.

N'hésitez pas à les contacter pour du sponsoring (sérieux), séminaire ou démonstration.

**THIERRY METAYER**  
 CHAMPION DE FRANCE HANDISPORT 2012-2013



BODYBUILDING-RULES.COM

**BODYBUILDING-RULES**

LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT !**

© www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés



# CARNET DE DEUIL

2013, aura été une année bien triste pour le monde du Bodybuilding et fortement endeuillée après le décès du père fondateur de l'IFBB (International Federation of Bodybuilding) et le champion IFBB PRO Nasser EL SONBATY.

Dans la même journée du 04 septembre, nous apprendrons le départ de **Casey Viator** et du jeune **Daniele Seccarecci**. RIP

**WEIDER** «Father of Bodybuilding»  
20/11/1920 - 23/03/2013  
**JOE**

**EL SONBATY**  
**NASSER**  
IFBB PRO  
15/10/1965 - 20/03/2013

**VIATOR**  
**Casey**

Bodybuilding Hall of Fame  
04/09/1951 - 04/09/2013

**SECCARECCI**  
**Daniele**

IFBB PRO - Italy  
10/06/1980 - 04/09/2013



Photo  
Giorgio  
Mesghetz

11-13 OCTOBRE

# ARNOLD CLASSIC EUROPE

Spain, History, Sports & Culture is waiting for you!

October 11-13, 2013  
 BODYBUILDING PRO & FITNESS PRO EVENTS

Men and Women Bodybuilding | Men and Women Fitness & Bodyfitness | Figure | Classic Bodybuilding | Bikini | Master Bodybuilding  
 men | Master Bodyfitness (Figure) | Amateurs | Strongman | Pole dance | Cheerleaders | Weightlifting | Gymnastics | Karate | Judo  
 Karate | Taekwondo | Lucha Libre | Jiu Jitsu | Judo | Wrestling | Boxing | Kickboxing | Muay Thai | Mountain bike | Spartan race  
 | Capoeira | Barinho | Rubik | Athletic Fitness | Aikido | Circus

For additional information, registration and tickets visit:  
[arnoldclassiceurope.com](http://arnoldclassiceurope.com)

Palacio De Cristal, Casa De Campo - Madrid Norte - Madrid, Spain

12 OCTOBRE

# NABBA UNIVERSE CONTEST 2013

SPONSORED BY **USN** ULTIMATE SPORTS NUTRITION

## AMATEUR UNIVERSE

Saturday 12th October 2013  
 Southport Theatre, Promenade, Southport

**CATEGORIES**  
 JUNIOR MEN  
 MASTERS OVER 50'S  
 MASTERS OVER 40'S  
 MR CLASS 1,2,3,4  
 MISS FIGURE 1 & 2  
 MISS "TONED FIGURE"

UNIVERSE TICKET PRICES:  
 £30 ALL DAY TICKET  
 ALLOCATED SEAT NUMBERS NIGHT SHOW  
 SHOW ONLY: £25.00  
 JUDGING ONLY: £15.00  
 UNRESERVED SEATS:  
 PRE-JUDGING STARTS: 9.30AM  
 SHOW STARTS: 8.30PM

TICKET ORDERS:  
 For details contact NABBA HQ, Telephone: 01384 898578 - Fax: 01384 898579  
 email: [val@nabbahq.demon.co.uk](mailto:val@nabbahq.demon.co.uk) - Website: [www.nabba.co.uk](http://www.nabba.co.uk)

# COMPÉTITIONS

OCTOBRE / NOVEMBRE 2013

12 OCTOBRE

# UNIVERSCIENCE

12 OCTOBRE, 2013  
 Arnhem Gaston Berger

12 OCTOBRE, 2013  
 UNIVERSCIENCE  
 Arnhem Gaston Berger

inscription des Participants: 8000  
 Conceptor Registration: 12000  
 Sessions Multimedia: 12000  
 Media Support: 2000  
 Séminaires de Spécialités: 2000  
 Superior Seminars: 2000  
 Vols à l'Étranger: 6000  
 Show Extravaganza: 6000

fitnessuniverse.eu

IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS  
 BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDSPORT

18-20 OCTOBRE

à Moriani en CORSE  
 Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

# 30<sup>ème</sup> JEUX MÉDITERRANÉENS

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS

WEIDER ARNOLD OLYMPIA CANARATI

IFBB PERFORMANCE XEVS PROBI TICA

OPEN DE SAINT PRIX 2013  
 de bodybuilding de fitness et selection univers NAC

26 OCTOBRE

Le 26 Octobre SHOW A 10H00

Entree 15 €

facebook [www.afcpas.fr](http://www.afcpas.fr)

**CATEGORIES**  
 DEBUTANT (de 20 ans le jour de la compétition)  
 ATHLETIQUE (jusqu'à 1,75 m et plus de 1,75m)  
 PHYSELIC (jusqu'à 1,72 m - de 1,72 m à 1,70 m et + de 1,70m)  
 VETERAN (40 à 50 ans - ou - de 50ans)  
 VETERAN (+ de 50 ans)  
 VETERAN (+ de 60 ans)  
 FITNESS HOMME  
 FITNESS FEMME  
 COUPLE  
 FIGURE (jusqu'à 35 ans et + de 35 ans)  
 MISS BIKINI

**PRIMES**  
 Homme toutes catégories 1000 €  
 Femme toutes catégories 700 €  
 Catégorie Miss Bikini 700 €

**Informations :**  
 GERARD LARUE 06 83 10 08 02  
 AFCPAS: 06 83 37 10 10  
 COORDINATEUR AFCPAS: [G.LARUE@AFCPAS.COM](mailto:G.LARUE@AFCPAS.COM)  
 ENREGISTREMENT DES ATHLETES  
 P140 A 18H30

SERGE NUBRET  
**MuscleShow**  
 SHOW D'EXPOSITION ET D'EDUCATION

YALOUZ FRANCE  
[www.yalouz.com](http://www.yalouz.com)  
 03.81.50.44.63

02 NOVEMBRE

SAMEDI 02 NOVEMBRE 2013

GYM AND CO  
 BODYBUILDING & FITNESS

# GRAND PRIX GYM AND CO

facebook: GYM AND CO

PALAIS DES SPECTACLES DE SAINT ETIENNE  
 BOULEVARD JULES JANIN | LA PLaine Achille

ENTREE 16€ | RENSEIGNEMENTS 04 77 53 09 44  
 PESEE 15h à 18h30 | START 19h30

09 NOVEMBRE

NOVEMBRE 2013

# APOLLON DE FRANCE

# N.A.B.B.A

# W.F.F

# VENUS DE FRANCE

# GYMNASIE E. MASSE

AVENUE DE LA PETANQUE  
 13600 LA CIOTAT

09 NOVEMBRE

# BodyGear CUP

PREMIERS PAS DÉBUTANTS  
 FEMININES BIKINI  
 FEMININES BODYFITNESS  
 MEN'S LEAN BODY  
 HOMMES -85 KG  
 HOMMES -95 KG  
 HOMMES +95 KG  
 TOUTES CATEGORIES

ENTREE €15,-

PRIME: SCI-MX Challenge  
 Balmi 1,000 Euro  
 Toute Catégorie Femme: 1,000 Euro  
 Toute Catégorie Homme: 1,000 Euro

Cinema LE PALACE 6, avenue Anatole-France  
 95260 Beaumont sur Oise

SPONSOR **Sci-MX**  
 reflex BEVERLY SIBBO ACTIVLAB

TEL: 0139191349  
 E-MAIL: [BODY.GEAR@WANADOO.FR](mailto:BODY.GEAR@WANADOO.FR)  
 Prédjudging à 8:30 h  
 Concours à 20:30 h

30 NOVEMBRE

# MS. & MR. UNIVERSE

Fitness • Figure • Bodybuilding

SATURDAY, NOVEMBER 30th 2013  
 Prédjudging: 9:30 am - Finals: 6:00 pm

NORDERSTEDT / HAMBURG  
 Tribüne  
 Rathausallee 50  
 22846 Norderstedt

www.tribue.de

For more information & tickets contact:  
 Fit for Life, Harald Hoyer  
 phone: +49 (0) 47 51 - 900 105  
 E-mail: [hard@nac-germany.de](mailto:hard@nac-germany.de)

www.NAC-International.com • www.POSEDOWN.de

Body Attack WEIDER  
 FREY NUTRITION ProTan  
 ACTIVLAB BODYSTORE.de  
 TONED TONED TONED  
 FIBO POWER  
 POSDOWN.de  
 MUSCLE STARS  
 SPORT

N° 05 SPECIAL EDITION

# BODYBUILDING

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

# RULES

# 3X MR O

# PHILLIP

# HEATH

# MR OLYMPIA 2013



REPORTAGE EXCLUSIF LE  
**15 OCTOBRE**

L'ANALYSE DE CHRISTOPHE ET VÉRONIQUE DUCOS



COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

N° 05 SPECIAL EDITION

# BODYBUILDING

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

## MR OLYMPIA 2013

## RULES



REPORTAGE EXCLUSIF LE  
**15 OCTOBRE**

L'ANALYSE DE CHRISTOPHE ET VÉRONIQUE DUCOS  
AINSI QUE L'AVIS DE NOS CHRONIQUEURS



### LA NUTRITION CHEZ

[WWW.BSA-SHOP.FR](http://WWW.BSA-SHOP.FR)

[WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://WWW.BSA-FRANCHISE.FR)

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR  
**30 000€**  
TOUT COMPRIS



## BSA SHOP À -70% !!

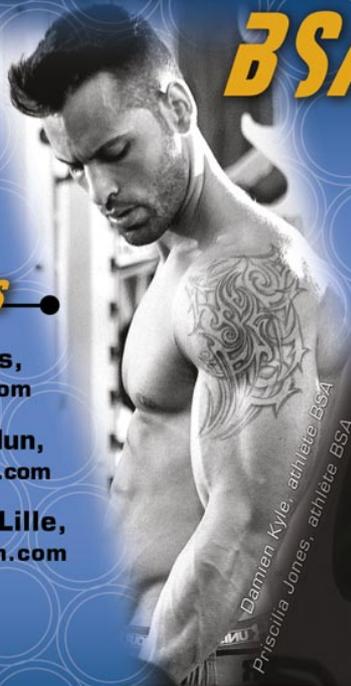
[WWW.BSA-BLOG.FR](http://WWW.BSA-BLOG.FR)

### NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,  
[mougins@bsa-nutrition.com](mailto:mougins@bsa-nutrition.com)

77000 Melun,  
[melun@bsa-nutrition.com](mailto:melun@bsa-nutrition.com)

59000 Lille,  
[lille@bsa-nutrition.com](mailto:lille@bsa-nutrition.com)



Darman Kyle, athlète BSA  
Priscilla Jones, athlète BSA



### LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook  
Youtube  
Instagram

[WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM](http://WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM)



MUSCLETECH



## BSA SHOP

Power & Bodybuilding



DYMATIZE  
BUILDING BETTER BODIES

MuscleMeds  
PERFORMANCE TECHNOLOGIES



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

Conception & création : [www.madeinfrance.fr](http://www.madeinfrance.fr) • 05 64 81 36 37

Objectifs  
 Solutions



**C**onseils de coach **Thierry AUSSENAC**

**CONGESTION**

**&**

**HYPERTROPHIE**

QUAND LE « **SENTI** » MENT !

**C**onseils de coach  
Article N°4

Thierry  
**AUSSENAC**



QUAND LE « **SENTI** » MENT !

# CONGESTION & HYPERTROPHIE

Bonjour à toutes et à tous !

Ca y est, vous avez retrouvé le chemin de la salle et programmé vos objectifs futurs !

La reprise après les vacances est souvent très motivante, l'enthousiasme culmine à son maximum ... et nous sommes heureux de retrouver les sensations de l'effort, le bien-être procuré par la séance d'entraînement et les délices des endorphines libérées !

Le sujet de ce mois-ci, donc, et justement (!), va, je l'espère vous éclairer sur cette sensation que tant de pratiquants recherchent : la congestion.

L'idée que l'on se fait bien souvent de la congestion, c'est qu'elle est synonyme de progression ; cependant, et, même si les préjugés ont la vie dure, il convient de rester prudent avec cette idée reçue : **LA RÉALITÉ EST SOUVENT TOUTE AUTRE !**

Lorsque l'on travaille un muscle et qu'il est effecteur du mouvement sur plusieurs répétitions et plusieurs séries, on génère un afflux sanguin dans le réseau sanguin et périphérique de ladite masse musculaire mise en action.

L'afflux de sang est la conséquence immédiate de la sollicitation de l'organisme, organisme à qui on demande de répondre de manière adaptée à un influx nerveux en faisant un « effort », ce qui se manifeste par la dilatation des vaisseaux sanguins.

Concomitamment s'opère une production d'acide nitrique, l'acide nitrique étant responsable du nécessaire transport de l'oxygène et des nutriments dans les cellules musculaires, afin de supporter le stress oxydatif occasionné par les séries.

**Rappelons ici que, pour disposer de nutriments, l'organisme a besoin d'un apport suffisant en glucides complexes de qualité, ce qui favorise la congestion. Aussi une carence en nutriments, combinée à un entraînement inadapté, fera obstacle à l'obtention d'une congestion musculaire de qualité.**



# Conseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**

**CONGESTION &  
HYPERTROPHIE**  
Article N°4

## «FIBRES ST» SLOW TWITCH / Fibres rouges

## «FIBRES FT» FAST TWITCH / Fibres blanches

A mon sens, la clef de la progression musculaire réside dans une prise de conscience : la progression d'un muscle ne dépend pas exclusivement du recours à des méthodes d'entraînement favorisant sa sollicitation par un afflux sanguin important, mais également de l'amélioration de la force et de l'obtention d'une belle qualité musculaire.

Aussi, se contenter de travailler sur le paramètre « capillarité » en axant tous vos cycles de travail sur la congestion, c'est négliger deux paramètres essentiels : le paramètre « fibre musculaire » et le paramètre « mitochondrie »... Ce qui se traduira à coup sûr par une stagnation de votre condition physique.

**Pour progresser en termes de qualité musculaire, il faut donc impérativement passer par une sollicitation profonde des fibres musculaires, afin d'obtenir de la densité et de la dureté. C'est cette densité qui vous permettra de conserver votre poids corporel en période de régime, et qui sera synonyme d'un muscle dur et strié.**

**Gardez à l'esprit que lorsque vous faites des séries longues ou semi-longues à intensité modérée (40 à 70 % de votre 1 Répétition Maximale), ou encore lorsque vous effectuez des trainings en supersets, si vous obtenez bien une sensation de congestion, vous ne sollicitez de manière dominante qu'une seule catégorie de fibres musculaires : lors de la congestion seront principalement mises en jeu des fibres à contraction lente, dites « fibres ST » (Slow Twitch) ou « fibres rouges » (cf vascularisation importante) ... Tandis que les fibres à contraction rapide, dites « fibres FT » (Fast Twitch, ou « fibres blanches »), qui sont quant à elles « spécialisées » dans les contractions puissantes, ne seront pas recrutées.**

**SOUVENEZ VOUS QUE L'HYPERTROPHIE S'OBTIENT PAR L'ACCROISSEMENT DU DIAMÈTRE DES MYOFIBRILLES ET PAR L'AUGMENTATION DE LEUR NOMBRE, CE QUI GÉNÈRE L'ÉPAISSISSEMENT DES FIBRES MUSCULAIRES.**

**OR CE SONT ESSENTIELLEMENT LES FIBRES DE TYPE « FT » QUI AUGMENTENT LE DIAMÈTRE DES MYOFIBRILLES, ET QUI CONTRIBUENT ÉGALEMENT À DÉVELOPPER DES QUALITÉS DE FORCE.**

**IL Y A DONC BIEN UNE PART  
D'ILLUSION DANS LA  
CONGESTION,  
ET LE « SENTI » MENT !**



PHOTOS / COPYRIGHT PIERRE MAZEREAU

# Conseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**

Article N°4

# CONGESTION & HYPERTROPHIE



Ceci explique qu'alors que vous aviez la certitude de vous être « bien » entraîné à la salle, puisque vous aviez « bien congestionné » et que les groupes musculaires entraînés avaient une belle apparence globuleuse et engorgée, une fois douché et rentré chez vous ... il n'y ait plus trace ni de volume, ni de congestion !

**Veillez donc à ne pas vous laisser obnubiler par la congestion qui est éphémère : préférez-lui l'hypertrophie, le volume durable !**



7x Mr Olympia  
**ARNOLD SCHWARZENEGGER**  
utilisait un grand nombre  
d'exercices et de techniques  
pour travailler ses fibres  
blanches et fibres rouges

**100%**  
**EFFICACE**

**C**onseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**

Article N°4

# CONGESTION & HYPERTROPHIE

En réalité, en recherchant à tout prix la congestion, vous n'avez utilisé qu'une partie de votre potentiel musculaire : le type d'effort effectué a principalement fait appel aux fibres rouges (fibres ST), mais les autres types de fibres « blanches » n'ont été que marginalement sollicités.

Puisque l'évolution d'un muscle vers tel ou tel type de fibres est conditionnée par la nature de l'influx nerveux qu'il reçoit, il est évident qu'intégrer à une planification d'entraînement des séries courtes avec des charges additionnelles lourdes (charges développées supérieures à 80% de la 1 RM) sera non seulement propice à l'augmentation durable du volume musculaire, mais améliorera également votre force (cf amélioration du facteur nerveux en termes de synchronisation).



Incorporer à votre préparation physique des cycles de trainings avec des charges lourdes (attention, veillez à tester vos max avant de planifier votre entraînement en lourd, afin d'avoir des repères objectifs et d'éviter les blessures), vous permettra de stimuler votre système nerveux et d'améliorer le recrutement de groupes musculaires périphériques.

Evidemment ce type de travail est différent par rapport aux trainings d'intensité faible à modérée : il requiert beaucoup de concentration, sollicite davantage la structure tendineuse, osseuse et articulaire (il s'agit d'un effort global de l'organisme pour déplacer la charge lourde), impacte davantage les fibres de type rapide, et agit sur le facteur nerveux.

**Vous n'obtiendrez pas le ressenti de « congestion » auquel vous êtes habitué, mais vous ne perdrez pas au change, puisque 24 à 48 heures après l'entraînement vous aurez de profondes contractures !**

100%  
EFFICACE



QUAND LE « SENTI »  
MENT !

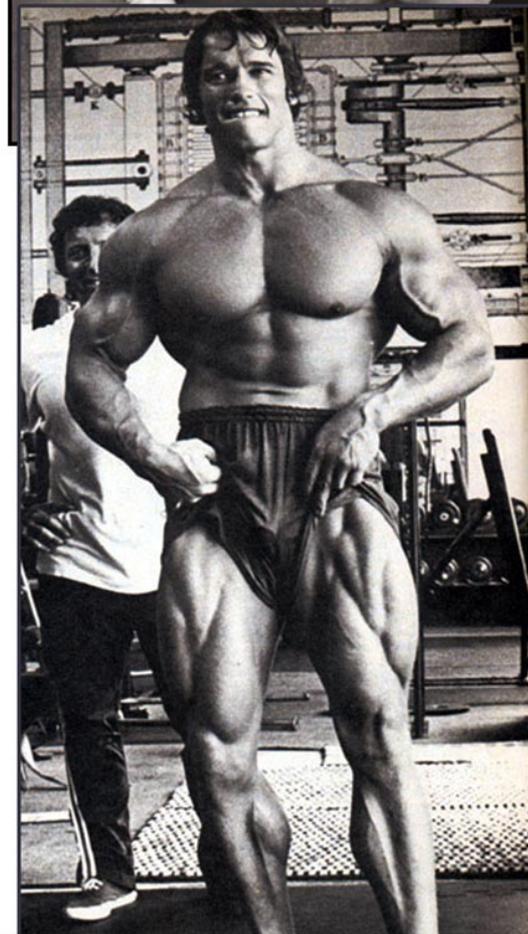
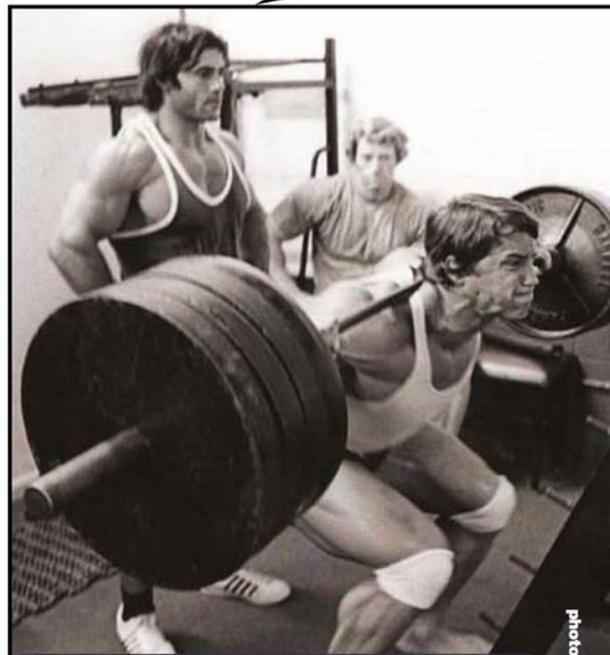


photo Google image

# Conseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**

Article N°4

## CONGESTION & HYPERTROPHIE

QUAND LE « SENTI » MENT !

Objectifs  
Solutions  
100% EFFICACE

### En bref :

- ✓ Le travail avec charges additionnelles lourdes est synonyme de gain de masse musculaire et de progression de votre force.
- ✓ Dans le cadre d'un développement efficace et progressif, et dans une quête de progression musculaire respectueuse de votre intégrité physique (le travail à intensité modérée permet de préserver les articulations), il est indispensable d'optimiser vos entraînements en adoptant une planification qui intègre de façon équilibrée à l'intérieur d'un même cycle de travail, en les combinant, des procédés d'entraînement sollicitant les fibres lentes (ST) responsables de la congestion et les fibres rapides (FT).

**Ma conclusion sera que si vous utilisez toute l'année exclusivement des procédés d'entraînement sollicitant seulement des fibres lentes, au motif que ce type de travail vous procure la satisfaction d'un ressenti de congestion, sur le moyen et sur le long terme votre obsession de la congestion se traduira inévitablement par une stagnation de votre physique.**

**Et pour peu que, par ailleurs, vous associez ce type d'entraînement à une alimentation trop riche en glucides (et donc en calories !), parce qu'à la salle vous avez entendu dire que pour progresser en masse musculaire il faut prendre des gainers et « recharger » avec d'importantes quantités de féculents après l'entraînement ... Vous obtiendrez sans nul doute une progression très significative ... de votre masse grasse !**

- ✓ **Après votre cycle de « reprise » (après les vacances, ou après une interruption significative de l'entraînement), attachez vous au fil de vos séances à combiner séries lourdes et séries légères, afin de solliciter fibres rapides et fibres lentes, et à les « choquer » de telle sorte qu'elles assimilent les contraintes et les modifications biologiques générées par l'entraînement.**

- ✓ **Ne faites surtout pas l'impasse sur la nutrition ! Une diététique adaptée (apports nutritionnels suffisants pour vous entraîner et pour régénérer votre organisme), intégrant une judicieuse répartition des apports alimentaires dans votre journée, contribueront grandement à votre progression.**



06 86 60 70 89

taussenac@free.fr

**A**thlète BODYBUILDING  
**J**uge INTERNATIONAL IFBB  
**C**oach particulier  
**C**onsultant et conseillé  
en Nutrition  
**F**ormateur  
de juges



Stages de  
formations et de  
perfectionnement  
dans un cadre  
idyllique !

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



**20 Ans de  
compétition:**  
7 ans de  
Power-lifting &  
14 ans de  
Body - building

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

Thierry  
**AUSSENAC**

**COACHING**

**SPORTIF & NUTRITIONNEL**

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



**06 86 60 70 89**



**taussenac@free.fr**



# WOMEN BODY

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



## LES NOUVELLES AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

### ROXANE FAVARDIN

### SOPHIE LÉO



### JESSICA GREFF



# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS

# SOPHIE LÉO

Sophie est une petite poupée de 1m57 pour 51kgs qui concourt en catégorie Body Fitness dans la fédération IFBB depuis deux années. Elle a commencé la musculation il y a cinq ans et a été repérée par Emilio Sanchez, le Diététicien bien connu pour ses préparations pointues, il y a quatre ans.

En 2012 elle fait 5<sup>ème</sup> au Top de Colmar, qu'elle gagne cette année !, puis elle fait 3<sup>ème</sup> aux championnats de France...qu'elle gagne cette année ! pour finir, cette année encore, par une deuxième place au Grand prix des Pyrénées et une 11<sup>ème</sup> place aux Championnats d'Europe. Adolescente, elle a pratiqué les sports de combat pendant de nombreuses années. A son entrée dans la vie active, elle n'a plus trouvé le temps. C'est donc en 2009 qu'elle prend la décision de se reconvertir professionnellement afin de revenir à « son premier amour » qui a toujours été le sport.

**Emilio Sanchez** en découvreur de talents, a instinctivement demandé à Sophie si elle voulait faire de la compétition en body Fitness. Et sa première réponse a été négative ! loin d'en rester là pourtant, elle s'est intéressée au milieu en allant voir des compétitions et la scène l'a « prise » ! Elle se rappelle alors du beau sourire affiché d'Emilio a ce moment là...



Sophie / Emilio / Henrique



photo ERIC RALLO

**Sophie bénéficie du soutien de ses proches à 100% car ils pensent qu'elle est épanouie et qu'elle a enfin trouvé une passion qui la tire vers le haut. Evidemment comme pour toutes les amazones, la famille a du mal avec la période de sèche car voir Sophie amaigrie et fatiguée est toujours très difficile.**

Pour les autres, il y a des gens respectueux du travail accompli et des médisants qui n'acceptent pas que l'on ne corresponde pas à leur « normalité ». Mais elle, elle pense être en adéquation avec elle-même et ses propres valeurs et ça lui suffit amplement. Sophie n'a pas vraiment conscience d'avoir une quelconque influence sur les gens. **Elle essaye seulement d'inculquer la nécessité de prendre soin de soi, d'écouter son corps et de le respecter.** Elle pense que tout le monde a en soi la faculté de faire de grandes choses si on se donne les moyens et qu'on ne recule pas devant les problèmes. Seule la période de pré-compétition la contraint à « rentrer dans sa bulle », mais ce n'est pas pour se dé-sociabiliser, c'est seulement parce qu'elle a besoin d'être seule pour se concentrer sur son objectif. En dehors de ça, elle dit avoir des amis formidables qui pensent toujours à elle pour les soirées ou les repas...et qui pensent aussi à son Coca zéro, ses crudités, son poulet...de vrais amis qui veulent qu'elle partage tout et se sente bien. D'ailleurs, ils n'hésitent pas non plus à lui donner de bons « coups de pieds au cul » quand ça s'avère nécessaire, mérité et qui l'aident à avancer.

# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS



**SOPHIE  
LÉO**

Finale France IFBB 2013 - GRAVELINES

photo ERIC RALLO

# SOPHIE LÉO

**Son meilleur souvenirs parmi les nombreux qu'elle possède, est incontestablement sa victoire au Top de Colmar, tant elle ne s'y attendait pas ! d'autant plus émouvant pour elle qu'elle s'est battue pour donner le meilleur malgré une blessure au poignet lors des répétitions. Son sourire a fait le reste.**

Sophie n'est pas d'une nature extravertie et elle entend encore son cœur battre la chamade lorsqu'elle est montée sur la première marche du podium devant 3000 personnes. Elle a mis une semaine à réaliser qu'elle avait remporté cette compétition !

Sophie apprécie ce milieu compétitif pour la richesse des échanges que l'on peut avoir avec les autres athlètes. Elle est convaincue que ce « jeu » de la préparation permet de faire la différence sur le seuil de tolérance de la souffrance de chaque athlète et ainsi d'aussi faire la différence sur scène. Etant d'une nature solitaire, elle garde tout pour elle et refuse de se plaindre. Par pudeur elle ne veut pas avouer ses faiblesses et forcément de temps en temps, craque.

