

N° 06

www.bodybuilding-rules.com

# BODYBUILDING® RULES

LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS  
ONLINE EDITION 11-2013

100% DIGITAL

100%  
GRATUIT !

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

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



PHOTO OLIVIER RIPPERT

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

**ANNE LISE  
COSTA**  
MÉDAILLE D'OR

REPORTAGE DE LAURENT BERNARDINI

**TEAM INVICTUS**  
PAR FRÉDÉRIC RIETH

**A DAY IN THE LIFE  
BOJANA  
VASILJEVIC**

INTERVIEW D'ERIC DILAURO



PHOTO LUCALFIERI

**REPORTAGES**

- UNIVERS NABBA
- ARNOLD CLASSIC



FREE - GRATUIT

**BODYBUILDING-RULES.COM**

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

# Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°6

Tous ensemble,  
traduction du Corse  
« Tutti in seme »

*En pleine évolution médiatique et avec l'avènement de réseaux sociaux, nous avons tous et toutes pu quantifier une bien meilleure visibilité pour le sport que nous aimons tant...*

Humblement, tous ensemble, chacun à son niveau, nous œuvrons quotidiennement pour les plus passionnés et dévoués d'entre nous pour redorer une image bien trop souvent ternie dans le paysage audio-visuel, très souvent caricatural même et pouvons espérer représenter une nouvelle forme dynamique et novatrice de communication qui dépassera les clivages, guerres partisans et tentera (car à l'impossible nul n'est tenu...) de faire taire les détracteurs.

Certains d'entre vous possèdent des pages Facebook ou autre compte twitter et instagram ou bien encore êtes devenus des Youtubers ! et vous contribuez également à faire connaître le Body , le Fitness et toutes les déclinaisons ou autre sport qui y sont rattachés de près ou de loin.

Comme autant atomes ( du grec ancien ἄτομος (atomos) « qui ne peut être divisé ») nous sommes individuellement la plus petite partie de cette aventure , mais tous ensemble en combinant nos forces et notre passion nous formons un tout : nous représentons le body d'aujourd'hui et de demain.



# Préface N°6

Avec une volonté de fer et grâce à un travail titanesque des différentes Fédérations et Associations sportives sans oublier les organisateurs de grand prix Français et Internationaux, nous devons, une fois de plus, tous ensemble valider ce succès et s'en réjouir plutôt que de retourner dans des critiques perpétuelles pour enfin avancer dans un but commun.

Avec mes différents collaborateurs et collaboratrices, avec votre Magazine Bodybuilding Rules, comme cela a déjà été précisé dans la 1<sup>ere</sup> édition, une véritable révolution est en marche.

Alors, je vous demande d'en être également acteur en étant vous même les plus fidèles ambassadeurs et ambassadrices de ce sport que vous aimez tant et pratiquez tous les jours, tout au long de l'année.

Soyez vous même et ne négligez pas l'essentiel, le plaisir.

On me demande souvent, « **que représente le body** » pour vous ?

Bien vaste question qu'il me plait de résumer par ces quelques mots :

« Amour et passion du sport à partager ... **tous ensemble** »

Cécilia Marconata, une vraie passionnée, très souvent en déplacement pour soutenir les athlètes, avec le champion Peter Foucaux



Adrien, Cécilia, Laurent Bernardini et Francis Marconato

# BODYBUILDING RULES®

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



 Eric Rallo - Giudicelli Créateur & Rédacteur en chef BBR Magazine	 Thierry Aussemac Coach des champions Juge international	 Christophe Ducos Bodybuilder Chroniqueur / Reporter	 Véronique Ducos Championne d'Europe Juge international Personal Trainer
 Serge Maître Journaliste d'investigation société Powermedia	 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
 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 Afbf-IFBB france	 Christian Attard Champion Secrétaire général Juge international / Afopas France Nac	 Fabi Antoine championne Pro IFBB Juge international	 Vittorio Gagliano Createur Culturismo Italiano Chroniqueur
 Thierry Tache Champion du Monde Wabba Coach sportif Chroniqueur	 Tony as «Akk» Videostest.com	 Emmanuel Weil IFBB PRO Rubrique santé & bien-être	 Luca Alfieri Bodybuilder & Photographe
 Jean Joseph Généraliste Ostéopathe	 Michel Aguilera Archiviste compétiteur force athlétique Chroniqueur	 Laurent Bernardini Vice champion d'Europe IFBB Chroniqueur	

# Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS  
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF  
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE  
Ing 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», Emmanuel Weill, Luca Alfieri, Laurent Bernardini, Michel Aguilera.

#### PUBLICITÉ

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

PATRICK OSTOLANI  
athlète POWERTEC



# POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

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



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





**BBR**  
LE MAG

100% **PASSION**

**02** Préface

**05** **SOMMAIRE**

**06** Actualité

**08** **CONSEILS DE COACH**

**17** **Jeux Méditerranéens**

**30** Univers NABBA 2013

**32** **5' INSIDE BODYBUILDING**

Aline Laporte

**33** **LE STRONG BEAR GARAGE**

Thibaut Levy

**41** **TEAM INVICTUS**

**45** **BODYBUILDING RULES**

**46** **FOCUS / ATHLETE**

Patrick Ostolani

**51** **SANTE ET BIEN ETRE**

Les proteines / Les oeufs

**57** **BLAST FROM THE PAST**

Lionel Sorin

**63** **Arnold Classic Backstage**

**73** BODY ART

**74** **EXERCICE DU MOIS**

Élévation 1 bras haltère

**84** **NUTRITION EXPERTE**

Pommes de terres / Patates douces

**79** **LE POIDS DES MOTS**

**83** French CHAMPION

André Ramos

**85** **VIDEO TEST**



**ANNE LISE COSTA**  
MISS BIKINI IFBB  
30 JEUX MÉDITERRANÉENS

**86** **OSTÉOPATHIE**

**88** BEFORE / AFTER  
Anthony Defossé

**89** La vidéo de MOTIVATION du mois

**90** Fond d'écran BBR

**91** **A DAY IN THE LIFE**

Bojana Vasiljevic

**98** Seance Vidéo : Ronnie Coleman

**99** **SOUS LA LUMIERE**

Anne lise Costa

**104** **BODY RETRO**

**108** **LE MOIS PROCHAIN**




# MY COUSTELS

Après sa 4e place à L'Arnold Classic Madrid, plus rien n'arrête l'incroyable My Coustels qui vient de terminer à la 2e place du prestigieux concours de Miss Olympia Amateur (catégorie Bikini) le 19 octobre dernier !!

www.PolishFitness.com  
 the art of looking at fitness  
 photography  
 all reports &c

**NEW!** MuscleMeds  
**CARNIVOR MASS**  
 ANABOLIC BEEF PROTEIN GAINER  
 50 SERVINGS

MuscleMeds  
**CREATINE DECANATE**  
 PROFESSIONAL DELIVERY **DecaD12**  
 "DecaD12" Technology for Enhanced Absorption  
 PROFESSIONAL STRENGTH MICRONIZED CREATINE  
 Increases Muscle Size & Strength  
 Boosts ATP & Energy Output During Exercise  
 Speeds Recovery & Reduces Muscle Soreness  
 UNFLAVORED

MuscleMeds  
**CARNIVOR**  
 REENGINEERED BEEF PROTEIN ISOLATE  
 350% MORE CONCENTRATED THAN STANDARD BEEF PROTEIN  
 AMT™ RECYCLES AMINO ACIDS AND REINFORCES AMINO ACIDS  
 PACKED WITH ANABOLIC MUSCLE BUILDING AMINO ACIDS FROM PURE  
 BEEF  
 LOADED WITH CREATINE AND BCAAs

**DISPONIBLE CHEZ**  
**06 58 50 29 84**  
 78 Av. Grande Bretagne - Perpignan

**BODY**  
**CONCEPT**



**CHRISTIAN LACOUCHE**



**09 NOVEMBRE**  
 NOVEMBRE 2 0 1 3  
**APOLLON DE FRANCE**  
**N.A.B.B.A**  
**W.F.F**  
**VENUS DE FRANCE**  
**GYMNASSE E. MASSE**  
**AVENUE DE LA PETANQUE**  
 13600 LA CIOTAT

**09 NOVEMBRE**  
**BodyGear CUP**  
 PREMIERS PAS DEBUTANTS  
 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  
 Cinéma LE PALACE 6, avenue Anatole-France  
 95260 Beaumont sur Oise  
 TEL: 0139919749  
 E-MAIL: BODY.GEAR@WANADOO.FR  
 Préjudging à 8:30 h  
 Concours à 20:30 h  
 SPONSOR: **Sci-MX**, reflex, BEVERLY, SSSD, ACTIVLAB

**30 NOVEMBRE**  
**MS. & MR. UNIVERSE**  
 Fitness • Figure • Bodybuilding  
**SATURDAY, NOVEMBER 30th 2013**  
 Préjudging: 9.30 am • Finals: 6.00 pm  
 NÖRDERTSTEDT / HAMBURG  
 Tribüne  
 Rathausallee 50  
 22846 Norderstedt  
 www.tribuehne.de  
 For more information & tickets contact:  
 Fit for Life, Harald Hojler  
 phone: +49 (0) 42751 - 900 105  
 E-mail: nord-nac-germany.de  
 www.NAC-International.com • www.POSEDOWN.DE  
 Body Attack, WEIDER, FREY NUTRITION, ProTan, ACTIVLAB, BODYSTORE.de, FIBO POWER, POSEDOWN.de, MUSCLE STARS, SPORT!

# Conseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**



## UNE NÉGLIGENCE **COUPABLE :** LE MÉSENTRAÎNEMENT DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE **POSTÉRIEURE**

Quand on analyse les différents physiques sur scène lors des compétitions nationales, on peut se rendre compte que, pour la plupart des athlètes dans chacune des catégories, on constate d'importantes disparités entre les poses de face et les poses de dos !

Lorsque l'on coache des athlètes, on se doit de les sensibiliser sur le fait que la présentation idéale que doit refléter un physique (au-delà de la masse musculaire, bien sûr !), c'est avant tout l'harmonie du développement musculaire : en d'autres termes, donner à voir un physique équilibré et proportionné. **C'est à cet effet d'ailleurs, et donc pour permettre aux juges d'évaluer si ces critères d'équilibre et de proportions sont bien satisfaits, que les règlements prévoient l'exécution de 7 poses imposées !**



Objectifs  
 Solutions



**Conseils de coach**

**Thierry  
AUSSENAC**



# UNE NÉGLIGENCE COUPABLE : LE MÉSENTRAÎNEMENT DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE POSTÉRIEURE

Que l'on soit athlète ou pratiquant assidu, le regard que l'on doit impérativement avoir sur son physique est le même : être en mesure d'évaluer si la structure musculaire est en concordance de la tête aux pieds, recto/verso.

ET POURTANT ... NOMBRE D'ENTRE VOUS, À LA SALLE, SEULS OU DEVANT LEURS PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT, POUR VOIR LEUR PROGRESSION, VONT SPONTANÉMENT JAUGER LEUR PHYSIQUE DE FACE (PECTORAUX-ABDOS, ÉVASÉ DORSAL, DOUBLE BICEPS, QUADRICEPS) ET DE PROFIL (BICEPS- TRICEPS ET CAGE) ...

Il n'existe malheureusement que très peu de salles de musculation équipées de miroirs permettant de visualiser la chaîne posturale postérieure alliant les zones « dorsaux - sacro lombaires, fessiers - ischios jambiers – mollets (jumeaux et soléaire) », ce qui contribue à conforter les pratiquants dans l'attitude consistant à « oublier » de porter attention à cette chaîne musculaire.

**Or ceci est extrêmement dommageable, puisque seule l'observation attentive de votre physique « de dos » vous permettra de déterminer si toute la chaîne postérieure a été travaillée intelligemment, ce qui doit se traduire par un développement musculaire homogène.**

**En clair, et dans la majorité des cas, l'erreur récurrente que l'on retrouve dans la construction des entraînements est une bien moindre sollicitation des masses musculaires postérieures que celle des masses musculaires antérieures .**

Si vous n'êtes pas objectifs dans l'analyse de votre physique (l'objectivité étant entendue comme l'analyse globale de votre physique, de face ET de dos, ainsi que zones inférieures ET zones supérieures), vous ne serez pas en mesure de définir quels sont vos points forts et vos points faibles ; et si vous omettez d'analyser des pans entiers de votre physique, sous-estimant vos points faibles, vous ne pourrez que faire fausse route dans l'élaboration de vos entraînements.

**Une analyse biaisée ne peut qu'engendrer des entraînements inadaptés, qui négligent le travail sur les masses musculaires postérieures.**



EXEMPLE TYPE  
D'UN  
ENTRAÎNEMENT  
INADAPTÉ,  
CONSTRUIT À  
PARTIR D'UNE  
ANALYSE  
ERRONÉE DU  
PHYSIQUE D'UN  
ATHLÈTE :

**C**onseils de coach

**Thierry  
AUSSENAC**

UNE NÉGLIGENCE  
**COUPABLE :**  
LE MÉSENTRAÎNEMENT  
DE LA CHAÎNE  
**MUSCULAIRE  
POSTÉRIEURE**



**100%  
NON**

Exemple type d'un entraînement inadapté, construit à partir d'une analyse erronée du physique d'un athlète :

**Pectoraux: 5 exercices, soit 20 séries**

**Dorsaux : 3 exercices, soit 12 séries**

Tirage nuque

Rameur Poulie basse ou Rowing haltère 1 bras

Hyper-extension lombaire au banc ou tirage vertical convergent

**Cuisses : 4 exercices soit 16 séries (12 séries pour les quadriceps-fessiers, et 4 pour les ischios)**

Squat Guidé

Presse oblique

Leg extension

Leg curls ischios couché

Ici un rappel physiologique s'impose : les masses musculaires les plus importantes du corps humain sont celles du DOS et des FESSIERS.

**Quand on sait cela, comment peut-on imaginer un seul instant obtenir un développement équilibré avec des séances comportant un nombre de séries plus important sur des groupes musculaires moyens (voire petits) que sur des gros ?!!!**

**C'EST JUSTE IMPOSSIBLE !**



Thierry **AUSSENAC**

# Conseils de coach

JE VOUS PROPOSE DONC D'ÉLABORER AUJOURD'HUI **UN ENTRAÎNEMENT TYPE**, QUI VOUS PERMETTRA DE SOLLICITER UNE PARTIE DES MASSES MUSCULAIRES QUI FONT **L'ÉPAISSEUR DU DOS**, AINSI QUE CELLES DE LA CHAÎNE « **FESSIERS-ISCHIOS** », EN EXPLIQUANT **POURQUOI CET ORDRE ET CE CHOIX D'EXERCICES**.

**100%**  
**OUI**

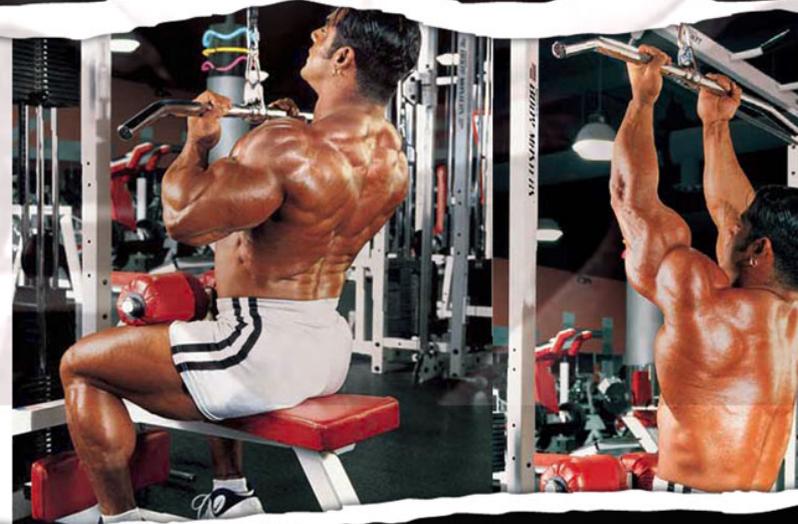


## **EPAISSEUR DU DOS**

**1**

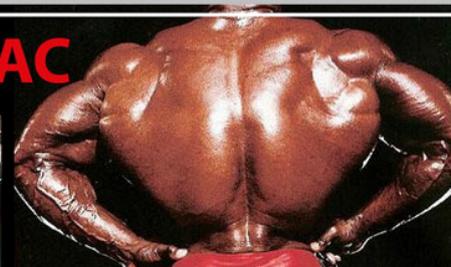
**Tirage prises inversée (suspension) poulie haute**

Le tirage prise inversée, va permettre avant toute chose de préparer cette zone du dos, car l'étirement du grand dorsal à partir de l'insertion basse permet de délier les fibres sur toute leur longueur. Le fait également dans l'exécution de cambrer le buste, sollicite une près contraction des sacro - lombaires qui sont stabilisatrices du mouvement. L'ouverture de la cage avec abaissement des épaules en fin de mouvement, accentue la contraction des grands dorsaux, du trapèze inférieur, sous-épineux, petit rond, grand rond. Etant le premier exercice, le nombre de répétitions peut varier de 15 à 12, ceux qui solliciteront des fibres dites rouges, qui apporteront un afflux sanguin important et une chaleur idéale pour la suite du programme. Une exécution stricte, fluide en respectant l'étirement, en marquant 2" d'isométrie forcée en fin de mouvement est conseillée.



# Thierry AUSSENAC

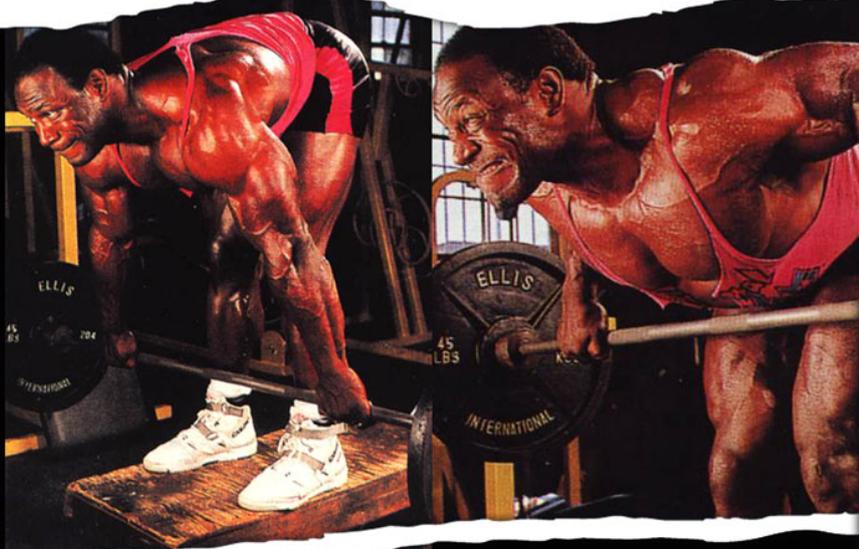
## Conseils de coach



### Rowing barre buste penché

2

**Rowing barre**, cet exercice global de base nécessite une technique rigoureuse car il fait appel à un gainage et un placement du dos, impeccable. Cet exercice sollicite un grand nombre de muscles périphériques posturaux, ce qui fait de lui un mouvement global. Des muscles profonds seront donc connectés avant même son exécution. L'intérêt d'un tel exercice, c'est de développer le grand dorsal dans son épaisseur. D'autres groupes de muscles tel que les lombaires, l'arrière d'épaule, les trapèzes seront mobilisés. Les ischios feront partie des muscles stabilisateurs, donc déjà pré-contractés et bien préparés pour encaisser l'exercice suivant ... Le rowing peut s'effectuer avec des charges lourdes, en fonction des capacités de chacun, des séries allant de 10 à 6 répétitions sont préconisées pour acquérir de la force et de la masse.

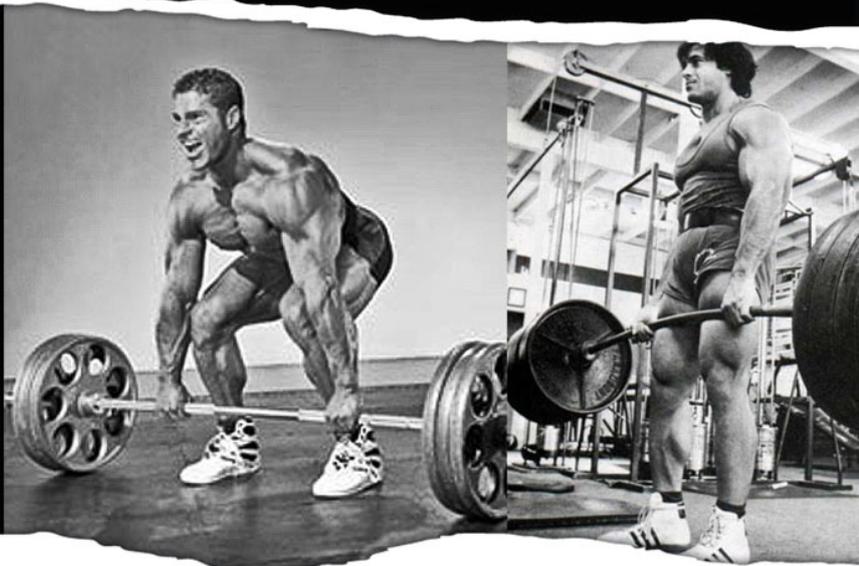


### EPAISSEUR DU DOS

3

### Soulevé de terre façon « Power »

**Soulevé de terre** : le mouvement par excellence qui englobe la zone dorsale dans sa totalité, des crêtes iliaques jusqu'au trapèze supérieur ! Les deux exercices précédents auront apporté toutes les conditions motrices pour permettre d'exécuter le SLT en toute sécurité. Tous les muscles seront mis mobilisés et contractés pour ne former qu'une seule « poutre maîtresse » pour lever la charge choisie. Encore une fois, le placement est technique et précis. Ne tentez pas de soulever plus lourd que le copain ! La prise des mains « Power » est à privilégier ; elle se pratique une main en prise pronation / l'autre main en prise supination, afin d'obtenir un meilleur verrouillage de la barre, pour que cette dernière ne vous échappe pas. Des sangles sont conseillées.



Positionnement des pieds parallèles largeur bassin, jambes fléchies afin de permettre de ressentir le poids du corps légèrement sur l'avant, dos gainé et plat, vous êtes parés pour soulever votre charge. Sollicitation des muscles profonds, responsables d'un dos dense et épais. Vous pouvez travailler des charges lourdes, allant de 8 à 3 répétitions. Attention, mouvement de base, n'attendez pas une congestion musculaire, mais une sensation de puissance !

# Thierry AUSSENAC

## Conseils de coach

### Rowing haltère 1 bras

Après le Rowing barre et le SLT, un mouvement d'isolation va permettre un travail plus ciblé, avec des charges additionnelles moins conséquentes que les deux précédents exercices.

4

Le rowing Haltère 1 bras, donne de l'amplitude au grand dorsal ; je recommande de bien dérouler ce dernier, afin de recruter les fibres sur toute sa longueur. Les sacro-lombaires seront parfaitement placés, afin d'effectuer un travail iso-latéral du grand dorsal. Trapèze, grand rond, épaules, biceps, gainage abdominal, seront concernés dans l'exécution. Néanmoins, il faudra se concentrer en mental sur la contraction du grand dorsal uniquement, relâcher la ceinture scapulaire surtout (neutralisation du trapèze en termes de recrutement moteur). Pour une meilleure sensation et afin de rester connecté avec le plus de muscles stabilisateurs, je préconise le travail sans appui du genou sur un banc. Vous pouvez faire des gammes entre 12-15 répétitions.



