

N° 08

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

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

ONLINE EDITION 01-2014

**100%
GRATUIT !**

RULES

**ANTHONY
AMAR &
ANTHONY
DEFOSSÉ**

— Iron brothers —

INTERVIEWS

Stéphane PETILLOT

Brigitte JAVEL

Sylvia PETRIZ

**Se détoxiner
après les fêtes**

par Sabine ACQUATELLA

MARC VOUILLOT

FORCE

ATHLÉTIQUE

**LE SOULEVÉ
DE TERRE**

Santé & Bien-être

Protéine de lait en poudre

par Emmanuel WEILL

LA VITAMINE D

**NUTRITION
EXPERTE**

CHRISTOPHE BONNEFONT

Nathalie CAMOU

MISS UNIVERS NAC

La guerrière de la fonte

par Véronique Ducos



BODYBUILDING-RULES.COM



FREE - GRATUIT

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

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°8 Bonne et Heureuse Année « Pace & Salute »

« Il est temps »

En ces temps où l'usage est d'échanger des vœux, je tenais tout d'abord avec la participation de mes collaborateurs et collaboratrices à vous présenter mes plus sincères et chaleureux vœux de santé, Bonheur et prospérité pour cette nouvelle année 2014.

«Le temps manque pour tout» ? disait Honoré de Balzac, pourtant, en cette période pleine de sages résolutions d'aucun jureront qu'ils feront de l'exercice, pendant que d'autres promettentront trop hâtivement d'arrêter de manger trop sucré ou trop gras. Certains se donneront bonne conscience en utilisant « une fois » le vélo d'appartement offert par une épouse nostalgique d'un corps d'apollon avachi par le temps.

Pourtant, je sais qu'« au fil du temps », nombre d'entre vous, essayeront de vivre leur rêves plutôt que de rêver leur vie et s'investiront corps et âme dans une construction des temps modernes, une lutte acharnée entre anabolisme et catabolisme afin de tenter de relever de nouveaux défis en tentant de se métamorphoser en statue grecque.

Ne perdez plus votre temps, pratiquez de l'exercice, adoptez une bonne hygiène de vie alimentaire, invitez vos proches à partager ces moments de dépassement de soi et de convivialité.

Enfin, enchaînez vos répétitions et vos séries, débordez d'enthousiasme et tuez le temps au gym le plus proche de chez vous tout en renforçant votre corps et votre mental.

Car c'est bien là, la plus importante des résolutions que vous prendrez en 2014, surmonter ses peurs, prendre du plaisir, transcender ses envies et faire que le temps devienne votre meilleur ami.

HAPPY NEW YEAR



2014

JANVIER
OBJECTIFS

FORCE

DÉCEMBRE

AVRIL

CONCOURS

BONNE

MAI

SCÈNE

AOÛT
REPOS

OCTOBRE

FÉVRIER
RÉGIME

PUISSANCE

JUIN

SEPTEMBRE
MASSE

NOVEMBRE

ANNÉE

MARS
CARDIO

JUILLET
REPOS



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING RULES

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

ONLINE EDITION



**100%
GRATUIT !**

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

Christophe
Bonnefont
Auteur du livre
l'Assiette de la Force

Christophe
Ducos
Bodybuilder
Chroniqueur / Reporter

Olivier Ripert
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
Matrone
Journaliste
d'investigation
société Powermédia

Véronique
Ducos
Championne D'europe
Juge international
Personal Trainer

Mario
Valero
Président
Afbf-IFBB france

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

Vittorio Gagliano
Créateur 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
Weill
IFBB PRO
Rubrique santé
& bien-être

Luca Alfieri
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

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

**100%
ORIGINAL
100%
COMPETENT**

Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novacom

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 **Lng
Informatique** et ai 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 % ATHLÈTES

02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 Actualité

08 Carte postale Monde AFP WPF

10 **CONSEILS PRATIQUES**

12 **ANTOHN(y)s the Iron Brothers**

19 **LE SOULEVÉ DE TERRE**

23 **WOMEN BODY**

Nathalie CAMOU

31 **VIDEO TEST**

34 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

41 **OSTÉOPATHIE**

42 **SOUS LES PROJECTEURS**

Stéphane PETILLOT

47 BEFORE / AFTER

48 **le Retour du PRODIGE**

David DAHAN

58 **BODYBUILDER le Film**

Yolin Gauvin

63 **Hommage à Guy Pépin**

69 **BODY Rétro**

De Nîmes à Acapulco

75 BODY ART

76 **EXERCICE DU MOIS**

Tirage Menton

77 **NUTRITION EXPERTE**

La vitamine D



**ANTHONY
AMAR &
ANTHONY
DEFOSSÉ**

— **Iron brothers** —

Photothèque Anthony Defossé et Anthony Amar



81 **WOMEN BODY**

Sylvia PETRIZ

86 French CHAMPION

87 **LE POIDS DES MOTS**

93 La vidéo de MOTIVATION du mois

94 **BODYBUILDING RULES**

95 Captain Posing / Stéphane Pelloquin

96 **INTERVIEW**

Brigitte JAVEL - Un mental d'acier

103 Seance Vidéo : Dorian Yates TIPS

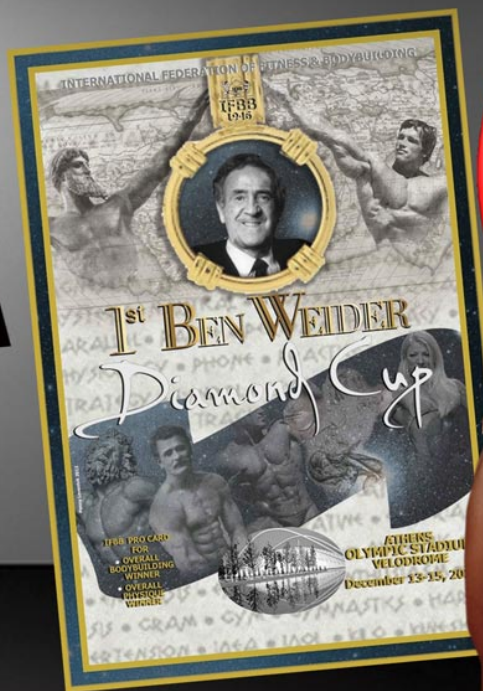
107 **A DAY IN THE LIFE**

Christophe Ducos - Univers NABBA

119 Fond d'écran BBR

123 **LE MOIS PROCHAIN**





Bravo MY COUSTELS!

Vainqueur de la 1ère édition BEN WEIDER DIAMOND CUP

3 NOUVELLES ATHLÈTES

FRANÇAISE IFBB

DANS LE CIRCUIT PROFESSIONNEL !

Encore toutes nos félicitations à Tjiki Sidibé,
Caroline Gaume et My Coustels.



Félicitations à
HENRIQUE D.C
qui termine 3e à la 1ère
édition Ben Weider Diamond Cup



1^{ère} édition
Arson Organisation
Véronique Kerguel
samedi 22 mars 2014
dès 19H00
Pesée de 14H00 à 17H00

GRAND PRIX GYM POWER des Ardennes

Maison Départementale des Sports de BAZELLES
Rue des Illées 08140 BAZELLES

Catégories :

- Bikini
- Miss Figure
- Miss Body
- Premier Pas
- Men's Classic
- Vétérans + de 40 ans
- Vétérans + de 50 ans
- 70 Kgs
- 80 Kgs
- 90 Kgs
- +90 Kgs
- Handisport

Nelly REY
Nadège LENSGRAND

Renseignements :
06.29.69.85.61 ou 06.76.47.81.77
ou 06.08.98.03.68

Entrée **16€**

22 MARS

SHOW FINAL A 18 H 30
LE TOP DE COLMAR
SPECTACLE DE BEAUTE PLASTIQUE

20 000 EUROS DE PRIX
2 500 EUROS AU VAINQUEUR TTC
1 TROPHÉE DE 1.80 ML

PESEE ET INSCRIPTIONS POUR TOUTES LES CATEGORIES 11 H A 13 H

PREJUDGING A 16 H POUR TOUTES LES CATEGORIES SAUF HANDISPORT ET SEMI-PRO

PRIX D'ENTREE EN PRE-VENTE AVEC NEG. RESERVE A 15 ET 16 EUROS

INVITE SURPRISE EN DEMONSTRATION
29 MARS PARC EXPO COLMAR
DPT 65 HAUT-RHIN ALSACE FRANCE
RESERVATIONS - INFOS **03.88.82.07.80**
ou sur FACEBOOK TOP DE COLMAR FRANKTELE et sur topofcolmar.com

YALOUZ
www.yalouz.com

POWER-FOOD'S JMB
www.powerfoodsbjmb.com
+ 352 26 50 33 77

PROFESSIONAL PRODUCTS

LANICO

PEAK

BODYSPORTS

ACTIVE-POWER
06 07 79 34 05 (en France)

easy-studio

body star selestat
06 59 81 80 72

Crédit Mutuel

XXOL LEGAL POWER
06 20 74 78 34

29 MARS

SAMEDI 05 AVRIL 2014 14H00
GALA DE BODY BUILDING DE BILLY-MONTIGNY
1^{ème} Edition
Région Nord-Pas de Calais

Organisé par le Club Halterophile Biliysien de l'Association Sportive Biliysienne
ESPACE CULTUREL LEON DELFOSSE AVENUE DE LA FOSSE 2 62420 BILLY-MONTIGNY

Catégories :

- Miss bikini
- Miss fitness
- Miss body fitness
- Juniors
- 1er pas
- 80kg +80kg
- Vétérans 1
- 80kg +80kg
- Vétérans 2
- open -70kg -80kg -90kg et +90kg
- toutes catégories

P.A.F **10€**
pesée de 10H à 12H
Boulevard LALLUPE

Evolution SPORTS NUTRITION

GOSUPER!

Renseignements auprès de l'association CHCB stade Paul GUERRE
rue de la Convention 62420 BILLY-MONTIGNY TEL: 03 21 20 96 51
site: <http://chcb-b-monsie.com>

05 AVRIL

SAMEDI 12 AVRIL 2014
Demi Finale France IFBB
Gymnase Coscé Pablo Neruda
78150 Les Mureaux
Pesée et foire de 8h00 à 10h50
Compétition dès 11h50

DIMANCHE 13 AVRIL 2014
Finale France IFBB
Compétition dès 10h00

Catégories Femmes :

- Bodybuilding (1 catégorie) - Body Fitness (120 - 102 - 102 et +102)
- Fitness (1 catégorie) - Bikini (102 - 102 - 102 et +102)
- Master Bikini (102 - 102 - 102 et +102)

Catégories Hommes :

- Bodybuilding (65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - 95 - 100 et +100 kg)
- Master 1 (70 - 80 - 90 + 90 kg) + Master 2 et 3 (1 catégorie)
- 1er Pas (1 catégorie) + Juniors (100 + 100 kg)
- Men's Classic (120 - 125 - 130 - 135 - 140 + 140)
- Men's Physique (120 - 125 - 130 + 130)
- Juniors Men's Physique (11 catégories)
- Master Men's Physique
- Handisport (1 catégorie)

Tarif Entrée
Samedi 12 €
Dimanche 20 €
Samedi 12 €
Dimanche 20 €

12 AVRIL

N.A.B.B.A / WFF France
AUBY FORME
Présentent

CHUT! BODY TRIPERT'S SHOW

Samedi 19 Avril 2014
Auby

Préjudging

Grande soirée spectacle

P.A.F 15€

19 AVRIL

1^{er} Grand Prix International de la Ville de Nice

Samedi 19 Avril 2014

à 10h00
de la compétition
des 11h00
PRIX D'ENTREE 15€

LES VAINQUEURS DES TOUTES CATEGORIES SERONT SELECTIONNES POUR LES JEUX MED

INFORMATIONS:
0786921707 PATRICK GEROLA - 0781912623 MARIO VALERO
e-mail: patrick.gerola@ufr-staps.univ-nice.fr - mario.valero@ufr-staps.univ-nice.fr

OUVERT A TOUS

UFR STAPS 261 Route de Grenoble NICE

19 AVRIL

GRAND PRIX DES PYRENEES EDITION 2014

FITNESS
STRONGMAN
BODYBUILDING
ARMWRESTLING

SAMEDI 3 MAI 2014
MARTIAL CHERRIER
PARRAIN DU GP
SALLE DU MARCHÉ COUVERT 09300 LAVELANET

PRESCRIPTIONS ET INFOS:
COURREL - BRIGITTE AGRES-ORANGE.FR
TEL: 0680114952/0683519323

Nous remercions tous nos sponsors

BODY CONCEPT

BULBERS

03 MAI

BODY TRIPERT'S SHOW

Samedi 10 mai 2014
La Ciotat

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

10 MAI

TEAM ADVENTURE PRESENTE

GRAND PRIX DE LYON BODYBUILDING

SAMEDI 31 MAI 2014

Info - réservation
04 78 20 06 34

P.A.F 15€ pour visiteur

Ouvert toutes fédérations avec ou sans licence
Inscription athlètes gratuite, uniquement par téléphone

Salle Mosaïque de Saint Priest
47-49, rue Aristide Briand 69800 SAINT PRIEST
www.musculation-club-fitness.com

ERIC FAURE

31 MAI



Partis de Paris Charles de Gaulle le **06 décembre à 6h30**, nous sommes arrivés à **Naples à 9h20** avec un beau soleil... peut-être un bon présage !!!

Pesée à 15h pays par pays, le stress monte pour les athlètes mais aussi pour nous, accompagnateurs.

Samedi 07/12 départ pour la salle où nous serons toute la journée.

10h30 préjuging, de très beaux athlètes se présentent!!!

Nous apprenons qu'il y a **8 nations et 60 athlètes au total**. L'après midi les techniciens préparent une belle scène et à 18h30 le show commence enfin !!

Tout est près, une très belle scène, l'ambiance est très bonne. Le présentateur met le feu à la salle, il est très pro ... jeux de lumières, musique forte, fumigènes ... Présentation des nations et hymnes nationaux, on observera tous 1 minute de silence quand l'Afrique du Sud monte sur scène suite au décès de Nelson Mandela !!

On y est, chaque catégorie est appelée posant personnel puis tous ensemble, résultat puis podium!! Pour ma part j'attends avec grande impatience mon mari **Jérôme BOSSU** qui est dans la catégorie moins d'1m75 ... l'attente est horriblement longue pour notre fils et moi ... j' imagine même pas pour eux !!!

Résultat Musique à fond, fumigène ... 1er !!!! formidable, nous sommes très heureux ... un bel aboutissement pour tout le travail fourni !!

Dans les minutes qui suivent, je réponds à tous les sms d'amis restés en France qui me harcèlent !!

On retiendra tous que la France a obtenu le plus de points. On a fait de très belles rencontres, le tout dans une très bonne ambiance ... on peut souffler désormais.

On ne réalise pas encore que Jérôme soit champion du monde, il aura fait un très beau parcours depuis 2012 ... 2ème au Gym and Co 2012, 1er à Europe WPF, 2ème derrière Alexandre Piel au BodyGear 1 mois auparavant et ... 1er à monde!!!! Il n'y a plus qu'à fêter ça maintenant !

Duthion Céline

BODYBUILDING-RULES.COM



CONSEILS PRATIQUES



SE DÉTOXIFIER APRÈS LES FÊTES !



par Sabine ACQUATELLA

Les toxines encrassent l'organisme et celui-ci fonctionne moins bien, en nettoyant l'organisme des déchets qu'il contient, la détoxination est un moyen pour le maintenir en meilleur état et de prévenir le développement de maladies.

Vous avez décidé de vous lancer dans un régime détox, vous avez totalement raison !

Vous trouverez ci-dessous une présentation simplifiée des principaux aliments détoxifiants qui doit de toute façon être associée à une bonne hygiène de vie et à une pratique sportive régulière.

Pensez à commencer cette pratique en week end, durant un moment de « lâcher – prise » car le corps a besoin de sérénité et d'énergie pour détoxiner.

le corps a besoin
de sérénité
et d'énergie
pour détoxiner



1^{ère} phase

Zéro protéines, elles requièrent trop de labeur de transformation pour la digestion.

Zéro lipides et **Zéro sels**, indispensables pour donner le feu vert à la desinfiltration aqueuse des tissus.

2^{ème} phase

On privilégie les végétaux bio détoxifiants :

Les fibres des légumes harmonisent le transit et augmentent la satiété, les déguster autant cru que cuit.



L'artichaut, c'est l'incontournable dépurateur, il accroît la production de bile de plus de 127% en 30 minutes, laquelle charrie les toxines vers les intestins et rend soluble les graisses.