**A ces moments, elle peut compter sur son coach et avoue que sans lui elle ne tiendrait pas le coup.** Lui seul sait trouver les mots et est à l'écoute de ses doutes et ses angoisses. Pour elle, il est l'élément moteur de ses préparations. Bel hommage auquel je parie qu'Emilio ne sera pas insensible. En tous cas, belle preuve de confiance en son Coach qui ne peut qu'être souligné, sachant l'importance d'un travail commun et réciproque si l'on veut qu'une préparation marche.

Fort de soutien indéfectible de son coach adoré, elle se prépare pour l'Arnold Classic 2014 et espère enchaîner sur les Championnats d'Europe.



Photo ERIC RALLO

Sophie espère ainsi marcher sur les traces de Larissa Reis, Oksana Grishina ou Dana Linn Bailey. Des physiques qui représentent pour elle la détermination et l'intensité à l'entraînement.

Elle se réjouit du nouvel essor donné au body féminin grâce à l'entrée des Bikinis, qui ne peut que laisser présager une continuité dans un sport encore bien peu médiatisé et connu. Trop de personnes ont une mauvaise image du body féminin à cause des médias qui ne cessent de mettre en avant des femmes hyper bodybuildées plus très féminines. Sophie pense que les Bikinis permettent de démocratiser et de mettre un coup de jeune et de beauté à la discipline !

A part ça, Sophie est une fan de cinéma et de séries TV. Elle se définit simplement comme un « petit bout de femme de la campagne » qui aime le grand air et la tranquillité. Elle ne veut rien changer à son parcours car il a fait d'elle ce qu'elle est aujourd'hui. Même si elle dit être souvent tombée, elle n'a pas eu peur de se relever et de continuer. Elle doit seulement croire un peu plus en son potentiel.

**Son message est celui d'une battante ! ne jamais rien lâcher, ne jamais laisser quelqu'un dire que ce que l'on fait est impossible, ne pas avoir peur de souffrir...rechercher même la souffrance, l'apprécier et vivre avec.**

Pour finir, Sophie tient évidemment à remercier son « Super Coach » Emilio Sanchez, son sponsor Black Protein, ses amis du milieu, notamment les Champions Céline Godefroy, Alain Khouri et David Gasser. Elle a aussi une pensée pour la Team IFBB France. Mais les derniers remerciements vont à sa famille et particulièrement son petit frère Fabien qu'elle embrasse fort car il essuie souvent ses larmes et l'encourage sans relâche et en fin de compte, rien que pour ça, n'est ce pas ça qu'on appelle « avoir déjà tout gagné » ?



# REPORTAGE EXCLUSIF

texte et photos - Vidéo  
**Jonathan RENAUD**  
**Olivier RIPERT**



# FINALE FRANCE STRONGMAN 2013





**EXCLUSIVITÉ BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

texte et photos - Vidéo  
**Jonathan RENAUD**  
**Olivier RIPERT**



# FINALE FRANCE STRONGMAN 2013

## Olivier :

C'est à Boisset et Boujac que s'est déroulée pour la seconde année la finale du Team Strongman France, entendez par là les hommes les plus forts de France.

Jonathan Renaud met toute son énergie à la réussite de cette fédération qui ne peut s'adresser au vulgum pecus. Jonathan c'est l'homme orchestre, il s'occupe de l'organisation de la compétition, de la réglementation des épreuves, de la mise en place du matériel, il charge, décharge les barres et motive les troupes et pour couronner le tout il est compétiteur lui-même.

Alors s'il y a un grand vainqueur sur cette compétition et bien c'est bien lui.

Devant le nombre important de voitures stationnées sur le bord de la route, j'ai dû me garer un peu loin. En arrivant je pressais le pas car j'entendais au loin les cris de la foule qui encourageaient les compétiteurs. Je suis malheureusement arrivé un peu en retard, juste à la fin de la première épreuve. Le tractage de camion. J'ai juste eu le temps de voir Neri tirer un semi remorque de 8 tonnes. Pour une entrée en matière j'étais directement dans le bain ! Juste le temps pour sortir un cliché et mettre en évidence la robustesse de son physique

Sur la grille de départ trois athlètes de moins de 105kg et cinq athlètes dans la catégorie lourde.

En -105kg: Adrien DUCHET, Clément SICARD et Julien "Yossi" DRAY.

En +105kg: Cyril BOUJUAU (tenant du titre 2012), Jonathan RENAUD, Morgan ASTE, Nérrijus JUOZAPAVICIUS et Thibaut LELY.



## Jonathan:

Le beau temps fut de mise et le public d'un millier de personnes venus soutenir ces athlètes et profiter du spectacle.

De grands classiques pour cette finale: tir de camion, log lift, yoke walk, farmers walk et Atlas stones

La compétition démarre donc par le tir d'un tracteur de semi-remorque de 8T en légère montée qui a causé pas mal de souci à la plupart des athlètes qui se sont vu stoppés après une dizaine de mètres. Seul Morgan, Cyril et Néri passent les 20 mètres en une trentaine de secondes.





texte et photos - Vidéo  
**Jonathan RENAUD**  
**Olivier RIPERT**



# FINALE FRANCE STRONGMAN 2013



**Morgan Aste bat le record de France avec une charge à 160kg**



**Olivier :**  
L'étape suivante était le développé debout. Dans cette épreuve j'ai pu remarquer que certains ont de la puissance dans les cuisses et d'autres sont plus puissants sur les bras. Ce qui permet à certain d'amener facilement la barre à la poitrine et ensuite d'avoir plus de mal à la développer. Clément en - de 105 kg était le plus technique, sûrement un gros travail en haltérophilie, ce qui lui a permis de battre le record de France avec un mouvement parfait à 130kg. En + de 105 kg le colosse Morgan Aste bat lui aussi le record de France, plus en force, avec une charge à 160kg

**Jonathan:**  
Suit le Log lift en poids maximum en trois essais. Les premiers poids annoncés sont déjà très prometteurs avec des poids de 110kg pour les -105kg et 130kg pour les +105kg. L'épreuve se terminera avec deux records de France avec 130kg pour Clément et 160kg pour Morgan.

ENTREE GRATUITE  
 FINALES FRANCE  
**STRONG MAN**  
 15 Dimanche Septembre 2013  
 AVEC LE SOUTIEN DE LA MAIRIE DE BOISSET ET GAUJAC  
 BOISSET ET GAUJAC 30140  
 STADE MUNICIPAL  
 DEBUT DES EPREUVES A 14 heures  
 YALOUZ  
 Finales cat. +105kg et +160kg  
 tonic  
 AGD  
 ACF SYSTEM

**EXCLUSIVITÉ BBR**  
 LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS  
 100% DIGITAL  
 100% GRATUIT

**Olivier :**

Epreuve du porteur, objectif parcourir 15 m avec 370 kg sur les épaules pour les - de 105 et 430kg sur 20m pour les plus de 105kg. EN - 105 kg Julien realise un temps de 1'1" suivi de pres par Clement a 1'11". En + de 105kg Cyril est partie comme une fleche et realise un temps de 16" sur 20 m ! Il etait intouchable.

L'épreuve suivante est à peu près similaire, toujours les mêmes distances à parcourir mais avec 1 « valise » dans chaque main. Pour les moins de 105kg chaque valise pesait 140kg messieurs vous ne pourrez plus vous plaindre des valises de votre femme !!) et pour les +de 105 , 160kg ! Quand on voit Morgane fournir un effort énorme pour décoller ses valises on se demande comment il va faire pour parcourir 20m. Et pourtant il remporte l'épreuve avec un temps de 12"31.

**Jonathan:**

L'épreuve du Yoke avec des poids de niveau international à également donné son lot de performances époustouflantes avec un temps de parcours de 17" pour Cyril pour réaliser la distance de 20m avec 430kg sur le dos et 1'02" pour 15m pour Julien avec 370kg sur le dos.

Des temps records également pour les farmers walk avec 165kg par main pour les +105kg et 145kg par main pour les -105kg. Morgan brille sur cette épreuve avec 13" pour parcourir les 20 mètres et Julien passe les 15 mètres en 15".





**Olivier :**

La dernière épreuve est celle des Atlas stones (Pierres d'Atlas) (photos 34 à 54). L'épreuve consiste à relever des boules de plus en plus lourdes et de les poser sur un support qui va de très haut pour les « légères » à moins haut pour les plus lourdes. Les compétiteurs s'enrubannent les avant bras avec du chatterton et mettent par-dessus de la résine pour augmenter l'adhérence. C'est une épreuve à la fois de vitesse et de force. Chacun des candidats se donne au maximum pour réaliser cette dernière performance. Ils ne lâchent rien Jonathan échoue sur sa dernière boule par manque d'adhérence, Le titre en + de 105 ce joue là. Cyril qui remet son titre en jeu et Morgan hyper motivé. Cyril passe le premier, il enchaine les boules et arrive à la dernière de 170kg première tentative et Cyril bute sur le coin du socle pour déposer la boule, il lui manque quelques millimètres qu'il n'arrivera pas à franchir, malgré d'autres tentatives il ne lui reste plus assez de force pour y arriver (photo 50). C'est au tour de Morgane, 1m 20 pour réaliser la perf. S'il passe la dernière boule il remporte l'épreuve et le titre. Morgane enchaine les premières boules avec assez de facilité et arrive rapidement à la dernière. Il a du temps, récupère un peu, réajuste ses bandes, remet un peu de résine et c'est partie. Hyper motivé et dans un effort ultime il arrache cette boule du sol, la plaque sur la poitrine et pousse de toutes ses forces pour aller la poser sur le dernier socle ( photo 52-53-54). C'est la victoire.



**Jonathan:**

Pour finir, une des épreuves les plus connues, les Atlas stones. Des boules de 120 à 160kg sur des plateformes de 1m50 à 1m10 pour les -105kg et de 130 à 170kg sur des plateformes de 1m65 à 1m20 pour les +105kg. Aucun des athlètes -105kg ne passera les cinq boules, Clément réalise le meilleur score avec quatre boules en 48" et Morgan pour les +105kg passe les cinq boules en 29".



**EXCLUSIVITÉ**  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT





**EXCLUSIVITÉ BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

texte et photos - Vidéo  
**Jonathan RENAUD**  
**Olivier RIPERT**



# FINALE FRANCE STRONGMAN 2013



## Olivier :

J'ai vraiment passé un super moment avec beaucoup de Metal sur fond musique Heavy Metal. Un groupe d'athlètes passionnés et engagés dont la solidarité et l'esprit sportif font plaisir à voir.

Je pense qu'ils ont une discipline dont le point faible est qu'il faut vraiment être très fort juste pour y concourir et donc cela réduit le nombre de participant. Mais le point fort est qu'ils véhiculent une très bonne image et qu'ils ont entre les mains une discipline qui peut être très visuelle et devenir un véritable show grand public. Pour ça je vais essayer pour le mois de mai au Ripert's Body Show de leur faire faire leur compétition sur le bord de mer avec en toile de fond la méditerranée.

Encore félicitation à tous et que la force soit avec vous.  
Je sais, c'est facile, allé je sors





EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

## Les 2 vainqueurs **JULIEN -105KG** et **MORGAN** + de 105kg

### Jonathan:

Ce sont donc **Julien** pour les -105kg et **Morgan** pour les +105kg qui totalisent le plus de points au total et qui remportent donc le titre Français de la saison 2013. **Tous les autres athlètes n'ont malgré tout pas démerité ils se sont tous battus comme des lions et surtout se sont fait plaisir dans une ambiance conviviale.**

Une belle saison qui se termine et une autre qui se prépare alors si vous voulez tenter l'aventure n'hésitez pas nous contacter sur [teamfrancestrongman@gmail.com](mailto:teamfrancestrongman@gmail.com). Les inscriptions seront ouvertes à partir du 15 octobre 2013, le planning 2014 sera publié au mois de janvier 2014 mais nous pouvons annoncer d'ores et déjà que **le premier rendez-vous Strongman de la saison prochaine sera le 4 mai 2014!**



texte et photos - Vidéo  
**Jonathan RENAUD**  
**Olivier RIPERT**



# RÉSULTATS FINALE FRANCE STRONGMAN 2013

## Epreuve 1: Tir de camion 8T, temps limite 1'30 -105kg 15m

- 1-Julien 10,85m
- 2-Clément 10,75m
- 3-Adrien 10,70m

### +105kg 20m

- 1-Cyril 27"41
- 2-Néri 27"72
- 3-Morgan 31"87
- 4-Jonathan 10,82m
- 5-Thibaut 10,80m

## Epreuve 2: Log lift poids max, 3 essais, temps limite par essai 1'30 -105kg

- 1-Clément 130kg
- 2-Julien 120kg
- 3-Adrien 110kg

### +105kg

- 1-Morgan 160kg
- 2-Néri 140kg
- 3(ex-aequo)-Thibaut 130kg
- 3(ex-aequo)-Cyril 130kg
- 5-Jonathan 110kg

## Epreuve 3: Yoke Walk, temps limite 1'30 -105kg, 370kg sur 15m

- 1-Julien 1'01"91
- 2-Clément 1'11"56
- 3-Adrien 14,15m

### +105kg, 430kg sur 20m

- 1-Cyril 16"84
- 2-Morgan 25"
- 3-Jonathan 14,8m
- 4-Néri 5,4m
- 5-Thibaut 20cm

## Epreuve 4: Farmers Walk, temps limite 1'30 -105kg, 145kg par main sur 15m

- 1-Julien 15"
- 2-Adrien 27"19
- 3-Clément 53"60

### +105kg, 165kg par main sur 20m

- 1-Morgan 12"31
- 2-Cyril 18"28
- 3-Jonathan 30"41
- 4-Néri 7m
- 5-Thibaut 0m

## Epreuve 5: Atlas stones, temps limite 1'30 -105kg, 5 boules de 120kg à 160kg, hauteur de 1m50 à 1m10

- 1-Clément 4 boules en 48"
- 2-Adrien 4 boules en 54"
- 3-Julien 3 boules en 31"

### +105kg, 5 boules de 130kg à 170kg, hauteur de 1m65 à 1m20

- 1-Morgan 5 boules en 29"
- 2-Cyril 4 boules en 19"
- 3-Jonathan 4 boules en 1'06"
- 4-Néri 3 boules en 323"
- 5-Thibaut 3 boules en 1'06"

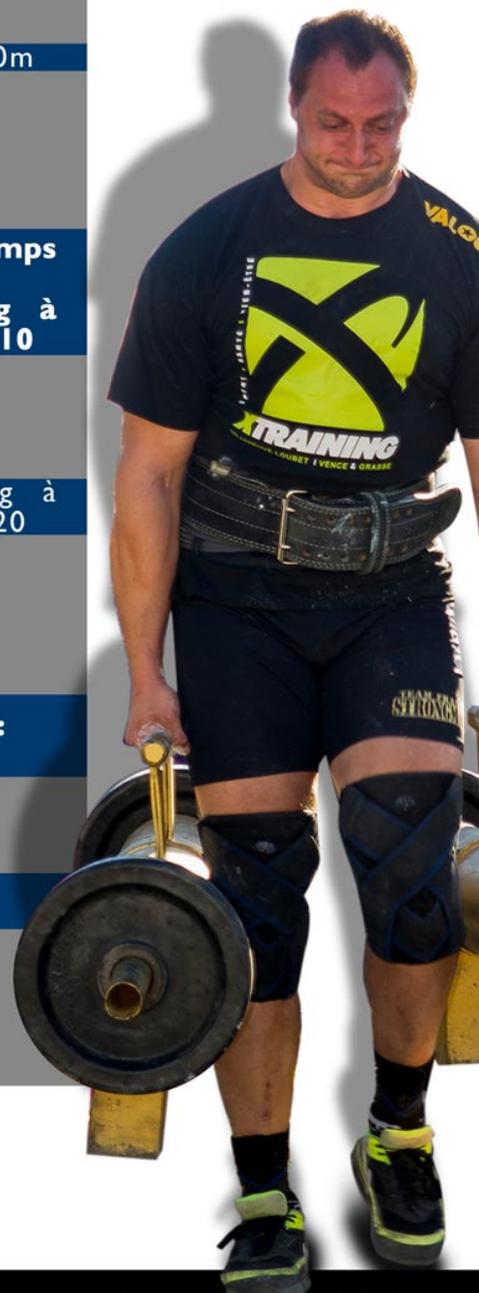
## AU CLASSEMENT FINAL: -105kg

- 1 - Julien 12 points
- 2 - Clément 11 points
- 3 - Adrien 7 points

### +105kg

- 1 - Morgan 22 points
- 2 - Cyril 20,5 points
- 3 - Néri 14 points
- 4 - Jonathan 12 points
- 5 - Thibaut 6,5 points

**Jonathan RENAUD**



teamfrancestrongman@gmail.com  
www.teamfrancestrongman.com



# MORGAN

# ASTE

Photos olivier KIPERKI

**NOM : ASTE**  
**PRÉNOM : MORGAN**

**Age : 30 ans**

**Taille : 192 cm**

**Poids : 150 kg**

**Ville : Clermont-Ferrand**

**Meilleures perf en salle et  
strongman :**

- Bench: 270x3 raw
- Squat: 300x6 raw
- Log lift (Développé de tronc d'arbre): 160kgx1
- Farmers walk (Marche du fermier): 165kg par main, 20m, 25"
- Yoke walk (Porteur d'eau): 430kg, 20m, 12"



Jonathan  
RENAUD

# FOCUS ATHLÈTE

# Strongman

# MORGAN ASTE

## STRONGMAN

**Jonathan :** Peux tu décrire ton parcours sportif en quelques lignes?

**Morgan :** J'ai commencé à m'entraîner en 2000. J'ai fait mes premières compétition de body en 2004 en junior ou j'ai fait 2ème à France IFBB. De 2005 à 2011, j'ai fait plusieurs compétitions nationales et internationales toujours au sein de l'IFBB (France:2ème-Europe:9ème-Monde:14ème-GP de Slovaquie:2ème). En 2010, je décide de me lancer en Strongman ou je termine premier à l'homme le plus fort de France à Paris lors du salon du body-fitness. Je continue aux finales France 2012 et 2013 ou je finis respectivement second et premier.

**Jonathan :** Comment est tu venu à ce sport?

**Morgan :** Venant du body, je voulais montrer qu'en plus d'un physique esthétique un culturiste pouvait être puissant. Je me suis donc lancé ce défi en 2010 et suite à cette compétition j'ai eu un coup de cœur pour cette discipline et aussi pour l'ambiance qu'il y a entre athlètes.

**Jonathan :** Quel est ton entraînement type en préparation d'une compétition?

**Morgan :** 4 entraînements en salle par semaine  
2 de Cardio (course à pied)  
1 de spécifique (Strongman)

**Jonathan :** Quel est ton "régime" en préparation de compétition?

**Morgan :** Je garde le même régime que le reste de l'année si ce n'est que j'augmente un peu les glucides quelques jours avant.



**Jonathan :** Quel est ton programme en période hors compétition?

**Morgan :** je garde mes quatre entraînements en salle par semaine et mes deux séances de cardio. Je supprime le spécifique afin de moins traumatiser tendons et articulations.

**Jonathan :** Quelles sont tes impressions sur ta victoire lors de la finale ?

**Morgan :** Très heureux car c'est l'aboutissement de cette saison ou je remporte les quatre compétitions de l'année. De plus le niveau était très haut aussi bien au niveau des charges que des compétiteurs.

**Jonathan :** Quels sont tes objectifs pour 2014 ?

**Morgan :** Participer à des compétitions international et remettre mon titre en jeux.



Jonathan  
RENAUD

Photos  
olivier RIPERT

# FOCUS ATHLÈTE

# JULIEN DRAY



Photos olivier RIPERT

**NOM : DRAY**  
**PRÉNOM : JULIEN**

**Age : 29 ans**

**Taille : 180 cm**

**Poids : 105 kg**

**Ville : Saint Julien les Rosiers  
à coté d'Alès**

**Meilleures perf en salle et  
strongman :**

- Bench: 220 kgx1 raw
- Log lift (Développé tronc d'arbre): 120kgx1
- Farmers walk (Marche du fermier): 145kg par main, 20m, 15"
- Yoke walk (Porteur d'eau): 370kg, 20m, 1'02"



Jonathan  
RENAUD

## FOCUS ATHLÈTE

# Strongman

# JULIEN DRAY STRONGMAN



Jonathan  
RENAUD

Photos  
olivier RIPERT

## FOCUS ATHLÈTE



**Jonathan :** Peux tu décrire ton parcours sportif en quelques lignes?

**Julien :** Footballeur, Praticant de Boxe Thaïlandaise, Compétiteur de Développé Couché puis Strongman depuis cette année.

**Jonathan :** Comment est tu venu a ce sport?

**Julien :** En allant pousser la fonte tous les soirs en salle, mon ami Cyril Boujuau, grosse pointure du strong, m'a mis sur la voie en me disant que j'avais du potentiel et qu'il fallait que je vienne essayer la discipline, et c'est ce que j'ai fait en mai 2013, à la base je venais tester et ça m'a beaucoup plu, du coup j'ai continué.

**Jonathan :** Quel est ton entraînement type en préparation d'une compétition?

**Julien :** Un programme régulier aide à se motiver et à obtenir des résultats plus rapides. Je prend des notes après chaque séance, en consignait les entraînements où j'ai manqué d'énergie, ce que j'avais mangé, etc., et je donne à mon corps le temps de récupérer. Une séance hebdomadaire suffit pour travailler la majorité des groupes musculaires. Le travail en circuit est excellent, il permet un transport plus rapide de l'oxygène à destination des muscles et facilite la récupération, et donc l'hypertrophie.

Je travaille autant que possible avec des charges libres, souvent en position debout, pour renforcer mon gainage. Je fais en général 4 séries de 10 à 12 reps. J'augmente la charge à chaque série et prends un poids maximal à la dernière série qui ne fait que 4 reps. Mon entraînement connaît de légères modifications en fonction des concours auxquels je participe, mais en général j'essaie de suivre le programme suivant tout au long de l'année, en modulant les répartitions, les exercices et l'ordre suivi tous les quelques mois. En général, je fais 6 jours sur 7 de salle de sport mais je me repose quand j'en ai besoin. Je reste à l'écoute de mon corps: si je me sens épuisé, je reste chez moi. Je change mon jour de repos toutes les semaines. Je fais vingt minutes de cardio tous les jours pour m'échauffer et j'essaie de faire trois circuits identiques à la compétition par semaine en plus du reste.

**Jonathan :** Quel est ton "régime" en préparation de compétition?

**Julien :** Je consomme 4000 calories par jour environ. Je mange surtout des fruits et légumes et des aliments à haute valeur énergétique comme les haricots, le poisson, les œufs et, de temps en temps, je m'autorise quelques écarts tels que la restauration rapide dont je ne citerai pas le nom(s). J'ai tendance à faire des collations régulières et à prendre un repas plus copieux le soir, composé de lentilles, de riz brun et de pommes de terre, pour alimenter mes muscles pendant la nuit. Mon plan repas ne change pas beaucoup, sauf quand je suis en déplacement, où je mange comme je peux. Il est rare que le choix de glucides soit très varié mais je m'adapte. Je bois minimum deux litres d'eau par jour.

**Jonathan :** Quel est ton programme en période hors compétition?

**Julien :** Le même que pour préparer une compétition avec le circuit spécifique en moins.

**Jonathan :** Quelles sont tes impressions sur ta victoire lors de la finale ?

**Julien :** Je suis très fier de cette victoire, d'autant plus que j'ai commencé dans cette discipline seulement en mai 2013

et j'ai dû faire beaucoup de sacrifices mais qui ont payé ! A côté de ça je félicite mes adversaires Clément Sicard et Adrien Duchet qui eux aussi se sont bien battus.

**Jonathan :** Quels sont tes objectifs pour 2014 ?

**Julien :** Progresser encore plus dans la discipline, participer aux compétitions qu'il y aura dans l'année et pourquoi pas viser l'international.



BODYBUILDING-RULES.COM





**POUR VOTRE PUBLICITE**

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

**VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE NOS TARIFS** **OK**





LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

# BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

L'AVIS PERSONNEL  
**MUSCLÉ**  
L'ANALYSE CINÉPHILE  
**CRITIQUE**

DE

**CHRISTOPHE  
DUCOS**

**CONAN**  
THE BARBARIAN



LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ  
**BODYCINÉ**  
LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

CRITIQUE DE :  
**CHRISTOPHE  
DUCOS**



# CONAN

## THE BARBARIAN

CONAN LE BARBARE de John Milius (1982)

« Entre l'époque où les océans ont englouti l'Atlantide et l'avènement des fils d'Arius, il y eut une période de l'histoire fort peu connue dans laquelle vécut Conan, destiné à poser la couronne d'Aquilonia ornée de pierres précieuses sur un front troublé. C'est moi, son chroniqueur, qui seul peux raconter son épopée. Laissez-moi vous narrer ces jours de grandes aventures... »

Cette introduction mythique en voix off précédée par la désormais célèbre phrase de Nietzsche

« Tout ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort » sur ce puissant son de percussion a marqué bien des esprits. Et surtout toute une génération qui allait, grâce à ce film, se lancer corps et âme dans la pratique du bodybuilding.

Que ce soit la musique, les images ou encore les répliques devenues cultes, ce film est, qu'on le veuille ou non, grandiose.



