

N° 07

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

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

ONLINE EDITION 12-2013

**100%
GRATUIT !**

RULES



DAVID DAHAN

LE RETOUR DU PRODIGE

1^{ere} partie / PAR CHRISTOPHE DUCOS

**FOCUS
ATHLÈTE**
ROLAND MOREL
ALI SAOUD / ELODIE DUCOS

REPORTAGES !!
GYM & CO
GP ST PRIX
BODYGEAR CUP
APOLLON &
VENUS DE FRANCE
LE DUE TORRI
SAN MARINO CLASSIC

LE SQUAT
THIERRY AUSSENAC
**CONSEILS
DE COACH**

**NUTRITION
EXPERTE**
LE FRUCTOSE
CHRISTOPHE BONNEFONT



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

Préface



PAR ERIC RALLO GIUDICELLI

N°7

LONG IS THE ROAD

«la route est longue»

Depuis le 29 juin, date de sortie du 1er magazine sur le bodybuilding et le fitness à être totalement numérique et totalement gratuit, c'est déjà 7 éditions, presque 1000 pages, plusieurs milliers d'inscriptions sur le site Bodybuilding Rules et quelque 9000 fans très prochainement sur notre page Facebook.

Alors, à l'approche des fêtes de Noël et après avoir été gâté par tant de soutien, je tenais à mon tour à remercier tous les internautes, lecteurs et lectrices fans de BBR et à rendre hommage à toute mon équipe pour avoir décidé sans hésiter de me faire confiance et d'investir de leur temps et de leur science à ce projet « médiatico-humain ».

A ce jour, même si « Long is the road » (NDLR : « la route est longue »), dans le paysage des sports utilisant des poids et haltères (Bodybuilding, Fitness, Strongman, Force Athlétique, Crossfit...) le MAG Bodybuilding Rules s'impose progressivement comme la 1ère source d'information numérique et gratuite dans ce domaine en France mais en Europe également.

Courant 2014, grâce au soutien et la confiance de ses sponsors, ce sera l'ouverture vers le monde entier, car au-delà des partenariats hors territoire national (Etats-Unis, Italie, Maroc...) nous mettrons en ligne une version totalement anglaise.

I want you!

«j'ai besoin de vous»



Joyeux Noël



Préface **N°7**

Une révolution est en marche, disais-je ?

Et bien, je le confirme, rien n'arrêtera la progression de votre magazine Bodybuilding Rules, ni les pâles copies, ni les jalousies intestines et si je m'adresse à vous une fois encore, c'est parce que nous avons plus que jamais besoin de votre soutien, car, c'est bien vous sportifs et lecteurs qui êtes le moteur de toute chose.

Le magazine Bodybuilding Rules a réussi à créer un espace de communication sans précédent, et il me plaît à penser qu'il est utile également autant pour la promotion du sport que nous aimons pratiquer quotidiennement ainsi qu'à la visibilité des athlètes qui servent de modèle aux plus jeunes.

Avec l'idée de créer un magazine qui nous ressemble, totalement objectif et non dicté par quelques lobbies financiers, j'ai déploré tout comme vous la disparition silencieuse d'une presse écrite et ne m'inclinerai pas devant une certaine presse internationale redondante, sans relief et qui berne son lectorat depuis des décennies.

Oui, votre Mag BBR n'est pas parfait, et ne fera sans doute jamais l'unanimité. **Ce qui m'importe est qu'il convienne au plus grand nombre et qu'il s'étoffe de vos remarques et suggestions et devienne le magazine que vous avez rêvé tout comme je l'ai toujours moi-même imaginé durant mes 26 années de pratique.**

Joyeux Noël

Toute l'équipe et moi même vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année

«PACE E SALUTE» !!



BODYBUILDING

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL**
 ONLINE EDITION

RULES

100% GRATUIT !



l'équipe de rédaction de «BBR le MAG ! »

- | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|
| 
Eric Rallo - Giudicelli
Créateur & Rédacteur en chef
BBR Magazine | 
Thierry Aussenac
Coach des champions
Juge international | 
Serge Matrone
Journaliste d'investigation
société Powermédia | 
Véronique Ducos
Championne D'Europe
Juge international
Personal Trainer | 
Mario Valero
Président
Afb-IFBB France | 
Christian Attard
Champion
Secrétaire général
Juge international /
Afcps France Nac | 
Eric Di Lauro
Mr CANADA,
Entraîneur de
Jay CUTLER
4x Mr Olympia | 
Fabi Antoine
championne
Pro IFBB
Juge international | 
Vittorio Gagliano
Createur Culturismo
Italiano
Chroniqueur | | | |
| 
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 | 
Jean Joseph Giansily
Ostéopathe | 
Thierry Tache
Champion du Monde
Wabba
Coach sportif
Chroniqueur | 
Tony as «Aiki»
Videostest.com | 
Emmanuel Weil
IFBB PRO
Rubrique santé
& bien-être | 
Luca Affini
Bodybuilder &
Photographe | 
Michel Aguilera
Archiviste
compétiteur force
athlétique
Chroniqueur | 
Laurent Bernardini
Vice champion
d'Europe IFBB
Chroniqueur | 
Marc Vouillot
champion de France
Force athlétique
Préparateur physique
Chroniqueur |

BODYBUILDING-RULES.COM **100% ORIGINAL 100% COMPETENT**
 MADE WITH YOU... FOR YOU
 LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Ing Informatique / Novacoms

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, Marc vouillot,
Laurent Bernardini.

PUBLICITÉ

contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :

Marc Leconte, Rallo Eric, Rallo Jean-Yves.

DÉPOT INPI

Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

Toute reproduction, même partielle par
quelque procédé que ce soit, y compris
photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **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.

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



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



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

Thierry AUSSENAC

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr





BBR
LE MAG

100% COMPETITIONS

DAVID DAHAN

VAINQUEUR DU
1ER APOLLON & VENUS DE FRANCE



PHOTO ERIC RALLO

02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 Actualité

08 Reportage : Apollon & Venus de France

20 **SOUS LES PROJECTEURS**

Roland Morel

25 **CONSEILS DE COACH**

le squat

32 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

Le lait

40 **5' INSIDE BODYBUILDING**

Romain Carrara

41 Reportage : Grand Prix Gym and Co

47 David Dahan "le retour du Prodiges"

48 **WOMEN BODY**

Elodie Ducos

57 Actualité internationale : Le San Marino Classic et le Due Torri

65 BODY ART

66 **BLAST FROM THE PAST**

Reg Park

75 **EXERCICE DU MOIS**

Elévations latérales haltères

76 **NUTRITION EXPERTE**

Le fructose

79 BEFORE / AFTER

80 La vidéo de MOTIVATION du mois

81 **VIDEO TEST**

84 Reportage : Grand Prix St Prix

91 **BODYBUILDING RULES**

92 **SOUS LES PROJECTEURS**

Marc Vouillot

98 **FORCE ATHLÉTIQUE**

103 Fond d'écran BBR

105 Reportage : Bodygear Cup

109 French CHAMPION

111 **BODYCINÉ**

Wolverine

117 **BODYRÉTRO**

"le défi des géants"

119 Seance Vidéo : Pumping Iron

120 Ali Saoud le Guerrier!

130 **BLINDTEST**

132 **OSTÉOPATHIE**

133 **LE POIDS DES MOTS**

141 **LE MOIS PROCHAIN**

CARNET DE DEUIL

C'est une bien triste année pour les athlètes des poids et haltères, strongman, bodybuilders.



GREG KOVACS

16 décembre 1968 - 25 Novembre 2013

MIKE JENKINS

3 Novembre 1982 - Le 28 Novembre, 2013

BRAVO LES «ANT(H)ONY» DES FRANÇAIS SUR LES PLUS HAUTES MARCHES !!



ANTHONY «KOHLANTA»

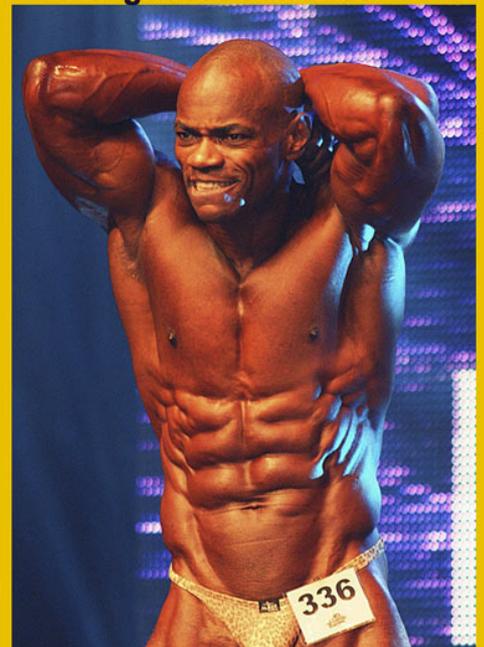
6e



ANTHONY DÉFOSSÉ 7e

ANTHONY BESSALA

Champion du Monde MUSCLEMANIA Pro grande Taille 2013



Nos frenchies terminent respectivement 6e et 7e sur plus de 40 participants au championnat d'Europe WBFF UK Muscle Model



DISPONIBLE CHEZ

06 58 50 29 84

78 Av. Grande Bretagne - Perpignan

BODY
 CONCEPT



BRAVO À L'ÉQUIPE DE FRANCE ACFPAS NAC !!

NATHALIE CAMOU

Miss Universe NAC 2013

ALEXANDRE PIEL

Mr Univers toutes catégories



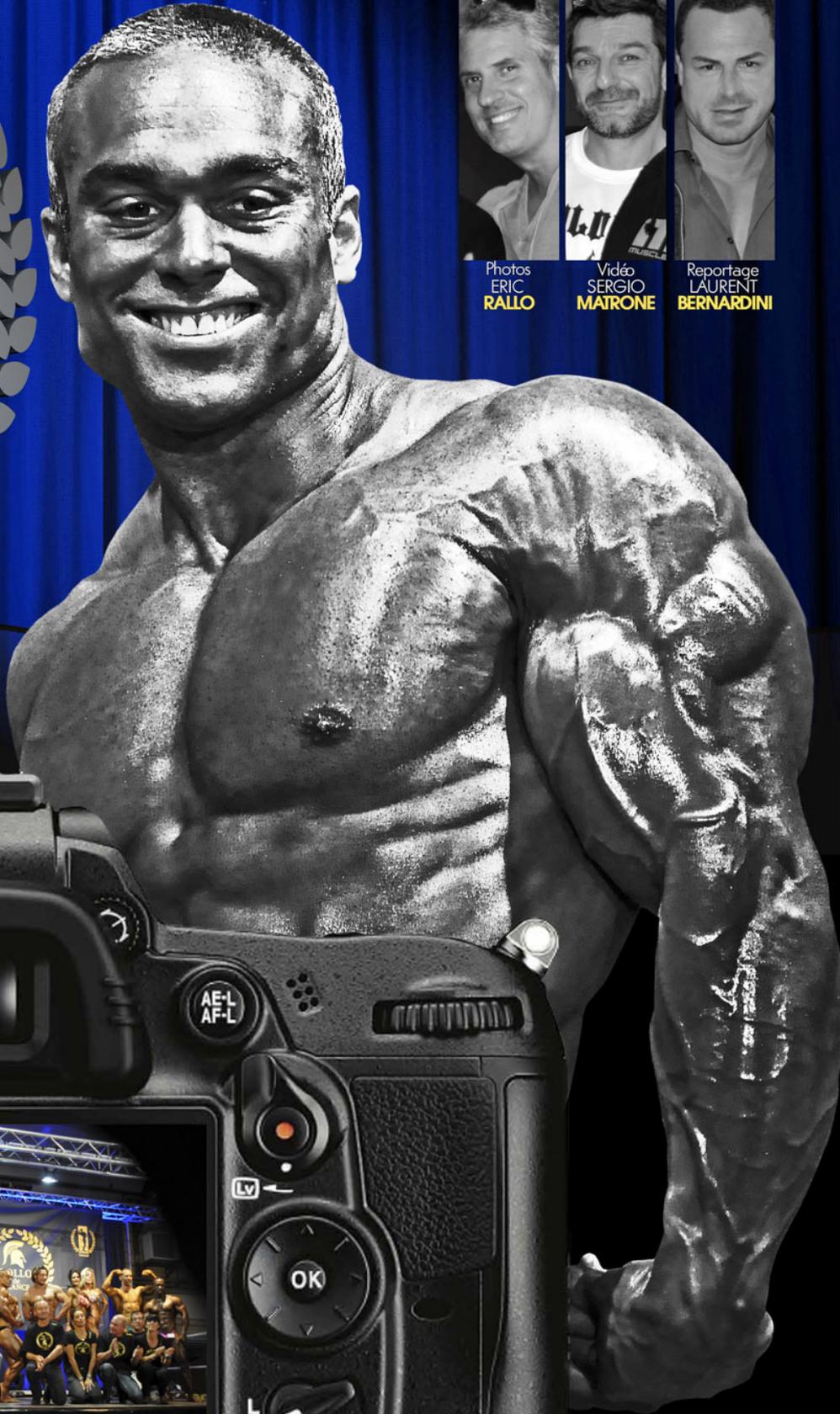
MY COUSTELS catégorie BIKINI
 Remporte la victoire au San Marino Classic



Photos
ERIC RALLO

Vidéo
SERGIO MATRONE

Reportage
LAURENT BERNARDINI



**REPORTAGE
EXCLUSIF**





Reportage
Laurent BERNARDINI

Que de belles rencontres le temps d'un week end à la Ciotat, ce petit port tranquille non loin de Marseille.

Arrivée dans un premier temps au body gym pour une séance sympathique, c'est là que tous les préparatifs et la pesée se déroulent pour cette toute nouvelle compétition et 1^{ère} édition de l'Apollon et Venus de France.

Pas de stress apparent, une ambiance « bon enfant », un accueil chaleureux en toute simplicité avec bon nombre de passionnés et amis que je ne connaissais que virtuellement auparavant, et nous voilà déjà en route pour le gymnase où aura lieu le spectacle.

A priori le nombre de compétiteur me laisse sceptique, mais c'est sans compter sur Olivier et Marie-Pierre Ripert qui organisent cet événement à leur image, de façon formidable et qui m'accorde par la même leur confiance pour mes premiers pas en tant que juge ! Nous voilà donc Eric en tant que photographe et moi-même en face de cette scène... pour une fois de l'autre côté !

L'organisation, les stands, l'éclairage et la sono ainsi que la répartition des athlètes sur les différentes catégories est idéale, tout ce passe à merveille, le publique répond présent... la compétition peu commencer !



Petit training avec Eric au Body Gym



Laurent Marie-Pierre Eric Olivier Ripert

photo franck Degarat



Sergio
«Spielberg» Matrone !



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



Premier plateau de 7 athlètes avec la catégorie men's fitness ou 2 concurrents sortent du lot mais avec des physiques totalement différents, et c'est finalement l'équilibre et ligne de **Marc Chaucesse** qui auront raison de **Olivier Degouy** au buste surpuissant mais avec des lacunes dans le bas du corps.



Marc Chaucesse
1ER



Olivier Degouy
2E



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





Vient ensuite la catégorie Master + 45 ans et une révélation pour un athlète qui nous revient sur le devant de la scène avec un physique très propre, équilibré et très classique tout droit venu des années 80, même ses poses étaient un vrai régal : Didier Caniac remporte le titre devant Franck Pellen et Stéphane Volet.

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



Didier Caniac
 1ER



Franck Pellen
 2E





Julie Sauvaire
1ERE



Ludivine Malie
2E

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

En 3^{ème} partie la catégorie bikini d'habitude assez fournie ne comptera que 2 très jolies athlètes, Sauvaire Julie qui gagne le trophée devant Ludivine Malie. La raison ? peut être que le Gym and Co programmé la semaine précédente avant qui a suscité une vive polémique en plus des critères que plus personne n'arrive à définir vraiment, fait fuir les participantes... le débat est lancé et sera j'espère objectif et constructif. Peu de candidates donc et une chance pour moi qui me sentait perplexe à juger cette catégorie !



Arrive ensuite les Men's Physique, et 7 concurrents prêts à s'affronter en maillot de plage dont 3 réunissant le maximum de critères pour le podium. Héritier Christophe au look de surfer avec un physique équilibré et très musculaire décroche sans surprise la victoire face à Moscoso Ludovic 2^{ème} et Kharbotli Rémi 3^{ème}, Krys Chapuzet arrive quand a lui à se glisser à la 4^{ème} place. Pour le plus grand plaisir des fans, spectateurs et spectatrices, Christian Lacoche, professionnel Nabba nous gratifiera d'un très beau posing en guets star alliant puissance musculaire et enchainement artistiques.



Héritier Christophe
1ER



Moscoso Ludovic
2E



Kharbotli Rémi
3E



Krys Chapuzet
4E





APOLLON
de
FRANCE

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

Superbe démonstration
du champion professionnel NABBA

Christian LACOCHÉ

La compétition reprendra peu après avec la catégorie **Men's Athletic** qui autorise jusqu'à dix kilos au dessus de la taille et réunissant 12 athlètes pour un superbe plateau.

Roland Morel signe là un très beau retour , ligne épurée très classique, équilibre , volume et définition en font le vainqueur , le second Van Teemssche Jérôme, peut être encore un peu novice pour l'instant nous promet un bel avenir par son physique strié et très harmonieux , Romain Carrara belle sèche mais moins épais décroche quand à lui une belle troisième place , aux portes du podium, un très beau buste pour Éric Loicono qui doit encore améliorer sa sèche dans le bas du corps fini 4ème , 5eme Jean Michel Bosch en progression , 6eme Franck Pelen toujours présent lors des beaux événements , et petit clin d'œil à Philippe Floreani ami et compatriote qui fini 10 dans cette catégorie .



Roland MOREL
1ER



Van Teemssche Jérôme
2E





En 6eme partie ce sont les **Miss Fitness** qui viennent alterner les catégories masculines. Trois charmantes concurrentes se présentent sur scène, Varai Déborah, belle tonicité finie 1ère devant Hackney Candice et Carvin Cécile troisième.



Carvin Cécile
3E

Varai Déborah
1ERE

Hackney Candice
2E

Moment tant attendu, arrive les lourds et la catégorie **men's superboddy** + 10kg au dessus de la taille, ou je découvre enfin le prodige, celui dont j'ai tant entendu parler et qui fait son retour moins volumineux mais tout aussi esthétique pour notre plus grand plaisir après une récente superbe 4^{ème} place à Mr univers NABBA à Southport, je veux parler de David Dahan qui remporte sa catégorie assez aisément et qui gagnera aussi le toute catégorie par la suite, Didier Caniac également dans cette catégorie s'incline second, tandis que Fabrice Moreau fini troisième et Christophe Ducos, meilleur posing lors des « battles » finales, quand a lui termine 4eme.



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

David Dahan
1^{ER}



Au final c'est le tout de la catégorie **Miss Athletic** avec la très charismatique **Elodie Ducos** qui remporte la victoire devant **Emmanuelle Pons** et également le titre de meilleur posing femme tout comme son mari **Christophe**, deux personnes que j'apprécie beaucoup et qui forment dans ce sport un couple génial.

Christophe et Elodie Ducos respectivement 1er et 1ère en «meilleur posing»



Elodie Ducos
1ÈRE

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



Emmanuelle Pons
2È

En résumé ? **Une très belle édition 2013 donc pour le lancement du ce premier concours de l'Apollon et Venus de France.** Gageons que la future édition 2014 n'en sera que plus aboutie et deviendra j'en suis persuadé l'événement incontournable de cette arrière saison.

Enfin, un grand merci de ma part et celle d'Eric à **Olivier et Marie-Pierre Ripert** pour leur accueil et leur gentillesse ainsi qu'à tous les bénévoles qui ont fait de cet événement une réussite sans oublier tous les athlètes et amis (ies) avec qui nous avons passé un excellent week-end ! **Rendez vous à tous et à toutes au Ripert Show le 10 Mai 2014 !**

Laurent Bernardini

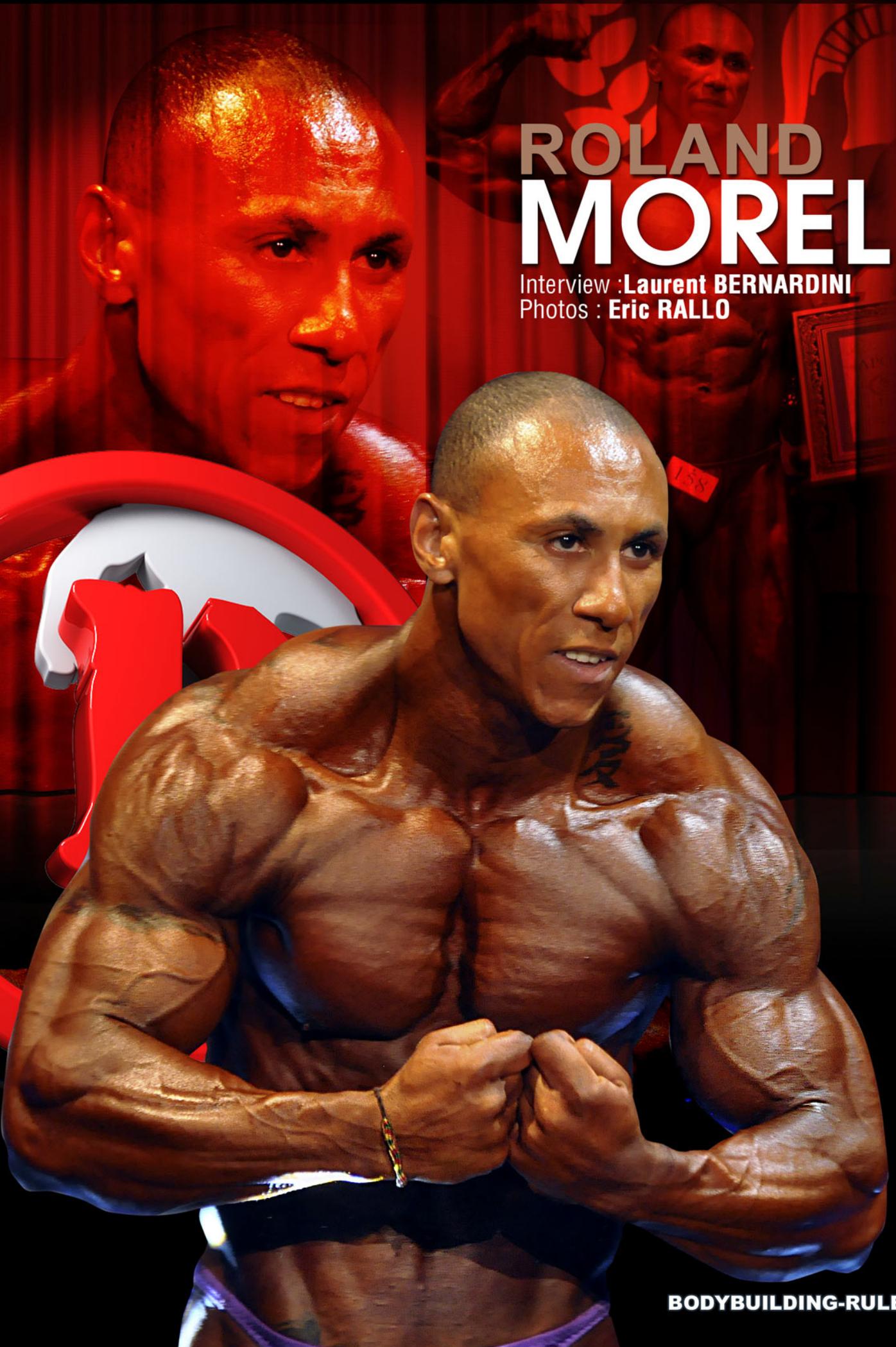




ROLAND MOREL

Interview : Laurent BERNARDINI
Photos : Eric RALLO

FOCUS ATHLÈTE



ROLAND MOREL

UN RETOUR REMARQUABLE ET PROMETTEUR



Laurent
BERNARDINI

Laurent BERNARDINI : Bonjour Roland, après les deux récents concours open : Gym and Co et Apollon et Venus de France 2013 où tu remportes le trophée, tu fais un retour très remarqué et plus que prometteur pour la saison 2014, peux tu nous en dire plus sur ton parcours de compétiteur, ta vie personnelle, et les raisons de ta motivation pour remonter sur scène.

Roland MOREL : Après une saison 2012 où j'ai fait 3 compétitions en moins de 90 kg, avec un bilan assez mitigé (top 6 à Colmar, 1er au GP des Pyrénées et 5ème à la finale France IFBB), j'ai éprouvé le besoin de me retirer un peu du milieu du body pour me consacrer un peu plus à ma famille, mes enfants et faire d'autres activités.



J'ai voyagé un peu et même fait une stage de chute libre, de manière à être autonome et sauter seul sans moniteur. Je suis donc resté une bonne année loin des barres et haltères. Bien évidemment au bout d'un moment la passion qui nous habite à fini par ressurgir, j'ai de nouveau éprouvé le besoin de reprendre un peu l'entraînement en salle. J'ai recommencé à m'entraîner un peu en juin de cette année. Seulement ça a été difficile, j'avais perdu beaucoup de force, de poids et de motivation. De plus des bouleversements dans ma vie privée, en l'occurrence un divorce, affectaient mon moral... J'ai donc pris la décision de me préparer pour les compétitions de fin d'année afin de ne pas me laisser aller physiquement et moralement. Au départ ce n'était qu'une carotte pour redevenir assidu à la salle et refaire attention à mon alimentation. La compétition n'était donc qu'un prétexte pour redevenir sérieux au quotidien, je n'avais au fond de moi aucune ambition particulière quant au classement qu'il en résulterait. Une fois de plus le body a été le palliatif à mes soucis et m'a permis de sortir la tête de l'eau.

FOCUS
ATHLÈTE

UN PHYSIQUE AUX LIGNES CLASSIQUES

Laurent BERNARDINI : Ton physique très épuré aux lignes classiques semble enfin avoir acquis la maturité nécessaire pour arriver sur la plus haute marche du podium. Comment orientes-tu ta préparation nutritionnelle aujourd'hui et qu'elle est ton approche de l'entraînement?

Roland MOREL : Comme je l'ai dit juste précédemment, je n'avais aucune ambition particulière cette saison. Je voulais juste retrouver un physique correct après cette année sabbatique que je m'étais accordé. C'est donc sans pression que je me suis préparé. La passion pour ce sport et le plaisir de s'entraîner, de s'alimenter correctement, ont été les seuls et véritables moteurs de ma préparation.

Pour ce qui est de l'approche nutritionnelle, étant donné que je n'ai eu que 6 mois pour me préparer après ce break, j'ai directement attaqué la « sèche » car je n'avais absolument pas le temps de passer par une phase de prise de masse. J'ai donc eu suffisamment et plus de temps que les années précédentes pour que ma diète descende très progressivement et efficacement. Cette année comme je ne ressentais aucune pression, mes choix alimentaires ont été faits de manière instinctive, au feeling, sans aucun plan établi à l'avance et affiché sur le frigo comme avant, lol.

En ce qui concerne l'entraînement, c'est un peu la même chose. J'avais juste en tête des priorités, des points faibles à travailler un peu plus que le reste, mais aucune planification de cycle ou d'exercices particuliers à faire. Mes seuls impératifs sont toujours de privilégier les longs échauffements et la technique d'exécution car ma plus grosse crainte est les blessures.

En résumé je me suis préparé entièrement au feeling en me focalisant sur la technique et en me fiant à mon corps et mes sensations.



Laurent BERNARDINI



FOOD
ATHLÈTE

ROLAND
MOREL

ROLAND MOREL



Laurent
BERNARDINI

Laurent BERNARDINI : Ce fut un réel plaisir de participer à ton retour victorieux et de te voir réconcilié avec la compétition à cette toute nouvelle édition Apollon et Venus de France, quels sont à présent tes objectifs pour la nouvelle saison 2014?

Roland MOREL : Très honnêtement je ne sais pas encore quelle suite donner à tout ça. Je suis partagé entre l'envie de rebondir sur cette belle fin de saison 2013 et poursuivre l'aventure pour les compétitions de début d'année 2014 et la possibilité de ne remonter sur scène qu'en 2015, après avoir pris le temps de retravailler en profondeur sur les points faibles que je désire améliorer.

Je remercie d'ailleurs au passage mon nouveau sponsor AMIX pour le fait de ne pas me mettre de pression pour des échéances proches et de me laisser libre de gérer seul mes choix de compétitions.



LB : Tu es quelqu'un de très discret et réserve que j'apprécie beaucoup dans ce sport un dernier mot pour que l'on apprenne à te connaître un peu mieux et des personnes que tu voudrais remercier.

RM : Je te remercie Laurent ainsi que Bodybuilding Rules pour ce temps de parole. Le travail que vous accomplissez pour la promotion de ce sport et la reconnaissance des athlètes est vraiment admirable.

J'en profite pour remercier des tas de personnes qui m'ont marqué cette année en m'aidant de près ou de loin pour cette prépa, avec hélas la certitude d'en oublier, j'espère que vous ne m'en voudrez pas...

Mes enfants, ma famille, mes collègues, David Benzoni, Franck Valero, les partenaires d'entraînement de BodyAvenue, Aurelio Alonso, Stéphane Bonnet, Sergio Matrone, Fabien Gil, Olivier Ripert, Roschdy Zem, Eric Rallo, Christophe Corion, Didier Codol, David et Rachel Ramos, Hervé Costa, Stanley Bruneau, mes potos Christophe et Domi, Amix Nutrition et tous ceux qui m'ont encouragé jusqu'au bout...

Et pour finir je remercie particulièrement celle qui partage ma vie aujourd'hui, celle qui m'a encouragé et motivé jusqu'au dernier jour de prépa : Leo Sophie.

FOCUS ATHLÈTE

JE M'OFFRE LE TOP

CHEZ

PERFECT BODIES

fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI
www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10



BODYBUILDING-RULES.COM



Objectifs
 Solutions



LES SQUATTERS FOUS !
LA VALEUR
PÉDAGOGIQUE
DES DIFFÉRENTES
TECHNIQUES DU
SQUAT

Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

Bonjour à tous,
Dans le magazine **BBR N° 2**, nous avons précédemment évoqué les bienfaits des mouvements fondamentaux, ainsi que les raisons pour lesquelles ils étaient, dans une optique de progression, quasi incontournables.
Parmi la palette d'exercices qui existent pour progresser en termes de développement musculaire, il y en a un en particulier qui me paraît incontournable, au sens où il s'agit de l'exercice « roi » de l'anabolisme naturel : **c'est le squat, exercice clef pour accéder à un physique puissant.**

Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

Or depuis le temps que je coache des pratiquants amateurs, des athlètes de haut niveau, que j'anime des débats lors de séminaires, je suis toujours surpris d'entendre de manière récurrente une pléthore d'arguments destinés à justifier la non-inclusion du squat dans les programmes d'entraînement.

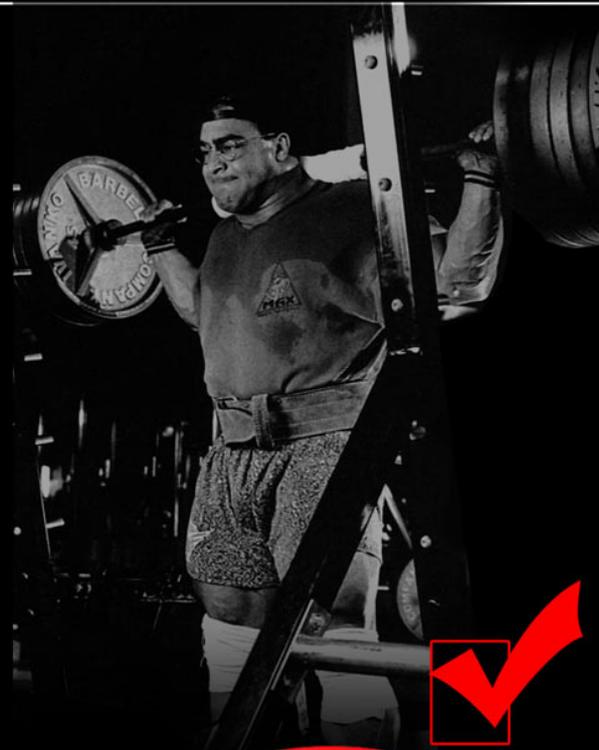
Autant d'« arguments », ou plutôt de prétextes, systématiquement mis en avant pour contourner cet exercice de base : "J'ai mal aux genoux, je ne peux pas squatter", « j'ai mal au dos ! », « c'est trop dur, je perds mon souffle, ça m'opprime ! », « je n'obtiens pas de congestion, je n'ai pas un bon ressenti ! », « j'ai lu que le squat épaississait la taille », et même « j'ai arrêté de squatter parce que je ne trouve plus de pantalon à ma taille"...

Ce qui est particulièrement étrange, c'est que ce genre de remarques n'existe absolument pas en ce qui concerne le développé couché ... Qui est pourtant un autre mouvement de base !

On peut d'ailleurs au passage s'interroger sur le fait que s'il existe de multiples compétitions de « Bench Press » (développé couché), il n'existe pas de compétitions de « Squat » ...

Avant toute chose, il convient de procéder à un bref rappel physiologique : les quadriceps et les fessiers sont les groupes musculaires les plus puissants et les plus importants du corps humain ; en termes de masse musculaire, ils représentent près de la moitié de notre physique !