Le radis noir désengorge et filtre la vésicule biliaire.

Le cresson dope la sécrétion des enzymes de détoxification et booste la régénération des globules rouges.

L'ail il met à mal les polluants (exemple : Mercure, plomb) qu'ils aient été respirés ou avalés (tabac ou pollution) sans oublier son action antibactérienne intestinale.

Les brocolis détoxiquant du foie.

La betterave stimule la dégradation des acides gras nichés dans le foie et s'attaque aux déchets de l'organisme.

Le gingembre dope la sécrétion des sucs gastriques et optimise la digestibilité. (Frais ou en infusion)



**SE DÉTOXIFIER
APRÈS LES FÊTES !**
par Sabine ACQUATELLA

3^{ème} phase **CONSEILS PRATIQUES**

On mixe avec des légumes bio diurétiques et désinfiltrants, des fruits dépolluants, des condiments et des herbes.

Les légumes diurétiques et désinfiltrants :

- L'asperge, augmente le volume des urines, donc le taux d'élimination des impuretés.
- Le céleri, chasse la rétention d'eau et draine le système digestif.
- Le fenouil assiste le foie et les fonctions biliaires.
- Le poireau et l'oignon régulent l'excédent aqueux et leur richesse en fibres purifie l'intestin.

Les fruits dépolluants :

- La framboise favorise l'élimination de l'acide urique et le drainage globale
- La rhubarbe favorise la circulation de l'eau et désengorge les tissus.
- Le cassis neutralise les impuretés chimiques et médicamenteuses et dynamise l'élimination rénale.

Les condiments et les herbes :

- Le romarin frais ou surgelé en infusion pour détoxiner et purifier.
- L'hibiscus et le frêle, ses plantes stimulent et aident à la désinfiltration des reins sans les fatiguer.

Bonne détox !



Attention : ces informations sont données à titre indicatif et ne remplacent pas un avis médical. Avant de commencer tout régime ou tout acte de detoxination, merci de bien vouloir prendre quelques précautions. Si vous souffrez d'obésité, de diabète, de trouble de la thyroïde par exemple, veuillez vieller à consulter tout d'abord un spécialiste ou votre médecin traitant.

Exemple : L'artichaut est déconseillé aux personnes ayant des calculs biliaires car il stimule la production de bile.

ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ

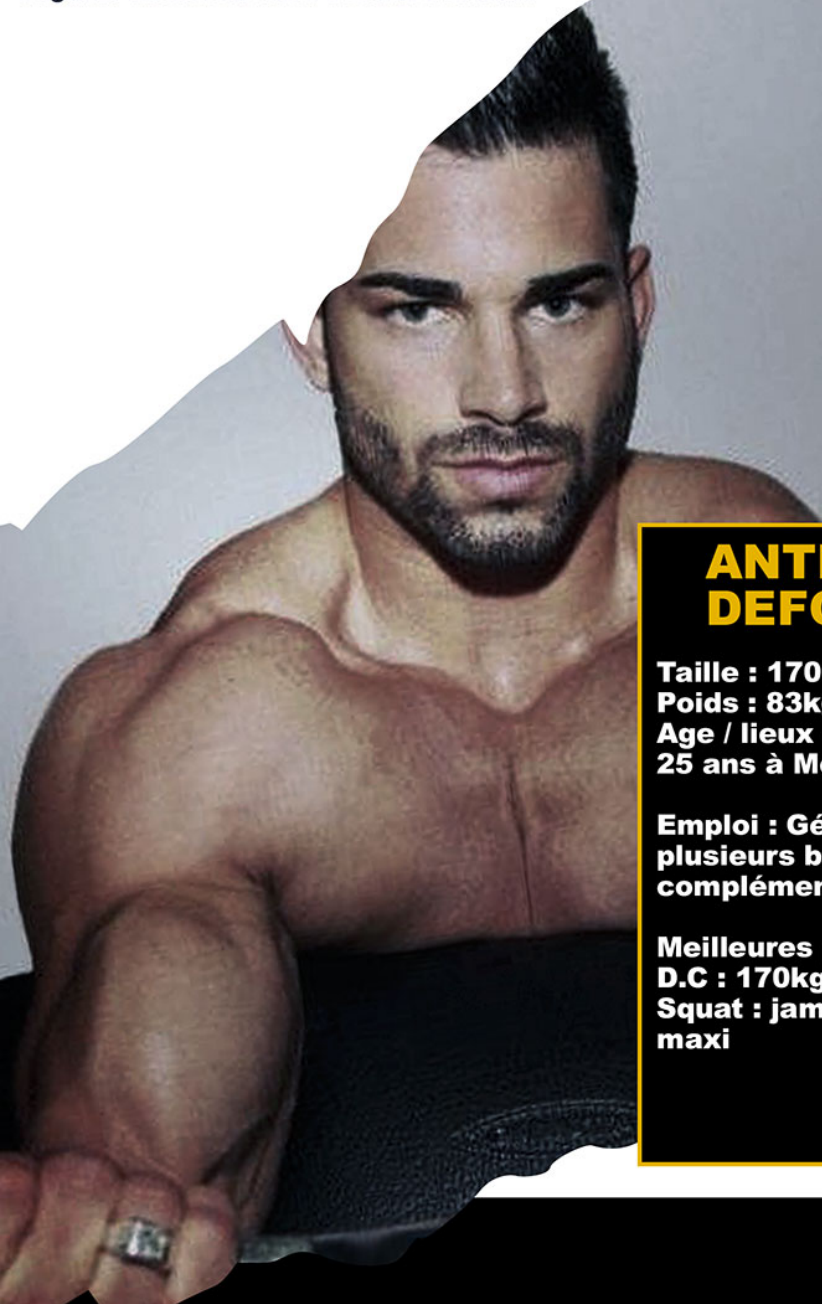
— Iron brothers —

Photo copyright
Jabiro EDISON

Interview **Eric RALLO**

Photothèques : **Antony AMAR / Anthony DEFOSSÉ**

Bonjour à tous les deux et merci de répondre à cette interview croisée pour le plaisir des lecteurs et lectrices du magazine BODYBUILDING RULES ainsi que les nombreux fans qui vous suivent régulièrement sur les réseaux sociaux.



ANTHONY DEFOSSE



Taille : 170cm
Poids : 83kg
Age / lieux de naissance :
25 ans à Mont saint Martin

Emploi : Gérant de
plusieurs boutiques de
compléments.

Meilleures performances
D.C : 170kg
Squat : jamais essayé de
maxi



ANTHONY AMAR



Taille : 183cm
Poids : 93kg
Age et lieu de naissance :
26 ans a Marseille

Profession : Online
Personal Trainer / Modèle
Fitness

Meilleures performances
D.C : une barre a 170kg à
23 ans et cette année 35
x 100 Kg
Squat : 210 Kg

Eric RALLO : Vous faites partie des nouvelles icônes du Bodybuilding catégorie Men's Physic et WBFF muscle Model .Pouvez-vous dresser un rapide portrait de vous pour les lecteurs qui ne vous connaîtraient pas ?

Anthony AMAR : Bonjour à tous,
Pour ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Anthony Amar, j'ai 26 ans. Je suis coach Sportif depuis 4 ans. Je pratique le Culturisme depuis 10 ans maintenant.
J'ai participé à l'édition 2011 de « Koh-Lanta » en Indonésie ainsi qu'aux « Anges de la télé réalité 4 » à Hawaii et Los Angeles.

Je me suis lancé dans ma toute 1ère compétition cette Année à Londres en WBFF Muscle Model accompagné par mon binôme ;) et j'ai également eu l'honneur de devenir cette année Athlète pour :

SCITEC[®]
NUTRITION

Anthony Defossé : Alors bonjour à tous, je me présente je m'appelle Defossé Anthony j'ai 25 ans , j'ai débuté la musculation il y a maintenant 10ans..donc tout jeune !! et j'ai décidé de faire de la compétition il y a maintenant 2 ans, car après 8 ans de pratique j'avais vraiment besoin de me fixer des objectifs afin de continuer à progresser et à travers la compétition je voulais bien-sûr aussi valoriser tout le travail fourni...



Iron brothers

ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ

ER : Nous avons tous et toutes eu le déclic qui nous à fait tomber amoureux des poids et haltères, quel à été pour vous le déclencheur, et quels athlètes vont ont le plus inspirés ?

Anthony AMAR : le Déclencheur par de mon enfance. La vie était très difficile pour nous. Enfant, j'ai grandi sans mon père accompagné de ma sœur et de ma mère. On vivait un dans la « peur et l'insécurité » car le compagnon de ma mère était quelqu'un de mauvais.

Très vite, nous avons du faire face aux difficultés de la vie, seul, isolé de tout. Je me souviens que pour m'évader de ce quotidien, je regardais beaucoup de film d'action avec Schwarzenegger, Stallone, et autres héros de mon enfance.

Du coup, j'ai trouvé en eux la figure paternel que je n'avais pas et me suis dressé peut être inconsciemment une Image du protecteur que je voulais devenir pour protéger ma famille.

Quand la vie devient plus difficile c'est l'occasion de devenir plus fort. Cette mentalité ma poussé dans les salles de sport pour pouvoir extérioriser toute cette Haine qu'il y avait en moi et de ce fait elle est devenu indispensable à mon équilibre.

Le personnage qui m'a le plus inspiré reste et restera sans aucun doute Arnold, car pour moi il à révolutionné l'industrie du fitness et à apporté ses lettres de Noblesses a ce sport si souvent décrié. Tout jeune, il rêvait d'accomplir de grandes choses et de marquer l'histoire. Mission Accomplie. C'est pour moi le modèle type de persévérance, de volonté et de Dicipline.

Anthony Defossé : alors pour ma part c'est surtout grâce à mon père que j'ai débuté ce sport..il pratique la musculation depuis environ 34 ans, du coup quand j'étais petit je le suivais partout dans les salles..puis à l'âge de 14/15 ans j'ai commencé à toucher ma première barre, c'est comme ça que cela à commencé !! En ce qui

concerne les physiques qui m'inspiraient à cette époque il n'y en avaient pas vraiment, mais quelques années plus tard il y a des physiques comme celui de Lazar Angelov...etc qui m'on encor plus motivé ! je ne me considère pas comme un « bodybuilder » c'est pour cela que c'est des physiques plus tirés vers le fitness qui m'ont motivés davantage..

— Iron brothers —

ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ



ER : On vous voit très souvent ensemble sur les réseaux sociaux, à l'entraînement, en compétition, comment à commencer cette belle amitié ?

Anthony AMAR : C'est une très longue histoire Antho et moi. On a quasiment grandi ensemble, du collège jusqu'aujourd'hui. Nous avons également obtenu notre diplôme de personal Trainer la même année. On se considère plus comme des frères que des amis.

On est devenu inséparable car nous avons des points communs indiscutable et que la même passion nous unis et nous rassemble. C'est un rapport à la Spartacus et Crixius pour les connaisseurs.

De plus le fait d'avoir un binôme pour les training et la diète c'est plutôt cool car je sais que je suis pas le seul à souffrir (rires)

Anthony Defossé : oulaaa..Alors cette amitié, ou je dirai même fraternité à débutée il y a pas mal d'années.

On se connaît depuis tout petit mais on a commencé à vraiment se côtoyer à l'époque du collège, on s'est retrouvé dans la même classe en 4 ou 3eme je sais plus trop, et depuis on se quitte plus (rires)

ER : Il y a les Mens Physique à l'IFBB et les Muscle Model à la WBFF, fédération où vous venez de terminer dans le top 10 Européen avec un niveau très élevé. Pouvez vous nous expliquer la différence et quels sentiments avez vous éprouvé à l'annonce des résultats ?

Anthony AMAR : La différence entre les deux ? Pour ma part, il n'y en a aucune. Les fédés recherchent des physiques esthétiques et harmonieux. En IFBB Men's Physique France ils ont encore du mal avec les physiques très musclés mis à part en international alors qu'en WBFF c'est ce qu'ils recherchent.

Pour le résultat, c'était assez mitigé. Au départ, j'étais déçu car je pense qu'on cherche tous à monter sur la plus haute marche du Podium en faisant tant de sacrifices. Avec le recul, en observant le niveau et le nombre de participants (+ de 45) j'étais assez satisfait de ma 1ere compétition. Je suis perfectionniste mais je suis également lucide donc je ferais tout pour être sur le podium la prochaine fois et si en plus Antho pouvait être avec moi se sera le TOP. Mais bon on est quand même dans le top 10 des meilleurs physiques Européens c'est plutôt gratifiant.

Anthony Defossé : Pour ma part les men's physique « internationaux » et les « muscle model » ont quasiment les mêmes critères, je ne vois pas vraiment de différences. En revanche en France les men's physique n'ont rien avoir avec les muscle model, car je pense que les critères français ne sont pas les mêmes qu'à l'international, ce que je trouve bien malheureux..

En ce qui concerne mon sentiment à l'annonce du résultat de la compèt, c'est plutôt un sentiment de déception...mais avec du recul je me rends compte que le niveau été vraiment élevé et qu'au final c'est plutôt flatteur d'être dans le top 10, de plus cela nous a au contraire bien boosté pour recommencer et finir dans le top 3 la saison prochaine !



Iron brothers
ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ

BODYBUILDING-RULES.COM



ER : Il y a la génétique mais surtout un entraînement et une diète draconienne ainsi qu'une régularité et une motivation à toute épreuve au fil des années pour pouvoir rivaliser avec les meilleurs athlètes européens et mondiaux, quelles sont vos motivations et vos objectifs de carrière ?

Anthony AMAR : Ma motivation première c'est de mettre les gens que j'aime à l'abri du besoin, donc tant que ma mission n'est pas accomplie je persisterais dans cette voie. C'est mon principal moteur, ça m'anime. Ce sport m'a offert beaucoup d'opportunité et grâce à Dieu aujourd'hui j'arrive à vivre de ce que j'aime et qui me passionne.

Mon objectif de carrière ? Dans un 1er temps, Décrocher ma carte Pro en WBFF afin d'avoir accès aux grandes compétitions et pouvoir affronter l'Elite. Ensuite si le succès est au RDV, un projet TV sur le Fitness pourrait voir le jour donc ma motivation est intarissable. J'ai envie d'apporter un regard nouveau aux Français « lambda » sur le Fitness.

Anthony Defossé : Ma première motivation et mon premier objectif actuellement est d'obtenir la carte pro WBFF, et pour cela il faut faire un top 3.. Cette carte permet de faire les championnats du monde à Las Vegas, de quoi nous motiver à fond..ce serait un rêve de pouvoir participer à une telle compétition, et de se dire qu'on fait parti des plus beaux physiques du monde, ce serait valorisant pour ces dix années de travail intense, et une grande satisfaction personnelle.

ER : Parlez-nous un peu de vos entraînements, comment planifiez vos séances et quelles sont vos techniques préférées ?

Anthony AMAR : Mes Entraînements ne sont jamais les mêmes, j'aime changer l'ordre et / ou les exercices à chaque séances. Ce qui me réussit plutôt bien c'est principalement les séries géantes, les supersets et les Tri Séries. Je travaille beaucoup la fibre explosive et veille à ce que chaque entraînement soit intense. La salle c'est un peu mon sanctuaire, mon Arène, alors quand j'y vais c'est pour faire la Guerre. C'est ça la mentalité d'un « Super Sayan »

Je fais 5 à 6 entraînements semaines d'environ 1h15 à 1h30 mes temps de repos n'excède quasi jamais les 30 secondes de repos, sinon je m'ennuie (rire).

Anthony Defossé : Personnellement mes entraînements varient très souvent, Je travaille beaucoup au ressenti ! Par contre j'aime vraiment les entraînements très intenses, avec des poids pas très lourds, en séries longues et avec peu de temps de repos.. je trouve que c'est ce qui me va le mieux, mais comme on le sait tous, le muscle s'habitue rapidement donc il faut varier ses entraînements assez souvent afin de le stresser et continuer à progresser.



— Iron brothers —
ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ

ER : Anthony Amar, ton classement à Europe, ta notoriété sur les réseaux sociaux et ton passage dans une émission de télé-réalité à du motiver la prestigieuse Marque Scitec NUTRITION, penses-tu représenter le sportif idéal auquel les masses pourront s'identifier ?

Anthony AMAR : Le sportif idéal ? Non je ne pense pas et je trouverais ça prétentieux.

Je pense que c'est surtout mon parcours qui a su fédérer les gens sur mes réseaux sociaux. Je pense qu'ils voient en moi, un petit gars qui se donne à 10 000 % dans ce qu'il aime, qui partage sa passion et qu'ils se sentent impliqués car quelque part ils ont « participé » à ma « petite ascension » en suivant mes aventures à la TV.