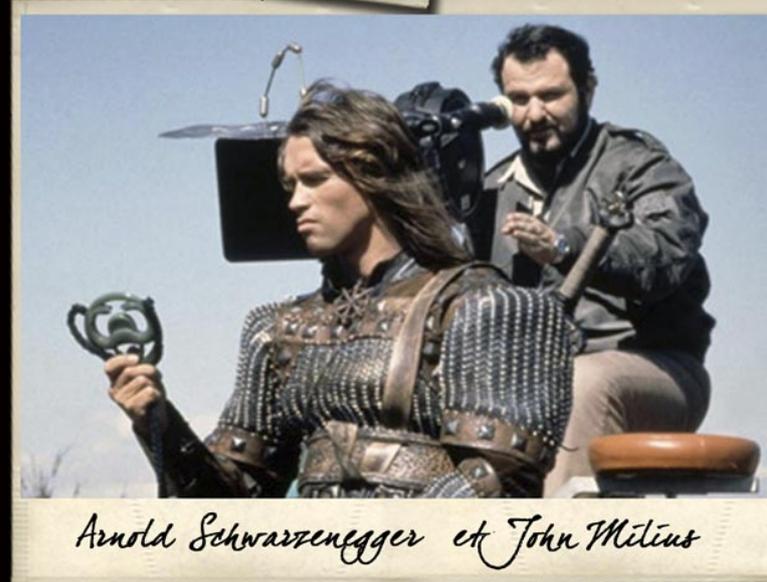


LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

# BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

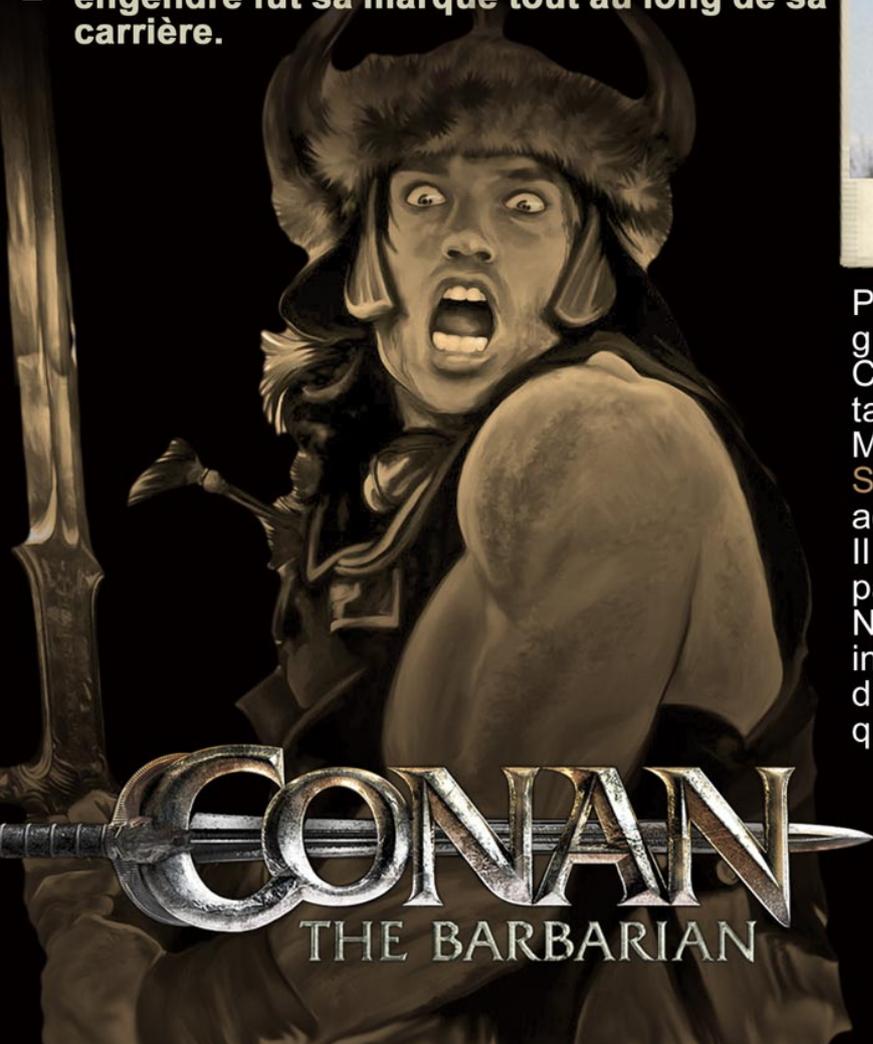
Conan, est né de l'imagination fertile et torturée de Robert E. Howard, auteur très productif, qui créa le personnage en 1932. Cet écrivain prolifique au talent indéniable s'est suicidé au faite de sa gloire à l'âge de 30 ans en 1936. Seules une vingtaine d'histoires de Conan, dont un roman, furent tirées de son imagination, mais cela suffit à créer la légende. Une autre légende raconte que Howard pu écrire avec autant de facilité les récits de Conan parce qu'un barbare lui rendait visite chaque nuit dans sa tête pour non pas créer, mais relater des événements qui s'étaient passés. Les aventures s'entassaient si rapidement qu'il avait du mal à suivre. Comme si le barbare s'était penché sur son épaule pour diriger ses efforts d'écriture. Son approche très réaliste de la vie, et de la violence qu'elle engendre fut sa marque tout au long de sa carrière.



*Arnold Schwarzenegger et John Milius*

Pour atteindre ce degré de réalité et de grandeur dans le film, il fallait un barbare. C'est John Milius qui fut celui-ci. Réalisateur talentueux mais imprévisible et têtu, John Milius ré-écrit le scénario originel d'Oliver Stone, qu'il qualifie de « Rêve fiévreux sous acide ».

Il en profite pour insuffler au film une grosse partie de ses thématiques fétiches. Notamment Nietzsche à qui Milius voue un incommensurable culte. La citation d'introduction donne d'ailleurs le ton de ce que sera le film.





LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

# BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES



Lorsqu'il rencontre pour la première fois Arnold, il lui explique sa vision du film :

« Ce sera un bon divertissement païen, d'abord et avant tout une histoire d'amour, une aventure où il se passe de grandes choses. Ce sera barbare, je ne retiendrai pas mes coups ».

Milius est quelqu'un d'extrême, un sauvage, il est fasciné par les conquérants, les motos, la violence et aime les gros cigares. En résumé, c'est un barbare moderne. C'est d'ailleurs lui qui a écrit **APOCALYPSE NOW** avec Coppola, et qui est à l'origine de la réplique cultissime de R.Duval « J'aime l'odeur du Napalm au petit matin »... On cerne vraiment le personnage.

Il n'y a donc que lui pour rendre hommage de façon réaliste à CONAN, et son caractère et sa personnalité atypique ne sont pas étranger à l'aura que dégage encore le film à chaque visionnage 31 ans après sa sortie.





LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ  
**BODYCINÉ**  
 LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

**CONAN LE BARBARE** est sans aucun doute possible le plus grand et le meilleur des films d'Héroïc fantasy. C'est un film d'action qui ne s'adresse pas aux enfants. C'est un film pour adultes fait par des adultes. Lorsque les protagonistes du film frappent avec leurs épées, leurs haches, ou leurs marteaux, ils ne font pas semblant. C'est violent et sans concessions. La musique de **BASIL POLEDOURIS** est une des bandes originales les plus mythiques qu'il soit. Elle colle aux images comme si ces dernières l'avaient composée. Elle donne un souffle épique au film, il en devient âpre, rugueux, et parfois dévastateur.

Arnold qui n'est pas encore un grand acteur, a 35 ans lors du tournage. Il a lui-même cet esprit conquérant. Il se sent proche de Conan et de sa vie tumultueuse et spectaculaire. De plus, pour ce rôle, son physique est un avantage. Le peu de dialogues qu'il aura ne seront pas gênés par son fort accent autrichien. Il se donnera à fond dans le personnage aidé en cela par les précieuses directives de Milius. Il livre, à mon humble avis, une des meilleures performances de sa carrière d'acteur. Il se permet même de donner une certaine nuance au personnage entre rage contrôlée et désespoir profond. Son regard est une des armes de ce film. Que ce soit à sa première apparition poussant la roue de la douleur, ou lors de ces combats, ou encore avec Valéria, son regard en dit plus qu'il ne pourrait l'exprimer verbalement. Car les dialogues ne sont pas légions dans ce film, bien au contraire.

Mais sa première intervention restera à jamais gravée dans toutes les mémoires de ceux qui ont vu le film. A la question « Qu'y a-t-il de mieux dans la vie ? »

Conan répond : « Ecraser ses ennemis, les voir mourir devant soi, et entendre les lamentations de leurs femmes », ce qui bien sur annonce avec agressivité la tendance du film. Ceci dit, le film est loin d'être dénué de tous sentiments, au contraire, l'amour, la fraternité, l'amitié, la fidélité, le courage, la vengeance sont omniprésents tout au long du métrage. Conan fait partie de ses films qu'on ne peut oublier. Tout est fait pour que les esprits restent marqués longtemps, très longtemps.

C'est grâce à la somme des talents réunis que ce film se démarque. Arnold, Milius, Poledouris mais aussi des seconds rôles très présents comme Sandhal Bergmann qui interprète Valéria, Gerry Lopez, SUBOTA le voleur et archer, Jorge Sanz Conan enfant, William Smith le père de Conan, Ben Davidson ex joueur pro de la NFL qui joue REXOR, Sven Ole Thorsen en THORGRIM, et enfin Max von Sydow en roi Osric et James Earl Jones, grandiose THULSA DOOM qui livrent des performances presque shakespeariennes.



Sans oublier les artisans de l'ombre que sont William Stout et Ron Cobb pour les designs du film, et surtout Jody Samson, le créateur des fameuses épées (l'Atlantéan Sword & la Father Sword entre autres).

Grace à eux, le film est un authentique chef-d'œuvre, on ne le répètera pas assez, traversé d'images somptueuses, de répliques cultes et monumentales, avec des moments de bravoure comme l'arène des gladiateurs, l'enlèvement de la princesse dans la salle des orgies de la montagne du pouvoir, la bataille finale, ou encore la mort de Thulsa Doom.

Ce film dévaste tout sur son passage et prend, au fil du temps, de l'ampleur et du prestige. Racé, poétique, lyrique, épique, passionnant et fascinant, il éveille vos sens les plus primitifs et donne des frissons, à la première comme à la 100ème vision.





LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ  
**BODYCINÉ**  
LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

Tout comme l'épée Atlante qu'il trouvera dans la crypte, **CONAN LE BARBARE** est un film inoxydable et tranchant comme le fil d'une lame bien affûtée. C'est un spectacle total et revigorant.

Un hymne à la vie, à la responsabilité, à la maîtrise de soi et du monde environnant par une psyché saine. C'est un film inspiré, doté d'une forte personnalité, tout comme son personnage titre.

Des valeurs inculquées par son père, à la rédemption finale, le film délivre un message fort.

Et comme l'explique Thulsa Doom, « L'acier n'a aucune force! La chair est plus forte. L'esprit est plus fort. c'est la véritable force ! c'est le pouvoir ! La force est le pouvoir de la chair ! Qu'est-ce que l'acier comparé à la main qui l'a forgé ? Observe la force dans ton corps, le désir dans ton cœur »

Peu importe les obstacles, devant l'adversité, tout le monde peut se dépasser... c'est la résilience.

Il ne faut compter que sur soi, sur sa force et sa volonté intérieure. La prière faite à CROM précédant la bataille finale en est la preuve :

« Crom ! Je ne t'ai jamais prié de toute ma vie, je n'ai jamais su le faire. Personne, pas même toi ne se souviendra si nous étions des hommes bons ou mauvais. Pourquoi nous nous sommes battus et pourquoi nous sommes morts. Non, ce qui compte c'est que deux hommes se sont dressés contre beaucoup d'autres. Voilà ce qui est important. Tu aimes la vaillance Crom, alors réponds à ma prière, accorde-moi la vengeance ! Et si tu ne veux pas m'entendre, que les démons t'emportent ! »

L'espoir est la clef de la réussite, et sans espoir il n'y a pas de raison de se battre. Tout comme la mémoire (des durs moments passés) est le moteur de cet espoir, sans mémoire il ne peut y avoir d'avenir. En résumé, **CONAN LE BARBARE** est, (pour reprendre la phrase de **CHRYSAGON**, rédacteur aux **CHRONIQUES NEMEDIENNES**), pour John Milius le réalisateur, « un film de genre qui traite de l'humain et de son cheminement psychologique.

Et il y a peu de différence entre un soldat arpentant les jungles du Vietnam et un Cimmérien foulant de ses sandales les royaumes de l'Age Hyborien... »



Pour terminer, pourquoi faire cette critique 31 ans après la sortie du film ? Tout simplement parce qu'Olivier & Marie-Pierre Ripert ont fait de **CONAN LE BARBARE** leur thématique pour le prochain **BODY RIPERT'S SHOW 2014**. Et il est toujours plus agréable de comprendre pourquoi ce film est devenu un culte dans le milieu du body. Pas seulement pour des raisons d'ordre physique et esthétique mais aussi parce que le fondement du film est en adéquation parfaite avec les pratiquants de Bodybuilding et l'abnégation qu'il faut pour arriver au plus haut niveau de compétitions.

31 ans d'existence et toujours dans les mémoires... Ce film a encore un avenir, et le bodybuilding aussi.

*Christophe Ducos*

**BODY RIPERT'S SHOW**  
Samedi 10 mai 2014 La Ciotat  
Grand prix Open et sélection NABBA- WFF pour Univers et Monde



# Santé & Bien-être



Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

# BODYBUILDING & bien-être

Mon intention de vous informer sur l'alimentation, les plantes, les compléments alimentaires, est la résultante de ma carrière en Bodybuilding et ma passion sur le bien-être.

Le Bodybuilder est la personne la plus exposé à certains cotés néfastes de l'alimentation industrielle, par ces quantités ingurgités dans le dur chemin de la prise de volume musculaire. Mensuellement je vous apporterai un éclairage résultats/bien-être sur vos principaux aliments, avec des astuces plantes et compléments alimentaire sur les dernières recherches internationales et mon expérience.

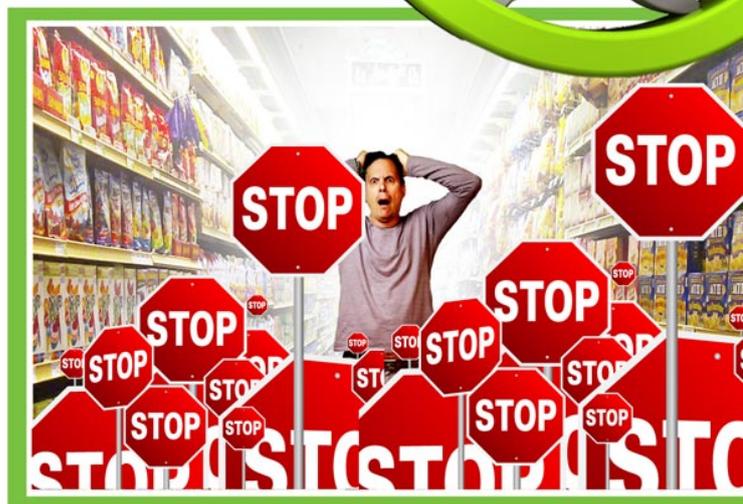
Ce mois si je vous présente la rubrique.



## L'alimentation est une médecine de pointe

L'augmentation de fréquence de beaucoup de maladies est provoquée par les variations néfastes des facteurs de l'environnement. L'alimentation est la première variable environnementale. L'alimentation industrialisée qui a permis de nourrir en quantité suffisante l'occident, a poussé ses habitants à la « surconsommation » alimentaire, en leur faisant oublier la qualité de ce qu'ils ingurgitent.

L'Homme « dé-nature » ses aliments, en se rendant maître de la nature. La vitesse d'adaptation de nos gènes et de nos enzymes digestives pour traiter ces nouvelles molécules alimentaires n'est pas suffisante pour pouvoir assimiler, sans tracas, ces nouveaux nutriments.



# Santé & Bien-être



Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

L'espèce humaine s'adaptera, sans doute, à « l'alimentation moderne » mais la sélection naturelle est sévère pour l'individu.... qui paie le prix fort par la maladie. L'évolution darwinienne est ainsi faite, il existe bel et bien une adaptation à l'environnement, par la création de nouvelles espèces mieux adaptées (la spéciation), mais l'échelle des temps de cette adaptation n'est pas du même ordre de grandeur, que la vie éphémère d'un être humain.

La maladie est la triste rencontre de gènes paléolithiques, (ce sont les nôtres !) et d'une « alimentation moderne ».

## Aider votre corps à guérir avec des aliments sains et des nutriments essentiels

100% OUI

**Aider l'organisme à guérir en lui apportant des aliments sains et des nutriments ciblés.** Cette science s'appelle la **nutrithérapie**, et les chercheurs avant-gardistes la considèrent comme la médecine qui va révolutionner le troisième millénaire.

Pour saisir tout l'intérêt de la nutrithérapie aujourd'hui, il faut d'abord savoir que, depuis 1950, le régime alimentaire des populations occidentales s'est dramatiquement appauvri.

**Les légumes et les fruits frais consommés aujourd'hui par les populations des pays industrialisés n'ont plus la même richesse nutritionnelle qu'autrefois.**

Et ce n'est pas étonnant : les sols, autrefois riches en minéraux, ont été épuisés par les méthodes modernes d'agriculture intensive.

Selon une récente étude réalisée par l'Institut de Veille Sanitaire auprès d'un millier de personnes, entre 3,7 millions et 7,1 millions de Français souffrent de malnutrition.

**Pas en 1850. Aujourd'hui, en 2013.**

De nombreux cas de diabète, d'hypertension, de dépression sont donc aggravés par le manque de nutriments et par la consommation d'aliments néfastes à la santé.

Mais malheureusement, souvent par manque de formation, les médecins actuels essaient de « soigner » ces maladies par des médicaments chimiques qui épuisent encore plus les réserves de l'organisme.



sources photos : google images

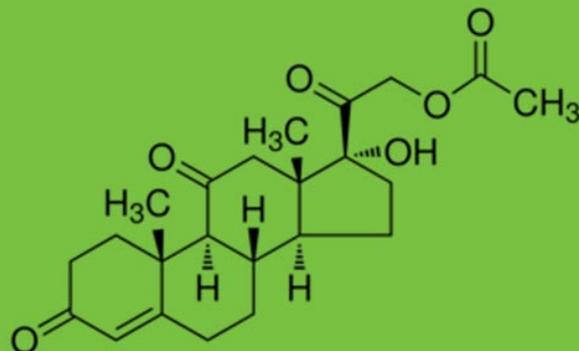
# Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

## PAS D'EFFETS INDÉSIRABLES...



Par exemple, **L'ASPIRINE** est efficace contre beaucoup de douleurs... mais elle abîme la paroi de l'estomac. Elle peut provoquer de graves saignements, parfois même des ulcères dans votre système digestif.



**LA CORTISONE** réduit les inflammations, mais elle stimule les infections. A long terme, elle provoque de l'ostéoporose, du diabète, des dérèglements hormonaux, des gonflements sur le visage et des problèmes de peau.



**LES ANTIBIOTIQUES** vont tuer certains germes... mais ils ravagent la flore intestinale. Ils affaiblissent le système immunitaire, et peuvent être toxiques pour le foie et les reins. Ils favorisent le développement de levures qui peuvent infecter la bouche (muguet ou candidose) et les mycoses au niveau de l'appareil génital.

## LA MÉDECINE NATURELLE , au contraire, exerce ses bienfaits sur l'ensemble de votre corps, et de votre être.

Lorsque, par exemple, vous prenez de la **vitamine D** pour renforcer vos os, vous réduisez en même temps votre risque de cancer. Les **oméga-3**, qui réduisent le risque cardiovasculaire, améliorent aussi le moral (effet anti-dépresseur) et réduisent la dégénérescence maculaire.

**MAIS ATTENTION** : ces substances, mêmes si elles sont naturelles, ne doivent jamais être utilisées imprudemment. Dans tous les cas, et en particulier si vous êtes sous traitement médical, vous devez demander l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un nouveau traitement. Parce que la plupart des produits naturels contiennent malgré tout des principes actifs.

**Ils n'ont pas d'effet indésirable, mais le risque d'interaction et surdosage est toujours présent.**

**C'est pourquoi je vais essayer de vous guider pour utiliser, de façon ciblée, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments et des acides aminés :**

# Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

- **En cas de rhume**, par exemple, vous pourriez essayer de prendre de la vitamine E et du zinc ;
- Maux de tête et migraines : le magnésium et la vitamine B2 peuvent faire une différence importante ;
- **Hypertension** : augmenter vos apports de potassium et diminuer ceux de chlorure de sodium ;
- **Perte de cheveux** : la vitamine D, la glutamine, la cystine pourraient vous aider ;
- **Fonctions mentales** : évitez le déclin cognitif lié à l'âge avec deux substances naturelles, l'acétyl-L-carnitine et la choline.

Et si vous prenez des médicaments contre le cholestérol (statines), pensez à prendre de la **coenzymeQ10** pour augmenter votre énergie cellulaire, renforcer vos tissus musculaires (en particulier votre coeur), et lutter contre les pertes de mémoire (effets secondaire fréquent des statines).

Ce ne sont que de petits exemples.

**En lisant BODYBUILDING RULES vous serez informé des nouvelles découvertes de la nutrithérapie concernant la performance de votre alimentation et l'impact de votre assiette sur les maladies les plus variées : des maladies cardiovasculaires au cancer, en passant par les problèmes de prostate, de ménopause, les maux de tête, les acouphènes, l'insomnie, Parkinson, Alzheimer, les problèmes gastriques et les problèmes de peau. Tous les domaines de la santé sont concernés.**

## SURTOUT NE SUPPRIMEZ PAS LES GRAISSES DE VOTRE ALIMENTATION !

**Depuis 40 ans, les pouvoirs publics essaient de persuader la population que les graisses alimentaires sont l'ennemi public n°1.**

Cette allégation n'est pas confirmée par les recherches scientifiques les plus récentes. Au contraire, elles indiquent que vous devez, selon toute probabilité, augmenter votre consommation de bonnes graisses !

**Huile de colza, huile de lin, poissons gras, noix, mâche, potiron et pourpier** contiennent des graisses qui réduisent la mortalité cardiovasculaire. Si vous manquez de ces graisses, vous augmentez votre risque de maladie et de dépression. Plusieurs huiles font même baisser votre taux de cholestérol.

De plus, dans le cadre d'un régime amaigrissant, consommer des graisses est indispensable pour vous donner un sentiment de satiété, nécessaire pour perdre du poids. Si vous souffrez de la faim, votre corps se met en « mode famine » : il ralentit son métabolisme pour économiser des calories, ce qui vous fait garder vos kilos en trop.



# Santé & Bien-être



Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

## SOIGNEZ VOUS ... en vous régalant

La recherche en nutrition moderne a démontré que de nombreux aliments vous font vieillir, en causant plusieurs types de réactions gravement néfastes pour vos cellules et vos organes (en particulier vos artères et votre cerveau) :

- **l'oxydation**, qui entraîne la mort cellulaire et des dommages sur l'ADN (source de cancers) ; elle est causée par la consommation d'aliments qu'il est pourtant facile d'éviter ;
- **la glycation** : des protéines et des sucres – fructose et glucose – se combinent pour former des corps durs qui rigidifient vos organes. C'est un peu comme quand vous faites cuire un œuf trop longtemps : il n'est pas possible de revenir en arrière. Les dégâts sont irréversibles. La glycation se produit notamment lorsque vous mangez le « grillé » des viandes rôties, et en particulier des barbecues.
- **l'inflammation** : lorsqu'elle est chronique, elle tue les cellules cérébrales, ralentit la circulation et peut provoquer le détachement de plaques d'athérome, qui obstruent des vaisseaux plus petits (risques d'infarctus et d'attaques).

**Toutes ces réactions sont favorisées par le choix d'aliments inadaptés.**



**LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE, INVERSEMENT, d'autres aliments, plantes, compléments alimentaires ont l'effet contraire : ils protègent vos cellules, maintiennent leurs parois jeunes et souples, soignent vos organes, font épaissir votre peau, et peuvent contribuer à restaurer des fonctions physiques, neurologiques et même psychologiques attaquées depuis des années.**

**C'est pourquoi le mois prochain je vous parlerai des œufs. Les bien faits, les cotés néfastes, comment les manger, ou les acheter.**

100%  
OUI



# MUSCLES SHOW

REVUE D'EXERCICES ET NUTRITION



## MUSCLES SHOW N°133

Le magazine  
**EN KIOSQUE**  
depuis le 20 septembre

Reportage vidéo de **SERGE MATRONE**



Reportage N°3

# BERNARD HUERTA



# Inside Bodybuilding



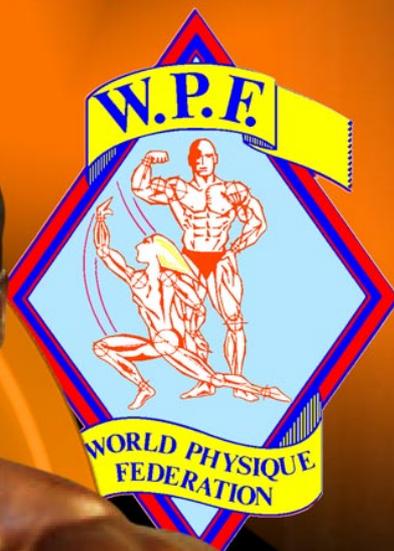
PHOTOTHÈQUE BERNARD HUERTA



# GUIBERT BENOÎT

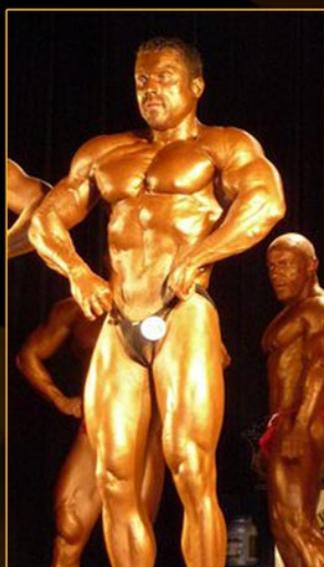
## SOUS LES PROJECTEURS

PAR SERGE MATRONE Photothèque BENOIT GUIBERT



**MATRONE Sergio** : bonjour benoit. On ne te connait pas, et pourtant tu concoures depuis l'âge de 17ans. peux-tu nous retracer ton parcours sportif ?

**Benoît GUIBERT** : Bonjour. Pas exactement, je concoure depuis que j'ai 20 ans. J'ai en effet commencé la musculation à l'âge de 17 ans. J'ai commencé en juniors à la wpf en 2001 puis après un titre de champion de France junior au sein de l'UIBBN et quelques blessures, je suis retourné à la wpf que j'affectionne particulièrement. J'ai participé à univers wpf en 2010 et 2012 et dans les deux cas me suis hissé sur le podium.



**MS** : qu'est-ce qui a motivé ton inscription dans une salle de musculation? (des idoles ?)

**BG** : C'est un ami qui pratiquait qui m'a pour la première fois emmené en salle. A cette époque je faisais de l'athlétisme et cherchait à améliorer mes performances physiques. Sans hésiter **Francis Benfatto** ! Pour moi L'une des plus belles plastiques dans le milieu. **Lee Labrada** fut aussi source d'inspirations. Les gros gabarits m'intéressent peu et j'avoue que pour la plupart je les trouve même disgracieux.

**MS** : pourquoi concourir depuis toutes ces années à la WPF. ? peux-tu nous parler de cette fédération?

**BG** : C'est ma fédération de cœur tout simplement. Particulièrement juste quant aux résultats des athlètes. De plus les dirigeants sont très accessibles.

**MS** : pourquoi continues-tu encore à te préparer pour des compétitions?

**BG** : Pour moi. Pour de l'auto-satisfaction, le plaisir d'une belle plastique, la compétition me permet uniquement de fixer des objectifs datés afin de ne pas me laisser aller à certains débordements.

**GUIBERT**  
**BENOÎT**

**SOUS LES**  
**PROJECTEURS**  
INTERVIEW DE SERGE MATRONE

## SOUS LES PROJECTEURS

# GUIBERT BENOÎT

INTERVIEW DE SERGE MATRONE

**MS :** j'ai eu la chance de te connaître, et ce qui frappe le plus en te voyant sur scène, c'est ton volume nettement plus important que tes concurrents pour un même poids de corps. peux-tu nous parler de ta préparation ?

**BG :** Ma préparation a un championnat s se fait sur 5 ou 6 mois. Je vise un dégraissage lent et régulier et prend soin de ne pas créer d'à coups afin de ne pas m'applatir. De plus, jusqu'au jour « J », je reste assez haut en hydrates et garde une grande intensité dans mes trainings. Je n'ai jamais inclus de cardio en préparation, idée sur laquelle je suis en pleine réflexion pour mes préparations à venir.

**MS :** quels sont tes points forts et faiblesses ?

points forts : épaules points faibles : ischios-fessiers  
peux-tu nous donner ta séance de musculation type pour ton point fort ?

**BG :** Des mouvements de base avec des charges lourdes complétés par du travail au poulie en recherche de sensations.

**MS :** une astuce pour la prise de masse? ou la sèche que tu voudrais partager avec nos lecteurs ?

**BG :** La base de tout développement musculaire étant la phase de récupération, je suggèrerais en sèche comme en prise de masse de ne pas négliger la prise de sucres rapides mélangés aux protéines lors des fenêtres anaboliques (particulièrement après l'entraînement).

**MS :** tu t'es fais tout seul dans ce milieu mais as-tu des gens que tu voudrais remercier?

**BG :** KARO (edmund Karolewicz : challenger M. Olympia 1972) qui m'a mis le pied à l'étrier en 2000. La Team body perfect de Strasbourg. José du Miami Gym de Chateauroux, le magazine BBR et bien d'autres qui font partie intégrante de ce sport en France.