### Hyper extension banc avec rétroversion du bassin

5

Lors des exercices « dorsaux épaisseur », les ischios et les fessiers ont participé dans les différents mouvements précédents, c'est pour cette raison que « l'hyper extension sur banc » doit être placée idéalement ici, de manière à continuer à isoler la région lombaire, mais au-delà de ça, je préconise cet exercice pour accentuer le travail excentrique des ischios et des fessiers ! Le banc incliné me paraît plus adapté que le banc classique (parallèle au sol). Contractez en premier lieu vos ischios, puis commencez à vous relever tout en débutant la contraction de vos fessiers ; poursuivre la montée jusqu'à la contraction lombaire, mais surtout continuez à vous concentrer sur les ischios et fessiers. Fin de mouvement : Déroulez progressivement toute la colonne en sens inverse, afin de ressentir doucement l'étirement.



Cet exercice est un parfait exercice de transition entre le travail du dos en épaisseur et le travail en profondeur des ischios/fessiers

Thierry **AUSSENAC**

# Conseils de coach

100%  
**OUI**

## ISCHIOS / FESSIERS

### AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT DES ISCHIOS, DEUX REMARQUES IMPORTANTES :

- Comme je le soulignais plus haut, les ischios-jambiers sont en général très mal développés, et sont qui plus est entraînés avec peu d'intérêt par bon nombre de pratiquants. Le plus inquiétant à mon sens c'est que ce phénomène se retrouve à l'heure actuelle également chez les compétiteurs de niveau national.

Bien souvent bâclé après le travail des quadriceps, ce groupe n'est fréquemment entraîné qu'avec un seul exercice pour 4 séries seulement, voire au mieux sollicité au cours de deux exercices, soit 8 séries à peine !

Or si on analyse les programmes d'entraînement type préconisés dans les clubs de forme pour travailler les biceps ou les triceps, on trouve très souvent quatre exercices, soit pas moins de 16 séries !

Surprenant, n'est-ce pas ??? Et défiant toute logique !!!

Comme si l'on pouvait comparer ces groupes musculaires, un muscle court avec un muscle long et épais ...

- **Petit rappel biomécanique :** les ischios-jambiers sont constitués d'un biceps crural (ou fémoral) composé de deux chefs, du Demi-Tendineux et du Demi-Membraneux. Il est essentiel de souligner que l'attache basse se situe sur la face médiane tibiale (d'où la participation des mollets dans la flexion), et que l'attache haute se trouve sur la face postérieure du bassin et sur la tête humérale.

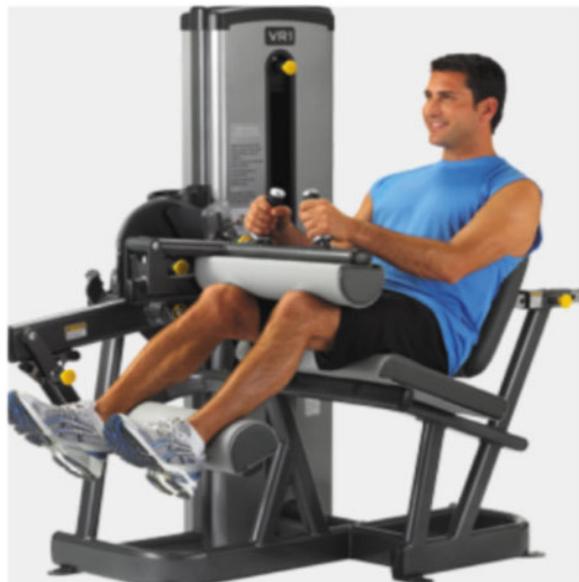
Il s'agit donc d'un groupe musculaire important, qui nécessite une attention très particulière.

## Leg curl Assis

Le Leg Curl assis est intéressant car grâce à la position assise quasi à 90° sur la machine, une pré-tension des muscles ischios est exercée au niveau des attaches hautes, tandis que la position genoux bloqués permet d'obtenir une meilleure contraction du biceps crural. Cet exercice est idéal pour acquérir un bon développement global des ischios et vous permettra de travailler avec des gammes de charges suffisamment lourdes. Il est à noter malgré tout que, dans l'exécution, il faudra s'appliquer à conserver le bas du dos bien en appui au fond de votre dossier.

**Le petit truc qui change tout : dans la phase de retour du mouvement, pensez à positionner la pointe des pieds tendue ; dans la phase concentrique, attachez-vous à positionner les pointes de pieds flex.**

Des gammes de 10 – 6 répétitions sont recommandées.



# Thierry AUSSENAC

## Conseils de coach

### Leg curl allongé

Le Leg Curl couché, quant à lui, demande une maîtrise plus complète au niveau du gainage du bassin. Beaucoup de pratiquants effectuent la flexion des jambes en utilisant l'angle le plus fort ... Et ce afin de « tricher » en s'aidant de la cambrure et en utilisant la force des fessiers. Cette façon d'exécuter le leg curl couché n'est pas propice à un travail efficace ciblant les ischios !

Vous devez absolument vous obliger à maintenir votre bassin dans le siège en serrant les fesses de manière à rétro-verser le bassin et maintenir cette position pendant toute la durée d'exécution du mouvement. Cela rendra la flexion beaucoup plus difficile et vous verrez que vous utiliserez beaucoup moins de poids.

C'est pour cette raison que cet exercice s'effectue



### Leg curl 1 jambe debout

**Leg curl debout une jambe :** Cet exercice est intéressant pour donner du galbe à vos ischios, ce que j'appelle le « pic du biceps crural » !

Vous pouvez isoler votre muscle sans bouger l'appui de votre cuisse.

Mais vous pouvez aussi essayer une toute autre technique : le dessus de votre cuisse ou votre genou en appui (selon la gamme de matériel disponible dans votre club), commencez votre flexion en maintenant votre pied flex ; lorsque vous arriverez en fin de contraction, et à ce moment précis seulement, décollez le genou en le poussant vers l'arrière, tout en continuant la flexion de la jambe. Cela va permettre de rassembler les deux insertions, ce qui aura pour effet d'accentuer la contraction du biceps crural. L'exercice est devenu bi-articulaire. Attention de bien maîtriser la lordose lombaire : gainage impératif durant toute la durée d'exécution de l'exercice !!!



A l'issue de cet entraînement, n'oubliez pas de vous étirer (stretching) la région dorsale, fessiers et ischios-jambiers

**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**



BBR REPORTAGE  
EXCLUSIF

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

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS



photos **Eric RALLO**

Reportage  
**Laurent BERNARDINI**



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

## LA FRANCE D'OR ET D'ARGENT



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

PHOTOS copyright ERIC RALLO

19 et 20  
**OCTOBRE 2013**  
à Moriani en **CORSE**

Sous l'impulsion de Mario Valero et Jean Paul Agostini, avec l'organisation des **30<sup>e</sup> jeux méditerranéens en Corse** les 19 et 20 Octobre dernier, j'ai aujourd'hui l'occasion de passer la main ou la plume devrais-je dire à mon ami et Vice-champion d'Europe Master IFBB Laurent Bernardini.

Au delà de ses talents d'athlète de haut niveau et d'artiste peintre, Laurent vient ainsi renforcer notre rédaction et réalisera des chroniques mensuelles rien que pour vous, cher lecteurs et lectrices du magazine BBR, autant sur l'actualité nationale qu'internationale ainsi que sur les techniques d'entraînement en vidéo. **Eric RALLO**



Reportage  
**Laurent BERNARDINI**



**C'**est à Moriani en Corse que se déroulait cette 30<sup>ème</sup> édition des jeux méditerranéens qui n'aura hélas pas amené un record d'affluence, tant en athlètes qu'en spectateurs, mais qui nous aura malgré tout procuré un spectacle de qualité grâce à bon nombre de participants venus affûtés et prêts à en découdre sur notre île de beauté.

On pardonnera donc le peu d'affluence pour cette première édition en Corse avec un nombre limité d'athlètes du à une mauvaise programmation sur le calendrier international, qui suffira néanmoins à combler une scène étroite à l'éclairage ça et là parfois hasardeux. Le peu d'information et de publicité en amont, de l'avis des autochtones, à part un article paru la veille de la finale dans notre journal local, n'amènera malheureusement non plus guère que quelques curieux égarés en plus des rares passionnés locaux qui auront su faire fonctionner le « téléphone arabe » pour faire en sorte que cette finale s'achève dans une ambiance chaleureuse et sportive.

**C**eci dit, je tiens à remercier **Mario Valero** président de l'IFBB France ainsi que particulièrement son nouveau vice-président, **Jean Paul Agostini** qui aura pris le pari un peu risqué de remettre au goût du jour en Corse notre belle discipline par un événement de portée internationale et a su réunir les fonds, les politiques et des structures très correctes mises à disposition des athlètes pour que tout puisse se dérouler dans les règles.



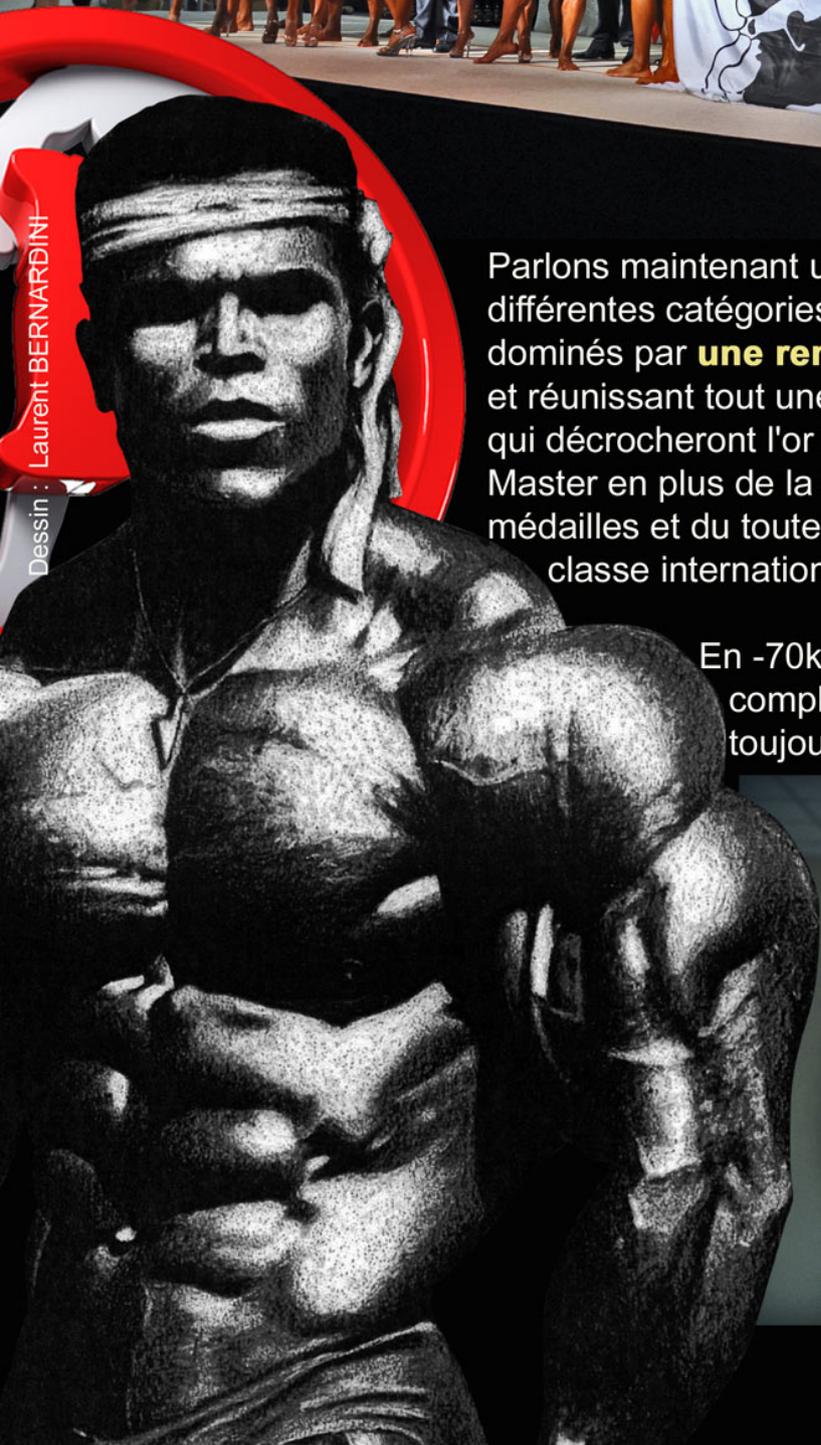
# 30<sup>ème</sup> JEUX MEDITERRANÉENS

IFBB  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

Photos : Eric RALLO



Dessin : Laurent BERNARDINI



Parlons maintenant un peu du spectacle, avec tout d'abord les différentes catégories bodybuilding hommes incontestablement dominés par **une remarquable équipe Libyenne**, très solidaire et réunissant tout une panoplie d'athlètes en excellente condition qui décrocheront l'or en -65kg, -80kg, -90kg, -100kg, Junior et Master en plus de la victoire par équipe, de nombreuses autres médailles et du toute catégorie remporté par un superbe athlète de classe internationale en -90kg : Kamal El Gargni.

En -70kg c'est le français Philippe Durieux plus complet qui s'imposera face à Jean Michel Bosch toujours en forme.



Philippe Durieux



Jean-Michel Bosch

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

IFBB  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

-75kg

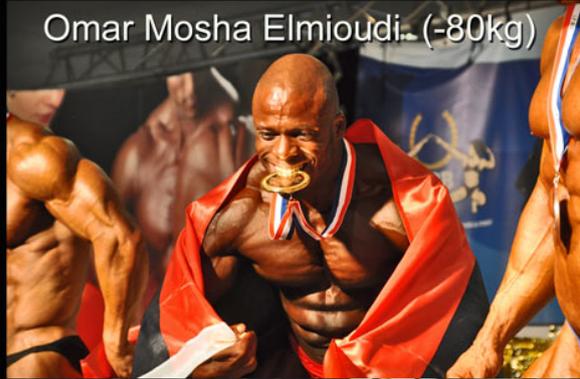


L'espagnol Alberto Galan Moralez remportera les -75kg ,et l'italien Meattini Simone écorché, décrochera l'or dans une catégorie très disputée en -85kg . Mention spéciale à l'italien Giorgio Santini qui fera second en -90kg avec un physique très prometteur.

En progression, Stéphane Canetti quand à lui remportera l'or face à l'Italie en +100kg.

En Mens Classic BB, 3 catégories : -175 avec une très belle victoire de Giansante Gabriele Italie, -180 avec l'espagnol Patricio Martin Carparros et +180 avec un très bel athlète Carlos Blanco Sanjurjo qui gagnera également le toute catégorie Men's Classic.

Omar Moshia Elmioudi. (-80kg)



Meattini Simone



stéphane Canetti



Photos : Eric RALLO

Men's  
Physique

3e Gérald Merlu

Photos : Eric RALLO



La catégorie Men's Physique quand à elle avec un plateau presque exclusivement français verra le sacre de Jérôme Lemesle en excellente condition.

Notre représentant insulaire Thierry Métayer viendra fièrement remporter la catégorie Men's Handicap, désertée par quelques athlètes qui n'ont malheureusement pas compris l'intérêt de créer cette catégorie au niveau international, et se battra également dans la catégorie Master.



Therry  
Metayer



Nassim  
Sahili

Anthony Nottin



30<sup>ème</sup> JEUX MEDITERRANÉENS  
IFBB  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS



30<sup>ème</sup> JEUX MEDITERRANÉENS  
IFBB  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS

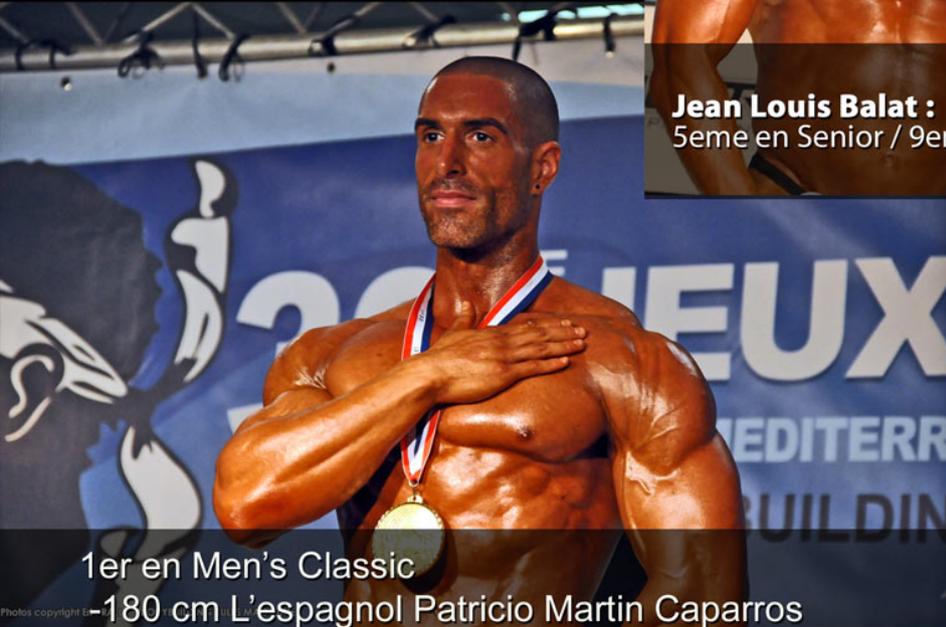
Photos : Eric RALLO



Jean Louis Balat :  
5eme en Senior / 9eme en Master



Didier Loculano : 8e en Master



1er en Men's Classic  
-180 cm L'espagnol Patricio Martin Caparros



Eric Miet  
2e en Master  
Bodybuilding



Giansante Gabriele (italie)  
1er en men's classic -175cm  
2e en men's classic Overall

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



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

Photos : Eric RALLO

Julien Sémelis  
5e en men's classic  
-175cm



Alessandra Settembre (italie)  
1ere Master  
Women's Bodyfitness



Cristina Romano (italie)  
1ere Women's Bodyfitness

Tony Dutraux  
3e en Master  
Bodybuilding



NEA  
NUTRITION

**Incroyable équipe Libyenne, et un grand champion :  
Kamal El Gargni**



**30<sup>ème</sup> JEUX MÉDITERRANÉENS**  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS  
**BODYBUILDING-RULES.COM**

30<sup>ème</sup> JEUX MEDITERRANÉENS  
IFBB  
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDING & FITNESS

Giorgio Santini très sec !  
2e en Men's Bodybuilding -90kg  
derrière l'imbattable  
Kamal El Gargni

Photos : Eric RALLO



Albel  
Martin Perez

Jorge Zamorano



Pour clôturer ces 30<sup>ème</sup> Jeux Méditerranéens, les organisateurs nous avaient sans doute gardé le meilleur pour la fin avec la catégorie bikini composée de 4 françaises qui voit l'ascension très prometteuse de notre révélation corse : Anne Lise Costa qui devance la ravissante Estelle le Mong devant les redoutables compétitrices Noella Duchemin et Priscilla Del Canto.



Anne lise Costa



Estelle le Moing



30<sup>ème</sup> JEUX MEDITERRANÉENS  
IFBB



Noella Duchemin



Priscilla Del Canto



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

INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

Photos : Eric RALLO



**Stephan Canetti** : 1er en senior Super Lourd +100kg  
5eme en Master  
**Philippe Durieux** : 1er en senior / 6eme en Master  
**Jean Louis Balat** : 5eme en Senior / 9eme en Master  
**Tony Dutriaux** : 3eme en Master  
**Eric Miet** : 2eme en master  
**Jérôme Lemesle** : 1er / Men's Physique  
**Noëlla Duchemin** : 3eme / Bikini  
**Didier Ioculano** : 8eme Master  
**Anne Lise Costa** : 1ere / Bikini

**Gerald Merlu** : 3eme / Men's Physique  
**Nassim Sahili** : 6eme / Men's Physique  
**Anthony Nottin** : 4eme / Men's Physique  
**Cédric Deraco** : 2eme / Men's Physique  
**Priscilla Del Canto** : 4eme / Bikini  
**Jean Michel Bosch** : 2eme en sénior  
**Julien Semelis** : 5eme  
**Estelle Le Moing** : 2eme / Bikini  
**Thierry Metayer** : 1er Handisport / 10eme Master

VOIR LES PHOTOS  
DU SAMEDI



VOIR LES PHOTOS  
DU DIMANCHE



## Bastia région

### SANTA LUCIA DI MORIANI

## Jeux méditerranéens : les Libyens très en vue



Lors de la présentation des équipes masculines et féminines.

(Photos J. J.)

C'est en présence de Miss Corse, Cecilia Napoli, que le tableau final et la remise des prix des 30<sup>es</sup> Jeux méditerranéens de bodybuilding ont eu lieu à Santa Lucia di Moriani. Une compétition internationale qui se déroulait en Corse pour la toute première fois, sous la houlette de Jean-Paul Agostini, vice président de l'IFBB, présidée par Mario Valero. Une première qui se devait d'apporter une reconnais-

sance nouvelle de ce sport, encore très peu pratiqué dans certaines régions. La Costa Verde et Santa Lucia di Moriani ont eu la chance d'accueillir ce qui restera un événement marquant de l'automne. On se doit en tout cas de féliciter la team France qui s'est bien battue lors de ces 30<sup>es</sup> Jeux meds ainsi que l'AFBBF pour les efforts qu'elles concèdent pour la promotion de la discipline. Des débuts corses un peu dif-

ficiles, malgré un spectacle final de haut niveau ! Car si la discipline demeure un peu « marginale », elle offre un beau spectacle autant pour les initiés que pour les néophytes, notamment avec les nouvelles catégories comme les bikinis et les Men's classic. Eric Rallo, concepteur du site Bodybuilding Rules, le premier magazine de bodybuilding fitness, participe grandement à mieux faire connaître la discipline. Le reportage photographique complet des 30<sup>es</sup> Jeux méditerranéens est d'ailleurs en ligne [www.bodybuilding-rules.com](http://www.bodybuilding-rules.com) et sur facebook.

On retiendra pour notre part les larmes d'Alberto, le Libyen vainqueur de la catégorie 75 kilos, et le bonheur de ses compatriotes qui se sont adjugés l'intégralité du podium des 80 kg. Le tout dans une ambiance aussi protocolaire que festive, en conclusion des 30<sup>es</sup> Jeux qui ne seront pas passés aussi inaperçus que cela, pour avoir marqué les esprits.

JACQUES PAOLI



Un trio syrien sur le podium des moins de 80 kg.