C'est comme si un ami ou un pote à eux réussissait progressivement à atteindre ses rêves et à mon avis c'est ça qu'ils apprécient et qui me rapproche d'eux.

Pour Scitec Nutrition, le fait que je sois un « personnage public » offre un impact plus important sur des personnes étrangères à ce sport. Du coup on touche une clientèle différente.

J'ai un profil « grand public » du fait aussi que je concours en catégories Men's Physique et ou WBFF Muscle Model.

Le Public français s'identifie peut être plus facilement à un modèle fitness qu'à un Bodybuilder.

ER : Anthony Défossé : J'ai lu sur ta page Facebook que tu recherchais un sponsor, nul doute que ta ressemblance avec un fantastique athlète du nom de Sergi Constance t'aidera à en trouver un très rapidement je suis persuadé. Aurais-tu un message à faire passer ?

Anthony Defossé : Alors je ne peut rien dévoiler pour le moment, mais c'est en pour parler avec plusieurs représentants...

ER : Pour conclure et en vous remerciant une fois encore pour vous êtes prêté au jeu de cette interview croisée, quelles personnes désirez-vous remercier et quels conseils donneriez vous aux lecteurs et lectrices du Magazine Bodybuilding Rules ?

Anthony Defossé : Je tiens tout d'abord à te remercier Eric pour cet article, ainsi que tous les gens qui croient en nous, toutes les personnes qui nous suivent et nous encourage sur les réseaux sociaux...un grand merci à vous tous, votre soutien nous est d'une très grande importance...

Anthony AMAR : Merci à toi Eric d'avoir consacré cet article pour Antho et moi, Merci encore et toujours aux personnes qui suivent notre parcours car votre soutien est un carburant essentiel.

Ne limitez jamais vos défis, mais défiez toujours vos limites.

Beaucoup tenteront de vous dissuader mais n'oubliez pas que le jour ou vous abandonnez vous leur donner raison. Moralité :

NEVER GIVE UP.



— Iron brothers —
ANTHONY AMAR & ANTHONY DEFOSSÉ



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 01-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT



**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**



BODYBUILDING-RULES.COM

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"

**MARC
VOUILLOT**

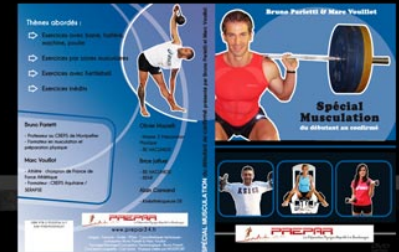


La force **Athlétique**



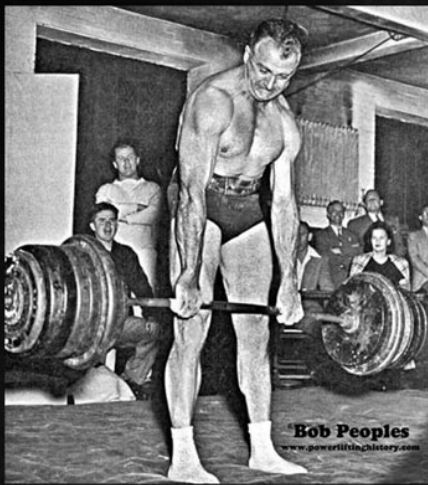
**DVD
VIDEO**

amazon.com



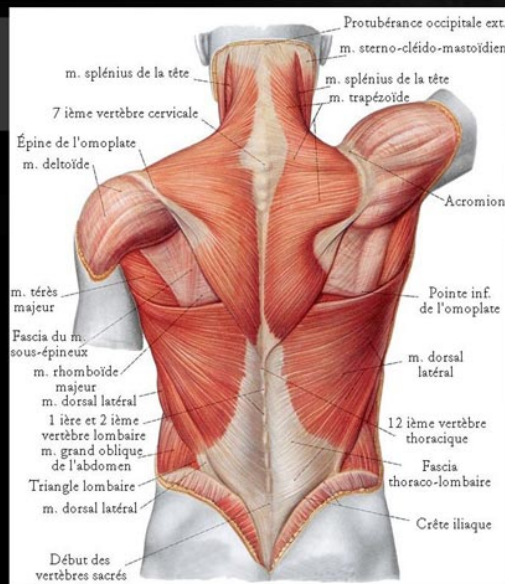
ANATOMIE FONCTIONNELLE

John Bob PEOPLES le pionnier du Tennessee



LE SOULEVE DE TERRE





Les muscles moteurs et stabilisateurs du rachis

L'édifice osseux multi segmentaire, constitué par le rachis, doit sa mobilité à des muscles dont le rôle est primordial car ils sont non seulement stabilisateurs mais également moteurs.

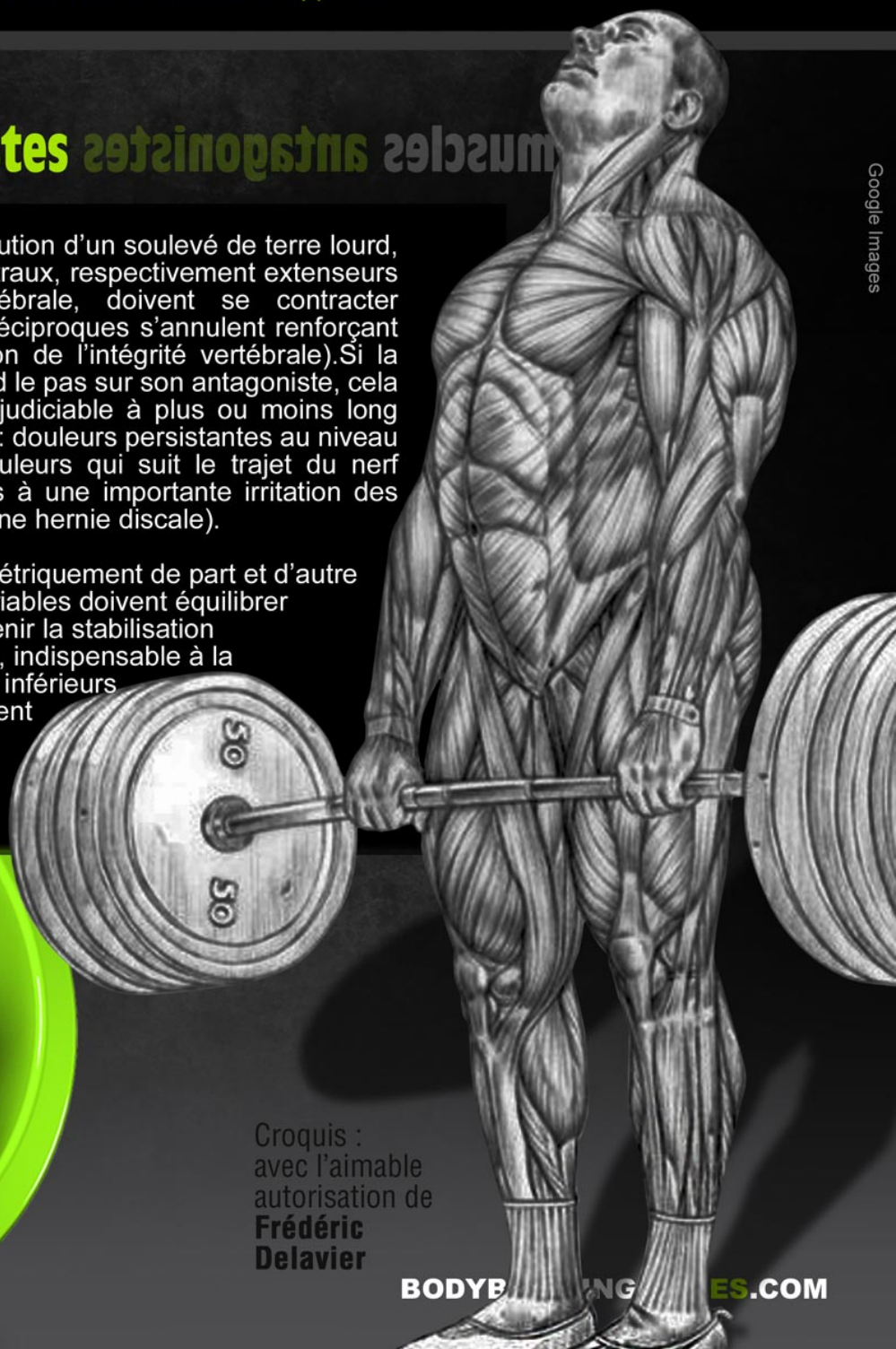
Ces muscles sont des haubans actifs qui équilibrent et déterminent les positions de ce mat central articulé que constitue la colonne vertébrale. Ces muscles s'avèrent être indispensables à l'exécution mécaniquement correcte d'un soulevé de terre (également valable pour le squat)

Pour qu'équilibre et mobilité fassent bon ménage, il est impératif que toute action musculaire sur la colonne vertébrale soit contrôlée et contrebalancée par une action musculaire opposée.

Les muscles antagonistes

Il faut être conscients, que lors de l'exécution d'un soulevé de terre lourd, les muscles dorsaux et les muscles ventraux, respectivement extenseurs et fléchisseurs de la colonne vertébrale, doivent se contracter synergiquement afin que leurs actions réciproques s'annulent renforçant ainsi la rigidité rachidienne (préservation de l'intégrité vertébrale). Si la contraction d'un groupe musculaire prend le pas sur son antagoniste, cela entraîne une modification d'attitude préjudiciable à plus ou moins long terme à l'intégrité vertébrale (lombalgies : douleurs persistantes au niveau de la région lombaire, sciatgies : douleurs qui suit le trajet du nerf sciatique, dues dans la plupart des cas à une importante irritation des racines nerveuses par l'intermédiaire d'une hernie discale).

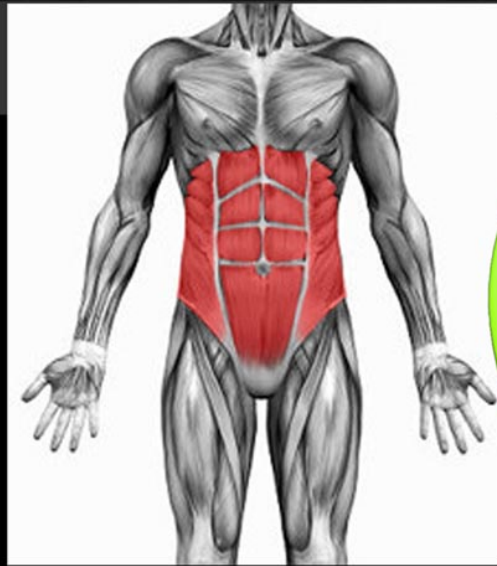
Tous ces muscles qui sont disposés symétriquement de part et d'autre de l'axe vertébral avec des obliquités variables doivent équilibrer leur contraction respective afin de maintenir la stabilisation rachidienne notamment lombo pelvienne, indispensable à la propagation des influx vers les membres inférieurs (comme vu dans l'article du mois précédent sur le Strongman).



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

La sangle **abdominale**

Son intégrité est également indispensable au maintien de cet équilibre et suppose une ligne blanche solide (souvent des hernies se manifestent, notamment au niveau ombilical) ainsi que des muscles forts permettant des contractions efficaces.



Gainage facial dynamique avec barre

Gainage dynamique en rotation avec barre

Il y a deux raisons majeures à la nécessité de l'intégrité abdominale :

- Seule sa contraction permet de contrebalancer l'action des puissants muscles extenseurs
- Elle s'oppose à la pression exercée sur les viscères par la poussée diaphragmatique durant les efforts violents.

En effet, si lors du soulevé de terre, il y a relâchement en avant de la masse abdominale, **la ligne de gravité s'en trouve également déplacée vers l'avant** : ce qui peut augmenter dans des proportions considérables les pressions subies par les segments articulaires rachidiens.

Les contraintes rachidiennes

L'exécution d'un soulevé de terre soumet le rachis à des contraintes excessivement élevées, même si l'exécution reste relativement correcte (le soulevé de terre est un mouvement qui, au même titre que le squat, ne pardonne pas la médiocrité et se trouve être la cause habituelle de nombreux traumatismes).

Pour qu'un segment articulaire se maintienne en équilibre, il faut que la force de flexion (pesanteur, charge) soit contrebalancée par une force d'extension (muscles extenseurs du rachis). Ces deux forces, par un système de leviers, se transmettent aux points d'application des résistances.

Bon et mauvais placement du dos

Les structures vertébrales assurent le point d'appui du levier. C'est un système de balance dans lequel le noyau pulpeux fait office de fléau, les bras étant les bras de leviers sur lesquels s'appliquent les forces. Pour que l'équilibre soit maintenu, il faut que les forces soient dans le même rapport que celui des longueurs des bras de leviers (balance rachidienne vue dans le précédent article Strongman)



MARC VOUILLOT

LE SOULEVE DE TERRE



Anthony BAPTISTE adepte du soulevé de terre, préparateur physique, l'un des meilleurs spécialistes français en crossfit et M.M.A.

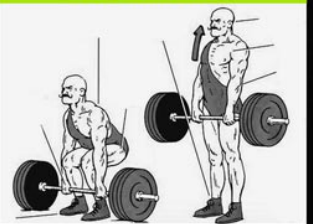
Tout cela implique une fixation totale et permanente de toute la colonne vertébrale durant l'exécution d'un soulevé de terre, en maintenant les courbures naturelles antéropostérieures (une des caractéristiques de l'espèce humaine).

Soulevé de terre traditionnel et Sumo

Les exercices d'assistance

Toutes ces considérations fonctionnelles doivent nous faire comprendre l'intérêt de certains exercices d'assistance directement liés au renforcement des muscles spinaux tant au plan profond, moyen, superficiel. La liste des exercices proposés n'est pas exhaustive. Il appartiendra à chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux.

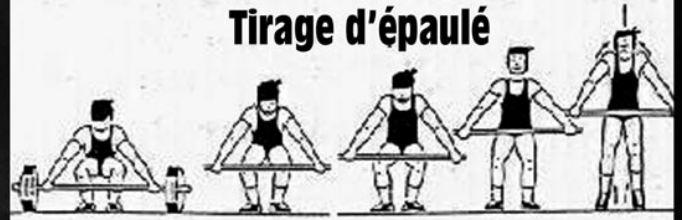
Soulevé de terre roumain



Soulevé de terre sumo



Tirage d'épaulé



Rameur barre buste incliné (le meilleur exercice)

Soulevé de terre avec la Gerard trap bar

Gainage facial et rameur d'un bras avec kettlebells peut se faire avec haltères



Stiff leg deadlift

Good morning

Barbell glute bridge

WOMEN BODY

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

LA GUERRIERE DE LA FONTE

Photos Kpictures Cie 
& Photothèque Nathalie Camou



NATHALIE CAMOU

LA GUERRIÈRE DE LA

PHOTO BODY-XTREME/DE

Dans le dictionnaire, à la définition du mot « Guerrier » on trouve tout simplement : personne participant à une guerre ! Alors, bêtement, qu'est-ce qu'une guerre ?...retour dans le dictionnaire et là, je trouve : « lutte armée entre plusieurs pays, peuples »...Oui, mais....la Guerre, ce n'est pas forcément ça je pense...

Aucune allusion à la guerre que l'on se livre à soi-même et qui fait de soi son meilleur ennemi ! Pourtant, c'est celle-là la plus âpre, la plus difficile à gagner, la plus périlleuse et surtout la plus sournoise !



Avec sa fille,
sa plus fidèle
supportrice

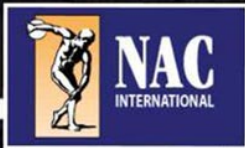
Photo copyright Kpictures Cie

NATHALIE CAMOU, 35 ans et mère d'une jeune fille de 14 ans, l'a gagnée cette guerre en ce mois de Décembre. Elle l'a gagnée en devenant Miss Univers Figure NAC il y a quelques jours seulement.

Pierre de Coubertin a résumé, bien avant qu'elle naisse, le parcours de Nathalie : « Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »....

Depuis 14 années dont 5 en Force Athlétique, Nathalie s'entraîne sans relâche avec un mental d'acier pour se forger un corps de championne. Elle sait de quoi elle parle car elle possède un BEES 1er degré HACUMESE et travaille en tant que Coach sportif indépendante depuis 8 ans. Elle occupe aussi les fonctions honorables de Coordinatrice et Formatrice BPJEPS/DEJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport/ Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport) au sein de l'Ecole LE CESA.