**MS :** pour terminer benoit, que prépares-tu pour 2014 ?

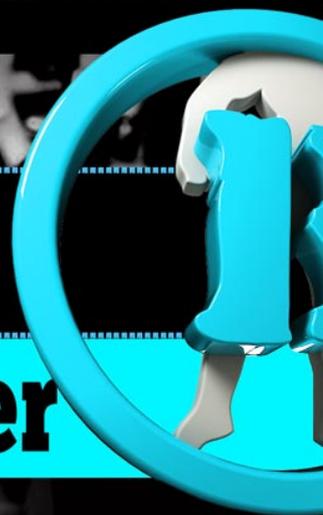
**BG :** Mes ischios-fessiers (rires). Non plus sérieusement pour 2014, étant amateur c'est en partie mon projet professionnel qui va guider ma saison de body. J'aimerais faire des grands prix comme « St Prix » GP des pyrénées, GP de Lyon et peut être un éventuel Univers NAC si la possibilité m'en est donné comme ce fut le cas l'an dernier...

**MS :** merci pour cet entretien et à très bientôt sur les planches



# VIS A VIS

Reportage  
Roxane FAVARDIN



## Loïc Dupuy / Nicolas Boyer

Deux Personnalités

Deux Catégories / Une Même Passion :

# LE BODYBUILDING



## Nicolas Boyer

- **Catégorie :** Men's Physique -1.78cm
- **Taille :** 1,78
- **Poids :** 75-80 kg
- **Date de naissance :** 3 novembre 1993
- **Lieu de naissance :** Paris
- **Ville actuelle :** Toulouse
- **Sa couleur :** Brun yeux marrons (Rires)
- **Son porte-bonheur :** Je n'en ai pas ...
- **Son groupe sanguin :** Alors c'est une bonne question ! (Rires) J'en ai aucune idée ! (Rires)
- **Musique :** Electro, Rap US (un peu de tout en fait !)
- **Livre :** Cardio et Force, Nutrition forme et Muscle & Fitness Magazine.
- **Film :** Total Recall (!!), Ted, Pain & Gain.
- **Sa Devise :** Il en a trois essentielles : "Make your own way" / "Smile for life" (qu'il s'est fait tatouer sur le torse) / "Rise above hate".

## Loïc Dupuy

- **catégorie :** Junior plus de 80 kg
- **Taille :** 1,80
- **Poids :** entre 90 et 106 kg
- **Date de naissance :** 5 aout 1991
- **Lieu de naissance :** Toulouse
- **Ville actuelle :** Toulouse
- **Sa couleur :** Le rouge
- **Son porte-bonheur :** Ma bague superman !!
- **Son groupe sanguin :** A+
- **Musique :** Elvis Presley principalement !
- **Livre :** Le Léviathan -HOBBS-
- **Film :** « unknown », il préfère lire.
- **Sa Devise :** « Nemo me Impune Lacessit » (du latin : « Nul ne me provoquera impunément » ; dont il y a fait tatouer les initiales dans le poignet droit)

**Je suis allée à la rencontre de ces deux athlètes de catégories différentes, rencontrés via Facebook, dans leur salle de muscu préférée dans le Gers, actuellement en préparation pour le célèbre Grand Prix du Gym & Co 2013.**

**Nicolas** fera son entrée au monde du Body dans la catégorie Men's Physique cette année à St Etienne et **Loïc** retournera sur les planches, qu'il a déjà frôlé à Lavelanet pour Le Grand Prix des Pyrénées 2013 où il a fait troisième de sa catégorie : Juniors plus de 80 kg, à cette même occasion.

Tous deux étudiants, ils sont la preuve, avec toutes leurs différences, que le **BODYBUILDING** est une grande famille, très spéciale certes, mais néanmoins : une Famille où tous nos rêves sont possibles et crédibles.

Ils s'entraident, se parent, se font passer des « astuces », transpirent / souffrent / et rient, ensemble, au rythme de cette énergie appelée : **LA PASSION !**  
... Voyons à présent ce qu'ils en disent...

# VIS A VIS

Reportage  
Roxane FAVARDIN

BODYBUILDING-RULES.COM



**Roxane** : Parle-moi de ta catégorie?

**Nico** :

La catégorie Men's Physique regroupe tout ce que j'aime esthétiquement en matière d'allure: à la fois un corps athlétique et harmonieux. C'est aussi une vision plus abordable de la discipline pour moi ; je sais que je ne pourrais jamais aller plus loin par rapport à mes goûts personnels. J'aime cette catégorie !

A la base, j'ai commencé la musculation en thème de « renforcement » pour le tennis, puis ensuite « la muscu » a pris plus d'importance, ça fait environ 3 ans que je m'entraîne.

**Loïc** :

Je concours chez les plus jeunes participants : Juniors plus de 90 kg. Et plus le temps passe, plus les jeunes sont préparés et sont bons ! C'est très motivant pour donner le meilleur de moi-même.

A la base, j'ai commencé ce sport parce que j'étais en surpoids, je suis un ancien " gros " ! Je voulais avoir un peu plus confiance en moi, sans pour autant chercher quelque reconnaissance que ce soit. Mais plus les mois et les années passèrent, en voyant mon corps évoluer, et plus j'ai été pris par la passion de la culture physique.

**Roxane** : Dis-moi quelles sont, selon toi, les principales qualités pour réussir dans cette discipline ?

**Nico** :

La patience, la régularité, la persévérance ; savoir rester humble, ne pas prendre la grosse tête ! (rires)

**Loïc** :

Pour moi, avant tout : L'humilité ! Quelque que soit le potentiel , que l'on soit considéré comme un « bon » ou un « bel » athlète, il ne faut jamais prendre cela comme chose acquise car il existe toujours meilleur que soi .

Après, personnellement je pense qu'il faut être prêt à « se battre contre soi-même », être prêt à se sacrifier pour atteindre une perfection « éphémère comme les heures », se lever chaque matin avec cette flamme au fond de soi, accepter les mains tendues vers nous ! C'est ce qu'il faut pour réussir...



# VIS A VIS

Reportage  
**Roxane FAVARDIN**



**BODYBUILDING-RULES.COM**

**Roxane** : Quel est ta séance préférée et pourquoi ?

**Nico** :

Je dirais : Epaules et Bras ; car il y a tant de façons de les entrainer, c'est assez plaisant de toutes les expérimenter au fur et à mesure ; Puis ceux sont deux groupes musculaires importants en Men's physique.

**Loïc** :

La séance de Bras /avant-bras ; parce que c'est la seule séance où le "pump" est tellement démentiel que je ne peux plus répondre au téléphone pendant 20 bonnes minutes à la fin de la séance !! (Rires)

Quelle est ta « basic routine » ?

**Nico** :

Ma « basic routine » en ce moment, vu que je suis à moins de 10 semaines de mon premier concours, se déroule de cette façon :

Lundi : pec / dos

Mardi : épaules / bras

Mercredi : jambes

Jeudi : pec / dos (routine différente de la séance du lundi)

Vendredi : épaules / bras (différente aussi de celle du mardi)

J'ajoute les abdos et les mollets à pratiquement toutes mes séances.

Mes jours de repos sont en général le weekend ! Samedi : repos actif (un tennis, un jogging) et le dimanche c'est vraiment jour off/ repos total ENFIN ! (Rires)

**Loïc** :

Ma « routine » ? Elle est justement très « basique » (Rires). Je travaille deux groupes musculaires à chaque entrainement, hormis les jambes que j'isole sur une séance avec les mollets.

Je dois aménager mes entrainements en fonction de mon emploi du temps de la faculté (mes heures de cours, mes rentrées universitaires, etc.) ; et pour les jours de repos, si je suis en préparation, c'est « juste cardio » !



**Roxane :** Est-ce que tu as quelque chose comme un accessoire, un groupe fétiche, un rituel important pour tes entrainements et ton cardio ?

**Nico :**

Non, pas de rituel particulier ! Mais j'aime bien avoir un partenaire d'entrainement pour rester motivé au maximum et dépasser mes limites. Mes favoris : Loïc Dupuy et Davy Marsais.

**Loïc :**

Une bague superman qui me quitte rarement ! C'est mon grigri motivant (Rires). Sinon, je n'ai aucun rituel, ni musique pendant les entrainements.

Ah SI ! Quand j'arrive à la salle, je fais systématiquement un tour au « pipi room », ça compte ?! (Rires)

Quel est ton but, ton plus grand Rêve pour ta carrière en tant qu'athlète ?

**Nico :**

En premier lieu, participer à la Finale France IFBB !!!

Ensuite on verra bien avec le temps ! Les Jeux Méditerranéens me motivent également et pourquoi pas L'Arnold Classic amateur de Madrid.

Puis il y a aussi : apparaître dans Muscle et Fitness Magazine serait une grande fierté ainsi que de représenter une marque dans les Salons Internationaux (Optimum Nutrition serait le rêve absolu en tant que Men's Physique)

**Loïc :**

Qu'un sponsor me contacte, me dise quelque chose comme :

« On a vu tes photos et tu as du potentiel ! On va t'aider. Tu vas pouvoir vivre de ce sport ! » (Pas excessivement mais être encadré, avoir une « TEAM »...) Progresser / voyager / montrer une meilleure image identitaire du BODY en tant que sport ! Voilà mon rêve ...

**Roxane :** Si tu devais remercier quelqu'un pour son soutien, son aide et sa foi en toi, Qui serait-ce ?

**Nico :**

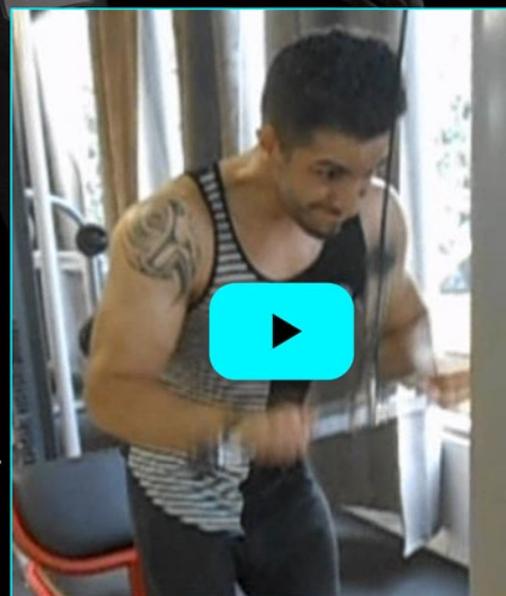
Loïc Dupuy en tout premier ! Car c'est lui qui me « bouge » tous les jours ! (Rires). Roxane pour son soutien (Toi en l'occurrence ! Rires) Jeff (Jean François Garrigues) le coach fabuleux qui me suit ; ainsi que Nassim Sahilli et Henrique De Carvalho pour leurs précieux conseils.

**Loïc :**

JEAN FRANCOIS GUARRIGUES, sans hésiter ! Il m'a côtoyé à mes débuts et a toujours cru en moi ! Il m'a suivi bénévolement pour mon premier concours, c'est un geste très fort ! C'est logique que je pense à lui en premier ! (Sourire)

Ainsi, c'est là, c'est dans cet univers de beauté, de soutien, de grande fraternité que m'ont emporté Loïc Dupuy et Nicolas Boyer, chez Monsieur Garrigues à **GYM EVASION**, pour me parler très simplement, avec force et passion, de ce qui est important dans leurs vies, de leur complicité, du BODYBUILDING, de leurs objectifs ; me laissant en tête cette grande ligne conductrice :

« De l'Obscurité vers l'Humilité ». Merci à vous deux.



# Soutenez notre initiative DEVENEZ FAN !

Rejoignez nous sur



Like our page  
Cliquez j'aime



join us, suscribe  
Abonnez vous

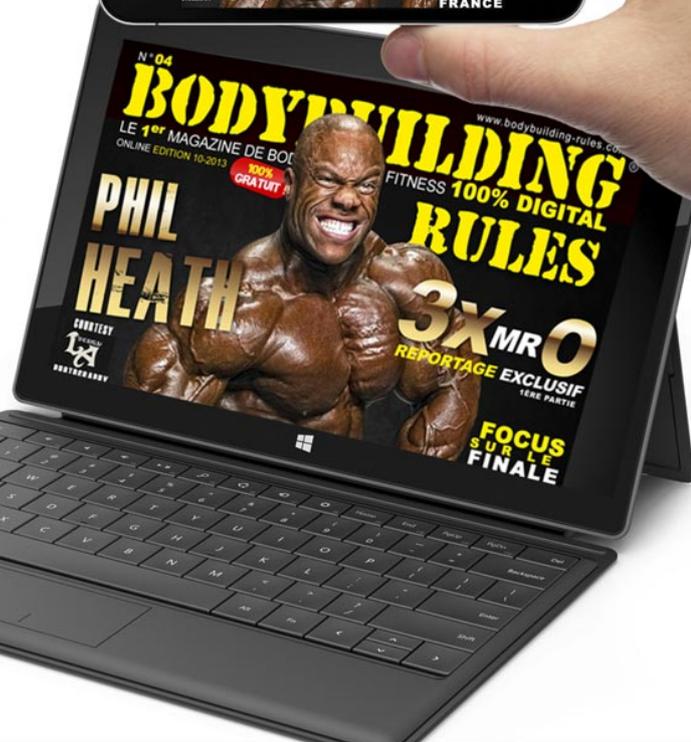
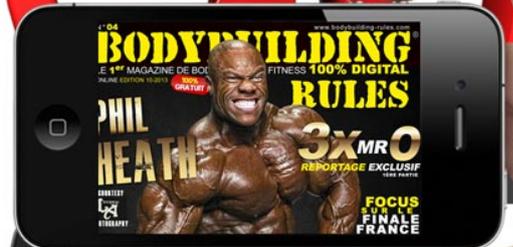


Suivez nous  
Follow us



Suivez nous  
Follow us

i'm a FAN



100%  
GRATUIT !

thanks you all for your support  
merci à tous pour votre soutien



le SOUFFLE du PASSÉ Par **PIERRE MAZEREAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

## LE PRIX DE LA REUSSITE !!

L'extraordinaire rebond d'**Ulf Bengtsoon**, vedette Suédoise & Internationale pendant plus de 10 ans qui réussit sa reconversion en créant la « World Class International », après s'être fait dépouiller par la mafia Russe.



# Ulf Bengtsoon LE PRIX DE LA REUSSITE !!

A la demande de **Jacques Neuville**, je suis allé à la recherche d'un de ses amis qu'il a perdu de vue. Je pensais avoir fait une erreur en voyant une photo récente de l'EX athlète que j'ai photographié au Championnat du Monde sur une plage d'Acapulco. Non c'est bien lui le magnifique bodybuilder que j'ai connu. On ne peut qu'admirer le courage de cet homme qui a su rebondir mais à quel prix... Celui de la réussite, car pour beaucoup la réussite passe par le pouvoir de l'argent. A ce sujet, méditons tout d'abord sur cette citation du **Dalaï Lama**

Quand on a demandé au Dalaï Lama qu'est-ce qui le surprenait le plus au sujet de l'humanité, il a répondu :

*" L'homme, parce qu'il sacrifie sa santé pour l'argent ensuite il sacrifie tout son argent pour recouvrer la santé.*

*Par la suite il est tellement anxieux au sujet du futur qu'il ne profite pas du moment présent ; le résultat est qu'il ne vit ni le présent ni le futur, il vit comme si il était immortel et il meurt n'ayant jamais vraiment vécu..."*



Le **SOUFFLE** du **PASSÉ**

Par **PIERRE MAZEREAU**

# Ulf Bengtsson LE PRIX DE LA REUSSITE !!

**Décembre 2006, Ove Rytter remet le prix de la finale du « Lucie Trophée », au cours de l'Exposition Suédoise au Congress Hall. Cette récompense qui valorise la motivation pour la nomination des lauréats 2006, est mise en valeur par l'allocution d'Ove Rytter :**

Ove Rytter : « Partiellement migré, Ulf Bengtsson est unique dans la culture physique suédoise. Et je pense que vous serez tous d'accord qu'il vaut un bon prix pour ses contributions majeures au fil des ans. Né en 1955 et avec un bagage sportif en haltérophilie ainsi qu'en athlétisme, il est devenu un culturiste au parcours international.

Champion d'Europe juniors en 1973 et dix fois champion suédois de 1973 à 1983: 3ème à M. Monde en 1977, 3ème à M. international en 1980, 3ème aux Jeux Mondiaux en 1981, il reste le Champion Nordique invaincu de 1973 à 1983.

Oui, il est la personne qui a fait connaître le culturisme en Suède dans les années soixante-dix à quatre-vingt. Un homme même verbalement musclé, avec une

formation universitaire sous la forme d'une formation Gymnastique et Directeur de l'ancienne GIH. Président de la Fédération Suédoise de Musculation pendant des années il a donné beaucoup de son temps, à la fois à l'IFBB et Mr. Olympia ainsi qu'à des compétitions d'hommes forts, en collaboration avec, entre autres, Arnold Schwarzenegger.

A la tête de la **World Class International**, qu'il a créé, il investit le marché Russe. Sa réussite est fulgurante, mais c'est sans compter sur les attaques de la mafia russe et de ses compagnons qui l'ont dupé et mené à la ruine. Ses idées et son esprit d'entreprise ne sont pas ternis. Il va rebondir et réaliser de retour en Suède une Gymkedja avec des ventes toujours en progression qui l'amènent à manipuler de grosses sommes d'argent, et contribue de ce fait au mouvement de bien-être qui va gagner du terrain en Europe. Avec, en tout 43 gymnases sous son aile, il a une fois de plus montré que l'âge n'a rien à voir.

Comme il dit : « Les dépressions disparaissent et l'énergie réelle d'un Bodybuilder et le ciblage peut faire n'importe quoi, même comme homme d'affaires ».

Il pense s'implanter en Roumanie, Hongrie, Pologne, République Tchèque, Croatie, Moldavie comme en Suède. Et plus à venir bientôt.

Bienvenue à la scène Ulf Bengtsson ».



le SOUFFLE du PASSÉ

Par PIERRE MAZEREAU

# Ulf Bengtsoon LE PRIX DE LA REUSSITE !!

**S'il reste invaincu au niveau National, il termine toujours au pied du podium dans les classements Internationaux. A 25 ans Ulf Bengtsson abandonne les compétitions pour créer la « World Class International ».**

**Il a passé les années 1970, à Los Angeles, avec comme environnements le World Gym et le Gold Gym, où il s'est entraîné avec des athlètes comme Frank Zane et Arnold Schwarzenegger. C'est à cet instant que l'idée de classe**

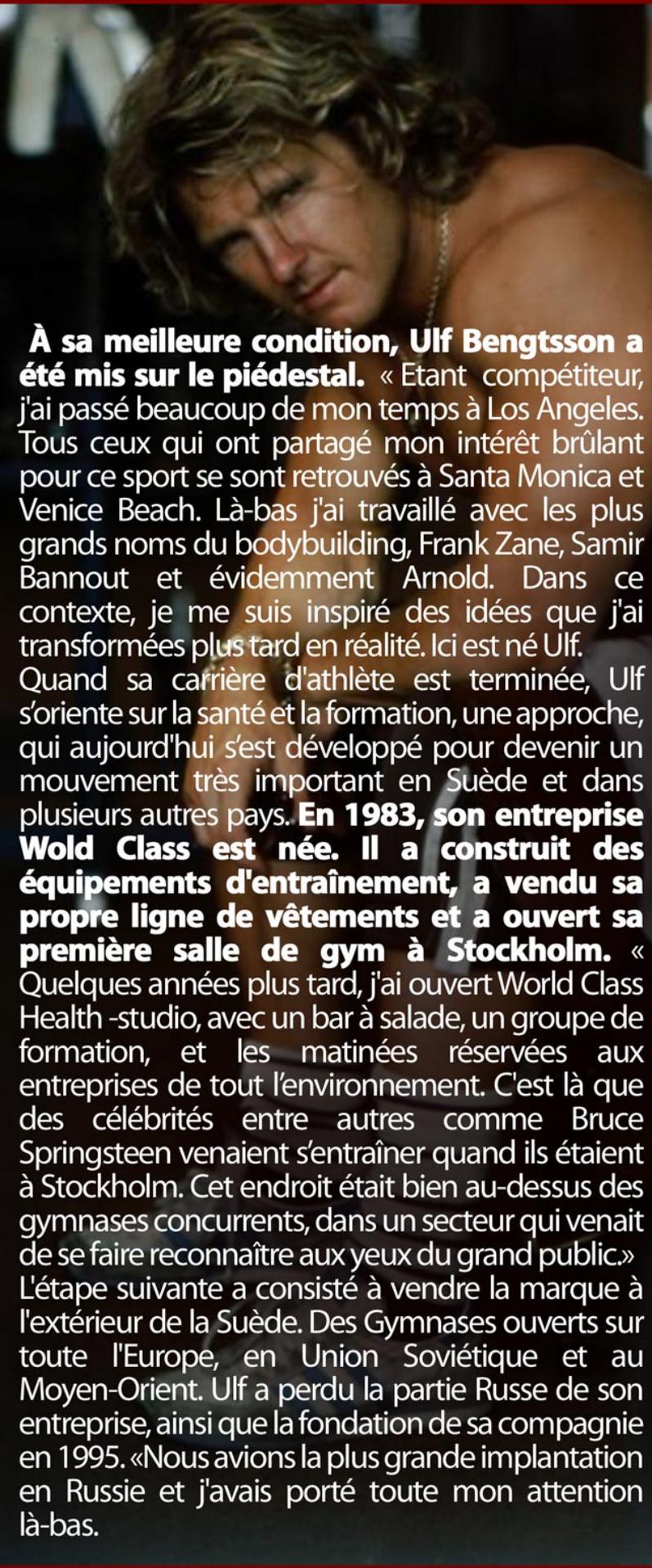
**« Déjà à 12 ans, je voulais être champion du monde. La question était seulement de savoir dans quel sport. J'ai à peu près le même état d'esprit aujourd'hui. Il y a beaucoup de similitudes entre la gestion d'une grande entreprise et être un athlète professionnel. »**



Son problème, toujours viser plus haut que les étoiles. Pour le jeune Ulf, tout ce qui compte, est d'élaborer et de devenir le meilleur. Non seulement le meilleur dans Arvika mais le meilleur dans le monde. Un sport dans lequel il va plus tard appartenir à l'élite. Il s'est évertué à soulever des poids pendant de nombreuses années, il avait toutes les bonnes conditions, l'obstination bien nécessaire et un engagement.

## Le SOUFFLE du PASSÉ

Par **PIERRE MAZEREAU**



**À sa meilleure condition, Ulf Bengtsson a été mis sur le piédestal.**

« Etant compétiteur, j'ai passé beaucoup de mon temps à Los Angeles. Tous ceux qui ont partagé mon intérêt brûlant pour ce sport se sont retrouvés à Santa Monica et Venice Beach. Là-bas j'ai travaillé avec les plus grands noms du bodybuilding, Frank Zane, Samir Bannout et évidemment Arnold. Dans ce contexte, je me suis inspiré des idées que j'ai transformées plus tard en réalité. Ici est né Ulf.

Quand sa carrière d'athlète est terminée, Ulf s'oriente sur la santé et la formation, une approche, qui aujourd'hui s'est développé pour devenir un mouvement très important en Suède et dans plusieurs autres pays. **En 1983, son entreprise World Class est née. Il a construit des équipements d'entraînement, a vendu sa propre ligne de vêtements et a ouvert sa première salle de gym à Stockholm.**

« Quelques années plus tard, j'ai ouvert World Class Health -studio, avec un bar à salade, un groupe de formation, et les matinées réservées aux entreprises de tout l'environnement. C'est là que des célébrités entre autres comme Bruce Springsteen venaient s'entraîner quand ils étaient à Stockholm. Cet endroit était bien au-dessus des gymnases concurrents, dans un secteur qui venait de se faire reconnaître aux yeux du grand public. »

L'étape suivante a consisté à vendre la marque à l'extérieur de la Suède. Des Gymnases ouverts sur toute l'Europe, en Union Soviétique et au Moyen-Orient. Ulf a perdu la partie Russe de son entreprise, ainsi que la fondation de sa compagnie en 1995. « Nous avons la plus grande implantation en Russie et j'avais porté toute mon attention là-bas.

Quand j'ai perdu tout cela, il me fallait revenir à la case départ. Il ne me restait que ma marque, quelques amis et une conviction brûlante que je reviendrai vers le haut à nouveau. »

Il déménage, repart à zéro et reconstruit son entreprise. Aujourd'hui il a de nouveau acquit la classe mondiale en quelques années et est côté sur le marché boursier Suédois pour son impressionnant concept original, dans le domaine de la santé, la récupération et son mode de vie, non seulement en Suède, mais dans le monde entier. **Vous pouvez trouver ses gymnases de classe mondiale dans huit pays avec près de 60 000 membres !** La plupart des succès sont en dehors de la Suède, en Europe de l'Est et principalement en Roumanie.

« Avec confiance, je peux dire que nous sommes aujourd'hui en tête de la condition physique et de l'industrie en Europe et dans de nombreux pays. Nous sommes bien sûr dans le haut du marché. Nous offrons les dernières découvertes dans le domaine de l'entraînement et nous le faisons également dans des installations exclusives. Depuis quelques années, nous avons ouvert un show-room phare sur Nybrogatan 8 à Stockholm, où vous pouvez voir ce que nous représentons à travers l'Europe. Il y a encore beaucoup à faire, même si le secteur de la santé a beaucoup grandi. L'avenir est prometteur. »

Apparemment Ulf Bengtsson a bien mis à profit la citation de **Marcel Proust :**

**« il est peu de réussites faciles, et d'échecs définitifs. »**



RETROUVEZ CHAQUE MOIS UNE CREATION ORIGINALE DE  
NOTRE CHAMPION ET TALENTUEUX ARTISTE



Création de  
**Laurent  
BERNARDINI**

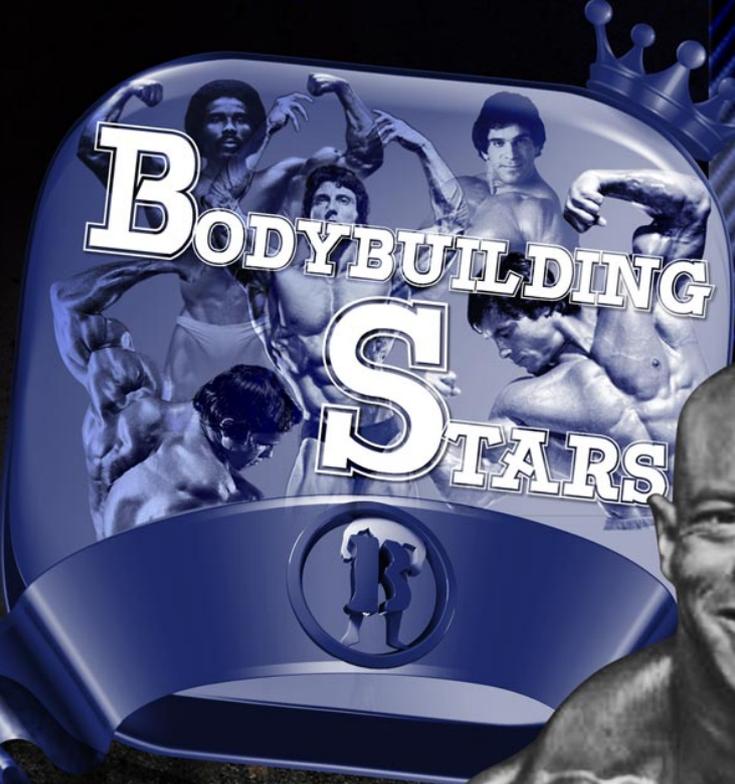
# BODY ART



La panthère noir  
**SERGE NUBRET**

**POUR UNE  
DEMANDE  
PERSONNALISEE  
ET UN DEVIS  
CONTACTEZ  
NOUS**





**B**ODYBUILDING  
**S**TARS

*Ronnie Cole*  
SIGNATURE SERIES

Aujourd'hui j'ai l'honneur et le plaisir d'interviewer **Cory Mathews**, un nouveau pro IFBB, il vient de terminer 5e à son premier concours pro lors du DALLAS PRO SHOW en Aout dernier.