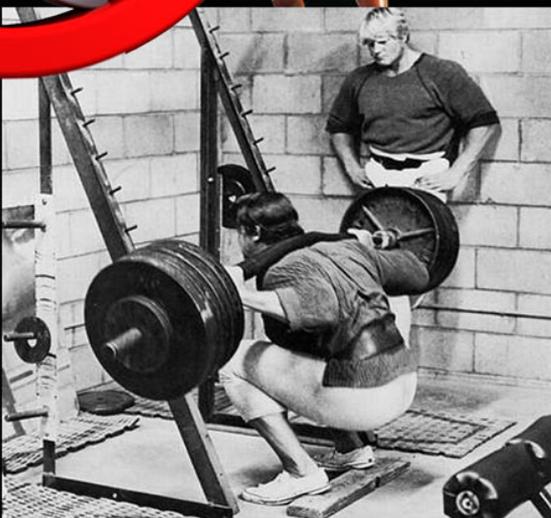
Il est donc logique que ces groupes musculaires requièrent une attention toute particulière, d'autant plus qu'en leur appliquant des méthodes d'entraînement visant à améliorer la force on obtient une amélioration de l'anabolisme naturel, et donc un développement musculaire optimal.



SQUAT



LES SQUATTERS FOUS ! LA VALEUR PÉDAGOGIQUE DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DU SQUAT



Objectifs
 Solutions

Conseils de coach **Thierry
AUSSENAC**

Cependant, et justement parce que le travail sous forme de cycles de force ne souffre aucune approximation en termes de placements et d'exécution du mouvement, le squat ne peut s'envisager sans une approche pédagogique et un grand nombre d'exercices « éducatifs » préalables : seule une exécution parfaite techniquement garantit l'intégrité physique du pratiquant.

Les squats peuvent être réalisés selon de multiples variantes, en fonction des différences de morphologies des pratiquants (prise en compte des « leviers » notamment), mais aussi en fonction des différents faisceaux du quadriceps que l'on souhaite cibler : squat nuque pieds parallèles, squat nuque pieds ouverts, squat devant, squat complet ou partiel ...

La question que les pratiquants me posent le plus souvent est : « Lequel, du squat devant (aussi appelé squat frontal) ou du squat nuque, est le plus efficace ? »

En réalité, la seule vraie problématique à laquelle un coach soucieux de l'efficacité de l'exercice proposé aura à faire face, sera celle non seulement de parvenir à adapter le squat au type morphologique du pratiquant, mais aussi de déterminer quel sera le positionnement le plus approprié à l'exécution du mouvement en prenant en considération les différentes contraintes anatomiques présentées par le sujet.

Il convient dès lors d'analyser un certain nombre de paramètres essentiels pour accéder à une exécution correcte du squat :

- le positionnement de la barre sur le dos (sur le trapèze ou sur les deltoïdes postérieurs) - l'écartement des pieds
- l'appui des pieds au sol et le placement du poids de corps
- la souplesse des chevilles et la longueur des fémurs (et donc la présence éventuelle de « raideurs »)
- l'appui des pieds au sol - le maintien de la barre par les mains - la profondeur de la flexion - le positionnement du buste (l'axe de flexion passe par l'articulation coxo-fémorale)
- le gainage abdominaux/bassin - le positionnement de la tête et du regard (le point fixe à ne jamais quitter des yeux durant toute l'exécution du mouvement) - la vitesse d'exécution

De la combinaison de tous ces paramètres dépendra bien évidemment l'efficacité du mouvement, mais surtout la sécurité du pratiquant lors de l'exécution du squat.

Seule une maîtrise technique irréprochable vous permettra de progresser, en soulevant des charges de plus en plus importantes ... Ce qui rendra votre squat plus performant. On ne soulignera jamais assez d'ailleurs le rôle capital du couple « gainage / blocage respiratoire » lors de l'exécution d'un squat, gainage qui implique le recrutement de nombreux muscles périphériques, et qui permettra de développer des charges conséquentes sans risque, à condition de rester concentré.

Lors de l'exécution du squat, la plupart des pratiquants ne ressentent pas correctement le travail sur les quadriceps, car une confusion s'opère dans l'effort lors de l'exécution du mouvement, et ce d'autant plus que le squat est un mouvement global.

Squatter demande une bonne coordination musculaire et une mise en œuvre importante des actions neuromusculaires pour accomplir ce geste fondamental de flexion-extension. Ainsi, ce mouvement complet sollicite les quadriceps, les fessiers, les ischios jambiers, mais également les muscles de la sangle abdominale et les muscles érecteurs du rachis ; il favorise également l'expansion thoracique.

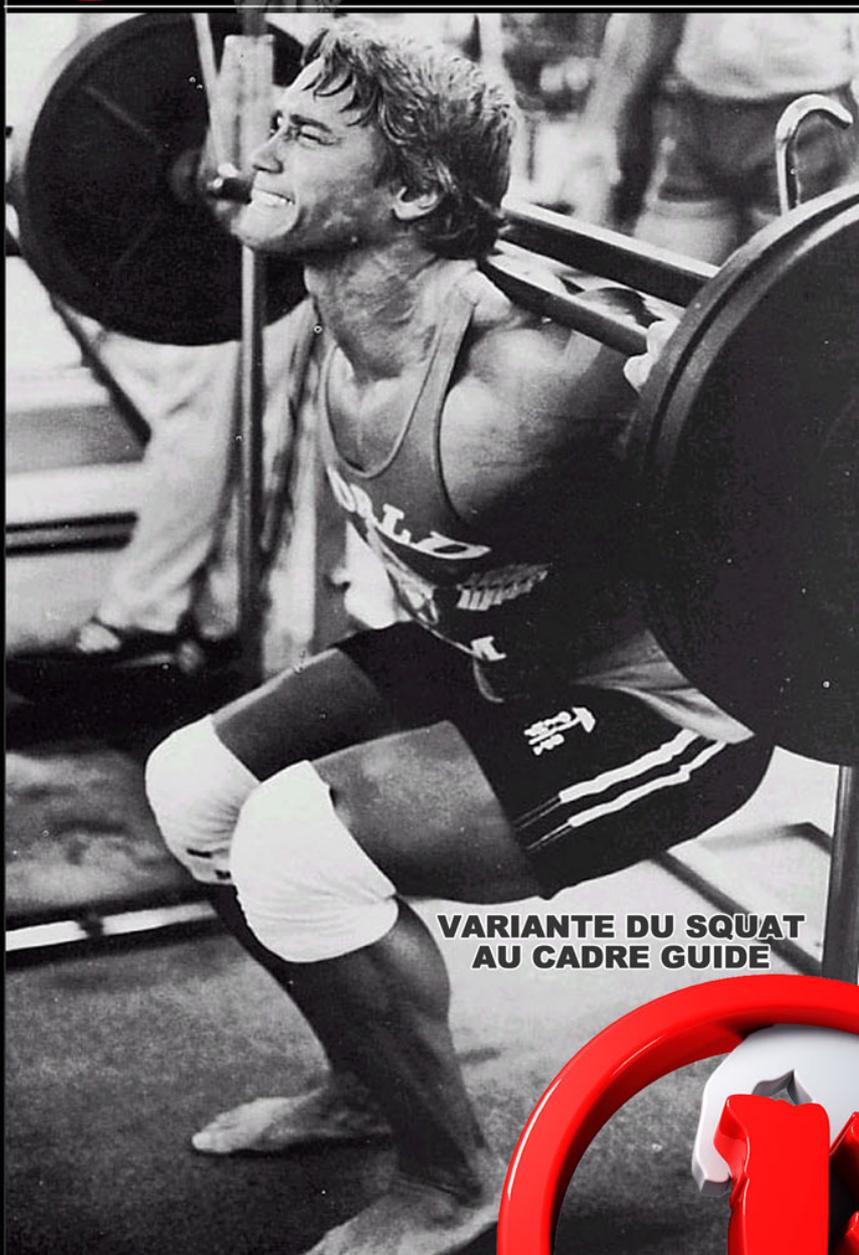
C'est donc le corps tout entier qui travaille pour soulever la charge sélectionnée ; toute la chaîne musculaire est intégralement contractée, et, de ce fait, le ressenti au niveau des quadriceps peut être médiocre. C'est la raison pour laquelle il pourra être proposé :

- soit d'effectuer les squats au cadre-guide, de manière à empêcher l'inclinaison du buste, et ainsi de localiser le travail sur les quadriceps,
- soit d'effectuer les squats barre devant, ce qui localisera une grande partie du travail musculaire sur les quadriceps.

Il convient de souligner également que les bons squatters s'attachent à limiter la flexion du buste en veillant à garder le dos le plus droit possible, ce qui a pour conséquence non seulement de limiter la pression exercée sur la région lombaire, mais également d'éviter le déplacement de leur centre de gravité, ce déplacement étant responsable de la localisation de l'effort sur les lombaires et les fessiers.



Conseils de coach **Thierry AUSSENAC**



**VARIANTE DU SQUAT
AU CADRE GUIDE**

**LES SQUATTERS FOUS !
LA VALEUR
PÉDAGOGIQUE
DES DIFFÉRENTES
TECHNIQUES DU
SQUAT**

Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

Autre difficulté assez fréquemment rencontrée par les pratiquants lors de l'exécution du squat : l'exécution du blocage respiratoire et la sensation « d'oppression » qu'il peut générer.

Il est notable en effet qu'un facteur physiologique complexifie encore l'exécution de cet exercice : c'est une très importante activation cardio-vasculaire, doublée d'une grande élévation du rythme ventilatoire, qui va permettre d'alimenter en oxygène tout le réseau veineux lors de cet effort global mobilisant qui plus est de très grosses masses musculaires (afflux sanguin colossal).

D'autre part, le blocage respiratoire peut apparaître perturbant aux novices, car en termes de « respiration », le mouvement du squat s'exécute en trois temps :

- Inspiration profonde pour « rigidifier » la cage thoracique en remplissant d'air les poumons comme un « air bag »,
- Blocage respiratoire en "apnée" et contraction de la sphère abdominale et de la zone lombaire, pour « rigidifier » la « gaine naturelle » (ventre + zone sacro-lombaire) et augmenter la pression intra-abdominale,
- Expiration enfin dans la phase finale de l'extension.

En conclusion, et après l'analyse bio-mécanique et physiologique du mouvement « squat », il apparaît évident que si le pratiquant n'a pas un minimum de condition physique (une bonne endurance sur un plan cardiovasculaire, mais aussi de solides bases en termes de renforcement musculaire cf en particulier travail de gainages posturaux), il sera en difficulté sur cet exercice et se sentira en échec ... Il n'éprouvera alors aucun plaisir à exécuter ce mouvement, n'aura ni ressenti de congestion, ni « bonnes » sensations ... Il est compréhensible alors que beaucoup abandonnent après quelques malheureuses tentatives, et que le squat soit délaissé !

Il n'en demeure pas moins que pour augmenter votre masse musculaire, aussi bien sur vos quadriceps que sur vos fessiers, le squat reste votre meilleur allié pour vous construire un physique galbé de manière durable.

LES SQUATTERS FOUS ! LA VALEUR PÉDAGOGIQUE DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DU SQUAT



Objectifs
 Solutions

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Je vous propose donc un point « flash » sur l'une des variantes du squat traditionnel, à savoir le squat devant.

Grâce à cette variante du squat, vous ciblez un recrutement spécifique de vos muscles quadriceps, étant précisé que selon l'écartement que vous choisirez pour vos talons et l'orientation que vous donnerez à vos pointes de pieds, le stress musculaire sera différent.

Cette technique va permettre de déplacer le centre de gravité et de localiser le travail sur les quadriceps internes et plus particulièrement dans la zone proche de l'articulation du genou, ceci se traduisant par un galbe puissant dans cette zone.

Quand on n'est pas un grand squatteur ou que l'on manque d'expérience, il est tout à fait judicieux d'effectuer plusieurs cycles de travail sur ce mouvement afin :

- a) d'optimiser son placement (recherche du « dos droit »),

- b) d'améliorer le gainage de la zone lombaire et d'obtenir un dos « fort »,

- c) d'améliorer également sa souplesse de chevilles (en cas de « raideurs » dans les chevilles, ou de fémurs longs, n'hésitez pas à placer une cale sous vos talons),

- d) de prendre ses repères sur les bons appuis,

- e) d'adopter de bonnes habitudes en ce qui concerne la flexion complète, car le passage du bassin en squat devant favorise davantage la flexion complète qu'en squat nuque,

- f) de prendre de la force globale sur les quadriceps, sans être aidé par les leviers secondaires tels les lombaires et les fessiers, et surtout d'enlever la pression de la charge sur la colonne vertébrale si celle-ci n'est pas suffisamment « préparée » à réceptionner du poids.

Néanmoins attention, le squat devant requiert autant de maîtrise technique que le squat nuque ; par ailleurs, il se travaille toujours moins lourd que ce dernier.

La difficulté principale à laquelle on se heurte lorsqu'on débute en squat devant, et que, progressivement, on acquiert de la force, c'est de parvenir à maintenir la charge sur le haut des muscles pectoraux et sur les faisceaux antérieurs des deltoïdes.



FRONT SQUAT

Conseils de coach **Thierry AUSSÉNAC**

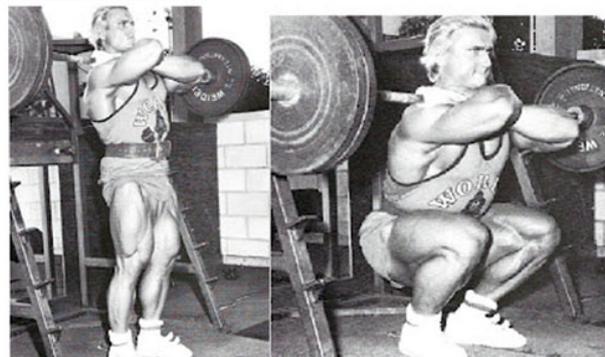
FRONT SQUAT

Pour surmonter cette difficulté, la technique la plus adaptée et la plus efficace est sans nul doute le maintien de la barre façon "haltéro", c'est-à-dire barre saisie en pronation et reposant sur les faisceaux antérieurs des deltoïdes + coudes verrouillés et levés le plus haut possible + poitrine bombée (voir photos).

Cette technique permet de « faire corps » avec la barre et de gérer son positionnement sans subir une charge traumatisante sur les épaules et un « écrasement » de la cage thoracique susceptible de nuire à une ventilation optimale (sensation d'étouffement). Néanmoins cette prise « haltéro » requiert une certaine souplesse des poignets et des épaules.

Mais lorsque vous maîtriserez le squat devant, il ne fait aucun doute que vous prendrez plaisir à mobiliser des charges, et que vous éprouverez une grande satisfaction à voir évoluer votre physique aussi bien en termes de densité que de masse.

N'oubliez pas que les squats sont essentiels pour optimiser votre croissance musculaire : ils sont la fondation du physique que vous construisez jour après jour !



FRONT SQUAT CLASSIQUE



FRONT SQUAT PRISE «HALTÉRO»

LA NUTRITION CHEZ

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR
30 000€
TOUT COMPRIS

WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP À -70% !!

WWW.BSA-BLOG.FR

NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,
mougins@bsa-nutrition.com

77000 Melun,
melun@bsa-nutrition.com

59000 Lille,
lille@bsa-nutrition.com

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook
Youtube
Instagram

WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM



BSA SHOP

Power & Bodybuilding



Conception & création : www.prospectoza.fr • 06 84 81 36 37

Santé & Bien-être



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

les produits LAITIERS

La rubrique s'appelle « santé et bien-être »

Je dois vous informer qu'il existe des points de divergences et de convergence entre une pratique sportive axée sur la santé et une pratique tournée vers la haute performance comme le Bodybuilding.

Notre sport nous mène à :

- Nous suralimenté
- Nous surentrainé
- Nous médicamenté (pour certain)
- Nous isolé psychologiquement (surtout en période de compétition)

Alors, nous devons faire plus attention que les autres aux choix de nos aliments et à leurs quintessences. Nous ne pouvons pas faire le meilleur, mais le moins pire !

L'alimentation du bien-être n'est pas la même que celle de la performance.

Cela permet de faire des choix plus éclairés et de corriger certains excès.

Il est blanc, doux, pure et frais... Le lait !

Il est adulé et critiqué

Il est plein de bonnes choses

Mais d'autres disent qu'il est encombré de mauvaises choses !

Qui croire ? Les nutritionnistes et les pédiatres

Ou les autres ! Mais c'est qui les autres, des chercheurs, des biologistes qui se font entendre de plus en plus.

Voici les deux courants les deux courants :

Les « pour » et attention car d'après eux, la vie sans produits laitiers est dangereuse !

Les « contre » et attention car le lait serait un poison insoupçonné !

Je vais vous donner les arguments des « pour » et des « contre ».

Puis je vous transmettrais mes recherches, ce qui d'après moi est sur.

Mais « moi, c'est moi », vérifiez mes informations car je suis qu'un homme et un homme peut faire des erreurs !

100% OUI ?

100% NON



Je me suis posé des questions :

Petit, je buvais du lait que j'allais chercher à la ferme. Il était fort en goût, le lendemain, il y avait une peau dessus et si on le laissait 2 à 3 jours au réfrigérateur, il tournait et fermentait.

- Pourquoi il n'y a plus de peau sur le lait ?

- Pourquoi il ne tourne plus ?

- Comment la France, l'Europe stockent des milliards de milliards de litres de lait ? Ou sont tous ses containers immenses ? Car il est impossible que l'on vous livre le lait de la traite d'hier ! Il faut le transporter, l'analyser, le pasteurisé, le mettre en bouteille et le re-livrer.

Vous ne vous êtes jamais posé ces questions ? je vais essayé de vous répondre.

Les «POUR» les bienfaits des produits laitiers

Un apport protéique très important de bonne valeur biologique

Des peptides bio-actifs

Des sources de phosphore, de potassium, d'oligo-éléments (zinc, iode, sélénium...) et de vitamines (A, B12, B1, B6...)

Et le fameux Calcium...

Peu d'aliments contiennent du calcium, on retiendra, cependant certains légumes ou fruits secs.

L'académie médicale rappelle que les propriétés du calcium d'origine végétale sont souvent diminuées par la présence de substances insolubilisantes (phytates, oxalates, polyphénols). Leur biodisponibilité est inférieure à ceux du calcium du lait qui sert de référence.

Dans les produits laitiers, la biodisponibilité du calcium est meilleure car le calcium est lié à des protéines (caséine) ou à des polypeptides ce qui facilite ainsi son absorption



Les «CONTRE» les produits laitiers, le poison blanc.

Bien que l'industrie et la publicité vantent sans cesse les mérites du lait, celui-ci possède selon nous de nombreux inconvénients. Il faut en effet lutter contre une idée reçue qui a la vie dure : les laitages sont des produits fortifiants, reminéralisants et quasi indispensables pour trouver son calcium. De nombreuses recherches ont été menées ces dernières années et les preuves s'accumulent désormais pour nous alerter sur les méfaits du lait et de ses dérivés.

Un lait dénaturé et toxique

Le lait est un aliment très indigeste, contenant beaucoup de protéines (béta-lactoglobuline) allergisantes, de purines, beaucoup de graisses saturées, qui le rendent très « encrassant ». D'autre part, si l'on ajoute aux transformations subies (pasteurisation, UHT, écrémage, etc.) les nombreux résidus contenus dans le lait (pesticides, nitrates, antibiotiques, hormones, et pus...) dus à l'élevage et à l'alimentation donnée au bétail.

Je vous conseille deux livres sur le sujet « les produits laitiers », problème qui fera grand bruit dans les années à venir :



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

Santé & Bien-être



La révolution du mieux être de

Paul Pilzer.

Lait, mensonges et propagande de
Thierry Souccar

Ces deux livres dénoncent ce que toutes les médecines douces crient depuis des années, et que l'on nous a caché pour ne pas nuire à de gros trusts financiers. Ces deux personnes sur des recherches sérieuses, nous amènent la preuve que notre lait de vache si blanc si conseillé par nos industriels, est bourré d'hormones de croissances ou d'IGF-1 et de pus, causé par les affections fréquentes qu'occasionne la traite intensive des vache :

Extrait de «la révolution du mieux être»

« Mais au-delà de favoriser l'ostéoporose, le lait est la cause d'un souci beaucoup plus sérieux : cette boisson contient des hormones et est porteuse de maladies infectieuses. Une vache produit naturellement 4,5 kilos de lait quotidiennement, alors qu'aujourd'hui les vaches laitières torturées en produisent jusqu'à 10 fois plus. Cela est rendu possible grâce aux doses massives d'hormones spécialisées, telles que l'hormone de croissance bovine (bGH), qui accroissent la production de lait – leurs pis sont souvent tellement gros qu'ils touchent le sol. Les infections fréquentes qui en résultent exigent l'absorption constante d'antibiotiques – l'USDA autorise la présence dans le lait de un à un million et demi de cellules blanches (du pus pour les profanes) par millilitre.

Ces hormones de croissance, ces antibiotiques et ce pus sont toujours présents dans le lait traité, présence porteuse de lourdes conséquences pour le consommateur de produits laitiers, surtout l'enfant.

Tout fabricant américain de soutien-gorge fera état d'un bon chiffre d'affaires au cours des dernières décennies, succès qu'il attribuera à l'ajout d'hormone de croissance bovine au lait, étant donné que cette hormone, et d'autres, a contribué à une augmentation de la poitrine de l'adolescente moyenne et à une apparition plus précoce des premières règles. Cependant, le fabricant de soutien-gorge ignore peut-être que ces mêmes hormones sont aussi une des causes majeures de l'augmentation de l'incidence du cancer du sein chez la femme adulte.

L'hormone de croissance bovine agit sur une tumeur maligne au sein, telle qu'elle le fait sur le pis de la vache torturée. Malgré le fait que plusieurs groupes de consommateurs aient exigé le retrait du marché du lait contenant du HGH ou autres hormones, ou du moins un étiquetage approprié, la FDA continue de céder à la pression exercée par les lobbyistes de l'ADA et de faire la sourde oreille aux revendications des consommateurs. »

Du calcium non fonctionnel

Il faut savoir que le fameux calcium du lait est très mal assimilé ! En effet, il ne possède pas assez de magnésium pour permettre son assimilation. Trop riche en phosphore, en protéines, l'excès de laitages peut même parfois conduire à l'effet inverse, c'est-à-dire l'ostéoporose.

D'autre part, si le lait contient effectivement du calcium, il est loin d'être le seul ! Le calcium est présent partout (légumes, céréales, fruits, poissons, algues, etc.). Il n'est donc pas nécessaire de privilégier les produits laitiers, d'autant plus que les autres aliments cités sont bien plus digestes et assurent une meilleure assimilation du calcium.



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

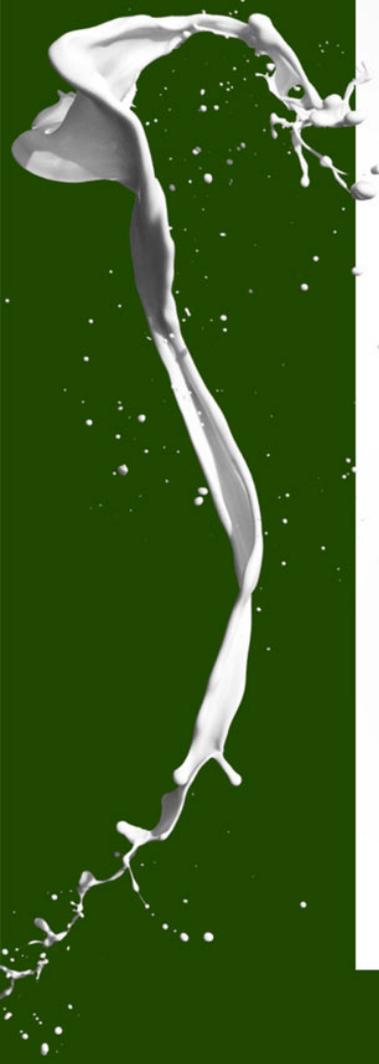
**Santé &
Bien-être**





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

Santé & Bien-être



Ce que je peux vous dire sur mes recherches :

«Le lait, c'est bon pour la santé ! Les producteurs de lait, et surtout les gros distributeurs de l'agroalimentaire, martèlent qu'il faut boire du lait et avaler un maximum de produits laitiers pour être et rester en bonne santé».

Le **Dr Jean SEIGNALET**, dans son ouvrage «**L'alimentation ou la troisième médecine**» (éd. Écologie Humaine – François-Xavier de Guibert) **prouve le contraire.**

On peut très bien se passer du lait si on consomme normalement des légumes, des noix, des amandes, des céréales complètes ou germées, du poisson, des algues, du lait de riz, d'avoine, d'amandes, de soja... Surtout quand on sait qu'il n'y a plus beaucoup de nutriments assimilables dans les laits industriels.

Le lait est omniprésent. En dehors de l'alimentation proprement dite, il est parvenu au fil du temps, et au fur et à mesure du développement industriel, à être présenté comme source principale de calcium, mais aussi douceur, enfance, nourriture, pureté, etc. Car le lait a une longue histoire, et la situation aujourd'hui est loin d'être comparable à celle des siècles passés.

On ne peut pas nier qu'il existe, et tout particulièrement en Suisse, une tradition laitière et fromagère. Nos paysans et l'industrie laitière ont appris à faire quelque chose de ce lait : fromages frais, puis affinés, beurre, yogourt, etc. Chaque région a ses spécialités, diversifiées, fort goûteuses il faut bien le dire, et le lait lui-même s'est fait une place importante dans notre alimentation du fait notamment de l'importance que l'on donne à son calcium.

Mais cela n'a peut-être rien à voir avec la pléthore actuelle, le phénomène ayant commencé et s'étant aggravé dès la fin de la dernière guerre mondiale.

Jusqu'à cette époque, on peut analyser la situation pour mettre en évidence les différences par rapport à aujourd'hui :

Tout d'abord, les mères allaitaient leurs enfants plus longtemps, jusqu'à un an ou même deux ans, alors que de nos jours on allaite que durant quelques semaines, ou même quelques jours, ou encore pas du tout !

Les femmes aisées, si elles n'allaitaient pas, prenaient une nourrice ; et ce n'était peut-être pas le moindre mal.

Et si beaucoup d'enfants mouraient jeunes, s'ils étaient souvent rachitiques, parfois tuberculeux, il faut incriminer la misère, les taudis, la mauvaise hygiène, le travail précoce et les privations qui ne permettaient pas un sevrage normal.

Pourquoi tant de lait aujourd'hui ?

Pourquoi du petit morceau de fromage accompagné d'un quignon de pain est-on passé à une véritable invasion de l'espace alimentaire par les laitages ? La consommation annuelle par habitant avoisine les 400 kilos ! Mais il n'y a pas que le lait, il y a les fromages, les yogourts que l'on sort si facilement du frigo, le chocolat, les desserts que l'on ne sait plus faire sans lait, les boissons à base de lait, les glaces, les sauces, les biscuits...

En clair, le lait est un marché, et un marché énorme, dont les profits vont principalement aux gros distributeurs et aux multinationales de l'agroalimentaire, lesquels consacrent aux laitages environ 20 % du budget de publicité de l'ensemble des produits alimentaires !

Le lait, une vacherie !

Le Dr Nicolas Le BERRE, dans le titre de son livre «*Le lait, une sacrée vacherie ?*» (éd. Charles Corlet), énonce cette phrase sous forme d'interrogation ; mais il y répond affirmativement. Et cela pour plusieurs raisons, comme : «*Aucun animal ne continue à boire du lait après son sevrage*», et il ne souffre d'aucune carence en calcium. Alors, il est bon de savoir que notre source de calcium (et autres nutriments) se trouve et s'est toujours trouvée dans nos végétaux : légumes, céréales, fruits, et non dans le lait de vache qui contient du calcium pour son veau, peu assimilable pour l'homme, il faut bien le reconnaître !

Le lait est indigeste !

Le lait est issu d'un ruminant, généralement une vache, mais seulement pour son veau qui possède dans son appareil digestif une grande quantité de présure (utilisée artisanalement pour la fabrication du fromage), au fort pouvoir coagulant. Seul le petit enfant peut produire de la présure pour digérer le lait maternel. Alors, quand vous buvez du lait ou mangez des laitages, votre système digestif doit produire énormément de lactase (enzyme issue de l'intestin) pour le digérer ; et si la lactase n'est pas suffisante, fermentations et début de putréfaction se produisent.

Question de graisses ?

On consomme souvent du lait écrémé par peur des graisses animales du lait entier. Sur ce point précis, apportons une correction de taille : ce ne sont pas les graisses du lait qui augmentent le risque de cholestérol dans les artères, mais les protéines du lait. En effet, la consommation importante de produits laitiers augmente la quantité de l'homocystéine plasmatique dans le sang. Et c'est cette substance qui précipite le cholestérol sur la paroi des artères.

Le lait déminéralise !

C'est la phrase sacrilège ! Le lait qu'on recommande à longueur de publicité pour le calcium, pour avoir des enfants solides, pour éviter l'ostéoporose, épouvantail largement utilisé par le corps médical !

Or, les pays qui consomment beaucoup de produits laitiers, comme la Suisse, la France, la Finlande, la Suède, la Hollande, les USA, etc. sont aussi ceux où l'on constate la plus forte proportion d'ostéoporose et de fractures du col du fémur après 50 ans. D'ailleurs, on remarque une concordance entre la consommation importante de produits laitiers et le développement des maladies osseuses, dont l'ostéoporose (dixit Robert MASSON «*Diététique de l'expérience*» (éd. Trédaniel).

Le Lait que vous buvez est du lait en poudre !

Et oui le lait liquide que vous buvez dans votre bouteille ou votre Tetra-brik est transformé en poudre pour être :

Stocké (il tient moins de place)

Séparé (les protéines, les glucides, les lipides et les vitamines, pour que chaque briques ou bouteilles est le même pourcentage de protéine/glucides/lipides et vitamines)

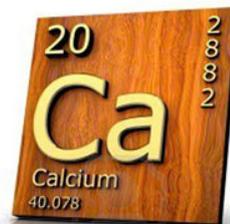
Analysé (pour respecter les normes de l'Europe)

Puis réhydraté sous forme liquide pour la vente.

Lait de vache et carences !

Aucun animal sauvage ne se nourrit du lait d'un autre animal !

Pour les bébés et les jeunes enfants, le lait de vache présente bien des inconvénients, en particulier : il est pauvre en fer, contrairement au lait maternel, bien sûr ! Nourri presque exclusivement au lait de vache, un bébé risque peu à peu de s'anémier. On parle alors d'anémie ferriprive.



Les besoins de l'enfant varient avec l'âge et il est remarquable de noter que la composition du lait maternel se modifie dans le temps. On distingue successivement :

- Le colostrum, durant les 5 premiers jours après la naissance
- Le lait de transition, du 6^e au 15^e jour.
- Le lait mature, du 16^e jour au 15^e mois.

Ces trois variétés de lait offrent des différences au niveau des graisses, des protéines, des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines.

Le lait de vache, de par sa composition fort éloignée de celle du lait maternel, ne constitue pas un aliment idéal pour le jeune enfant. Aussi l'industrie agroalimentaire a apporté des modifications au lait de vache, afin qu'il ressemble davantage au lait humain. Ainsi ont été préparés des laits maternisés, dits aussi «diététiques» ou «infantiles». Ces laits maternisés se rapprochent du lait maternel, mais des différences majeures persistent :

- Certaines substances propres au lait humain manquent, comme la gynolactose, les IgA, la lipase,
- la bêtalactoglobuline n'est pas supprimée,
- et le principal demeure : des protéines bovines sont introduites dans le tube digestif d'un enfant programmé pour traiter des protéines humaines = réactions allergiques !

Parlons d'allergies !

Les allergies au lait de vache sont de plus en plus nombreuses. À ce sujet, il faut bien distinguer entre allergie et intolérance. Cette dernière est due à un dépassement des fonctions enzymatiques au cours de la digestion. Si elle donne des symptômes souvent voisins, elle suppose cependant une réaction et un traitement différent.

L'allergie au lait proprement dit, ou plus exactement aux protéines du lait de vache : celui-ci contient 3 fois plus de protéines que le lait maternel, protéines dont les plus allergisantes sont la bêtalactoglobuline, l'alphalactoglobuline et les caséines. Dans ce

cas, c'est la tyramine qui est en cause dans l'allergie, davantage que l'histamine.

Or, les produits laitiers sont très riches en tyramines. Le Dr SEIGNALET susmentionné montre bien ce rôle du lait qu'il accuse d'être à l'origine d'un grand nombre de maladies allergiques, auto-immunes, inflammatoires (rhumatismes) ou infectieuses.

Cette allergie au lait de vache peut se déclencher chez le nourrisson dès les premiers jours de sa vie, entraînant diarrhées, vomissements, infections ORL et effondrement de la courbe du poids. Cette allergie existe aussi chez le grand enfant et chez l'adulte. Ces troubles se manifestent par les pathologies suivantes (la liste n'est pas exhaustive) :

Infections ORL à répétition chez l'enfant = otites, rhinopharyngites, bronchites

Asthme
Conjonctivite
Troubles digestifs
Choc anaphylactique
Candidose
Fatigue
Eczéma
Rhumatismes
Urticaire
Cystite
Migraine
Acné



L'allergie aux polluants.