Nathalie
CAMOU



Miss Univers Figure NAC

Hambourg '13

FONTE

LA GUERRIERE DE LA FONTE



PALMARÈS

FORCE ATHLÉTIQUE :

Vice-Championne de France
2006, 2007, 2008

BODYBUILDING :

Championne de France NAC 2012

2e au Ripert-Show 2012 catégorie
Athlétique

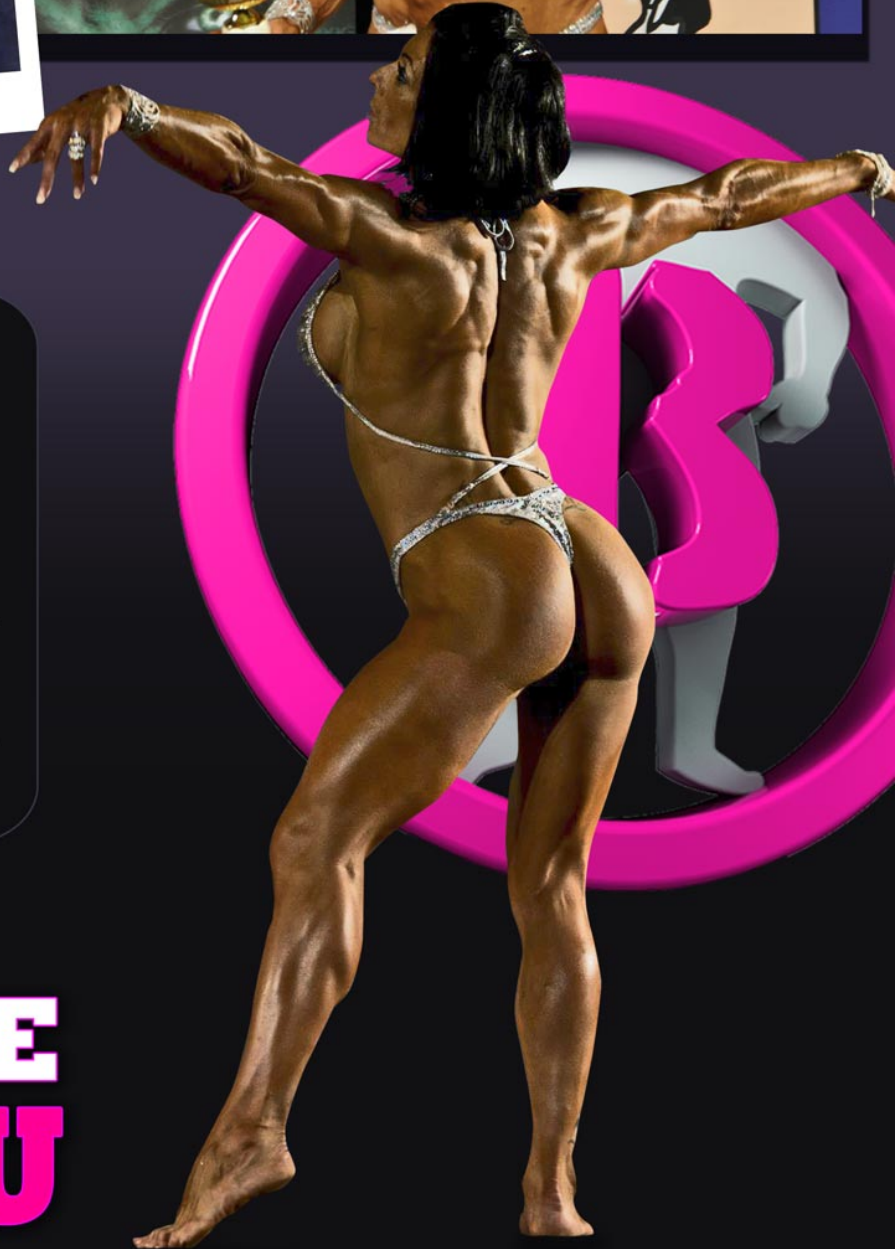
5e au Miss Univers NABBA 2012

5e au Miss Univers NAC 2012

1ère et Overall au Grand-Prix de
St-Prix 2013

Miss Univers NAC 2013.

NATHALIE CAMOU



NATHALIE CAMOU

LA GUERRIERE DE LA FONTE

Depuis son enfance, Nathalie fait du sport. 5 ans de danse classique, 8 ans d'athlétisme, force athlétique, pilate, bodybuilding...

Elle partage sa vie et sa passion avec notre grand Champion **Stéphane Machovic**, athlète international très apprécié, et sa fille a assisté a bon nombre de séances d'entraînements depuis sa poussette ! Sa famille la soutient même si parfois elle ne comprend pas toujours ce qu'elle fait. Peu importe, ils sont là et sa mère est très fière d'elle et de sa dernière victoire, ça c'est le plus important pour Nathalie ! en dehors de ça, son soutien à 2000% comme elle le dit, sont ses collègues de formation, ses amis et ses élèves en coaching. Elle dit avoir beaucoup de chance...



Avec son compagnon
le champion Stéphane
Machovic

Photo copyright Kpictures Cie

NATHALIE CAMOU

LA GUERRIERE DE LA FONTE



Pourtant, pour elle, ça n'a pas toujours été facile. Elle dit traîner son « lot de patates » dur à porter parfois personnellement. Cependant elle a pu tout surmonter grâce à la musculation et le monde du Body. Pour quoi faire de la compétition ? à un moment donné dans la vie, un choix nécessaire doit s'opérer, sombrer dans la dépression dans laquelle on s'enfonce, soit réagir et se fixer des objectifs qui paraissent utopiques mais peuvent déboucher sur une réalité. La suite lui donnera raison !

Elle qui est une battante, une compétitrice dans l'âme, elle décide de se battre contre elle-même, pour elle-même et accéder à son rêve d'être ce qu'elle voit sur papier glacé.

Depuis, Nathalie a fait des émules. Pas seulement parce qu'elle est formatrice, mais surtout parce qu'elle force le respect par sa détermination et son parcours. Elle devient un modèle et éveille des envies et des objectifs. Pour elle, c'est un accomplissement de susciter tant de belles choses ! Comme dans sa vie, elle veut transmettre qu'on ne peut pas avancer sans objectif, ténacité, force mentale. Les choses ne sont font pas seules ! On doit croire en soi car on ne doit surtout rien attendre des autres, même de la personne la plus proche et la plus aimante.

Nathalie n'a pourtant pas choisi, même avec une discipline de fer, de se dé-sociabiliser. Son métier lui impose de toutes façons, d'être constamment à l'extérieur. Elle pense qu'elle ne doit pas imposer son choix à quiconque, même pas à sa fille, son conjoint et ses amis.

Il n'est pas toujours facile de vivre comme un « professionnel », Nathalie fait partie de ces femmes qui doivent concilier travail pendant presque 12 heures par jour et préparation sportive ! Non ça n'est pas impossible ! De plus elle se rend à des dîners, au restaurant...et à réussi ! Elles doit s'adapter aux autres et ne pas imposer ses choix, surtout lorsqu'ils sont si extrêmes... Elle ne veut pas vivre en recluse dans sa grotte !

LA GUERRIÈRE DE LA FONTE



**NATHALIE
CAMOU**

Son meilleur souvenir reste et restera le cri de sa fille lors de sa première victoire :

« *Maman, je suis fière de toi* » cette première victoire si joliment ponctuée était alors, la fin de « lourdes années de douleurs et descente aux enfers ».

Sa dernière victoire l'émeut, mais elle ne réalise pas encore car elle plane sur un nuage depuis dix jours ! C'est surtout le regard et les commentaires des autres qui la ramènent sur terre progressivement et ce regard et cet amour là n'a pas de prix pour Nathalie.



PHOTO MICHEL GAROMPOLO

Cette dernière préparation bien que dure , a vu naître une femme épanouie et sereine du premier au dernier jour. Elle a travaillé seule sous le regard bienveillant de son homme Stephane qui n'est pas intervenu avant la dernière semaine pour ajuster la nutrition alors que Nathalie n'avait plus la force ni l'énergie nécessaires pour gérer une perte de poids un peu capricieuse. Elle n'a pas sollicité son mari, mais le Coach et compétiteur chevronné que l'on connaît bien.

NATHALIE CAMOU

LA GUERRIERE DE LA FONTE

Elle a pu atteindre les objectifs de poids de corps imposés par sa fédération internationale au travers d'une décharge complète en glucides et une coupure d'apport hydrique. Elle avoue s'être sentie inutile, le moindre effort coûtant énormément.

Pour une Nathalie d'ordinaire hyperactive, elle a du jeter l'éponge et rester sur son canapé !

Le plus dur à assumer était de voir son visage tellement creusé qui fait peur aux néophytes mais qui chez certains bodybuilders est le signe d'un physique affûté.

Elle, se trouvait affreuse et sans féminité. Passage presque obligé pour arriver au résultat que l'on connaît !

Nathalie n'a pas de « Secret » de préparation. Elle dit s'être donné le temps « intelligent » de gérer cette préparation tout en gardant sa vie intacte ! la détermination, son Maître étalon ! Elle a commencé sa diète au mois de mars de cette année et depuis Septembre s'astreignait à une alimentation composée de son d'avoine, d'isolate et de poisson ! Elle n'a jamais manqué un entraînement ! 8 mois de préparation intense pour « Toucher les étoiles » comme elle le dit.

En ce qui concerne le Body féminin international, elle pense qu'il y a trop de disparités entre les différents fédérations au niveau critères et c'est dommageable au sport ! de façon générale, il y a un bon potentiel d'athlètes mais l'encadrement fédéral n'est malheureusement pas au rendez-vous afin de les porter vers l'International.

STRENGTH

DETERMINATION

SPIRIT



NATHALIE CAMOU

par Véronique DUCOS

LA GUERRIERE DE LA FONTE

Ses Athlètes de référence, qui l'ont éveillé à la discipline sont Cathy Carreras et Sylvie Chavot en France et pour l'international Larissa Reis et Dana Lynn Bailey sa favorite...profils et physiques parfois opposés mais qui ont contribué à faire d'elle ce qu'elle est aujourd'hui. Nathalie veut livrer deux messages. Le premier est « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort », le deuxième est « Il faut vivre ses rêves et pas rêver sa vie ». En faisant de sa vie une réussite par le courage et le respect, on peut toucher les étoiles !

Maintenant, les objectifs sont un peu flous et il faut digérer cette si belle victoire, mais « **parole de Lilnat** »

IL Y AURA ENCORE D'AUTRES DÉFIS, SOYEZ-EN SÛRS !



Photos Copyright Mabuse Sport@hotmail.com

INTERVIEW **VIDÉO**TEST



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

EQUIPE DE FRANCE . AFCPAS FRANCE NAC
RESULTATS DE MISS ET MR UNIVERS
NAC INTERNATIONAL 2013

MISS SHAPE (BIKINI- DE 30 ANS)
OLEJNIK KARTAZINA 1ERE
CELINE FOGAL 8 EME
CHRISTELLE REYT 9 EME
FITNESS
CYNTHIA PAUL 5 EME
FIGURE
NATHALIE CAMOU 1 ERE
ISABELLE LEVEAU 4 EME
MASTER + 50
ALAIN LANGLET 3 EME
MASTER - 50
PIERRE PAYET 9EME
ATHLETIQUE JUSQU'A 1.75M
CHRISS BOUCLY 3EME
REGIS FENETRE 9 EME

ATHLETIQUE + DE 1.75M
PIEL ALEXANDRE 1ER ET
VAINQUEUR DU TOUTE CAT ATHLETIQUE
COCHARD STEVE 10 EME
BODY - DE 1.65M
LEE ROY BALMINE 8 EME
BODY DE 1.65 A 1.72M
CEDRIC HORCHOLLE NON CLASSE
LAURENT HERPE 8 EME
BODY DE 1.72 O 1.79M
FRANCIS FANKEM NGANDJONG NON CLASSE
BODY + DE 1.79M
ALBERT GANGUE 3 EME
EDDY MORVANY NON CLASSE



Dana Lynn
Bailey



Larissa
Reis

Sylvie
Chavot

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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



par **TONY** as «**AIKI**»



Podcast N°5 part 1 : Michael Gundill et Frederi...

**les vitamines :
dangers?**

le crudivorisme

**le
lactose...**



Podcast N° 5

Partie 1

Podcast N°5 part 2 : Michael Gundill et Frederi...

**Fred : sa réponse au podcast de
Julien venesson et Rudy Coia**

**questions
des
lecteurs**

**les fibres :
Fred VS
Gundill**



Podcast N° 5

partie 2

**le
BOOSTER**



EN TEST



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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



LE GMP

Un INDICATEUR DE PURETE DE VOTRE WHEY

En discutant avec Michael GUNDILL, nous avons abordé ce qui est appelé le **GMP**.

Vous pourriez comme moi, penser à la norme GMP qui est :

« **une norme de bonnes pratiques de Fabrication** »

(Définition sur [Videostest](#))

OR, IL PARLAIT DE TOUT AUTRE CHOSE.

En effet, selon les fabricants, leurs protéines sont souvent qualifiées de « la plus pure » notamment grâce aux processus de filtration de plus en plus sophistiquées. (qui dénaturent potentiellement la protéine)

Or il y a quelques points à souligner :

La matière première, si elle est de mauvaise qualité, alors vous pourrez la filtrer autant que vous voulez, cela restera de piètre qualité.

Cela concernerait notamment les Whey fromagères.

Le GMP est un indicateur de dénaturation de la whey .

Une whey issue du lait, ce qui est nommé bio-active ou native, différerait de la whey issue des fromageries par le niveau de GMP .

GMP signifie glycomacropeptides.

Ce sont des protéines non naturelles car elles sont issues de transformations chimiques.

Donc traduction : Dans le lait, il n'y en a pas. Alors aucune raison d'en avoir dans votre whey qui provient du lait.

Par contre si votre whey provient des fromageries, alors il y aura des GMP.

Ces GMP présentent un aminogramme peu intéressant pour nos besoins car certains acides aminés manquent ou sont en concentrations faibles.

Donc si il n'est pas précisé que votre protéine est bio-active ou native alors il y aurait de forte chance qu'elle provienne des fromageries et donc qu'elle contienne un certain pourcentage de GMP . (Ente 15 à 30 %) (protéine moins chouteuse mais vendue au meme prix que des protéines bio-actives parfois)

De ce fait, peut importe la méthode de filtration mise en avant...

Cela influence t-il nos performances ? Ou cela joue t-il dans la construction musculaire ? Je ne peux le dire et à vrai dire, existe t-il des études démontrant une efficacité supérieure dans ces domaines entre une isolat par exemple et une concentre de whey...

Je ne parle pas bien sure de ceux qui précisent qu'il s'agit d'une whey bio-active alors qu'elle est dénaturée. Mais ceci est une autre histoire.



protéine est «bio-active ou native» ou bien whey classique issue des fromageries ?

les GMP ne contiennent pas d'histidine, pas de phénylalanine, pas de tryptophane, et pas de tyrosine. De plus, en moyenne, les GMP ne contiennent qu'1,7g de leucine contre 7,8g pour des protéines normales. Le taux de lysine est de 5,8g contre 8,2g normalement. L'aminogramme des GMP est donc très déséquilibré et n'est pas en phase avec nos besoins.



Structures des différents niveaux d'organisations des chaînes d'acides aminés d'une protéine



Faites le bon choix... et bonne entrainement !



**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

Santé & Bien-être



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

100% **OUI** ? 100% **NON**

PROTEINE DE LAIT EN POUDRE



Je ne vais pas vous faire un article scolaire de :

- Qu'est-ce que la Caseine ?
- Qu'est-ce que la Whey ?

Sur les protéines en poudre tout a été dit, sur tous les sites ou revues spécialisées ! Pourtant je voudrais revenir sur des questions qui me sont posées, quand je conseille des athlètes.

Ces questions m'amène à des réponses standards :

- Il faut prendre si..
- Il faut consommer tant de gr...
- Etc..

Mais mon côté « chercheur » ressort et j'ai voulu faire le nettoyage et vérifier tous mes dires et vérifier toutes les données actuelles.

VOICI LES QUESTIONS :

- Whey ou Caseine, ou encore le Tri-protéine ?
- Quelle marque ?
- Est-on sûr de ce qui à dedans ?
- Combien de grammes ?
- Quand la prendre ?
- Es-ce dangereux ?

Mes réponses n'engagent que moi (et mes recherches), j'espère qu'elles vous pousseront à la réflexion et je vous encourage à les vérifier par vous-même !

Santé & Bien-être

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

WHEY CASÉINE OU TRI-PROTEINE?