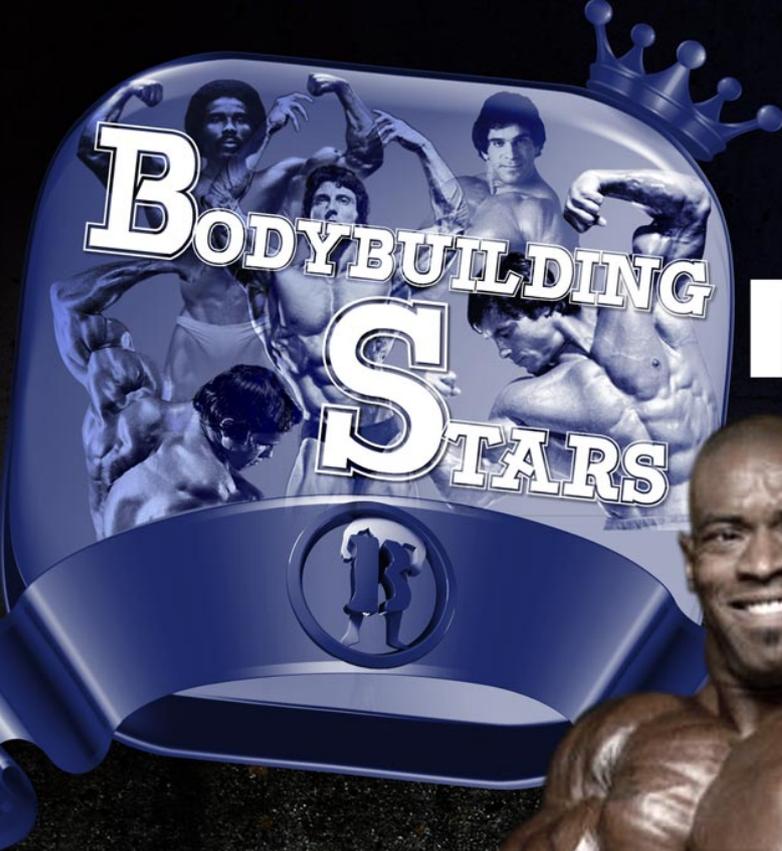
Il s'entraîne dans la mythique salle du **Metroflex Gym de Brian Dobson** à Arlington, célèbre Gym où s'est entraîné le légendaire et 8x Mr Olympia **Ronnie Coleman**.

**LOUD &  
INTENSE  
TOUT AU  
LONG DE  
L'ANNÉE**

**CORY  
MATHIEWS**  
**IFBB PRO**

interview d'Eric RALLO  
Photothèque Cory MATHEWS

PHOTO BY DAN RAY



# BODYBUILDING STARS

# CORY MATHEWS

IFBB PRO

interview d'Eric RALLO  
Photothèque Cory MATHEWS



PHOTO BY DAN RAY

**Eric Rallo :** Bonjour Cory Mathews et bienvenue sur notre magazine Bodybuilding Rules, pouvez vous, vous présenter à nos lecteurs et internautes français ?

**Cory Mathews :**

salut je m'appelle Cory Mathews et suis professionnel IFBB

Je voudrais tout d'abord vous remercier pour cette opportunité et pour tout le soutien à travers le monde et particulièrement de la communauté française.

**ER :** Vous avez obtenu votre Ifbb Pro Card seulement 2 ans après avoir posé un pied sur scène, est ce un cadeau de la génétique ? ou bien votre génétique mais surtout un entraînement très lourd et très intense ?

**CM :** Je dois dire que c'est certainement un peu des deux ! la génétique ainsi qu'un entraînement très lourd et intense au fil des ans.



# CORY MATHEWS

**IFBB PRO**

interview d'Eric RALLO  
Photothèque Cory MATHEWS



**ER** : pourquoi avez vous décidé en si peu de temps de vous présenter à un concours de Bodybuilding ?

**CM** : J'ai décidé d'aller sur scène parce que j'ai eu la chance de connaître et d'être influencé par **Ronnie Coleman** et **Gus Carter**

**ER** : Quel à été votre ressenti la 1er fois que vous êtes monté sur scène et vous êtes retrouvé face à d'autres bodybuilder ?

**CM** : Je me suis sentie très nerveux la première fois, mais une fois sur scène, cela devient très naturel pour moi.

**ER** : vous avez commencé à vous entrainer avec le légendaire Ronnie Coleman ! Pouvez nous parler de cette incroyable expérience et que représente le ROI Ronnie à vos yeux ?

**CM** : s'entraîner avec Ronnie était tout simplement incroyable, je n'ai jamais pensé que je pourrais m'entraîner avec le plus grand culturiste du monde, je lève les yeux vers lui et je suis comme béni d'être encadré par Ronnie Coleman en personne ! C'est devenu un très bon ami, comme un frère je peux l'appeler n'importe quand et il partage son expérience et son savoir pour m'encourager.





**Avec Brian DOBSON  
au Metroflex Gym à Arlington (TEXAS)**



**IFBB Pro Cory Mathews-  
2 Weeks Out From Europa Dallas**

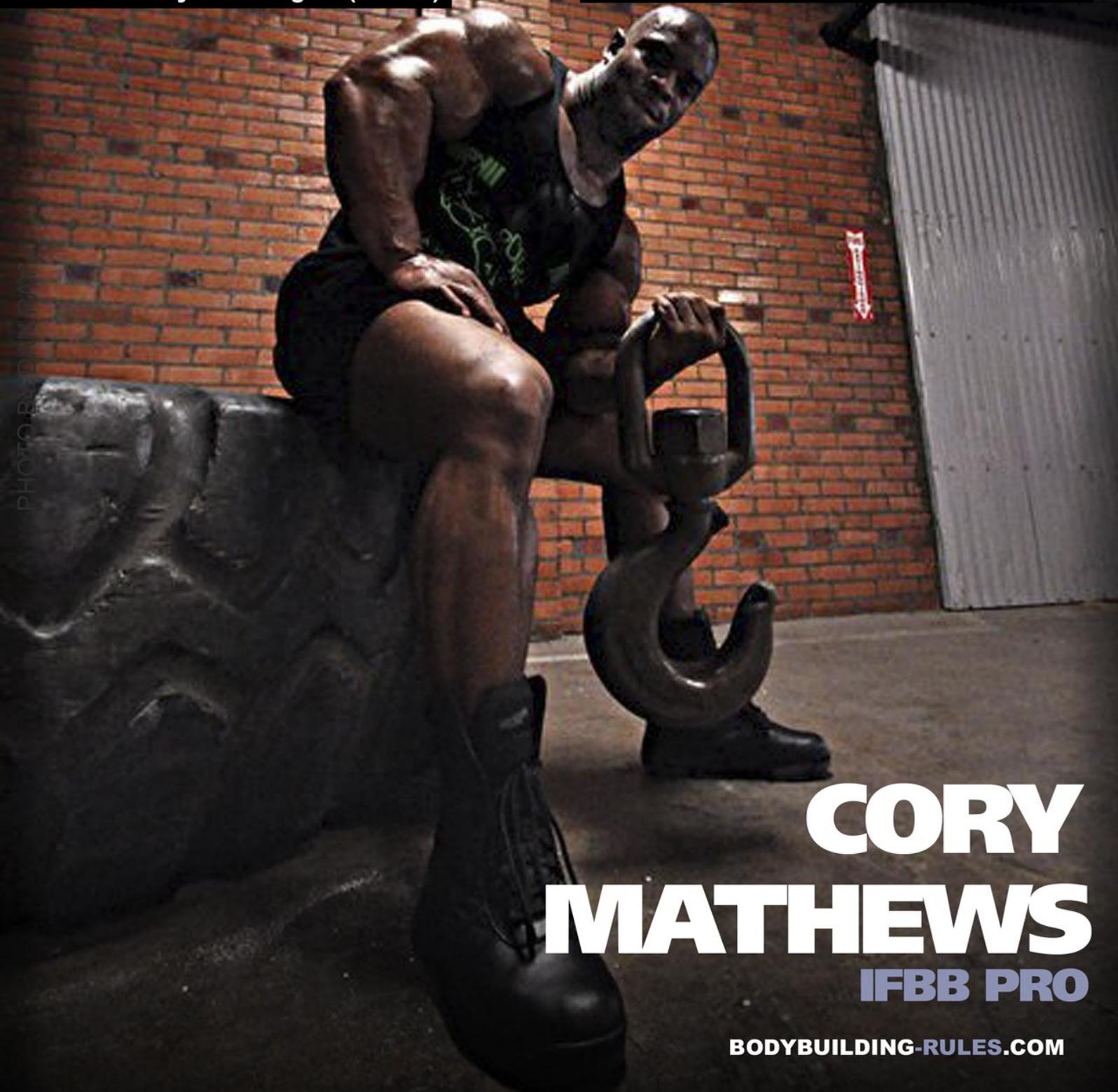


PHOTO: B. DANFORD

# CORY MATHEWS

**IFBB PRO**

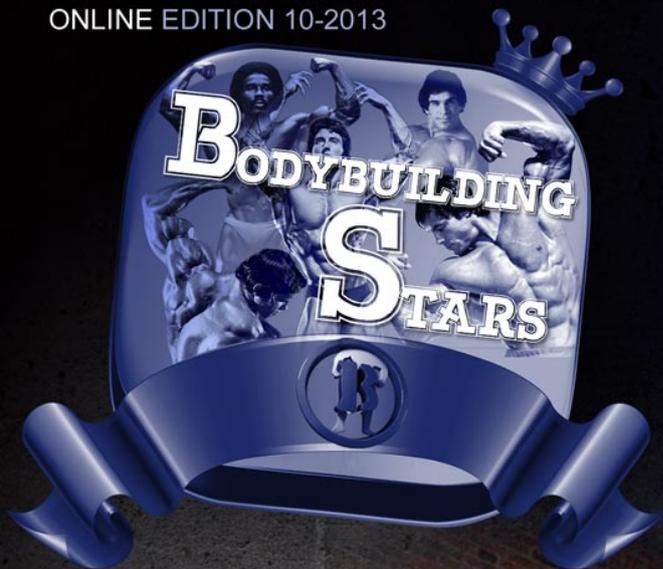
# CORY MATHEWS

IFBB PRO



**Cory Mathews Workout Greatness**





# CORY MATHEWS

## IFBB PRO

interview d'Eric RALLO  
Photothèque Cory MATHEWS

**ER :** vous avez un emploi du temps très chargé à en lire l'introduction de votre facebook , Papa, Bodybuilder , Coach, Membre d'église... Comment arrivez vous à concilier tout ceci avec une carrière de Bodybuilder professionnel ? Cela contribue t'il au contraire à votre épanouissement ?

**CM :** oui alors que je suis très occupé à être un père, un pasteur et un bodybuilder. Je crois qu'il faut considérer tout ceci à sa juste valeur, en ce qui me concerne d'abord ainsi que ma famille puis le culturisme. Ceci me permet de garder les pieds sur terre dans chaque domaine.

**ER :** quelle est votre journée type ? Votre programme sur la semaine ? Et pouvez vous nous parler de l'entraînement de vos incroyables biceps ?

**CM :** Une journée typique pour moi est assez basique. Prière du matin, manger, training, cardio, retour à la maison pour manger. Étude, manger, jouer avec mes enfants, manger. Le soir je suis également généralement à l'église et fais du cardio avec Ronnie. Je mange encore et je passe du temps avec ma femme, puis au lit !!

Mon type d'entraînement change tous les 4 jours

**Lundi :** jambes

**Mardi :** Dos

**Mercredi :** Poitrine

**Jeudi :** jambes

**vendredi :** épaules

**Samedi :** bras.

J'ai tout une panoplie pour l'entraînement des bras. Je n'aime pas laisser mes muscles s'habituer à un entraînement type. Différents angles et variations dans les mouvements, j'utilise les haltères une semaine, les barres la semaine suivante et les poulies et machines les semaines suivantes.

Toujours avec un volume de séries et de reps très intense et très élevé.



# CORY MATHEWS

## IFBB PRO

interview d'Eric RALLO  
Photothèque Cory MATHEWS



Training For The Phoenix



**ER :** Pouvez vous nous décrire pour les lecteurs français, l'ambiance qui règne au Metroflex Gym ? Ce gym mythique doit vous procurer une sacré dose de motivation ?

**CM :** l'atmosphère au Metroflex est très motivante. Branch Warren / Johnnie Jackson / Ronnie Coleman et bien d'autres y soulevent de la fonte avec rudesse dans une ambiance aussi électrique qu'impressionnante.

Mais contrairement à beaucoup d'autres gym, il n'y a pas de climatisation. Je dois dire que vous avez besoin d'une force de caractère à toute épreuve pour pouvoir donner le meilleur de vous même. Seuls les meilleurs s'y entraînent.

**ER :** Quels sont vos projets à court, moyen et long terme ? Quand vous reverra t'on sur scène ?

**CM :** J'ai fait mes débuts pro au Dallas Europa Show et maintenant je suis en train de me préparer pour le Phoenix Pro show le 19 Octobre prochain.

**ER :** D'après ce que l'on sait de vous, vous êtes un communicant, quel conseils pourriez donner aux lecteurs français ?

**CM :** Mon conseil aux lecteurs français est de ne jamais renoncer à vos rêves et objectifs. Quelque chose de bon est possible il suffit de ne pas cesser d'y croire et ne pas être découragé dans certaines circonstances ou situations négatives.

**ER :** Merci beaucoup Cory de vous être prêté au jeu de l'interview,

L'ensemble du magazine Bodybuilding Rules et moi même vous souhaitons bonne chance pour la suite de votre carrière

**CM :** merci beaucoup, je suis très privilégié et honoré d'avoir eu cette opportunité ainsi que cette audience. Votre magazine Bodybuilding Rules est le meilleur !



# NOVA SPORT

Créateur du 1<sup>er</sup> magazine français  
sur le Bodybuilding et le Fitness  
100% digital et 100% gratuit

«Plus besoin de chercher Ailleurs...»



Réalisation graphique / Photomontage  
Retouche photo / Reportage Photos-vidéos  
création de logos / Affiches / Flyers  
Bannières / Site internet /

E-mail : [er@novacom.com](mailto:er@novacom.com)



# IFBB FRANCE AFBBF

Association française de Bodybuilding et Fitness



**IFBB CHAMPIONSHIPS** HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS  
BODYBUILDING FITNESS BODYFITNESS BIKINI HANDISPORT

# 30<sup>ème</sup> JEUX MÉDITERRANÉENS

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS



du 18 au 20  
**OCTOBRE 2013**  
à Moriani en **CORSE**  
Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani





Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479

# AFCPAS par Christian ATTARD



L'Association Française de Culture Physique Athlétique et Sportive

**1**  
**GP DE**  
**SAINT PRIX &**  
**SELECTION**  
**UNIVERS NAC**  
**LE 26**  
**OCTOBRE 2013**

**NAC INTERNATIONAL**  
 presents  
**MS. & MR. UNIVERSE**  
 Fitness • Figure • Bodybuilding

**SATURDAY, NOVEMBER 30th 2013**  
 Prejudging: 9.30 am - Finals: 6.00 pm  
 NORDERSTEDT / HAMBURG  
 Tribühne  
 Rathausallee 50  
 22846 Norderstedt  
 www.tribuehne.de

For more information & tickets contact:  
 Fit for Life, Harald Hoyler  
 phone: +49 (0) 47 51 - 900 105  
 e-mail: nord@nac-germany.de  
 www.NAC-International.com • www.POSEDOWN.DE

Body Attack WEIDER  
 FREY NUTRITION ProTan LESMILLS  
 FIBI ALFA ACTIVLAB BODYSTORE.de  
 IRONMAXX MULTIPOWER IST TRIBÜHNE FIBO POWER  
 POSEDOWN.DE MUSCLE STARS CLUB SPORTE



**OPEN DE SAINT PRIX 2013**  
 de bodybuilding de fitness et selection univers NAC

**Le 26 Octobre**  
 COMPLEXE SPORTIF  
 CHRISTIAN DUFRESNE  
 28 RUE PASTEUR  
 95390 SAINT PRIX

**SHOW A 18h00**  
 Entree 15 €

facebook  
 WWW.AFCPAS.FR

**Categories**  
 DEBUTANT  
 JUNIOR (-de 23 ans le jour de la compétition)  
 ATHLETIQUE ( jusqu'à 1,75 m et plus de 1,75m )  
 PHYSIQUE ( jusqu'à 1,72 m : de 1,72 m à 1,79 m et + de 1,79m )  
 VETERAN ( 40 à 50 ans + ou - de 80kg )  
 VETERAN (+ de 50 ans)  
 VETERAN (+ de 60 ans)  
 FITNESS HOMME  
 FITNESS FEMME  
 COUPLE  
 FIGURE ( jusqu'à 35 ans et + de 35 ans )  
 MISS BIKINI

**PRIMES**  
 Homme toutes categories 1000 €  
 Femme toutes categories 700 €  
 Catégorie Miss Bikini 700 €

**Informations :**  
 GERARD LARUE : 06 89 10 99 02  
 AFCPAS : 06 33 37 40 41  
 COORDINATEUR.AFCPAS@GMAIL.COM  
 ENREGISTREMENT DES ATHLETES  
 14H30 A 18H30

MuscleShow  
 YALOUZ FRANCE  
 www.yalouz.com  
 03.81.50.44.63

**ALLER SUR**  
**LE GROUPE**  
**et S'INSCRIRE**

SAMEDI  
**16**  
NOV  
2013

FINALES  
À 16H



# CHAMPIONNATS DU MONDE UIBBN DE CULTURISME



STADE ÉLIZABETH - AV PAUL APPEL - PARIS 14<sup>E</sup>  
BILLETTERIE ET INFORMATIONS SUR [FFHMFAC.FR](http://FFHMFAC.FR) ET [UIBBN.FREE.FR](http://UIBBN.FREE.FR)



MAIRIE DE PARIS



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

# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS

# JESSICA GREFF

Encore un portrait atypique avec Jessica....qui nous permet de penser que le Body rassemble des êtres de tous milieux et tous horizons, seulement animés par la même foi !

Jessica à 30 ans, elle nous vient de Colmar en Alsace, connu pour son célèbre « Top ». C'est une Body Fitness de moins de 1m63 (1m62) et 53kg. Cela fait 10 ans qu'elle hante les salles de musculation et seulement 2 ans qu'elle monte sur scène.

En 2012 elle fait 3<sup>e</sup>me en Bikini au grand Prix des Pyrénées, et gagne la catégorie Figure au Gym and Co. En 2013 elle tente à nouveau le Grand Prix des Pyrénées en Fitness cette fois-ci et renoue avec la 3<sup>e</sup>me place. Puis elle fait 3<sup>e</sup>me à la demi-finale Sud IFBB en Bodyfitness et finit en beauté avec un titre de Championne de France !

photo ERIC RALLO



photo ERIC RALLO



# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS

## JESSICA GREFF

Plus jeune, Jessica a pratiqué plusieurs sports comme le Handball, Volleyball, Athlétisme, natation. Seulement, en travaillant dans le commerce, Samedi compris, c'est plus difficile d'aller aux entraînements. Et puis elle recherchait un sport individuel afin de canaliser son énergie et gérer son temps. C'est donc en sportive accomplie qu'il y dix ans elle s'inscrit dans une salle de musculation. D'emblée, les conseils la motivent et elle comprend la nécessité d'une pratique régulière de la discipline.

Jessica n'a pas de difficulté avec ses proches et son entourage concernant son sport. Son conjoint Pierre est toujours là ainsi que sa famille et ses amis surtout dans les moments difficiles. Ils ne la jugent jamais et sont remplis de fierté.

Le regard des autres, elle vit avec depuis toujours car Jessica travaille dans les « modifications corporelles » depuis 12 ans. Entendez par là qu'elle est Pierceuse et bodmodeuse entre autres !

Jessica est donc...très tatouée et très piercée...donc le regard des gens est toujours présent. Il a souvent été dur, mais aujourd'hui c'est un phénomène d'identité et de société qui se démocratise et qui amène le public à être plus conciliant et parfois admiratif.

Maintenant, comme elle le dit, être une jeune femme très tatouée, très piercée et....très musclée, c'est une autre histoire ! Les réactions sont diverses. Admiration, dégoût, jugement, incompréhension, intolérance... souvent ce sont les gens les plus mal dans leur peau qui sont les plus humiliants. Par contre quand certains prennent la peine de l'interroger elle prend un réel plaisir à communiquer sur ses choix et ses passions... sinon, les autres ont droit à son indifférence qui est sa force !



# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS



# JESSICA GREFF

photo Philippe GODEFROY

Il y a 8 ans, Jessica rencontre Pierre, son compagnon, à qui elle doit beaucoup pour l'avoir aidé à être ce qu'elle est aujourd'hui. Elle déménage de Colmar pour aller vivre à côté de Mulhouse. Pourquoi ? c'est simple. Il est Tatoueur, elle est Pierceuse » la suite logique... ils travaillent ensemble. Elle doit alors trouver une nouvelle salle d'entraînement. Elle trouve finalement son bonheur et rencontre Alain qui est déjà un culturiste confirmé. Son entraînement change, devient plus dur et plus précis sur les objectifs à atteindre. Son corps change aussi et se dessine. C'est sa première rencontre importante dans son parcours.

Il y a trois ans, Jessica refait ses valises pour aller de l'autre côté de la France, dans le Sud, près de Narbonne. Elle retrouve une nouvelle salle le « New York Gym » et trouve aussi une amie qui travaille dans ce club en la personne d'Amandine ! Amandine prend Jess sous son aile, car elle a déjà fait des compétitions. Avec elle Jess connaît une nouvelle approche de l'entraînement et suite à une évolution physique constatée elle s'inscrit à sa première compétition. Pas de doute, les éléments déclencheurs sont toujours des rencontres importantes, des moments d'échange et d'amitié !

Jessica ne pense pas avoir une influence particulière sur les gens et son entourage. Les gens qui la connaissent la félicitent et lui demandent parfois des conseils à l'entraînement et les connaisseurs se rendent compte du travail et des concessions que cela implique pour en arriver là.

Elle n'a pas de mal à concilier vie sportive et vie sociale puisque le sport a toujours fait partie de sa vie.

Elle travaille à son compte ce qui est une chance. Elle peut donc aménager son temps et ne plus travailler le matin afin de se consacrer pleinement à son entraînement. L'après midi elle est à la boutique et elle peut compter sur son « collègue » son homme !



photo Eric RALLO

# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS

# JESSICA GREFF

Jess a plusieurs beaux souvenirs au travers des rencontres faites lors des compétitions et retrouver les athlètes et amis est toujours plaisant. Son plus beau moment reste sa 1<sup>ere</sup> place au Gym and Co et bien sur le Championnat de France ! elle a mis plusieurs jours à réaliser ce qu'il lui arrivait.

photo Fabien DEVILLIERS



# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie par Véronique DUCOS

## GREFF JESSICA

La préparation n'est pas une chose aisée. L'entraînement est de plus en plus intense et les repas de plus en plus maigres. Sa satisfaction personnelle reste la maîtrise de soi et le mental ! elle pousse son corps à l'extrême, et sa transformation est une grande fierté. Il y a des moments très durs, on dort mal, la faim tenaille mais elle gère les privations et l'épuisement. Le soutien des proches est primordial pour ne rien lâcher.

Depuis cette année, elle est suivie par un de ses amis proches Cedric. Comme elle a de nouveau repris ses quartiers à Colmar, elle est préparée à distance par Amandine et Cédric qui l'a préparé pour les Championnats de France. Il a su la reconforter lors de ses baisses de moral et l'aider à se surpasser à l'entraînement. On ne change pas une équipe qui gagne !

Ses prochains objectifs sont sa qualification pour les championnats d'Europe IFBB 2014. D'ici là elle continue à s'entraîner d'arrache pied 7 jours sur 7.

Ses idoles chez les hommes sont le grand Arnold Schwarzenegger pour sa fabuleuse carrière, Kai Greene qu'elle a rencontré, Phil Heath et Ron Coleman qui sont pour elle des maîtres du body. Pour les femmes Larissa Reis, Oksana Grishina qui allient féminité et muscle de grande qualité. Les américains ont ce culte du corps et du sport que Jess leur envie beaucoup.

Elle pense que le Body féminin en France prend une nouvelle tournure et bénéficie de plus de considération et de présence. Loin encore des USA, mais la voie reste ouverte et les femmes s'imposent et ont trouvé leur place dans une discipline pourtant très masculine au départ.

Sinon, Jessica est passionnée d'Art, de Cinéma, de Mode, de Musique (qui a une grande importance à l'entraînement) Elle aime aussi cuisiner pour ses proches tout en respectant les calories. Ses parents tous les deux cuisiniers lui ont transmis l'amour de la bonne cuisine. Elle adore son métier et bien d'autres choses car c'est une hyperactive qui a toujours soif de connaissance. Elle ne changerait rien à tout ce qu'elle a vécu car pour elle les défaites comme les victoires grandissent l'être humain et le transcendent. Aller de l'avant et se surpasser est son leitmotiv.

Elle remercie ses proches, sa famille, les médias qui lui donnent l'opportunité de parler de sa passion, BBR pour cet article et les spectateurs et les athlètes qui la soutiennent lors des compétitions.

Pour Jessica, le Bodybuilding est une discipline qui demande une grande rigueur, un bon entourage et de bons conseils. Elle souhaite pouvoir bénéficier d'un sponsoring pour continuer à promouvoir ce sport...avis aux intéressés... Son mot de la fin sera « No Pain no gain ! »

Avec Jessica, nous nous sommes encore enrichis d'une nouvelle expérience de vie ! Ainsi, on peut constater encore une fois, qu'être une femme culturiste peut revêtir différents aspects, mais que le dénominateur commun est chargé de mérites qui outre leur place dans le milieu sportif, s'appliquent à la vie en général....On peut être différents du commun des mortels et cependant en représenter les valeurs les plus profondes. La différence ne crée pas l'anormalité comme on voudrait nous le faire croire, mais la « normalité » a peur de la différence.

Jessica n'impose rien, ne juge rien ni personne et son témoignage est un exemple de respect absolu et de détermination. Cette jeune femme est positive et mérite le soutien qu'on lui accorde et lui accordera...



photos personnelles JESSICA GREFF

PEC-CHEST

POULIES

VIS à VIS

EXERCICE  
DU MOIS



Athlète: Laurent BERNARDINI  
Crédit photo : Eric RALLO

# OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANZILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia



**L'OSTÉOPATHIE au service  
des plus grands  
CHAMPIONS !**



**Des milliers de personnes souffrent de problèmes de santé liés au nerf sciatique. Vous ressentez une vive douleur descendant le long de votre jambe à partir du bas du dos vers le mollet? Vous avez de la difficulté à vous plier, à marcher et la douleur affecte vos activités quotidiennes ? Quoi que vous fassiez, l'inconfort irradiant de la fesse dans votre jambe est toujours présent? Comme des milliers d'autres personnes, vous pouvez souffrir d'un problème au nerf sciatique.**

## LA SCIATIQUE

Il est étonnant de constater que la population en général associe automatiquement une douleur à la jambe au nerf sciatique. Dans les faits, si votre douleur n'est pas ressentie au centre de la fesse et de la jambe, il y a une possibilité qu'il y ait une autre cause à ce problème. Un examen clinique permettra d'exclure la présence d'une pathologie vasculaire, par exemple la phlébite.

Le nerf sciatique est le plus volumineux et le plus long du corps. L'irritation du nerf sciatique est à l'origine des douleurs. Nous avons tous une paire de nerfs sciatiques, dont chaque branche est reliée à la colonne vertébrale au niveau du sacrum (juste au-dessus du coccyx). Le nerf sciatique longe la face arrière de chaque jambe. Il permet la motricité et donne à la peau sa sensibilité.