Hélas, aujourd'hui, rien n'est indemne de pollutions dans la chaîne alimentaire : additifs, colorants, conservateurs, antibiotiques, pesticides, médicaments, etc. La présence d'antibiotiques dans le lait et les produits laitiers peut provoquer soit directement des allergies, soit sensibiliser peu à peu la personne jusqu'à ce que les symptômes apparaissent réellement.

Décidément, le lait de vache n'est pas l'idéal !

**100%
NON**



Santé & Bien-être



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

Le petit LAIT

C'est décidé, vous faites une croix sur tout ce qui, de près ou de loin, peut être du lait de vache. Bonne résolution, mais qui mérite malgré tout d'être nuancée, car il existe un élément issu du lait qui est bénéfique pour la santé : le petit lait.

C'est un liquide légèrement acide qui résulte de la coagulation du lait (caséine et présure) pour la fabrication du fromage. Généralement méprisé, ce résidu est jeté ou donné aux petits veaux. Or, le petit lait est débarrassé de tout ce qui fait du lait de vache une sorte de poison : plus de caséine et plus de corps gras. On pourrait dire que le petit lait a gardé le meilleur du lait et laissé le pire dans le fromage !

Dans le petit lait, on retrouve les minéraux, oligo-éléments comme le zinc, le potassium et aussi la vitamine B2. Peu de sodium, des acides aminés sans caséine, des acides orotiques et lactiques. Le petit lait, dépuratif et régénérateur de la flore intestinale, ne présente cette fois que des avantages.

Et il y a d'autres solutions !

Pour bébé et le petit enfant :

Il faut le dire, pour toutes les raisons évoquées, le seul lait qui convienne à un bébé est celui de sa mère. L'idéal serait donc de l'allaiter durant les quatre à six premiers mois. Sinon, la bonne solution de remplacement est d'alterner les laits végétaux : soja, blé, avoine, amandes, etc. Selon Robert MASSON susmentionné, le lait d'ânesse semble le seul lait animal pouvant se substituer au lait maternel.

Et pour vous adulte ?

Chez l'adulte, la solution est simple : plus jamais de lait tel quel, plus du tout de produits laitiers, ou le moins possible.

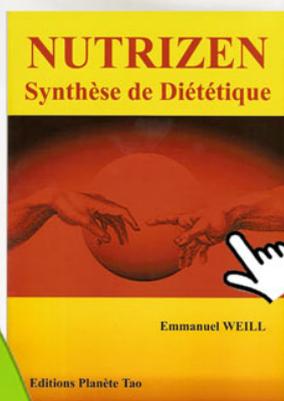
Le lait une vacherie ? C'est indéniable, mais on peut ne pas persévérer dans l'erreur !

Le mois prochain : la protéine de lait

Pour me contacter :

emmanuelweill@hotmail.fr

Mes livres :





POUR VOTRE PUBLICITE

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

VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE NOS TARIFS **OK**



Reportage vidéo de **SERGE MATRONE**



REPORTAGE N°5

**ROMAIN
CARRARA**



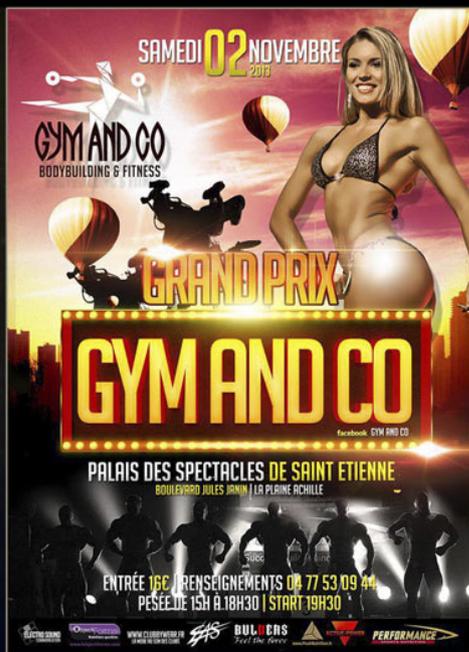
5'

**Inside
Bodybuilding**



PHOTOTHÈQUE FLORIAN GIMBERT





Photos **Florian GIMBERT**
Body Photography



Fabien GIL

Propos recueillis
par **Eric RALLO**



EXCLUSIVITÉ
BBR

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

1^{ère} compétition d'Automne et pas la moindre quand on connaît la réputation et le palmarès des organisateurs Fabien Gil et Nelly Rey.

Cette année, la compétition GYM and Co se déroulait non plus à la salle Jeanne d'Arc devenu trop petite, mais au palais des spectacles de Saint Etienne.

De magnifiques locaux équipés d'une vingtaine de loges et de 1600 places assises.

Plus de 1000 spectateurs également pour venir assister non seulement à des batailles sportives épiques entre les 130 athlètes ayant répondu présents mais également servit de théâtre au dernier long métrage de Roschdy Zem **"BODYBUILDER"** qui sortira courant 2014 avec **Roschdy Zem ,Yolin Gauvin ,Marina Fois , Nicolas Duveauchel ,Vincent Rottier ,Caroline Gaume ,Nelly Rey ,Philippe eichler ...**

Long métrage très attendu d'ailleurs au regard du buzz autour de ce film sur les réseaux sociaux.

Aux dires des spectateurs, le niveau des athlètes étaient remarquable et les conditions sur scène optimales.

Certes, le tournage n'aura pas facilité les choses et d'aucuns se plaindront de longues minutes d'attente dans les coulisses et que le concours se termine tard dans la nuit. Mais le film de Roschdy ZEM n'en valait-il pas la peine ? je pense que oui et qu'il est temps de voir «le verre à moitié plein» que constamment «à moitié vide».

Il n'en reste pas moins que ce grand Prix Gym and Co est devenu désormais incontournable et attire chaque année de plus en plus de sportifs et de spectateurs.

Du coup, beaucoup de catégories allant du 1er pas men's physic, men's classic master (1, 2 et 3) , senior -85 senior +85 , handisport, miss figures , miss bikini.

D'après Fabien GIL, l'année prochaine viendra se greffer une nouvelle catégorie, la catégorie des -18 ans afin de motiver nos jeunes et assurer ainsi un avenir à notre discipline

Ce dernier tient à remercier ses nombreux partenaires Eric Favre, Performance nutrition, Active Power, Peak Nutrition, Class ,Bulders ,Objecti'forme , Clubbywear , Aqiko tanning...

Pour ma part, Je tiens également à remercier Florian Gimbert, photographe de talent qui s'est proposé d'être un photographe BBR le temps d'une soirée et qui à immortalisé quelques superbes clichés.

EXCLUSIVITÉ
BBR

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

RÉSULTATS GYM AND CO 2013

1er PAS (20 ATHLÈTES)

1/ OLIVIER DEGOUY 2/ TONY MULLER 3/ CEDRIC SPYCHER 4/ JEAN BRICE COLASBERNA 5/ GREGORY THEVENIN 6/ THOMAS BANCILLON

Men's PHYSIC (19 ATHLÈTES)

1/ HENRIQUE DE CARVALHO 2/ CEDRIC CREUZOT 3/ LUDOVIC MOSCOSO 4/ KAMEL BENGHALI 5/ ROMAIN GUILLOT 6/ ALEXANDRE BALDEYROU

Men's CLASSIC (30 ATHLÈTES)

1/ LIONEL CLOLERY 2/ ROMAIN CARRARA 3/ BENJAMIN ROTSAERT 4/ JEREMY FURGEROL 5/ CHRISTOPHE MILHAUD 6/ MICHEL DE BOSSCHERE

Miss FIGURES (9 ATHLÈTES)

1/ CANDICE HACKNEY 2/ AIDA KAKPO 3/ DEBORAH VAIRAI 4/ SUZANNE CRAVO 5/ VALERIE PERSEVALLE 6/ BARBARA TOUCHAIS

SENIOR -85Kg (12 ATHLÈTES)

1/ DAVID DAHAN 2/ ROLAND MOREL 3/ JULIEN ALBRECH 4/ LOIACONO ERIC 5/ LUDOVIC PICCINATO 6/ CHRIS BOUCLY

SENIOR

SENIOR +85 Kg (4 ATHLÈTES)

1/ FERNAND OLLOZ 2/ LILIAN CHEVALIER 3/ DENIS THOUMATCHENKO 4/ PIERRE CHARLES BOCHE

MASTER (21 ATHLÈTES)

1/ STEPHANE PETILLOT 2/ LUDOVIC PICCINATO 3/ EMMANUEL COLASBERNA 4/ FRANCK PELLEN 5/ YVAN BONY

MASTER 2 LUDOVIC PICCINATO

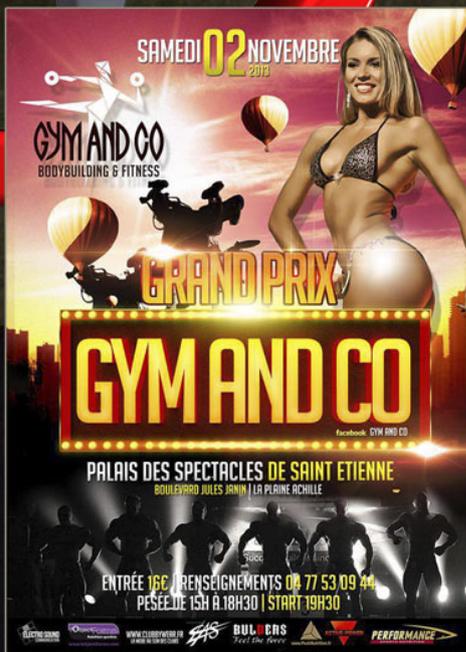
MASTER 3 JEAN YVES VIALLET

BIKINI (10 ATHLÈTES)

1/ DIANE CHAZELLE 2/ REBECCA BURGER 3/ NATACHA BONNAL 4/ LAURE VIROLLE 5/ KATARYNA OLEJNICK 6/ ALINE LAPORTE

HANDISPORT : Jean Louis CUQUEL

TOUTES CATÉGORIES : DAVID DAHAN



Men's PHYSIC







Photos **Florian GIMBERT**
Body Photography



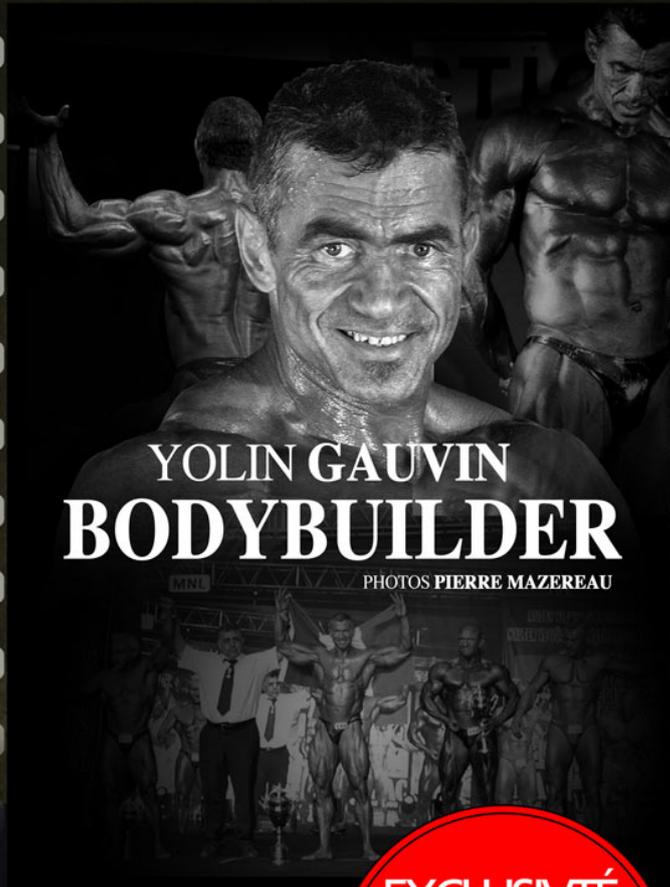
Romain CARRARA



Lionel CLOLERY

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





CINÉMA. Roschdy Zem : «Saint-Etienne est une ville qui gagne à être connue» <http://www.leprogres.fr/>



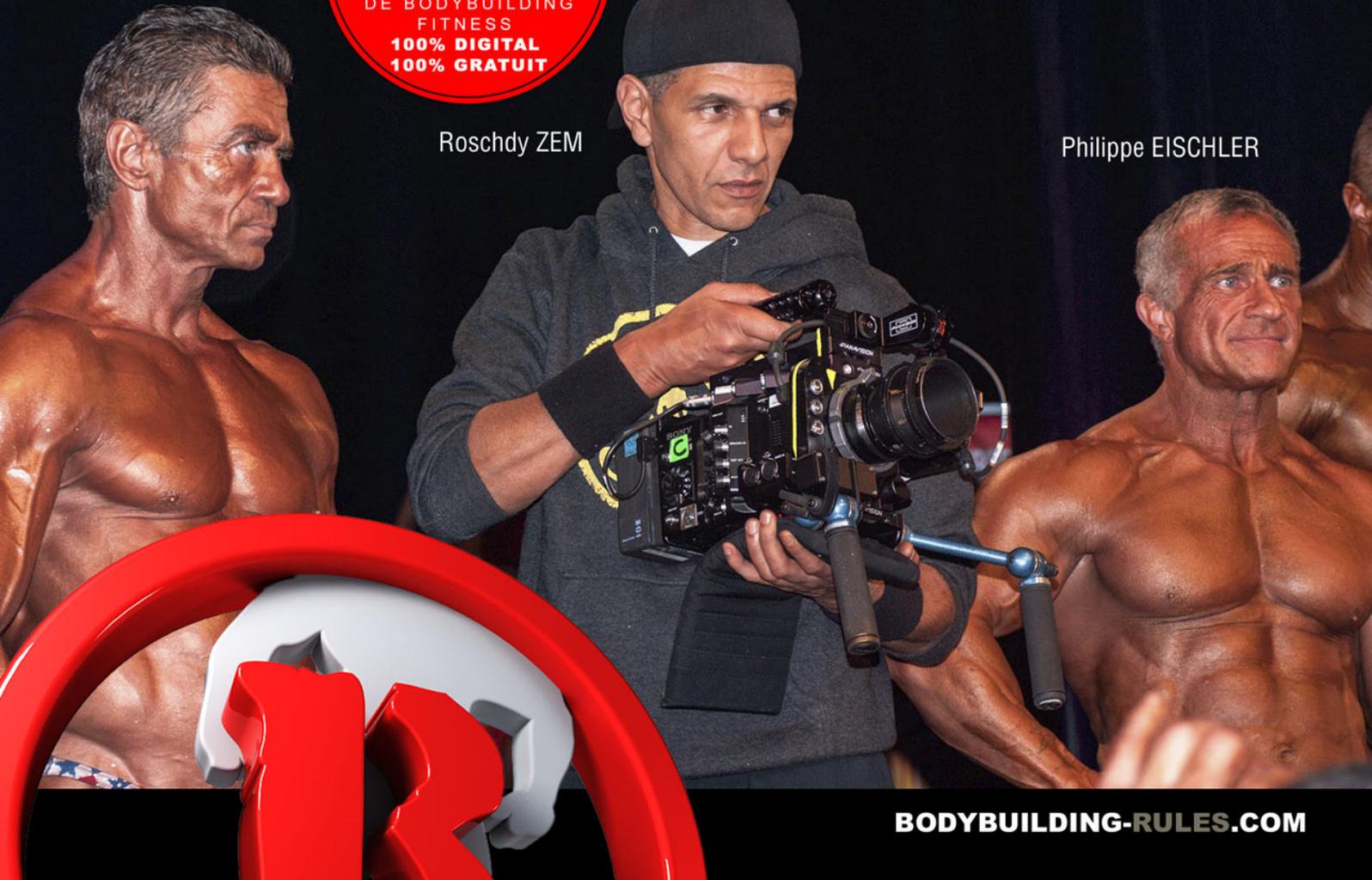
Photos **FABIEN DEVILLIERS**

Yolín GAUVIN



Roschdy ZEM

Philippe EISCHLER



20TH
ANNIVERSARY

PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

Success builder since 1993



SUPER BRULEUR DE GRAISSES

AUX EFFETS ULTRA ENERGISANTS

Performance Sport Nutrition a mis au point le Yellow Burner bien connu grâce à ses gélules jaunes, afin d'accroître la perte de graisses tout en conservant un maximum d'énergie. Le Yellow Burner associe des ingrédients aux vertus thermogènes* et énergisantes à la L-carnitine. Sa combinaison de thé Vert, maté, ginseng, racine de Maca, guarana et caféine fait du Yellow Burner l'un des plus puissants « brûleur de graisses » du marché. Enrichi en vitamine C, puissant antioxydant aux effets stimulants, il participe à la bonne santé des cellules en luttant contre les radicaux libres.

**La vitamine C, le ginseng et le guarana apportent l'énergie nécessaire à un effort intense. Le thé vert stimule la dégradation des lipides et le guarana aide à brûler les graisses. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.*

EN VENTE SUR WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

ET DANS VOTRE SALLE DE SPORT ▶ N°Vert 0 800 90 57 14

BODYBUILDING-RULES.COM



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

DAVID DAHAN

LE RETOUR DU PRODIGE

1^{ere} partie / PAR CHRISTOPHE DUCOS

Comment reprendre le cours de sa vie, comment ne pas continuer, lorsque dans son cœur on commence à comprendre qu'on ne peut plus retourner en arrière.

Il y a des choses que le temps ne peut effacer, des joies si intenses qu'elles se sont emparées de vous à jamais.

Ainsi pourrait parler aujourd'hui **David DAHAN** le grand, **David DAHAN** le conquérant.

Tremblez, car bientôt, vous subirez, vous aussi, un jour où l'autre, le courroux du seigneur de la scène et tomberez sous les coups de ses poses incisives.

Il est temps de vous conter son histoire. Il est temps de célébrer le retour du roi, et c'est moi, son chroniqueur qui le ferait en ce prochain numéro de *Bodybuilding-Rules* qui sortira sur le champ de bataille le 7 janvier 2014.

WOMEN BODY

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

LES NOUVELLES AMAZONES 4^e partie

ÉLODIE DUCOS

NOM : DUCOS

PRÉNOM : ELODIE

Age : 34 ans

Taille : 170 cm

Poids : 62 kg

Ville : Saint-Cyr-sur-Mer

Debut en musculation :

2000

Palmarès :

Championne de France wabba 2001
(catégorie Fitness)

Vice Miss Univers Fitness Nabba 2003

Univers Couple Nabba 2003

3e au Bodyshow 2009

Championne de France Wpf 2009

1ere au Bodyshow 2013

4e championnats du Monde Nabba
«figure class 1» 2013

4e Miss Univers Nabba 2013

1ere à l'Apollon et Venus de France
2013 en Miss Athlétic , Meilleure
posing Feminin

WOMEN BODY

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

ÉLODIE DUCOS

Cela n'aura certainement échappé à personne, cette jeune femme porte le même nom que moi... car c'est la femme de mon frère Christophe, également Chroniqueur à BBR, donc ma belle-sœur ! tout le monde suit ?... N'allez pas croire qu'Elodie bénéficie donc d'un régime de faveur en étant mise en lumière... Ce n'est absolument pas le cas !

Elodie fait partie des valeurs montantes de la scène du Bodybuilding Français et elle prouve à chacune de ses compétitions qu'elle mérite que le Président de la NABBA France, Olivier Rippert, lui fasse confiance pour porter haut ses couleurs !

Elodie a 33 ans et est gérante d'un Centre d'Esthétique à St Cyr sur mer, belle station balnéaire dans le Var.



Photo OLIVIER RIPPERT

Le couple Elodie et Christophe Ducos lors du 1er Apollon et Venus de France



3 jours avant Univers 2013



Elodie mesure 1m70 pour 62kg. Elle a commencé la musculation en 2000 en vue de préparer les Championnats de France WABBA 2001 (en catégorie Fitness à l'époque) qu'elle gagne ! Puis elle participe aux Championnats d'Europe en Sicile où elle se classe dans le trio de tête.

En 2003, elle fait le Bodyshow à la Ciotat pour accéder à la sélection internationale WFF, filiale de la NABBA pour les catégories dites « légères ». Elle obtient le titre de Vice-Miss Univers Fitness et le titre suprême en couple avec son mari, mon frère Christophe.

Elodie fait un break jusqu'en 2009 où elle se classe 3ème au Bodyshow et prend le titre de Championne de France WPF 15 jours plus tard. Elle est alors sélectionnée pour représenter sa catégorie aux Championnats d'Europe. Elodie n'y participera pas car elle ouvre en même temps son centre d'esthétique !

Après un deuxième break et 5 ans plus tard, elle revient au Bodyshow 2013 pour gagner sa catégorie et la sélection pour les Championnats du Monde NABBA en Italie en Juin où elle obtient une très belle place de 4ème dans la catégorie « Figure class 1 » équivalente à la catégorie Bodyfitness. Elle ne pensait d'ailleurs pas faire un top 6 car le niveau était très relevé avec des athlètes comme Lisa Carrodus et Ildiko Gaspar.

Actuellement, Elodie rentre du Miss Univers NABBA qui a eu lieu le 12 octobre en Angleterre et où elle s'est classée 4ème derrière Carol Bittencourt, Sarah Hallett et Tereza Augusta. Elle déclare avec humour qu'il lui manque certainement 5 ou 6 kgs pour être au top.... Peu importe, elle a tout son temps et l'envie d'y arriver. Elle vient aussi d'achever sa saison par la première édition du « Venus et Apollon de France » crée à l'initiative d'Olivier et Marie-Pierre Rippert, afin de renouer dans un premier temps avec les concours d'Antan et surtout, dans un deuxième temps, de privilégier l'esthétique et le posing. Elle a d'ailleurs obtenu le trophée du meilleur posing féminin ainsi que le titre de « Venus de France » catégorie Miss Athlétique, ce qui clôture en beauté cette année bien remplie !

ÉLODIE DUCOS



WOMEN BODY

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

ÉLODIE DUCOS

C'est à l'âge de 6 ans qu'Elodie a commencé le sport : Danse, Tennis (son frère était d'ailleurs dans le circuit Pro), Basket, Equitation et à l'âge de 14 ans, un premier contact avec les salles de musculation par l'intermédiaire des cours collectifs avec un complément muscu ! Lorsqu'elle regardait les magazines à la salle elle rêvait de ces filles au corps sculptés qui représentaient pour elle le summum de la féminité...c'étaient Sharon Bruneau, Monica Brandt, Debbie Kruck, Milamar Sarcev, entre autres....

Dans une famille de sportifs, il est toujours plus facile de faire de la compétition sachant que le soutien sera là. Ses parents attendaient d'elle un investissement total et peu importe le classement, juste arriver à l'objectif fixé ! même s'ils ne connaissaient pas le milieu, ils l'ont toujours soutenu et aujourd'hui plus qu'hier !

Le seul bémol était la peur de voir leur fille perdre sa féminité à cause du volume musculaire acquis, mais en la voyant sur scène au Bodyshow, les craintes se sont envolées et ont fait place à de la fierté et des larmes. Aujourd'hui leur soutien est indéfectible. Si l'on ajoute la fierté de son fils (mon Filleul !) et son mari, son plus grand fan, les encouragements de ses beaux-parents (mes parents) qui sont toujours là...(d'ailleurs le magnifique maillot de posing qu'elle porte est une fabrication de Mme Ducos mère !) elle ne pouvait que ressentir tout l'amour qui est en réalité plus important que toutes les victoires ! Quant à ses amis, ils et elles respectent totalement son orientation sportive et certains se sont même mis à la musculation. Elodie pense qu'un corps ferme et musclé ne laisse jamais indifférent.



ÉLODIE DUCOS

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

Les regards extérieurs et les jugements lui importent peu. Elle n'a besoin d'aucune reconnaissance que celle de son fils et surtout son mari !

Elle a ouvert, par le biais de Facebook, une page « Athlète » de concert avec Christophe, pour échanger avec les adeptes qui ne sont pas forcément des proches. Sur son compte personnel elle a d'ailleurs très peu d'amis pour cette raison. Elle nous révèle qu'il est étonnant de voir la réaction de certains athlètes connus qui se vexent lorsqu'elle les refuse comme amis sur son compte et qu'elle les renvoie sur sa page « athlète »... Elodie ne mâche pas ses mots quand elle dit : « à croire que la santé émotionnelle et psychologique de certains athlètes de ce milieu se mesure au nombre de personnes qu'ils ont en amis sur ce réseau social ! »

Pour elle, son accomplissement personnel passe par une autre voie... sa stabilité tient beaucoup à sa vie de famille grâce à son fils et son mari. Leur attitude et leur comportement vis-à-vis d'elle font qu'elle est en accord parfait avec elle-même. Elle n'éprouve donc pas le besoin de s'attarder sur ce que pensent les autres, trop futile et inutile !

Son parcours pour arriver à la compétition a débuté en 2000 lorsqu'elle a rencontré Christophe qui préparait les Championnats de France WABBA. Elodie cherchait alors une solution pour se faire un physique et perdre ses kilos superflus. Elle avait 20 ans ! après quelques discussions mémorables ensemble, il lui a donc proposé de partir sur une préparation Fitness plutôt que de suivre un simple régime. Elle a donc démarré avec un entraînement conséquent en Septembre de la même année. Elle a plongé dans l'ambiance Body avec délectation. Elle qui croyait qu'elle savait s'entraîner, elle a donc rapidement fait la différence ! De plus elle a suivi une diète riche en protéines (régime cétogène qui a fait ses preuves) au départ qui lui a été plus que bénéfique... malgré, selon elle, ce que peuvent en penser certains pseudo-gourous et leur esprit étriqué, à moins que ce ne soit que de la jalousie...

Elodie a suivi ce protocole jusqu'au quart de finale France WABBA 2001, son premier concours, qui a été l'élément déclencheur de son amour inconditionnel pour ce sport et la compétition. Elle aurait pu être déçue et passer à autre chose... mais à la base sa réussite est liée à Christophe, et ce, à chaque fois qu'elle se remet en préparation !

Elodie pense qu'il serait prétentieux de croire qu'elle a de l'influence sur qui que ce soit. Elle n'aime pas trop se mettre en avant pour une raison qu'elle explique aisément : il y a assez de gens qui le font dans cette discipline ! elle n'incrimine pas les Professionnels qui sont liés à leur image pour avancer et respecter leurs engagements, elle parle de tous ces amateurs qui, sur FB encore et sans s'en rendre compte (ou pas ! NDLR) font une remake de la série des BD « Martine », ça devient ridicule à force. Ce n'est pas selon elle, avoir une influence positive sur les gens.

Si Elodie veut transmettre quelque chose, ce sera une vision différente de notre sport, loin de l'élitisme auquel beaucoup font référence afin, dit-elle, de se rassurer sur leur « comportement egocentrique ».

Au contraire, elle essaye d'expliquer les bienfaits de l'entraînement et de la diète sans pour autant se couper de toute vie familiale et sociale. Il y a une vie avant, pendant et après le Body !

Elle veut revenir sur l'article de Françoise Linois et préciser que, ni elle, ni Christophe ne l'ont coaché comme elle l'a dit pourtant ! Ils ont collaboré, échangé plutôt... elle laisse les noms de Coaches et Préparateurs à ceux qui le sont vraiment comme par exemple René Mème et Thierry Aussenac qui n'ont plus rien à prouver dans le domaine. Elle pense qu'on ne coach pas une amie, une compagne, une épouse, on l'aide et on la soutient tout simplement, un travail d'équipe.

WOMEN BODY

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

ÉLODIE DUCOS

Pour les préparations, elle organise et planifie tout tellement, justement, que ça n'a jamais posé le moindre problème. Sa vie sociale n'a jamais été entravée par sa vie sportive...les clichés ont la vie dure. Ce n'est pas plus dur que le reste de ce qu'on vit au jour le jour. Au contraire, c'est un exutoire. Ce n'est pas ressenti comme une obligation, mais comme un choix. L'émulation à deux est facilitée car bien que différents Christophe et elle, leur association est bénéfique et même indispensable.

Son meilleur souvenir est, quand elle y pense, cette préparation avec Ali Saoud et Christophe en 2012 pour les Championnats de France et le grand Prix des Pyrénées. Quatre mois de préparation intense avec l'entraînement, la pression, la fatigue, les joies, les peines...mais toujours ensemble pour arriver à la victoire ! la victoire d'Ali était aussi la leur car c'était plus qu'un travail d'équipe, ils avançaient comme une seule et même entité ! Et puis les moments backstage à Monde NABBA avec Emmanuelle Pons, à deux minutes de monter sur scène, totalement exemptes de pression tant l'entente était extraordinaire...

Ces quatre jours passés avec des personnes formidables furent inoubliables. Elle précise toutefois, que c'est la détente et l'ambiance festive que Marie-Pierre et Olivier Rippert apportent aux déplacements inters qui font la différence avec la rigidité des autres fédérations. En fait, pour elle ce sont ces moments là qui font le charme de ce sport et le côté humain qui lui donne ses meilleurs souvenirs d'athlète.

Elodie ne poursuit pas un objectif particulier, à part de se faire le plus longtemps possible plaisir sur scène et à l'entraînement. Elle veut améliorer son physique, mais pas au détriment de sa vie et surtout pas pour glaner quelques titres éphémères.

Christophe et elle ont des projets beaucoup plus importants que faire des résultats en compétition ! si cela se passe bien tant mieux mais ce n'est pas le « rêve » ultime de sa vie, il y a tant de choses à faire. Pour Elodie, vivre sans contraintes est le début de la réalisation de ses rêves...elle emploie plus son énergie à atteindre ce but, cette sérénité, que tout le reste

ÉLODIE DUCOS



photo Olivier Ripert

Elodie n'a pas de références en matière de Body si ce n'est, peut-être, les athlètes des années 80 et 90 comme Anja Langer, Lenda Murray, mais elle avoue avoir une affection particulière pour Larissa Reis qui, à l'instar des autres athlètes en vogue, cultive SA différence et ne donne pas dans le « politiquement correct » ! cette attitude « rock'n'roll » lui vaut certainement de ne pas gagner en compétition, mais c'est ce qui, pour Elodie, fait sa force. Les tatouages, piercings, côté rebelle, c'est un « Alien » dans le milieu Fitness si codifié où il faut coller à des critères bien définis. Maintenant, si on lui demande à qui elle veut ressembler, Elodie répond : « mais à moi tout simplement ! » toujours à la recherche du meilleur et en espérant l'atteindre...en tous cas, elle s'y efforce.

Quant au Body féminin en France, Elodie ne suit que très peu les différents événements des nombreuses fédérations. Elle s'intéresse plus aux concours pros et surtout à la nouvelle catégorie Physique qui représente ce qui l'attire le plus. Evidemment, elle se tient au courant des résultats des anciennes et nouvelles championnes qu'elle apprécie. Mais pour résumer, Elodie n'est malheureusement pas en accord avec ce qui se passe. Avec l'émergence des « Bikinis », les athlètes plus musclées sont reléguées au second plan. Pour exemple et sans citer de fédération, il est dommage de s'extasier de longs moments sur cette nouvelle catégorie, alors qu'il n'y a pas vraiment de comparaisons « musculaires » à faire puisqu'on joue plus sur la « séduction »...pendant qu'on « expédie » en quelques minutes les Bodyfitness qui associent la sèche, la masse, la densité, la ligne, en les limitant aux 4 faces et sans les faire poser ! ce serait intéressant d'avoir l'avis d'anciennes comme Veronique Gady ou Frederique Auchart sur le sujet !- (NDLR : je fais une petite parenthèse, car j'ai, il y a quelques temps de cela, effectivement parlé de ce sujet avec Veronique Gady que je connais très bien puisqu'elle a été la marraine d'un de mes Fitness et qu'elle m'a suivi pendant quelques temps. Elle est plus que circonspecte concernant toutes ces nouvelles catégories, car elle est, comme toutes les anciennes dont je fais partie, très étonnée que chaque physique ait SA CATEGORIE ! Comme je l'ai déjà dit dans le premier numéro, il n'y avait qu'une seule catégorie de filles avant ! Quant à Frédérique Auchart, que je connais aussi très bien, je pense qu'en pure et dure du Body elle n'est pas forcément d'accord avec tout ça...Il n'en reste pas moins que ces deux grandes championnes qui sont très ouvertes d'esprit, s'adapteraient s'il fallait qu'elles refassent des compétitions, je pense...et suivraient l'évolution sûrement !) - Quant aux catégories « musclées » elles sont appelées à disparaître, ce qu'elle déplore !



ÉLODIE DUCOS



Photo ERIC RALLO

Pour laisser le mot de la fin à Elodie, elle nous offre une vision très parabolique de l'image que doit donner selon elle un culturiste : celle d'un être dont le physique est pareil à la couverture d'un livre...souvent si cette couverture est belle, le contenu est dénué de tout intérêt, il faut donc cultiver son moi profond car avec l'âge la couverture peut s'abîmer, mais si l'intérieur est riche, il l'est pour toujours ! Elle pense aussi qu'on a aucun intérêt à s'imposer par son image car elle peut être mal interprétée ou mal comprise. Il vaut mieux être détesté pour ce qu'on est, qu'aimé pour ce qu'on est pas ! le reste est une question d'éducation, d'envie, de libre-arbitre et de choix...

A méditer....