- Si l'on se réfère aux marques de compléments alimentaires ou aux recherches sur le sujet, voici ce qu'on nous dit :**
- La Whey est une protéine rapide
 - La Caséine est une protéine lente
 - La Tri-protéine est un mix en fonction de ce que l'on y met dedans.

Les marques suivent les recherches du « British medical journal » pour étayer leurs allégations, en y rajoutant un soupçon de marketing ou un grand coup de bluff !

Donc j'ai épluché les recherches exposées dans « British medical journal » sur les différentes sources de protéine.

Déjà, il faut savoir enlever les recherches financées par les marques elles-même ! Car, évidemment, ce ne sont pas des recherches objectives.

Après il faut savoir que dans les recherches sur les compléments alimentaires, 90% sont faites avec des apports sous formes injectables ou perfusables. Cela change beaucoup de paramètres sur les informations données, à moins que vous vous injectez la protéine en poudre, ce que je déconseille ! :-)

1 Quand on sait toutes les barrières que cette ingestion de protéine en poudre va passer pour être « utilisable », j'ai envie de simplifier les informations que l'on vous a donné :



Santé & Bien-être

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

WHEY, CASEINE, TRI-PROTEINE, PEUT IMPORTER



PRENEZ SURTOUT DE LA PROTEINE ! PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

- Vous voulez grossir : prenez de la Whey, car elle est plus légère et facile à digérer, dans tout ce volume alimentaire que nécessite la prise de volume.

- Vous voulez sècher ou maigrir : prenez de la Caseine, car elle est plus épaisse, plus longue à digérer, elle tient plus au ventre (repousse la sensation de faim).
FAVORISEZ LA QUALITÉ À LA SOURCE !

QUELLE MARQUE ?

Je ne vais pas favoriser une marque ou en dénigrer une autre ! Je vais juste vous donner des indications de bon sens :

- Achetez des marques européennes, pourquoi ?

Parce que à l'heure actuelle (cela peut changer dans l'avenir), la matière première européenne (protéine brute) représente la meilleure qualité avec la meilleure traçabilité et les exigences de la législation les plus fortes.

Il faut savoir que 100% Français n'hésite pas !

La plus part des vitamines viennent du Japon

La plus part des acides aminés viennent du Japon ou de la Chine

La plus part des protéines viennent de l'Europe, des Etats Unis et depuis peu, de la Nouvelle Zélande, des pays slaves et toujours de la Chine.

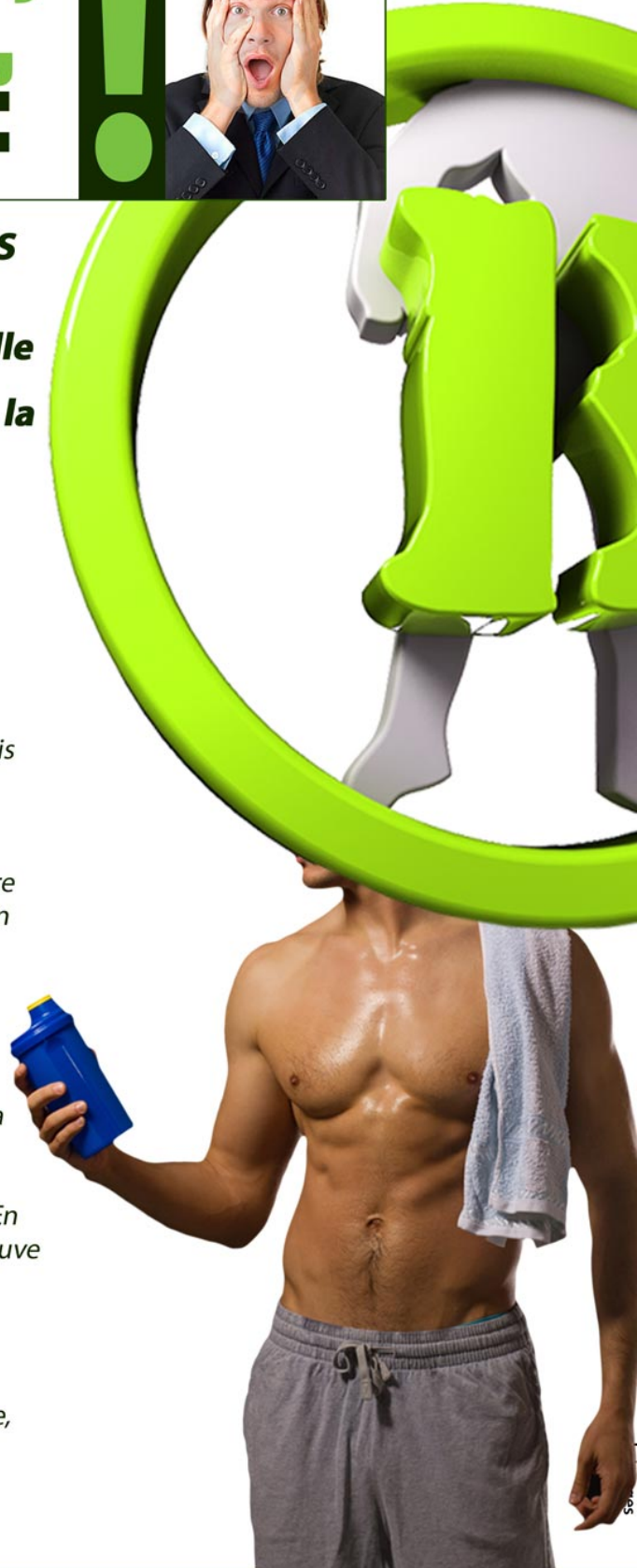
De la Chine ?

Il y a un problème... Il n'y a pratiquement pas de vaches en Chine ! En tout cas pas assez pour vendre les tonnes de protéine que l'on retrouve chez certaines marques en France. Pour information, la Chine est le plus grand négociant en matières premières de toutes sortes, elle achète principalement sa protéine en Inde, mais il n'y a aucune traçabilité sur ces matières premières.

Pour avoir analysé un échantillon de grossiste en protéine de Chine, nous avons trouvé :

- Du collagène (en grosse quantité)

- De la poudre de plastique (en moyenne quantité)



CHOISISSEZ DES MARQUES CONNUES



Emmanuel WEILL

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

Elles sont souvent vendues en boutique et respecte la législation française. Evitez l'achat sur internet, car vous ne savez, ni la qualité du produit, ni la provenance du produit et vous n'auriez aucun recours !

Favorisez les marques ou sites qui jouent la transparence du fournisseur de la matière première en affichant la source et l'analyse de la protéine.

EST-ON SÛR DE CE QU'IL Y A DEDANS ?

Pour certaines marques, non !

Pour la plus part des marques qui utilisent des matières premières européennes, oui ! Les marques européennes sont régies par la législation européenne, elles ont une marge de tolérance du produit de 5% (analyse du contenu de la boîte par rapport aux indications écrites sur l'étiquette). Il en est de 10% pour les produits américains et plus pour le reste du monde.

Attention aux marques qui rallongent leur protéines au collagène, ou autres compléments moins onéreux, pour diminuer le pourcentage de protéine dans la boîte et augmenter le taux de protéine sur l'étiquette !

ATTENTION AUX ÉTIQUETTES TROMPEUSES !

Par exemple :

- 100% Whey

Il n'y a pas 100% de protéine (whey ou autres) dans votre boîte ! Mais il peut y avoir par exemple, 60% de protéine dans votre boîte, et cela peut être de la whey à 100%.

- Anabolic, Massabolic, etc...

Evitez les étiquettes trop commerciales, avec des accroches rappelant les produits dopants.

Favorisez les marques qui appellent la protéine, de la protéine !

Toujours dans le bon sens, favorisez les marques qui ont des boîtes simples, des étiquettes sobres, des campagnes de pub pas trop ardes ! Vous avez de grande chance que la matière première soit de qualité, car le prix du produit ne sera pas en majorité sur la boîte, l'étiquette et leur campagne de pub !

COMBIEN DE GRAMME ?

Les protéines servent à construire les muscles et à entretenir et renouveler les tissus. Les besoins en protéines dépendent de l'activité physique. Consommer des protéines est essentiel, mais savoir pourquoi l'est tout autant.

En effet, la consommation des protéines ne sert pas seulement à construire les muscles, elle sert aussi et surtout à réparer et remplacer les protéines dégradées (utilisées) par le corps dans la vie de tous les jours.

Cet article présente quelques processus importants pour comprendre la gestion des protéines par votre organisme, le renouvellement quotidien en protéines et la balance protéique (la différence entre l'apport en protéines et l'utilisation des protéines par le corps).

Les dosages moyens pour les sédentaires (personnes non-sportives) et les pratiquants de musculation (dosage qui, vous le comprendrez, sont très différents) sont aussi détaillés dans cet article.



Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL



BALANCE PROTÉIQUE POSITIVE:

Pour grossir, le muscle doit synthétiser plus de protéines qu'il n'en dégrade. Ceci n'est possible que si les apports en protéines sont suffisants. Il faut donc plus de protéines apportées que détruites, c'est la balance protéique (azotée) positive.

On a vu que le corps détruisait, réutilisait et assimilait quotidiennement les protéines, c'est le renouvellement des protéines, qui utilise le recyclage d'une très grande partie des protéines, puis l'apport alimentaire pour compléter le manque.

Pour la croissance musculaire, et plus généralement le bon fonctionnement du corps, il faut que la vitesse de production/assimilation des protéines soit plus importante que celle de dégradation, pour faire grossir les muscles et récupérer de votre séance de musculation, la synthèse protéique doit être supérieure à la destruction.

Pour permettre que le processus de croissance musculaire soit possible, il faut donc apporter suffisamment de protéines pour que l'équilibre protéique soit positif. Un équilibre protéique positif signifie que la quantité de protéines apportées est supérieure à la quantité de protéines dégradées. C'est ce qu'on appelle la balance protéique, aussi nommée balance azotée (car les protéines sont la source d'azote du corps). En cas de balance azotée négative, l'organisme est en manque de protéines, l'alimentation ne lui en apporte pas assez.

Il va donc devoir aller les puiser dans les réserves de protéines que constituent les muscles pour permettre le fonctionnement correct du système hormonal, enzymatique ... Le corps va donc détruire des protéines dont il a peu besoin (les protéines des muscles) pour produire les protéines indispensables à son fonctionnement. Cela va entraîner une fonte musculaire, une perte de muscle, aussi appelée catabolisme. On voit donc tout l'intérêt d'une balance protéique positive, développer les muscles, mais aussi éviter qu'ils soient catabolisés par le corps.

APPORT JOURNALIER MOYENS:

Les apports quotidiens en protéines conseillés au sédentaire sont de moins d'un gramme /kg de poids de corps. La ration du pratiquant de musculation, notamment en période de sèche doit être sensiblement plus importante. Chez des personnes sédentaires (c'est-à-dire non sportives), une alimentation équilibrée apporte suffisamment de protéines pour couvrir les apports journaliers. Les besoins minimum conseillés sont d'environ 0,8 grammes de protéines par kg de poids de corps.

Ces minimas sont donnés pour les sédentaires. En cas de forte activité physique, ces besoins varient fortement et l'apport en protéine doit être augmenté. En effet, l'activité physique consomme une grande quantité de protéine, qui sont dépensées par les muscles, en tant qu'énergie, mais aussi pour la récupération après la séance de sport. Il faut aussi noter que la quantité de protéines nécessaires est conditionnée par la masse musculaire. Plus la quantité de muscle est importante et plus l'apport en protéines doit être élevé. Les femmes ont en moyenne un pourcentage de masse musculaire plus faible que les hommes, donc des besoins réduits.

Un point important à prendre en compte est que ces apports sont donnés dans l'hypothèse que les besoins énergétiques soit satisfaits par les autres nutriments (glucides et lipides). Si les apports énergétiques ne sont pas suffisants, les protéines vont être utilisées à des fins énergétiques pour pallier le manque de glucides / lipides. C'est pour ça qu'en période de 4sèche, on conseille d'augmenter l'apport en protéines. En effet, lors d'une sèche ou d'un régime, la portion calorique est plus faible, donc l'apport énergétique de l'alimentation est réduit.

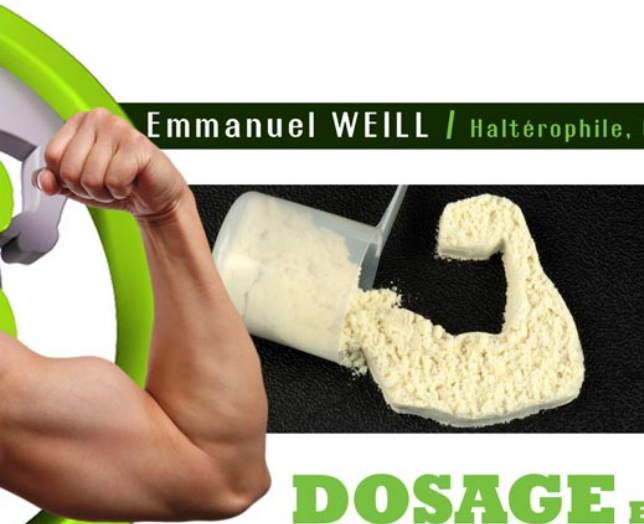
Pour s'assurer que suffisamment de protéines pourront remplir leur rôle (non énergétique) il faut donc en consommer plus que d'habitude. Pour avoir un apport protéique de qualité, privilégier les protéines animales.

Une alimentation équilibrée avec 1/3 (un tiers) des protéines d'origine animale procure une quantité suffisante de protéine ainsi que tous les acides aminés essentiels.



Santé & Bien-être

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



DOSAGE EN PROTÉINES POUR LA MUSCULATION:

Pour un pratiquant de musculation sans produits dopants, un apport de 2,5 à 3,5 grammes (pouvant aller maximum jusqu'à 4 grammes) de protéine par jour permet la croissance musculaire. Un apport supérieur aux besoins n'est pas nécessaire, voire contre-productif. Les besoins quotidiens sont déterminés en fonction du poids du corps (PDC), ils correspondent au minimum à la quantité de protéines qui est détruite par le corps, soit 0,8 à 1 gramme par kilo PDC / jour. Ce chiffre constitue un minimum.

Une activité physique importante et à plus forte raison la musculation, compte tenu des dégâts infligés aux muscles, détruit bien plus de protéines.

Les magazines présentent souvent des régimes de bodybuilders qui consomment jusqu'à 5 grammes de protéines par kilo de PDC. Il est évident que ces professionnels sont aidés par des substances chimiques, à ce moment-là, leur capacité d'assimilation est largement supérieure à la nôtre, cela peut aller jusqu'à 9 gr par kilo de PDC selon les produits utilisés. De plus, la digestion des protéines a un effet acidifiant sur l'organisme. Or, un organisme acide est défavorable à la prise de masse musculaire. Il n'est donc ni nécessaire, ni souhaitable d'augmenter les apports de protéines au-delà des dosages indiqués. Au contraire, il est utile d'équilibrer l'acidité générée par une alimentation hyper-protéinée par une consommation accrue de fruits et légumes, dont la digestion a l'effet inverse (on dit qu'elle basifie l'organisme).

Par ailleurs, les besoins sont variables selon l'activité physique, mais aussi l'âge et le

sexe. Les hommes ayant une masse musculaire plus importante, leur dégradation protéique est plus forte. Leur consommation de protéines doit donc être adaptée en conséquence.

Attention:

Ce dosage en protéines est donné pour la journée et tout compris, alimentation + supplémentation, non pas pour la supplémentation seule.

Il ne faut donc pas consommer 1,5 grammes de protéines en poudre par kilo de poids de corps, mais juste se servir des poudres pour compléter l'apport de l'alimentation, ou lors de moment particulier, comme juste après la séance de musculation par exemple.

QUAND LA PRENDRE ?

Tout le temps, en espaçant les prises, car la protéine est un complément alimentaire. - Juste après l'entraînement, c'est la phase la plus importante.

5 Au minimum 40g, c'est la prise à ne jamais oublier pour pouvoir reconstruire vos fibres musculaires et récupérer, en fournissant à votre corps les matières premières de la prise de volume.

C'est une fenêtre métabolique ou tout est facilité pour l'assimilation.

Entre les repas. Un coup de fouet pour votre croissance musculaire peut se jouer à quelques grammes de protéines près. Un shake de protéines entre les repas est utile, surtout si vos repas sont espacés de plusieurs heures, pour rester en phase anabolique permanente.

- Au moment des repas. Particulièrement, si la teneur en protéines de vos repas est un peu faible, notamment si vous mangez à l'extérieur et ne pouvez gérer votre répartition calorique. Vous mettez ainsi toutes les chances de votre côté pour la croissance de vos muscles.