# BODYFITNESS' MUSCLESHOW

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION



## MUSCLESHOW N°134

Le magazine  
**EN KIOSQUE**  
à partir du  
20 novembre

**TRICEPS PUISSANTS** Avec les meilleures routines !

### BodyFitness' MuscleShow

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION

Autant d'EX  
Prix 4,90 € N°134  
[www.muscleshow.eu](http://www.muscleshow.eu)

**ÉPAULES PARFAITES**  
Le signe de l'athlète !

**ANATOMIE D'UN PROGRAMME DE MASSE**  
Gagnez du muscle sans graisse !

**GUIDE PRATIQUE SUR LA PROTÉINE**  
De **A à Z!**

**UN DOS À TOUTE ÉPREUVE**  
Comme celui de Dan Decker

**PROLONGER L'INTENSITÉ**  
Avec ce nouveau supplément !

**REPORTAGE EXCLUSIF :**  
Le double Mr Olympia, James « Flex » Lewis !

**ENTRAÎNEMENT MIROIR**  
Une méthode de choc !

**ALLAN GRENIER**  
« La Force et le Talent »

**COMPÉTITIONS :**  
Mr Olympia 2013  
Arnold Classic Europe 2013

L 19764 - 134 - F. 4,90 € - RD

**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  
 UNALLOCATED SEAT NABBBB NIGHT SHOW  
 SHOW ONLY: £25.00  
 SUPPER & SHOW ONLY: £45.00  
 SUPPER & SHOW ONLY: £45.00  
 PRO-AUDING STARTS: 9.00AM  
 SHOW STARTS: 8.30PM

For details contact NABBA HQ, Telephone: 01384 898578 - Fax: 01384 898579  
 email: val@nabbahq.demon.co.uk - Website: www.nabba.co.uk

SAMEDI 09  
 NOVEMBRE  
 2013

**APOLLON  
 DE  
 FRANCE**

**N.A.B.B.A  
 W F F**

**VENUS  
 DE  
 FRANCE**

GYMNASSE  
 E. MASSE  
 AVENUE DE LA  
 PETANQUE  
 13600 LA CIOTAT



# REPORTAGE EXCLUSIF

## DÉBUT DÉCEMBRE

Reportage et photos  
 par **OLIVIER RIPERT**



Un petit avant gout de ce qui vous attend dans  
**le BBR MAG N°7 (décembre)**  
 Sensations et emotions garanties !



ODIE DUCOS

## LEE PRIEST

Le retour triomphant du «Blond Myth»  
 Vainqueur du Mr NABBA UNIVERSE 2013  
 Class 4 et du Overall Mr



3rd Ali Asghar Mofarrahi 2nd Junho Kim 1st Lee Priest 4th David Dahan  
 NABBA Universe 2013 Class 4



Gerald Lopez Slavoj Bednar Breno Matos



SENSATIONS

EMOTIONS

NABBA UNIVERSE 2013

BODYBUILDING-RULES.COM

# NABBA UNIVERSE



## 2013 RESULTATS

### Over 40's

Paul sutton 1st  
Mark Anderson 2nd  
Mario Hemmer 3rd  
Maurice Felstead 4th  
Maurizo Boccoli 5th  
Justin Trollope 6th

### Over 50's

Joan Bispo 1st  
Paul Rowe 2nd  
Paolo Tamarri 3rd  
Tony Hanson 4th  
Martin Holroyd 5th  
Andy Lawley 6th

### Mr Class 4

Lee Priest NABBA PRO 1st  
Junho Kim 2nd  
Ali Asghar Mofarrahi 3rd  
David Dahan 4th  
Olzirio 5th  
Sturat Smith 6th

### Miss trained Figure Class 1

Carol Bittencourt 1st  
Sarah Hallett 2nd  
Tereza Augusta 3rd  
Elodie Ducos 4th  
Pamela Higgins 5th  
Jody Shuttleworth 6th

### Mr Class 3

Rodrigo Ati NABBA PRO 1st  
Aleskei Shaikin 2nd  
Fabrice Radkowski 3rd  
Barney Du Plesis 4th  
Kevin Colianigna 5th  
James Flemming 6th

### Miss Toned

Nicola Bentham 1st  
Kelsey Yung 2nd  
Mariia Beltiukova 3rd  
Rianna Hall 4th  
Charlotte Macgill 5th  
Rebecca Maughan 6th

### Mr CLASS 2

Slavoj Bednar NABBA PRO 1st  
Martin Kasal 2nd  
Breno Matos 3rd  
Sergii Dakhota 4th  
Gonzala Lopez 5th  
David Pasqual 6th

### Mr Class 1

Stuart Garrington NABBA PRO 1st  
Jonathan Gowing 2nd  
Thomas Burianek 3rd  
Mark Getty 4th  
Lee Harding 5th  
Bernardo Cesarino 6th

### Overall Mr Lee Priest

Overall Miss Flora Conte



**DÉBUT DÉCEMBRE**

**A suivre dans votre magazine  
BBR MAG N°7**

Reportage vidéo de **SERGE MATRONE**

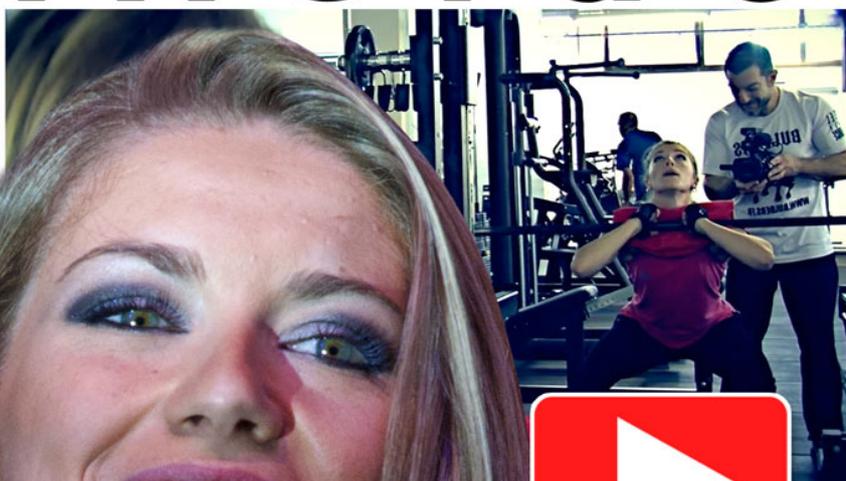


Reportage N°4

**ALINE  
LAPORTE**



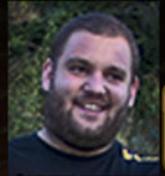
**Inside**



PHOTOTHÈQUE ERIC RALLO



texte et photos  
Thibaut Lely



# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.



STRONG BEARS GARAGE

**Bienvenue a Albi,**  
Ville du sud ouest de la France, préfecture du Tarn, à 70 km au nord de Toulouse, célèbre pour sa cathédrale de briques roses classée au patrimoine mondial de l'Unesco.  
Albi a été élu en 2012 ville le plus sportive de France par le magazine l'équipe. Outre son équipe professionnelle de rugby, Albi compte de nombreux sportifs de haut niveau venant de disciplines diverses et variées. Je citerais le perchiste olympique Romain Mesnil, les volleyeuses féminines qui comptaient parmi les meilleures équipes Européennes, Romain Cabarrou qui a terminé 5ème des Championnats du Monde à Hawaï d' Ironman le mois dernier. Ce ne sont que des exemples parmi tant d'autres.



# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.

Mais venons en aux faits, les poids et haltères ont également une place de choix dans cette charmante ville en plein cœur de l'Ovalie. Le club d'Haltérophilie (HCA) accueille de nombreux athlètes tous niveaux et toutes disciplines confondues. Ici ce mélange Haltérophiles, Culturistes, Boxeurs, Rugbymans, ... **C'est ici que je m'entraîne une a deux fois par semaine afin d'améliorer mes performances en haltérophilie et powerlifting . Mais le reste du temps c'est ailleurs que se passent mes entraînements, et c'est bien là le sujet de cet article.**



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



Bien loin du confort d'une salle de sport traditionnelle, c'est au fond d'un vieil hangar, servant d'entrepôt pour une société de peinture, rebaptisé pour l'occasion « **STRONG BEARS GARAGE** », que je m'entraîne. Entre les échafaudages et les pots de peinture on peut apercevoir différents outils de Strongman. Yoke (porteur d'eau), log, axe d'apollon, boule d'atlas, et pneus géants sont entassés ici. Les disques de fontes sont remplacés par des disques de freins usagés, en guise de rack a squat deux piles de palettes disposées de part et d'autre de la barre. Ici aucune place pour la détente ou la douceur, on s'entraîne dans la poussière, il y fait une chaleur étouffante en été et un froid glacial en hiver. La seule chose qui rappelle la musculation c'est une barre olympique et une paire d'haltères de 17kg fait maison.

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



STRONG BEARS GARAGE



# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.



Avant de continuer à vous raconter ce qui se passe au « **Strong Bears Garage** », je me présente.

Je m'appelle **THIBAUT LELY**, je mesure **1m87** pour **125kg**, j'ai **24 ans** et je suis passionné de musculation ainsi que de préparation physique depuis l'âge de **17 ans**.

En effet à l'âge de **15ans** je fus frappé par le destin en pleine adolescence. J'ai dû lutter contre un **Lymphome Hodgkinien**, une sorte de cancer des ganglions.

Après deux années de **Chimiothérapies lourdes** et une greffe de cellules souches, je parviens à vaincre la maladie non sans y laisser des plumes.

En effet je pesais alors **52kg pour 1m85**. C'est dans ces circonstances là, que mon grand père, farouche pratiquant de musculation, me poussa à le suivre à la salle dans le but de retrouver un poids normal mais également reprendre ma vie en main.

Ce fut une véritable révélation, après deux ans de pratique aux côtés de plusieurs culturistes, mon poids de corps était de **85kg**. Un an plus tard, âgé de **20 ans**, je rencontrais mon ami **Rodéric L'Exact**, cette rencontre marqua le début de ma vie de compétiteur. Il a été mon premier coach et reste une personne dont l'avis compte pour moi.

J'ai alors commencé à participer à des compétitions de développé couché, atteignant en l'espace de trois années un **record personnel à 210kg en catégorie espoir**, ainsi que plusieurs titres de champion de France, et un titre de **Vice Champion d'Europe**.

Cependant, depuis mes débuts en musculation j'étais fasciné par les **STRONGMAN**, c'est à mes yeux une des disciplines les plus complexes du monde, car elle requiert **force, maîtrise technique, vitesse, et endurance**, car les compétitions comportent cinq épreuves très éprouvantes qu'il faut généralement réaliser le plus vite possible.



# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.

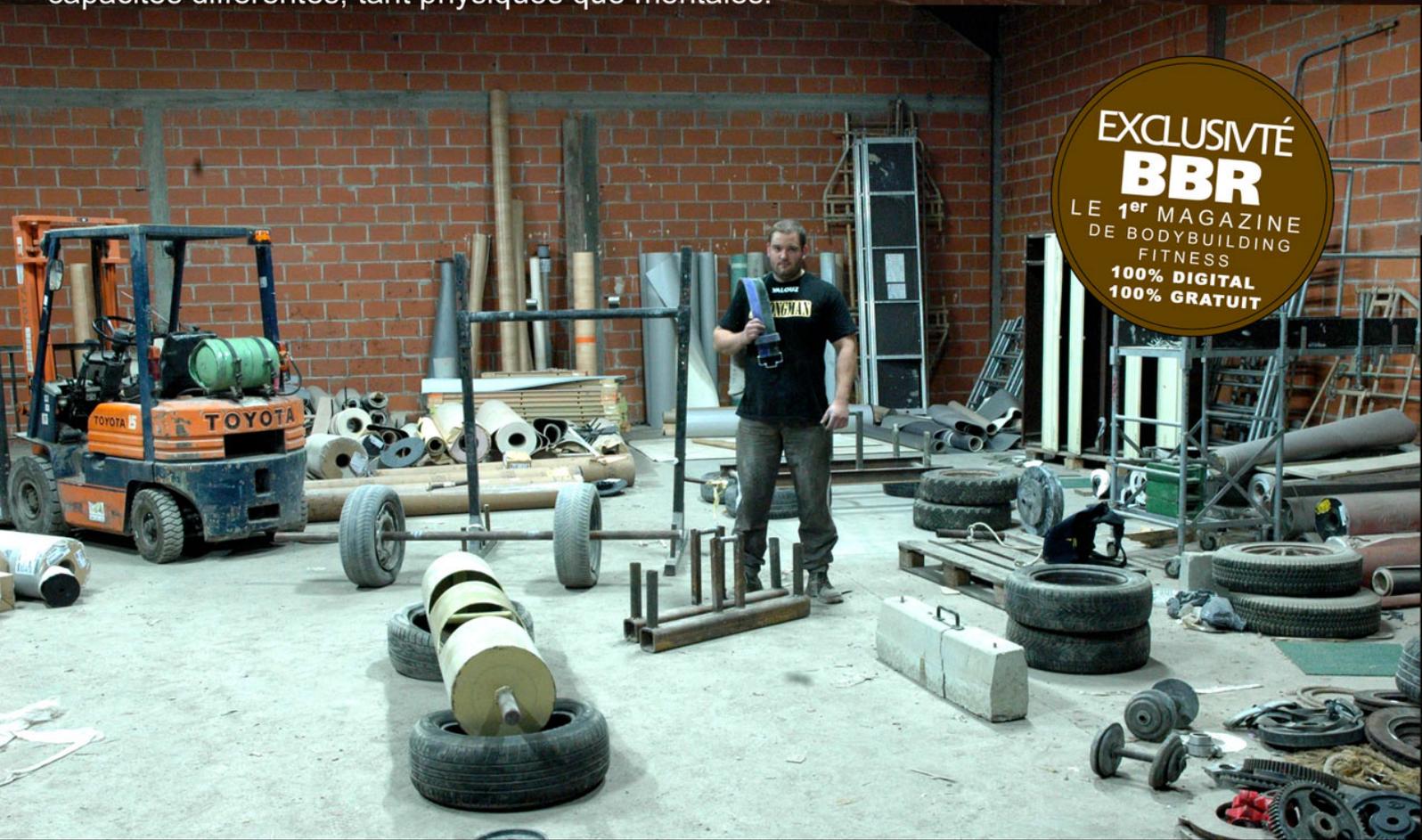


# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.

**Mais revenons à mon hangar, c'est ici que ce passe la majorité de mes entraînements, de jour comme de nuit, été comme hiver. Mes séances sont un mélange de powerlifting et de strongman.**

Hors saison je me consacre essentiellement à la prise de masse, enchaînant séries de squat, soulevé de terre, développé militaire, arraché, dips ou rowing barre. Sans oublier de pratiquer les mouvements strongman de manière relativement légère après les exercices de masse. J'utilise également beaucoup les sangles élastiques et les chaînes, que j'ajoute aux barres afin d'augmenter la force et l'explosivité. Ces techniques, inspirées de la méthode **Westside Barbell**, l'une des meilleures salles de powerlifting du monde, ont fait leurs preuves et trouvent entièrement leur place dans la préparation d'un Strongman. A l'approche des compétitions j'inverse les choses, je débute par une épreuve de Strongman que je travaille lourd, puis je continue avec des exercices permettant de renforcer les groupes musculaires intervenant dans le premier. Par exemple je débute avec le log lift (développer de tronc d'arbre), puis j'enchaîne avec de l'épaulé haltéro et du développé militaire. J'intègre également de nombreux exercices de pliométrie et de sprints lestés afin d'améliorer ma puissance et ma tonicité musculaire. C'est toute la complexité de cette discipline elle demande de nombreuses capacités différentes, tant physiques que mentales.



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

# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.

Les trois dernières semaines avant une compétition sont consacrées au travail spécifique adapté aux épreuves du concours qui sont elles mêmes imposées par l'organisateur. C'est une autre des difficultés de ce sport, aucun concours ne ressemble à une autre. Lors de cette phase de pré-compétitions je suis rejoint au hangar par mon partenaire d'entraînement et ami **Clément Sicard**, jeune powerlifter espoir de niveau national, à seulement 20 ans il atteint les 250kg au squat et autant au soulevé de terre. Nous avons débuté le Strongman ensemble la saison dernière en rejoignant **la Team France Strongman**, association présidée par **Jonathan Renaud** et **Cyril Boujuau**. Clément a réalisé l'exploit de remporter toutes les compétitions de la saison dans la catégorie moins de 105kg excepté la finale de l'Homme le Plus Fort de France 2013, où il décroche une très belle seconde place. Son avenir est très prometteur dans cette discipline, c'est une force de la nature, doté d'un mental hors du commun. Il participe toujours à des compétitions de powerlifting en parallèle a celles de Strongman. Se retrouver à l'approche des concours est extrêmement important pour nous, on se pousse l'un l'autre vers le haut et la saison prochaine semble prometteuse pour nous deux.

En plus de mes propres séances d'entraînement, j'accueille au Strong Bears Garage de nombreux jeunes athlètes afin de les aider à atteindre leurs objectifs dans différentes disciplines. **C'est aussi ça qui est passionnant en ce lieu, chacun peu apporter aux autres ses connaissances.** Parmi les pratiquants réguliers je citerais **Loïc Baroni** et **Rémi Bonhoure** qui sont deux jeunes culturistes pleins d'avenir qui participent régulièrement à des séances de squat ou de soulever avec moi. On compte également dans nos rangs mon grand ami **Furrupe**, professeur de capoeira qui vient ici améliorer sa puissance et sa masse musculaire, indispensables dans sa discipline. Ou encore **Emeric** qui participe quant à lui à des concours de Bench Press.



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



# LE STRONG BEAR GARAGE

Le refuge des hommes forts du Tarn.



**C'est là l'esprit du Strong Bears Garage, évoluer et partager ensemble des connaissances, ainsi que des points de vues.**

J'ai développé cet endroit dans cet esprit là, comme un temple de la préparation physique, loin des salles commerciales avec leurs nombres incroyables de postes de travail et de machines, où les programmes d'entraînements sortent trop souvent d'un ordinateur. Ici tout est simple basique et brutal. On apprend avant tout à exécuter correctement un squat, un soulevé de terre ou à épauler une charge. C'est une base indispensable que l'on néglige trop souvent. De plus, moins on en a plus on doit s'entraîner dur, tout se fait debout ou en déplacement, avec des charges libres. Pas question de perdre du temps à enchaîner des heures de Curl ou de Butterfly.

Pour finir je tien a remercier les gens qui ont cru en moi depuis le début. J'étais un gamin malade de 52kg qui rêvait de devenir Strongman, c'est aujourd'hui fait mais je ne compte pas m'arrêter là. **Merci a ma compagne et ma famille qui me supportent depuis mes débuts, mes amis, qui me poussent à aller toujours plus haut, Thierry Bernanos, directeur de Fitness Boutique Albi qui m'accompagne dans cette aventure et a Warrior Gear qui m'a fourni le matériel pour ma préparation.**

N'hésitez pas a me contacter si vous passez dans le coin !  
Vous êtes les bienvenus au Strong Bear Garage !

Thibaut Lely



**STRONG BEARS GARAGE**

**BODYBUILDING-RULES.COM**



**POUR VOTRE PUBLICITE**

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

**VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ**

**CONTACTEZ NOUS** **OK**





Interview de  
**Frédéric Reith**  
Photos Tanguy Maes



# TEAM INVICTUS



2013 PHOTOGRAPHY BY  
**TANGUY MAES**  
SOULLESSPICTURES.COM

C'est alors que je comptais personnellement mettre en avant, la team Invictus, que mon ami et 1er fan de Bodybuilding Rules, Frédéric Reith m'a proposé de leur consacrer un espace dans le MAG BBR.

Alors, grâce à sa participation exceptionnelle au magazine, faisons une petite intrusion dans le monde du Crossfit l'espace d'une interview d'Yvan Gegout



# TEAM INVICTUS



2013 PHOTOGRAPHY BY  
**TANGUY MAES**  
SOULLESSPICTURES.COM





YVAN  
GÉGOUT



## TEAM INVICTUS

**Frédéric RIETH** : Présentation du crossfit et de la team Bienfaits du crossfit Body et crossfit compatible ?  
Event de la team à venir Contact

**Yvan GÉGOUT** : La French Invictus Team est une équipe de CROSSFIT qui se compose de 15 compétiteurs environ, dont certains anciens internationaux dans le judo et de lutte. à ce jour la Team et la meilleure équipe Française

Le **CROSSFIT** allie résistance pliométrie, intensité, force et puissance. Ce sport nous a charmé en 2011 de par notre passé sportif.

Un bref historique : en 1970, coach GLASSMAN transforme son garage pour en faire une salle de CROSSFIT. Le premier centre affilié ouvre à Santa Cruz en 1995. En 2001, CROSSFIT.com naît, la marque est déposée. en France depuis 4 ans environ.

Le CROSSFIT est le savant mélange de multiples activités sportives.

A la base c'est une simple technique

de conditionnement physique que beaucoup appelaient "circuits training" dans les années 90. Mais c'est un peu plus technique que ça! (rire)

Le **CROSSFIT** allie : haltérophilie, force athlétique Cardio gymnastique

Un Crossfiter : rame cours grimpe saute soulève des poids tous cela à haute intensité et avec la meilleure technique possible.

Le **CROSSFIT** axe son fonctionnement sur les compétences athlétique : l'endurance cardio-vasculaire l'endurance respiratoire, l'endurance musculaire la force la souplesse la puissance la vitesse l'agilité psychomotricité l'équilibre la précision

Le **CROSSFIT** lié à cette variété des entraînements permet à beaucoup d'effectuer des mouvements polyarticulaires. Pas de machine, pas de routine ! Chaque jour un entraînement différent, court, varié et intense.

Pour un athlète, l'objectif est l'amélioration des performances dans chacune des trois voies métaboliques : aérobie, anaérobie lactique et anaérobie alactique. Plus simplement l'objectif est de repousser toujours un peu plus ses propres limites : aller plus vite, aller plus loin, réduire la récupération, être plus résistant, plus explosif, plus fort.

**Frédéric RIETH** : Comment le Crossfit à t'il évolué ?

**Yvan GÉGOUT** : Le crossfit est devenu au fil du temps un état d'esprit, un art de vivre (le crossfit est indissociable aujourd'hui de l'alimentation zone et Paleo) où le dépassement de soi et la convivialité sont devenus les leitmotivs de cette communauté. Des compétitions, sont organisées tout au long de l'année réunissant plusieurs centaines de spectateurs et de concurrents dans une ambiance de respect, d'humilité et de saine émulation. Allié à une alimentation équilibrée, la pratique intensive du crossfit amène à une transformation physique importante. L'augmentation de la force, de la performance, de la masse musculaire et de la densité osseuse est proportionnelle à l'intensité et à la charge d'entraînement. La recherche esthétique n'est pas la priorité en crossfit. Elle est néanmoins appréciée et appréciable car d'une certaine manière elle permet de visualiser et « quantifier » les progrès et efforts des athlètes.

**Frédéric RIETH** : le Crossfit et le body sont ils compatibles ?

**Yvan GÉGOUT** : Pour nous, le crossfit et le Body-Fitness ne sont pas indissociable. Le crossfit est une succession de mouvements fonctionnelles et poly-articulaires : tous les groupes musculaires travaillent et malgré le fait que l'on mélange la force, la résistance et l'endurance musculaire, à long terme le crossfit apporte un résultat esthétique qui pourrait intéresser le Body-Fitness. A l'inverse, les athlètes en Body-Fitness les plus dur au mal, fort de leur expérience de leur pratique de la musculation et de part leur gestion de l'entraînement et de la diététique, seraient d'excellent athlète de crossfit. Les membres de l'équipe French Invictus Team s'entraînent dur toute l'année et participent, toujours avec succès, à de nombreuses compétitions organisées tout au long de l'année. Chaque compétiteurs portent fièrement les couleurs de l'équipe avec 2 objectifs : les régionales du REEBOK CROSSFIT GAMES The Fittest man on Earth, la plus grosse compétition organisé à l'année, celle qui nous permet d'affronter les meilleurs Crossfiteurs européens, et pour clôturer la saison en beauté les French Throwdown : le plus gros événement de crossfit organisé en France. c'est un open regroupant quelques uns des meilleurs Européens.