WOMEN BODY

par Véronique DUCOS

Championne D'Europe / Juge international et Personal Trainer

Soutenez notre initiative DEVENEZ FAN !

i'm a FAN

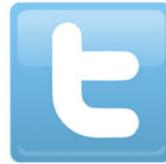
Rejoignez nous sur



Like our page
Cliquez j'aime



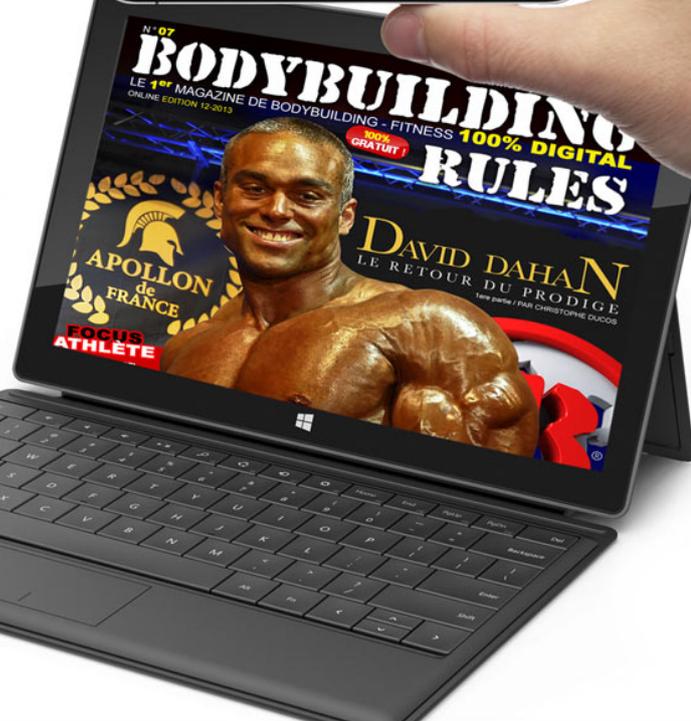
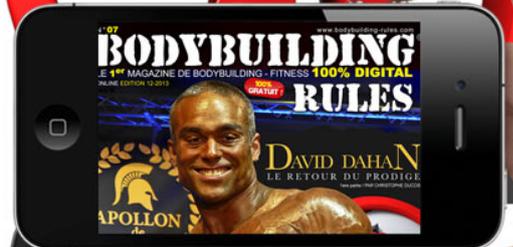
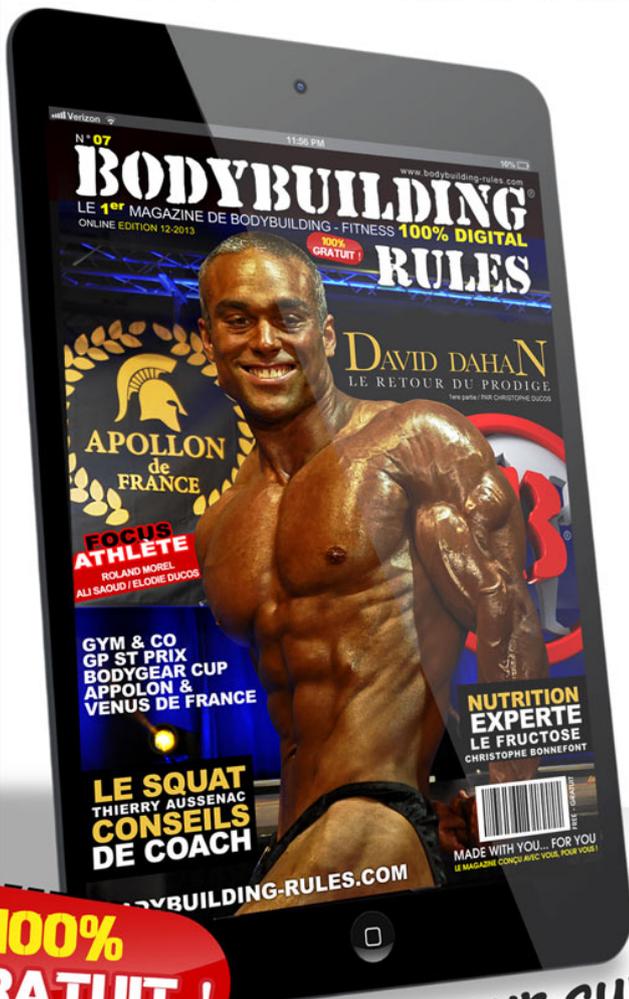
join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us



100% GRATUIT !

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

9-10 Novembre 2013

San Marino
CLASSIC

MuscleMeds
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

RÉSULTATS



Vittorio Gagliano



Giorgio Mesghet
Photographer

ASSOLUTO H/P

LUDOVICO ANTONIO

ASSOLUTO BB

GIORGIO SANTINI

HP -175CM

- 1) LUDOVICO ANTONIO
- 2) DEGAN GIANLUCA
- 3) GIUFFRIDA DARIO
- 4) LEVAGGIO GIORGIO
- 5) MOUTAJ YOUSSEF
- 6) NUNEZ AGUILAR

HP +175CM

- 1) CAGNOLI FABIO
- 2) SGRÚ PAOLO
- 3) TADDIO ANDREA
- 4) COMOLI FULVIO
- 5) FAGOTTI LEONARDO
- 6) DELLA MORTE SILVESTRO

BB 70 KG

- 1) MAGGIORE CORRADO
- 2) CAPUCCI CARLO
- 3) MASCARO ENZO
- 4) BROCCA SANDRO
- 5) FRASCA FRANCESCO
- 6) CERVINO FRANCESCO

BB 80KG

- 1) MASUCCI FILIPPO
- 2) ZUCCARO ALESSANDRO
- 3) BRANCIAMORE FABIO
- 4) PAGNONI MARIO
- 5) GALLO LORENZO
- 6) HAMED KHALED

BB 90 KG

- 1) SANTINI GIORGIO
- 2) MEIATTINI SIMONE
- 3) ERCOLANI MIRCO
- 4) DE ANGELIS CARLO
- 5) TIRAORO MICHAEL
- 6) AUTUORI ALESSANDRO

BB +90KG

- 1) PETRUIO FABIO
- 2) FURIC ANTONIO
- 3) FRISINGHELLI ENRICO
- 4) ROMANO SALVATORE
- 5) MARI LORENZO
- 6) PITTALIS GIORGIO

BODY FITNESS CAT. UNICA

- 1) MAZZOLA VALENTINA
- 2) GHEZZI FEDERICA
- 3) ROMANO CRISTINA
- 4) CECCHINATO SILVIA
- 5) ERAMO ANGELA
- 6) BRANCALEONE SELVA

WOMEN PHYSIQUE

- 1) TEDESCHINI ELISABETTA
- 2) FINO MARA
- 3) AULETTA GINEVRA
- 4) BOSCHERO PAOLA
- 5) CECCHI GABRIELLA
- 6) MARCHETTO PATRIZIA

BIKINI

- 1) COUSTELS MY
- 2) EMODI MARTA
- 3) BETANCOURT JAQUELINE
- 4) SCAGLIANO SILVIA
- 5) FLAZARONI DANIELA
- 6) TOSCA DANIELA

MEN PHYSIQUE

- 1) MONTUORI FRANCESCO
- 2) VECCHI ROBERTO
- 3) TOZZI VALENTINO
- 4) PELLEGRINO STEFANO
- 5) BADALIN MARCO
- 6) PALADIN DARJAN

UNDER 23

- 1) FICETOLA ROBERTO
- 2) CIAMPANI CHRISTIAN

OVER 40

- 1) CIRIELLO GILBERTO
- 2) GALEAZZO COSTANTINO
- 3) SARNI LUIGI
- 4) BASSO ROMEO
- 5) VERGIANI ANTONIO
- 6) MARSELLA PAOLO



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

WOMEN PHYSIQUE UNICA

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

MEN PHYSIQUE UNICA

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

OVER 40

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

BODY FITNESS UNICA

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

BIKINI UNICA

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

CLASSIC -175 CM

San Marino
CLASSIC



© GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

CLASSIC +175 CM

San Marino
CLASSIC



9-10 Novembre 2013
San Marino
CLASSIC
RÉSULTATS
MuscleMeds

VOIR
TOUTES LES PHOTOS



REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE



Vittorio Gagliano



Giorgio Mesghetz
Photographer

Résultats
concours

Le
2
Torri

Nous tenions à remercier pour sa gentillesse et le droit à l'utilisation de ses photos, le photographe **GIORGIO MESGHETZ** 

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
ITALIE

TROFEO 2 TORRI 2013

Bb oltre 95kg

- 1) Orazio Salvatori
- 2) Christian Corvaglia
- 3) Andrea Benvenuti
- 4) Eugenio Paniccia
- 5) Alessio Campetella
- 6) Laberto Comerio

Assoluto Bb

Carboni Maurizio

Assoluto Body evolution

Vincenzo Langella

Juniors

- 1) Giuseppe Fusiello
- 2) Carlo Michellini
- 3) Girolamo Piccolo
- 4) Andrea Fiorito
- 5) Giovanni Scollo
- 6) Carlos Sancez

Fitness men

- 1) Martino Nunziata
- 2) Petar Duper
- 3) Matteo Betto
- 4) Christian Calderone
- 5) Matteo Lazzaretti
- 6) Carlo Pironti

Cover Girls

- 1) Emily Tiengo
- 2) Oksana Gurulova
- 3) Galya Yerofeyeva
- 4) Stela Tosca
- 5) Dayana Pascetta
- 6) Giulia Filidei

Soft

- 1) Mariangela Maglioli
- 2) Viktorija Buhanecca
- 3) Carmen Galasso
- 4) Galya Yerofeyeva
- 5) Alessandra Tamberri
- 6) Simona Facchetti

Fitness Girls

- 1) Flora Conte
- 2) Silvia Sarti
- 3) Sandra Raus
- 4) Jacqueline Rodi
- 5) Loredana de Franciscis
- 6) Grazia Angelini

Master

- 1) Diego Martines
- 2) Francesco Filippone
- 3) Mauro Francavilla
- 4) Paolo Tamarri
- 5) Guido Platania
- 6) Aureliano Ammassari



TROFEO 2TORRI 2013

GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



Bb fino a 95 kg

- 1) Giampietro Diedhieu
- 2) Antonio Rosanella
- 3) Giuseppe Cucci
- 4) Matteo Innocenti
- 5) Mattia Vecchi
- 6) Davide Zambaldi

Bb fino a 85 kg

- 1) Maurizio Carboni
- 2) Diego Martines
- 3) Antonio Miniero
- 4) Fabio Cagnoli
- 5) Mauro Francavilla
- 6) Riccardo Lombardo

Bb fino a 75 Kg

- 1) Carmelo Gulli
- 2) Cosimo Romeo
- 3) Giuliano Bufano
- 4) Giovanni Corallo
- 5) Ermanno Colonna
- 6) Pasquale Lenzi

Body Evolution +178cm

- 1) Vincenzo Lancella
- 2) Fulvio Comoli
- 3) Giuseppe Pecere
- 4) Antonino Capuorro
- 5) Giorgio Reitano
- 6) Mattia Brenzi

Body Evolution -178cm

- 1) Fabio Cagnoli
- 2) Dario Giuffrida
- 3) Luis Fernando Nunez
- 4) Davide Celeghini
- 5) Saverio Luccarelli
- 6) Vincenzo Floccari

Body Evolution -173cm

- 1) Donato di Carlo
- 2) Francesco Amati
- 3) Enzo Nardino
- 4) Giacomo Bunincontro
- 5) Mauro Zotti
- 6) Omar Obino

2TC
Giorgio Mesghetz photographer





TROFEO 2 TORRI 2013

GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER



TROFEO 21 TORRI 2013



PH: GIORGIO MESGHETZ

**VOIR
TOUTES LES PHOTOS**





Création de
**Laurent
BERNARDINI**

BODY ART

Le champion
IFBB PRO
**MIKE
CHRISTIAN**

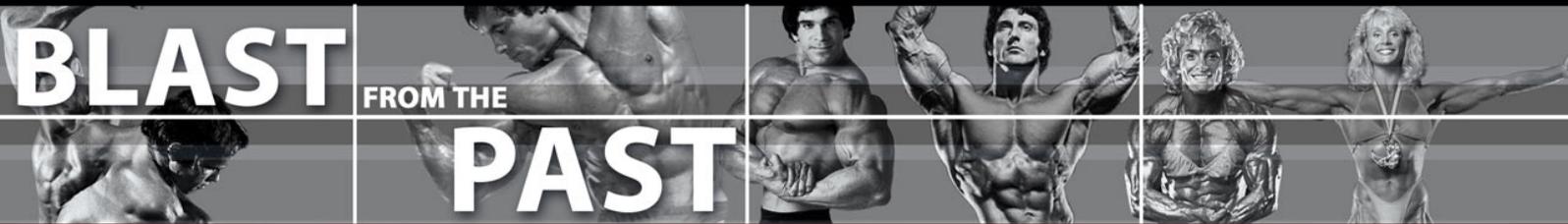


POUR UNE
DEMANDE
PERSONNALISEE
ET UN DEVIS
CONTACTEZ
NOUS



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

BODYBUILDING-RULES.COM



BLAST

FROM THE

PAST

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

RÉGINALD PARK

L'ICÔNE DU CULTURISME

& DE « L'ÂGE D'OR DU PÉPLUM »

par Pierre MAZERAU
(référence à « Reg Park Legacy Foundation »), crée par sa fille Jeunesse Park.
Photos : photothèque Famille Park, Samir Bannout & Pierre Mazereau

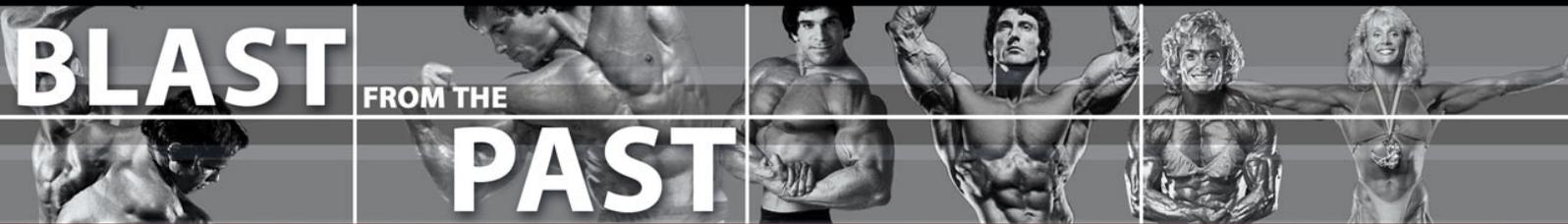


Quel bodybuilder peut se vanter de n'avoir pas eu d'idole pour lui mettre le pied à l'étrier. Pour ma part c'est Reg PARK, une légende du culturisme qui a inspiré des générations de sportifs pour la musculation.

C'est en me rendant à un cours de rééducation (suite à une ostéomyélite) que je découvre dans la vitrine d'un photographe, parmi les mariés et les communiantes un énorme poster de ce magnifique athlète. Après plus de quinze jours à passer et repasser devant cette vitrine, je me suis rendu acquéreur de la photo et par là même lié d'amitié avec celui qui a immortalisé les plus grands noms du bodybuilding, le photographe Grégor ARAX.

Cette photo fut ma révélation...

Vente de Photos de Culturistes
Grand choix de magnifiques photos de culturistes, lauréats des concours de beauté plastique en format 18x24, 200 francs l'une plus 50 frs. de port - C.C.P. Paris 5657-38
CULTURISTES,
pour vos poses plastiques, un seul spécialiste
ARAX
31, Boul. Raspail, PARIS-7^e (LIT 76-39)
LE PHOTOGRAPHE DES ATHLETES
DE RENOMMÉE MONDIALE
Prière de joindre un timbre pour toute réponse demandée



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

Comment imaginer que 45 ans après, il nous inviterait mon frère et moi, pour couvrir son Championnat du Monde Juniors et Vétérans pour notre premier magazine « PRAXITELE ».

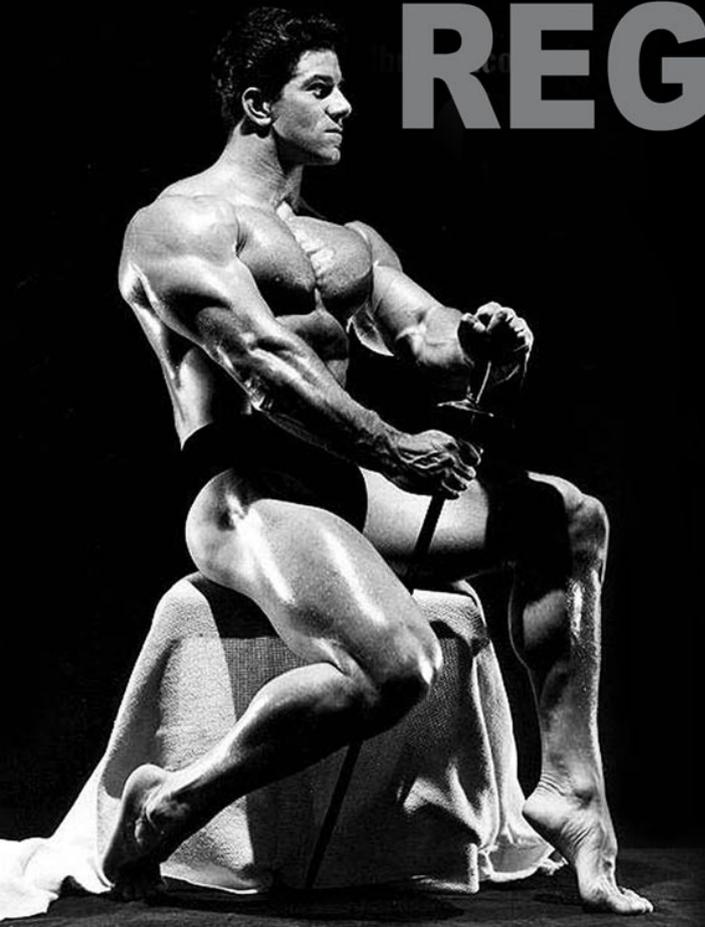
L'année suivante nous eûmes le plaisir de voir ce merveilleux athlète en compagnie de son épouse Marion, nous rendre visite au Club et passer une agréable journée en leur compagnie, mais également pour nous solliciter de mettre au point la venue d'un jeune talent pour l'organisation de son deuxième championnat du Monde Juniors et Vétérans.

Reg adorait les hôtels anciens et ne résista pas à nous montrer sa chambre avec lit à bal d'Aquin dans ce magnifique hôtel du quartier latin. C'est alors qu'avec ma femme nous avons décidé de les emmener déjeuner dans un grand restaurant des quais de Seine le «Lapérouse ». Une journée inoubliable passée en compagnie de mon idôle et de sa magnifique épouse. **David Robson dit du Grand Reg, « qu'il est l'un de ces hommes qui ont vraiment atteint l'immortalité dans la musculation par leur force, leur caractère, leur intégrité. Il estime que trouver ces hommes est une tâche relativement facile si vous pouvez compter jusqu'à cinq. Reg PARK est, avec John GRIMEK, Steve REEVES, Bill PEARL et Arnold SCHWARZENEGGER, l'athlète qui mérite le statut de légende pour sa contribution durable à la musculation. »**

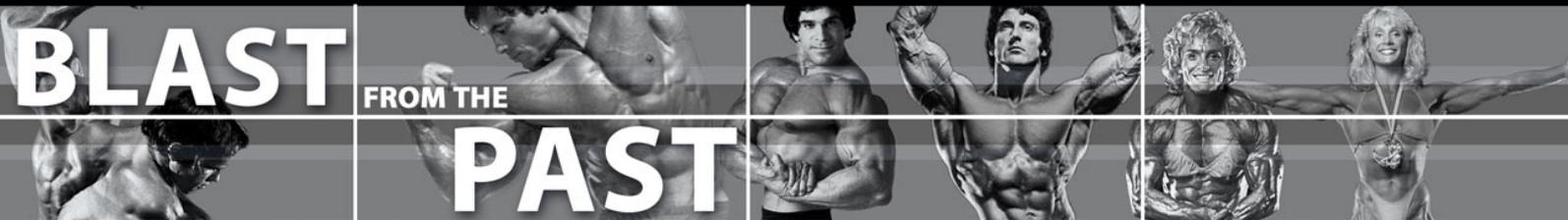
Comme ses homologues, Reg Park est devenu un champion dont l'héritage perdurera longtemps après son départ. Tel est l'impact qu'il a eu, et continue d'avoir, sur des masses de bodybuilders professionnels et amateurs de fitness à travers le monde.



REG PARK



En 1981 Reg Park & Marion de passage au Club en compagnie de 2 professeurs du Praxitelle.



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

Une vie faite d'amour et de passion pour le sport.

Reg Park, culturiste et acteur Britannique, est né le 7 juin 1928 à Leeds au Royaume-Uni et décède le 22 novembre 2007 à l'âge de 79 ans.

Il fût trois fois Mr. Univers en 1951, 1958 et 1965. C'est-à-dire sur 14 années de compétitions, coiffant le grand Arnold d'une année. De 1961 à 1965, Reg tourne cinq films en Italie, tous dans le registre alors très en vogue, du Péplum. Une courte carrière qui n'en reste pas moins mémorable pour avoir regroupé cinq des titres les plus originaux du genre. Par son physique robuste et sa présence paternaliste Reg Park incarne parfaitement l'idée populaire que l'on se fait d'Hercule et comble les attentes du public.

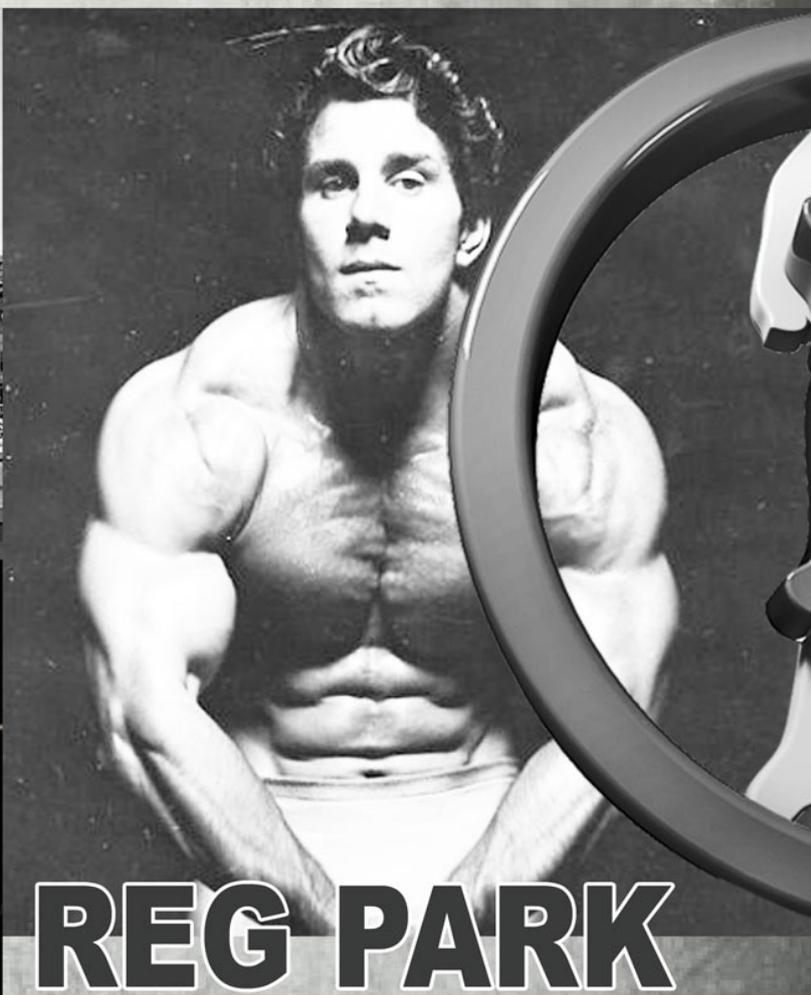
Il fut l'un des modèles et amis intimes d'Arnold Schwarzenegger que sa carrière de bodybuilder et d'acteur inspira fortement.

Reg Park a débuté sa carrière de culturiste en remportant Mr. Grande-Bretagne en 1949, en dépit des conditions qui dissuaderaient bon nombre d'athlètes habitués des gymnases modernes. Telle était sa détermination. Il s'entraînait souvent à l'extérieur dans le jardin de ses parents à des températures sous zéro avec rien d'autre qu'une paire d'haltères lourds, beaucoup de cœur, trois survêtements, trois paires de chaussettes épaisses et des bottes militaires pour le tenir protégé du froid, de la pluie et de la neige. Il a ensuite obtenu un garage en tôle ondulée, sans électricité ni miroirs, où la pluie et la neige fuyait par le toit. Pourtant, il fit d'énormes progrès. Pas de gymnases fantaisies pour Reg Park à cette époque.

STEVE REEVES

VENICE BEACH

REG PARK



REG PARK

Il aurait pu être footballeur.

Mais le culturisme n'est pas la première passion de Reg Park. En fait, le monde du sport a peut-être perdu un footballeur de talent, s'il n'avait pas été victime d'une lésion qui le mit à l'écart. Dans la rééducation de sa blessure, Reg découvre un magazine sur la force et la santé. Un magazine qu'il lira plusieurs fois, et dès lors le ballon fait place au barres et haltères du culturisme qu'il trouve plus riche.

Elevé par des grands-parents qu'il adorait
Pendant la dépression, à l'approche de la grande guerre, quand il avait environ 10 ou 11ans, il a été envoyé vivre avec ses grands-parents, qu'il appelait Petit Papa et Petite Maman. Ils vivaient une vie austère dans la ville minière du Sud Elmsell, où les catastrophes étaient un événement régulier. Ils faisaient bouillir de l'eau sur un feu de charbon pour se baigner et utilisaient les toilettes en bas du bloc. Son grand-père était un mineur de charbon qui avait souffert de la tuberculose et avait été gazé pendant la guerre, mais il s'est battu pour maintenir sa force, son humour et l'amour du sport.

Ce grand-père qu'il admirait, a eu une influence profonde sur sa vie. Le mode de vie simple et quotidien dont la base était dure et tellement remplie de sincérité, d'effort et d'honnêteté. Leurs valeurs dont le fondement était l'amour et la chaleur à communiquer, l'ont inspiré et influencé à bien des égards. Ce grand papa n'avait guère connu l'école bien qu'il soit un lecteur avide. Il était un passionné de jardinage et très ouvert d'esprit. Il jugeait les gens avec un grand sens de l'humour. Même petit garçon Reg estimait qu'en dépit de l'adversité dans sa vie, son grand père était un homme exceptionnel. Il a eu beaucoup de tendresse et de compassion pour lui. Il estime avoir hérité de lui pour sa passion du sport dont il lui est éternellement reconnaissant.

En route pour les Etats-Unis

Peu de temps après son premier concours, Reg part aux États-Unis où il passe six mois à s'entraîner, rencontre l'entraîneur et éditeur de magazines « Muscle Builder & Muscle Power », Joe Weider. Impressionné par Reg, Joe le fait figurer régulièrement dans ses magazines pour la publicité nécessaire à un impact majeur sur la scène internationale.



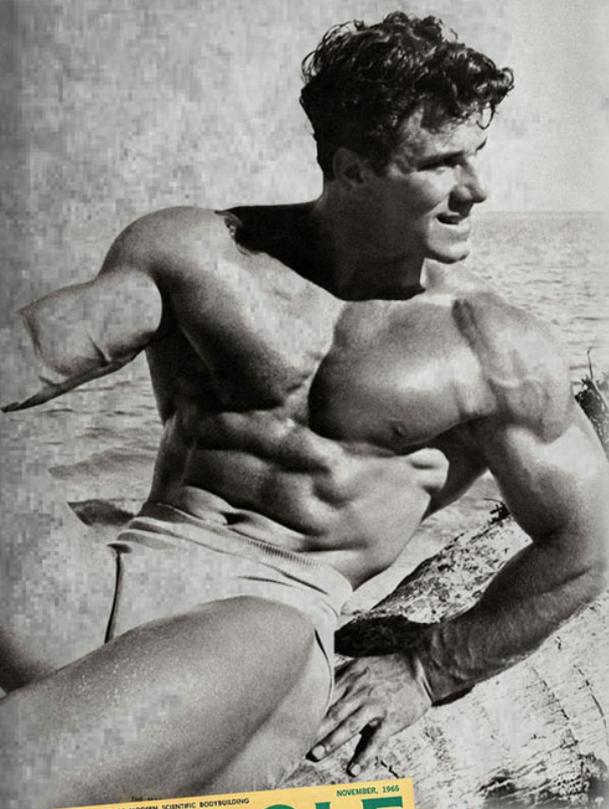
Reg Park.

BLAST

FROM THE

PAST





Le parcours d'un homme d'exception

Quand on pense à Reg Park, on a tendance à le voir uniquement comme un bodybuilder ce qui est fondamentalement correcte, mais il était beaucoup plus que cela. **En tant que culturiste, sa carrière de compétiteur a duré vingt-sept ans ce qui demande à réflexion si l'on considère qu'il a remporté un titre mondial (M. Univers) tous les sept ans donc pendant plus de 21 ans ... Combien d'athlètes dans n'importe quel domaine, peuvent se vanter d'atteindre un tel objectif.**

Il faut également considérer que tout cela a été réalisé sans l'utilisation de stéroïdes anabolisants qui sont malheureusement si répandue dans le sport aujourd'hui.

Reg a toujours suivi ses principes et a eu le courage de ses convictions pour ne pas mettre sa réputation en jeu pour rivaliser avec une génération plus récente et chimiquement améliorée en se plaçant encore dans le top trois, malgré la concurrence de **son élève Arnold Schwarzenegger, de vingt ans son cadet qui le devance à sa dernière compétition, d'un demi point.**

Reg était aussi incroyablement fort et a été connu pour son utilisation de charges extrêmement lourdes qui étaient et sont encore pas habituelles pour un bodybuilder. Quelques jours seulement après le record du Monde au développé couché de Doug Hepburn, qui pesait 23 kg de plus, Reg réalise le même exploit, soit, 227.5 kg.

Bien avant l'apartheid, Reg n'a jamais fait de distinction entre la couleur et la race.

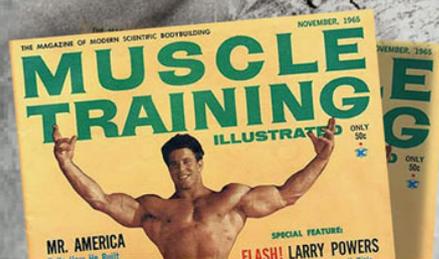
Pour lui il n'existait pas de différence entre la couleur ou la race. Il a toujours permis aux gens de couleur de s'entraîner à son club de gym et a pris comme entraîneur un athlète noir d'Afrique du Sud pour participer à Mr. Univers, longtemps avant que l'apartheid ait été aboli. Il jugeait les gens pour leur capacité et pour leur caractère.

Il a créé une chaîne de gymnases en Afrique du Sud qui a connue une expansion très rapide et est aujourd'hui une entreprise très populaire.

Reg a été décrit par ses pairs comme étant le plus fort culturiste de son temps. Son physique, une combinaison parfaite de la robustesse de John Grimek et la belle symétrie d'un Steve Reeves ont démontré sa capacité à sculpter son corps intelligemment.

Cet impact a été vu la première fois quand, en 1950, Reg obtient une seconde place très controversée derrière le populaire Steve Reeves à l'Univers NABBA amateur.

Toutefois, l'année suivante il remporte ce titre à 23 ans, après seulement un total de trois années d'entraînement au culturisme. Reg Park a commencé à s'entraîner à l'époque où les culturistes étaient formés plus comme des haltérophiles travaillant tout le corps trois fois par semaine et a dû improviser à une période où l'équipement était limité. N'ayant pas de banc, par exemple, Reg exécutait des développés couché sur un grand sac de sable.



BLAST

FROM THE

PAST

Journée commémorative en hommage à Reg PARK, la légende du Bodybuilding

Compte tenu de la contribution de Reg Park à la musculation, et la remise en forme pour la santé, il n'est pas surprenant que le monde du bodybuilding est été présent pour rendre hommage au champion qui a cultivé son corps à la dure.

Samir Bannout, un fan à vie de Reg Park, a estimé que cette journée était une belle occasion pour un tel hommage, et a été touché par les discours prononcés et le niveau général de l'émotion ressentie par tous les participants.

Une journée de reconnaissance et de respect pour un homme qui a beaucoup contribué à la culture physique, et l'a rendue populaire. Un homme qui a inspiré le monde par son dévouement à la force, la formation et la vie saine. Samir ajoute que son fils Jon Jon, qui est un grand champion de natation et peut-être le meilleur entraîneur dans l'ensemble de Los Angeles, est une copie carbone de son père.

Bien qu'il soit décédé, Reg vivra dans les cœurs et les esprits de ceux qu'il a influencé, dont beaucoup ont assisté à son service commémoratif tenu à l'Hôtel Fairmount Miramar de Santa Monica. Parmi les personnes présentes était **Samir Bannout Mr Olympia 1983, Arnold Schwarzenegger et son épouse Maria Shriver, Franco Columbu, Lou et Carla Ferigno, Dave Draper, Boyer Coe, Zabo Koszewski, Eddy Giuliani, John Balik et sa famille qui représentait le magazine Ironman, Lonnie Teper, Jerry Brainium, Peter McGough et Shawn Perine des magazines Flex et Muscle & Fitness.**

Reg avait des qualités humaines et des capacités de leadership.