En conclusion, il est (presque) toujours temps de prendre de la protéine ou des acides aminés. Différentes formes sont à alterner selon les moments de la journée pour rester en phase anabolique et nourrir vos muscles en pleine croissance.

CONSEILS :

- Buvez votre protéine avec de l'eau et à température ambiante pour une meilleure assimilation.

- De la Whey prise avec de l'eau froide est assimilée beaucoup moins rapidement, à l'inverse de sa technicité (le froid ralentit la digestion).

EST-CE DANGEREUX

Vous trouvez de la protéine en poudre dans les plats cuisinés, les yaourts, et bien d'autres aliments que vous consommez tous les jours. Il faut savoir que le groupe « Nestlé » achète 70% de la protéine européenne pour enrichir en protéine les aliments et lait pour bébé et toute sa gamme alimentaire.

Les protéines en poudre vendues sur le sol français, sont toutes sujettes à des contrôles et d'études scientifiques. Les protéines en poudre sont extraites de produits naturels d'origine animale ou végétale comme le lait, l'œuf, le soja ou les pois. Ce qui fait que malgré les traitements apportés pour avoir cette poudre blanche, les protéines en poudre restent un produit naturel.

*Dire que la consommation de la protéine en poudre est mauvaise pour la santé est totalement faux. Jusqu'à maintenant, aucune étude scientifique n'a démontré l'existence d'un effet secondaire sur la consommation de protéine. On parle souvent de la protéine en poudre mauvaise pour les reins. La protéine en poudre tout comme les aliments hyper-protéinés ne causent pas de problèmes pour les reins du moins pour un corps en bonne santé. Mais pour un individu ayant déjà un problème de reins, **il est clair que la consommation de protéine dans toutes ses formes n'est pas recommandée.***

CONCLUSION

En conclusion, la protéine en poudre n'est pas dangereuse pour la santé ou du moins aucune étude scientifique n'a déclaré sa consommation dangereuse.

Je pense même et ça n'engage que moi, que la protéine, tout comme l'eau, vont devenir des denrées de plus en plus rare.

COUP DE COEUR

ISOJET de CORGENIC

Je vous donne mon coup de cœur pour un produit innovant et efficace. Je l'utilise 2 à 3 fois dans la journée, c'est un one-shot. C'est un flacon de 60 ml pour un apport de 24 000 mg de la matrice ISOJET protéines/acides aminés de la plus haute qualité.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (pour 1 flacon de 60 ml)

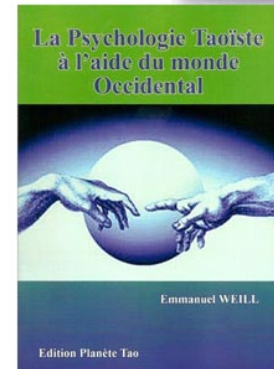
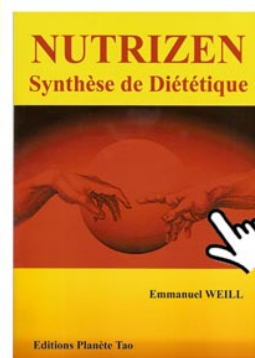
Energie : 401 kJ/97 kcal - protéines : 24g - glucides : 0g (dont sucres 0g) - lipides 0g (dont saturés 0g) - dont cholestérol 0g - fibres alimentaires : trace - sodium : trace

C'est un coup de cœur neutre, je ne le vends pas et je n'ai pas de profits dessus !

Je vous souhaite à tous de belles fêtes de Noël en Famille et que l'innocence et la spontanéité d'un enfant prenne place en vos cœurs en ces instants d'union.

Feliz Navidad
Joyeux Noël
Merry Christmas
Shein Chreschtdach

Emmanuel WEILL



OSTÉOPATHIE

par **JEAN JOSEPH GIANILY** Ostéopathe / pratiquant à Bastia



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



HERNIE DISCALE

Il est important de préciser que la présence d'une hernie n'est pas une contre-indication formelle à la manipulation, loin s'en faut.

Qu'est ce qu'une hernie discale ?

Une hernie discale est la saillie d'une portion d'un disque intervertébral. Ces disques se trouvent entre chacune des 24 vertèbres mobiles de la colonne vertébrale, et donnent de la souplesse à la colonne vertébrale, notamment en cas de choc. Si l'un des disques se fissure, une partie de son noyau fait irruption dans l'organisme.

Les hernies discales touchent principalement le bas du dos dans la région lombaire. Il provoque alors une lombalgie. Si c'est le disque sciatique qui est touché, il provoque une sciatique.

Un même sciatique peut tout à fait avoir des symptômes différents selon la personne. Il arrive qu'elle passe complètement inaperçue, ou qu'elle provoque l'un des symptômes suivants :

Une douleur qui s'accroît lorsque l'on sollicite un muscle en particulier. Cela peut être en changeant de position ou en toussant par exemple

Une hernie discale du bas du dos peut être accompagnée d'une lombalgie ou de douleurs à l'arrière de la jambe.

Dans le cas d'une hernie du cou, on peut ressentir des raideurs qui s'étendent jusqu'aux épaules ou aux bras. Les symptômes sont généralement localisé d'un côté du corps

Traitement local :

Pour cela, il faudra faire en sorte de soulager l'appui vertébral afin d'enlever la compression qui s'exerce au niveau du nerf

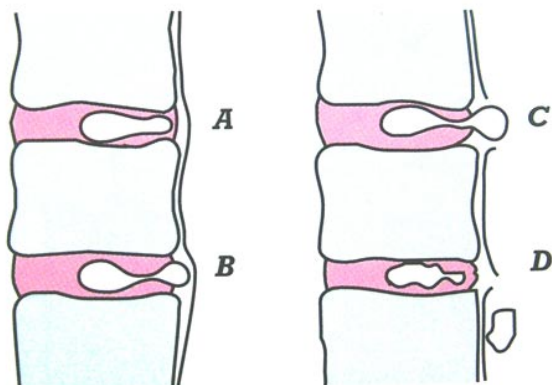
Par exemple : En position allongée sur le côté (décubitus latéral) opposé au côté de la hernie. Ainsi, avec une hernie postéro-latérale droite (qui peut entraîner une sciatique côté droit, par exemple), le patient sera placé sur son côté gauche.

- Faire en sorte « d'ouvrir » la région pour diminuer la pression exercée sur la racine nerveuse.
- Travailler l'ensemble des articulations intervertébrales proches dans la mesure où celles-ci sont en perte de mobilité. Cela sera souvent le cas, l'organisme faisant ainsi en sorte de limiter le plus possible les mouvements susceptibles d'engendrer de la douleur.
- Libérer ces petites zones sera primordial, car elles participent au phénomène douloureux en favorisant l'inflammation dans la région. En résorbant l'œdème, la compression nerveuse diminuera naturellement.

Traitement à distance :

Ces blocages entraînent une tension musculaire qui augmente la pression intra-discale et entraîne une irritation nerveuse importante.

- Faire en sorte de lever les restrictions des autres zones qui jouent sur l'étage vertébral concerné par la hernie. Le risque d'accident est inexistant dans la mesure où l'on tient compte non seulement de la hernie, mais, en plus, le travail ne se fait pas directement au niveau de l'étage en souffrance.



A: Protusion discale
B: Hernie discale sous-ligamentaire
C: Hernie discale extra-ligamentaire
D: Hernie discale extra-ligamentaire migré

Stéphane



FOCUS ATHLÈTE

Interview : **Laurent BERNARDINI**
Photos : **Stéphane PETILLOT**

PETILLOT

Laurent Bernardini : Bonjour Stéphane, athlète aux multiples facettes et véritable showman au palmarès impressionnant, voilà plus de vingt ans que tu arpentes les scènes du bodybuilding avec toujours la même passion. Peux tu nous dire quel a été l'étincelle qui t'a poussé vers notre discipline et les événements marquants de ta carrière ?

Stéphane Petillot : C'est un ami qui à l'époque m'a entraîné dans un club de gym j'avais 19ans et j'admirais depuis longtemps les physiques musclés.

Bien plus tôt, mon rêve d'ado était d'acheter un bullwoker et de m'entraîner secrètement dans ma cave.

Je me souviens encore des magazines pas forcements orientés « muscu » qui vantaient cet appareil "extraordinaire". On y voyait un maigrichon en bande dessinée dont on se moquait et 2 mois plus tard revenaient muscle grâce au bullwoker et là toutes les filles se retournaient sur lui. Le 1er évènement marquant de ma carrière a été mon tout 1er titre de champion de France en 1995 à la WPF qui à l'époque était une très grande fédération.

L'histoire nous montrera plus tard que tous les champions de la « fédé » ont été champions de France et « Inter » à l'IFBB moi y compris.

Mais je n'oublierais jamais non plus ma 1ere compétition en 1991 ou je termine 1er en « catégorie 1er pas » c'était à Perpignan où on pouvait voir en démo Francis Benfatto à son sommet et dernièrement en 2012 j'ai eu la chance d'être sélectionné pour participer à l'Arnold Classic Europe amateur ca restera pour moi un moment inoubliable, participer à cette compétition de renommée et me placer 3e fut un grand bonheur.

Stéphane PETILLOT

Interview : **Laurent BERNARDINI**

BODYBUILDING-RULES.COM

LB : J'ai eu le plaisir de te croiser plusieurs fois lors de compétitions récentes et notamment à l'Arnold Classic Europe 2012 où tu fais une très belle 3ème place en Master avec un physique très dur et ciselé. En 2013 après avoir fait une prise de poids importante tu retentes le titre à Madrid, mais tu n'est pas sélectionné dans le top 6 cette fois ci, que t'a-t-il manqué pour arriver au podium?

SP : Comme tu l'as souligné j'ai fait une prise de masse assez importante pendant l'inter saison je voulais revenir à l'Arnold plus dense avec la même qualité et puis voulant trop bien faire les derniers jour je pense avoir été trop dur avec moi même, ma recharge n'a pas fonctionné et cela s'en est ressenti sur mon physique je n'ai donc pu figurer dans le top six. Je me suis senti frustré car une semaine avant j'étais au top.

Alors je me suis promis de prendre ma revanche sur moi-même pour les compétitions qui devaient suivre, j'ai modifié les derniers réglages des derniers jours ne faisant plus de décharge donc pas de recharge et ça a payé !



LB : Après cette déconvenue, tu enchaînes néanmoins 3 grand prix en fin d'année 2013 : Open de St. prix, Gym and Co et BodyGear Cup ou tu termine 1er a chaque fois dans ta catégorie avec beau retour pour cette fin de saison ! Quels sont à présent tes futurs objectifs pour la saison 2014 ?

SP : Comme tu le souligné j'ai gagné les 3 derniers grands prix auxquels j'ai participé. Objectif pour 2014 ? Certainement quelques grands prix car a chaque fois j'y retrouve mes amis et puis ensuite quelques compétitions internationales.

Stéphane PETILLOT

LB : Tu es l'un des premiers à avoir fait partie de la Team Amix France, dont j'ai eu l'honneur d'y rentrer également il y a peu de temps avec de nombreux autres athlètes de prestige. Peux tu nous dire comment tu as connus cette marque en plein essor et réussi à la représenter ?

SP : Oui je suis un des 1er voir le 1er athlète français à être entré dans la team Amix puis d'autres ont suivi tout comme toi à qui je souhaite la bienvenue. J'ai connu cette marque en 2012 à Madrid, dans l'expo.

Ils avaient un stand qui a attiré mes yeux et de super packaging.

Ayant une boutique cela a vite attiré mon attention et suis donc allé à leur contact, j'ai goûté leur produits et par la suite j'ai travaillé avec eux.

Un an plus tard je rentrais dans le team.

Le fait que j'ai été choisi est je pense identique à tous les autres athlètes, je pense avoir un bon contact, de bons résultats en compétition et surtout je crois à la marque qui est en passe de devenir la numéro UN du marché.



LB : Un dernier mot pour les gens qui te soutiennent et des personnes que tu voudrais remercier

SP : Je voudrais remercier tellement de gens en partant de ceux qui m'ont aidé à mes débuts, ceux et surtout CELLES qui m'ont supporté pendant les diètes, mes amis, ma famille, mon club ou je m'entraîne depuis plus de 25ans. et puis mes amis des réseaux sociaux ceux que je ne côtoie pas forcément mais qui ont toujours un mot gentil. Mon sponsor Amix bien sûr et aussi muscle maker. Enfin, merci à toi aussi Laurent et à Bodybuilding Rules d'avoir eu l'attention de m'accorder une interview.

HARDCORE
PUMP



EXTREME PRE-WORKOUT VOLUMIZER

77g
Per Serving

CellEx™

UNLIMITED FORMULA

Advanced **PUMP** Formula

WWW.AMIX-FRANCE.COM

PROMOTION
SPÉCIALE



Volumisateur cellulaire pré-entraînement dernière génération, combinaison de 14 composants brevetés.

Excellents résultats en matière d'énergie, de force, de congestion musculaire et d'intensité d'entraînement.

Entraînement plus rapide en moins de temps, amélioration de votre capacité de charge et de votre localisation musculaire.

Réduit la fatigue et améliore la récupération.

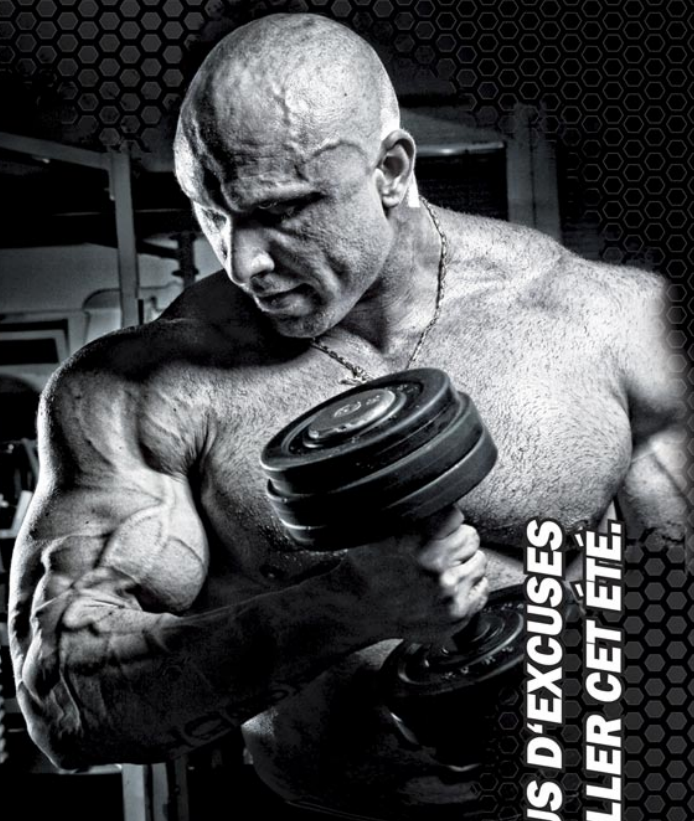
CellEx™
Unlimited

MC & NO
Muscle Cell & N.O.
Volumizing Complex

CellEx™
Cell-Expanding System

KRE-ALKALYN
+ PH CORRECT CREATINE

CarnoSyn
Carnosine Synthesizer



SPECIAL PACK
with **ORIGINAL AMIX™**
SHAKER!

VOUS N'AVEZ PLUS D'EXCUSES
POUR NE PAS BRILLER CET ÉTÉ.

✓ N°7
**BEFORE
AND
AFTER**
LA TRANSFORMATION DU MOIS



20 12



**THIERRY
METAYER**



48 ANS

1,80 M

20 12: 85 KG

20 13: 93 KG

+ 08 KG !

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



DAVID DAHAN

LE RETOUR DU PRODIGE

2ème partie / PAR CHRISTOPHE DUCOS

Photos : Eric Rallo / Olivier Ripert



DAVID DAHAN

LE RETOUR DU PRODIGE

2ème partie / PAR CHRISTOPHE DUCOS

Souvenez-vous. Souvenez-vous pourquoi vous louez son nom. Il n'a jamais voulu d'hommage, de chants ou de monuments vantant ses exploits. Non. Tout ce qu'il voulait et veut encore aujourd'hui, c'est ressentir l'exaltation du combat contre ses adversaires sur la scène. Le combat peut être une fête. La vie est un combat. Il faut l'accepter. Il faut fêter la vie. Et le tumulte qui résulte de ce combat n'est que le reflet de la gloire qui l'accompagne.