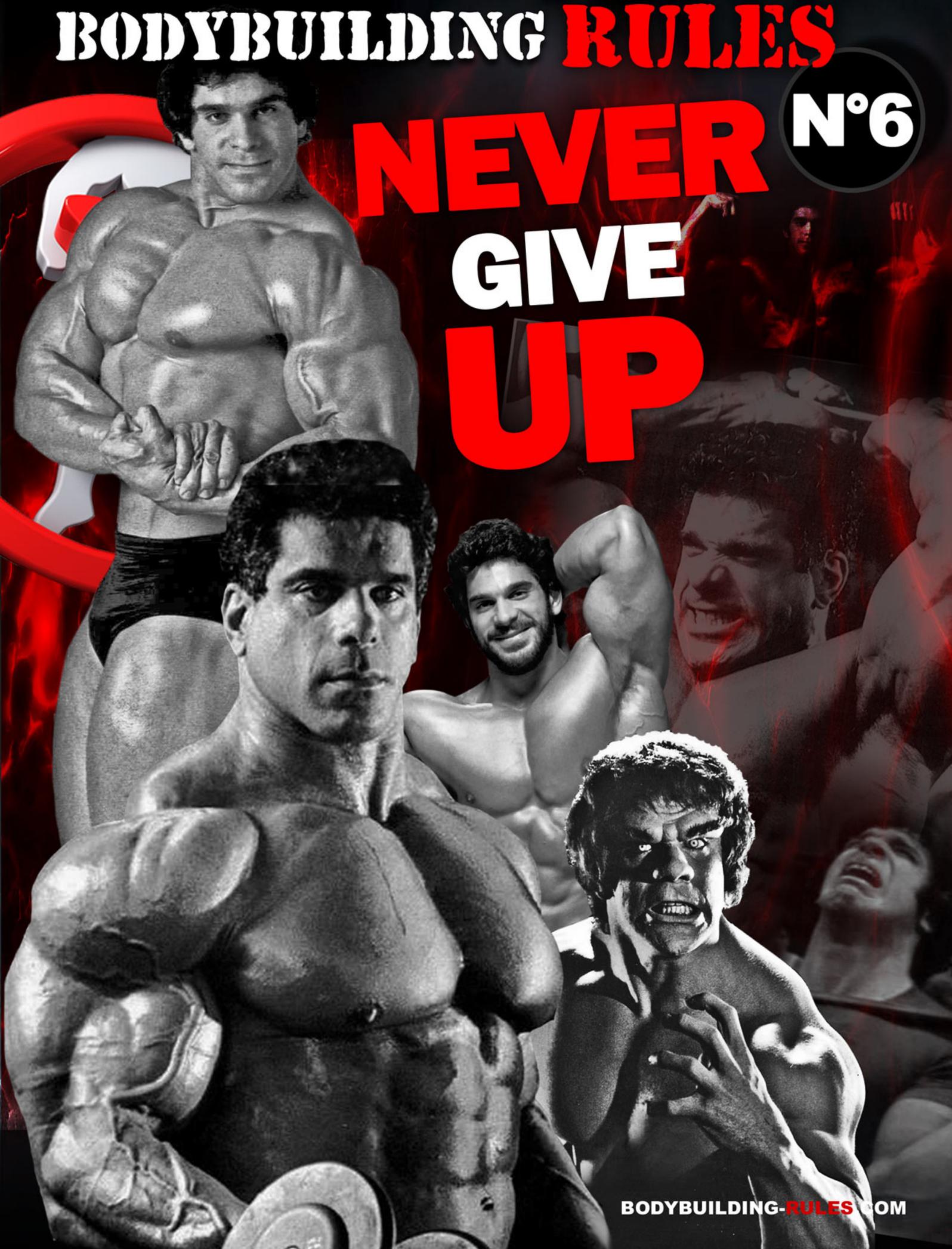
**TEAM  
INVICTUS**



# BODYBUILDING RULES

N°6

# NEVER GIVE UP



Sponsors :

**FIRST CLASS**  
NUTRITION

**POWERTEC**  
France



Eric  
RALLO

**FOCUS**  
ATHLÈTE



**PATRICK** 

**OSTO LANI**

# PATRICK OSTOLANI

**ERIC RALLO :** Bonjour Patrick, tu as un sacré CV ! Pro IFBB, coach sportif, tu t'occupes également de Nutrisport et représentes la marque Powertec en France, quel est le secret de la marque de fabrique OSTOLANI ?

**PATRICK OSTOLANI :** Bonjour, mon secret est d'être impliqué à fond dans tout ce que j'entreprends. Ma marque de fabrique comme tu dis, c'est respect, discipline, organisation... Tout ce qui me représente, c'est ce que j'aime transmettre autour de moi. Ceci est le reflet de ma personnalité.

**ER :** Tu distilles de précieux conseils et viens de créer un des plus gros team d'athlète en France, quels sont les critères pour en faire partie ?

**PO :** Mes critères sont la détermination à vouloir travailler avec moi en sachant que je suis intransigeant et que j'applique la tolérance 0. Les athlètes doivent aussi me prouver et m'expliquer ce qu'ils recherchent exactement, leurs objectifs ainsi je peux analyser chaque individu pour effectuer mon choix d'intégrer ou non mon team.

**ER :** Peux t'on te contacter pour un simple suivi ?

**PO :** Oui bien sur, j'en ai des centaines à mon actif. Je ne prépare pas uniquement pour les compétitions, je fais des suivis et coaching aussi pour des personnes désirant perdre ou prendre du poids uniquement pour leur bien-être. Je travaille aussi sur des personnes qui ont des troubles alimentaires, c'est un réel défi quotidien. Aussi sur leur rééquilibrage physiologique pour des personnes ayant eu des accidents ou de lourdes opérations.

**ER :** Petit retour dans le passé, comment t'es venue l'envie de faire de la musculation, quelle à été ta motivation ?

**PO :** Tout simplement en regardant des magazines qui m'ont inspiré, plus l'époque Arnold qui a joué un grand rôle sur l'évolution de cette décennie pour moi comme pour d'autres.

Mais aussi, car j'avais un physique très squelettique, j'en étais d'ailleurs très complexé, d'ou le début de ma carrière.

**ER :** A ce jour, à quoi ressemble ton training? Peux tu donner à nos lecteurs un exemple « type » d'entraînement ?

**PO :** Mon entraînement est spécifique à mon besoin. Je travaille à l'échec sur un nombre de semaines définies. Pour l'entraînement type, je conseille 1 groupe musculaire par jour.



Eric  
RALLO

FOCUS  
ATHLÈTE

Thai|BODY

#### Pectoraux :

Butterfly 5x30  
Pecdeck libre 5x à l'échec  
Pull over soutenu haltère amplitude réduite 5x30  
Vis à vis 6x à l'échec

#### Biceps :

Vis à vis 6x à l'échec dégressif  
Haltère prise marteau 6x20 sur banc incliné  
Haltère sur pupitre 6x20  
Curl barre droite, angle 20° 5x20  
Curl barre Z, prise en pronation 4x15 coudes serrés

#### Triceps :

Poulie corde 5x30  
Poulie barre 5x30  
Développé barre libre 4x20 en portion courte  
Dips 6x à l'échec

#### Épaules :

Développé nuque 4x15  
Développé haltères 4x20  
Rowing barre menton libre 5x15  
Développé militaire 3x à l'échec

#### Cuisses :

Squat barre poitrine 3x30  
Hack squat 4x20  
Fente avec barre poitrine 3x20  
Presse à 45° 4x20

#### Mollets :

Presse 6x à l'échec

#### Dorsaux :

Rowing barre libre suspension 5x à l'échec  
Tirage triangle poulie haute 3x20  
Rowing haltère 4x12  
Rame à la poulie haute 4x20

#### Lombaires :

Relève de buste libre 4x20

Abdos : tous les jours sur du multi poste

## PATRICK OSTOLANI

athlète POWERTEC



**ER :** Réalises tu des maxi ? Quelles sont tes meilleures performances ?

**PO :** Oui à une époque, au développe couche à 235 kg, squat à 295 kg, presse à 45 a 920 kg avec des sangles. Aujourd'hui, je travaille sur l'intensité et non plus sur la charge pour me préserver physiquement.

**ER :** Dans les grandes lignes, quelle est ton alimentation hors saison et en compétition ? et quels compléments alimentaires utilises-tu ?

**PO :** Hors saison, je garde une stabilité alimentaire approximative à mes diètes de compétitions, avec bien sur beaucoup de lâches intelligentes. Tout cela pour conserver le meilleur relief. En compétition, je prends jusqu'a 8 repas par jour ( Inklus viandes blanches et rouges, riz, légumes verts, galettes de riz, pain azyme, fruits... )

En ce qui concerne les compléments, uniquement de la marque FIRST CLASS, glutamine, whey protéine, caséine, acides aminés, BCAA, create, CLA, taurine, glycine, ZLA, Omega 3...

**ER :** Comme tu le sais, les internautes sont demandeurs et friands d' « astuces », peux tu nous donner une des clefs de la réussite ?

**PO :** La réussite est tout d'abord de se fixer un objectif, de ne pas s'identifier à d'autres compétiteurs pour éviter tout débordement psychologique. En effet, il est important de préserver son mental, son état d'esprit dans le but d'atteindre le plus haut niveau.



Eric RALLO

FOCUS ATHLÈTE

# PATRICK OSTOLANI



Eric  
RALLO

## FOCUS ATHLÈTE

**ER :** ER : Tu es pro IFBB, penses-tu reconcourir en 2014 ? Quelles sont tes ambitions ?

**PO :** Oui, je vais concourir en pro, je commence ma "prépa". Je reste à ce sujet assez discret, car on me connaît réservé et j'aime apparaître là où on ne m'attend pas. Je me dévoile très rarement, mais tu seras bien sur le premier informé et à connaître mes futures compétitions 2014.

**ER :** Que penses tu de la catégorie 212 aux US ?

**PO :** Super catégorie, très impressionnante avec les années. Son évolution est spectaculaire.

**ER :** Quels sont tes meilleurs souvenirs en compétition ? Quels sont les athlètes qui t'ont le plus inspirés ?

**PO :** Le championnat du monde a été pour moi un grand pas, une grande émotion d'avoir pu atteindre un tel niveau auquel, je n'aurai jamais espéré auparavant. Les athlètes qui ont toute mon attention, Kevin Levrogne, Dexter Jackson, Dennis Wolf, Ronny Rockel, Phil Heat et bien d'autres.. J adore leurs lignes !

**ER :** Quel est ton sentiment à l'égard du Bodybuilding en France et de son évolution ?

**PO :** Une très belle évolution, de très beaux athlètes ces dernières années. Mon sentiment est que cette discipline soit toujours mal médiatisée, mal comprise, car beaucoup de monde cultive l'ignorance au lieu de s'intéresser à la connaissance de notre sport. Et de tous les sacrifices que cela implique.

**ER :** As tu d'autres projets professionnels dont tu voudrais nous parler ? et où peut on te contacter ?

**PO :** Oui, j'ai actuellement de grands projets en cours, mais qui ne peuvent pour l'instant être divulgués. Tu seras bien sur informé des leurs avancements. Vous pouvez me contacter à la boutique de Metz, Nutrisport 13 allée des tilleuls 57130 Jouy aux Arches, le numéro de tel 03.87.18.13.01. N'hésitez pas !!

**ER :** Merci beaucoup Patrick pour ta disponibilité et à très bientôt !

**PO :** Je te remercie pour le reportage que tu me consacres, car tu représentes la découverte et l'information de notre discipline grâce à ta valeur de reporter-passionné. A travers toi, tu fais découvrir et médiatise des personnes jusqu'ici dans l'ombre . Merci et à très vite.



Patrick Ostolani posing routine 2007



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



Eric Rallo - Giudicelli



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



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



# Santé & Bien-être



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

## Les PROTEINES

Longtemps diabolisé, les protéines (les protides) sont essentielles pour le corps humain. Nous en consommons tous les jours (œufs, viandes, poissons, produits laitiers, etc), mais ont-elles la même valeur nutritionnelle ?

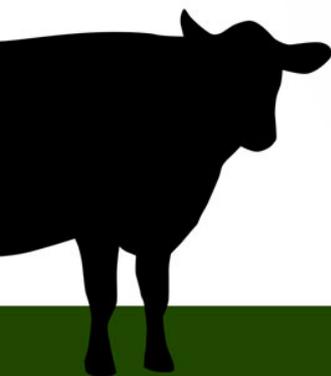
**Aujourd'hui nous allons parler des œufs :**

Les protéines de l'œuf sont d'excellente qualité, elles sont considérées comme protéines de référence. L'œuf est même la meilleure source de protéines de l'alimentation.

### LES OEUFS

L'histoire de la vache folle et des « farines animales » a tellement écoeuré les populations que même les poulets sont aujourd'hui étiquetés « élevés au grain », comme si c'était un gage de qualité.

Mais vous, cher lecteurs et lectrices de « Bodybuilding Rules », qui aviez des grands-parents à la campagne, ou qui avez eu des « leçons de choses » à l'école primaire, vous savez que le poulet n'a jamais été un animal végétarien, et encore moins un consommateur de maïs !



# Santé & Bien-être



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

## Poulets d'usine « élevés en plein air »

Tout l'art du marketing est de jouer avec des expressions qui trompent le consommateur, sans en avoir l'air.

Ainsi, au supermarché, vous avez remarqué que vous pouvez acheter des œufs de poules « élevés en plein air ». Sur l'emballage, la photo d'une belle cocotte rousse picorant à son aise dans un pré d'herbe verte et grasse, par temps ensoleillé.

Or, voici ce qu'impose la législation pour avoir droit au label « élevés en plein air » :

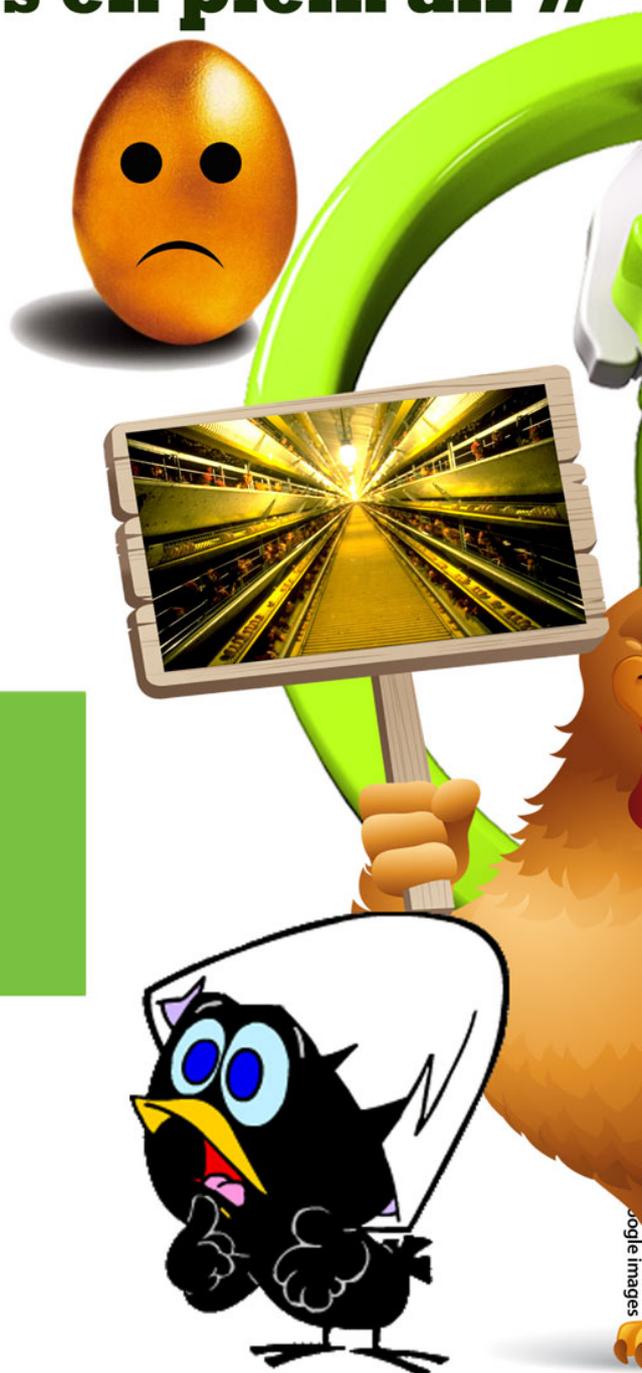
« En journée, accès à un parcours extérieur en majeure partie recouvert de végétation (4 m<sup>2</sup> de terrain par poule). »

Eh bien je prétends que seul l'expert en marketing détectera le piège caché sous cette formule.

Le débutant lui, même soupçonneux, s'inquiètera de ce que la poule ait droit à un accès, non à une prairie en herbe, mais à un simple « terrain » recouvert « en majeure partie » de végétation, le reste pouvant être des gravats ou du béton.

Il aura raison de s'inquiéter de ça. Mais en réalité, le vrai piège se trouve dans l'expression « accès à un parcours extérieur ».

Imaginez un hangar de 150 mètres de long en tôle ondulée, rempli de milliers de poules serrées comme des sardines. L'odeur est à vomir. Le bruit assourdissant. Les poules sont dans un état de stress, et d'agressivité tels, qu'elles se battent constamment, s'arrachant les plumes, se piquant les yeux et se griffant. Certaines ont des membres cassés. Vous ne pouvez vous aventurer dans ce hangar sans protections spéciales.



# Santé & Bien-être



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

## Manger des œufs bio ?

Depuis 2004, tous les œufs vendus dans le commerce sont obligatoirement codés. Un petit tampon est appliqué sur chaque œuf comportant notamment un numéro :

- **3** : poules élevées en cage, à éviter absolument.
- **2** : poules élevées au sol, dans un hangar sans voir le ciel une seule fois de leur misérable existence. A éviter également.
- **1** : poules élevées en plein air, nous avons vu ce que cela signifie. A éviter.
- **0** : œuf bio. Les poules ont pu sortir, elles ont bénéficié d'abris et de végétation sur le parcours extérieur ; à l'intérieur du hangar, le nombre de poules est limité, avec une densité plus faible ; enfin, elles ont bénéficié d'une alimentation biologique à 90 % minimum.



OUI



Désolé de vous décevoir mais, pour moi, le chiffre 0 ne suffit pas. De plus en plus, se développent des installations industrielles respectant sur le papier les critères du bio et produisant les œufs par millions.

On reste très loin de l'élevage traditionnel des poules, seul à même de garantir l'œuf véritable de nos grands-parents, reconnaissable entre mille dans l'assiette. En 1950, la France comptait des millions de fermes en activité. Dans chacune d'elles, il y avait un poulailler, avec quelques dizaines de poules, qui bien souvent pouvaient se promener aux alentours librement. Tous les œufs consommés dans ce pays étaient produits de cette manière.

# Santé & Bien-être



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

La seule bonne manière de produire des œufs est celle-là. Cela signifie pour vous que l'idéal est d'acheter vos œufs chez un producteur bio que vous connaissez, et qui exploite en effet un élevage de poule à taille normale. Rendez-vous dans une ferme près de chez vous, si vous habitez la campagne : le fermier vous fera visiter ses installations avec joie, s'il n'a rien à cacher.

Un bon éleveur de poules surveillera la nourriture de ses poules, s'assurera qu'elles ont de l'eau fraîche et propre, assez d'espace, une bonne ventilation dans le poulailler. Celui-ci devra être nettoyé très régulièrement.

Les poules bien soignées, elles, pondront des œufs dont le jaune est foncé. Grâce à leur bon système immunitaire, elles ne seront pas infectées par la salmonelle. Plus les œufs sont frais, plus le blanc est visqueux.



## La meilleure façon de manger ses œufs.

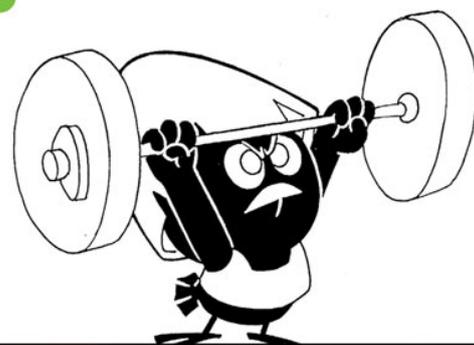
Maintenant que vous avez acheté de vrais œufs, comment les préparer pour en conserver toutes leurs vertus nutritionnelles ?

La pire façon est de les cuire trop fort et trop longtemps, jusqu'à ce qu'ils deviennent caoutchouteux. Vous altérez la structure des protéines de votre œuf en le cuisant trop, ce qui peut provoquer des allergies. Partez du principe que toutes les sources de protéine craignent la chaleur.

La meilleure façon est de manger les œufs... crus.  
Oui, mais pas froid ! A température ambiante !

Je vois d'ici les grimaces de dégoût, et de déception.  
En tout cas, moins il sera cuit, mieux ça sera !

Les autorités vous conseilleront au contraire de bien cuire vos œufs pour éviter la salmonellose. Mais ce risque concerne surtout les poules élevées dans de mauvaises conditions et, même dans ce cas, seul un œuf sur 30 000 est contaminé, ce qui fait que votre risque est vraiment faible.



# Santé & Bien-être



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

## Si vous décidez malgré tout de cuire vos œufs

Si vous tenez absolument à manger des œufs cuits, la meilleure manière est de les manger à la coque, cuit à faible température (80 °C). Nul besoin en effet que l'eau soit bouillante, puisque l'œuf coagule entre 70 et 80°C. Suivant la taille de votre œuf, 4 minutes environ suffiront pour obtenir la texture parfaite : votre blanc d'œuf doit être crémeux, votre jaune juste chaud et onctueux.

Mais vous pouvez aussi faire des œufs brouillés, au bain-marie. Le résultat final doit être une crème à peine plus épaisse que la crème Montblanc, et vous pouvez y ajouter toutes sortes d'ingrédients pour la parfumer : champignons ou épices bien sûr, mais aussi fines herbes et petits légumes.

**Je vous garantis que, après quelques tentatives, cette façon de préparer les œufs brouillés est un pur délice.**

### SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

**La consommation d'œufs crus n'est pas conseillée pour les femmes enceintes car le blanc d'œuf contient de l'avidine, qui se lie à la biotine, une substance dont les femmes enceintes sont souvent déficitaires.**

Si vous êtes enceinte, vous pouvez faire des examens pour mesurer une éventuelle déficience en biotine et prendre des compléments alimentaires, ou alors ne manger cru que le jaune de l'œuf.

Pour les passionnés de nutrition

Voici enfin quelques informations qui intéresseront les passionnés de nutrition, et qui expliquent pourquoi manger des œufs crus est meilleur pour la santé.

**Les œufs bios produits de façon traditionnelle contiennent un tiers de cholestérol en moins, un quart de graisses saturées en moins, deux tiers de vitamine A en plus, deux fois plus d'oméga-3, trois fois plus de vitamine E et sept fois plus de bêta-carotène que les œufs de poules en batterie.**

### DE PLUS :

- Les protéines présentes dans un œuf sont des "protéines complètes", car elles contiennent les huit acides aminés essentiels, c'est-à-dire ceux que l'organisme ne peut fabriquer lui-même.

Les acides aminés essentiels sont en proportions équilibrées (c'est la raison pour laquelle les œufs sont utilisés comme référence pour l'évaluation de la qualité des protéines et des teneurs en protéines des autres aliments).