Reg Park a passé une grande partie de sa vie à voyager dans le monde pour ses exploits de force et répondre aux invitations comme poseur. A chacune de ces occasions, il partait avec sa femme et ses enfants, son fils Jon Jon et sa fille Jeunesse, qui ont eu la priorité dans sa vie.

Reg aimait l'Afrique du Sud, il aimait les gens, le climat et sa beauté. Il l'a appelé pays des dieux. Il a embrassé l'Afrique du Sud et l'Afrique du Sud l'embrassa.

Il épouse Marion, une ex-ballerine et mettent au point un nouveau style de poses intégrant l'art à l'évolution sur de la musique. Dans les années 60, les routines de poses étaient flegmatiques et pas trop divertissantes, mais avec le nouveau style des Park, avec des transitions fluides et l'élégance de mouvements combinés avec des poses classiques, les démonstrations firent sensation. Si maintenant ces shows sont monnaie courante, Reg a été le premier homme à associer la puissance massive avec l'esthétisme et son charisme.



Ils venaient des fêter leurs 55 années de mariage

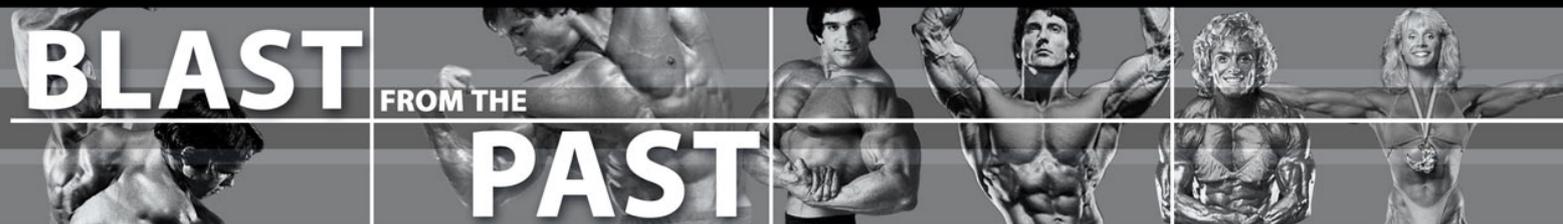


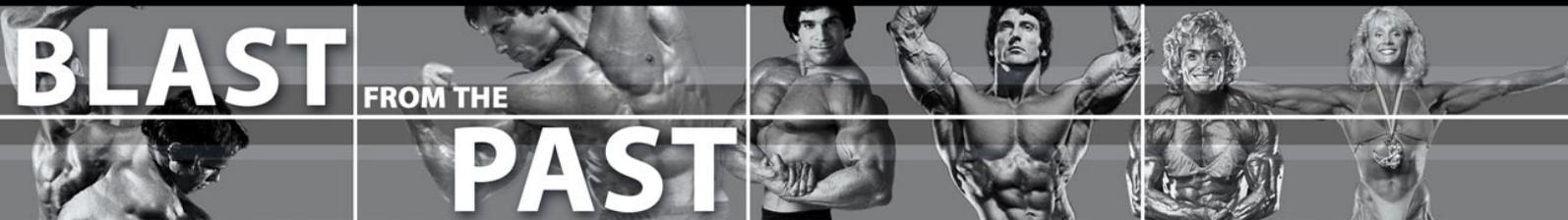
1980 Reg présente son 1er Championnat du Monde Juniors & Vétérans

BLAST

FROM THE

PAST





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

L'hommage du Chêne Autrichien Arnold Schwarzenegger, 7 fois M. Olympia.

« Quand je pense à tout ce que Reg Park a signifié pour moi sur une amitié qui a duré plus de 40 ans, je suis toujours époustoufflé. »

J'étais un gamin de 15 ans qui a grandi en Autriche, lorsque j'ai été inspiré par un magazine de musculation avec une photo de lui sur la couverture d'un de ses films Hercules. **Depuis, ma vie n'a jamais plus été la même.**

Il était si puissant et robuste d'aspect que j'ai décidé de suite d'être un bodybuilder, un autre Reg PARK. Je n'aurais pas pu choisir un meilleur héros pour m'inspirer.

Reg est passé de la musculation au cinéma, puis est devenu un homme d'affaires intelligent qui a réussi. Il était la première personne qui pour moi, m'a donné un aperçu de ce que ma vie pourrait devenir un jour si je voyais grand et travaillais dur.

J'ai dévoré tous les articles sur lui que j'ai pu trouver en Allemand. S'ils étaient en Anglais, un ami me les traduisait. J'ai orné les murs de ma chambre avec ses photos. J'ai regardé maintes et maintes fois ses films. J'ai appris par cœur ses entraînements et ses régimes et j'ai essayé de copier tout ce qu'il faisait.

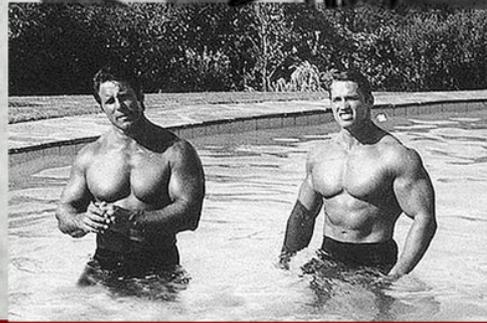
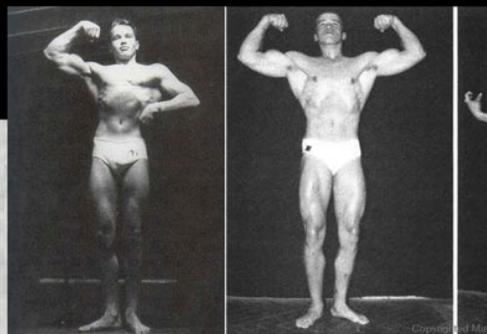
Inspiré par son exemple, je travaillais de plus en plus dur et commençais à avoir beaucoup de succès en tant que jeune bodybuilder. Puis en 1966, dans un gymnase de l'Est de Londres, mon plus grand rêve est devenu réalité. Wag Bennett, dont la salle de gym n'était pas agencée de manière à recevoir Reg, fit que je m'entraînais dehors. Je ne l'oublierai jamais. C'était une froide journée d'hiver, Reg venait d'arriver d'Afrique du Sud. Il avait l'air si chic avec son pantalon bien repassé, une chemise et un pull léger par une telle température. J'avais un million de questions à lui poser, ce qui n'était pas facile car mon anglais n'était pas très bon à l'époque.

Mais cela n'avait pas d'importance. Nous avons sympathisé tout de suite et trouvé un moyen de communiquer. **Le rencontrer était une véritable révélation.** J'ai eu une grande conception de travail et une formation plus difficile que n'importe lequel de mes amis culturistes. Mais quand j'ai vu de quelle manière il s'est formé, ainsi que les charges qu'il a utilisées, j'ai été abasourdi. Il était d'un tout autre niveau, et je savais que si je voulais être un vrai champion, je devais vraiment intensifier mon entraînement.

Puis j'ai eu la chance de faire quelques exhibitions avec lui en Angleterre et en Irlande et nous sommes devenus de grands copains. Il m'a pris sous son aile et est devenu une sorte de père réel et mentor.

En suite, Reg m'a invité en Afrique du Sud, pour me former et faire des exhibitions et puis tout simplement me détendre. Pouvez-vous imaginer ce que c'était pour moi ?

J'allais enfin rencontré et travaillé avec mon héros d'enfance, puisqu'il m'invite à séjourner avec lui et sa famille. Ce fut un aussi grand plaisir pour moi que de faire mes films Terminator. Sortir avec Reg, mon idole d'enfance c'était surréaliste. J'ai dû me pincer pour m'assurer que je ne rêvais pas.



REG PARK



J'ai réalisé très vite que je ne rêvais pas, car Reg ne me laissait pas dormir. Il me réveillait tous les matins à 4h30 pour le petit déjeuner pour que nous puissions aller à la gym à 5h pour notre première séance d'entraînement de la journée d'une durée de deux heures. Je n'oublierai jamais les 1000 livres qu'il voulait que je soule, pour une première séance du matin. Et tous les jours c'était le même petit déjeuner. Corn flakes. Si certaines personnes saupoudrent de sucre, Reg les recouvrait avec du lait en poudre et des protéines, puis il était prêt pour la salle de gym. Il était si généreux de son temps et de ses connaissances, pour me dire tout ce qu'il savait sur la formation, l'alimentation, la discipline, et la façon de travailler différemment tous mes muscles. Avec lui c'était comme un séminaire d'études supérieures pour culturiste professionnel.

Quand nous n'étions pas à l'entraînement, nous allions traîner à la piscine, puis dîner avec son étonnante épouse Marion et leurs deux fantastiques enfants, Jon-Jon et Jeunesse. Je faisais partie de la famille et c'est ainsi que Reg m'a inspiré d'une manière qui n'avait rien à voir avec le culturisme.

J'ai vu ce qu'était un père qui aime, une sorte de père-poule pour son fils et sa fille. J'ai vu ce qu'était un mari dévoué pour une femme incroyable de plus de 50 ans qui me traitait comme un fils, et que je considère comme un joyau à ce jour.

Je n'ai pas grandi dans cet environnement et il a eu une influence considérable sur moi. En le voyant si libre de ses caresses et ses baisers d'affection, j'ai réalisé que c'est le genre de père et mari que je voulais être. Il m'a montré à quoi ressemblait une vie vraiment complète et réussie.

Et peu importe où nos carrières nous ont emmenés, nous sommes toujours restés en contact. Et il était pour moi un ami et mon plus grand soutien. Chaque fois que j'ai gagné un concours, plus tard dans ma vie quand j'ai fait des films, et également lorsque j'ai été élu gouverneur de Californie, Reg était toujours là avec un appel téléphonique ou une lettre chaleureuse. Toujours prêt à me stimuler et me féliciter, afin de faire encore plus.

Je sais qu'il était fier de mon succès. Il avait beaucoup contribué à ma réussite, et je suis très heureux qu'il soit arrivé à une telle expérience avec moi.

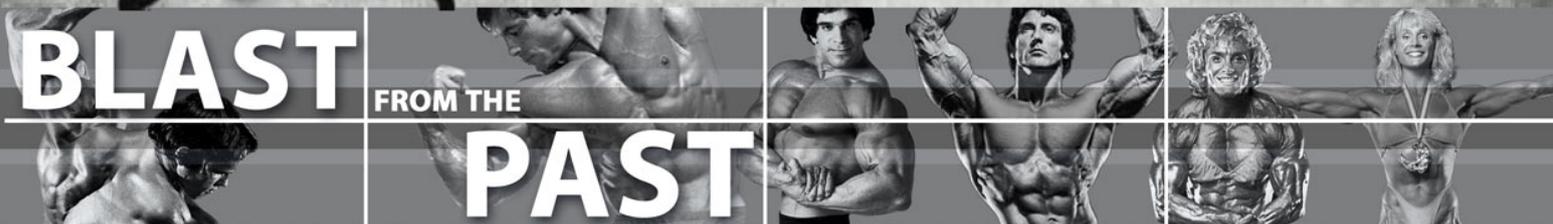
C'était un immense plaisir pour moi de le voir chaque année à l'Arnold Classic, où il a toujours eu sa place. Il aimait la façon dont cette compétition a grandi pour devenir un grand événement culturiste. Et à l'Arnold Classic 2007, j'ai eu un autre grand frisson lorsque j'ai remis notre Lifetime Achievement Award à l'homme qui a tant compté pour moi au cours de ma vie.

L'amour que je porte pour ce grand homme me manquera toujours comme il manque à la communauté culturiste dans le monde entier ainsi qu'à tous ceux qui ont eu la chance de le connaître.

BLAST

FROM THE

PAST



Un film - intitulé « Reg Park: The Legend »

Peu de temps avant sa mort, Reg et sa famille ont autorisé le tournage d'un film documentaire sur la vie de cet homme charismatique et très influent.

Ce film fût terminé en Mars 2009 et rendu public peu de temps après. Le projet débute avec Reg assis devant les caméras de l'intervieweur peu avant sa mort racontant l'histoire de sa vie pendant un certain nombre de séances.

Ces sessions ont formé le squelette du documentaire, qui comprend des séquences rares des premières routines de poses ainsi que des entretiens avec de nombreux personnages célèbres du monde de culturisme, y compris Arnold Schwarzenegger, Tom Platz, Frank Zane, Lou Ferrigno, Joe Weider et beaucoup d'autres.

Le film raconte :

- L'histoire d'un jeune homme de Leeds qui a émergé de la noirceur de la seconde guerre mondiale pour créer le physique le plus magnifique du monde.
- Comment son dévouement et ses talents uniques de bodybuilder ont repoussé les frontières jours après jours pendant des décennies.
- Comment l'amour pour son épouse Marion et ses enfants lui a permis d'emmener sa famille en Afrique du Sud pour échapper à la rudesse du climat britannique.
- L'homme qui a contribué au genre de film péplum, à travers ses rôles d'Hercule, puis qui est devenu un enseignant et un guérisseur pour un grand nombre de personnes, grâce à sa compréhension du corps et son instinct remarquable pour la guérison.



Reg Intronisé par « Le Sud Sportives Africaines Hall Of Fame »

La famille Park, ses amis et fans sont ravis que le Sud Sportives Africaines Hall Of Fame ait reconnu les réalisations et la contribution que Reg a faites à l'Afrique du Sud. Ils sont malgré tout peinés qu'il n'ait pas reçu ce prix alors qu'il était en vie, mais la famille Park apprécie grandement cette reconnaissance.

Le message de Reg Park, peu de temps avant sa mort

« Merci aux nombreuses personnes de partout dans le monde qui m'ont envoyé leurs prières et leurs louanges au cours de ma récente maladie. Je suis touché et accablé par votre soutien et votre compassion, et de nouveau, je vous remercie ».

Il était l'homme qui a influencé un grand nombre de champions culturistes dans le monde entier. Il était un mentor du culturisme qui suivait toujours la devise de culturisme NO PAIN, NO GAIN.

BLAST

FROM THE

PAST

EXERCICE
DU MOIS

DELTOIDES-DELTS

ÉLÉVATIONS

LATÉRALES

élévations latérales debout haltères
lateral dumbbell raises



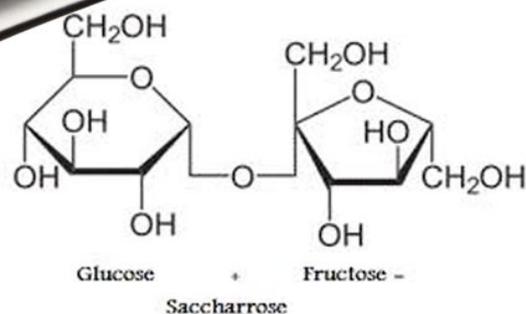
Dennis
NEWMAN

BODYBUILDING-RULES.COM

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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



LE FRUCTOSE...

APRÈS AVOIR LARGEMENT VANTÉ SES MÉRITES DANS LES ANNÉES 1980, DE CE SUCRE DIT « NATUREL », LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE EST AUJOURD'HUI UNANIME POUR DIRE ... C'EST LE PIRE DES SUCRES !

Depuis plus de 50 ans, l'industrie alimentaire, utilise l'amidon de maïs pour en faire des sirops de fructose-glucose, qu'elle utilise partout (les boissons sucrées, Soda, pâtisseries industrielles, pains de mies, les biscuits fourrés aux fruits, les glaces et les crèmes glacées, les yaourts, les confitures, céréales du petit déjeuner, les sauces, les plats préparés et la charcuterie bas de gamme). Le sucre de table lui même est composé de moitié de fructose, le reste étant du glucose. Alors pas étonnant que le sucre fasse autant grossir surtout qu'on le trouve partout ! Les scientifiques ont noté que la forte augmentation du fructose dans l'alimentation moderne, suit très exactement le développement de l'obésité des pays occidentaux.

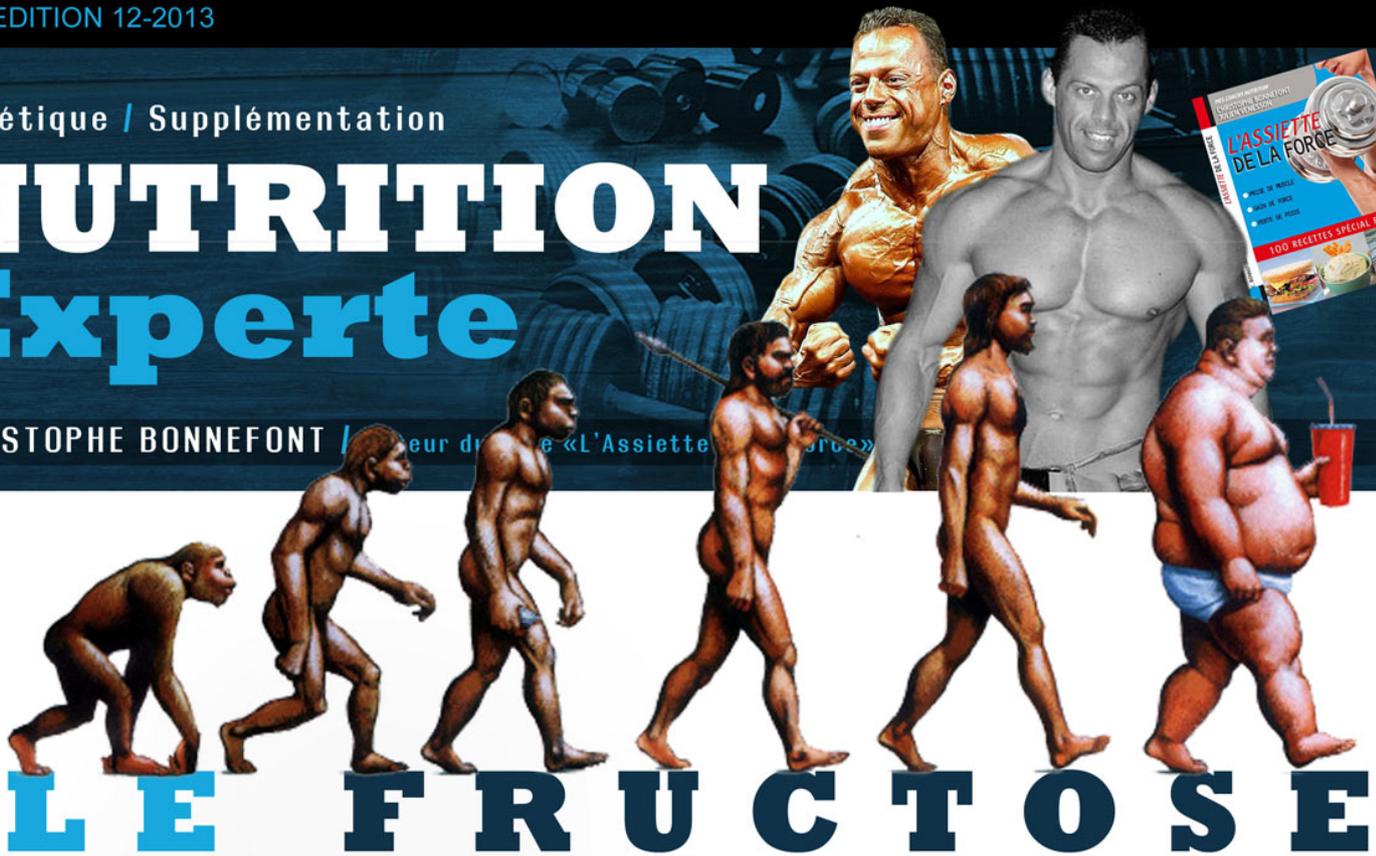
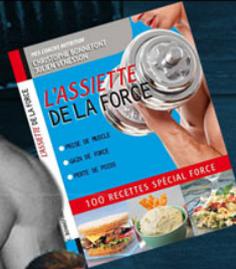
On sait aujourd'hui que la consommation exagérée de fructose provoque de l'hypertension, des dysfonctionnements rénaux, une hausse de l'acide urique, une accumulation de graisse viscérale au niveau de l'abdomen, du diabète et de redoutable syndrome métabolique.



Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

CHRISTOPHE BONNEFONT / Auteur de l'ouvrage «L'Assiette



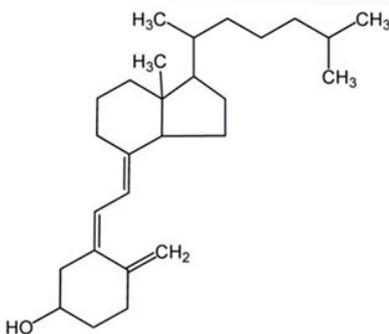
A partir de 25 grammes (environ trois pommes), les effets nocifs du fructose sont clairement identifiés ; à compter de 50 grammes (ajoutez une cannette de soda aux 3 pommes), le risque de maladies cardio-vasculaires augmente très nettement, ainsi que le surpoids et l'obésité.

Tous ces symptômes diminuent dès lors que l'on réduit l'apport de sucres (et de fructose en particulier) et que l'on compense en intégrant plus de protéines et de bonnes graisses alimentaires. De récentes études démontrent que le fructose ne rassasie pas, qu'au contraire il ouvre l'appétit, et qu'il ne contente pas le cerveau dans sa quête de sensations de plaisir et de récompense.

Quand aux fruits malheureusement il ne ressemble plus vraiment aux fruits originels. C'est l'homme par la culture, les croisements et les sélections qui à crée des fruits plus gros et surtout plus sucrée. Il sera donc préférable de consommer des fruits pauvres en fructose comme les fruits rouges et noirs, tels les fraises, les framboises, les myrtilles, les mûres, ou les groseilles. De plus ils préviendront de nombreuses maladies grâce à leurs richesses en d'antioxydants.



Le mois prochain je vous parlerai de l'importance de la Vitamine D pour votre santé.



Tarte Choco/Framboise



La pâte à Tarte:

- 150gr de farine amarante
- 3 cs de purée de noisette bio (environ 50gr)
- Lait de végétal (très peu)
- une pincée de sucralose (édulcorant)

La crème au chocolat:

- 300ml de lait végétal
- 30gr de cacao type Van Houten
- 30gr de arrow-root
- une pincée de sucralose
- 30gr de purée de noisette

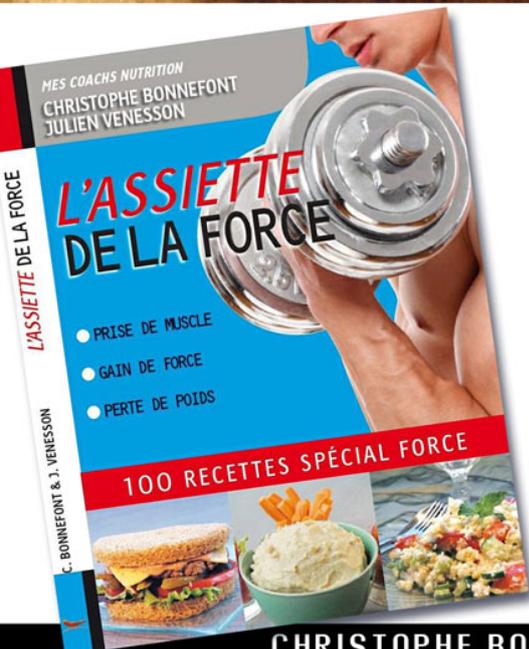
100%
OUI

Tout mélanger à froid dans une casserole puis faire chauffer en remuant constamment jusqu'à épaississement, napper sur le fond de la tarte cuite et laisser refroidir, réserver!

Ajouter 30 min avant de servir les framboises encore surgelées dessus (elles resteront fraîches ainsi).

Pour les gourmandes et la déco, vous pouvez ajouter un peu de chantilly de noix de coco.

Option à mettre dessus si vous le souhaitez
Crème fouettée de coco façon chantilly
Mettre une boîte de lait de coco 24h au réfrigérateur.
Ouvrir et ôter l'eau, mettre la crème dans un saladier et à l'aide d'un batteur électrique monter votre crème (2 min environ). Ajouté un édulcorant pour la sucrer



Agitateur de curiosité



acheter le livre sur



sources photos : google images

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

N°6

AURÉLIO
ALONSO



PHOTO AURELIO ALONSO

**BEFORE
AND
AFTER**
LA TRANSFORMATION DU MOIS

1,85 M
2005: 68 KG ✓
2013: 93 KG
+ 25 KG !



2006

17 ANS



2007

18 ANS



2010

21 ANS



2013

24 ANS

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

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



**VIDÉO DE
MOTIVATION
DU
MOIS**



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



IFBB Pro Bodybuilder Dexter Jackson -
MuscleTime Titans Partie 2

DEXTER JACKSON

Branch Warren train Insane



PHOTO GOOGLE IMAGE

1^{er} SITE DE TEST EN VIDEO DE FRANCE

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



par **TONY** as «**AIKI**»



TEST DE L'ISOLAT DE CASÉINE 92%

**Isolat de
Caséine
92%**



le test

TEST DU PANCAKE MIX DE FIRST CLASS NUTRITION



**Test &
Conseil
Utilisation**



TEST D'UN GAINER MAISON : WHEY / AVOINE

**Gainer
Maison**



1^{er} SITE DE TEST EN VIDEO DE FRANCE

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



LE DOPAGE DANS LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Qui n'a jamais entendu des non pratiquants vous dire : « Tu prends de la créatine, tu te dopes » Et bien il n'a pas forcément tort.

En effet, « Se doper » signifie : **«prendre une substance destinée à améliorer les capacités physiques»**

Cette substance peut être soit légale, comme la créatine, les BCAA par exemple qui améliorent nos capacités de façon naturelle. Evidemment, le non initié qui vous parle de dopage lors de l'utilisation de ces compléments, voit le coté « produit interdit » « drogue »...

Cette substance peut aussi être illégale et nous parlons alors de produits dopants (Steroides...)

Ici, ce qui nous intéresse, ce sont des substances que vous pouvez trouver dans des compléments alimentaires, qui sont donc à priori autorisés à la vente mais qui peuvent vous rendre positif à un contrôle anti-dopage.

Dernièrement, nous avons eu le cas de l'athlète Alice DECAUX contrôlée positive après avoir pris un booster.

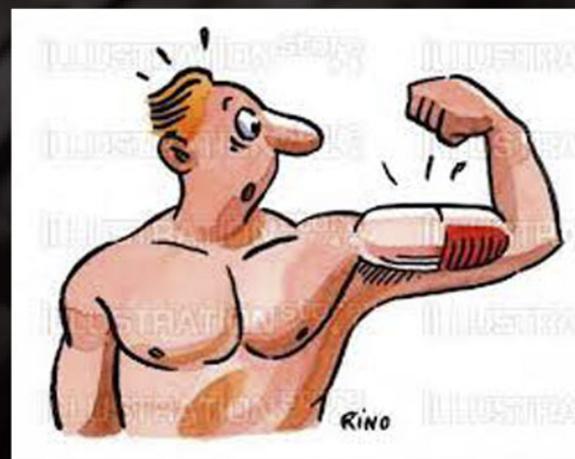
A priori, vous devez surtout vous méfier des Boosters et des brûleurs de graisse. Ces compléments peuvent contenir des substances interdites en compétition.

Vous avez par exemple le célèbre DMAA (dont nous avons parlé lors du test de l'ancien JACK 3D) Le dérivé d'amphétamine : Beta-méthyl phényléthylamines... La Garcinia cambogia...

Dans un prochain article sur videostest.com nous tenterons de lister ces substances interdites /dangereuses ou / et qui peuvent rendre un contrôle anti-dopage positif. Contribuez en nous envoyant les noms de substances que vous connaissez .

Pour tester si tel ou tel produit est dopant , vous pouvez aller ici par exemple :

<https://www.afld.fr/finder/produits-dopants>



l'athlète française Alice Decaux contrôlée positive à un complément alimentaire (source lemonde.fr06-08-2013)





VOTRE PARTENAIRE
DEPUIS 5 ANS



Priscilla
del canto

DISTRIBUTEUR DES MARQUES

FIRST CLASS NUTRITION - MP3 - ALL STARS
 ON - OLIMP - SCITEC - MULTIPOWER - BODY ATTACK
 POWERTEC - BODY SOLID

contact :
contact@fitness-distribution.fr

PATRICK OSTOLANI
 athlète POWERTEC

POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF POUR LA FRANCE

06 65 60 06 16
 LUNDI - VENDREDI 8H-19H



Perte de poids
 Énergie
 Prise de masse
 Endurance
 Récupération
 Bien-être

Conseils et suivi personnalisés



Si vous trouvez moins cher, on vous
REMBOURSE LA DIFFÉRENCE.*

* Voir conditions en magasin.



Déjà 4 boutiques pour vous servir,
 avec des spécialistes à votre écoute !

FD SHOP REZE (à côté du temple du fitness)
 3 bis rue Jean Baptiste Vigier - 44 400 REZE
 port. 06 09 77 83 34
www.facebook.com/FDSHOPP

FD SHOP DIJON
 14 Boulevard du Champ aux Métiers - 21 800 QUETIGNY
 port. 06 19 20 73 41

FD SHOP MULHOUSE
 25 rue Josué Hoffer - 68 100 MULHOUSE
 port. 06 29 21 01 48
www.facebook.com/pascal.rohrbach.50

FD SHOP RENNES
 A venir
www.facebook.com/fdshop.rennes

BODYBUILDING-RULES.COM

OPEN DE SAINT PRIX 2013

SELECTION MR & MISS UNIVERS

REPORTAGE & PHOTOS : PIERRE MAZEREAU



Association fondée le 08 juin 1934 N° 171272



CHRISTIAN LACOCHÉ
EN DEMONSTRATION

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

CHRISTIAN ATTARD
ORGANISATEUR
ET CHAIRMAN



OPEN DE SAINT PRIX 2013

de bodybuilding de fitness et selection univers NAC

Le 26 Octobre

COMPLEXE SPORTIF
CHRISTIAN DUFRENE
29 RUE PASTEUR
95390 SAINT PRIX

SHOW A 18h00

Entree
15 C

facebook

WWW.AFCPAS.FR

catégories

jusqu'à 23 ans le jour de la compétition)
jusqu'à 1,75 m et plus de 1,75m)
jusqu'à 1,72 m - de 1,72 m à 1,79 m et + de 1,79m)
de 50 ans + ou - de 80kg)
de 60 ans)
de 5 ans et + de 35 ans)

PRIMES

Homme toutes catégories 1000 C
Femme toutes catégories 700 C
Categorie Miss bikini 700 C

MuscleShow
BOULEVARD D'ASSONVILLE DE BOUAFLE

YALOUZ
FRANCE
www.yalouz.com
03.81.50.44.63
www.yalouz.com
03.81.50.44.63
www.yalouz.com
03.81.50.44.63
www.yalouz.com

OPEN DE SAINT PRIX 2013

SELECTION MR & MISS UNIVERS

REPORTAGE & PHOTOS : PIERRE MAZERAU



Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479

St Prix 2013 Un Open Haut de Gamme

Cette année l'AFCPAS invitait ses athlètes à Venice-Beach. Avec cette merveilleuse idée d'un fond de scène représentant le mythique club athlétique de cette plage de renommée mondial, l'organisateur Gérard LARUE a réussi un tour de force pour sa 7^{ème} édition de l'Open. Un chiffre fétiche puisqu'il réalise cette année le meilleur nombre de spectateurs avec près de 700. Un Open d'un très bon niveau puisqu'il fait office de sélection pour les Championnats du Monde NAC dont le Président Harald HOYLER, a fait l'honneur d'assister à cette compétition.



le Président Harald HOYLER

Beaucoup de Monde à Venice Beach

La compétition commence à l'heure précise, par l'allocution du Président Aboubacar BAKAYOCO présentant l'organisateur Gérard LARUE qui, il faut le rappeler est issu de la force athlétique avec 3 titres mondiaux au développé couché et 9 de champion de France, puis il remercie le Président de la NAC de sa présence. Le président souhaite ensuite une bonne soirée au public venu nombreux ainsi qu'aux athlètes ou il pourrait facilement s'identifier vu sa corpulence.

Puis nous nous retrouvons sur la plage de Venice Beach qui n'a certainement pas vu défiler autant d'athlètes et de spectateurs dans le même laps de temps qu'à St Prix. En effet 73 compétiteurs dont 20 féminines ainsi que 4 athlètes venus de Dubaï, vont se succéder sur scène pour le plus grand plaisir d'un public enthousiaste qui cette année réalise la meilleure fréquentation pour cet Open.



l'organisateur Gérard LARUE



Le Président Aboubacar BAKAYOCO

OPEN DE **SAINT PRIX** 2013

SELECTION MR & MISS UNIVERS

REPORTAGE & PHOTOS : PIERRE MAZERAU



Deux petits couacs qui n'ont troublés en rien le bon déroulement de l'épreuve.