Dès son plus jeune âge, David fut initié au goût de l'effort et du surpassement de soi. Il a appris à ne jamais reculer, à ne jamais se rendre, à se relever, encore et encore, à encaisser, et à continuer coûte que coûte. En cela était la plus grande gloire que l'on puisse atteindre. C'était là son initiation. Tel Léonidas à l'agagé.



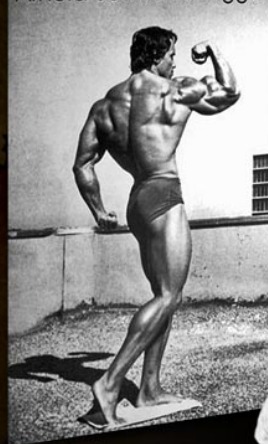
Lorsqu'à 12 ans il utilise sa première paire d'haltères, il le fait en cachette. Trop jeune pour martyriser son corps qui pourtant ne demande que ça. Il est fasciné par les hommes représentant la force et la puissance. La puissance. Ce mot qui reviendra tel un démon intérieur tout au long de sa vie. La puissance physique, mais surtout la puissance intérieure. Viscérale, psychologique, mentale. Celle-là même qui le pousse à aller là où peu sont capables d'aller.

Les murs de sa chambre couverts de posters et photos de bodybuilders, le banc de musculation de son beau-père rivé au milieu de sa chambre et ce dernier s'y entraînant avec intensité, contribuent à lui donner la passion de la culture du corps. Le but premier est de perdre du poids. Mais très vite, il acquiert une masse musculaire importante pour un adolescent. Sa mère n'y voit aucun inconvénient. Bien au contraire, elle en est fière. Son fils, ce prodige, devient un homme, un guerrier, et bientôt il sera roi. Sans le savoir, et elle en est convaincue, c'est ce que l'histoire écrira. Un tel physique ne peut avoir qu'un destin hors du commun. Son instinct a raison. L'avenir confirmera.

Il s'entraîne comme un spartiate. La vision des physiques qu'il idolâtre comme Lee Priest ou Dorian Yates confirme son envie d'être comme eux. Il fera du livre de ce dernier, « blood and guts », sa bible. C'est à 16 ans qu'il assiste, médusé, à la projection en VHS du Mr Olympia 1995. Les photos parlent mais les images vidéo choquent. Cette frappe d'estoc est suffisante pour le pousser à vouloir participer à sa toute première campagne. C'est un peu avant ses 18 printemps qu'il foule pour la première fois le champ de bataille. Cela se passe à Antibes en catégorie sénior -75kg. La bataille est perdue d'avance, il le sait. Mais le courage s'acquiert avec le risque. Ne dit-on pas qu'à vaincre sans péril, on triomphe sans gloire ? Hors de question. Cette première compétition, c'est David contre (des) Goliath(s). Mais l'issue est tout autre que dans l'épisode biblique. La défaite est cuisante mais elle laisse à David un goût d'inachevé. Il est le plus jeune, le plus inexpérimenté, le plus léger, certes, mais sans aucun doute le plus motivé de tous les guerriers présents. Au lieu de lui laisser une déception insupportable, elle le transcende et le transforme en loup avide de proies. Et ses futures proies seront ceux-là même qui l'ont battu ce jour. Il regarde le vainqueur et inspire profondément. Il savoure déjà l'odeur de ses propres festins à venir : SES victoires.

Il n'a plus peur. Cette compétition a développé chez lui un sens plus aigu des choses. Il va s'en servir pour s'entraîner et devenir celui qu'il est appelé à être. Il sait qu'il doit être plus fort pour se forger un physique plus puissant, plus défini, plus sculpté. Tout comme son idole, il va donc axer son entraînement sur le lourd et par la même occasion se tester en compétition de force athlétique avec à la clef, une qualification pour les championnats de France dans cette discipline où seuls les plus forts survivent. Il n'a pas encore 19 ans. Ainsi le garçon que l'on croyait mort, revient parmi les siens, dans le milieu si fermé du bodybuilding de compétition.

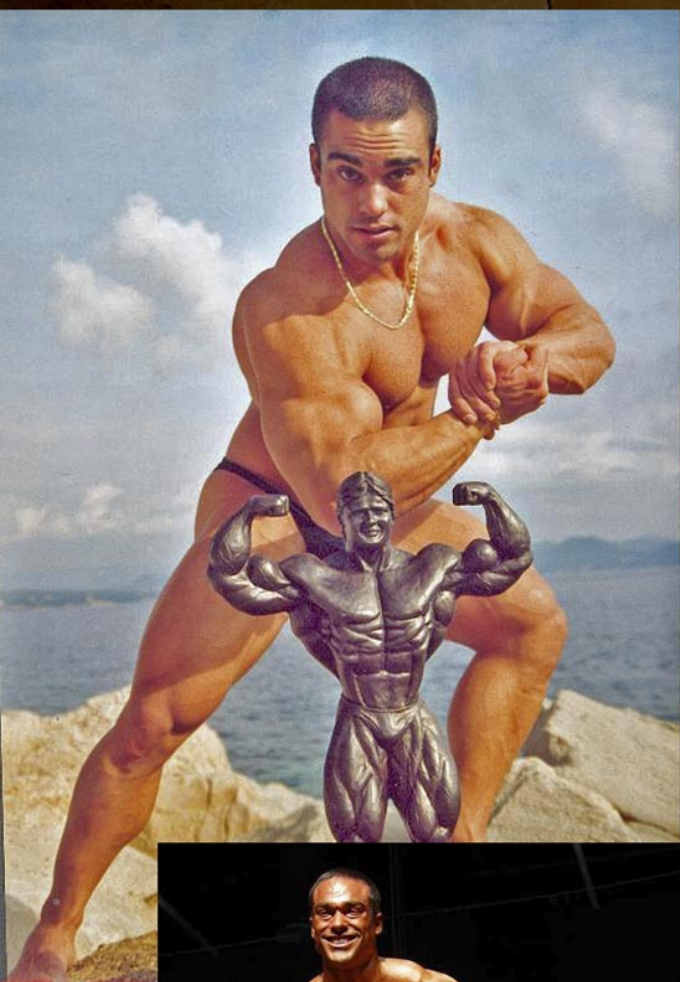
Arnold Schwarzenegger



Photos Google Image



Il va réussir l'exploit de gagner durant 3 années les championnats de France Junior en montant de catégorie à chaque tentative. Inégalé à ce jour en IFBB. 1999 voit sa victoire en -70kg, puis 2000 en -80kg, et enfin 2001 en +80kg. Tel le loup qu'il est devenu, il tourne autour de ses adversaires et de ses muscles puissants et denses, leur arrache le titre si convoité. Il y prend goût et en est fier. C'est sa vengeance, sa façon de montrer que la couronne n'appartient qu'à lui. Il rêve de conquêtes, il veut étendre sa suprématie au-delà des frontières hexagonales mais le président en place de l'époque ne voit pas son potentiel et l'oublie. Pauvre sot ! Il faut être aveugle pour ne pas voir dans le prince le futur roi.



C'est alors qu'un ancien roi lui propose de participer aux championnats du monde et Mr Univers junior en NABBA. Olivier Ripert décèle immédiatement le potentiel de David. Il lui donne donc sa chance sachant pertinemment qu'il ne le décevra pas. Après 9 mois de régime, et de privations dans des conditions drastiques, il remporte les deux titres haut la main. Il est enfin le seul roi de la discipline chez les juniors dans la fédération qui a vu passer en son sein tant de noms prestigieux comme Grimek, Reeves, Park, Pearl, Hargitay, Schwarzenegger, Coe, Zane, Waller, Dickerson, Brown, ou encore KING. Un nom qui siérait à merveille à David. Son âge ayant atteint la limite autorisée pour participer aux compétitions juniors, il décide de prendre une année sabbatique pour acquérir un volume musculaire plus important afin de pouvoir devenir le roi des rois.

L'entraînement devient un travail harassant et pourtant il prend toujours autant de plaisir.

Les progrès sont au rendez-vous. Son physique se transforme et tel un papillon sortant de sa chrysalide, il présente en 2003 à l'occasion de sa première bataille en sénior un corps titanesque. Le MLO Classic sera son galop d'essai. Ce grand prix primé attire les meilleurs compétiteurs de la discipline. Il faut donc être irréprochable. David sait qu'il n'est pas encore tout à fait prêt. Il s'incline devant David RAMOS dont la définition musculaire est plus prononcée mais il laisse derrière lui 15 concurrents dont le niveau est impressionnant. Une semaine plus tard, il se présente pour la bataille la plus importante à ses yeux : le bodyshow. Passage obligé pour accéder aux Championnats d'Europe, du monde et univers NABBA. David aime l'ambiance de ce concours. Elle le transporte. Quand il est sur scène à LA CIOTAT, plus rien ne lui importe. Tout ce qui compte, c'est que le public soit là pour le saluer de ses cris de joie. Il gagne la sélection et accède donc à EUROPE et MONDE NABBA qu'il gagnera quelques jours plus tard. Le brésilien Guedes Ribamar le talonne mais il confirme sa supériorité par la fureur qui l'anime dans le feu de l'action. Il est impressionné par le niveau présenté par un israélien nommé Eli Hanna, vainqueur en Class 1, possédant des bras démesurés. Ce dernier lui dira même qu'il voit en lui le vainqueur toutes catégories. Il n'en sera rien.

Il continue sa préparation pour le Mr Univers NABBA en fin d'année qui lui permettrait de réaliser un triplé si il gagne. Malheureusement une déchirure malencontreuse aux ischios l'empêche de mener à bien son entreprise. Malgré toutes ses tentatives pour récupérer à temps, il doit accepter l'inacceptable : Abandonner sa participation pour revenir plus fort l'année suivante.

En 2004 il décide de participer au Top de Colmar en - 80kg. Le niveau est toujours élevé lors de ce grand prix, et c'est un passage obligé pour qui veut marquer de son empreinte le paysage culturiste français. Il gagne donc.

Il participe au Bodyshow quelques semaines plus tard. Mais un autre guerrier est présent : Mehmet Yildirim. Massif, et défini il remporte de peu la compétition devant David mais seule la victoire compte, le reste n'est que futilités. Que cela ne tienne, il participe encore au MLO classic et cette fois-ci gagne. Avec une sèche plus prononcée puisque c'est la cause de sa défaite contre Ramos l'année précédente. Il admet tout de même que le niveau était moins élevé... à moins que ce ne soit le sien qui soit supérieur à l'année passée ? Tout dépend du point de vue où l'on se place... Mais l'humilité de David prend le dessus à chaque fois.

En septembre de la même année, il est invité, de par son fabuleux palmarès, à participer au Grand Prix Professionnel WABBA à Liège en Belgique. Il y fera la rencontre de Sylvio Samuel puisqu'il partagera la même chambre que le futur professionnel IFBB. Il va découvrir ainsi que le monde professionnel est loin de ce que l'on peut imaginer. Il rencontrera aussi Michael Kefalianos, lui aussi actuellement Pro IFBB, mais la rencontre qui le marquera plus que toute autre est celle avec le grand Serge NUBRET. Ce dernier lui dispensera ses judicieux conseils voyant en lui l'avenir du body comme il voudrait qu'il soit. Même si la veille au soir, David avait la meilleure forme de sa vie, une erreur de dernière minute l'empêche d'accéder au top 6. Il fera 8ème mais n'en tiendra que très peu cas.

En Octobre il participe au Mr Univers NABBA où il finit second derrière le brésilien Charles Mario. Bien que plus gros que ce dernier, c'est encore une fois le manque de sèche qui lui fait perdre le titre.

Peu importe, il reviendra et finira par avoir son due. C'est au combat que l'on prend conscience de son vrai sens des valeurs. La ténacité en est une et pas des moindres.

En 2005, il participe au 1^{er} « PASCAL THOOFT » Classic à Monaco en -85kgs. Il remporte la victoire devant sa famille et ses amis avec fierté. Au toutes catégories, il finira second derrière Thierry Taché qui avait battu Mehmet Yildirim précédemment en +85kgs.

Il gagne aussi au Top de Colmar en -90kgs devant Michael Sanchez qu'il décrit comme très massif et affuté.



David Dahan & Mehmet Yildirim
Photo Thierry Tsagolos

Serge Nubret



Michael Kefalianos



Il enchaîne les compétitions comme un mercenaire les escarmouches.

1^{er} à la deuxième édition du Pascal Thoof Classic devant Jean Méga toujours aussi coupé au rasoir.

1^{er} au Bodyshow à la Ciotat.

2^{ème} au Top de Colmar battu in extrémis par un Luc Molinès en grande forme ce jour-là. Moins volumineux mais avec une définition supérieure à David.

2^{ème} au MLO classic devancé cette fois par Raphaël Chevalier qui sera deux années de suite vainqueur du championnat de France toutes catégories IFBB avec une qualité musculaire hors-normes mais encore une fois avec un volume bien inférieur à celui présenté par David.

En 2007 après avoir encore gagné au Bodyshow sa catégorie et sa sélection, il finit 3^{ème} au Mr UNIVERS NABBA. Sa progression est constante et il en est satisfait même si le titre lui échappe encore.

A la fin de l'année, il obtient une troisième place au WEIDER TROPHY de Marseille derrière Alexandre Nataf et Lionel Beyeke qui sont, tous deux aujourd'hui, pros IFBB. Lionel faisant actuellement partie du top 10 mondial.

En 2008, il ne fera que 8^{ème} au Mr Univers NABBA. La raison est simple, il s'est blessé deux semaines auparavant aux quadriceps. Difficile d'effectuer des poses dans ces conditions. Il assiste ainsi au sacre de Lionel Beyeke dans sa catégorie et aux toutes catégories, ainsi qu'à sa première participation à la catégorie PRO qu'il aurait dû gagner. Mais comme dirait Olivier Ripert, c'est UNIVERS, et les enjeux sont ailleurs.

Un mois plus tard, après avoir récupéré, il gagne les toutes catégories au BLANC CLASSIC. Il rend hommage à son plus valeureux adversaire Remy Agugliaro qui était dans une forme époustouflante lors de cette compétition.

En avril 2009, il est le grand vainqueur du prestigieux Top de Colmar. Il remporte donc les toutes catégories et confirme sa suprématie en France. Sponsorisé par PEAK NUTRITION depuis l'année précédente, sa progression est fulgurante. L'objectif étant de devenir enfin Pro IFBB dans la catégorie des -212 (96kgs). Catégorie qui lui permettrait d'être compétitif sans avoir à se mesurer aux monstres de masse que sont les Cutler, Heath, Jackson, Wolf et même Sylvio Samuel, son ancien adversaire qui a explosé physiquement et qui termine 7^{ème} au Mr Olympia 2008.

Sylvio
Samuel



Photo Google Image

Malheureusement ou heureusement comme il le dit lui-même, de gros soucis personnels le stoppent net dans ses objectifs de carrière. Il doit se résigner à arrêter la compétition. Pour ne pas s'effondrer psychologiquement, il s'investit corps et âme dans une autre compétition passionnante, sa vie de couple. Sabrina, sa compagne de toujours, celle qui l'a toujours soutenu sans modération, celle sur qui il pouvait compter en toute circonstance, son âme sœur, l'épouse et lui donne deux magnifiques enfants prénommés Alexis et Stella. Il retrouve la stabilité grâce à leur amour inconditionnel, et parvient à surmonter tous les moments difficiles.

C'est aussi un tournant dans sa vie puisqu'il jure de ne plus toucher à quoi que ce soit même si l'envie de revenir sur le champ de bataille le reprenait un jour. C'est un défi personnel. La conséquence du succès peut mettre à l'épreuve le caractère d'un homme aussi sûrement que le plus fort de ses adversaires. Et c'est ce qui est arrivé à David. C'est en assistant 4 ans plus tard au BODYSHOW 2013 que David décide de participer à nouveau à une compétition. Mais Il veut rester fidèle à sa promesse. Il sait que l'acquis de ses années d'entraînement est encore là, il va donc opter pour une stratégie différente mais qui va porter ses fruits. Pour sa nouvelle préparation, il mise tout sur la définition. Il décide donc de laisser la priorité au cardio afin de brûler un maximum de calories en début de préparation et d'inverser la tendance en optant pour un travail musculaire basique, mais accompagné d'une concentration totale sur les contractions. Il supprime aussi presque complètement les glucides et augmente ses protéines afin de ne pas perdre la masse musculaire qu'il a récupéré. Il croit fermement en sa réussite et il se donne à fond dans tous ses entraînements et sa diète. Et c'est avec succès qu'il reprend le chemin du champ de bataille et pas n'importe lequel, puisqu'il recommence avec le Mr Univers NABBA à Southport en Class 4 où le mythe blond, Lee Priest, a décidé, lui aussi, de faire son retour ! L'ambiance vous sera décrite dans un article annexe, sachez simplement que David obtient une très belle 4^{ème} place avec 13 kg de moins qu'à sa dernière participation, mais son physique n'en est que plus beau.