- Le jaune d'œuf de poule contient quant à lui de la lutéine et de la zéaxanthine, de la famille des antioxydants, qui protègent notamment les yeux de la cataracte. Ces substances risquent d'être détruites par la cuisson. Riche en choline, le jaune d'œuf augmente et protège la mémoire. Sa teneur en acide folique est intéressante surtout pour les femmes enceintes afin de prévenir de la spina bifida (malformation de la moelle épinière du bébé). Il contient enfin du phosphore et du zinc.

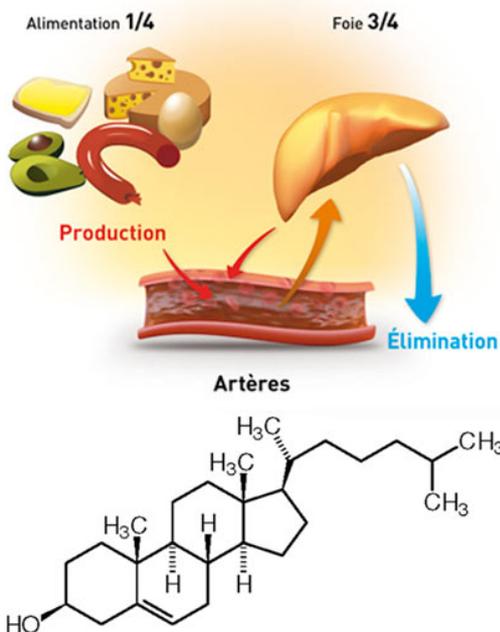


# Santé & Bien-être



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

## Le jaune d'œuf ne fait pas grimper le taux de cholestérol



Dans les années 80, le jaune d'œuf fut injustement accusé de faire grimper le taux de cholestérol. Aujourd'hui, on sait que le taux de cholestérol sanguin a peu à voir avec le cholestérol alimentaire, car il est fabriqué par le foie, à partir du sucre.

N'oubliez pas que le cholestérol n'est pas un poison : **chaque cellule de votre corps a besoin de cholestérol. Il contribue à fabriquer de la membrane cellulaire, des hormones, de la vitamine D, des acides biliaires pour digérer les graisses. Le cholestérol aide aussi à former des souvenirs et il est indispensable aux fonctions neurologiques. Le cholestérol de l'alimentation est votre ami.**

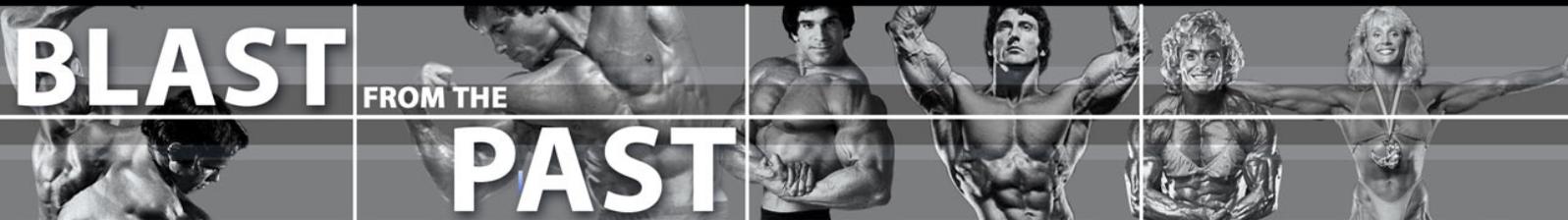
De plus, de nombreuses études concluent que les œufs ne font de toute façon pas monter le taux de cholestérol. Par exemple, des recherches publiées dans l'International Journal of Cardiology (1) ont montré que chez les adultes en bonne santé, manger des œufs tous les jours ne déclenchait ni d'effets négatifs sur les fonctions endothéliales, ni une hausse des taux de cholestérol.

C'est donc en toute tranquillité d'esprit que vous pouvez manger six œufs par semaine en essayant des recettes variées et délicieuses et surtout « n'allez pas vos faire cuire un œuf » manger le cru !

**Le mois prochain : le lait**



sources photos : google images



# BLAST

FROM THE

# PAST

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

## La Jeunesse d'un Vétéran avec Lionel SORIN, Champion du Monde 2011, FFHMFAC

Reportage Pierre Mazereau, Photos Carole Sorin & Pierre Mazereau

**Lionel** affiche un sérieux palmarès, de France Sénior 1988, au titre Mondial Vétéran 2011, un parcours que beaucoup envieraient.

Depuis le début des années 1930, d'abord en athlétisme, les athlètes d'âge moyen, ont rivalisés avec les jeunes. En bodybuilding, ce n'est que beaucoup plus tard que l'on verra arriver les catégories vétérans. Quoiqu'il en soit chez les bodybuilders amateurs, les vétérans tiennent encore la dragée haute aux plus jeunes culturistes.

*« Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;*

*Le garder sain en dedans, beau en dehors.*

*Ne jamais abdiquer devant un effort.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.*

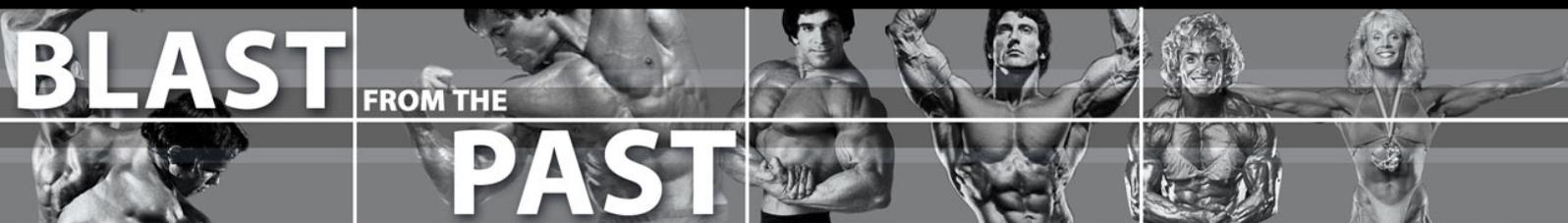
*Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.*

*Être fier d'avoir les cheveux blancs.*

Ces vers sont le reflet de cet artiste et athlète d'1m73 pour 87 kg, qui, à 57 ans transforme encore ses chorégraphies en art, tout comme ses tableaux pastels ou ses sculptures sur bois.



# LIONEL SORIN

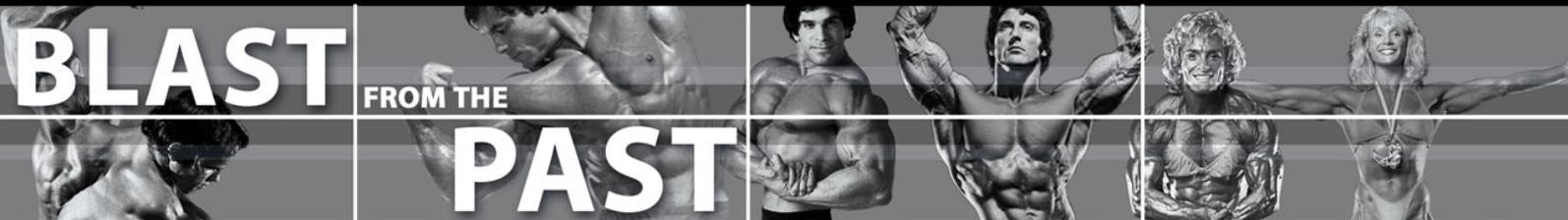


le SOUFFLE du PASSÉ Par **PIERRE MAZEREAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

# LIONEL SORIN

**Lionel** ne se considère pas comme un vétéran, d'autant que son dernier fils n'a que 8 ans. Admirablement secondé par Carole son épouse, Lionel affiche une super forme, due à un entraînement régulier, parfaitement lié à son activité commerciale au sein de sa création de vêtements sport « CLAS » ainsi qu'à sa passion pour la peinture et la sculpture. Pour lui, le culturisme s'apparente également à une science. C'est ce côté qu'il veut valoriser pour donner une image artistique liée à la recherche permanente tant physique que nutritionnelle chez le bodybuilder.





# BLAST

FROM THE

# PAST

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



Avec sa fille Viginie en 1988

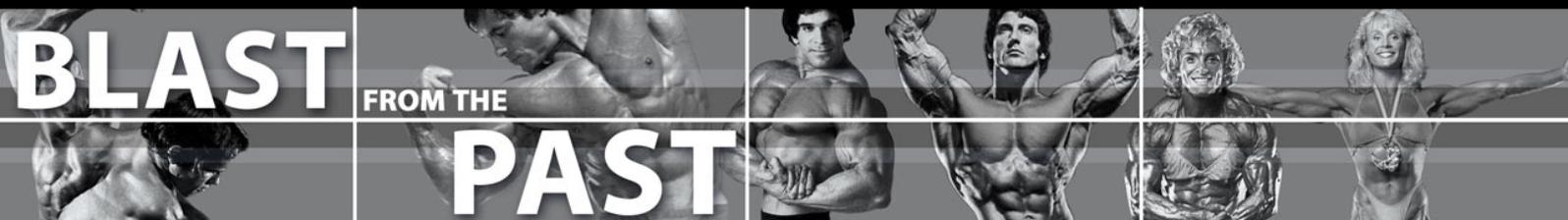
# LIONEL SORIN

**Passionné de force et de muscle depuis son adolescence, il adorait déjà les films d'hercules, entre autre avec Steve Reeves et Reg Park, deux champions culturistes de l'époque. Mais c'est son frère Robert, une véritable force de la nature et également artiste peintre, qui l'initie à la musculation. Robert inscrit à mon club le Praxitèle à Paris, le renseigne sur les techniques d'entraînement de l'époque. Lionel lui, s'entraîne dans son garage motivé par les athlètes des années 1975 : Jacques Neuville, Serge Nubret, Gérard Buinoud ..... Arnold Schwarzenegger véritable mythe dans ce sport, Johnny Hallyday et les chanteurs de blues qu'il admire, l'inspirent à ses débuts pour leur jeu de scène et leurs shows. Son public, véritable source de motivation, l'encourage au fil des années, à faire du spectacle dans ses posings.**

**Père de trois enfants, Steve 39 ans, Virginie 37 et Gary 8 ans, il mène de concert, une vie de couple qu'il partage entre les promenades en famille, l'amour du jardinage et sa passion pour les oiseaux et la moto, avec un entraînement de deux heures, cinq fois par semaine. Depuis 1984, il dirige le « Body Gym » de l'Hay les Roses en étant parfaitement secondé par son épouse qui le soutient et l'encourage lors des compétitions.**

**De 1983 à 2011, il a participé à plus d'un concours tous les ans, voire jusqu'à quatre en 1988 et 2006.**





**BLAST**

FROM THE

**PAST**

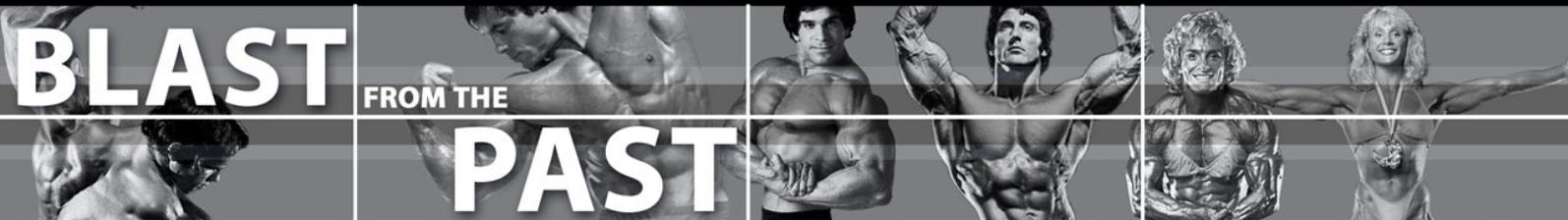
**le SOUFFLE du PASSÉ** Par **PIERRE MAZERAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

# LIONEL SORIN

possède un palmarès éloquent que beaucoup envieraient :

1983	PREMIER PAS	1 <sup>er</sup> toutes catégories	AFCPAS
1984	PARIS	2 <sup>ème</sup>	AFCPAS
1984	½ FINALE FRANCE	1 <sup>er</sup>	AFCPAS
1984	FINALE FRANCE	2 <sup>ème</sup>	AFCPAS
1984	EUROPE	3 <sup>ème</sup>	AFCPAS
1985	½ FINALE FRANCE	2 <sup>ème</sup>	AFCPAS
1985	FINALE FRANCE	4 <sup>ème</sup>	AFCPAS
1987	½ FINALE FRANCE	1 <sup>er</sup>	IFBB
1988	½ FINALE FRANCE	1 <sup>er</sup>	IFBB
1988	FINALE FRANCE	1 <sup>er</sup>	IFBB
1988	JEUX MEDITERRANEENS	2 <sup>ème</sup>	IFBB
1989	MONDE	non classé	IFBB
1991	GRAND PRIX CHARLEROI	1 <sup>er</sup>	IFBB
1992	EUROPE	4 <sup>ème</sup>	IFBB
1997	COUPE FAVROU	1 <sup>er</sup> toutes catégories	IFBB
1998	FRANCE vétéran II	1 <sup>er</sup>	IFBB
2006	PARIS vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2006	½ FINALE FRANCE vétéran I	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2006	FINALE FRANCE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2006	MONDE vétéran II	2 <sup>ème</sup>	FFHMFAC
2007	EUROPE vétéran II	3 <sup>ème</sup>	FFHMFAC
2007	MONDE vétéran II	2 <sup>ème</sup>	FFHMFAC
2009	PARIS vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2009	FRANCE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2009	EUROPE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2010	ILE de FRANVE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2010	FRANCE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2010	EUROPE vétéran II	2 <sup>ème</sup>	FFHMFAC
2011	PARIS vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2011	FRANCE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC
2011	MONDE vétéran II	1 <sup>er</sup>	FFHMFAC





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

*J'ai réalisé cette interview à son retour des Championnats du Monde en Italie et ne lui ai laissé que deux jours avant de réaliser ce reportage. Les traits tirés, certainement par la fatigue d'un long régime, il m'accueille avec le sourire.*

**Pierre Mazereau :** Alors cette fois c'était la bonne ?

**Lionel Sorin :** Oui. Mais je ne réalise encore pas. C'est ma femme qui ne cesse de me répéter « alors tu as gagné », qui me fait prendre conscience.

**Pierre Mazereau :** Comment étais-tu avant d'entrer en scène ?

**Lionel Sorin :** Quand le jour « J » arrive, je ne visualise que la victoire. Malgré tout je m'imaginai cette compétition comme la dernière et je me consolais en pensant qu'il y aurait encore les démonstrations. Sur scène je songeais à tous ceux qui m'ont admirés et encouragés sans réussir à me faire évacuer le trac. Mais le moment venu, subjugué par la musique de mon show, la scène et le public, tout disparaît.

**Pierre Mazereau :** Quelle était l'ambiance de ce Championnat ?

**Lionel Sorin :** Le public était formidable et même survolté à chaque passage d'athlète. C'est très motivant pour les compétiteurs. Quant à l'ambiance dans l'équipe, elle était super. Tout le team a accueilli ma victoire avec enthousiasme. On pense généralement qu'il n'y a que dans les sports collectifs où l'on trouve une telle symbiose entre les athlètes. Cette année, moi j'ai ressenti cette communion dans l'équipe de France et plus particulièrement chez les vétérans.

**Pierre Mazereau :** As-tu un message à faire passer ?

**Lionel Sorin :** Bien entendu, je remercie tous mes supporters, mais également la ville de L'Hay les Roses qui m'a toujours apporté son soutien.

Cette victoire ne lui fait pas oublier son dévouement pour donner une meilleure image du bodybuilding en général et surtout des vétérans (c'est lui qui leur a fourni les tenues), au sein de la FFHMFAC.

Mais comme on ne peut pas vivre que de bénévolat, il compte encore valoriser sa ligne de vêtements « CLAS » que Carole présentera au Gym & Co cette année, tandis que lui devra rester à son club le Body Gym qui fête ses 20 ans.

Avec Lionel, « La France a un véritable talent », et comme le dit Michel Audiard

« Dans la vie, ne pas reconnaître son talent, c'est faciliter la réussite des médiocres. »

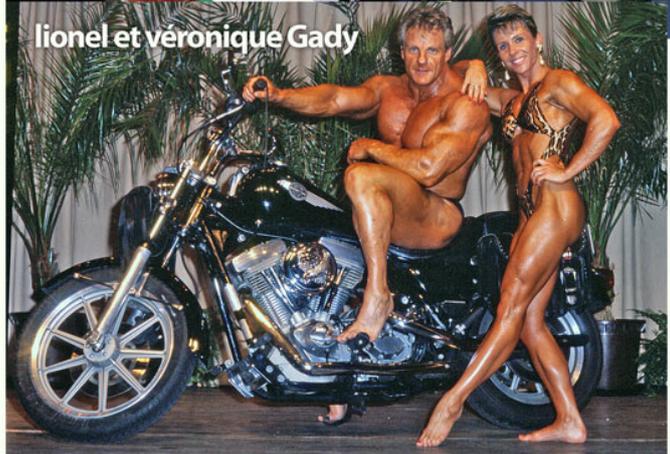
Contact : [www.clas-by-lionelsorin.com](http://www.clas-by-lionelsorin.com)



vainqueur  
des championnats  
du Monde



lionel et carole



lionel et veronique Gady

# Soutenez notre initiative DEVENEZ FAN !

i'm a FAN

Rejoignez nous sur



Like our page  
Cliquez j'aime



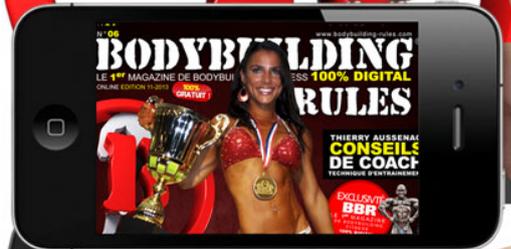
join us, suscribe  
Abonnez vous



Suivez nous  
Follow us



Suivez nous  
Follow us



100%  
GRATUIT !

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

# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage  
Véronique DUCOS  
Photos Luca Alfieri  
et Veronique Ducos



# ARNOLD



*A Madrid il fait chaud ce jeudi 10 octobre... les taxis nous attendent devant l'hôtel et on s'y engouffre par petits groupes de 4 personnes. le chauffeur nous demande où nous allons avec notre dégainé...surtout les plus gros... Les espagnols sont chaleureux, tout comme leur climat. Ils n'hésitent pas à engager la conversation. Alors, on explique qu'on va à la Casa del Campo au Pabellon de Cristal où avec fierté on dit avoir rendez-vous avec un certain Arnold.*

*Le chauffeur est impressionné et nous très fiers ! après dix minutes de trajet, on arrive enfin...on ne sait pas encore qu'on va faire 4h30 de queue pour l'inscription... on ne veut pas leur jeter la pierre, mais on est à deux doigts de s'agacer...allez, on s'en fout ! les athlètes sont « zombifiés » et les accompagnateurs, contents de participer à la fête. De suite, on s'organise, Patrick TUOR le sélectionneur de l'équipe Suisse est happé par les athlètes des autres contrées qu'il prépare et les nombreuses connaissances qu'il a sur place. Sandro Hofer trouve un coin où s'asseoir, Ahmed Fawsy, Nick Vuilloud, Jipé Broglio, Antonio Belaroba et Francisco Corral sont sagement dans la file entre deux pauses pipi (recharge oblige !)...Moi, je n'en perds pas une miette et en ancienne athlète et juge, j'essaye de deviner les catégories et les physiques dans ce joyeux bazar .*

COURTESY  
DESIGN  
  
PHOTOGRAPHY

*Enfin ,on arrive à l'entrée de l'inscription et là, je me dis que ca valait le coup d'attendre car j'ai devant moi une légende du body : Mme Juliette Bergmann ! du coup, je me sens revenue vingt ans plus tôt lorsqu'elle faisait partie de mes idoles...Là, ce qui me frappe, c'est que bien peu la reconnaissent... c'est bien ingrat de donner sa vie à ce sport, d'avoir été parmi les plus grands et de redescendre dans la masse des inconnus...Alors, moi je le dis, je le clame, en Français, en Anglais, en Espagnol pour ceux qui n'auraient pas saisi ! pour la grande Juliette ! elle me sourit, un peu étonnée qu'on la reconnaisse (enfin) et qu'on veuille la prendre en photo. Elle a un geste de coquetterie et ramène ses cheveux sagement autour de son visage et, avec un petit coup de menton, me scrute comme pour me demander si ça va...Oui, ça va, même en costume officiel Juliette dégage encore...et elle semble toujours en forme si l'on en juge par ses bras, ses cuisses et sa taille fine !*

*Les athlètes s'inscrivent, on a un peu de temps pour converser Patrick et moi, sur la forme d'untel, les critères de jugement etc... cette année ce sera l'équilibre des masses, la symétrie, la ligne, la sèche et enfin la masse. On ne le sait pas encore, mais dans notre équipe on a le gagnant toutes catégories !*

Juliette Bergmann



# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS



COURTESY  
DESIGN  
  
PHOTOGRAPHY





COURTESY  
DESIGN  
LA  
PHOTOGRAPHY



Patrick Tuor



Jean-Paul Broglio



# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS



*Et puis le lendemain, ça commence... imaginez trois étages : au premier l'Expo, sorte de FIBO en plus petit et une scène au milieu... c'est là que Rafaele Molinari et Jipé Broglio commenceront les hostilités en catégorie Masters + de 50 ans composée de 22 participants. Ils ne seront pas classés parmi les six finalistes malgré un volume impressionnant chez Rafi pour sa petite taille et une préparation extrême, une très bonne symétrie et un dos magnifique chez Jipé (préparé par Patrick TUOR) à un poids de corps de 100kg. La compétition sera menée au pas de charge ! dommage ! Même notre Michel Vossier national (chez les français, pas chez les Suisses.... je suis Française et je ne l'oublie pas), pourtant bien classé d'habitude, restera sur le carreau... j'avoue que je n'ai pas bien compris le jugement de cette catégorie... simplement le gagnant, un espagnol qui pourtant présente tous les critères voulus, a selon moi, un terrible défaut qui devrait être sanctionné... mais ne l'est pas ! c'est sa GROSSE gynécomastie ! allez comprendre...*

*Au rez de chaussée, une petite partie de l'Expo continue, un bar et une cafétéria et au milieu une autre scène. C'est là que notre Junior Nicolas Vuilloud se classe 6ème sur une trentaine de concurrents grâce à son physique affûté et une masse impressionnante pour un junior de sa taille ! son préparateur, le même, Patrick, peut être fier de lui, de même que son Sponsor Performance, Jipé Broglio. Mais là aussi, tout va très vite, trop vite je trouve... c'est un peu l'usine !*

*Au sous-sol, ce seront les compétitions de force et d'autres points de sustentation.*

*Et pendant trois jours se sera la folie ! une fourmilière du matin au soir... avec comme point d'orgue la compétition des professionnels située dans une autre salle attenante à celle-ci.*



# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS

**LE SAMEDI**, c'est au tour d'Antonio Belaroba de faire son entrée dans l'arène en moins de 75kg. Il confirme son potentiel en s'adjugeant la deuxième place dans une grosse catégorie.