### Pas de manipulations en phase aiguë

**La sciatique évolue généralement favorablement et la douleur s'estompe en deux ou trois mois, grâce au repos et aux antalgiques. C'est à partir du moment où elle est moins vive que l'on peut commencer les manipulations vertébrales, pour soulager la douleur résiduelle. « Les manipulations sont possibles seulement si trois directions sur six au moins sont libres : flexion/extension, rotation droite/rotation gauche, inclinaison droite/ inclinaison gauche.**

**Tant qu'on est complètement bloqué, il ne faut surtout pas forcer le mouvement. En attendant, des techniques musculaires douces et des massages peuvent faire du bien**



### Les causes :

**Un mauvais fonctionnement de l'articulation sacro-iliaque, une irritation facéaire lombaire, une hernie discale, un mauvais fonctionnement des premières lombaires (névralgie dermatomale) peuvent être associés au même genre de malaise.**

**Pour se retrouver avec une sciatologie, il faut avoir fait une manoeuvre de flexion et de torsion avec un poids à bout de bras ou excéder l'adaptation biomécanique de la région colonne lombaire. Les travailleurs manuels (infirmières, travailleurs de la construction, vacanciers transportant un canot ou une remorque) sont plus à risque de se blesser par traumatisme direct ou cumulatif.**

### Comment éviter les récurrences ?

**Ce n'est pas parce que la douleur est soulagée par l'ostéopathie que la sciatologie est définitivement guérie, et les récurrences sont nombreuses. Environ un tiers des lombalgies aiguës récidivent dans l'année. Un examen clinique rigoureux va permettre d'en déceler les causes et de voir ce que l'on peut améliorer : modifier le poste de travail, porter une ceinture lombaire, apprendre les bons mouvements, perdre du poids, reprendre une pratique sportive**



Diététique / Supplémentation

# NUTRITION Experte

CHRISTOPHE BONNEFONT / Auteur du livre «L'Assiette de la Force»



## Le GLUTEN, AMI OU ENNEMI ?



LE GLUTEN SE TROUVE PRINCIPALEMENT DANS LE BLÉ ET TOUT SES DÉRIVÉS (PAIN, PÂTE, FARINE DE FROMENT, GÂTEAUX, SEMOULE, BOULGOUR, TARTE, VIENNOISERIES MAIS AUSSI DANS LE SEIGLE, L'ORGE, L'AVOINE, L'ÉPEAUTRE ETC.

IL FAUT COMPRENDRE QUE LES CÉRÉALES SONT UN ALIMENT ULTRAMODERNE, QUE L'HUMANITÉ N'A PAS CONSOMMÉ PENDANT 99,5 % DE SON EXISTENCE. CE N'EST QU'IL Y A 5000 ANS QUE NOS ANCÊTRES CHASSEURS-CUEILLEURS SE SONT MIS À EN CULTIVER MASSIVEMENT, ALORS QUE L'ESPÈCE HUMAINE VIT SUR TERRE DEPUIS 8 MILLIONS D'ANNÉES ENVIRONS, DONC UNE GOUTTE D'EAU POUR NOTRE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE.

Les céréales sont très caloriques car riches en amidon, qui lui même se transforme en glucose au contact de la salive et des sucs digestifs (amylase), ce qui va provoquer une montée brutale du taux de sucre dans le sang. Pour réguler cet excès, notre pancréas produit de l'insuline. **Mais à long terme, les pics de glycémie sont mauvais pour l'organisme, ils accélèrent le vieillissement et favorisent le diabète.**

De plus quand ce pic de sucre atteint le cerveau il stimule les mêmes régions du plaisir et de la dépendance que les drogues, ce qui explique la place qu'ont prise les céréales et tout leurs dérivés dans notre alimentation moderne.

Il faut savoir également que les céréales sont pauvres en nutriment comparativement aux fruits, légumes, oléagineux, tubercules et graines par exemple.

Donc comme on peut le voir le choix des ses sources de glucide est d'une importance capitale d'une part d'un point de vue santé, mais aussi pour contrôler son taux de masse grasse et améliorer ses performances.

**Il convient donc de s'orienter vers des sources avec un IG bas et sans gluten comme la patate douce, l'igname, le riz blanc basmati, le sarrasin, la châtaigne, les nouilles de haricot mungo, l'amarante, le millet, les fruits et les légumes.**

Cependant ce n'est pas parce que une céréales est sans gluten qu'elle est bonne, on évitera donc le maïs, les autres variétés de riz qui on un IG élevé, la pomme de terre et on limitera le quinoa qui contient une protéine proche du gluten.

# La recette : Sauté de légumes aux nouilles de haricot mungo et poulet

100%  
**OUI**

## Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 escalopes de poulet
- 100gr de nouilles de haricot Mungo
- 1/2 chou chinois
- 1/2 rhizome de gingembre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- Nuoc man
- Sauce soja

Bon appétit ! et rendez vous au prochain numéro...



## Réalisation :

-Faites chauffer de l'eau dans une casserole et plonger 5min vos nouilles de haricot mungo, égouttez, passez les sous l'eau froide et réserver.

- Faire chauffer un Wok ou une sauteuse
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive ou de coco votre chou chinois coupé en lamelle
- Remuez de temps en temps afin de ne pas faire brûler les légumes
- Réservez dans un saladier

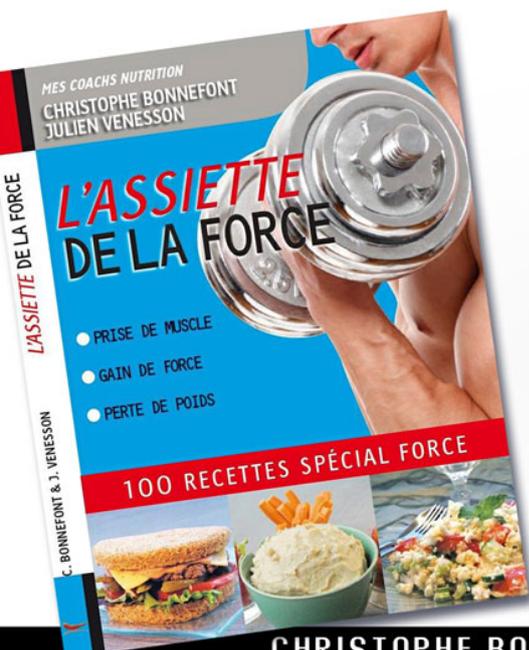
-Remettez le Wok sur le feu, versez un peu d'huile et cuire le poulet coupé en dés.

-Ajoutez l'oignon coupé en rondelle, l'ail et le gingembre coupé en tout petits morceaux et la carotte épluchée et coupé en bâtonnets.

-Quand votre poulet est cuit ajoutez 3 cuillères à soupe de Nuoc man et de sauce soja, remuez 30 secondes puis ajoutez le chou et vos nouilles.

-Cuire encore 1 min pour bien mélanger les saveurs.

-A déguster bien chaud dans des bols chinois.



Agitateur de curiosité



acheter le livre sur



sources photos : google images

CHRISTOPHE BONNEFONT | Auteur du livre «L'Assiette de la Force»



## DÉCOUVERTE BBR

# RAMOUSSIN

# FLORENT

photothèque Florent RAMOUSSIN / Bruno PERROUD



**Florent Ramoussin** est un jeune athlète **BODYGEAR** de 33 ans résident en bourgogne a Montbard une petite ville près de Dijon.

Avec **83 kg pour 1m74** Florent se sent plus à l'aise dans la catégorie **men's classic** dans laquelle il évolue depuis maintenant 3 ans et qui à son avis est beaucoup plus accessible pour les championnats en international.

**Eric RALLO** : Bonjour Florent, peux-tu nous raconter tes débuts en Musculation ?

**Florent RAMOUSSIN** : J'ai donc commencé la musculation en 1997, j'avais à peine 17 ans. Je m'entraîne depuis maintenant 16 ans et je suis compétiteur depuis avril 2000.

**ER** : Quels sont les physiques qui t'ont inspirés ?

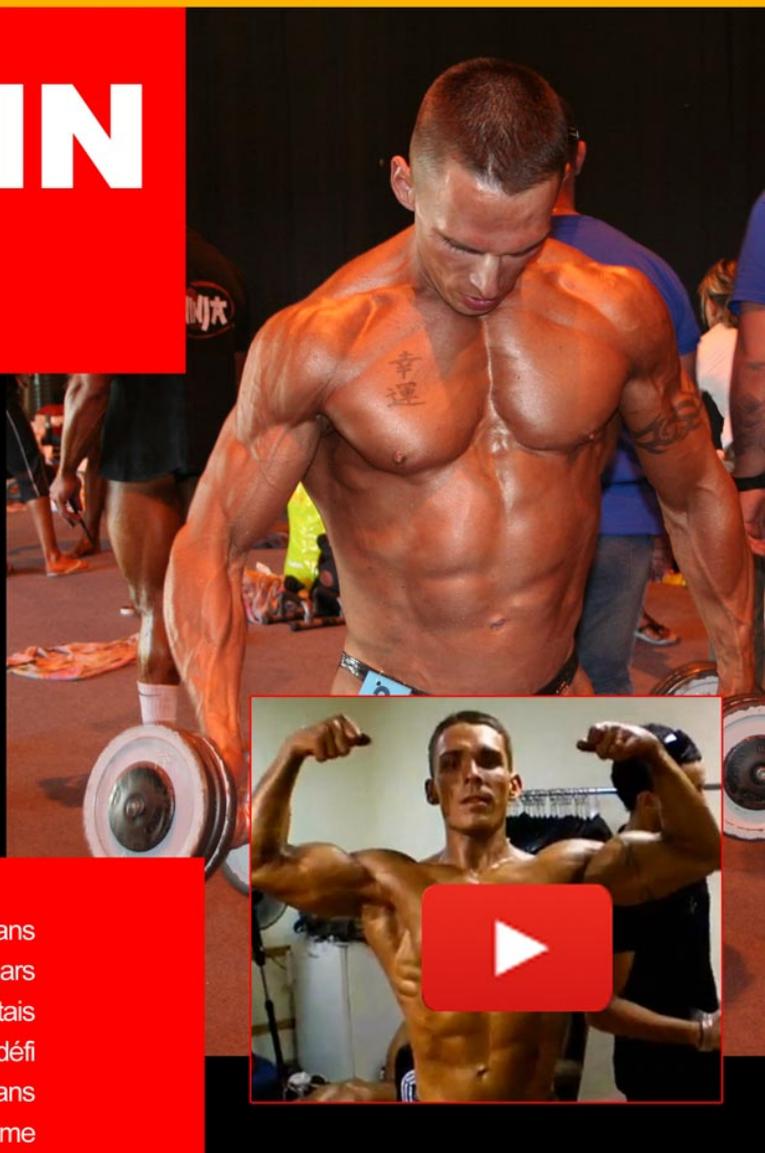
**FR** : J'ai toujours été intéressé par les physiques très esthétiques comme Bob Paris, Francis Benfatto, Franck Zane..

**ER** : Que savais-tu de ce sport ?

**FR** : à mes débuts je n'avais aucune notion sur la nutrition mais je savais que cela représentait une grande importance pour de meilleurs résultats et une bonne hygiène de vie. Je me suis intéressé en grande partie à la diététique après 2 ans d'entraînement où je mangeais de tout et n'importe quoi. J'étais très motivé à entamer mon premier régime et me suis débrouillé tout seul grâce aux magazines de body que j'achetais régulièrement comme tous passionnés. Ce n'était pas évident du fait que je suis à la base quelqu'un de très gourmand mais il fallait vraiment que je change mes habitudes alimentaires afin de fixer mes objectifs pour une première compétition.

# DÉCOUVERTE BBR RAMOUSSIN FLORENT

photothèque Florent RAMOUSSIN / Bruno PERROUD



**ER :** Parle-nous de ton premier concours ?

**FR :** C'est après 4 mois de régime strict que j'ai pu enfin me présenter dans la catégorie des juniors pour ma première demi finale France en mars 2000 à Damelevières dans le nord où je termine 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> à la finale. J'étais très content pour une première et surtout fier d'avoir pu me mettre au défi d'y arriver. L'année suivante en 2001 la finale France était organisée dans ma ville à Montbard. Je ne pouvais pas rater cette occasion de bien me préparer et d'afficher un physique supérieure à l'année précédente. Après 6 mois de préparation difficile, je reçois le titre de plus "bel athlète de France junior". C'était la dernière fois avant de passer chez les séniors. Plus que motivé je continue ma lancée en me présentant à plusieurs grand prix toujours dans la catégorie des juniors. Je termine 1<sup>er</sup> au grand prix ACF de Colomiers et 2<sup>e</sup> à la finale France des fédérations unifiées à Macon.

Après ce parcours plutôt satisfaisant je décide de me laisser du temps et du repos pour me présenter plus tard chez les premiers pas au grand prix de Colmar où j'étais spectateur depuis plusieurs années.

Je me souviens très bien, c'était en 2003, j'ai été très impressionné d'être sur la grande scène du Top de Colmar avec tous les compétiteurs dans la catégorie des - de 75kg...et me suis vite rendu compte que le niveau était très élevé.

J'ai déjà participé 4 fois au top de Colmar (2003-2009-2010 et 2011). C'est pour moi l'une des plus belle compétition avec une moyenne de 3000 spectateurs et plus de 200 athlètes venu des quatre coins de la France. Je ne manque jamais cet évènement. Il y a bien sûr d'autres compétitions comme le body show à la Ciotat, le grand prix des Pyrénées, st prix, Gym and co, qui seront sans doute mes prochaines compétitions pour 2014 pour mon retour sur scène.

## PALMARES

### EN 2000

- \*4<sup>EME</sup> JUNIOR A LA DEMI FINALE FRANCE ACF à Damelevières
- \*3<sup>EME</sup> JUNIOR A LA FINALE FRANCE ACF à Billy Montigny

### EN 2001

- \*CHAMPION DE FRANCE JUNIOR ACF à Montbard
- \*1<sup>er</sup> JUNIOR AU GRAND PRIX DE COLLOMIER
- \*4<sup>EME</sup> JUNIOR AU TROPHÉE NATIONAL WPF à Argelès sur Mer
- \*2<sup>EME</sup> A LA FINALE FRANCE DES FEDERATION UNIFIES à Macon

### EN 2003

- \*PRESELECTION AU TOP DE COLMAR EN Premier pas -75KG
- \*5<sup>EME</sup> A LA FINALE FRANCE IFBB -70 KG à Dijon

### EN 2009

- \*PRESELECTION AU TOP DE COLMAR EN SENIOR -85KG
- \*6<sup>EME</sup> Men's Classic A LA DEMI FINALE FRANCE IFBB à Digoign

### EN 2010

- \*PRESELECTION AU TOP DE COLMAR EN SENIOR -85KG
- \*3<sup>EME</sup> EN SENIOR ATHLETIC -1M75 A LA FINALE FRANCE ACF A JOIGNY

### EN 2011

- \*PRESELECTION TOP DE COLMAR EN SENIOR -80KG
- \*3<sup>EME</sup> EN SENIOR ATHLETIC -1M75 A LA FINALE FRANCE ACF A JOIGNY
- \*12<sup>EME</sup> EN SENIOR ATHLETIC -1M75 AUX CHAMPIONNATS DU MONDE NAC au Luxembourg



# DÉCOUVERTE BBR RAMOUSSIN FLORENT

photothèque Florent RAMOUSSIN / Bruno PERROUD

En 2011, j'ai contacté **Christopher Ferron** (préparateur nutritionniste) qui m'a aidé dans mes objectifs. Je souhaitais me présenter en senior athlétique pour France et Colmar. Grâce à lui j'ai gagné beaucoup au niveau qualité musculaire. On a fait du très bon boulot et cette année fut ma plus belle sèche. Je me suis présenté à 76 kg après une perte de 13 kg. J'ai également participé aussi aux championnats du monde au Luxembourg où je me classe 12ème sur 22 athlètes dans la catégorie « athlétique 2 petite taille ». Pour une première en international j'étais assez content d'avoir réussi à me sélectionner lors de la finale France. Une compétition très éprouvante...

**ER :** A quelle fédération es tu affilié et pourquoi ?

**FR :** Ma fédération actuelle est l'**ACF NAC** où je me sens à ma place. Je trouve juste dommage qu'il existe tant de fédérations pour représenter notre sport.

**ER :** Quels sont tes projets pour cette fin 2013 et pour 2014

**FR :** Je fais partie de la **Team Bodygear** depuis mai 2013. Je remercie **Gerald** (le gérant) pour son soutien et sa gentillesse qu'il m'apporte au quotidien.

Je ne pourrais hélas pas participer à la Bodygear Cup et toutes les autres compétitions de fin d'année comme je l'avais prévu car je dois me faire opéré début octobre de 2 hernies inguinales. Mais je compte revenir pour avril 2014 en très grande forme. Je pense avoir maintenant avoir assez de courage et de force de caractère pour parvenir à réaliser mes objectifs. Et je reste surtout très patient dans cette discipline. On sait tous, la souffrance et la privation qu'il faut pour atteindre un bon niveau. En attendant, j'aide **Steve Cochard**, un ami proche que je suis depuis ses débuts dans la compétition. Il se présentera fin octobre à l'open de St Prix dans la catégorie des seniors athlétiques grande taille.

Je tenais également à remercier Philippe Borne (vice champion de France-80kg ifbb 2012) pour les conseils qu'il m'a apporté depuis mes débuts et par dessus tout, **ma mère** qui me soutient depuis toutes ces années.

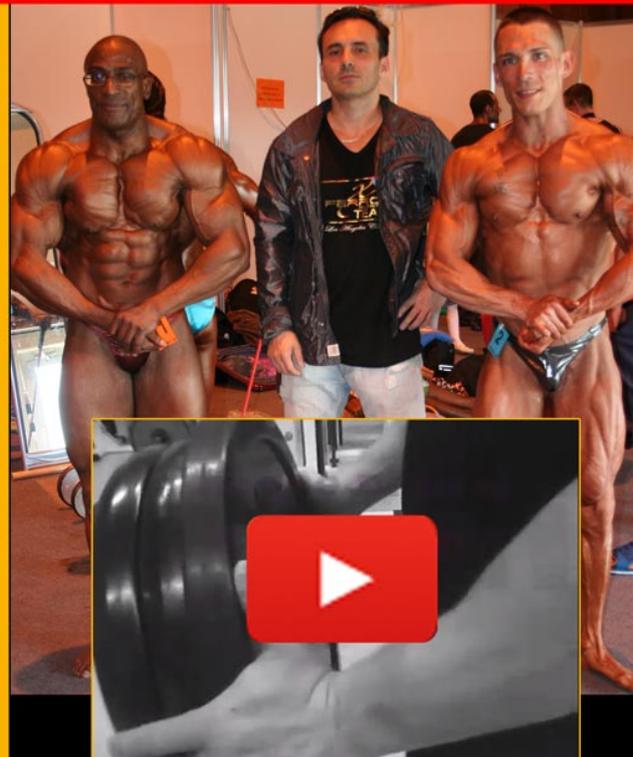
Suite à de nombreuses sollicitations pour figurer dans le magazine BBR, je profite de la présentation de **Florent Ramoussin** pour préciser que je ne peux malheureusement « mettre tout le monde à l'honneur » et que cela n'aurait aucun intérêt si l'individu ne contribue pas à sa manière au développement de notre sport, soit par son investissement personnel ou bien ses résultats sportifs.

Vivez votre passion à fond, lancez vous dans la compétition avec lucidité et objectivité si tel est votre désir, partagez votre enthousiasme et vos connaissances avec le plus grand nombre, enfin, oeuvrez pour le body et vous passerez un jour prochain dans le magazine.

« Tout vient à point à qui sait attendre ». Merci de votre compréhension.

**Eric RALLO Giudicelli**

Créateur et Redacteur en chef  
Magazine Bodybuilding Rules



1<sup>er</sup> SITE DE TEST EN VIDEO DE FRANCE

# VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



par TONY as «AIKI»



## MODE D'EMPLOI POUR NOS TESTS

Depuis quelques semaines, nous présentons nos tests différemment de ce que vous pouviez trouver chez nous auparavant.

En effet, nous dissocions la partie descriptive du produit qui s'appuie sur des connaissances scientifiques actuelles et indépendantes. (Il ne s'agit pas d'une ou deux études seules sur lesquelles une marque va communiquer et construire sa pub autour) de la partie subjective.

### NOS TESTS SONT DONC DÉCOUPÉS AINSI DEPUIS PEU :

- une présentation avec la reprise des arguments commerciaux
- la partie descriptive où on donne quelques éléments sur la composition afin d'aider le consommateur à voir si le produit peut lui correspondre
- la partie mélange – usage du produit
- Enfin, et là c'est à prendre comme partie bonus : la partie subjective qui fait appel aux sensations du testeur afin qu'il puisse répondre à la question suivante : « selon lui, la publicité faite sur ce produit est elle correcte ou non ? »

Ce test ne dira pas clairement si vous pouvez ou non acheter ce produit, car tous pouvons réagir différemment. (régime actuel, énergie, réceptivité à certains ingrédients, effet placebo...)

Il pose juste des bases solides afin qu'il soit considéré comme une aide avant achat.

Vous pouvez ressentir des choses différentes du testeur, et il ne faut pas hésiter à commenter afin que le visiteur observe la tendance sur ce produit.

1<sup>er</sup> SITE DE TEST EN VIDEO DE FRANCE

# VIDEOSTEST

TESTS REPORTAGES INTERVIEWS CONSEILS



## BODYBUILDERS , POSEZ VOS QUESTIONS

Bien souvent , les forums abordant ces sujets sont assez compétents. Le public est majoritairement jeune , débutant à moyen confirmé. Il existe tout de meme quelques personnes s assez confirmés dans ce domaine. Bien souvent, en discutant avec eux, on s'aperçoit qu'ils ont intégré des connaissances directement de part les ouvrages de **Delavier & Gundill**, et plus récemment de **Julien Venesson** qui sont des références dans le domaine.

Ce sont pour la plupart des adaptes de la musculation et peu se destinent à une carrière de compétiteurs.

Une carrière de compétition n'est pas un mode de vie ou la santé prime. Avec les phases de sèche, un training poussé ... on parle de sacrifice et ceci peu importe la discipline.

La je m'adresse à vous lecteurs et lectrices compétiteurs . Bien que certains principes restent les memes pour tous , dans les podcasts sur le web nous trouvons peu de questions en relation avec votre discipline et l'usage de complément dans le cadre d'une compétition, ou encore sur la manière de travailler en diete.

Car bien que vous soyez compétents , de nouvelles découvertes peuvent vous aider à l'etre encore plus.

Alors , avec **Bodybuilding Rules** et pour **videostest.com** nous souhaitons que vous posiez toutes les questions en lien avec les compléments alimentaires, les mouvements, les blessures... **AFIN QUE LORS D'UN PROCHAIN PODCAST EXCLUSIF , MICHAEL GUNDILL ET FREDERIC DELAVIER PUISSENT VOUS RÉPONDRE SPÉCIFIQUEMENT.**

C'est une chance que d'avoir ces auteurs disponibles gracieusement alors il faut en profiter.

Ecrivez moi à [admin@videostest.com](mailto:admin@videostest.com)



Frédéric Delavier

Michael Gundill

**OUBLIEZ LES RECOMMANDATIONS D'USAGE INSCRITES, SUR LES BOITES, ET APPRENEZ CE QUI EST VRAI ET VERIFIÉ**

Retrouvez  
**VIDEOSTEST.COM**  
sur le web





# SOUS LES PROJECTEURS

PROPOS RECUEILLIS PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI PHOTOHÈQUE : THIERRY TSAGALOS

Athlète, Coach sportif, créateur du Forum Planete Muscle, Homme politique...  
Portrait d'un homme au service de ses compatriotes.

## THIERRY TSAGALOS

### MINI PORTRAIT

**Age :** 37 ans

**Taille :** 180 cm

**Poids :** 106 kg

**Tour de bras :** 45 cm

**Tour de mollets :** 43 cm

**Tour de poitrine :** 124 cm

**Tour de cuisses :** 68 cm

**Tour d'épaules :** 142 cm

**Début en musculation :**

à 18 ans (55 kg ) pour  
devenir plus massif et plus  
puissant musculairement.



# SOUS LES PROJECTEURS

PROPOS RECUEILLIS PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

## THIERRY

# TSAGALOS

Thierry avec le champion pro IFBB Alexandre NATAF

**Eric RALLO :** Quand as tu participé pour la première fois à un concours de musculation ?

**Thierry TZAGALOS :** À l'Age de 20 ans j'ai participé à différents concours dans différentes fédérations pour mettre en pratique le régime nutritionnel de séchage, j'ai également passé les deux diplômes d'états métier de la forme et hacumese

**ER :** tu as un cv plutôt complet, peux tu nous en dire davantage ?

**TZ :** Oui, par la suite j'ai fait des photos studio avec différents photographes tel que Patrick Sarfait, Bruno Perroud, Irina, des personnes que je remercie au passage

Je suis coach sportif depuis 17 ans et je donne des cours particuliers et suivi à distance depuis 2001 ou je me suis mis à mon compte dans la belle ville de Montpellier je pense de manière professionnelle à avoir été le premier sur cette ville.

J'ai également préparé des personnes autant pour la remise en forme qu'en bodybuilding ou dans d'autres sport que le vtt de compétition, judo ...



# SOUS LES PROJECTEURS

PROPOS RECUEILLIS PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

## THIERRY TSAGALOS



**ER :** Tu as été un pionnier en matière de communication sur le web, parles nous de planetemuscle.

**TZ :** J'ai créé planetemuscle.com en 2001 pour parler de champions et de bodybuilding, une discipline dont on ne parlait dans aucun média j'ai donc commencer par des amis ou des amis d'amis puis ça s'est rapidement étendue. Aujourd'hui le site a plus de 25 000 membres pres de 843 000 messages, des renseignements sur chaque fédération ; les concours, rubrique nutrition, prof ifbb, technique d'entraînement et chacun peut créer sa fiche de présentation et son journal d'entraînement.

Ce qui a fait la qualité du site également, c'est la présence de nombreux champions, auteurs de livre et officiels mais également le fait qu'il y ai des pratiquants de tout niveaux.

**ER :** parles nous de la La villa sur toit et Montpellier

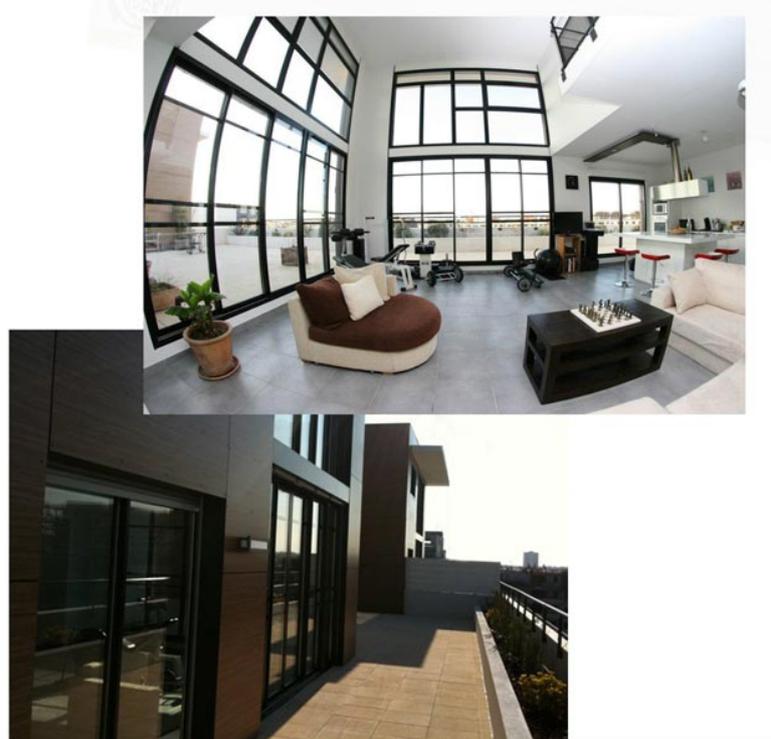
**TZ :** l'idée de la villa sur toit m'est venue en visitant tout simplement ce nouveau quartier de Port Marianne avec ces très jolies villa sur toit tout autour du lac, j'ai voulu absolument être sur ce quartier quand j'ai vu que c'était le nouvel endroit ou beaucoup de nouveaux projets se feraient ( hotel de ville Jean Nouvel, future gare tgv, nouvelle cci, rbc design center... )

Les très grandes terrasses de ces villa m'ont également plu par exemple j'ai 230 m<sup>2</sup> de terrasse avec vue sur toute la ville le lac et le pic st Loup je suis tombé amoureux de ce coin dès que je l'ai vu idem pour la villa je me suis dit il me la faut (rires)

Les atouts de Montpellier sont très nombreux, ville à moins de 3 h de Paris en TGV, proche de la mer, de la montagne, proximité de l'Espagne climat Méditerranéen et une politique qui a permis à Montpellier de se hisser dans les 10 premières ville Française en matière de grand équipement, démographie, art de vivre ( 5 lignes de tram, Aréna 2e plus grande salle de concert de France après Paris Bercy, un musée Fabre d'art de dimension Européenne, un opéra national, des festivals culturels et sportifs très nombreux, au niveaux des clubs de sport on est une des villes les plus équipées en France avec de très nombreuses salles dont pas mal sont accessible en tram depuis la villa sur toit.