Cependant difficile de réaliser de magnifiques photos sans retouches, car avec des éclairages latéraux les ombres ne se font pas prier, et il est toujours dommage pour une belle athlète de se retrouver avec l'ombre de la main d'une concurrente sur les fesses ou pour les hommes d'avoir le slip transformé en poche de kangourou. Mais après contact avec l'organisateur l'année prochaine tout doit être au top avec une rampe de projecteurs de face et en hauteur. La critique est facile mais il faut savoir que la majorité des Grands Prix ne se font qu'avec des bénévoles. Egalement dommage pour l'appel des athlètes sur scène. Une personne en plus dans les vestiaires pour diriger les compétiteurs vers la scène aurait évité à Christian ATTARD, secrétaire général et juge international qui fait office de chairman, de se transformer en adjudant devant les appels des candidats, souvent restés sourds et pourtant sans cesse renouvelés.



Seulement 2 catégories sans concurrence.

Toujours est-il que le spectacle valait le déplacement et qu'après du public ces petits couacs ne les ont privé en rien du plaisir d'apprécier un plateau haut de gamme. Avec 14 catégories, où seulement deux d'entre elles n'avaient qu'une ou un concurrent. La catégorie femmes fitness avec Nadia BOUDERBALA un beau physique, mais une évolution malheureusement insuffisante pour le niveau international qui devient de plus en plus impressionnant, puis la catégorie vétérans 1 -80kg avec Eric PARAGE pour le titre mais qui réitère en +80kg et obtient la seconde place.



Nadia **BOUDERBALA**

OPEN DE SAINT PRIX 2013

REPORTAGE & PHOTOS : PIERRE MAZEREAU



Un beau plateau d'athlètes.

Les 1er pas Hommes nous présente un très haut niveau avec 6 concurrents où même les trois derniers pouvaient prétendre au podium avec plus de sèche, mais sans toutefois inquiéter le vainqueur **Maxime MORTIER** intouchable malgré les efforts de **Clément NAEL** avec un bon physique et une belle démonstration.

Chez les juniors, seulement 2 concurrents d'un bon niveau, dont le vainqueur **Florent DORIZON** ne laisse aucune chance à **Kevin DANDRE**, qui a pourtant perdu 20 kg pour cette compétition mais manquait encore de sèche au niveau des cuisses.

La pétulante et magnifique **Katarzyna OLEJNIK**, s'impose chez les Miss Bikini -1,63 et ne pouvait que remporter cette épreuve devant malgré tout, 5 belles concurrentes. Toutefois à notre avis **Christelle REYT**, méritait la seconde place, car **Priscilla FOUQUES** ne présentait pas cette fois le physique auquel elle nous avait habitué. Mais finalement c'est Katarzyna et Christelle qui iront à Univers.

Neuf belles concurrentes, dans la catégorie Miss Bikini +1,63 avec un beau podium d'où émerge peut-être une future grande championne en la personne de **Sarah CHETOUANE** qui a amélioré non seulement son physique mais également son maintien sur scène même dans son passage en robe, mais surprise elle déclare forfait pour Univers.

Pour les Miss Figure, la victoire revient à **Nathalie CAMOU** qui domine facilement ses concurrentes.

Coté hommes, en Vétérans 1, **Stéphane PETILLOT** domine largement tandis qu'en Vétérans 2, belle victoire d'**Alain LANGLET**, et de **Robert MARTINEZ** un habitué des podiums, chez les plus âgés.

En Physique -1,72, victoire d'**Abdulla HUSSAIN** de Dubaï, en + de 1,79 c'est **Albert N'GANGUE** de St Prix qui l'emporte. La catégorie de 1,72 à 1,79, nous offre un magnifique podium d'où va se détacher parce que plus strié **Christophe MARIE**. Chez les Hommes fitness, seulement 2 concurrents, c'est **Loïc RESLINGER** qui sortira vainqueur.

Puis nous abordons les deux catégories les plus fournies avec 12 et 9 candidats, qui verra la victoire de Frédéric LEMAÎTRE en **Athlétique - 1,75** et **Alexandre PIEL** en **+ 1,75**.

Notons que les athlètes de Dubaï n'ont pas fait le déplacement pour rien puisqu'ils se classent respectivement dans leur catégorie 1-4-4 et 5.



1er pas Hommes



Juniors



Miss Bikini -1,63

Miss Figure



Miss Bikini +1,63



Vétérans 60 ans



Athlétique - 1,75

vétérans



Athlétique + 1,75

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

STÉPHANE PETILLOT
VAINQUEUR EN
VÉTÉRAN 1



physique 1,72 à 1,79

CHRISTOPHE MARIE
VAINQUEUR EN
PHYSIQUE 1,72 À 1,79



OPEN DE SAINT PRIX 2013

REPORTAGE & PHOTOS : PIERRE MAZERAU



Les toutes catégories bien récompensées.

Sarah CHETOUANE en Miss Bikini et Nathalie CAMOU en Miss Figure remportent chacune une prime de 700 € et Alexandre PIEL s'adjuge celle de 1.000 €.

Un sponsor heureux

Dans le public un homme paraît particulièrement heureux, Ryad OURABAH sponsor du Champion du Monde Alexandre PIEL ainsi que de Christelle REYT qui vient d'être sélectionnée pour Univers NAC, ainsi que d'Olympia THOMAS, présente dans le public, et suis avec attention l'évolution des athlètes de son ex-fédération. 90291 Body Building & Fitness sera bien représenté à ce Championnat.

Un magnifique geste d'un athlète qui ne doit peut-être pas se démocratiser.

Pour clore cette magnifique soirée, la brillante démonstration du Champion du Monde Christian LACOCHE qui, dans une super forme, apporte bénévolement son concours à ce Grand Prix, alors que souvent, des athlètes issus de grandes compétitions internationales et largement rétribués, n'ont pas la décence de se présenter au moins propre. L'AFCPAS, bénéficiant du cadeaux offert par cet athlète, en profite pour effectuer, fait exceptionnel, une sélection de 17 concurrents pour l'univers NAC.

Mais un tel geste de la part d'un athlète de ce niveau doit-il se renouveler ? Le risque certain, est de désavouer ceux, qui toujours représentatif de ce sport, n'hésitent pas à faire de grands sacrifices tant physiques que financiers, pour apporter leur concours à ces nombreux Grands Prix.

L'AFCPAS a fait fort cette année.

Une super soirée qui se termine tard, comme à l'accoutumée avec un repas offert à une quinzaine de bénévoles, qui ont sans ménagement apportés leur contribution à cette compétition.

A l'année prochaine et bonne chance aux athlètes sélectionnés pour Univers NAC.

Je tiens à remercier tout particulièrement Raymond Guenet et Christian Attard qui m'ont apportés leur concours pour la réalisation de ce reportage.

P.M

[VOIR LES PHOTOS DU CONCOURS](#)



BODYBUILDING RULES

Photo de Nathalie Camou au GP de St Prix copyright Kpictures Cie
Montage : Eric Rallo

N°7

STRENGTH

DETERMINATION

SPIRIT

STRENGTH
DETERMINATION
& SPIRIT

Nathalie CAMOU

MISS UNIVERSE
FIGURE NAC 2013

SOUS LES PROJECTEURS

Interview d'Eric RALLO



*C*her lecteurs et chères lectrices du Magazine Bodybuilding Rules, j'éprouve un plaisir et une fierté non dissimulée à interviewer ce jour, le talentueux **Marc Vouillot**, aussi vaillant avec une plume ou bien lors d'un entretien télévisé qu'avec une barre de développé couché ou bien encore lors d'un squat et d'un soulevé de terre !

Ce personnage aussi atypique qu'attachant symbolise à lui seul le mot puissance et le dicton « mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) citation extraite de la dixième Satire de Juvénal poète satirique latin de la fin du 1er siècle. Alors, le temps d'un échange entre « passionnés » de « poids et haltères », venez avec moi à la rencontre de ce héros des temps modernes, véritable philosophe et technicien émérite, champion de France, entraîneur national, et auteur du livre « **la force athlétique** » aux éditions Chiron.



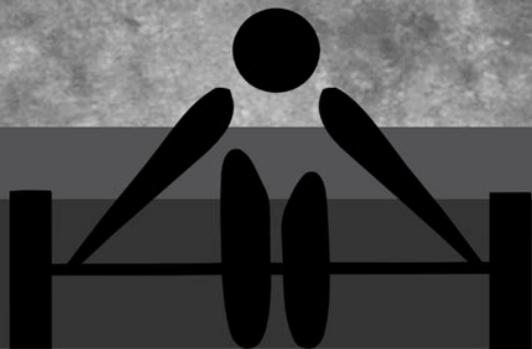
MARC

VOUILLOT



SOUS LES PROJECTEURS

Interview d'Eric RALLO



MARC

VOUILLOT

Eric RALLO : Bonjour Marc, je remercie encore Jean-François Nicolai de Bodygear Ajaccio qui m'a permis de pouvoir rentrer en contact avec toi.

Comme je te l'ai précisé, même si je pratique la musculation depuis plus de 20 ans, je ne suis pas spécialisé en force athlétique mais suis totalement impliqué en revanche dans la pratique sportive avec poids et haltères et suis honoré de t'interviewer et de te consacrer désormais une rubrique mensuelle dans mon magazine.

Peux tu te présenter aux lecteurs et lectrices qui ne te connaîtraient pas encore ?

Marc VOUILLOT :

Bonjour Eric, je suis né le 5 juillet 1952 à Abidjan en CÔTE D'IVOIRE. A 14 ans, j'ai mon premier contact avec le monde des haltères que je ne quitterai plus : c'est fusionnel. Je suis éducateur sportif spécialisé dans la préparation physique lourde et je suis actuellement formateur dans le cadre du BPAGFF, du D.E. Judo, d'un Certificat de Préparateur Physique et j'interviens au Creps de TALENCE, Creps de MONTPELLIER et à l'école D.E.S. À MONTREUIL.

Je suis également membre du jury pour l'obtention du D.E. Haltérophilie, Force Athlétique, Culturisme en Aquitaine.

ER : As tu pratiqué d'autre sport avant de soulever des poids et haltères ? Quel à été le déclencheur chez toi ? Enfin, comment en es tu venu à la force athlétique ?

MV : J'ai pratiqué le Judo dès l'âge de 7 ans et durant 13 ans en obtenant un bon niveau régional. L'athlétisme (lancers) durant 3 ans, vainqueur de la coupe de France des lancers avec le Racing club de France en 1969 ; l'haltérophilie durant 5 ans en obtenant le niveau national (à l'époque dans les 3 mouvements Olympiques). C'est par l'haltérophilie que je suis venu à la force athlétique, un peu par défaut car je ne m'entendais pas du tout avec le nouvel entraîneur, ayant eu la chance d'avoir préalablement comme entraîneur un homme d'une grande valeur éducative.



MARC

SOUS LES PROJECTEURS

Interview d'Eric RALLO

VOUILLLOT

ER : Après avoir été compétiteur culturiste durant quelques temps, quel est ton sentiment par rapport à cette expérience et avec le recul que penses-tu du niveau et des compétitions actuelles ?

MV : Ma pratique du culturisme s'inscrit dans une démarche totalement ludique dont le seul réel objectif est d'être en accord avec moi-même, en obtenant par le travail fourni le résultat physique souhaité ; c'est à dire celui avec lequel je suis en accord. Peu importe la place à laquelle je termine si je suis satisfait de la transformation physique.

J'avoue ne plus beaucoup m'intéresser aux compétitions actuelles. Il est donc difficile pour moi de donner un avis. Je pense que cela est dû au fait que je ne me reconnais pas dans l'orientation prise par cette discipline depuis un certain nombre d'années.

ER : Quel à été le culturiste que tu as le plus admiré ou qui t'a le plus influencé ?

MV : Sans entrer dans l'admiration béate, **Steve REEVES** reste pour moi la représentation de la beauté physique ; avec lui elle prend tout son sens, il en est l'incarnation.

ER : parle nous de ta période US et de tes rencontres avec les icônes du Body comme **Tom Platz**, **Mike Mentzer** ou bien les hommes fort comme **Fred Hatfield**, **Bill Kazmaier**...

MV : J'ai rencontré Mike en 1977 lors d'un championnat de France organisé en région parisienne. Il était en démonstration. L'homme était physiquement étonnant, intellectuellement présent : ce qui en général ne fait qu'augmenter mon intérêt. Nous avons sympathisé et nous nous sommes revus quelques mois plus tard en Californie, plus exactement à Los Angeles où nous avons passé de bons moments ensemble avec son frère Ray et le fantasque **Danny Padilla**.

Nous nous sommes revus durant plusieurs années, c'était un bon ami.

Tom, je lui dois vraisemblablement la plus grosse séance de squat de ma vie en terme de volume de travail. Lui aussi fait a fait partie des hommes intéressants du circuit culturiste que j'ai eu le plaisir de rencontrer.

Ma première rencontre avec Fred remonte à 1976 lors d'un séminaire sur le Powerlifting à New York. Docteur Squat a une dimension qui va bien au delà des performances réalisées notamment au squat. C'est une personne au charisme étonnant, orateur hors pair, ayant de sa discipline une approche totale dans laquelle aucun paramètre n'est laissé de côté. J'ai eu de nombreuses occasions de le rencontrer par la suite, lors de championnats aux Etats Unis et à travers le monde, avec toujours le même plaisir.

Quant à Bill je l'ai vraiment côtoyé durant une semaine lors d'une compétition de l'homme le plus fort du monde en Hongrie où je coachais Jean Pierre Brulois. Bill c'est un monument physique, un très grand compétiteur ; c'est très impressionnant (surtout à table). C'est quelqu'un sous des dehors bourrus de très humain.

Marc Vouillot



Steve Reeves

Danny Padilla



Fred Hatfield



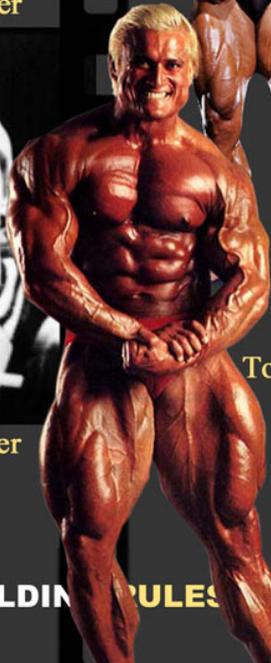
Mike Mentzer



Bill Kazmaier



Tom Platz

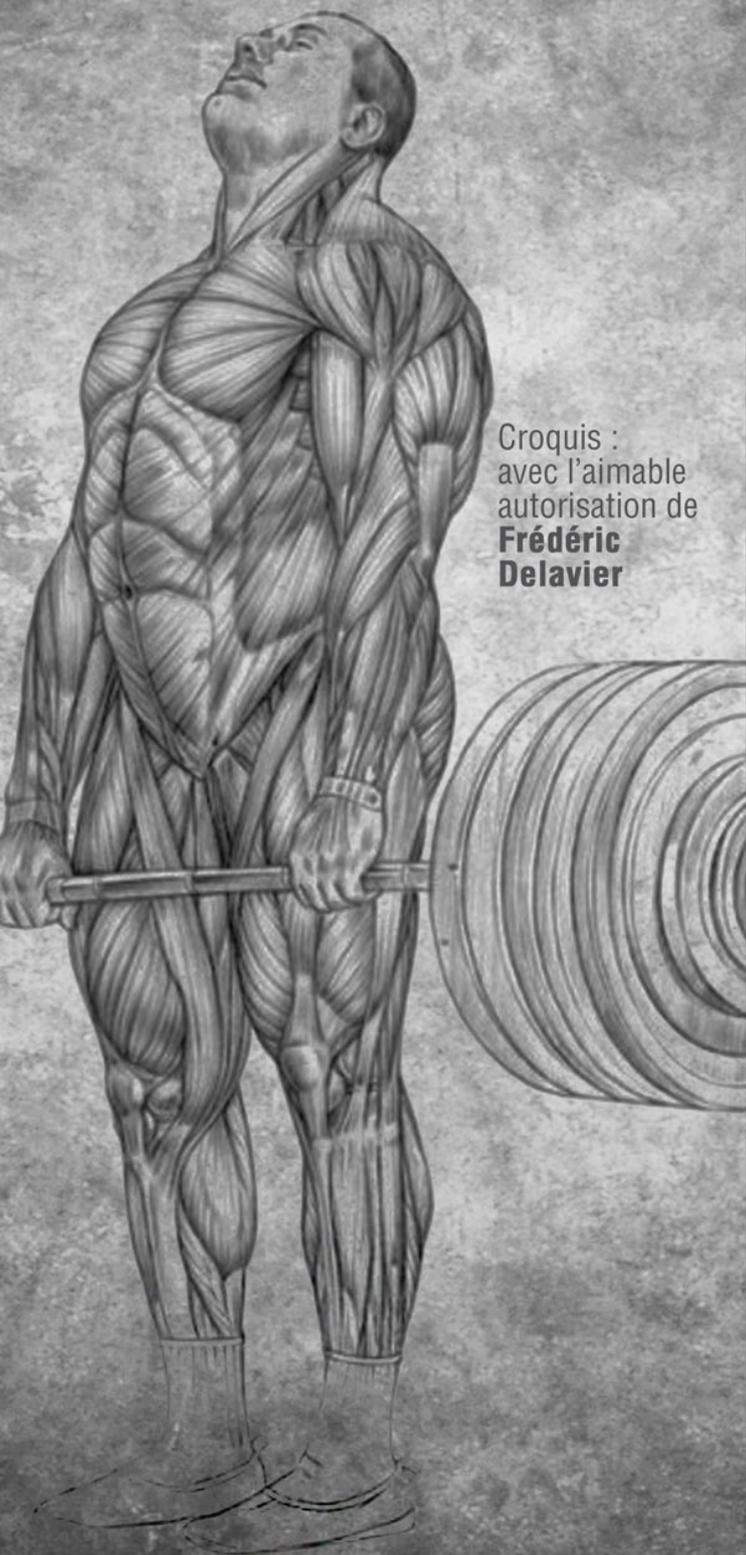


MARC

SOUS LES PROJECTEURS

Interview d'Eric RALLO

VOUILLLOT



Croquis :
avec l'aimable
autorisation de
**Frédéric
Delavier**

ER : Pour revenir à la force athlétique, quel est ton palmarès et quelles sont tes plus belles performances ?

MV : J'ai concouru dans 6 catégories de poids :
- de 125kg à - de 75kg.

Champion de France moins de 110kg (1981 et 1982) ;
Vice champion de France moins de 100kg (1983) ;
Troisième du championnat de France en moins de 90kg (1985) ;
Troisième du championnat de France en moins de 90 kg (1987) ;
Vice champion de France en moins de 82,5kg (1990) ;
Champion de France vétérans 1 en moins de 82,5kg (1993)
Deux sélections internationales : Angleterre/France/Suisse en 1981 et championnat d'Europe 1983

Squat nuque : 290kg x 1, 220kg x 11, 200kg x 15, 100kg x 52

Squat clavicules : 250kg x 1

Développé couché : 192,5kg x 1 avec arrêt sur poitrine

Développé nuque debout : 130kg avec départ barre nuque,
100kg x 6 avec départ barre nuque

Soulevé de terre : 295kg

ER : lorsque tu as décroché ton premier titre de champion de France, qu'as-tu ressenti après une pareille victoire ?

MV : Curieusement la frustration de ne pas avoir réalisé de meilleures performances. C'est ce qui me caractérise. Je tourne donc rapidement la page pour me projeter sur le prochain rendez-vous.

ER : Peux tu nous décrire une semaine type d'entraînement à cet époque ?

MV : Lundi : squat lourd + développé couché lourd + exercices d'assistance
Mercredi : 1 fois /2 soulevé de terre lourd ou léger + exercices d'assistance à base de mouvements haltérophiles
Vendredi : squat léger + développé couché léger + exercices d'assistance

ER : selon toi, avec toute l'objectivité qui te caractérise, quels sont tes points forts et tes points faibles ?

MV : Sur le plan psychologique une volonté et une détermination sans faille. Difficile à déstabiliser.
Par contre, je ne peux accepter la défaite que dans la mesure où j'ai été au bout de moi-même : ce qui fait que parfois ça peut être très difficile à vivre.
Sur le plan physique une relative fragilité de la ceinture scapulaire ne m'ayant pas permis de réaliser des barres supérieures au développé couché.

MARC

SOUS LES PROJECTEURS

Interview d'Eric RALLO

VOUILLLOT

ER : Coté nutrition ? Avais-tu un journée type, un régime particulier ? Consommais tu des compléments alimentaires ?

MV : Pas de compléments alimentaires, par contre une approche relativement rigoureuse de mon alimentation. L'apport nutritionnel journalier était réparti comme suit : 40 % de glucides, 40 % de protéines, 20 % de lipides.

ER : Quels conseils donnerais tu à un individu qui voudrait pratiquer la force athlétique ?

MV : De trouver un très bon spécialiste de la discipline possédant les connaissances indispensables en physiologie de l'effort, en biomécanique, en nutrition et en préparation mentale. Faire ensuite des tests afin de déterminer si l'on possède les qualités requises à cette pratique sportive.

ER : quelle est la question que l'on te pose le plus fréquemment ?

MV : La plupart des personnes me demande la recette miracle ; mais le secret, c'est qu'il n'y a pas de secret, juste de la connaissance, de l'intelligence, souvent du bon sens et la capacité de s'adapter en permanence aux situations rencontrées.

ER : Comment vois tu l'avenir de ta discipline ? Sa médiatisation ?

MV : Dans le contexte sportif actuel, il n'y a aucun avenir et aucune médiatisation possible, d'autant plus que nous nous sommes détruits nous même. L'imagination n'est pas encore au pouvoir, à tous niveaux. Par contre, il règne un crétinisme ambiant qui n'est, à mon avis, pas prêt de s'arrêter.

ER : quel message voudrais tu faire passer aux lecteurs et lectrices du magazine BBR ?

MV : *Conceive, believe and achieve
I have, now it's up to you*

ER : Merci beaucoup Marc pour le temps que tu nous consacres pour cette interview et pour le savoir que tu transmettras mensuellement aux fans et lecteurs du magazine Bodybuilding Rules. Toute la rédaction et moi-même te souhaitons la bienvenue !

ER : C'est moi qui te remercie pour l'opportunité que tu me donne de pouvoir m'exprimer dans ton magazine.
Only the strongest shall survive !



DVD
VIDEO

amazon.com

acheter le DVD sur

Thèmes abordés :

- Exercices avec barre, haltère, machine, poulie
- Exercices par zones musculaires
- Exercices avec Kettlebell
- Exercices inédits

Bruno Parétti
- Professeur au CREPS de Montpellier
- Fondateur en musculation et préparation physique

Marc Vouilllot
- Athlète : champion de France de Force Athlétique
- Fondateur : CREPS Aquitaine / SERAPSE

Olivier Moursell
- Maître 2^e Degré de Préparation Physique
- BE HACLMESE

Brice Jaffuel
- BE HACLMESE
- BEF

Alain Camand
- Kinésithérapeute DE

Bruno Parétti & Marc Vouilllot

Spécial Musculation du débutant au confirmé

PREPAR
www.prepar34.fr

Langue : Français / Niveau : Débutant / Contenu : 100 exercices / Durée : 1h30 / Format : DVD / Prix : 19,90 € / Livraison gratuite

SPECIAL MUSCULATION du débutant au confirmé présenté par Bruno Parétti et Marc Vouilllot



BodyFitness' MUSCLESHOW

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION



MUSCLESHOW N°134

Le magazine
EN KIOSQUE
depuis le
20 novembre

→ **TRICEPS PUISSANTS** Avec les meilleures routines !

BodyFitness' MuscleShow

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION

ÉPAULES PARFAITES

Le signe de l'athlète !

ANATOMIE D'UN PROGRAMME DE MASSE

Gagnez du muscle sans graisse !

ENTRAÎNEMENT MIROIR

Une méthode de choc !

ALLAN GRENIER

« La Force et le Talent »



Autant d'EX
Prix 4,90 € N°134
www.muscleshow.eu

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 !

COMPÉTITIONS :

Mr Olympia 2013
Arnold Classic Europe 2013

L 19764 - 134 - F. 4,90 € - RD

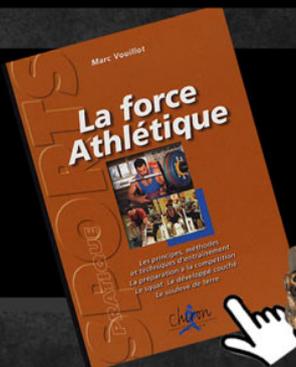
MARC

VOUILLOT



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

La force Athlétique



STRONGMAN

Avant d'aborder plus précisément deux épreuves du « Strongman » parmi les plus difficiles, j'aimerais revenir sur d'illustres prédécesseurs qui ont contribué par leurs qualités athlétiques à l'existence de ces épreuves de force.

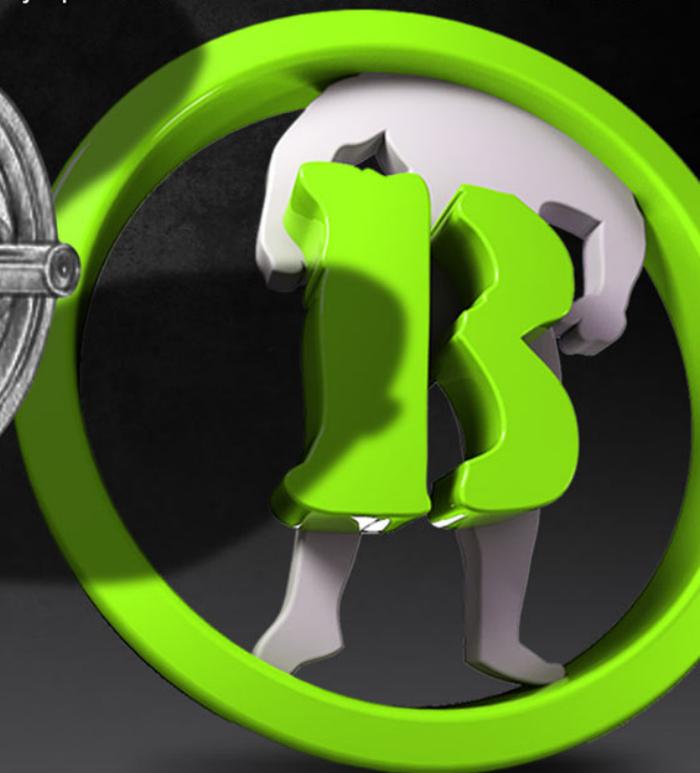
Les origines de la force sont aussi vieilles que l'homme et je ne peux m'empêcher de citer **Milon de Crotone** qui se rendit célèbre en portant quotidiennement un veau sur ses épaules et qui fut champion olympique de Pancrace (555 avant Jésus Christ).

Plus proche de nous, **Friederich Mueller**, plus connu sous le nom d'Eugène Sandow (immortalisé par les tendeurs en caoutchouc qui portent son nom), Sampson, Cyclops et l'incomparable Louis Cyr vont s'opposer sur de très nombreux tours de force dont le but est de déterminer l'homme le plus fort du monde. L'idée du « **Strongman** » est déjà présente et nous sommes à la fin du 19^e siècle.



Google Images

Croquis :
avec l'aimable
autorisation de
**Frédéric
Delavier**



Epreuves du **STRONGMAN**

**MARC
VOUILLOT**



Les épreuves auxquelles étaient soumis les différents protagonistes n'ont rien à envier à celles proposées aux hommes forts actuels. J'en veux pour preuve le célèbre soulevé de tonneau (200 kg) d'un bras que **Louis Cyr** popularisa.

Nous pouvons également parler de l'étonnant **Paul ANDERSON** dont le record au soulevé de plate-forme établi dans les années soixante est de 2,8 tonnes. Ce record figure toujours dans le livre des records et je pense qu'il ne sera jamais battu.

Venons en à la version moderne du « strongman » telle que nous la connaissons aujourd'hui en étudiant deux épreuves afin d'en déterminer les difficultés :

- 1. le joug de force (super yoke)**
- 2. les pierres rondes (Mc Glashan) de 120 à 170 kg**



Paul Anderson

Louis Cyr



Jonathan Renaud
Photo
Olivier Ripert



MARC

VOUILLOT



Epreuves du **STRONGMAN**

I – Le joug de la force

La marche est un défi dans la mesure où le corps est en déséquilibre à chaque pas. C'est une chute continue vers l'avant, un mouvement de bascule sur le pied qui sert d'appui et une réception du poids du corps sur l'autre pied lorsque l'équilibre devient précaire.

On étudie généralement la marche ou la course sur un tapis roulant. Cette étude permet de visualiser les troubles éventuels à la marche ou à la course à différents niveaux (pied, cheville, genou, hanche).

Les informations visuelles récupérées à l'aide d'une caméra numérique, sont alors étudiées image par image afin de mieux comprendre l'origine mécanique du ou des problèmes.

Avec le temps et l'acquisition d'automatismes, nous ne prêtons plus d'attention à la façon dont nous marchons et prenons nos appuis.

Cette épreuve de force met à nouveau en évidence la difficulté qu'il y a à se déplacer surtout lorsqu'on y ajoute la pression axiale supplémentaire exercée par la charge posée sur les épaules du concurrent ainsi que l'oscillation et le ballant des poids occasionnés par le déplacement.

Deux paramètres déterminants doivent être pris en compte :

- a) la pression de la charge sur le dos et sur les hanches ;
- b) la marche et le balancement de la charge.

a) La pression de la charge sur le dos et sur les hanches:

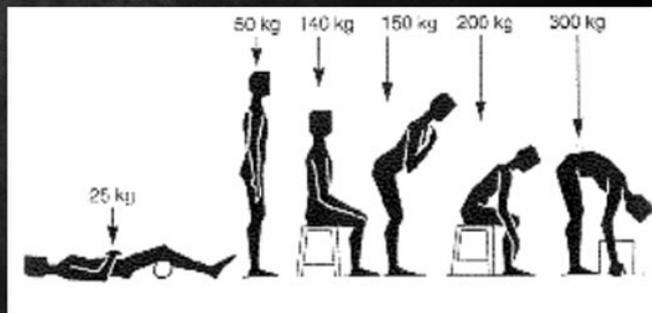
Une fois la charge sur les épaules, l'athlète doit s'immobiliser durant quelques secondes afin d'en prendre conscience. Cette phase nécessite une très importante précision dans le positionnement corporel sous l'engin afin d'assurer l'équilibre général ainsi qu'une grande puissance pour lutter contre les forces d'écrasement dues à la charge par l'intermédiaire de la balance rachidienne (schéma ci-dessous). De plus, il faut prendre également en compte la balance de Pauwels (schéma ci-dessous) mettant en avant les forces de pression subies par la hanche lors des successifs appuis monopodes.

Il semble donc évident que la préparation physique de l'athlète doit passer par l'amélioration des forces de maintien corporel « gainage » représentées par les puissants muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale mais également par la musculature abdominale qui, lors de sa compression, s'ajoute aux forces de maintien du dos pour assurer l'unité du système corporel (à noter : l'énorme importance des appuis viscéraux). Il est à signaler que les actions de gainage entraînent une surpression au niveau des volumes du tronc qui nécessite certaines précautions, notamment un suivi médical.

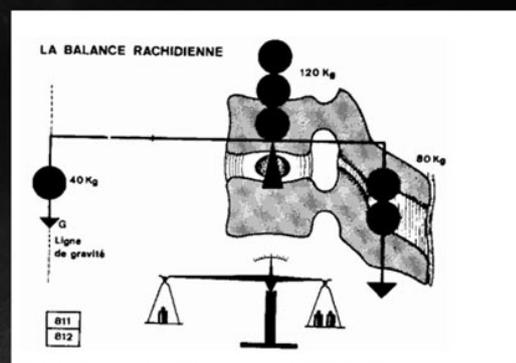
Il paraît donc indispensable et vital pour le concurrent, durant son déplacement, que la composante tronc (bassin, rachis, tête) constitue un ensemble solide et non déformable.

Le mode de contraction isométrique (entre autres) devra être utilisé durant la préparation physique.

Schéma des pressions lombaires

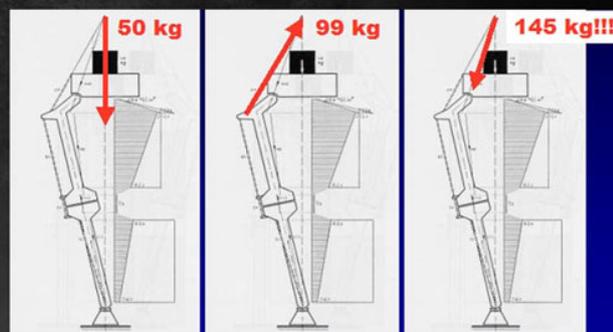


Balance rachidienne



Ce schéma permet d'estimer de façon simplifiée, les pressions qui vont s'appliquer sur le dernier disque lombaire.