Pour ce qui est des femmes, je dois confier que je n'ai pas pu vraiment regarder les catégories comme je l'aurai voulu, la faute à ce système de double scène qui oblige à courir de haut en bas et ingérable si l'on veut tout voir et le fait que chez les Helvètes, il y a pour l'instant plus d'hommes que de femmes !...J'ai pourtant pu voir la catégorie Body, avec la présence de la tenante du titre la Suisse Jay Fuchs, qui malheureusement cette année ne rentre pas dans les six premières. La nouvelle championne est très affûtée et possède de très belles proportions et un look très étudié. Comme les autres catégories, nous avons à faire à un plateau de championnes !

Ce qui, cependant, ce passe en dehors de la scène est souvent aussi spectaculaire qu'en dedans...Tant au niveau des divers looks et personnages hauts en couleur. Les stands, en majorité dédiés à la nutrition sportive, regorgent de Stars qui font ou ont fait le Body et rivalisent d'originalité. On peut y voir entre autres des Pros tels que Kai Greene, Shawn Rodden sur le stand de Ron Coleman, lui aussi présent, Denis Wolf, Phil Heath, Jay Cutler...des culturistes connus ou inconnus, des sportifs du Fitness et surtout, surtout, beaucoup de jeunes filles très...dénudées ! Que ne ferait-on pas pour attirer le chaland...et ça marche !

Ce qui m'amuse le plus, c'est le regard des gens. On observe tout, on croise des gros, des moins gros, on essaie de se jauger, de s'impressionner, on tombe en arrêt devant une magnifique fille avec des proportions de rêve...et puis on fait surtout le va et viens entre les scènes, l'expo et la cafétéria...après avoir eu l'impression d'avoir marché des kilomètres en arpentant les allées.

Alors, on se pose un peu, et là, c'est un peu comme une grande famille, on s'interpelle, on se parle même si on ne se connaît pas... parce qu'on a repéré tel ou tel athlète, qu'il est là juste à côté et qu'on veut lui dire qu'on l'a trouvé magnifique...ou bien comme notre petit groupe de Suisses qui se retrouve au café avec le président de l'IFBB France Mario Valero et Serge Roelants et qui discutent...athlètes, compétitions et jugements...On est tous réunis autour de la même passion et c'est comme si on se reconnaissait...sans pourtant se côtoyer tous les jours. Cette ambiance, elle n'existe que dans les grandes fêtes qui réunissent les groupes ethniques. J'ai pu voir ça dans ma carrière et ma vie, dans nombres d'autres groupes codifiés : les Militaires, les surfeurs, les bikers, les Artistes, et plus récemment dans un autre style plus particulier les HPI...

Cela n'a pourtant rien à voir avec les phénomènes sectaires à proprement dit...là, pas de maître à penser, pas de contraintes, seulement la sensation d'appartenir à un mouvement où seuls les membres se comprennent...et ressentent les mêmes choses.

L'autre Grand rendez-vous, c'est évidemment le Grand Prix Pro, avec toutes les Stars d'Olympia ou presque, réunies à nouveau pour en découdre. Sans grande surprise, se rejoue la même situation et du coup le même classement ( voir reportage sur Olympia Bodybuilding Rules hors série du 15.10). Seulement, il y a eu un bugg au niveau des places à l'achat : sur le billet est écrit début à 19h00, alors que le préjuging commence à 17h. beaucoup arriveront tard et ne verront donc pas la bagarre !

COURTESY  
DESIGN  
  
PHOTOGRAPHY



**LE DIMANCHE**, la scène principale est occupée par du lourd, c'est le cas de dire. Les moins de 90kg, les moins de 100kg et les plus de 100kg. Chez les helvètes, nous présentons Ahmed Fawsy, Suisse d'origine Iranienne, dans une forme incroyable et une masse musculaire impressionnante. Il est appelé dans toutes les comparaisons, pour ...ne pas être classé au final...ça ne diminue en rien, comme pour ses collègues ayant subi le même sort, son formidable travail et résultat du à sa collaboration avec Patrick, très fier de lui.

C'est l'entrée des moins de 100kg. Ils commencent à se placer et d'un seul coup, il y a comme un petit vent de panique sur scène...on stoppe tout ! Le Boss vient d'arriver ! Arnold monte sur scène avec Raphael Santonja ! s'empare du micro et commence à féliciter tout le monde pour cette magnifique compétition...et là, on assiste à quelque chose de fou...imaginez ces 42 (et oui 42 !) garçons sur scène...fatigués et stressés par des mois de préparation et régime, redevenus subitement des enfants qui se pressent autour du maître ! le premier garnement c'est le français Ali Saoud qui fonce littéralement vers Arnold ! d'un peu plus, j'ai cru qu'il allait le prendre dans ses bras ! et on imagine toute la joie de ce jeune homme dans ses yeux pétillants..il serre la main à Conan, Terminator et accessoirement l'ancien Gouverneur de Californie !...je crois qu'à ce moment là, il n'aurait donné sa place à personne ,et les mains des autres se tendent...

# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS



Arnold se prête volontiers à tout ça...en souriant...il donne ! et les athlètes reçoivent...ils ont tout oublié, la dureté de la préparation, les privations...tout s'en va ! Arrive alors, un autre garçon que personne n'a vraiment remarqué parce qu'il fait un peu tâche au milieu des autres... Moi, il m'a ému plus que tout le reste...

Il est le sosie d'Arnold jeune en compétition ! Il a tout reproduit à l'identique, de la coupe de cheveux au bronzage un peu pâle, en passant par la façon de se déplacer, de poser, jusqu'à avoir les mêmes points forts et faibles que son idole »c'est fort, très fort...et lorsqu'Arnold s'en aperçoit, il a un mouvement de recul, comme s'il se retrouvait face à lui-même d'un seul coup ! j'aurais aimé savoir ce qui se passait dans sa tête à cet instant...

Arnold nous gratifie d'un discours, il s'amuse de la situation, regarde, conseille et vérifie les proportions et les poses de quelques uns...et après tout ça lance son célèbre « I'll be back ! » et sort sous les applaudissements de la foule devenue tout à coup plus dense...



Le jugement de la catégorie des moins de 100kg reprend...dans les 42 nous avons un représentant Suisse **Francisco Corral** qui a fait deuxième l'an dernier. La pression est très forte pour lui et malgré une très bonne forme et tous ses efforts pour briller, il n'obtient « que » la cinquième place !

Nous arrivons à la fin de cette fabuleuse compétition, et j'avoue que notre petite équipe retient son souffle quand la catégorie des **+ de 100kg** arrive sur scène ! Imaginez un plateau de Titans, de la trempe de ceux qui peuvent côtoyer les Dieux de l'Olympe que l'on a pu admirer la veille ! Ce n'est pas que les catégories inférieures en poids soient moins intéressantes et on a pu juger sur pièces ! mais LA grosse catégorie, celle dont tous les culturistes rêvent...Elle est là devant nos yeux ! les meilleurs amateurs d'Europe IFBB (et d'ailleurs !) sont réunis sur scène pour nous offrir un spectacle grandiose. Je me demande comment les juges vont s'en sortir...car je peux bien le dire à présent que la pression est retombée...j'étais inquiète pour Sandro Hofer ! Oui, avec le recul c'est ridicule, mais lorsqu'ils sont montés sur scène...j'ai eu peur ! Pourquoi ? tellement le résultat à posteriori paraît évident n'est-ce pas ?

Tout simplement et justement parce que Sandro n'était pas le plus « Gros » !

Le gagnant de cette catégorie **Sandro Hofer**, n'est donc pas le plus impressionnant de masse musculaire...Mais il y a chez lui cette « aura » que tous recherchent, cette facilité déconcertante, cette élégance innée, ces proportions qui définissent si bien la perfection faite Bodybuilder, cette ligne sans aucun point faible, qu'on le regarde sous tous les angles ! et quant au personnage, il avait l'air d'être là par hasard...Sandro est un jeune homme de 26 ans qui jusque là n'a pas fait beaucoup parler de lui. Il a fait seulement deux fois les Championnats Suisses avant de participer à la sélection pour l'ACE cette année en concurrence avec un autre grand champion Fernand Olloz, qui n'a malheureusement pas été sélectionné. Ce jour là, Sandro était malade et sous antibiotiques et bien que pas au top, il affichait déjà une forme extraordinaire, fruit d'une collaboration avec (lui aussi !) notre « Eleveur de champions » j'ai nommé **Patrick Tuor** !

Son humilité est désarmante, et pour l'anecdote, à la question posée par un reporter à sa descente de scène sur ses précédentes victoires, il répond de manière simple qu'il n'a jamais rien gagné à part aujourd'hui ! A la question concernant son physique si bien travaillé et proportionné, il répond avoir « seulement une bonne génétique ! »



Patrick Tuor et Sandro Hofer



**BACKSTAGE**  
avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS

...En fait, Sandro est l'antithèse du culturiste prétentieux et sûr de lui qu'on croise malheureusement trop souvent, marchant bras écartés en leggings et débardeur... Sandro lui s'habille ( je ne sait pas comment il trouve d'ailleurs !) en jeans ou pantalon de ville et chemise ! je ne l'ai jamais vu autrement », et, en connaisseur, une autre fashion-victime en la personne de Shawn Ray s'est empressé de faire des photos avec lui en backstage ! Sans aucun doute, cette façon de faire et d'être, va lui ouvrir des portes et des coeurs de fans...

Je ferai prochainement un reportage sur lui vu à travers les yeux de sa femme Mariza, athlète elle aussi et sa partenaire dans la vie depuis 9 années.

J'en ferai un également avec le même concept, sur son Coach Patrick, que j'ai vu tellement ému et fier ce jour là... faire des bonds de kangourou sous acide lors de l'annonce de la double victoire de Sandro ! la même fierté dans les yeux humides de Kathi Fleig sa compagne, la patronne du David Gym de Zurich en passe de devenir la Mecque du Body building européen sur 4000 mètres carrés et où j'a pu voir quelques grands noms de la discipline...

Nous, on avait fait le tour de nos athlètes et ramassé, du coup, la récompense suprême. Puisque quelque temps après son passage, Sandro apprenait qu'il devenait « Pro » !

Alors, lorsque la pression retombe, on prend le temps de flâner dans l'expo... de faire des photos avec nos idoles sur le stand de leur sponsor.

Moi, j'ai revu avec plaisir mon ancien Coach René Mème qui fait maintenant, partie de l'équipe Team Canibal. Nous avons aussi pu deviser avec plaisir avec Muriel et Karim Boumazza après le passage très remarqué de Muriel chez les « Physiques » où elle décroche une superbe 6ème place pour sa première participation !

Peu à peu les allées remplies depuis trois jours, se vident, les culturistes ne se séparent pas avec bonheur. Les instants passés ensemble sous la même bannière se font quand même rares, alors on en profite encore un peu, on essaie de retenir un peu le temps. On s'échange, qui des cartes, qui des numéros de téléphones ou mails. On se promet de revenir l'année prochaine... en forme ! personne ne veut partir, mais les avions et les trains à prendre rappellent à la dure réalité du quotidien... Il est temps de laisser derrière soi ces 3 magnifiques journées et de se promettre que l'année prochaine « we'll be back M. Schwarzenegger ! »....



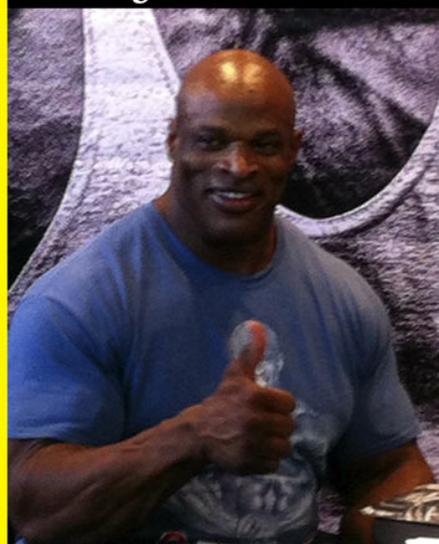
# BACKSTAGE avec les Suisses

Reportage Véronique DUCOS

JP et Shawn Rhoden



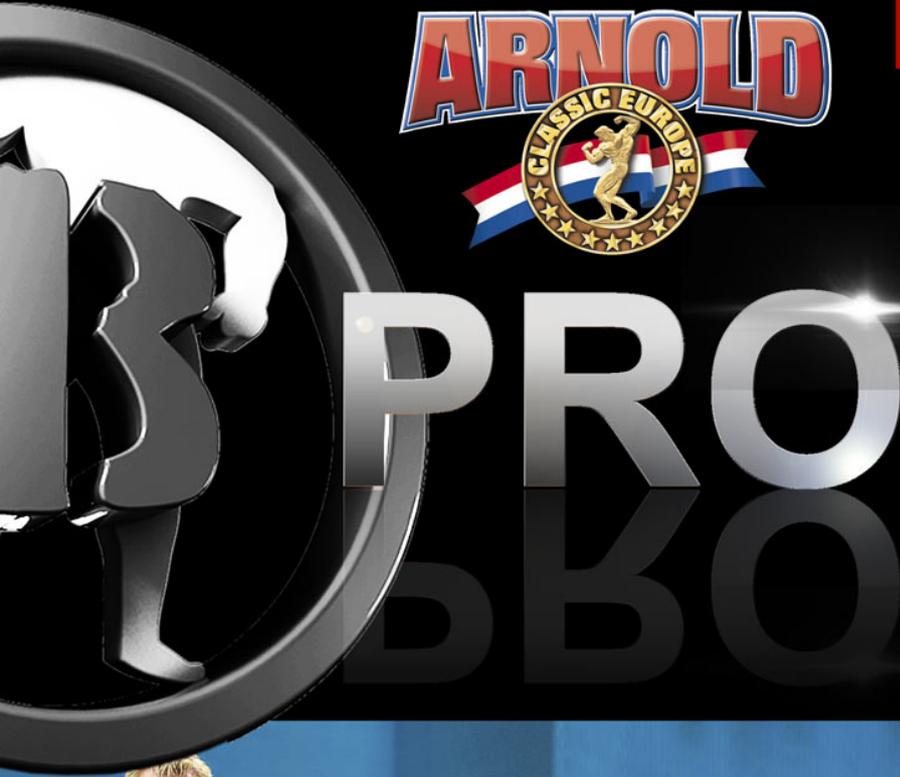
Le king ! Ronnie Coleman





# ON STAGE with the pro

COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY



COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY



COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY



Contactez moi pour un reportage photos



**LUCA ALFIERI**  
**ITALIAN**  
**BODYBUILDER**  
**& FITNESS**  
**PHOTOGRAPHER**

WEBSITE: [www.ladesignphotos.com](http://www.ladesignphotos.com)



Création de  
**Laurent BERNARDINI**

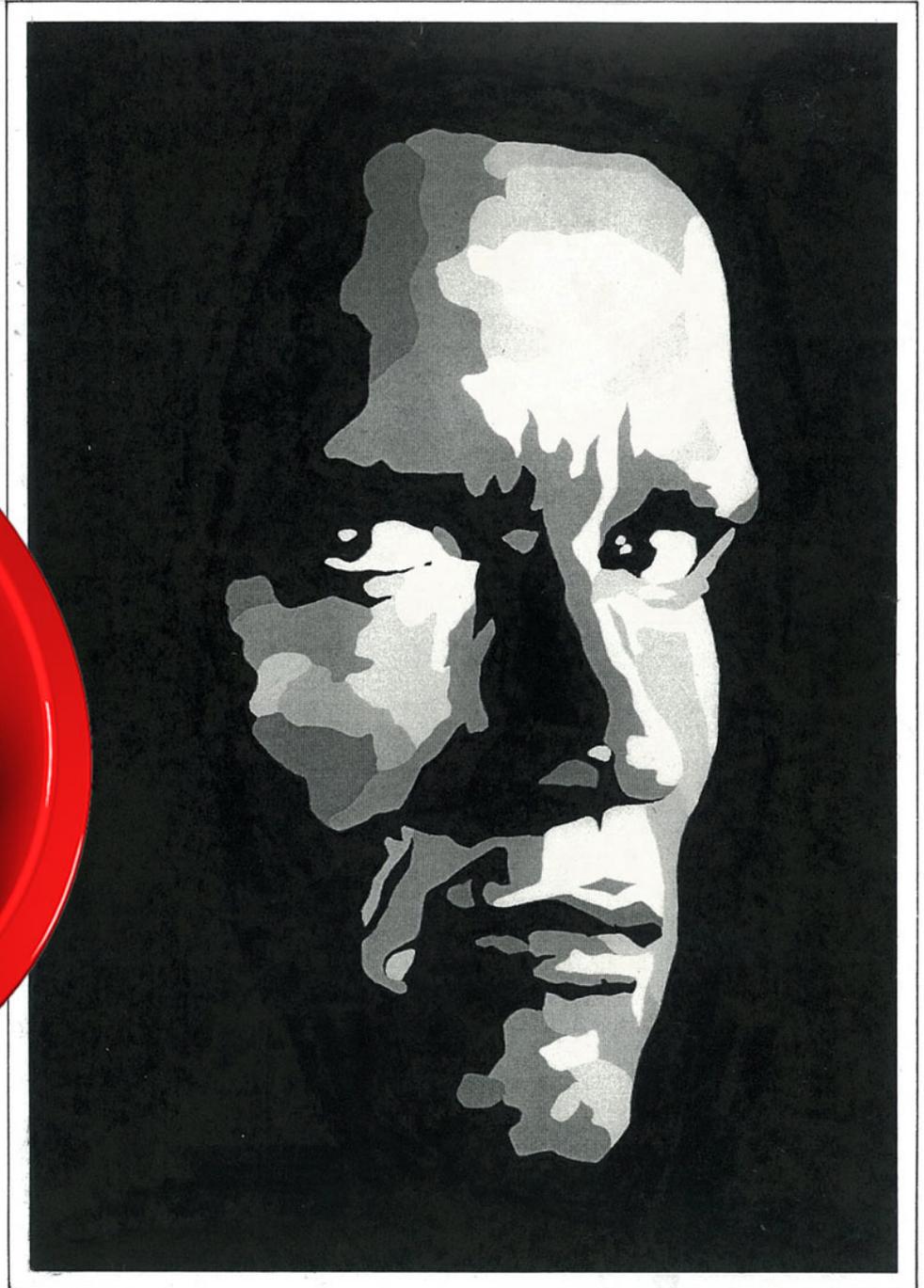


**RETROUVEZ CHAQUE MOIS  
UNE CREATION ORIGINALE  
DE NOTRE CHAMPION  
ET TALENTUEUX ARTISTE**

# BODY ART



**SCHWARZENEGGER**



**POUR UNE DEMANDE PERSONNALISEE**

**CONTACTEZ NOUS**



**BODYBUILDING-RULES.COM**

DELTOIDES-DELTS

# ÉLÉVATION

EXERCICE  
DU MOIS

1

BRAS

couché sur le côté  
Lying One-Arm Lateral Raise



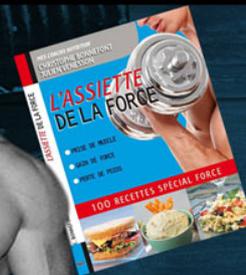
SERGE

NUBRET

Diététique / Supplémentation

# NUTRITION Experte

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



## FAITES LE BON CHOIX

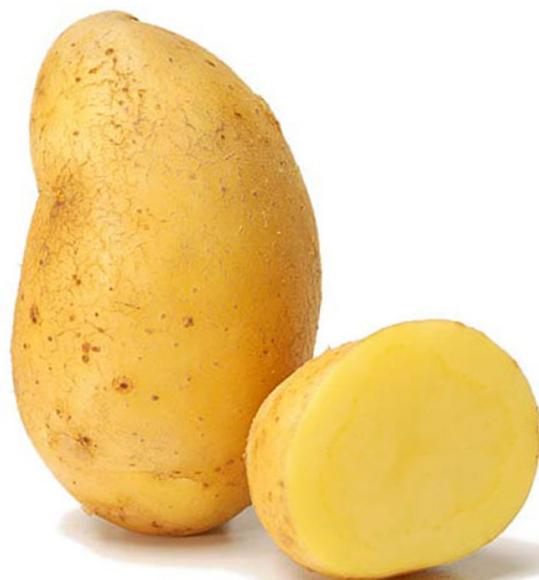
LES CULTURISTES SONT DE GRAND CONSOMMATEUR DE POMME DE TERRE, MAIS EST-CE LE MEILLEUR CHOIX ?

sources photos : google images



**PATATE  
DOUCE**

**VS**



**POMME  
DE TERRE**



Diététique / Supplémentation

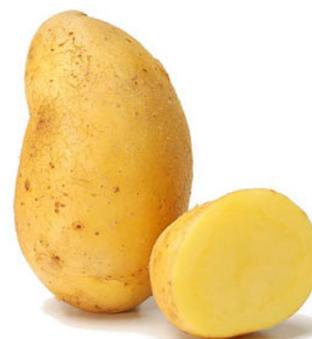
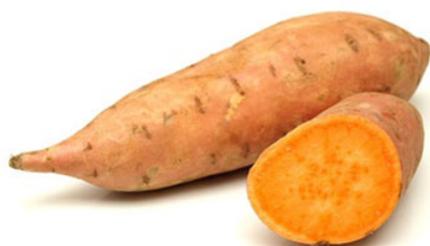
# NUTRITION Experte

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



## PATATE DOUCE

## POMME DE TERRE



La patate douce, contrairement à ce l'on pourrait croire, n'appartient pas à la famille de la pomme de terre. Son Index Glycémique est modéré (50), elle est particulièrement riche en vitamines A et B6, en cuivre, en manganèse et à un pouvoir en anti oxydant élevé ce qui lui donne des vertus anti cancer.

Elle s'adapte à toutes les recettes de pommes de terre (frites, purée, gratin etc.). C'est un aliment basifiant (-8.19 sur l'indice Pral), ce qui est rare pour un féculent.

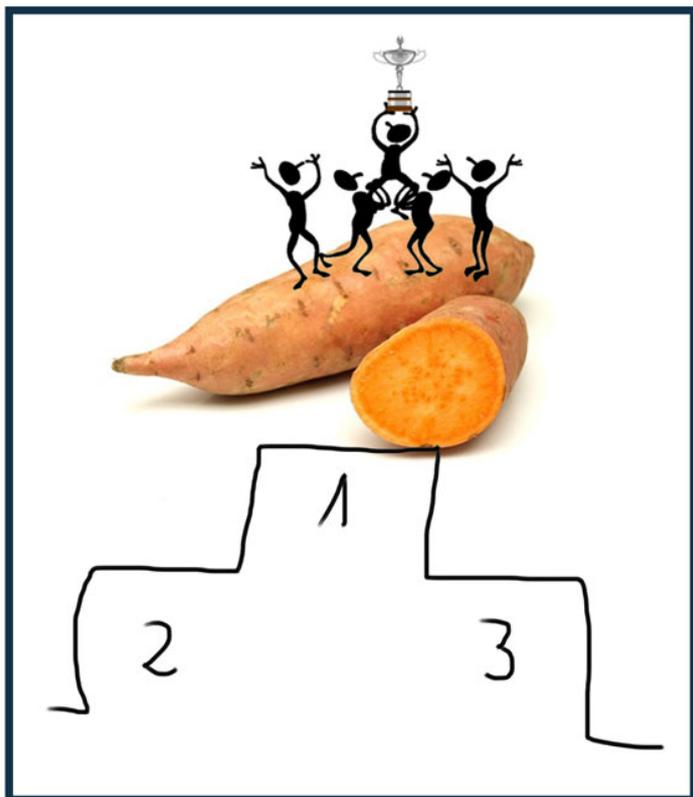
La pomme de terre fait partie des aliments préférés des français, malheureusement son index glycémique est très élevé (entre 85 et 90 suivant la cuisson), c'est une véritable bombe à insuline donc pas vraiment idéal si l'on souhaite maintenir un taux adipeux relativement bas.