[WWW.PLANETEMUSCLE.COM](http://WWW.PLANETEMUSCLE.COM)



# SOUS LES PROJECTEURS

PROPOS RECUEILLIS PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

## THIERRY TSAGALOS

**Er :** Tes projets pour 2014 ?

**TZ :** Aujourd'hui mes objectifs sont de bien s'occuper de ma clientèle mais aussi de prendre du muscle et faire un bon séchage pour l'année 2014 ou je pense faire des compétitions à l'Ifbb ainsi que des séances photos, tout ceci si mon actualité le permet car j'ai d'autres centres d'intérêts que le sport bien évidemment notamment mes entreprises, mes sites et même la politique.

**ER :** Bonne continuation Thierry et bonne chance pour tes projets.

**TZ :** Merci Eric, et longue vie au Magazine Bodybuilding-Rules



Dans les coulisses de l'émission TOP CHEF sur M6 avec ses amis, Philippe Eichler, Fred Poggi, Patrick Ostolani



# MUSCULATION PRO

OVER 153 000 FANS

OFFICIAL



PARTNER

JOIN US  
LIKE OUR PAGE



photo PER BERNAL

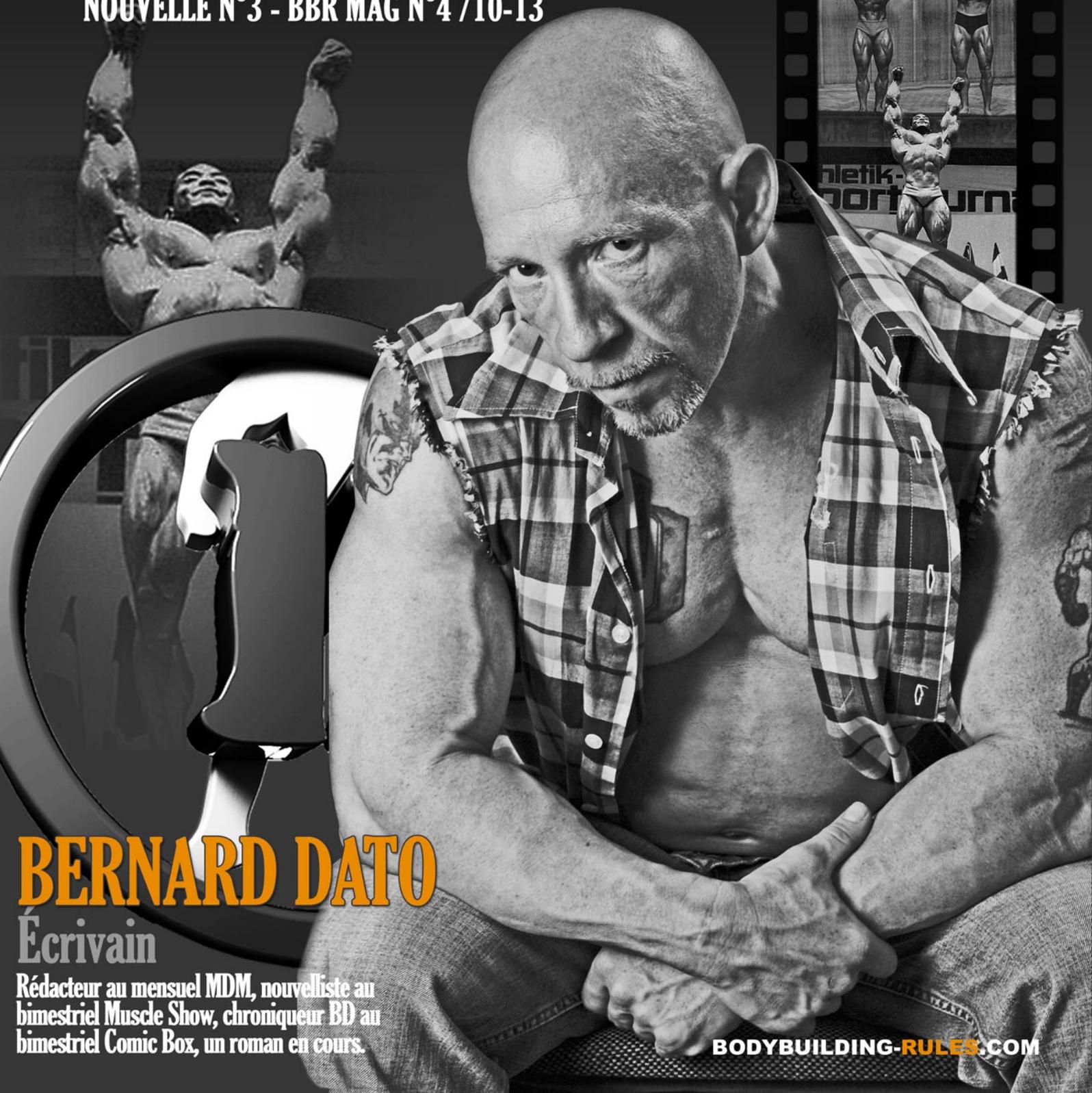
PRO  
MUSCULATION PRO

# Le poids des mots...

et de la fonte...

## «POLICE & POOL»

NOUVELLE N°3 - BBR MAG N°4 /10-13



## BERNARD DATO

Écrivain

Rédacteur au mensuel MDM, nouvelliste au bimestriel Muscle Show, chroniqueur BD au bimestriel Comic Box, un roman en cours.

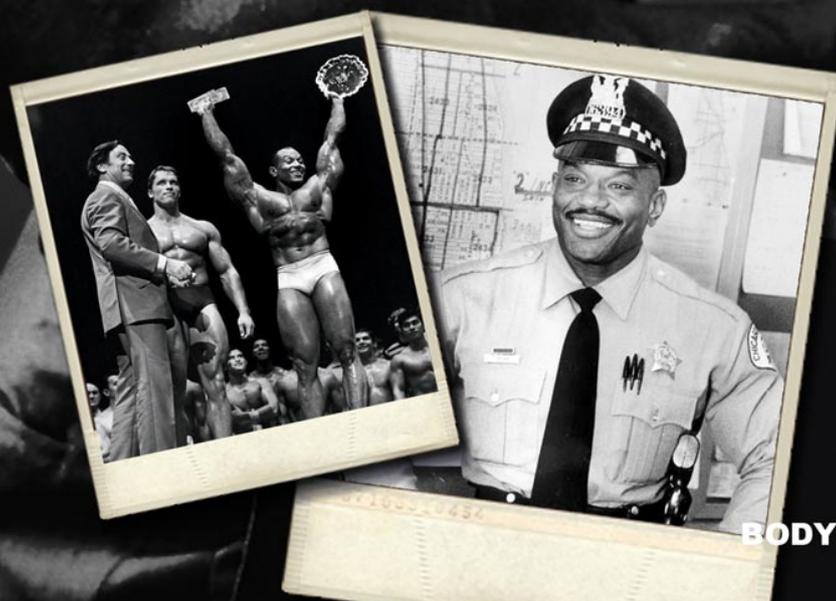
# Le poids des mots...

et de la fonte...

## «POLICE & POOL»

LOS ANGELES, CALIFORNIE. ETÉ 1968.

L'homme se tient dans une salle de billard. Bien droit. Il occupe tout le cadre de la photo en noir et blanc. Le haut du chapeau élégant, l'arrière du deltoïde bombé et les phalanges du poing fermé délimitent les bords de l'image de ce profil puissant cadré à mi-cuisses. Plan américain pour billard américain. Rectitude tout en courbes de l'homme musclé, verticalité sans concession de la queue de billard. Tout est plein, tout est comblé. Le chapeau cerne le crâne. La main enserme le bois. Les muscles du bras tendent la peau. Le buste et l'épaule robuste étirent le tissu qui peine à plisser. Tout est plein, tout est comblé, excepté le poignet. Le bracelet est trop grand. Ou l'articulation trop fine. Car l'homme est épris de liberté. Aucune chaîne, aucune gourmette, aucune menotte, jamais, n'ont pu le retenir. Il a combattu Castro. Il a quitté Cuba. Membre de l'équipe d'haltérophilie nationale, Il s'était réfugié dans l'ambassade américaine de Jamaïque où l'asile politique lui fut accordé. Aucune chaîne, aucune menotte. Et puis la fonderie. Et puis le bodybuilding. Et puis la première victoire d'un athlète noir au Mr Olympia. Aucune chaîne. Et puis la police de Chicago. Et puis encore ce surnom, comme une évidence, comme une absolue certitude, comme le moindre des mots pour qualifier le physique hallucinant et anachronique du seul bodybuilder à avoir vaincu Arnold : « The Myth ».



# Le poids des mots...

et de la fonte...

## «POLICE & POOL»

LOS ANGELES, CALIFORNIE. ETÉ 1968.

une photo en noir et blanc. Tout est plein, tout est comblé, tout est figé. Et le regard est dans le vague. Comme si l'homme pouvait voir, au-delà de l'instant immobile et suspendu, son début et sa fin, sa naissance passée et sa mort à venir, ses petits cris d'enfant noir sur le sable blanc de Cuba et ses gémissements d'homme âgé dont les reins déficients demandaient ces éreintantes dialyses. Comme si le temps n'étaient pas linéaire à l'image de la queue de billard agrippée, mais circulaire telle la chaîne trop grande autour du poignet. Tel son triceps externe, rond comme une bille de billard. Telle cet île de Cuba où les vieilles voitures américaines - Cadillac, Ford Fairlane, Chevrolet Bel Air, Pontiac TransAm, Mustang Convertible -, vestiges chromés et bigarrés de l'époque préévolutionnaire, côtoyaient les téléphones mobiles les plus modernes. Voyait-il, ce regard dans le vague, le moment du départ, lorsque tout devient flou, lorsque tout devient noir - ou blanc -, lorsqu'il faut se résoudre, enfin, à quitter le monde de sa vie ?



# Le poids des mots...

et de la fonte...

## «POLICE & POOL»

Et fut-il, ce champion culturiste, à ce point de non-retour, saisi dans un questionnement métaphysique et révolté tout comme Jake Holman à la fin de *La Cannnière du Yang-Tsé* (Robert Wise, 1966), qui, comprenant que la balle qu'il vient de prendre sera mortelle, s'écrie : « Qu'est-ce qui m'arrive ? J'étais chez moi et... Qu'est-ce qui s'est passé ?!! » ? Ou-bien au contraire fut-il emporté dans une lucidité généreuse et nostalgique, tout comme Katharine Clifton dans *Le Patient Anglais* (Antony Minghella, 1996), écrivant, agonisante dans une grotte : « Nous mourons, nous mourons riches de nos amants, de nos familles, des saveurs que nous avons goûtées, des corps que nous avons étreints et explorés comme des rivières, des peurs où nous nous sommes réfugiées comme dans cette maudite grotte. Je veux que tout cela soit inscrit sur mon corps. Nous sommes le vrai pays et non pas ces frontières tracées sur des cartes portant le nom d'hommes puissants. Je sais que tu viendras et que tu m'emporteras dans le palais des vents. » ?

Je veux croire que le deuxième Mr Olympia de l'histoire sera parti riche des saveurs salées de la mer transparente, riche de l'écho fracassant des vagues dans les criques où il se réfugiait... Je veux croire que cet homme fort qui transcendait toutes les frontières sera parti riche de l'acier de l'usine riche de la fonte soulevée, riche de la chaleur des spotlights et du poids des trophées... Je veux croire que le héros de notre sport, dont les exploits étaient inscrits sur son corps même, sera parti riche de sa famille et riche de notre communauté. Et je veux croire, enfin, qu'une déesse grecque antique sera venue prendre sa main pour, doucement - tout doucement -, l'emporter dans le palais des vents olympiens.

**CHICAGO, ILLINOIS. AUTOMNE 2012. LE LUNDI 12 NOVEMBRE**

SERGIO « **THE MYTH** » OLIVA, MR OLYMPIA 1967, 68 ET 69, décédait à 71 ans des suites d'une longue lutte contre une insuffisance rénale.

BERNARD DATO



**JE M'OFFRE LE TOP**

**CHEZ**

# **PERFECT BODIES**

fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI  
[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

**04 95 30 47 10**



**BODYBUILDING-RULES.COM**

# WOMEN BODY

LES NOUVELLES  
AMAZONES 3<sup>e</sup> partie

par Véronique DUCOS

Photo ERIC RALLO

# ROXANE FAVARDIN



La petite  
Qui monte...



**R**oxane, c'est un cas particulier... un OVNI dans ce sport, et on le comprend mieux quand on la connaît ou que l'on lit ce qu'elle écrit...et nous allons avoir la chance désormais de la compter parmi nos chroniqueurs chez BBR MAG !

J'ai décidé, pour sa présentation, de me reposer et de la laisser parler tout simplement...

**SON HUMOUR N'A D'ÉGAL QUE SA GENTILLESSE ET SON TALENT, ALORS RÉGALEZ-VOUS...**

# ROXANE FAVARDIN

« **J**e m'appelle Roxane Favardin, j'ai 29 ans, catégorie bikini. Je mesure 1,67m pour 57kg en compétition. **Je m'entraîne depuis deux ans.** J'ai participé au Gym and Co 2012, à la Fitness expo de Paris 2013 en qualité d'athlète pour le stand Muscle and Co, au Top de Colmar 2013 qui fut une expérience formidable et enfin au Grand Prix des Pyrénées 2013. Dans mon adolescence et mon âge « adulte », je ne pratiquais pas de sport. Tout en étant très active au quotidien, je préférais passer du temps à mon bureau, à écrire principalement (j'écris toujours beaucoup). J'étais assez sédentaire et je pense que j'avais le physique qui allait avec « l'inertie » de cette « discipline », mais je n'ai jamais été complexée de mon corps. Ma vision de la beauté ne passait pas du tout par le corps ! Cependant à l'âge de 27 ans, je me suis mise à la Boxe pour expérimenter une autre partie de moi-même. Je pense que je n'étais plus fière de moi à cette époque. J'ai voulu innover pour sauver mon cœur et mon âme en miettes après une rupture.

Ma jeune sœur, **Marie Favardin** m'a informé par support visuel de la Bikini Division US. Je suis tombée amoureuse de nouveau !

Photo ERIC RALLO



Sa sœur  
MARIE FAVARDIN





# ROXANE FAVARDIN

Mes neuf heures de Boxe anglaise m'avaient donné le goût de l'effort physique, de l'endurance jusqu'à l'échec, j'ai aimé performer devant mes camarades à la corde, au sac de frappe puis sur le ring....très vite passer des heures à la salle de muscu (je fais beaucoup de cardio car mon morphotype me l'impose ! (rires), ne m'a jamais posé de problèmes, surtout sous le regard de mon Coach Fabien Jaladieu. Il est devenu tout pour moi. Une référence.

Je suis une personne qui passe du temps avec ses frères et sœurs (je suis l'aînée de 6 enfants) et son papa. Mes amis se comptent sur les doigts d'une seule main.

Ma famille est admirative de mon parcours, surtout parce qu'ils connaissent « l'ancienne Roxane », un peu poète et surtout très indisciplinée ! mon père a été Champion de France d'Haltérophilie en 1980 et adore la musculation. J'ai toujours eu une salle de muscu équipée dans mon foyer, ainsi mon père est très heureux d'avoir cette philosophie de vie en commun avec moi maintenant.

Mes amis eux, me soutiennent énormément, surtout lorsqu'il s'agit de ma prépa. En soirée par exemple, il y a toujours un menu spécial « Body » pour Roxane, coca light etc....Souvent ils me disent « Whaou mais t'es canon en fait ! » (rires) en voyant les photos de compétitions et autres shows.

Le plus difficile à vivre dans ma discipline a été le rapport avec les « garçons » sur le plateau de muscu. En effet les adhérents « Mâles » venaient me parler pour me dire des choses comme : « tu n'es pas heureuse d'être une femme ? ou Arrête et fais du cardio plutôt ! les filles font plutôt ça en salle ! » Pour l'anecdote, un homme est venu me voir un jour au moment des abdos pour me poser des questions sur mes goûts amoureux car il avait remarqué depuis des mois que je ne « regardais » ni « draguais » aucun garçon ! j'ai ri et je lui ai répondu que je venais pour m'entraîner pas pour « mater ». Mon Coach est intervenu et je n'ai jamais plus été inquiétée par quiconque. C'était pendant le premier trimestre de mon parcours. Même si j'ai beaucoup pleuré à l'époque, j'en ris bien fort à présent... Oui, je suis sensible en fait !



Photo ERIC RALLO

En commençant le Body pour ma catégorie, j'avais déjà le but de monter sur scène dès le début. Je me rappelle après 3 semaines à peine en salle, avoir programmé le Gym and Co 2012 comme but à atteindre ! je me disais que ce serait ma première étape (un an après quasiment jour pour jour). Je me rappelle aussi que je voulais « sourire » comme Nathalia Melo et Larissa Reis (mes deux idoles) et je me disais que c'était grâce au « stage » cette image d'épinal a été créée en moi grâce à You Tube « Female Bodybuilding Motivation Video »



# ROXANE FAVARDIN

Photo ERIC RALLO



A présent, il y a de nombreuses personnes qui viennent à moi (connaissances, amis, garçons et filles dans la rue, inconnus en soirée et en Boite). Ils me demandent en préambule ce que je fais comme sport et la réponse aussitôt faite, ils me demandent de les entraîner, de les documenter, de leur établir des diètes et autres conseils en supplémentation.

J'ai l'impression de les intriguer, j'aimerais surtout les inspirer. Parce que cette voie, que je vis comme un art au quotidien, me rend si heureuse et sereine.

Cependant, je redirige bien volontiers ces personnes vers des professionnels car pour moi le corps est bien trop sacré pour proposer aux autres ce que j'applique moi-même. Nous sommes tous uniques ! Je ne suis qu'exécutante et en matière d'entraînement, de nutrition et autres domaines spécifiques à la discipline, je me laisse aller à écouter et suivre les instructions des Pros. J'aime ça d'ailleurs.

Je pense avoir deux facteurs importants et très précieux dans ma vie de tous les jours, qui me permettent de vivre à 100% l'aspect sportif de ma vie, car ma muscu et mes cardios comptent plus que tout ! le premier : Je suis célibataire (rires) !, le deuxième : je vis dans un grand appartement au centre ville de Toulouse avec ma meilleure amie **Véro Geraud** qui elle aussi est tombée en amour pour le Body dans les coulisses du Gym and Co de 2012.



sa meilleure amie  
véro Géraud

Sans pratiquer ou du moins pour le simple renforcement musculaire, elle organise la cuisine, les courses, les sorties, les rendez-vous, les voyages en mode diète/sport. Elle s'occupe de booker les « vols » et les hôtels ainsi que les inscriptions aux concours. Elle commande via le net au USA mes tenues de sport et de compétitions ainsi que le « all package » ! Elle est convaincue que dans la vie, les véritables gagnants sont ceux qui vivent leurs rêves avec intensité dans la vie ! Elle est le centre de mon Univers. Nos amis communs transitent par elle pour fêter des occasions ou autres puisque je ne réponds pas souvent au téléphone ( !!) Elle connaît parfaitement mon rythme en matière de repas, de récupération et de sommeil. Bref, c'est elle qui me permet, en effet, de ne jamais être frustrée dans ma vie sociale. Je passe des jours heureux, indépendamment des aléas de l'existence bien sur ! De plus, nous sommes deux personnes simples qui nous émerveillons d'un rien. Voilà !



Photo ERIC RALLO

# ROXANE FAVARDIN

De toutes façons, j'ai ce but- La Compétition- et j'étoffe mon existence entre ces dates – c'est ce que je me dis dans ma tête- puis à la maison, il y a toujours Vero pour me soutenir, me rappeler mes objectifs et surtout pour me faire rire et décompresser. C'est une grande comique ! lorsque j'ai le moral en berne, j'appelle mon père et dès que j'entends sa voix je me remets dans le bain ! je me dis que je réalise son rêve et que je ne peux pas le décevoir. En tous cas, j'aime traverser ces sortes de cycles, je les attends presque...

Mon meilleur souvenir est le Top de Colmar !!!! j'ai rencontré là-bas des personnes tellement fabuleuses ! dès la réception de l'Hôtel, j'ai eu la chance d'ailleurs de revoir mon idole Melissa Strijdom que j'avais rencontré rapidement au Gym and Co, en qualité de spectatrice cette fois a Colmar. Chanez Chica également pour qui j'ai énormément de respect. Nelly Rey et Fabien Gil, nos icônes en France ! j'ai même eu la chance d'approcher Antoine de Caunes et saluer Roschdy Zem. Mais cette fois, ce qui m'a émue le plus c'est la « Suisse Team ». En effet je suis une grande fan de M. Fernand Olloz (alias numero 7, c'est devenu une blague entre nous, ce surnom que je lui ai donné...il dit que ce chiffre lui porte malheur ! rires). Emmanuelle son adorable épouse et lui étaient juste à côté de moi en backstage et j'ai passé un moment fabuleux. Explication : je n'en ai pas ! on pourrait dire que leurs vibrations sont profondément bonnes et teintées d'amour et de gentillesse. Ensuite, Vero, tu connais l'épisode de notre rencontre fortuite sur le parking : vous avez été mon « tout est bien qui finit bien » ! le meilleur pour la fin ! Pour définir mon état en préparation, je dirais que je « pense » plus que je ne « ressens » ! je me donne simplement des dates qui encadrent mon rythme et je relativise beaucoup. Je me dis que c'est de la « discipline » au sens strict et voilà ! Je ne me sens pas frustrée par la nourriture. Je ne fais pas beaucoup d'insomnies pendant cette période. Je me porte autant sur le mental que sur le physique.

J'ai beaucoup d'objectifs pour l'avenir concernant le Body ! Je suis très inspirée par la discipline et les athlètes, hommes et femmes. J'aimerais écrire sur le sujet, d'ailleurs j'ai commencé la rédaction d'un texte original sur la vie d'un jeune bodybuilder orphelin que personne ne comprend, ni dans son entourage, ni dans le milieu parce qu'il dérange. Dans mon texte, il se confie au fur et à mesure de son avancée dans la vie, dans sa carrière et revient parfois sur son enfance et son éducation. J'adore écrire sur ce personnage ! Ensuite, j'aimerais beaucoup être un bon journaliste de la planète Body France pour aider à saisir « les personnes » plus que « les personnages », comme traduire et définir les visuels sublimes que nous offrent les athlètes sur scène ou sur FB etc... car je suis investie, à leurs contacts, de cette idée, de cette sensation qu'ils sont vraiment uniques et précieux. Puis enfin, de façon plus personnelle, je voudrais sincèrement gagner un titre en France pour me donner assez confiance pour connaître la compétition à l'étranger, surtout aux USA. J'ai encore d'autres objectifs mais ce serait trop long et surtout trop m'avancer que de les exprimer (rires) je croise les doigts !!

# WOMEN BODY

3<sup>è</sup> partie

LES NOUVELLES  
AMAZONES

**ROXANE  
FAVARDIN**

Mes athlètes de référence sont Melissa Strijdom pour beaucoup de raisons, Nathalie Melo pour l'ensemble de sa carrière dans la Bikini division et surtout Larissa Reis ! je l'adore ! son physique, son aura, ses vidéos blogs, son sponsor.... Tout quoi !!

Dans le Body féminin, il y a vraiment de magnifiques athlètes pour qui j'ai beaucoup de respect et qui sont tout à fait prêtes à gagner à l'étranger notamment Céline Godefroy, My Coustels. Mais sincèrement je pense qu'il n'y a pas de comparaison spéciale à faire entre la France et les USA par exemple ou encore les pays de l'Est, puisque les codes et les critères de beauté varient surtout par le fait même de la culture inhérente au pays, les moyens d'accès aux salles de musculation et autres dispositifs. En France, je pense que nous n'avons pas du tout la réalité d'un bien-être passant par le sport et surtout le bodybuilding n'est pas considéré comme un sport proprement dit. Les « lambdas » se figurent souvent des « monstres » autant au masculin qu'au féminin et de toutes façons, ils s'imaginent que les muscles poussent « comme des champignons » grâce à des drogues et que c'est de la « gonflette », sous entendu niveau force : zéro ! c'est très dur d'évoquer ça mais c'est la réalité pour l'instant. J'aimerais tant que cette mentalité évolue et cesse !



Melissa Strijdom

Nathalie MELO

J'ai beaucoup d'activités en parallèle comme l'écriture, je l'ai dit, la musique (je fais un peu d'électro et j'adore chanter), je danse aussi beaucoup et cette année je vais ajouter cette discipline concrètement à ma vie sportive. J'aime beaucoup le Cinéma en qualité de spectatrice, mais j'ai surtout la chance d'être au contact d'acteurs et réalisateurs en devenant chez moi à Toulouse et j'adore les suivre, leur parler. Je suis fascinée par le processus créatif peu importe le domaine. Ainsi le mercredi et le dimanche c'est visite de musées et galeries. Je suis aussi passionnée par les grandes conversations ! (rires)

Si j'avais su j'aurais commencé plus tôt ce sport avec cette philosophie qui m'apporte tant. Mais je ne regrette pas grand-chose en fait !

J'aimerais dire à ceux qui liront mon portrait, que je voudrais leur dresser le schéma complet du panel d'émotions que je ressens et traverse par cette discipline et toute la passion que j'ai à les suivre via FB. J'aimerais leur dire qu'ils me motivent beaucoup et toujours pour être meilleure à la vie comme à la scène, pratiquants ou admirateurs de la discipline. Pour finir, et légèrement... le « cheating day ideal » est une journée « all you can eat » chez...KINDER ! (rires, j'adore le chocolat !)

Voilà. Roxane est décidément une fille « à part ». Elle a la chance de vivre dans la patrie d'un autre poète disparu trop tôt mais avec qui elle s'entendrait très bien... Claude Nougaro ! Avec lui elle aurait pu décliner notre sport en mode « Jazz et java » ou « Je suis sous » les barres !, et créer « To win » au lieu de « Toulouse » ! Bienvenue Roxane sous les projecteurs de la planète muscu...