Balance de PAUWELS



Pouwels a bien montré qu'en transférant les épaules au dessus de la hanche la charge appliquée est 3 fois moins importante

MARC

VOUILLOT



Epreuves du **STRONGMAN**

I – Le joug de la force

Exemple : le squat nuque, utilisé ici comme éducatif, avec charges supra maximales en cherchant uniquement à maintenir celles-ci sur les épaules (10 à 15 secondes) afin de travailler le positionnement corporel par renforcement du « gainage général ».

b) La marche :

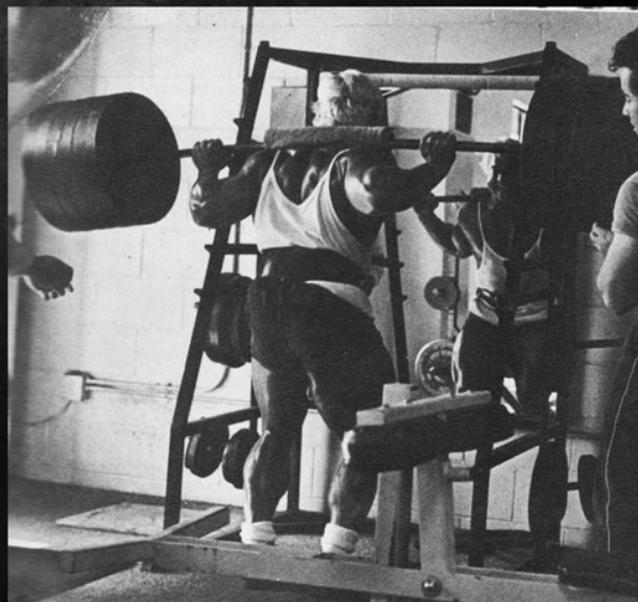
Cette phase ne peut être réellement maîtrisée que si l'athlète dispose d'une force de « gainage » supérieure à la charge mobilisée. Dans le cas contraire, celui-ci se trouve confronté à une difficulté de déplacement insurmontable et dangereuse pour son intégrité ostéo-articulaire.

Insurmontable, dans la mesure où la pression exercée par la charge ne lui permettra pas, d'une part, de se mobiliser dans des conditions optimales, d'autre part, d'effectuer l'épreuve dans des conditions satisfaisantes de sécurité.

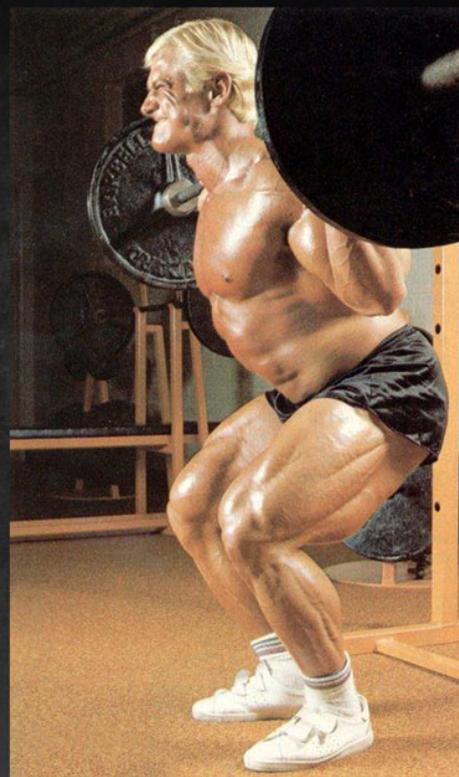
Le réel intérêt du gainage de la région lombo-pelvienne réside dans la possibilité d'assurer, à plus ou moins long terme, par une plus grande proprioception, un ordre de succession dans les décharges nerveuses en commençant par les grands fessiers, pour que la force produite se propage de façon efficace vers les membres inférieurs par l'intermédiaire des hanches.

L'idéal serait donc de disposer d'une force générale permettant un déplacement relativement rapide des points d'appui au sol sans une trop grande amplitude, évitant ainsi la déstabilisation (due aux mouvements des charges) grâce à la vitesse acquise dans la locomotion. Ici, les modes de contractions excentriques et concentriques dynamiques appliqués au squat feront partie intégrante de la préparation physique de l'athlète.

Exemple : progression en quart ou demi squat (départ support ou box squat) visant à l'amélioration de la 1 RM (celle-ci devant se situer proche ou au-delà des 300 kg) en y incorporant du travail purement excentrique en charge maximale (100%), voire supra maximale (pas plus de 110%). Le squat clavicales de préférence en prise « haltéro » devra également figurer dans le programme.



Tom Platz



MARC

VOUILLOT



Epreuves du **STRONGMAN**

Photos Olivier Ripert et Google Images



II – Les pierres rondes (Mc Glashan)

Cette épreuve de force particulièrement redoutable repose comme toujours sur le morphotype du compétiteur ainsi que sur son adaptation technique face aux difficultés rencontrées. Si nous devons déterminer le morphotype idéal pour cette épreuve, celui qui disposerait mécaniquement des meilleurs atouts posséderait : des jambes longues, un buste court, des bras longs en y ajoutant une très grande puissance des muscles du dos, stabilisateurs et érecteurs de la colonne vertébrale ainsi qu'une bonne souplesse coxo-fémorale. On s'aperçoit qu'il s'agit du morphotype idéal du souleveur (soulevé de terre).

Le style adopté sera de préférence le « demi sumo » avec toutefois un engagement très marqué et indispensable du buste et du bassin vers l'avant engendrant un effort important sur la région lombaire lors du redressement (d'où l'intérêt d'un buste relativement court diminuant le bras de levier).

Pour les athlètes ne disposant pas de ces avantages mécaniques, il conviendra de déterminer la meilleure approche possible à l'exécution des différents soulevés. Le soulevé de terre en style « demi sumo » devra être l'exercice de base durant la préparation physique et exécuté à des hauteurs variables pour en tirer tout le bénéfice.

Le **ZERCHER squat** peut également être intégré dans la préparation ainsi que le « **good morning squat** » et l'épaulé debout.

Exemple de soulevé de terre :

En travail partiel : barre surélevée à différentes hauteurs sur des plots

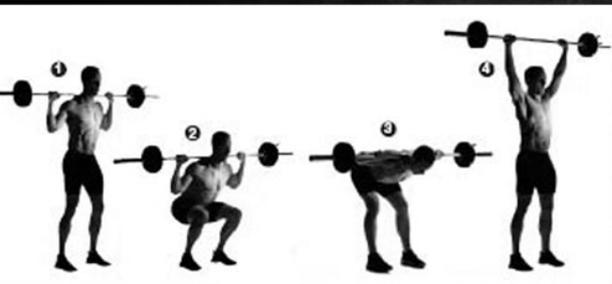
En course supra maximale : athlète surélevé de façon à obliger le corps à retrouver une position très inclinée vers l'avant

Le rameur barre buste incliné complétera avantageusement le travail du dos

Tout ce que nous venons d'aborder nécessitera la mise en place d'une planification et périodisation annuelle, sous forme de cycles dans lesquels figureront des phases de récupération partielle, voire totale afin d'améliorer et d'optimiser le potentiel neuromusculaire et énergétique. Le travail aérobie, sous forme portée (vélo, rameur), ainsi que les étirements doivent être pris en compte et également travaillés durant la préparation physique.



Le Zercher Squat



Good Morning squat

Restons humbles et respectueux du règne animal, nos performances ici comme ailleurs sont à relativiser.

Marc Vouillot

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

**100 %
ADDICTÉ**

RULES®
100% DIGITAL

100%
GRATUIT !



TÉLÉCHARGER

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

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



Contactez moi pour un reportage photos



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

WEBSITE: www.ladesignphotos.com



REPORTAGE EXCLUSIF 2^E

Propos recueillis
par **Eric RALLO**



BODYGEAR



BODYGEAR CUP

*N'ayant pas à ce jour le don d'ubiquité et la capacité d'être présent en plusieurs lieux simultanément, je n'ai pas pu assister avec regrets à cette seconde édition de la **Body Gear cup** organisée par des compatriotes (NDLR : il faut comprendre provenant de notre île de beauté), je veux parler de la famille **Maestroni**.*

Impliquée pour la 2e année consécutive dans ce qui semble bien devenir une compétition automnale avec qui il faudra compter, l'année 2013 n'aura réunie certes peu de participants sans doute du au calendrier et à une autre compétition qui se déroulait dans le sud cette fois.

Puissions espérer que dans les années à venir que les organisateurs se concertent mais s'entendent surtout malgré les enjeux économiques.

Après le préjudging permettant de sélectionner les 5 meilleurs de chaque catégorie, tous les athlètes repasseront le soir pour le show final et le classement définitif.

C'est tout de même 22 athlètes sur-motivé qui tenteront donc plus tard dans la soirée de ravir le titre du «toutes catégories Bodygearcup 2013».

Le public était une fois encore au rendez-vous avec plus de 150 spectateurs pour admirer ces guerriers de temps modernes s'affronter sur scène et pour le plaisir des yeux, 2 guests stars étaient également présentes : **John fehd karouani** (Catcher et Bodybuilder)

Chris Fitzpatrick sud-africain (Pro IFBB et directeur de la marque SSN).

Les sponsors étaient présents également pour promouvoir cette belle compétition en offrant aux heureux gagnants des cadeaux à la fois sous forme de compléments alimentaires (1 protéine, 1 bcaa, 1 Acide aminé, 1 tee shirt, 1 shaker, 2 créatine, 1 gainer, 1 N.O) mais également et c'est à souligner car non négligeable : Une prime pour les vainqueurs 1000 € pour les vainqueurs en Bikini, Bodyfitness féminines et pour le toutes catégories Homme.

LE 9 NOVEMBRE 2013

Body Gear CUP

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

ENTRÉE €15,-

PRIME: Sci-MX Challenge
Bikini: 1.000 Euro
Toute Catégorie Femmes: 1.000 Euro
Toute Catégorie Hommes: 1.000 Euro

France

du 8-30 h
du 19-20-30 h

SPONSOR
Sci-MX
reflex BEVERLY
SSN ACTIVLAB

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



Chris Fitzpatrick
en démonstration

ANNE LISE COSTA
1ÈRE / CATÉGORIE BIKINI



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

HERVÉ COSTA
1ER / CATÉGORIE 1ER PAS

© pascal.milhavet@hotmail.fr

RESULTATS BODYGEARCUP 2013

1 ER PAS :

- 1 ER HERVÉ COSTA
- 2 ÈME KEVIN RAVELEAU

FEMME BODYFITNESS :

- 1 ÈRE CLAUDINE BONELLO
- 2 ÈME AURORE ZL

BIKINI :

- 1 ÈME ANNE LISE COSTA
- 2 ÈME CELINE FOGAL
- 3 ÈME EMILIE ASTRUC
- 4 ÈME CHRISTELLE REYT TASSIN
- 5 ÈME LEKY BENGON

MEN LEAN BODY :

- 1 ER ALEXANDRE PIEL
- 2 ÈME JEROME BOSSU
- 3 ÈME IVAN IVANOF
- 4 ÈME DAVID CARNEAU
- 5 ÈME LOIC LAFOURNIÈRE
- 6 ÈME MOHAMMED BERGHI

-85 KG :

- 1 ER ROLAND MARTINEZ
- 2 ÈME FREDERIC LEMAITRE
- 3 ÈME PASCAL BOUQUILLON
- 4 ÈME PIERLUIGI DIO

- 95 KG :

- 1 ER STEPHANE PETILLOT
- 2 ÈME LAURENT HERPE

+ 95 KG :

- 1 ER DENIS TCHOUMATCHENKO



DEMO POSING JOHAN FEHD KAROUANI



POSING PASCAL BOUQUILLON



POSING ALEXANDRE PIEL



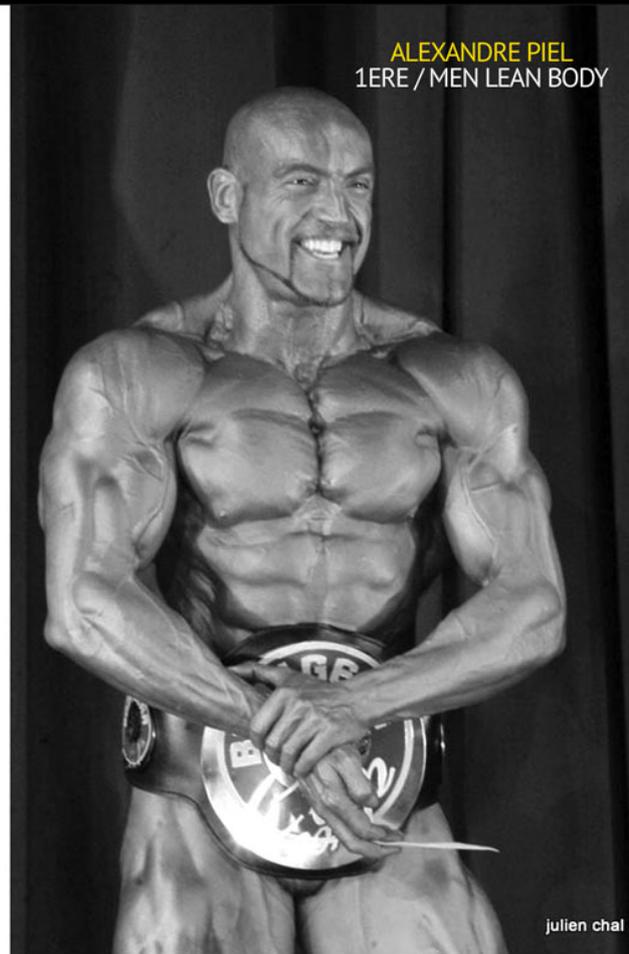
BODYGEAR CUP PREJUDGING



CATÉGORIE 1ER PAS



MISS BIKINI



ALEXANDRE PIEL
1ERE / MEN LEAN BODY

julien chal



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



PODIUM BIKINI
1 ANNE LISE COSTA
2 ÈME CELINE FOGAL
3 ÈME EMILIE ASTRUC

MUSCULATION PRO

OVER 160 000 FANS

OFFICIAL



PARTNER

JOIN US
LIKE OUR PAGE



PRO
MUSCULATION PRO

COURTESY
DESIGN

PHOTOGRAPHY

MICHEL VIGIER



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

→ PROPOSEZ NOUS
**VOS PHOTOS
ET VIDEOS**

contact@bodybuilding-rules.com



**A L'ENTRAINEMENT
SUR SCENE
HUMORISTIQUE
INSOLITE..**

**ARTISTIQUE
EN VILLE**



*
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.



LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

L'AVIS PERSONNEL
MUSCLÉ
L'ANALYSE CINÉPHILE
CRITIQUE

DE NOS RÉDACTEURS

**PATRICK
ANTONA**

&
**CHRISTOPHE
DUCOS**

WOLVERINE

PHOTOS COPYRIGHT MARVEL / TWENTIETH CENTURY FOX

BODYBUILDING-RULES.COM



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

CRITIQUE DE :
**PATRICK
ANTONA**



Après la réussite des trois aventures des X-Men qui avait réussi à imposer à l'écran un personnage de la famille Marvel des plus charismatiques, le mutant canadien Wolverine aux longues griffes d'adamantium, quelle ne fut pas la grosse déception lors de la découverte de sa première aventure solo au cinéma, censée narrer les origines chaotiques et tragiques de Logan.

Illustrant sans aucun relief les diverses péripéties qui amènent le mutant James Howlett né au XIX^e siècle à devenir l'Arme X, X-Men Origins :

Wolverine se prit une sacré volée de bois verts au moment de sa sortie en 2009, mais ne refroidit en aucun cas l'ambition de son comédien-vedette, l'australien Hugh Jackman, à continuer la carrière de « loner » du plus atypique des X-Men, s'employant à redresser la barre en s'attelant à une nouvelle aventure et appelant à la rescousse des réalisateurs plus chevronnés que le sud-africain Gavin Hood : Darren Aronofsky (The Fountain, Black Swan) d'abord pour une période préparatoire puis James Mangold (Copland, Knight & Day) pour finaliser le tout. Ainsi semblent être rassemblées toutes les conditions pour redonner ses lettres de noblesse à ce personnage tant apprécié des spectateurs et amateurs de super-héros, et pourquoi pas, au passage, sonner le retour en force des X-men au cinéma. Un défi qui relevait de la gageure et qui semble avoir été remplie avec succès.





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

CRITIQUE DE :
**PATRICK
ANTONA**



La bonne idée de départ, c'est qu'au lieu de revenir sempiternellement aux origines des fêlures du personnage, cet opus cherche plutôt à en ausculter les conséquences grâce à une idée scénaristique plutôt astucieuse qui reconnecte le personnage à la saga initiale des X-Men (de X-Men en 2000 à X-Men : l'affrontement final en 2006) et qui prend le temps de montrer un être en pleine quête de sens après ses multiples déconvenues. Ce spin off arrive même à se justifier en délocalisant le personnage dans un tout nouvel univers qui vient prendre ses racines au Japon et dont les personnages secondaires parviennent vite à être attachants et à prendre vie à l'écran. S'inspirant dans les grandes lignes de la saga parue en bande-dessinée dans les années 80 avec Chris Claremont et Frank Miller aux manettes, soit la crème de la crème du genre à cette époque, Wolverine- le combat de l'immortel arrive à restituer pleinement son personnage dans sa stature de héros complexe mais néanmoins héroïque et retors. **Le temps d'une première heure, James Mangold réussit donc effectivement à faire un comic book movie extrêmement bien équilibré, avec la bonne dose d'action et une part de drame non négligeable, n'oubliant pas de traiter une histoire qui parle avant tout de thèmes aussi profonds que la mortalité et le deuil.**



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

CRITIQUE DE :
**PATRICK
ANTONA**



Mais se faisant, le réalisateur n'évite pas pour autant certains passages verbeux, là où l'action aurait pu aider à exploiter les enjeux des personnages, ou d'exploiter la nature sauvage de Wolverine, avec un Hugh Jackman qui n'a jamais paru aussi bien charpenté physiquement à l'écran. Il est vrai que le comédien avait repris le chemin de la salle de body-building, coaché pour l'occasion par ni plus ni moins que par Dwayne Johnson alias The Rock ! Avec à la clé un régime spécial concocté par l'ex-catcheur montant jusqu'à 6.000 calories en plus de son exercice quotidien !

Si l'implication et le jeu du comédien sont sans reproche, son charisme étant intact depuis sa révélation il y a treize ans déjà, il est à regretter de la part du metteur en scène une certaine mollesse dans l'emballage des scènes d'action, comme si cette partie du cahier des charges du blockbuster l'intéressait moins. Si le morceau de bravoure du duel sur le bullet-train s'avère en deçà de ce que nous avait proposé en son temps Sam Raimi dans Spider-man 2 en 2004, James Mangold s'emballa carrément dès qu'il s'agit d'introduire les inévitables méchants à super pouvoir aux plans assez incohérents et se succédant à l'écran sans que l'on ressente une quelconque surprise, surtout dans l'avènement du Samouraï d'Argent. Si ce dernier bénéficie d'un superbe look et d'un un bon twist concernant son identité, l'exécution de son combat avec Wolverine nous renvoie plus aux affrontements vus dans les Iron Man que le duel âpre et sanglant que l'on escomptait . En résulte un récit qui passe en pilotage automatique avec les incohérences et frustrations qui peuvent aller de mise, la preuve en étant la présence de ninjas au potentiel hyper-mal exploité alors qu'ils auraient dû être au cœur de l'intrigue !





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

CRITIQUE DE :
**PATRICK
ANTONA**



Pour autant, cette maladresse prévisible, car James Mangold est plus à l'aise dans le domaine du thriller psychologique que de l'actionner pur, ne ternit pas un spectacle bien tenu, surtout si on garde dans un coin de la tête le précédent ratage. On sort de la salle en ayant le sentiment d'avoir assisté au retour d'un personnage phare et figure centrale d'une saga qui s'apprête clairement à revivre sous nos yeux dans tout son éclat (et surtout restez bien après le générique, avec un avant-goût de X-Men : Days of Future Past prévu pour 2014 !). Et la preuve qu'au cinéma, comme dans les comics, les héros ne meurent jamais !



MARVEL
HEROES

NOVA SPORT

Créateur du 1^{er} magazine français
sur le Bodybuilding et le Fitness
100% digital et 100% gratuit

«Plus besoin de chercher Ailleurs...»



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

E-mail : er@novacom.com



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

LE DÉFI DES GÉANTS

Samedi 19 septembre 1970
Victoria Palace de LONDRES le rideau se lève sur la catégorie professionnel grande taille une ovation monstre pour un des plus grand culturistes et acteur de peplum de tous les temps le grand **Reg PARK**.

A 42 ans il se présente pour la 4^e fois en dix-neuf ans et va tenter de remporter un 4^e titre après ceux de 1951, 1958 et 1965 **Arnold Schwarzenegger** et là aussi il revient des usa ou il vient juste de remporter... Arnold à déjà gagné aussi 3 fois le titre en 1967, 1968 et 1969 Il revient donc à Londres pour réaliser son rêve se mesurer à son idole et modèle de toujours et enfin devenir **le seul à avoir remporté 4 fois Monsieur Univers à 23 ans !** Au moment de la proclamation des résultats la foule et en delire et hurle, Reg Park remet lui-même le trophè à Arnold passant ainsi un relais de poids qu'est le petit « Monde Culturiste » avant de se retirer de la définitivement



MR UNIVERS 1970



Michel AGUILERA
 Collectionneur - Archiviste

LE DÉFI DES GÉANTS MR UNIVERS 1970

Dave Draper est 3^e tout heureux d'être parmi les géants dans cette compétition ou plutôt cet immense spectacle.

Reg Park reviendra 2 fois participer aux Mr Univers de Londres finissant second en 1971 et 1973. Il avait débuté dans cette compétition au Mr Univers de 1950 se plaçant second d'une autre grande Star du Culturisme et des Péplums **Steve REEVES** !

En taille Moyenne amateur **Frank ZANE** l'emportera devant **Franco Colombu**.

Il remporte aussi le titre de Monsieur Univers en Toute catégorie (Overall Winner)

A noter que le titre « **Miss Bikini** » est remporté par **Christine Zane** la femme de Frank.

Arnold va rentrer aussitôt aux états Unis avec Dave Draper et les autres Culturistes Américains et remporter le surlendemain le Mr World IFBB à COLOMBU devant Sergio Oliva et Dave DRAPER puis 2 semaine après son 1er Mr Olympia mais ceci est une autre histoire..



Frank ZANE (U.S.A.) et Arnold SCHWARZENEGGER (Autriche) tournoiement chargés avec des trophées gagnés au concours de M. Univers 1970, à Londres.



Une brochette de très beaux athlètes qui forment la catégorie professionnelle grande taille, d'où se détache nettement A. SCHWARZENEGGER à côté de Dave DRAPER et Reg PARK. Ce dernier qui paraît avoir les meilleurs mollets n'a pas hésité, à 42 ans, de se mesurer avec un rival de 20 ans son cadet.



Les trois vainqueurs du concours de Miss Bikini :
 De g. à dr. : Sylvia HIBBERT (G.-B.) - Christine ZANE (U.S.A.)
 et Pat Wheeldon (G.-B.)

Classement
 Mr Univers
 Pro Grande Taille
 1970

- 1 Arnold Schwarzenegger
- 2 Reg Park
- 3 Dave Draper
- 4 John Bubb
- 5 Jacques Louvier

BODYRÉTRO



SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES**

PUMPING IRON

TESTÉ APPROUVÉ

PHOTO BY PER BERNAL



"Voyez ceux-là, je vois mon père, voyez ceux-là, je vois ma mère, mes frères et mes sœurs, voyez ceux-là, je vois tous mes ancêtres qui sont assis et me regardent, et voilà, voilà qu'ils m'appellent et me demandent de prendre place à leurs côtés dans le palais de Walhalla, là où les braves vivent à jamais."

Cette prière pourrait très bien être celle d'Ali Saoud avant de monter sur scène, tellement elle reflète ce que ce dernier transpire quand on le voit sous le feu des projecteurs ou dans la vie de tous les jours.

Les grandes compétitions créent les grands athlètes. Ali est de ceux-là. Les grandes expériences de vie créent les légendes. C'est ce que j'ai vécu avec lui. Mais avant cela, il me faut d'abord vous raconter son histoire...

ALI SAOUD

LE GUERRIER 

PAR CHRISTOPHE DUCOS

PHOTO ERIC RALLO

Ali est né le 3 janvier 1977. Il est d'origine Syrienne par son père et marocaine par sa mère. Il a un profond respect pour ses racines qu'il ne renie pas, mais son cœur est et demeure en France.

De par son éducation, Ali est un homme franc, généreux, intègre et surtout honnête. Lorsqu'il dit, il fait.

Il a commencé le sport très tôt. Son père était un athlète complet de par sa profession. Un grand homme, qui lui a enseigné le sens des valeurs par le biais de l'effort et du travail fourni. Rien n'est jamais acquis, il faut le gagner, et travailler encore plus dur pour le garder. C'est le leitmotiv d'Ali dans tout ce qu'il entreprend.

C'est à l'âge de 8 ou 9 ans qu'il commence par le Judo. Il est doué. Très doué même. Et son sens aigu de l'effort l'emmène à obtenir ses ceintures plus vite qu'on ne le fait à l'accoutumé. En trois années seulement, il obtient sa ceinture bleue. Son père est fier. Ses préceptes portent leurs fruits. C'est une première victoire pour Ali. Rendre fier son père. Père qu'il décrit lui-même encore aujourd'hui comme un « grand bonhomme ».

Il s'essaye ensuite au football mais n'accroche pas. Qu'importe, fidèle à l'éducation reçue, il termine la saison, et ne laisse pas ses partenaires sur le terrain sans avoir été jusqu'au bout. Il force le respect. Puis il découvre le rugby par l'intermédiaire de son professeur d'éducation physique à l'école.

Rapide, vif, incisif dans les actions ballon à la main, doué d'une vision naturelle du développement du jeu et du placement sur le terrain, son professeur lui conseille d'essayer un vrai club. Il s'exécute et s'inscrit au SMUC à Marseille. Il y prendra la place titulaire de pilier pour un poids de corps de 69kg.

Il boxe aussi, et s'essaye à nombre de sport de combat, mais le noble art reste son préféré. Il boxera de 14 à 18 ans dans une salle où le niveau demandé est énorme. Marche ou crève ! A ce jour, il marche encore... Puis c'est l'âge d'or du muscle à Hollywood, les Rocky, Rambo, commando et autre Prédator l'amène tout naturellement vers une salle de Gym. Avec les sports de combats, il est déjà habitué à l'entraînement musculaire. Mais lorsqu'il découvre le milieu de la fonte, il tombe littéralement sous le charme de cette activité.

Il baigne alors par le biais des revues de l'époque comme IRON MAN, MUSCLE & FITNESS, ou encore FLEX MAGAZINE, dans les concours pro ou les meilleurs représentants de la discipline se nomment Haney, Yates, Ray, Levrone, Christian, Gaspari et bien d'autres.



ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS



ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS

La première salle à l'accueillir est le Garden CLUB. Il y apprend les rudiments de l'entraînement avec l'aide des revues mais aussi grâce à son sens de l'observation. Par mimétisme, il reproduira quantité de mouvements qui l'aideront à se forger un physique... Puis, il change de salle. Il va chez le regretté Jean-Pierre KLUG. Champion, préparateur, et intervenant compétent dans le cadre de l'obtention du brevet ACUMESE. Il y reste 4 ans. Son physique s'étoffe de plus en plus. Il est de plus en plus puissant. Il participe même un concours de power lifting. Alors que tous les autres concurrents sont équipés de combinaisons, il traîne sa carcasse titanesque avec un simple tee-shirt et gagne ! De même pour son premier et anecdotique concours de bodybuilding à Cannes.

A contrario des autres concurrents, il passe sa journée à la plage, et arrive la fleur au fusil, ou plutôt serviette sur l'épaule et tongs aux pieds pour participer à son premier pas. A la pesée, il accuse 90kg sans faire de régime précis. Il impressionne tellement les organisateurs à la table, que ces derniers ne veulent pas qu'il participe en premiers pas. Il pourra donc concourir dans cette catégorie à la condition de participer aussi dans la catégorie des - de 90kg. Il gagne bien évidemment sa catégorie et retrouve en - de 90kg David DAHAN avec qui, il se bat aux coudes à coudes. Il finit second mais le classement aurait été inversé que personne n'y aurait trouvé à redire.

Suite à cela, il délaisse l'entraînement pour assurer son avenir professionnel et ouvre sur Aubagne un contrôle technique DEKRA indépendant de la franchise. La liberté encore et toujours. Il n'a plus le temps de réellement s'entraîner et se concentre donc sur le lancement de sa nouvelle activité. Comme tout ce qu'entreprend Ali, c'est une réussite et il peut bientôt reprendre le chemin de la salle, le démon de la fonte lui chuchotant tous les jours à l'oreille que les barres n'attendent pas, et qu'il n'y a pas d'excuses pour rater un entraînement. Il se remet donc en selle sans grande conviction chez FORM ACTION à Aubagne. La salle ne lui convient pas vraiment et après quelques mois, il jettera son dévolu en 2009 sur ce qui allait devenir le MANHATTAN FITNESS qui est encore aujourd'hui son lieu de prédilection pour pousser la fonte.

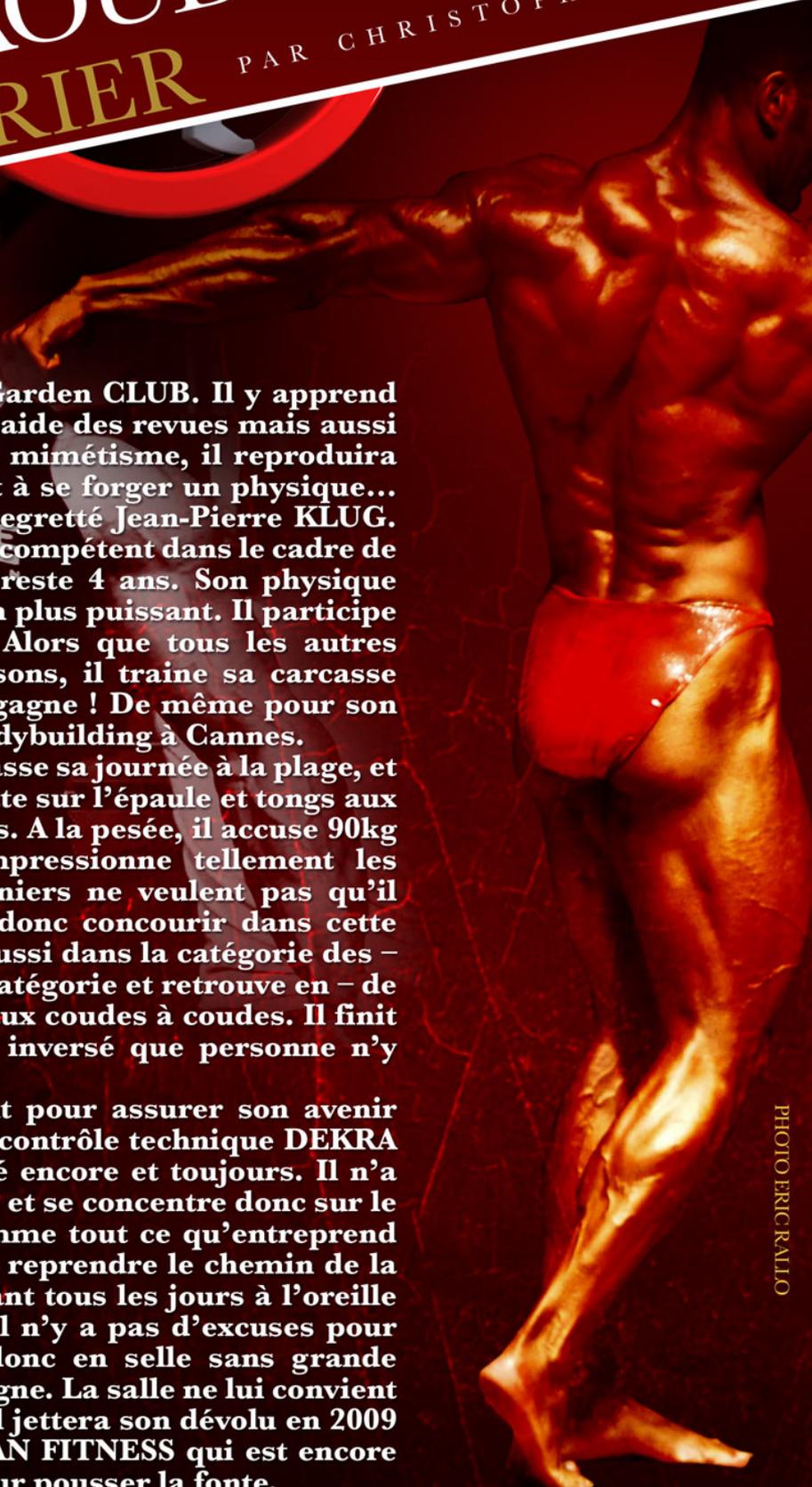


PHOTO ERIC RALLO

L'idée de remonter sur scène recommence à germer en 2011. Et c'est à cette époque que votre serviteur, celui qui écrit ces lignes, rencontre Ali.

Et franchement, si j'avais su comment cette histoire allait tourner, j'y serais allé 15 ans plus tôt !

Cette rencontre est expérience monumentale autant pour moi que pour Ali, mais il aura l'occasion de le confirmer à qui voudra bien l'écouter.

Si d'ordinaire, je suis méfiant quant aux rencontres que je fais, Ali, en moins de 30mn, a réussi par sa simplicité et son humilité à démonter une à une toutes les barrières que j'avais mis en place pour me protéger.

Et c'est justement ce qui caractérise le personnage. Sa propension à vous emmener là où vous ne vous attendez pas à aller.

ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS



Lors de cette première rencontre à caractère professionnel puisque j'emmenais mon véhicule faire un contrôle technique, j'ai découvert un homme déterminé mais humble doublé d'un athlète hors du commun. Ainsi, au fil de la discussion engagée, il m'indique être en préparation pour le RIPERT BODY SHOW qui aura lieu au mois de mai. Nous sommes fin mars. Et Ali me dit peser 100kg. Il paraît être en très bonne condition, mais entre paraître et être, il y a souvent un gouffre. Je lui pose quelques questions supplémentaires et il finit par fermer provisoirement le contrôle pour me montrer son état physique du moment. J'avoue avoir été extrêmement impressionné par ce physique déjà dense, épais, mais qui manquait encore de détaché et de finition. Sans vouloir adopter un ton radicalement professionnel dans l'approche, je lui conseille d'augmenter un peu son apport en protéine et de baisser ses glucides. Il m'avoue alors n'avoir que très peu de connaissances en terme de préparation à un concours, celui-ci sera officiellement son premier. Le courant passe tellement que je lui propose un coup de main pour la fin de sa préparation tout en l'avertissant que cela risque de bouleverser ses habitudes. Il accepte et nous échangeons nos mails afin de communiquer plus facilement n'habitant pas sur Aubagne.

A cette époque, nous donnons un coup de main à Françoise Linois pour sa préparation au même concours et j'avoue ne pas avoir assidument suivi si Ali avait respecté la diète proposée.

Nous nous revoyons 15 jours avant le BODYSHOW pour les demi-finales IFBB qui se déroulent dans un grand cinéma à Valence si ma mémoire est bonne. J'en profite donc pour lui demander si tout se déroule comme il le souhaitait, mais il m'indique qu'il n'a rien reçu. Nous vérifions les adresses mails et je m'aperçois que j'ai inversé 2 lettres dans la sienne. Je m'engage donc à venir le voir tous les jours durant les 15 derniers jours, lui assurant que rien n'était joué mais que la diète allait être beaucoup plus dure pour rattraper mon erreur. Il accepte sans sourciller et je commence à me dire que c'est un vrai guerrier. Nous opérons donc un basculement délicat vers une cétose qui sera plus que difficile pour Ali. Ce dernier est un gros mangeur, et c'est seulement son courage qui lui permet de tenir. La réussite de l'entreprise se joue sur de nombreux niveaux. L'absence totale de glucides, un entraînement plus long, mais aussi plus intense, avec des techniques comme le peaking, les supersets, les tri-sets et autres sets géants. Ne sachant comment il va vraiment réagir, nous poussons d'un commun accord l'expérimentation encore plus loin. **Nous intégrons des séries de 100 répétitions avec rest-pause lorsque les super-sets sont difficiles à réaliser.** A la fin de la première semaine, Ali est tombé à 95kg, mais il manque encore cette qualité musculaire qui visuellement rend le muscle « rocheux ». Il sait, de plus, que **Stéphane « THOR » PELLOQUIN, le vainqueur de l'année passée sera là.**



ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS

ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS

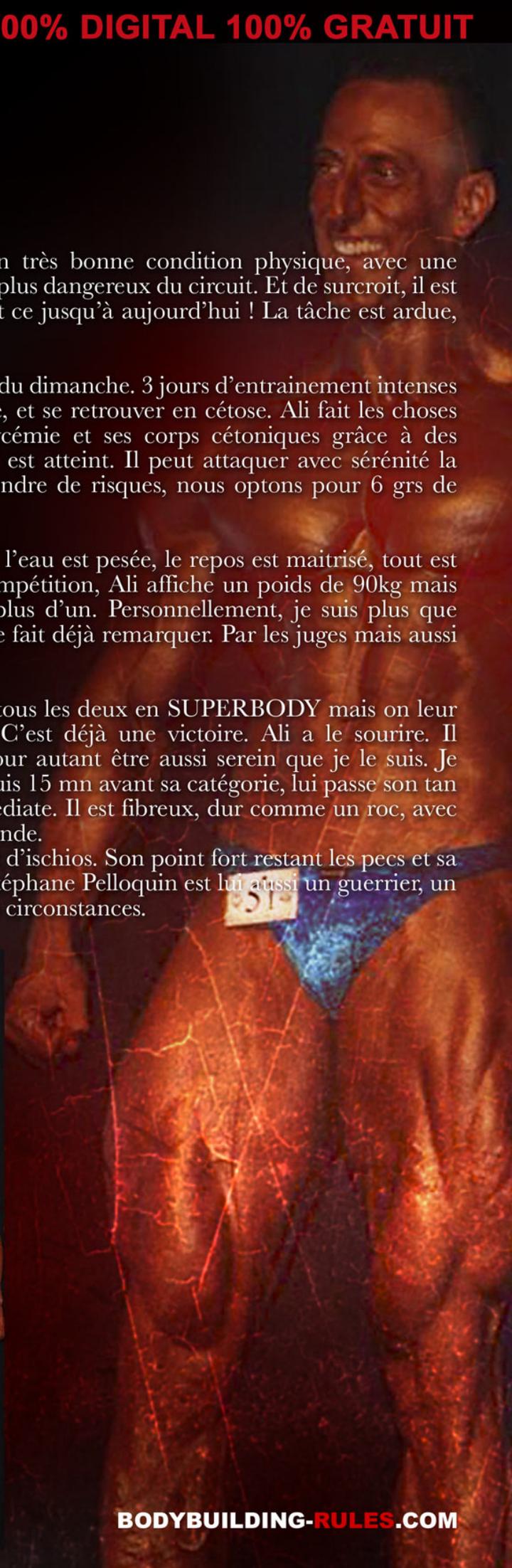
Stéphane est un sacré client. Il est ligné, toujours en très bonne condition physique, avec une répartition musculaire qui le place parmi les athlètes les plus dangereux du circuit. Et de surcroît, il est un excellent poseur, qui n'a pas encore trouvé d'égal, et ce jusqu'à aujourd'hui ! La tâche est ardue, mais elle rend le challenge plus intéressant encore.

Nous attaquons une décharge sur la semaine en partant du dimanche. 3 jours d'entraînement intenses pour vider les fibres musculaires de tout leur glycogène, et se retrouver en cétose. Ali fait les choses correctement. Il vérifie plusieurs fois par jour sa glycémie et ses corps cétoniques grâce à des bandelettes KETO-DIASTIX, le mardi soir, l'objectif est atteint. Il peut attaquer avec sérénité la recharge. Elle commence le mercredi matin. Sans prendre de risques, nous optons pour 6 grs de glucides à l'indice par kilos de poids de corps.

Tout est calculé, sodium, potassium, protéine, glucides, l'eau est pesée, le repos est maîtrisé, tout est théoriquement parfait. Le samedi matin, jour de la compétition, Ali affiche un poids de 90kg mais surtout une condition physique qui en impressionne plus d'un. Personnellement, je suis plus que confiant... Il monte sur scène pour la classification et se fait déjà remarquer. Par les juges mais aussi par le tenant du titre.

La bataille va être rude, mais elle sera épique. Ils sont tous les deux en SUPERBODY mais on leur demande de participer aussi à la sélection NABBA. C'est déjà une victoire. Ali a le sourire. Il commence à prendre un peu plus d'assurance sans pour autant être aussi serein que je le suis. Je temporise, le garde le plus longtemps possible couché puis 15 mn avant sa catégorie, lui passe son tan et le chauffe 5 mn. Comme prévu, la réaction est immédiate. Il est fibreux, dur comme un roc, avec de profondes séparations et des striations d'un autre monde.

Ses cuisses sont puissantes et découpées mais manquent d'ischios. Son point fort restant les pecs et sa pose de cage biceps. La lutte sur scène est incroyable. Stéphane Pelloquin est lui aussi un guerrier, un de ceux qui ne lâchent jamais rien quelles que soient les circonstances.





ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS

Mais Ali est fait du même bois. Mettez 2 vikings ensemble et cela donne un résultat extraordinaire sur scène. Ils sont héroïques tous les deux, c'est un plaisir à voir. Le public ne s'y trompe pas. Des champions reconnus comme Mouss El bakouchi ou encore Eric Cagnard n'en reviennent pas.

Ils prennent un plaisir certain à assister à un tel combat. Enfin, le champ de bataille qu'est devenue la scène retombe retrouve le calme, les SUPERBODY ont regagnés les vestiaires. Dehors, Ali et Stéphane se félicitent. C'est le début d'une amitié. Un respect mutuel s'installe entre les deux champions. Cette année, ils étaient côte à côte à la table des juges de l'Apollon et Vénus de France. C'est tout dire...

Le soir, les jugements sont rendus. Stéphane est second, Ali remporte la catégorie. Il remporte dans la foulée le toutes catégories et fait une quatrième place contestable à la sélection NABBA mais le temps lui donnera raison un jour prochain. Les amis de sa salle qui sont venus l'encourager envahissent la scène et lui font un triomphe. Je reste en retrait et savoure des yeux sa victoire. Je sais qu'il ira très loin. Il me cherche du regard, me trouve et me fait signe de venir le retrouver sur scène. Je décline. C'est sa première victoire, il faut qu'il la vive pleinement. Puis il fait une chose qui me touchera profondément. Il pose son trophée, abandonne ses amis, vient me rejoindre en bas de la scène pour m'étreindre et me chuchoter un merci à l'oreille qui me touche en plein cœur. Décidément, il est exceptionnel ce gars-là. L'émotion est là, elle est plus que perceptible.

15 jours plus tard, il participe au grand prix Washington Mario où il rencontre aussi pour la première fois les joies de l'incompétence de certaines personnes qui se disent juges. Pour preuve, le gagnant, d'un fairplay exceptionnel, descend voir ces mêmes juges pour leur demander s'ils savent vraiment ce qu'ils font. Cela ne le contrarie en rien et apprécie encore une fois l'instant présent et la joie d'être sur scène. **C'est un VRAI champion.**



Il faut attendre la fin de l'année pour le voir remonter sur les planches. Et ce sera pour le championnat du monde UIBBN à MENTON. Sa préparation n'est pas aussi précise que la précédente mais il obtient tout de même une troisième place derrière Grégory SIDI et Albert N'GANGUE, qui est ce soir-là, imbattable.

Il décide de faire, pour la saison 2012, 2 concours. Le premier sera la deuxième édition du grand prix des Pyrénées organisé par Jean-Louis et Brigitte BALAT et le second, les championnats de France IFBB en - de 100kg. L'objectif étant d'être plus volumineux que l'année précédente avec la même définition, voire même l'augmenter.

Nous attaquons la préparation début janvier. Elodie, mon épouse, s'entraîne avec nous, et elle fait ses preuves dès les premières séances. Ali n'en revient pas, et il le lui dit à chaque occasion. La préparation durera 4 mois. J'aurais des centaines d'anecdotes à raconter mais ce serait inutile car il fallait les vivre pour comprendre vraiment comment nous sommes, tous les trois, devenus une seule et même entité, un rouleau compresseur, une horde poussé par le même désir de réussite et de victoire.

Ali arrivera au poids de 98kg pour le grand prix des Pyrénées où pour l'occasion, le grand KAI GREENE sera en démonstration. Dans sa catégorie, il retrouve Denis Adass, qui effectue son retour sur les planches dans une forme exceptionnelle. Mais Ali, est dans une condition physique incroyable, fruit du travail accompli durant ces 4 mois passés. Il survole sa catégorie et ne laisse aucune chance à ses concurrents. Il a progressé au niveau du dos et des ischios. Il remporte par la même occasion le toutes catégories, et comme à son habitude, m'invite à le rejoindre sur scène alors qu'Elo prend les photos. Je décline l'offre encore une fois, je veux qu'il se délecte de cette victoire, encore plus grande que celle du bodyshow. J'ai des larmes plein les yeux, il sort de scène pour venir me rejoindre, lui aussi craquant sous l'émotion... Elo immortalisera ce moment incroyable, preuve d'une amitié incommensurable entre nous trois. A ce jour, c'est notre souvenir le plus fort !

L'étape suivante est le championnat de France IFBB. Nous retentons une décharge/recharge qui amène Ali à un poids de corps de 97kg avec une définition plus prononcée que pour le grand prix, 15 jours avant. Cette fois-ci, nous tentons le tout pour le tout avec succès, il faut l'avouer. Pour la recharge il est à 11grs de glucides par kilos de poids de corps durant les 3 jours. Il monte sur scène la première fois le samedi pour ce qui est annoncé comme les demi-finales mais qui n'est en fait que le préjudging de sa catégorie. Pour beaucoup dans le sud, il partait favori pour l'obtention du titre mais c'était sans compter avec les 2 superbes champions que sont LAURENT BERNARDINI, athlète corse, qui allie masse, détaché, et lignes pures, et, le fabuleux THIERRY TACHE, qui effectue son retour, comme toujours en grande forme.



ALI SAOUD ET LE CHAMPION IFBB PRO KAI GREENE (2^e AU MIR OLYMPIA)



GP DES PYRÉNÉES 2012
MARIO VALERO - JEAN LOUIS BALAT - ALI SAOUD - BRIGITTE BALAT - ROLAND MOREL



FRANCE IFBB 2012
LAURENT BERNARDINI - THIERRY TACHE - ALI SAOUD

Pour rendre justice à cette catégorie, Ali ne pouvait cette année-là prétendre à être l'héritier du trône des – de 100kg. Pour comprendre vraiment, c'est un peu comme si Ali avait été relayé au rang de personnage secondaire. Et vu son niveau, je vous laisse deviner la condition des 2 premiers. Finalement, il s'en sort avec une très honorable 3^{ème} place derrière BERNARDINI et TACHE qui prend le titre en survolant sa catégorie. C'était un championnat de France, mais j'avais l'impression d'assister à un championnat du monde. Une révolution pour le bodybuilding français surtout chez les lourds. Il vient d'asseoir son statut d'athlète de haut niveau.

Ali est fatigué. Il pourrait prendre part au RIPERT BODYSHOW qui va avoir lieu 2 semaines plus tard, mais il préfère se reposer et s'occuper de ses affaires professionnelles. A l'époque, il possède aussi un garage, une station-service, et une carrosserie en plus de son contrôle technique. Il est débordé, et ne peut tout mener de front. Il fait donc l'impasse jusqu'en 2013 où il se représente aux championnats de France IFBB toujours en – de 100kg où il explose littéralement ses concurrents, et gagne sa participation à l'ARNOLD CLASSIC EUROPE à Madrid.

Avec l'aide son amie BLANCA TOLEDO RUIZ, il se prépare d'une façon un petit peu différente. Blanca évolue dans le milieu du body depuis longtemps et on compte parmi ses proches, des gens comme Milos SARCEV ou Dennis JAMES. Autant dire qu'elle sait de quoi elle parle. Les bases sont les mêmes, mais l'approche est différente. Ali est de confession musulmane mais il ne le montre pas, il le vit simplement. Comme il le dit si bien lui-même, pas besoin de le montrer, c'est dans le cœur que ça se passe. Le 9 juillet, c'est le 1^{er} jour du RAMADAN mais c'est aussi ce jour-là qu'il perd son bien-aimé et vénéré père.

Il est triste, mais le chagrin ne l'emporte pas. Comme l'aurait voulu son père, il prend le dessus et se surpasse, pour lui, en son hommage.

Il serait fier de son fils et de son courage.

Il serait fier de sa réaction, et du respect qu'il lui témoigne en ne lâchant rien, en son honneur.

Il part quelques jours avec sa famille pour accompagner au MAROC, son père pour son dernier voyage.

Une page de sa vie vient de se tourner, et il devient maintenant, comme l'aurait voulu son père, son digne successeur. Sa mère le sait. Son éducation a fait son chemin. Elle le pousse donc à reprendre le chemin de la salle pour accomplir son destin. Un grand destin. Elle ne pouvait pas avoir plus raison.

Avec le soutien indéfectible de sa famille, Ali est motivé et il est surtout énorme. A un poids de corps de 107kg, il impressionne par sa densité. Son seul bémol, sa largeur de clavicule. Mais cela a-t-il empêché un certain Phil HEATH de devenir Mr OLYMPIA ? Non. Et Ali a bien d'autres atouts en sa possession.



PHOTO ERIC RALLO



ALI SAOUD

LE GUERRIER

PAR CHRISTOPHE DUCOS

Le week-end de L'Arnold Classic, il réalise nombre de ses rêves de culturiste. Il rencontre Jay Cutler, Ronnie Coleman, Gunter, Mc Millian, Gaspari, Wolf, Larissa Reis, et surtout Nathalie MELO qu'il trouve exceptionnelle et très professionnelle.

Le dimanche, il monte sur scène avec 45 autres concurrents dans la catégorie des - de 100kg.

Ils sont tous en position corrigés durant le line-up, faisant comparaisons sur comparaisons, enchainant les tiroirs lorsque le miracle se produit. ARNOLD en personne monte sur scène.

Tout le monde reste figé sauf un... Ali ! L'occasion est trop belle. Il a vu tous ces films, il a regardé une multitude de fois avec son père, CONAN, qui adorait ce film. Il ne peut rater une telle occasion d'approcher celui qui fut et est encore une source d'inspiration. Brisant toutes les règles, il se dirige vers le chêne autrichien sans penser une seule seconde que son idole pourrait le repousser. Et il a raison, il l'aborde et le terminator le reçoit avec le sourire en lui serrant la main. Ali est aux anges mais il ne parle pas anglais. Il se débrouille pour lui faire comprendre qu'il est, selon ses propres mots, son « premier fan », et sans lui lâcher la main, lui demande de faire une photo. Le gouvernator s'exécute et lui demande poliment si tout est bon avant de lui lâcher la main. INOUBLIABLE.

Ali termine la compétition non classé mais sort de scène plus riche de souvenirs que le gagnant lui-même. Et n'est-ce pas là le plus important ? Le plaisir et la réalisation de ces rêves...

La vie d'ALI ressemble à une énorme fresque. Celle d'un viking à la conquête d'un monde nouveau.

A priori antinomiques, deux notions dominant chez Ali : La volonté de réussir et l'humilité.

Sa réussite est presque onirique et pourtant bien réelle. Combien d'entre les culturistes peuvent se targuer d'avoir serré la main a ARNOLD, en maillot de posing, sur une scène de bodybuilding, dont le concours lui appartient ? Peu... en fait, uniquement les gagnants du concours pro depuis que le concours existe.

Ce fait d'armes d'une puissance évocatrice sidérante ne pouvait arriver qu'à un personnage dont l'aura mystique interpelle tous ceux qui le rencontrent.

L'avenir pour Ali aujourd'hui passe par sa participation à l'Arnold Classic US, le vrai, le seul et l'unique.

Qui sait, il pourra peut-être y revoir son idole s'il arrivait qu'il gagne sa catégorie.

Virtuose de la vie, Ali est de ceux que l'on n'oublie pas. Tous ceux qui l'ont rencontré vous diront la même chose. Et moi, son ami, ne peut que confirmer tout cela.

Dans sa vision des choses, Ali ne se pose pas de problèmes inutiles. Si vous rencontrez un problème, c'est qu'il peut être solutionné. Pourquoi l'aurait-on mis sur votre chemin sinon ? Le travail, la persistance viennent à bout de tout. Il suffit de le vouloir. C'est son crédo. Et comme il le dit si bien lui-même : « C'est à la fin qu'on paye les musiciens » alors musique maestro...



PHOTO ERIC RALLO

Vidéo et Interview
Christophe DUCOS



NEW

BLIND TEST

BODYBUILDING



ELODIE DUCOS

ALI SAOUD

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

Google Images



EAT



CHRONIQUES D'UN FAUVE
DANS LA JUNGLE
ALIMENTAIRE

GILLES LARTIGOT

Acheter 

PRIX: EUROPE 28€

Acheter 

PRIX : CANADA 28\$

FRAIS DE PORT
OFFERTS !

OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANZILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia



L'OSTÉOPATHIE au service des plus grands CHAMPIONS !



OSTÉOPATHIE VISCÉRALE

LE SYSTEME VISCERAL, PARTICULIEREMENT LE SYSTEME GASTRO-INTESTINAL, LA SPHERE CARDIO-RESPIRATOIRE ET GENITO-URINAIRE, AINSI QUE LA SPHERE GYNECOLOGIQUE SONT SUSCEPTIBLES DE RECEVOIR UN TRAITEMENT OSTÉOPATHIQUE.

L'ostéopathie viscérale agit sur les viscères, les membranes fibreuses en relation, les muscles, les différents plans de glissement entre les organes, les vaisseaux sanguins, les nerfs, tous les tissus qui assurent le fonctionnement des organes et doivent être libres dans leur passage anatomique.

Ce qui n'est pas toujours le cas peut être dû à des adhérences, des tensions myofasciales qui restreignent la mobilité normale des viscères. Les techniques viscérales aident à libérer les freins à la mobilité et permettent à l'organisme une base fonctionnelle plus utile, productive et saine.

L'ostéopathie viscérale va donc agir sur les organes thoraciques et digestifs, notamment pour permettre de retrouver un bon fonctionnement général de l'organisme.

le thorax (qui abrite le cœur et les poumons) et **la gaine viscérale du cou** ;

l'abdomen (dans lequel se trouvent les organes digestifs et les reins) ;

le petit bassin (dans lequel on retrouve la majeure partie du système uro-génital).

Ces trois régions doivent impérativement fonctionner correctement pour :

éviter tous les troubles digestifs et toutes les tensions qui peuvent se répercuter dans tout l'organisme (aussi bien vers la partie supérieure du corps que vers la partie inférieure) ;

limiter le stress (de très nombreux neurones logent dans le système intestinal).



Technique

Les manipulations fonctionnelles sont très douces. Par des tests manuels, l'ostéopathe recherche les tensions anormales des fascias et des ligaments qui "accrochent" les viscères à l'appareil squeletto-musculaire. Par de très fins mouvements indolores et non agressifs, il libère ces tissus de leurs surtensions afin de restaurer leur souplesse, ce qui amène généralement un soulagement.

Intérêts, Indications

Les troubles auxquels s'adresse l'ostéopathie fonctionnelle sont très divers, mais ne concernent pas les maladies graves ou les affections chirurgicales. On peut citer : les troubles digestifs, les gênes respiratoires, les troubles de la circulation, certains troubles gynécologiques et urinaires, les douleurs musculaires et abdominales.

Le poids des mots... et de la fonte... NOUVELLE N°5 - BBR MAG N°6 /12-13



BERNARD DATO Écrivain

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

L'éternité du Marbre blanc



FRANCO COLUMBU

L'éternité du Marbre blanc

BERNARD DATO Écrivain

Tout ce qu'il n'avait pas.

Ses cheveux étaient clairsemés, la peau sur ses bras fins était fripée et son abdomen, sous le sobre tee-shirt à manches courtes, était légèrement dilaté. Tout ce qu'il n'avait pas... L'obscurité envahissait le petit salon alors qu'à l'extérieur, au-delà des volets entrouverts, le soleil couchant qui plongeait derrière l'horizon prenait au ciel ses derniers tons de rose, d'orange et de violet, et le monde, alors, encadré par le bois élimé et terne de la fenêtre, perdit toutes ses couleurs pour se changer en une vieille photographie en noir et blanc. L'homme aux cheveux clairsemés jeta un œil sur les charnières rouillées des volets, puis s'installa sur le canapé de cuir brun et fané pour ouvrir l'ordinateur portable posé sur ses genoux. L'écran palpita d'une lueur bleutée et froide au cœur de la pièce enténébrée. L'homme tapa sur le moteur de recherche : « **Franco Columbu Coldplay Youtube** ».

C'est cette vidéo qu'il fallait voir. Celle-là et pas une autre. Avec cette musique-là. Et pas une autre ! « Clocks », de Coldplay, mélodie et sons imbibés du même mystère nostalgique qui, dans les tableaux d'Edward Hopper, imprégnait la lumière hors-champ, celle-là même qui fascinait des personnages interdits et presque absents. Mélodie et sons qui accompagnaient ici le résumé en images de la carrière du grand champion. L'homme cliqua sur le curseur virtuel du volume sonore.

Franco Columbu, c'était tout ce qu'il n'avait pas.

Et tout ce qu'il voulait avoir...



L'éternité du Marbre blanc

BERNARD DATO Écrivain

Mais comment faire ? Fin des années 60 ou début des années 70, on pouvait voir sur la vidéo aux couleurs délavées, un Franco compact et en pleine forme – gauche, droite, gauche, droite –, trapus, dense et musculeux, cogner sous les regards médusés d'une dizaine de sveltes spectateurs, un sac de frappe tenu – gauche, droite, gauche, droite, uppercut ! –, puis faire une démonstration virtuose et tout en force de corde à sauter avant d'exhiber, à la demande d'un admirateur, son bras droit au biceps proéminent et globuleux.

On pouvait voir « **The Sardinian Strongman** », chemise moulante à grand col et pantalon « pattes d'éph » qui collait au plus près des cuisses dures et galbées, soulever par l'arrière une voiture mal garée dans un petit village italien



L'éternité du Marbre blanc

BERNARD DATO Écrivain

On pouvait voir Franco Columbu bodybuilder qui du haut de ses 1,65 m fut le premier « Giant Killer » du Mr Olympia, avec sa densité d'homme fort, avec son incroyable faisceau supérieur des pectoraux, avec son dos large, épais et découpé qui, lorsqu'il plantait son « double biceps », donnait l'impression qu'il aurait pu planer au dessus des collines et montagnes de sa Sardaigne natale sans autre équipement que ses grands dorsaux déployés et aux attaches si basses. L'homme aux cheveux dégarnis laissa la vidéo se dérouler jusqu'au bout des images, jusqu'au bout du rock alternatif et mélancolique de Coldplay qui les accompagnaient. Franco Columbu, comme boxeur amateur, avait essayé l'expression martiale de la puissance ; il avait, comme powerlifter – et il fut l'un des hommes les plus forts de son époque -, testé l'expression technique de la puissance et, comme bodybuilder professionnel, il avait enfin expérimenté l'expression esthétique de la puissance. Ecran noir sur Youtube. Silence dans le salon. L'homme secoua la tête. Franco avait tout ce qu'il n'avait pas. Ou plutôt, tout ce qu'il n'avait plus.

Car l'homme aux cheveux dégarni c'était lui, Franco Columbu, et aujourd'hui, il avait 72 ans...



Le poids des mots... et de la fonte...

L'éternité du Marbre blanc

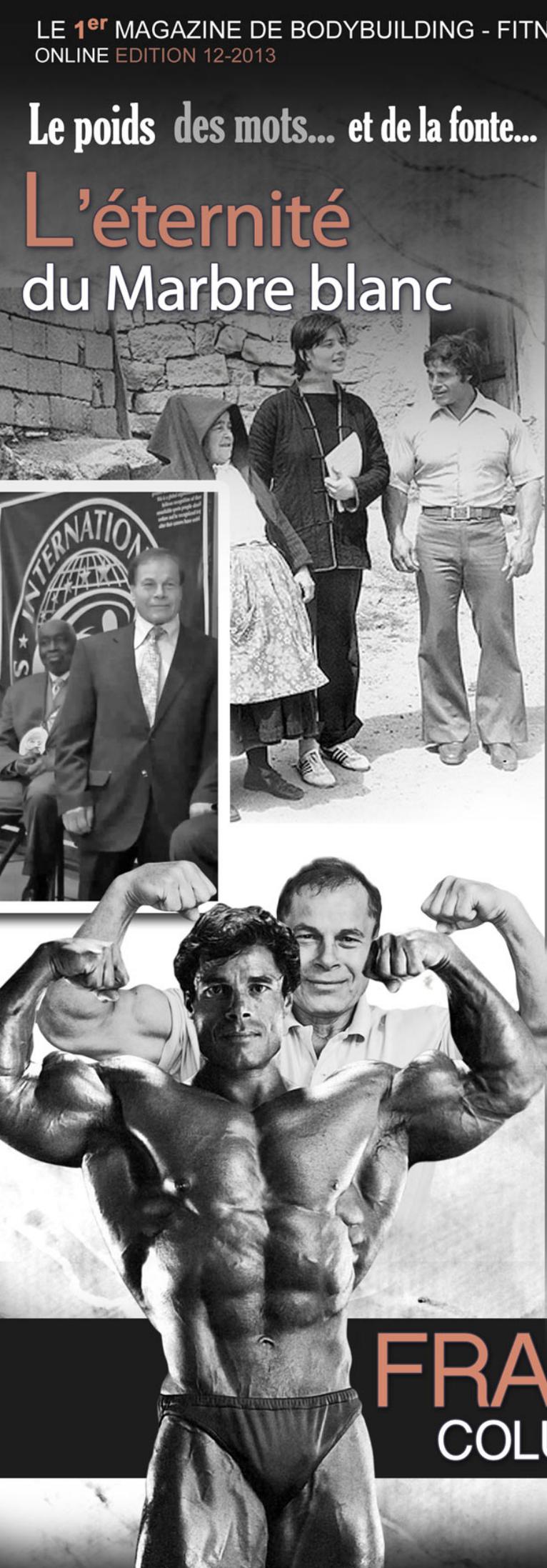
A quoi bon ?

Alors c'était ça la vie ? Acquérir en suant sang et eau, des capacités hors normes que le temps, petit à petit, nous reprenait irrésistiblement et une à une ? A quoi bon ? A quoi bon devenir fort si la faiblesse était le seul horizon ? A quoi bon devenir habile si la maladresse reprenait le dessus ? A quoi bon projeter du beau si au bout du compte le muscle s'atrophiait et la peau perdait toute son élasticité ?

Ou était donc ce héros herculéen qu'il avait toute sa vie durant incarné si généreusement, un sourire indéfectible rivé à son visage aux mâchoires carrées ? Qui voudrait le voir encore ? Qui l'acclamerait ? Et pourtant... Et pourtant, le 2 mars, chaudement applaudi par un parterre d'officiels, de journalistes et de fans – ainsi que par Arnold, son ami de toujours –, Franco Columbu, en costume cravate, reçut le ISHoF Award 2013 (« International Sports Hall of Fame »). Son sourire franc et joyeux, son humour simple et efficace, lors de son discours, étaient intacts et son accent italien continuait de rouler des « R » rugueux dans son anglais pourtant sans faute. Finalement on l'acclamait encore. Finalement, il était encore et toujours « The Sardinian Strongman ». Franco fixait l'écran de l'ordinateur éteint. Bien sûr, elle était là la réponse. A portée de souvenir. Comme l'avait écrit Thomas B. Reverdy dans Les Evaporés, « Le passé est éternel, c'est le présent qui passe, c'est le présent qui fuit, qui s'efface ». Bien sûr, ce qu'il avait accompli, merci les photographies, merci les vidéos et merci la mémoire des hommes, ne pouvait disparaître. A quoi bon ? Mais elle était là la réponse, l'explication. Il était là le sens de cette vie... Le passé était éternel.

Franco Columbu referma l'ordinateur portable et riva son regard à la table basse qu'un rayon de soleil levant balayait lentement. Le rai de lumière ambrée, fin rideau de particules de poussière incandescentes et qui flottaient au ralenti, réchauffa le salon obscur. En plein centre de la pièce, le marbre blanc paraissait inaltérable.

Né le 7 août 1941, Franco Columbu fut, entre autres, M. Univers NABBA 1969 catégorie petite taille (et prix du Plus Musclé), et M. Olympia 1976 et 1981.



FRANCO COLUMBO

BERNARD DATO Écrivain

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

04 95 30 47 10



BODYBUILDING-RULES.COM



BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 12-2013



DÉJÀ 7 NUMÉROS
784 PAGES...
DES DIZAINES DE
REPORTAGES
DES MILIERS
DE GRAPHISMES...

**100%
ADDICT!**

**100%
GRATUIT!**

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

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES

et toute son équipe

Christophe Bonnelont
Auteur du livre
L'Assiette de la Force

Christophe Ducos
Bodybuilder
Chroniqueur / Reporter

Olivier Ripart
champion IFBB
Président NABBA

Christian Attard
Champion
Secrétaire général
Juge international /
Afcpas France Nac

Fabi Antoine
championne
Pro IFBB
Juge international



Eric Rallo - Giudicelli
Créateur &
Rédacteur en chef
BBR Magazine



Thierry Aussenac
Coach des
champions
Juge
international



Serge Malrone
Journaliste
d'investigation
société Powermedia



Véronique Ducos
Championne D'Europe
Juge international
Personal Trainer



Mario Valero
Président
Albb-IFBB France



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



Vittorio Gagliano
Createur Culturismo
Italiano
Chroniqueur



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



Jean Joseph
Giansily
Ostéopathe



Thierry Tache
Champion du Monde
Wabba
Coach sportif
Chroniqueur



Tony
as «Aiki»
Videostest.com



Emmanuel
West
IFBB PRO
Rubrique santé
& bien-être



Luca Affien
Bodybuilder &
Photographe



Michel Aguilera
Archiviste
compétiteur force
athlétique
Chroniqueur



Laurent Bernardini
Vice champion
d'Europe IFBB
Chroniqueur



Marc Vouillot
champion de France
Force athlétique
Préparateur physique
Chroniqueur

vous souhaitez un

Joyeux
NOËL

et de bonnes fêtes
de fin d'année !



LE MOIS PROCHAIN

REPORTAGE UNIVERS NAC

DES INTERVIEWS !

DES CONSEILS !

DES VIDÉOS !

DES NEWS SUR LE FILM
«BODYBUILDER» !

Nathalie
CAMOU



Miss Univers Figure NAC
Hambourg '13

BODYBUILDING RULES
NEWS



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

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

Photos **FABIEN DEVILLIERS**

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 serons 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