De plus la pommes de terre contiennent des composés toxiques nommés alcaloïdes (solanine et chaconine), qui augmente la perméabilité intestinale ce qui est très délétère pour les personnes souffrant de maladie inflammatoire de l'intestin. Lorsque qu'elles sont consommées en grande quantité, les alcaloïdes peuvent entraîner de graves intoxications pouvant nuire au système nerveux central.

# FAITES LE BON CHOIX

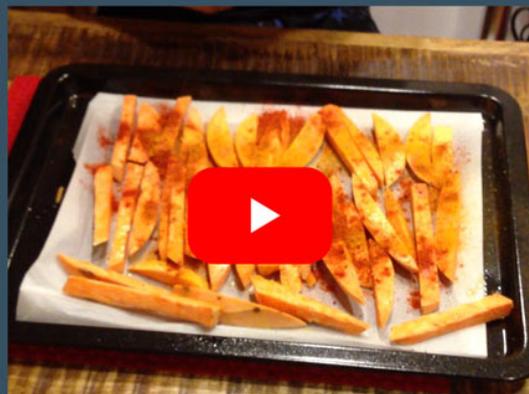
# PATATE DOUCE... VAINQUEUR !!

100%  
OUI



Valeurs nutritionnelles pour 100gr  
de patate douce cuite au four :

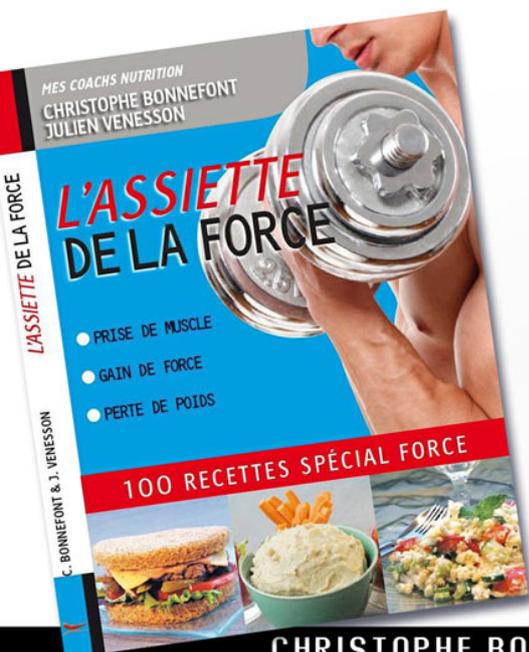
- Energie 90 Kcal
- Protéines 2.01 g
- Lipides 0.15 g
- Glucides 20.71 g
- Fibres 3.3 g
- Indice Pral -8,19



Donc vous l'aurez compris que la patate douce est l'aliment à privilégier face à la pomme de terre. Dans le livre «l'assiette de la force» vous trouverez de nombreuses recettes comme **un soufflé de patate douce p.102** et **des frites de patate douce p.102** réalisé en vidéo pour vous ici.

Bonne appétit et garder la patate en toute circonstance ;)

Le mois prochain je vous parlerais du **FRUCTOSE**



Agitateur de curiosité



acheter le livre sur



facebook



sources photos : google images

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

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)

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

Le poids des mots... et de la fonte... NOUVELLE N°4 - BBR MAG N°6 / 11-13



# LE DERNIER ADVERSAIRE

**BERNARD DATO** Écrivain

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



# LE DERNIER ADVERSAIRE

BERNARD DATO  
Écrivain

Le vieil homme sursauta. Sur son épaule endolorie, le poids soudain d'une main large, d'une main lourde, d'une main de guerrier barbare dans toute la force et la trempe de l'âge conquérant.

Ne pas se retourner. Le vieil homme avait arpenté l'agitation urbaine toute la journée durant. New York... Sirènes hurlantes des voitures de police, trainées lumineuses et jaunes des mythiques taxis, gratte-ciels dominants, fiers et vainqueurs. New York... Solitudes affairées - parfois affolées -, dans le bouillonnement incessant de la foule. Odeurs sucrées et transparentes de lilas et de roses, dans Central Park ; odeurs épaisses et saturées de fritures (pizzas, biscuits, hamburgers), au fil des ambulants sur les trottoirs ; odeurs âcres et entêtantes de vomi au fil des ruelles sans lumière ; odeurs suaves de miel sur les parquets, au fil des boutiques qui se suivent. New York... Ecrans publicitaires géants dans Times Square, toujours en mouvement sur les façades ; informations du monde entier défilant, toujours en continu, en lettres numériques et orangées au-dessus des magasins. New York... La ville américaine typique qui ne se construisait pas, comme les villes européennes, autour des ses vieux monuments mais sur ses propres ruines (comme son Empire State Building qui s'était érigé en 1929 en lieu et place du premier hôtel Waldorf-Astoria bâti en 1896 et détruit pour l'occasion 33 ans après).

Puis, le vieil homme avait stoppé net devant l'affiche du film. Immobile, tête levée, il demeurait interdit devant l'image de « **THE LAST STAND** », un shérif aussi usé que son blouson de cuir élimé, au regard aussi trempé que l'acier métallique de son arme de point, cherchant, les yeux plissés, une lumière forte et hors-champ au-delà de la grise densité des nuages d'orage et de poussière qui plombaient le ciel opaque.



peinture nicolasjolly

# LE DERNIER ADVERSAIRE

BERNARD DATO Écrivain

**S**uccès, réussite, pouvoir. Le vieil homme dressé face à l'affiche avait-il, comme les buildings, piétiné ses adversaires pour mieux construire ses propres victoires ? Tremplin... Jeune, il voulut devenir **le meilleur bodybuilder de l'histoire**. Et il y était parvenu. Tremplin... **Cinéma**. Jeune, il voulut devenir l'acteur numéro un au box-office. Et il y était parvenu. Tremplin... **Politique**. Il voulut devenir le gouverneur de la Californie et ce fut chose faite. Par deux fois. Succès, réussite, pouvoir. **Echec ?** A l'image du personnage de Conan à qui il avait donné vie, il fut l'incarnation de la conquête irrépressible, l'expression exemplaire du rêve américain à portée de main. Et puis une barrière. LA barrière. Infranchissable. Sportif, acteur, homme politique, oui mais voilà, jamais il ne serait le président des Etats-Unis. C'est la constitution qui le lui interdisait. Car il n'était pas né sur le sol américain... **Echec ?** Toutes ses formules, ses maximes, tous ses préceptes, repris dans le monde entier par ses fans et ses admirateurs, tous ses conseils sur la puissance illimitée de la volonté, sur le pouvoir infini du rêve qui façonnait le destin, sur la vertu cardinale et invincible du travail, de l'opiniâtreté et de la détermination... **Tremplins**, oui, mais les portes de la Maison Blanche demeureraient fermées. Alors retour au cinéma, alors retour au jeu du comédien. **Echec ? Recul ? Retour en arrière sur un parcours sans faille jusqu'ici ?**

**Le vieil homme de 66 ans, figé devant l'affiche géante de THE LAST STAND, inerte devant sa propre image incarnant le rôle titre d'un shérif vieillissant dans le dernier film de Kim Ji-woon, sursauta brusquement lorsque la main large et lourde s'abattit sur son épaule endolorie.**



# LE DERNIER ADVERSAIRE

La chaleur d'un souffle moite frôla sa nuque et une voix – comme celle que Frank Castle adopterait en revêtant le costume du Punisher, plus grave, plus dure, plus froide –, une voix glaciale et primitive murmura à son oreille :

« La richesse peut être merveilleuse, mais le succès peut mettre à l'épreuve le caractère d'un homme aussi sûrement que le plus fort de ses adversaires. »

Cette phrase... Le vieil homme de 66 ans reconnut cette réplique. C'était celle de Mako, le magicien et ami de Conan dans le film de John Milius. Il se retourna alors. Personne !

Et le poids de la main sur son épaule avait disparu. Une odeur subsistait pourtant, dans l'air pollué et urbain de la rue, une odeur de chevaux, d'acier et de sueur, transportée par les vents d'une steppe sauvage, et qui s'évanouit aussitôt. Arnold eut un sourire. C'était Conan qui lui avait parlé. Oui, il en jurerait. Et Conan avait raison. Nul échec dans ce recul, nulle faille dans ce retour en arrière, nulle défaite dans l'abandon de la politique pour les retrouvailles tardives avec la comédie. Argent ? Célébrité ? Marketing ? Le jeu échappait aux impératifs de la rentabilité. Jouer c'était la liberté créatrice. Jouer c'était donner de la vie au texte d'un romancier ou d'un scénariste, c'était donner de la chair aux situations d'un metteur en scène.

Jouer, c'était explorer les possibilités de l'existence. Jouer c'était mettre hors-jeu la réalité.

Une réalité qu'il fallait bien bousculer pour l'enrichir, qu'il fallait bien détourner pour la comprendre, qu'il fallait bien réinventer pour la renouveler... Arnold eut un sourire encore et ses rides de vieil homme de 66 ans s'animent autour de son regard autrichien. Il se remit en marche alors que sur le trottoir encombré, des enfants s'amusaient avec une balle de baseball en riant aux éclats.

Le 3 janvier 2011, Arnold Schwarzenegger, sept fois Mr. Olympia (1970, 71, 72, 73, 74, 75 et 80), quitta ses fonctions de gouverneur après les avoir exercées durant sept ans

THE LAST STAND, du sud-coréen Kim Ji-woon, sortit sur les écrans américains le 18 janvier 2013.

Bernard Dato.

N°5



# ANDRÉ ramos

(1937-2013)

*Eternellement champion*



photo Gilbert Girard

# RECHERCHE

## PROFESSEUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Ville : Bastia  
Code postal : 20600  
Type de contrat : CDI  
Secteur d'activité : Remise en forme  
Fonction : Professeur de Fitness  
Travail à : Temps plein

### Description :

Centre sportif leader sur son secteur cherche un professeur de fitness (H/F), diplômé (e) d'état, certification sur les concepts Les Mills recommandée.

Poste à pourvoir Janvier 2014, salaire motivant .

Possibilité d'évolution au sein de la structure, n'hésitez pas à nous contacter par tel ou par email pour toutes infos complémentaires.

L'équipe PERFECT BODIES



# 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



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

# VIDEOSTEST

par TONY as «AIKI»



TESTS REPORTAGES INTERVIEWS CONSEILS



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



TEST DE LA MULTIPRO  
2013 de POWERTEC

INTERVIEW **VIDÉOTEST**

**NATHALIE  
CAMOU**



**LE BODY  
SA VIE  
SES CONSEILS  
SES POINTS DE VUE**



**PROTEINE DE  
RIZ BRUN**



**LE TEST**



**LE TEST**



**UN  
BOOSTER  
EFFICACE?**

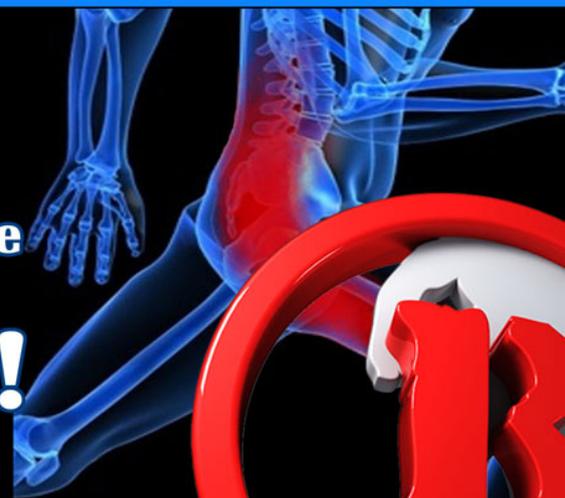


# OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANZILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia



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



# STRESS

Le stress (issu par l'anglais de l'ancien français destresse) est, en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques.

Lors d'une agression physique (entraînement prolongé et intensif) ou psychologique, l'organisme va pouvoir s'adapter en mettant en jeu le système nerveux végétatif et le système hormonal : cette réaction se nomme le **STRESS**.

Il existe 3 niveaux de stress sur le plan biologique :

- 1) une augmentation d'adrénaline (hormone) et par une stimulation importante de système nerveux sympathique. le rythme cardiaque va s'accélérer, la respiration sera rapide....

- 2) le cortisol (hormone) va augmenter pour soigner les éventuelles lésions par son rôle anti-inflammatoire.

Si l'organisme réussi à lutter contre le stress, le troisième niveau n'est pas atteint et tout se remet dans l'ordre.

Si cela n'est pas le cas, on passe alors au troisième niveau qui se met en place lorsque **le stress devient chronique**.

- 3) Le système nerveux sympathique, qui met à disposition l'énergie, est énormément sollicité et prend le dessus sur le système parasympathique (système de réserve de l'énergie). **L'organisme ne supporte plus les modifications biologiques dues au stress et des troubles vont apparaître :**

• Au niveau musculaire : pour que le corps puisse réagir rapidement, le système nerveux va envoyer beaucoup d'informations aux muscles et crée une hyperactivité musculaire. Cette hyperactivité peut entraîner des spasmes, des tensions et donc des douleurs dans différentes régions du corps.

• Au niveau cardio-vasculaire : le système cardio-vasculaire se met en branle pour augmenter la circulation du sang vers les muscles. Si la situation de stress n'est pas résolue, des troubles vont pouvoir apparaître : palpitations, sensations d'oppression....

• Au niveau digestif : lors d'une réaction de stress et des modifications biologiques qui en découlent, les priorités du corps sont cardiaques et musculaires. L'activité du système digestif va s'en trouver modifiée : la digestion sera de moins bonne qualité, des troubles du transit peuvent apparaître...

## Le traitement :

### 1) Repos / Relaxation

2) **Le traitement ostéopathique** va consister principalement à réguler, à rééquilibrer :

- le système nerveux parasympathique par une approche crano-sacrée.

- le système digestif par une approche viscérale qui aborde directement les zones en souffrance.

- les régions sterno-costales et dorso-lombaires qui souffrent lors d'un stress par une approche tissulaire et respiratoire via le muscle du diaphragme, qui va relâcher ces zones.

- l'hyperactivité musculaire et donc soulager les tensions accumulées par une approche ostéo-articulaire.

### 3) Sophrologie

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

# → VOTRE VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR



A L'ENTRAINEMENT SUR SCENE  
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.

N°5

# ANTHONY DEFOSSÉ

**BEFORE  
AND  
AFTER**  
LA TRANSFORMATION DU MOIS

PHOTO ERIC RALLO

1,70 M  
2003: 58 KG ✓  
2013: 83 KG  
+ 25 KG !



2003

2006

2009

2011

2013

15 ANS

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)



# BRANCH

N°5

# WARREN

COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY



Branch Warren train Insane

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**



**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»)

# VASILJEVIC



# BOJANA

FIGURE IFBB PRO



Reportage  
**Eric Di LAURO**



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



## A DAY IN THE LIFE

Athlète IFBB Pro Serbe, Bojana Vasiljevic est née et a grandi à Sabac en Serbie.

Fille unique d'une famille qui a toujours été impliquée dans de nombreux sports, dont la gymnastique, l'athlétisme, l'équitation et le fitness, Bojana a toujours pratiqué depuis sa tendre enfance la gymnastique en tant que compétitrice émérite.

Pour Bojana, le Fitness est un style de vie, elle est en pleine forme toute l'année grâce aux fréquents concours auxquelles elle participe ainsi qu'à son métier de mannequin pour le monde du fitness.

En tant qu'athlète de haut niveau, elle jouit aujourd'hui d'une grande notoriété et est une personnalité médiatique en Serbie, dans les Balkans et aux USA.

courtesy B-HOUSE PHOTOGRAPHY

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



# BOJANA VASILJEVIC

FIGURE IFBB PRO

courtesy B-HOUSE PHOTOGRAPHY



Reportage  
Eric Di LAURO



Mr. Canada Pro Trainer  
Team Cutler Mr Olympia  
Team Hidetada Yamagishi  
www.mrcanadaprotrainer.com

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

Eric Dilauro : Dans quel pays et ville es-tu née ?

Bojana Vasiljevic : Je suis née en Serbie, dans la ville de Sabac .

ED : Tu viens d'une grande famille ?

BV : Non, je suis fille unique.

ED : Quels sports as-tu pratiqué durant ton enfance et comment es-tu arrivé dans la catégorie Figurer (Bodyfitness) ?

BV : J'ai commencé la gymnastique de l'âge de trois ans jusqu'à l'âge de 12 ans. Ensuite j'ai commencé l'entraînement en athlétisme et me suis spécialisée au 60m et 100 m.

En même temps, j'étais aussi très impliquée en équitation. Quand j'étais à l'Université de Belgrade pour le sport et l'éducation physique, j'ai été approché par mon professeur pour participer à des compétitions de fitness / Figure. J'étais très intéressée par cette idée et j'ai commencé à préparer immédiatement et ai participé à mon premier concours de Fitness en 2006.

ED : Quel âge avais-tu quand tu as commencé à soulever des poids ?

BV : Quand je pratiquais l'athlétisme, il y avait un programme d'entraînement avec poids. (J'avais 12 ans)

# BOJANA VASILJEVIC

## FIGURE IFBB PRO

courtesy B-HOUSE PHOTOGRAPHY

**ED :** Quelle est ta taille et ton poids "hors saison" par rapport à ton poids de compétition ?

**BV :** Ma taille est de 5'1 ", le poids de compétition est de 47,6 kg (105lbs), et hors saison autour de 50kg (112lbs)

**ED :** Quel poids avez-vous commencé à soulever ?

**BV :** Je pense autour des 43kg (95 lbs)

**ED :** Quel à été le premier sport que tu ai pratiqué, quel âge avais-tu ?

**BV :** Mon premier sport a été la gymnastique à l'âge de 3 ans, mon père était un gymnaste et m'a rapidement inscrite. Il a estimé que cela serait bon pour mon développement physique et mental.

**ED :** Tu viens d'une famille sportive ?

**BV :** Oui. Mon père était donc un gymnaste et parachutiste professionnel. Ma tante était une championne internationale de voltige équestre.

**ED :** À quand remonte ton premier concours de Fitness ?

**BV :** C'était en 2006, à Belgrade, j'ai été 3ème.

**ED :** Comment es tu parvenue à concourir en Bodyfitness ?

**BV :** J'ai commencé sur la recommandation de mon professeur en 2006 mais me suis réellement impliqué en bodyfitness en 2009 sur les conseils des juges IFBB.

**ED :** Je sais en tant qu'amateur tu as participé à plus de 63 compétitions ce qui est tout simplement remarquable. Peux-tu nous parler de ton historique de compétitions après être devenue PRO IFBB en janvier 2013 ?

**BV :** En tant qu'amateur, j'ai principalement concouru en Europe, et les critères sont très différents de ceux du circuit Pro. Je pense que les juges sont à la recherche d'un physique affichant plus de symétrie musculaire et de féminité.

**ED :** Qui sont les athlètes que tu admires le plus et dont tu t'inspires ?

**BV :** Je respecte tous les athlètes qui travaillent dur pour réussir, c'est pour cette raison que je ne peux citer qu'une seule personne.

**ED :** Quand tu as déménagé en Californie, pensais tu que ce serait pour toujours ?

**BV :** J'ai fait une interview à la fin 2010, ils m'ont demandé « où je voudrais vivre », j'ai répondu que j'aimerais que ce soit près de l'océan. De façon inattendue deux mois plus tard, je me suis retrouvée en Californie. Et j'aime ça !! Je vis mon rêve maintenant.



# BOJANA VASILJEVIC

FIGURE IFBB PRO

courtesy B-HOUSE PHOTOGRAPHY



ED : Quels sont tes loisirs au delà du body ?  
BV : Natation, équitation, la lecture et la plage!

ED : Est-ce que le Bodyfitness est ton emploi à temps plein ? J'ai lu que tu as un diplôme d'infirmière ?

BV : Tu as tout à fait raison, j'ai un diplôme d'infirmière et de préparateur sportif, Je fais également du mannequinat et du coaching particulier. Je me sens vraiment béni de faire ce que j'aime. Je suis vraiment passionnée par mon travail.

ED : Quels sont tes objectifs en Bodyfitness et ont ils été atteints?

BV : Je ne suis jamais satisfait et je m'efforce constamment d'atteindre mes objectifs. J'aimerais un jour atteindre la scène de Miss Olympia ce serait comme un rêve qui deviendrait réalité. Je vais faire le maximum, tous les jours, jusqu'à ce que cela arrive !

ED : Quels sont tes projets concernant les compétitions en 2014 ?

BV : Mon prochain et peut-être dernier concours de la saison en 2013 sera le Kentucky Pro. Je voudrais commencer la saison prochaine, début de Mars, pour être en mesure de participer à plus de spectacles et essayer ainsi de me qualifier pour Olympia. Je voudrais améliorer mon physique et atteindre le niveau supérieur.

ED : Crois tu que la catégorie Bodyfitness se dirige dans la bonne direction?

BV : Je voudrais voir le Bodybuilding / le Bodyfitness / et le fitness encore plus médiatisé en Amérique. En outre, il serait agréable de voir plus de jeunes filles s'impliquer dans le monde du fitness, je pense que ce sport peut aider à avoir bonne hygiène de vie, à prendre confiance et avoir l'estime de soi. Le sport m'a vraiment aidé d'une manière positive. J'ai appris d'importantes leçons comment l'autodiscipline, une bonne éthique de travail, plus de confiance en moi avec un mental toujours positif et optimiste.

# BOJANA VASILJEVIC

**FIGURE IFBB PRO**

courtesy B-HOUSE PHOTOGRAPHY





ED : Peux tu nous parler du monde du Fitness en Serbie comparativement aux Etats-Unis?

BV : En Serbie c'est assez bien vu, mais parce que ce n'est pas entièrement mis en avant, vous ne pouvez pas vraiment en vivre. Aux États-Unis, grâce à sa notoriété c'est tout simplement l'inverse.

ED : Qu'as tu pensé de Miss Olympia cette année et de la catégorie Bodyfitness ?

BV : Ce fut une grande expérience. J'en suis reparti avec quelques bonnes idées et réflexions sur la façon d'améliorer mon corps et ma présence scénique.

ED : Peux-tu nous parler un peu de ton entraînement hors saison et préparation de concours. Combien de jours par semaine et quelles combinaisons ?

BV : Ma routine d'entraînement dépend de la période de l'année : préparation pour la compétition, période de compétition, hors-saison ... En hors-saison J'utilise toujours une variante d'entraînement soviétique conçu par Dr.Yuri Verkhoshansky (environ 6-8 semaines). Il s'agit d'un programme idéal pour les athlètes de haut niveau qui se retrouvent en période de stagnation.

En période « pre-concours » ma semaine se compose de 6 jours d'entraînement avec poids qui ciblent différentes parties du corps et du cardio-training. Je fais du cardio tous les matins et après l'entraînement avec poids.

Je m'entraîne toujours avec intensité. J'ai particulièrement travaillé cette année le renforcement de ma largeur d'épaules, les bras et en accentuer mon « V ».