Véronique DUCOS

Photo BY DAN RAY



# SECCARECCI Daniele

IFBB PRO - Italy

10/06/1980 - 04/09/2013



Vittorio Gagliano

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE  
ITALIE

Photo  
Giorgio  
Mesghetz

**C'est avec une très grande tristesse que nous avons appris le décès du professionnel IFBB Daniele Seccarecci le 04 septembre dernier.**

**Du haut de ses 1,87 m et 134 kg Il fut reconnu dans le Guinness World Records comme le culturiste professionnel le plus lourd en compétition (135 kg, rapport taille - poids)**



*Daniele Seccarecci - Hommage*

**2013**  
**Nordic Pro Championships**  
**Bodybuilding: IFBB Pro Men (6th)**  
**Competition Photos**

**2012**  
**EVL's Prague Pro**  
**Bodybuilding: IFBB Pro Bodybuilding (14th)**

**Arnold Classic Europe**  
**Bodybuilding: IFBB Pro Bodybuilding (14th)**

**2010**  
**New York Pro**  
**Mens Open Bodybuilding: Mens Open (12th)**

**2009**  
**Atlantic City Pro**  
**Mens Bodybuilding: Mens Bodybuilding (11th)**

**Europa Show of Champions**  
**Mens Bodybuilding: Mens Bodybuilding (10th)**

**2008**  
**Houston Pro**  
**Mens Bodybuilding: Mens Bodybuilding (8th)**

**2007**  
**Grand Prix Spain 2007**

**Atlantic City Pro**  
**Men: Men (16th)**

**Montreal Pro Classic**  
**Men: Men (16th)**

**Iron Man Pro**  
**Men: Men (15th)**

**2006**  
**Grand Prix Austria**  
**Men: Men (8th)**

**Grand Prix Romania**  
**Men: Men (5th)**

**Grand Prix Spain**  
**Men: Men (5th)**

**SECCARECCI**  
**Daniele**

**Photo**  
**Giorgio**  
**Mesghetz**



# IRON NEVER LIE

# BODYBUILDING RULES

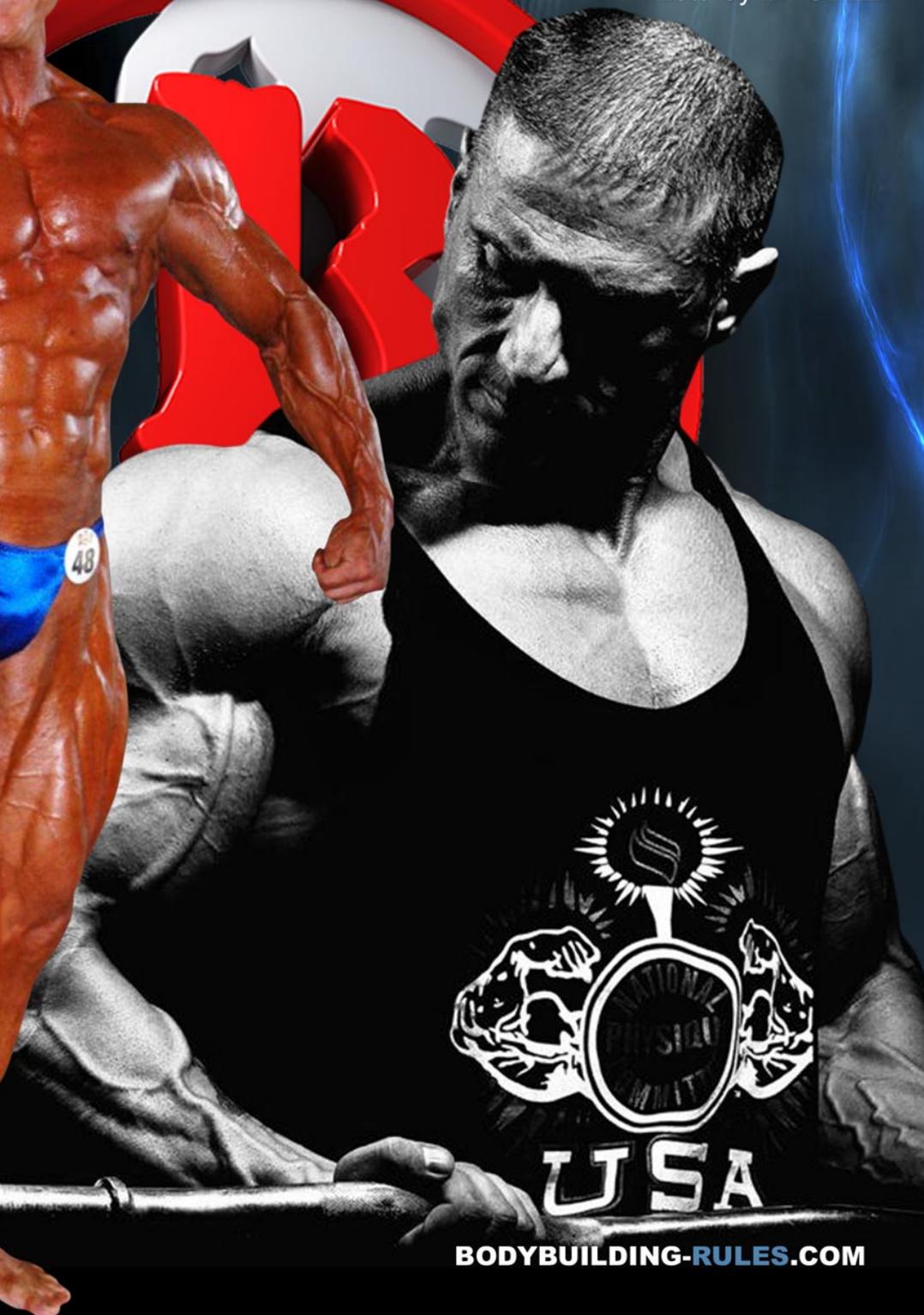
ONLINE  
EDITION 10-2013

## N°4

Photo Cyril PULIZZI



Photo Eric RALLO

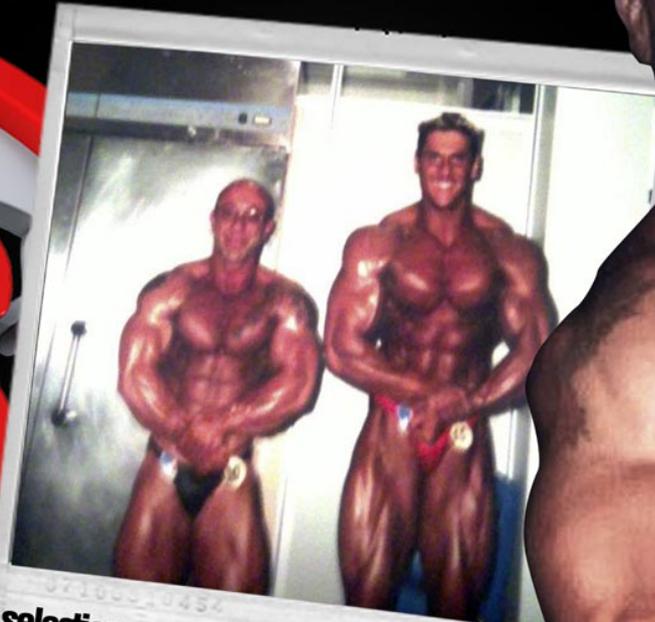


# XAVIER GIMENEZ



Quand la passion est synonyme de longévité

Photothèque Xavier Gimenez



selection monde avec son ami Denis Adass

Champion du Languedoc Roussillon IFBB en **1999**, puis champion de France en moins de 70 kg,

6 mois plus tard, Xavier sera sélectionné pour les championnats d'Europe IFBB - 70 kg à LAUSANNE au siège du C I O et se classera 10e dans une impressionnante catégorie de 40 participants !!

**En 2002** il change de fédération et passe à la WPF. Fort de son titre de champion de France IFBB il ira directement en sélection Europe WPF et sera sur le podium en décrochant une très belle 3e place au championnat d'Europe -75 kg

Tout s'enchaîne très vite cette année là et 6 mois plus tard, lors des championnats du Monde, Xavier réussira à se classer 4e dans une catégorie très relevée.

## 2012, l'année du "Retour" ! :

*"10 ans après, c'est à dire en 2012, avec mon ami Denis ADASS, on s'est lancé un défi, celui de revenir à la compétition après une si longue interruption.*

*j'ai fini 1er au grand prix des Pyrénées, et 2e aux championnats de France senior et 3e en master».*

**Xavier c'est 27 ans d'entraînement et toujours la même passion pour ce sport qui peut se pratiquer très longtemps...**

*"qui veut aller voyager loin ménage sa monture"* **Jean RACINE.**



Eric RALLO GIUDICELLI

# FOCUS ATHLÈTE



N°4

# BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

## ARTHUS KERVOT

Retrouvez Arthus KERVOT sur Facebook



1,75 M  
2011: 57 KG   
2013: 69 KG  
**+ 12 KG !**

2011

2013



Vous désirez faire partie de cette rubrique et nous faire part de vos progrès ??

**CONTACTEZ NOUS**

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



**BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!**

# VOTRE VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR



A L'ENTRAÎNEMENT SUR SCÈNE  
EN VILLE HUMORISTIQUE  
ARTISTIQUE INSOLITE...



PROPOSEZ NOUS  
**VOS PHOTOS  
ET VIDEOS\***

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



\* UNIQUEMENT



\* Bodybuilding Rules se réserve le droit de refuser les photos qui pourraient être contraire aux bonnes moeurs ou être confondues avec les articles de la redaction, ou bien encore dont la qualité numérique est insuffisante.

# THE RISE OF PHIL HEATH

N°4



PHILLIP HEATH

VIDÉO DE

# MOTIVATION DU MOIS

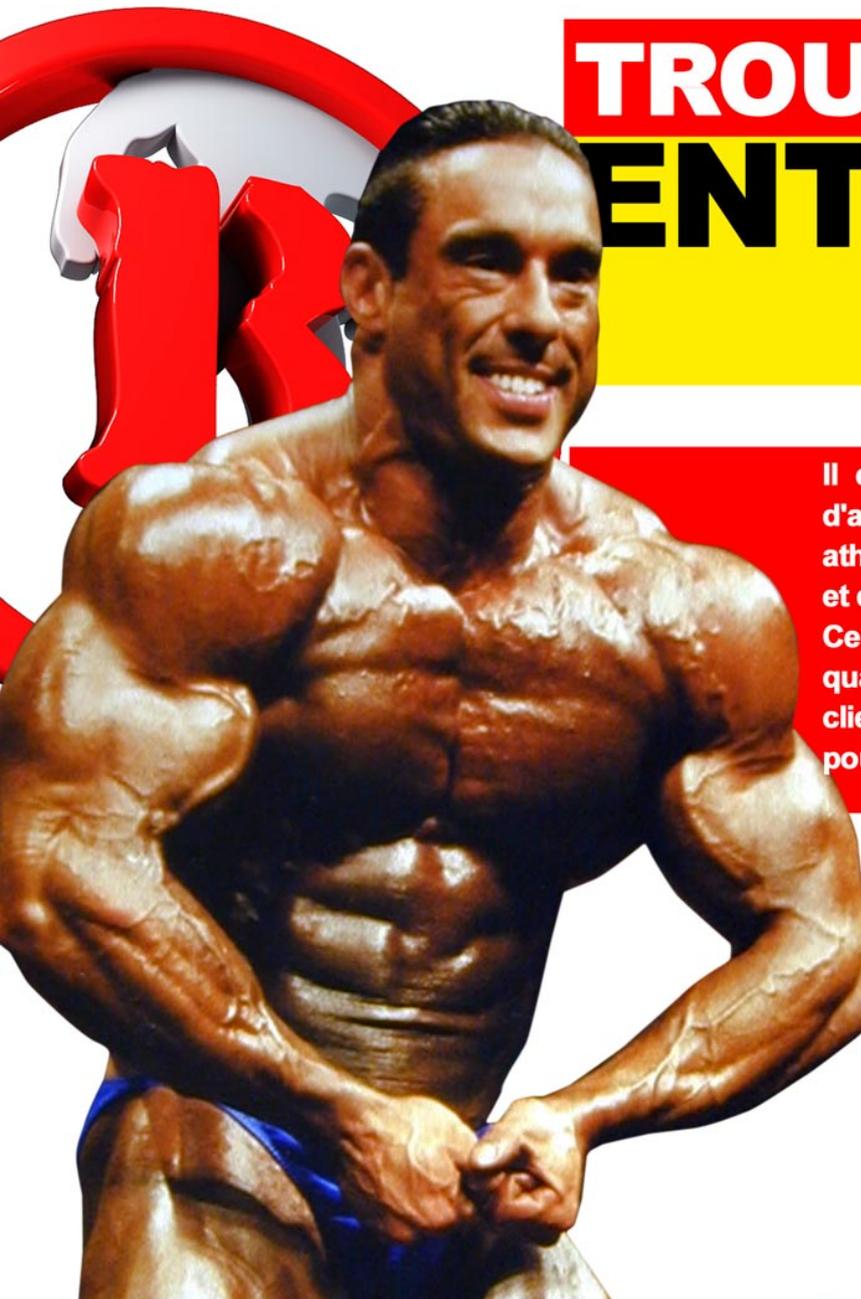
**PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO**

[contact@bodybuilding-rules.com](mailto:contact@bodybuilding-rules.com) (YOUTUBE UNIQUEMENT)

**RETROUVEZ  
D'AUTRES VIDÉOS  
SUR NOTRE CHAÎNE**



PHOTO : GOOGLE IMAGE



# TROUVER UN BON ENTRAINEUR

Texte et photo **Eric DiLauro**

**Il est important d'avoir un entraîneur qui est tout d'abord expérimenté dans son domaine et qui a des athlètes ainsi que des clients qui ont eu des résultats et du succès.**

**Ce n'est pas une histoire de quantité mais bien plus de qualité, car il y a des entraîneurs ayant des tonnes de clients, mais vraiment pas grand chose à montrer pour au final bien peu de résultats.**

Pour être honnête avec vous, si votre entraîneur donne 100% d'implication dans sa tête et dans son cœur, il ne peut pas avoir 1000 clients, sauf s'il ne personnalise pas leurs programmes.

Les individus et leur corps sont différents, il en résulte, que la même approche ne fonctionnera pas avec tout le monde.

Il est donc important d'avoir un coach qui écoute, communique et veuille comprendre la physiologie et la chimie du corps de sorte que qu'il soit possible de régler avec précision les besoins physiques et physiologiques des clients.

Cela permet à votre entraîneur de vous transformer et de vous faire atteindre votre meilleure condition physique sans erreur.

## MR. CANADA / PRO FORMATEUR

En résumé, je veux dire, que si vous désirez un entraîneur, un "coach", choisissez en un qui est prêt à comprendre la science qui régie votre corps, de prendre le temps de vous construire des programmes personnalisés et de donner des conseils nutritionnels nécessaire ainsi qu'un entraînement adéquat adapté à vos besoins

**Pour atteindre vos objectifs liés au Bodybuilding, au Fitness ou tout simplement être en forme, il faut se concentrer, mettre du cœur à l'ouvrage, être prêt à faire des sacrifices, avoir la détermination et la volonté de faire tout ce qu'il faut pour réussir.**

C'est alors qu'un entraîneur connu et reconnu peut vous aider à rester mentalement concentré sur l'objectif. En plus de toutes les préparations alimentaires, vous avez des contraintes dans votre vie quotidienne qui peuvent vous rendre irritable, alors assurez-vous d'avoir un entraîneur qui ai la compréhension et soit en mesure de vous calmer et de vous faire revenir sur le droit chemin avec motivation et soif de victoire.

Ne vous demandez vous pas pourquoi tous ces athlètes professionnels ont des préparateurs sportifs / psychologiques ?

J'espère que cela vous aidera à trouver un excellent entraîneur ou peut-être l'avez vous déjà ;)

**Eric DiLauro Pro-Trainer**

Pour tout renseignement et pour réserver un email de consultation: [mrcanadapro@gmail.com](mailto:mrcanadapro@gmail.com) ou visitez mon



# Eric Di Lauro

**MR. CANADA / PRO FORMATEUR**

**SI VOUS DÉSIREZ ME CONTACTER POUR UNE CONSULTATION.**

Peu importe où vous vivez dans le monde, vous pouvez travailler avec l'équipe gagnante via des méthodes en ligne.

Ecrivez moi à [mrcanadapro@gmail.com](mailto:mrcanadapro@gmail.com) pour fixer une date et une heure pour une consultation ou pour plus d'informations sur ma formation en ligne.

Si vous désirez vous pouvez travailler avec moi en personne au Gold's Gym Californie et j'organiserais pour vous tous les détails du voyage, contactez moi pour plus d'informations.

Pour me proposer et réserver des séminaires ou présence, écrivez-moi à [mrcanadapro@gmail.com](mailto:mrcanadapro@gmail.com)

 Fan Page /Eric-DiLauro-Mr-Canada-Pro-Trainer

 [facebook.com/ericdilauro](https://facebook.com/ericdilauro)



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

Eric Di Lauro en train de coacher le très célèbre et 4x Mr Olympia Jay Cutler !

BODYBUILDING-RULES.COM



# A VENDRE

## CLUB DE REMISE EN FORME

**MATÉRIEL  
PRECOR  
LIFE FITNESS  
HAMMER  
STRENCH  
PANATTA  
FIT EVO**

**Construction 2008 – bâtiment de 700 m<sup>2</sup> sur 2560 m<sup>2</sup> de terrain arboré, clôturé, parking 20 places + parking gratuit 250 places.**

Situé à 5 mn du centre ville de VICHY, sur axe principal  
VICHY – BELLERIVE-SUR-ALLIER  
Facilité d'accès autoroute à 5 mn



Musculation ciment ciré – Fitness 180 m<sup>2</sup> murs siporex isolation phonique et thermique – cardio solarium – sauna – bar – vestiaires hommes et femmes avec douches individuelles carrelage et faïence – WC handicapé – bureau

**122, rue du Léry  
Monzière  
03700 BELLERIVE-SUR-ALLIER  
AUVERGNE – ALLIER – France**



**ETAT  
NEUF**

**VENTE MURS ET FONDS : 850.000 €**

FAIRE PROPOSITION SÉRIEUSE !

**TÉL. : 04 70 59 90 56**

GOLDS GYM

TOP ★ SECRET

TOP SECRET  
NEWS FROM THE MECCA

Reportage  
Eric Di LAURO



EXCLUSIVITÉ  
BBR

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

Mr. Canada Pro Trainer  
Team Cutler Mr Olympia  
Team Hidetada Yamagishi  
[www.mrcanadaprotrainer.com](http://www.mrcanadaprotrainer.com)

# JENNIFER LOUWAGIE

IFBB PRO PHYSIQUE



Au moment où j'écris ces quelques lignes, c'est l'heure de Mr Olympia mais cela ne m'empêche pas de m'occuper des préparations pour mes athlètes pour 2014 en particulier lorsque vous avez à faire à une telle athlète de haut niveau dans la catégorie des Women's Physique, je veux parler de **Jennifer Louwagie IFBB PRO**.

Il y a toujours une team qui apporte du soutien à une athlète aussi talentueuse et tout ne repose pas uniquement sur l'entraîneur, Jen à également la chance d'avoir un mari aimant qui sera là pour elle et la soutenir et c'est exactement ce que **William Louwagie** à fait.

Jen a grandi dans une petite ville de Marshall Minnesota de 13000 habitants. En tant que jeune fille, elle n'a jamais craint le travail acharné tout comme son père en soulevant entre autre des meules de foin à la ferme.

Je pense personnellement que cela a eu un impact énorme sur son physique et son éthique de travail aujourd'hui. Beaucoup de mes meilleurs athlètes sont issus d'un milieu similaire. Regardez Jay Cutler qui lui-même vient d'un type de travaux difficiles dans le l'agriculture et le bâtiment...



Jen & Jay Cutler  
4 x Mr Olympia

photo by DAN RAY

TOP ★ SECRET  
**TOP SECRET**  
NEWS FROM THE MECCA



EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



# JENNIFER LOUWAGIE

IFBB PRO PHYSIQUE

J'ai rencontré Jen à Las Vegas en 2010 au concours Mr. Olympia où je préparais mes athlètes pour le spectacle. Nous avons un ami commun qui avait vu Jen et qui s'extasiait devant son physique.

Au moment où elle concourrait dans la catégorie Figure « amateur », dès que je l'ai rencontrée, je lui ai immédiatement dit que la bonne catégorie pour elle serait Women's Physique. La catégorie « Physique » est relativement récente et s'intègre entre les « figure » et le « Bodybuilding ».

Ce week-end a été crucial dans sa carrière, elle est devenue un membre de l'équipe DiLauro et j'ai proposé de modifier son physique. J'ai été très impressionné par Jen et j'ai dit à son mari que je la ferais devenir PRO après trois concours.



Eric DiLauro Jennifer & William Louwagie

photo by DAN RAY

photo by mazphotography

TOP ★ SECRET  
**TOP SECRET**  
NEWS FROM THE MECCA

EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

# JENNIFER LOUWAGIE

IFBB PRO PHYSIQUE

Sur son troisième show en 2011 « Team Universe » elle a obtenu sa carte Pro tant mérité et s'est retrouvée catapulté instantanément à l'échelon supérieur. Elle a commencé à parler de voyages en Californie pour s'entraîner avec moi à la semaine afin de construire et transformer sa symétrie, sa ligne et son volume pour lui permettre de rivaliser avec les athlètes de haut niveau mondial.



Nous nous qualifions désormais pour Miss Olympia, qui est toujours sur la liste de nos objectifs.

préparons désormais pour la saison 2014 afin de pouvoir se faire faire des séminaires ou être présente lors d'événements veuillez me contacter à [mrcanadapro@gmail.com](mailto:mrcanadapro@gmail.com)

WEBSITE

Si quelqu'un est intéressé pour lui signer un contrat ou lui faire faire des séminaires ou être présente lors d'événements veuillez me contacter à [mrcanadapro@gmail.com](mailto:mrcanadapro@gmail.com)



photo by DAN MUELLER



TORONTO PRO SHOW





SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES** .....

# A DAY IN THE LIFE

TESTÉ  APPROUVÉ

**FLEX  
WHEELER**  
BODYBUILDER HALL OF FAME



Texte et Interview de  
**Christophe DUCOS**



# RIPERT'S BODY SHOW S BODY SHOW **Olivier RIPERT**

## INTERVIEW

« Entre l'époque où les océans ont engloutis l'empire Weider et l'avènement des fils d'Arnold, il y eut une période de l'histoire, fort bien connue dans laquelle vécut Olivier Ripert, destiné à porter le costume de la NABBA, orné de lauriers, sur son corps musclé.

C'est moi son chroniqueur, qui seul peut vous raconter son épopée.

Laissez-moi vous narrer ces jours de grandes compétitions... »

NDLR : toute ressemblance avec une introduction très connue, est purement et simplement voulue !

Ainsi pourrait être la présentation du BODYSHOW 2014, tant Olivier et Marie-pierre Ripert rendent hommage à CONAN le Barbare avec cette affiche de présentation de la 13<sup>ème</sup> édition du grand prix open le plus prisé en France.



**BODY RIPERT'S SHOW**

NABBA W.F.F. WORLD FITNESS FEDERATION

COMPÉTITION et SÉLECTION DE MONDIALISME

**Samedi 10 mai 2014** **La Ciotat**

**Grand prix Open et sélection NABBA- WFF pour Univers et Monde**

Texte et Interview de  
**Christophe DUCOS**



**SAMEDI 09  
NOVEMBRE  
2013**



# Olivier RIPERT

Olivier a un instinct extraordinaire pour que l'organisation de son show colle à une thématique bien précise et soit en accord avec notre discipline.

Qui ne se souvient (entre autre) de la fantastique ouverture de l'édition 2012, où des super-héros MARVEL et DC COMICS, envahissaient et émerveillaient un public déjà acquis à leur cause dès les premières secondes ?

Qui d'autre en France peut se targuer de permettre aux athlètes de participer à une telle mise en scène et de s'identifier, pendant quelques instants, à une icône d'un univers imaginaire ?

La réponse est évidente.

Cette année, donc, la thématique sera, selon ses propres mots, EPIQUE !

Ce sera une façon de saluer la mémoire du film qui a poussé un grand nombre d'athlètes aujourd'hui confirmés, à se mettre à l'entraînement. A saluer Arnold Schwarzenegger, notre inspiration commune, à un moment ou à un autre de notre évolution.

Mais cela ne s'arrête pas là. En effet, Olivier et Marie-Pierre, ont décidés de proposer en fin d'année, une autre compétition, qui ne sera pas moins épique que le bodyshow et qui deviendra, j'en suis sur, mythique.

Le 9 novembre de cette année, la première édition de « L'Apollon & Vénus de France » aura lieu à la CIOTAT.



FRANCE 2013

APOLLON  
VENUS

Le 9 novembre  
Gymnas Etienne Masse  
13600 La Ciotat

- Miss Bikini
- Miss Fitness
- Miss Athletique
- Men's Physique
- Master +45ans
- Homme fitness  
maxi poids egale taille
- Homme Athletiques  
Maxi 10kg au dessus de la taille
- Homme Superbody  
+ de 10kg au dessus de la taille
- Meilleur posing homme & femme



# MOHAMED THE GIANT KILLER BENAZIZA

(1959-1992)



Photos : Google Image

# CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

Reportage  
Christophe DUCOS



## The RIPERT 's Chronicles 2ème partie : Marie Pierre

PHOTO OLIVIER RIPERT



**Le regard est fixé sur la caméra. Elle m'observe alors qu'un grand sourire illumine son visage. Elle paraît détendue, autant que peut l'être une championne de sa trempe. Pourtant, malgré son impressionnant palmarès, elle m'avoue ne pas se sentir à l'aise devant l'objectif.**

Elle n'aime pas vraiment parler d'elle. De ses victoires. De ses conquêtes. Des sacrifices qu'elle a dû concéder pour obtenir ce parcours si brillant.

Elle fait partie de ces athlètes, pour qui le plus important, dans une carrière, est **l'humilité.**

Non pas parce qu'elle n'est pas fière de la compétitrice qu'elle est depuis **25 années** maintenant, mais parce qu'elle part du principe que **seul l'avenir compte et que le passé n'appartient qu'à elle.**

**Marie-Pierre RIPERT est une grande championne**, une de celles qui n'hésite pas à sortir de sa zone de confort, à se débarrasser de sa notoriété acquise au terme de nombreuses compétitions à la **NABBA/WFF internationale** pour le plaisir de se remettre en question, d'avoir de nouveaux challenges et retrouver des sensations qu'elle n'avait plus.

Le frisson de la scène, l'excitation de la découverte du résultat et surtout le plaisir de concourir aux côtés des meilleures FIGURES du monde au sein de la division pro de la **prestigieuse IFBB.**

**Car Marie-Pierre depuis 2009 a foulé la scène avec les plus grandes.**

**De Larissa Reis à Gal Ferreira, en passant par Ava Cowan, et bien d'autres.**

L'interview ici présente vous montre une facette de Marie que peu de personnes connaissent, sa fragilité et sa simplicité en font une des athlètes les plus attachantes du circuit, loin des paillettes et des strass auxquels on aurait pu s'attendre...

**Avec Marie, grandeur rime avec honneur et j'espère que le visionnage de cette vidéo vous apportera le même bonheur que j'ai eu, en la réalisant, car celui-ci, pour moi rime depuis longtemps avec admirateur.**

*Christophe.D.*



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



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

# BODYBUILDING RULES®

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

© www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 10-2013



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES

DÉJÀ 4 NUMÉROS  
504 PAGES...  
DES DIZAINES DE  
REPORTAGES  
DES MILIERS  
DE GRAPHISMES...

**BBR  
MAG**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

100%  
GRATUIT !

100%  
ADDICT !

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

BODYBUILDING-RULES.COM

LE MOIS PROCHAIN

CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS  
BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

du 18 au 20  
OCTOBRE 2013  
à Moriani en CORSE  
Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

REPORTAGE  
EXCLUSIF  
JEUX «MED»

BODYBUILDING RULES  
NEWS



Plus que 30 jours de  
PATIENCE !!  
en attendant «partager»  
et «liker» ;)

### 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, 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*

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



Like our page  
Cliquez j'aime



join us, suscribe  
Abonnez vous



Suivez nous  
Follow us



Suivez nous  
Follow us