La nutrition est donc très importante pour la performance physique. Mon régime reste assez cohérent et stricte toute l'année, j'aime tout simplement manger sainement. Je n'ai pas besoin de me couper les calories ou glucides ridiculement bas. Mon niveau d'énergie par conséquent toujours intact car le corps apprécie toujours les aliments de qualité.

Merci à toi et Eric et à Bodybuilding Rules pour cette interview.

# BOJANA VASILJEVIC

FIGURE IFBB PRO

[HTTP://BOJANAFIT.COM/](http://bojanafit.com/)



Reportage  
Eric Di LAURO

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



**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**



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

# RELENTLESS

TESTÉ  APPROUVÉ

PHOTO BY PER BERNAL

"EVERYBODY WANTS  
TO BE A BODYBUILDER  
BUT NOBODY WANTS TO LIFT  
THIS HEAVY ASS WEIGHTS"

**RONNIE COLEMAN**  
8 TIME MR OLYMPIA



21

# SOUS LES PROJECTEURS



INTERVIEW ET PHOTOS : ERIC RALLO-GIUDICELLI

Symboliquement, la très jeune et jolie Anne lise Costa - Amati à été ma première interview lors du lancement du magazine Bodybuilding Rules en juin dernier et à même figuré sur la couverture de ce dernier. Aujourd'hui, pour ce 6e numéro, elle occupe la totalité de la couverture tout comme elle conquiert le public sur scène par son charisme et sa féminité.

Petite interview avec le phénomène insulaire qui n'en fini pas de nous surprendre.



**ANNE-LISE**



# AMATI-COSTA

**MÉDAILLE D'OR, MISS BIKINI / 30E JEUX MEDITERRANÉENS IFBB**

# SOUS LES PROJECTEURS

INTERVIEW ET PHOTOS : ERIC RALLO-GIUDICELLI

## ANNE-LISE COSTA

Mai 2013  
Championne de France IFBB

**Eric RALLO :** Bonjour Anne Lise, nous nous sommes revu lors de ses 30e jeux méditerranéens et j'ai pu assister en direct à ta très belle prestation et 2e accession sur la plus haute marche en peu de temps !

Je tenais tout d'abord à te féliciter encore une fois ! et peux tu te présenter à nouveau pour les lecteurs et lectrices du magazine qui te découvrirait.

**Anne lise COSTA :** Bonjour Eric , je m'appelle Anne lise , née Amati , épouse Costa , je vis a Ajaccio en Corse du sud , je suis maman d'une petite fille " loane " de 5 ans . J'ai toujours pratiqué du sport , danse , Gymnastique , sport de combats mais c'est mon mari Hervé qui m'a convaincu d'essayer le Bikini Fitness et que je pouvais avec de l'entrainement spécifique et une diète appropriée , me faire plaisir dans cette catégorie dont j' admirais déjà les compétitrices engagées . Ma première compétition , face à la radiuse My coustel , je ne pouvais pas mieux tomber pour me situer et de quel niveau j'étais a l'époque , car pour nous c' était la découverte et décrocher tout de même la 3eme place . Le lendemain du gp des Pyrénées , c'était la demi finale France je ne pouvais rien changer mais malgré mes points faibles je suis arrivée plus sur de moi , le GP des Pyrénées m'a permis de ne pas renouveler les mêmes erreurs lors de mon premier passage , j'ai pris la 1ere place Sud et ensuite j'ai eu très peu de temps entre la demi finale et la finale qui se trouvait a Gravelines a une semaine d' intervalle , j'ai serré la diète pour arriver encore plus tonique et décrocher mon titre de championne de France face a de très belles athlètes

**ER :** Tu es un peu comme un O.V.N.I dans la planète Body, tu as eu une progression spectaculaire et un palmarès déjà éloquent en si peu de temps, comment te sent tu après une telle victoire internationale ?

**ALC :** je représentais la France et notre ile en même temps , je suis très contente de ce titre important et face a de superbes athlètes championnes de France des autres catégories -158cm et +163cm , c'est un peu comme si j'avais remporté le toute catégorie France bikini , c'était un moment magique et un excellent week-end en votre compagnie et de tres bons souvenirs , merci a l'IFBB

Octobre 2013  
Médaille d'or, miss bikini  
30e jeux méditerranéens  
IFBB



BODYBUILDINGFRANCE.COM



## SOUS LES PROJECTEURS

INTERVIEW ET PHOTOS : ERIC RALLO-GIUDICELLI

# ANNE-LISE COSTA



**ER :** Comment t'es tu préparé physiquement et psychologiquement, je sais que ton mari Hervé ainsi que la boutique Bodygear Ajaccio comptent pour beaucoup dans ta réussite

**ALC :** Comme vous pouvez le voir , aucuns de mes déplacements se font sans mon mari , pour la seule et unique raison c'est qu'il m'est indispensable , l'idée d'être une bikini vient de lui .

J'ai appris sur les planches et sous le regard de mon mari qui m'a fait travailler le T-walking .

J'ai été gymnaste , danseuse " danse brésilienne " je pratiquais pas mal de sports , boxe thaï ,course a pied ,vélo j'avais donc un bon acquis physique

Avec mon mari on partage nos entrainements ensemble dans 30m<sup>2</sup> dans la bonne humeur , la même motivation et parce qu'il est l'épaule et le pilier sur lequel je peux me reposer et je lui fait totalement confiance

ce sport nous fait voyager , rencontrer des personnes et passer de très bons moments . la rencontre avec Jean-François Nicolaï qui est devenu un amis , il aime se qu'il fait , il n'est pas qu'un simple vendeur de suppléments , Power et coach sportif de metier , BE HACUMESE et D.U. nutrition du sportif , formé par Marc Vouillot , ancien champion et entraineur de l'équipe de france de force athletique , il est a l'écoute , il prend de nos nouvelles souvent , nous pouvons le joindre tout les jours en ligne au sujet de nos préparations

**ER :** Peux tu nous donner une semaine type d'entraînement et quelques astuces « Costa »

**ALC :** hors saison mon entrainement reste simple et s'axe autour d'exercices de base et de pondérations d'intensités au fur et a mesure de l'avancée de la séance.

Les premiers exercices sont des exercices de base parmi les fondamentaux (squats - développé couché - souleve de terre-tractions-dips-développés militaires) pratiqués en séries courtes et lourdes.

le but ici est de gagner de la densité sur les grosses chaines musculaires , puis viennent ensuite les exercices de localisation en séries un peu plus longue

les répartitions de séance sont classiques (généralement un gros groupe et un petit groupe) et alternent des périodes en efforts maximaux et en efforts répétées

Puis a l'approche de la compétition, la diète et l'entrainement ont pour but de maintenir la masse musculaire acquise tout en diminuant le tissu adipeux et l'eau excédentaire

J'y ajoute des techniques combinees d'intensification (superseries, trisets, series dégressives) ainsi que des variations de rythme et de contractions (excentrique-concentrique-isometrique .

Mais au vu de mon résultat a l'Arnold Classic , j'ai du remanié tout ça en l' espoir d'atteindre le top 6 la prochaine fois , mais je ne peux pas en dire plus pour le moment.

avec son mari HERVÉ dans leur HOME GYM , squat à 80 kg en série



# SOUS LES PROJECTEURS

INTERVIEW ET PHOTOS : ERIC RALLO-GIUDICELLI

## ANNE-LISE COSTA

**ER :** La catégorie Bikini est toute nouvelle dans le paysage médiatique, comment es perçue ta passion dans le sud de la Corse, as tu déjà suscité des vocations ? Je crois savoir que beaucoup de jeunes femmes veulent déjà te ressembler.

**ALC :** Chez nous et partout ailleurs le foot est la principale activité que ce soit télévisé ou pratiqué, quant on voit le nombre de spectateur pour les jeux méditerranéen alors que l'on revient de l'Arnold classic cela fait un choc... j'aimerais tant que ce sport soit plus présent sur notre île.

Beaucoup de personnes me demandent des plans d'entraînements ! je n'entraîne que les amis pour le plaisir, on se pose souvent la question, quand je porte un short ou une brassière, ils pensent tous que je suis coach de sport, mon mari travaille et moi je fais du bikini fitness et mère au foyer. Sinon rien a changé, on apprécie mon physique d'autres disent que c'est trop musclée, le principal est de se plaire à soit même et à l'homme qu'on aime

**ER :** Après le Gp des Pyrénées, la demi et Finale France, L'Arnold Classic et les jeux Méditerranéens, tu seras présente à la Bodygear Cup le 09 Novembre, serais tu infatigable ?

**ALC :** Je préfère quand les compétitions s'enchaînent, je suis focalisée sur mes objectifs, je préfère jouer avec les rebonds entre 2 ou 3 compétitions que de rester 3 ou 4 mois sans challenges même si j'avoue que c'est très difficile, il faut tout gérer surtout avec un enfant de 5 ans, mais cette passion en couple reste formidable à vivre et aide tenir le coup

**ER :** Quels sont tes projets pour cette fin d'année 2013 et pour quel concours veux tu te préparer en 2014 ?

**ALC :** je termine l'année avec la body gear cup ! et après selon les sélections du Team France pour 2014. Mais je serais présente au GP des Pyrénées une nouvelle fois j'ai très apprécié cette compétition et les organisateurs

**ER :** As tu des personnes que tu voudrais remercier ?

**ALC :** Merci à body gear Ajaccio pour ton suivi et le temps que tu nous consacres, Ma Team bodygear Maestroni pour son soutien, ainsi que tout mes amis et les gens qui me soutiennent ! Merci à toi Eric pour tout ce que tu fais pour nous et le mal que tu te donnes pour faire reconnaître notre discipline !

**ER :** Bonne chance pour la Bodygear Cup, mais j'ai comme le sentiment qu'il va falloir faire de la place chez toi pour y déposer un autre trophée... et merci pour les lecteurs et lectrices de Bodybuilding Rules d'avoir pris le temps de me répondre.



# MUSCULATION PRO

OVER 155 000 FANS

OFFICIAL



PARTNER

JOIN US  
LIKE OUR PAGE



photo PER BERNAL

PRO  
MUSCULATION PRO

**NEW**

Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste



# BODYRÉTRO



## **DERNIÈRE MINUTE**

### Résultats du Concours de M. Univers du 24 Septembre 1966 à Londres

#### PROFESSIONNEL :

##### Classe 1

- 1<sup>er</sup> Georges PAYNE (U.S.A.)
- 2<sup>e</sup> Vern VEAVER (U.S.A.)
- 3<sup>e</sup> Antoine BOULOS (Egypte)

##### Classe 2

- 1<sup>er</sup> Paul WYNTER (Antigua)
- 2<sup>e</sup> Rick WAYNE (Barbade)
- 3<sup>e</sup> Abe JORDAN (Afrique du Sud)

#### AMATEUR

##### Classe 1

- 1<sup>er</sup> Chester YORTON (U.S.A.)
- 2<sup>e</sup> Arnold SCHWARZENEGGER (Autriche)
- 3<sup>e</sup> Vic DOWNS (Canada)
- 4<sup>e</sup> Paul NASH (Angleterre)
- 5<sup>e</sup> Gordon van SERTIMA (Guyane)
- 6<sup>e</sup> Des SPENDLOVE (Australie)

##### Classe 2

- 1<sup>er</sup> William BETSALEL (Israël)
- 2<sup>e</sup> Roy PERROTT (Angleterre)
- 3<sup>e</sup> Janko RUDMAN (Suède)
- 4<sup>e</sup> Clovis NIDAUD (Guadeloupe)
- 5<sup>e</sup> François van den BERG (Afrique du Sud)
- 6<sup>e</sup> Albert BEECLES (Barbade)

##### Classe 3

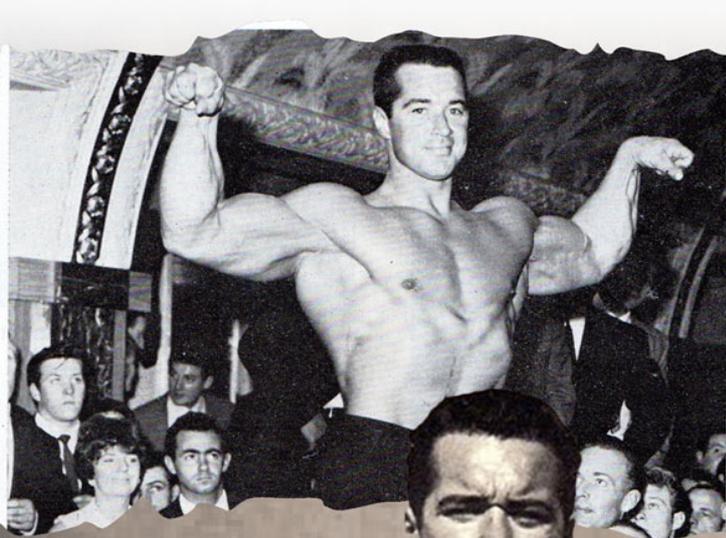
- 1<sup>er</sup> John CITRONE (Angleterre)
- 2<sup>e</sup> Wilfred SILVESTER (St-Lucie)
- 3<sup>e</sup> Terry PARKINSON (Angleterre)
- 4<sup>e</sup> Kamal BOZAN (Syrie)
- 5<sup>e</sup> Louis DIFMAN (Afrique du Sud)
- 6<sup>e</sup> Brian HOUSE (Angleterre)

Toutes catégories professionnels : Paul WYNTER (Antigua)

Toutes catégories amateurs : Chester YORTON (U.S.A.).

NB : Toutes les photos proviennent des archives de Michel Aguilera. Les documents sont de 1966 ou début 1967 (Arax Strength & Health, Santé et sport et le magazine de la Nabba Healt & Strenth)

**« ILS ONT  
BATTU  
ARNOLD »  
MR UNIVERS 1966 À  
LONDRES**



par Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste

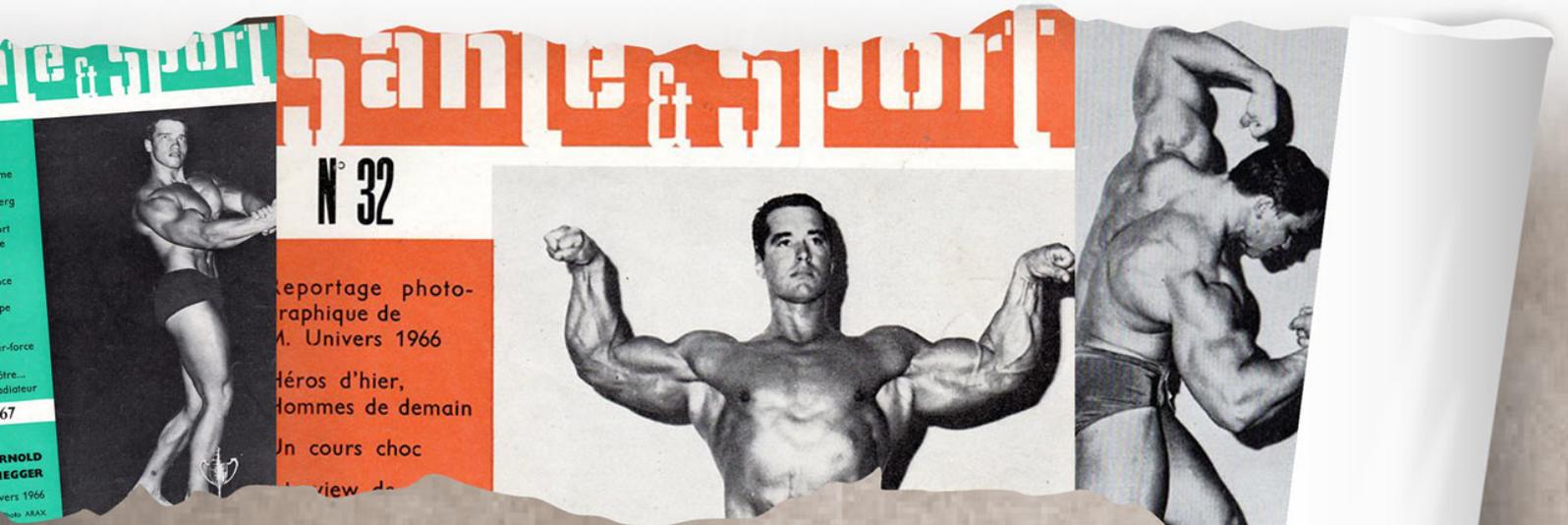
## « ILS ONT BATTU ARNOLD » MR UNIVERS 1966 À LONDRES

Dernière minute ! Victoria Palace Théâtre  
de Londres, les résultats de M Univers du  
24 septembre 1966 tombent :

En petite taille John CITRONE est vainqueur devant Wilfred SYLVESTER en taille moyenne William BETSELL l'emporte sur Roy PERROT .En professionnel taille moyenne c'est Paul WINTER qui est champion en battant Rick WAYNE . En grande taille amateur 23 compétiteurs vont se disputer le titre dans un ambiance électrique et surprise c'est le champion américain Chester YORTON qui l'emporte de peu devant le géant Autrichien de 19 ans Arnold SCHWARZENEGGER .Le Toute Catégorie sera également remporté par Chester .

CHESTER YORTON

# BODYRÉTRO



N° 32

Reportage photographique de M. Univers 1966

Héros d'hier, Hommes de demain

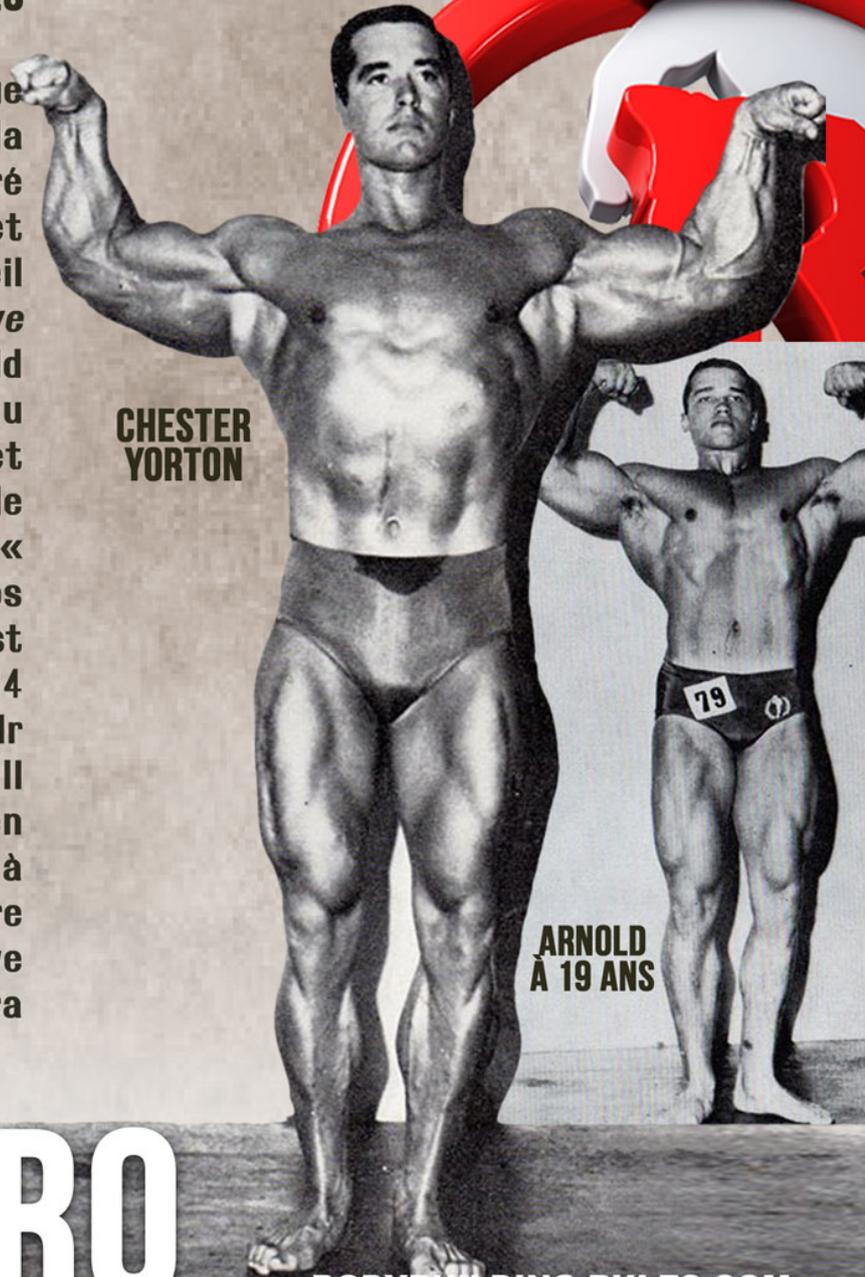
Un cours choc

Interview de

par Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste

## « ILS ONT BATTU ARNOLD » MR UNIVERS 1966 À LONDRES

Arnold est plus grand et massif que Chester mais l'américain aborde la compétition beaucoup mieux préparé qu'Arnold plus sec meilleur poseur et surtout plus bronzé par le soleil Californien « *je ressemblais à une endive à côté de lui* » avouera plus tard Arnold. Chester n'ai pas un inconnu du milieu Culturiste des années 60 . A cet époque cet électricien des studios de cinéma Hollywoodien s'entraîne au « Muscle Beach Weighlifting club » à Los Angeles . Il a remporté le Mr « Coast Pacific et Mr los Angeles en 1964 à 24 ans .Il sera également second du Mr América IFBB en 1964 et 1965 .Il redeviendra Mr Univers Pro à la Nabba en 1975 toujours en grande taille . Quand à Arnold l'essentiel est fait .Réussir à faire parler de lui pour réaliser enfin son rêve se rendre en Amérique. mais il devra attendre encore un peu...



CHESTER  
YORTON

ARNOLD  
À 19 ANS

# BODYRÉTRO

# BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 11-2013



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES



31 PAGES



108 PAGES



# 100% ADDICT!

100% GRATUIT!

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

BODYBUILDING-RULES.COM

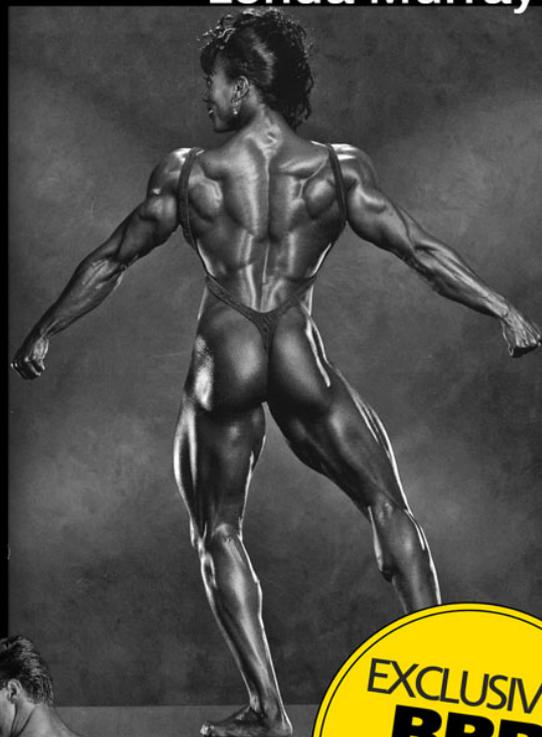
## LE MOIS PROCHAIN

### DES REPORTAGES :

GP de St Prix  
Gym and Co  
Appolon et Venus de France  
Body gear Cup...

Des interviews  
de stars  
exclusives !!

Lenda Murray



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



Berry Demey

### 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