En novembre il participe au Gym & Co de St Etienne en -85kg. Il remonte sur scène et renoue avec la victoire, mais cette fois-ci, tout est différent. Son épouse et ses deux enfants sont là pour le contempler ravir le titre suprême à ses concurrents sans avoir trahi la promesse qu'il avait fait à sa femme, sa mère, et surtout à lui-même. Cette victoire, il ne la doit qu'à son travail acharné sans une aide extérieure. Concilier sa vie familiale, sociale et sportive est aujourd'hui une priorité, et si demain, il devait faire un choix, il déposerait alors à nouveau les armes pour s'occuper uniquement des siens. N'est-ce pas là le vrai rôle d'un roi ? Prendre soin de ses gens ? C'est ce côté vrai, et cette franchise qui rend David attachant. Sa reine ne s'y est d'ailleurs pas trompée. Ils sont ensemble depuis l'âge de 20 ans, et dès le début de leur relation, elle connaissait le mode de vie du souverain du bodybuilding. Tout comme ses proches, son meilleur ami Marc a toujours été à ses côtés. Il fût son partenaire durant 8 longues années. 8 années d'entraînement difficile et intense. 8 années de souffrance partagée. On ne peut oublier ça, et Marc restera à jamais dans le cœur de David.



Une semaine plus tard, il participe à la première édition de L'Apollon & Vénus de France organisé par Olivier & Marie-Pierre Ripert. David a une affection toute particulière pour eux, et pour cause. Ils l'ont toujours soutenu. Ils ont été les premiers à lui accorder leur confiance, avec succès. Il dit d'eux avec émotion qu'ils sont l'image du bodybuilding français, que leur gentillesse et leur joie de vivre sont indéfinissables. Je ne pourrais le contredire, je le pense aussi. Dès ses débuts de conquête, Ils étaient les seuls à le conseiller à l'approche d'une compétition. Et dans 100% des cas, ils avaient raisons. Les rares fois où il voulait essayer autre chose, il ne pouvait s'en prendre qu'à lui-même si l'échec était au rendez-vous. Mais peut-on le blâmer ? Non, c'est aussi ça se construire. Vivre ses propres expériences. Il voit en Olivier un athlète d'expérience avec des connaissances incommensurables et en Marie, une passionnée, une guerrière lorsqu'il faut pousser la fonte. Il sait de quoi il parle, il s'est entraîné avec elle. Et c'est pour toutes ces raisons qu'il veut faire cette première édition de L'Apollon. De plus, ce concours se tourne plus vers la ligne et les physiques classiques des années 70/80 que vers la masse et une sèche très prononcée. Et puis il y a cette nouveauté que Olivier vient de mettre en place. Au lieu du sempiternel meilleur posing jugé uniquement avec un passage libre sur une musique choisie par l'athlète, il confronte les participants en batailles éliminatoires improvisées sur une musique qu'ils découvrent au dernier moment lorsqu'ils sont sur scène. Un « mano a mano » jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. Cette configuration permet de mettre en concurrence 2 athlètes afin de créer des conditions propices à l'émulation et au surpassement de soi. L'opposition de deux styles sur un même support musical. Il en garde un souvenir ému, et moi aussi puisque j'ai eu l'honneur d'être à ses côtés lors de la finale avec un autre grand poseur, Marc Chausse. L'ambiance était fantastique. Aucune pression inutile. Juste le plaisir de partager la scène avec ses pairs. Même s'il ne remporte pas ce trophée du meilleur poseur, David est sacré 1er Apollon de France toutes catégories après une bataille épique avec le magnifique Roland Morel. Il repart donc coiffé du casque corinthyen, le même que Léonidas le Sparte, portait pour mener ses hommes à la bataille. La fierté de sa mère, de son frère, et de son ami Marc achève de couronner David roi de la soirée. Mais cette victoire marque aussi la fin du règne.



David n'a pas l'intention de concourir en 2014, il se réserve pour sa famille, ses proches et sa vie professionnelle. Mais qui sait... Ce retour à des jugements plus axés sur le beau, et l'équilibre des proportions fera peut-être un jour ressortir le loup de sa tanière. Il est revenu une fois, il pourrait le faire une deuxième fois mais pour passer un bon moment, prendre du plaisir sans objectif précis ni prétention de carrière. Le souvenir de la scène, de l'ambiance des backstages, le regard peu rassuré de ses concurrents face à celui qui a dominé la discipline pendant tant d'années. Et quand bien même, David possède cette force, ce pouvoir, le pouvoir de la chair sur l'acier, et le désir dans son cœur. Alors 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. Et si il revient, 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.

CD.



David voudrait remercier :

Sa famille, sa mère qui lui a toujours apporté soutien et confiance.

Son père qui a toujours eu le bon mot pour le préserver tout en lui laissant faire ses propres choix.

Son épouse et ses enfants qui sont sa raison de vivre, son équilibre et sans qui il ne serait pas celui qu'il est aujourd'hui.

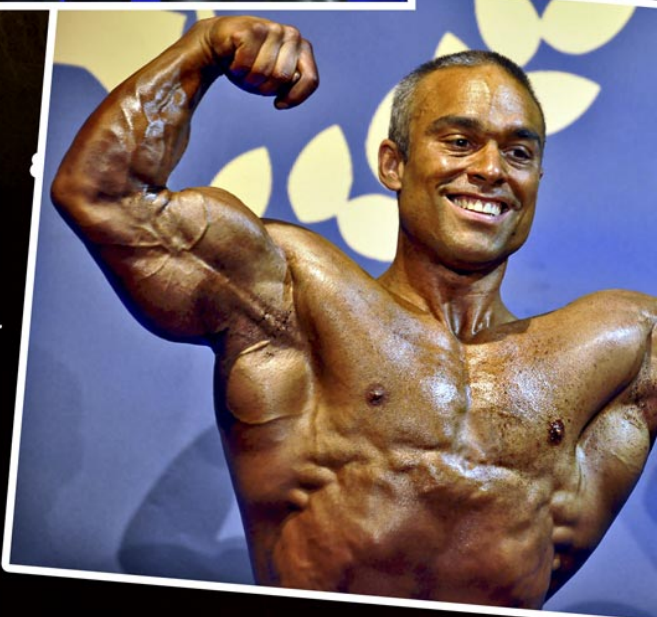
Ses fans et amis pour l'avoir soutenu durant toutes ces années...

Olivier & Marie-pierre Ripert pour tout ce qu'ils ont fait pour lui et continueront sans aucun doute à faire dans l'avenir.

Eric Rallo Giudicelli d'avoir créé Bodybuilding-rules et de mettre autant d'acharnement et de passion chaque mois avec son équipe pour apporter ses lettres de noblesse à cet art par le biais d'un magazine totalement gratuit.

Christophe (le rédacteur fou de ce 21ème siècle – ce sont ses propres mots, si, si !!! *Pourtant je ne suis pas fou... attends, je vais chercher mes pilules*) & **Elodie Ducos** avec qui j'aime boire du rhum, ils comprendront !!!! (mais heuuuuuuuu... et notre image alors ???) Et ils voudrait rappeler 2 choses importantes à ceux qui le liront :

« Quand on veut, on peut » & surtout « Qui vivra, verra » !



20TH
ANNIVERSARY

PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

Success builder since 1993



SUPER BRULEUR DE GRAISSES

AUX EFFETS ULTRA ENERGISANTS

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

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

BODYBUILDING-RULES.COM



REPORTAGE DE
PIERRE MAZEREAU

PHOTO COPYRIGHT
JULIAN BIANCONI TORRES

YOLIN GAUVIN BODYBUILDER

2E PARTIE **FIN DU TOURNAGE ! EN ATTENDANT LA SORTIE DU FILM...**

Roschdy Zem le réalisateur du film «*Bodybildeur*» nous raconte l'histoire d'un fils qui va retrouver son père qu'il n'a pas connu, avec lequel il n'a pas grandi.

En faisant sa connaissance, il découvre que son père est un bodybuilder. C'est la rencontre entre un gamin de 20 ans et son père qui a une cinquantaine d'années et qui est complètement investi par sa passion.

Pour la petite histoire...

Le rôle est tenu par le champion de bodybuilding **Yolin Gauvin**, en remplacement d'**Antoine de Caunes** ! Dans une interview sur France Inter, le futur présentateur du talk show de Canal + explique «*Je devais jouer un personnage qui s'est converti au bodybuilding, et il y avait un entraînement physique très intense qui durait depuis quatre mois, avec un régime alimentaire assez hard. Et puis on s'est rendu compte que ça ne marchait pas, qu'il fallait plus de temps*», raconte-t-il. «*Donc le film a été retardé, déplacé. Du coup, quand la nouvelle de ma disponibilité est arrivée aux oreilles – qui sont grandes - de Canal +, ils m'ont sauté dessus pour me proposer de reprendre le Grand Journal*».

BODYBUILDER



© Julian Torres / RZ . Hole in One Production

FINALEMENT YOLIN GAUVIN ACCEPTE DE REMPLACER ANTOINE DE CAUNES

J'ai reçu un appel de la production pour tourner dans ce film qui retrace un peu ma vie. Celle d'un type qui n'a pas vraiment vu grandir ses enfants. Le lendemain de ce coup de téléphone, je prenais mes billets et m'envolais pour la France. J'ai pris des cours avec un coach pendant trois semaines. Ce film ferme en quelque sorte la boucle. Le tournage se passe bien, les acteurs sont pros, j'ai énormément appris avec eux, Roschdy est gentil, et puis je ne suis pas impressionné par la caméra.



BODYBUILDER

(une production)

Un film de Roschdy ZEM

Scénario
Roschdy ZEM
Julie Peyr

version
30/08/2013

Julie Peyr
2 rue Péguy
20000 Paris





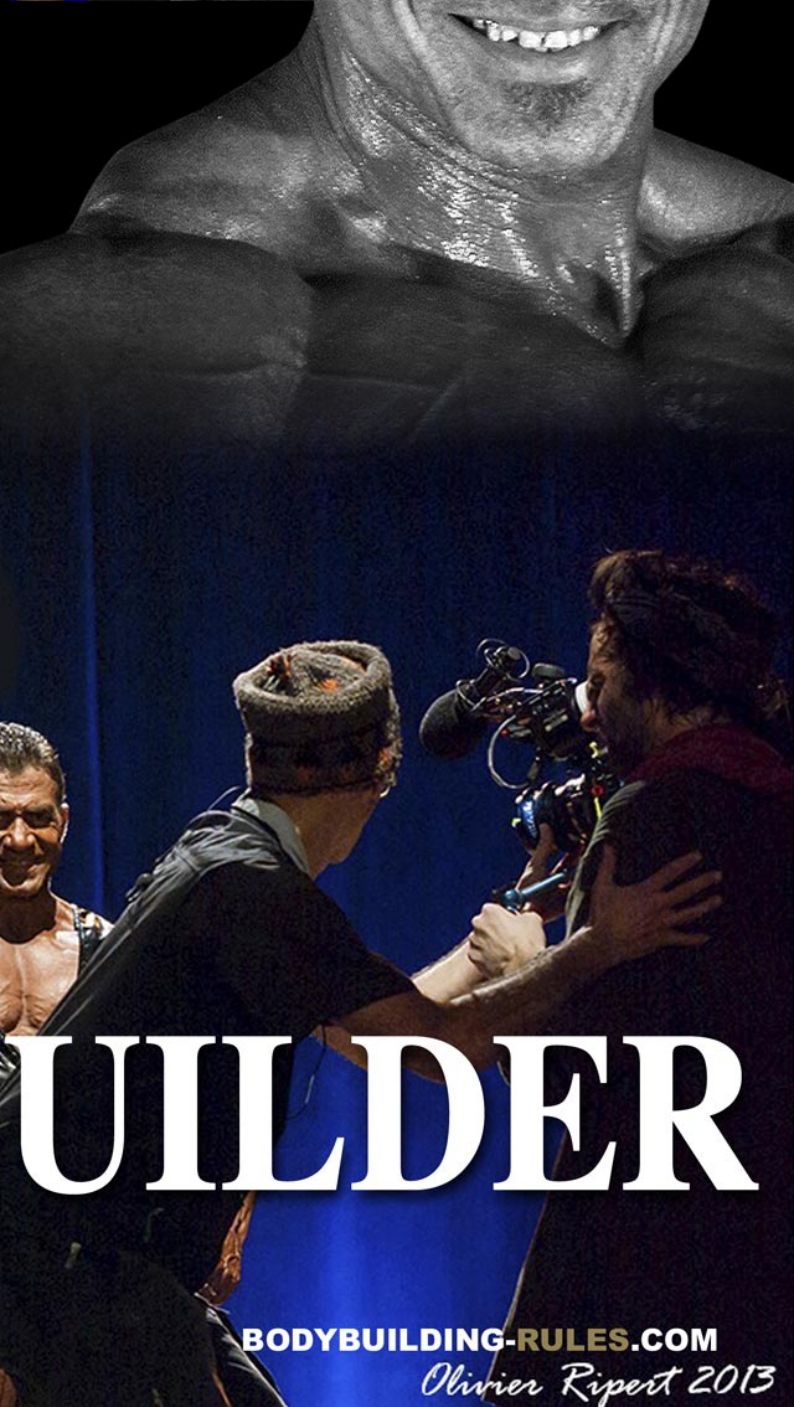
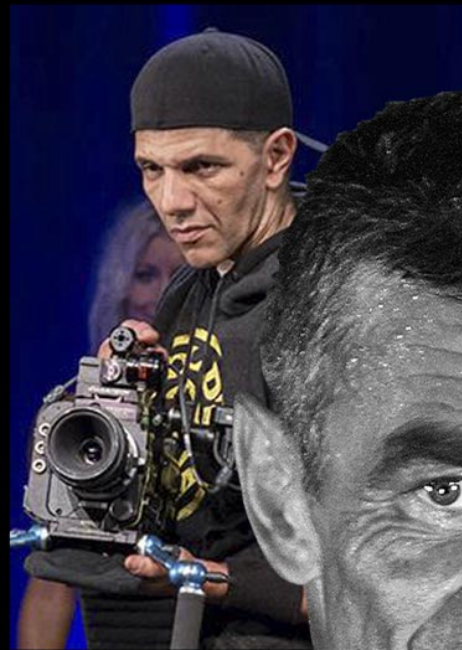
**EXTRAITS DE L'INTERVIEW CHOC DE
MURIEL CATALANO À ROSCHDY ZEM**

Qu'est-ce qui vous a attiré dans ce monde du bodybuilding ? On le connaît peu ou pas du tout. Ce qui m'intéressait, c'était cette sacralisation du corps et de la nourriture. Ce sont des gens passionnés par leur discipline. Il faut voir l'effort physique et financier qu'ils consentent pour gagner une coupe en plastique. Ils dépensent entre 5 000 à 10 000 euros pour arriver au niveau des athlètes qui participent à une compétition comme le Grand Prix Gym and Co de Saint-Etienne.

Aviez-vous des a priori ? Oui, sur le dopage notamment. Je me disais qu'il ne fallait pas être bien futé pour ça, alors que ces gens ont une vraie connaissance de leurs corps et des composants de la nourriture. Ce sont tout sauf des idiots.

Vous avez tourné presque pendant deux mois à Saint-Etienne ? Quels souvenirs vous laissera cette ville ? J'avais plus de préjugés sur Saint-Etienne que sur le milieu du bodybuilding. Je pensais que c'était une ville sinistrée avec une population qui a du mal à subsister.

C'était à ce point ? À Paris, tout le monde a cette image-là. J'avais oublié qu'il y avait un centre dramatique. J'ai découvert qu'il y avait un opéra, un cinéma d'art et d'essai. Saint-Etienne subit la pression lyonnaise. Puis les Stéphanois nous ont réservé un accueil vraiment exceptionnel. On a tourné dans des quartiers dits « chauds ». On n'a pas eu besoin de faire appel à des sociétés de sécurité. On a bénéficié d'une météo exceptionnelle. Je suis content de m'être planté sur l'image que j'avais. C'est une ville qui gagne à être connue. Je reviendrais peut-être à Saint-Étienne et pourquoi pas pour *Bodybuilder 2* ».



BODYBUILDER

BODYFITNESS' MUSCLESHOW

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION



MUSCLESHOW

N°134

Le magazine
EN KIOSQUE
depuis le
20 novembre

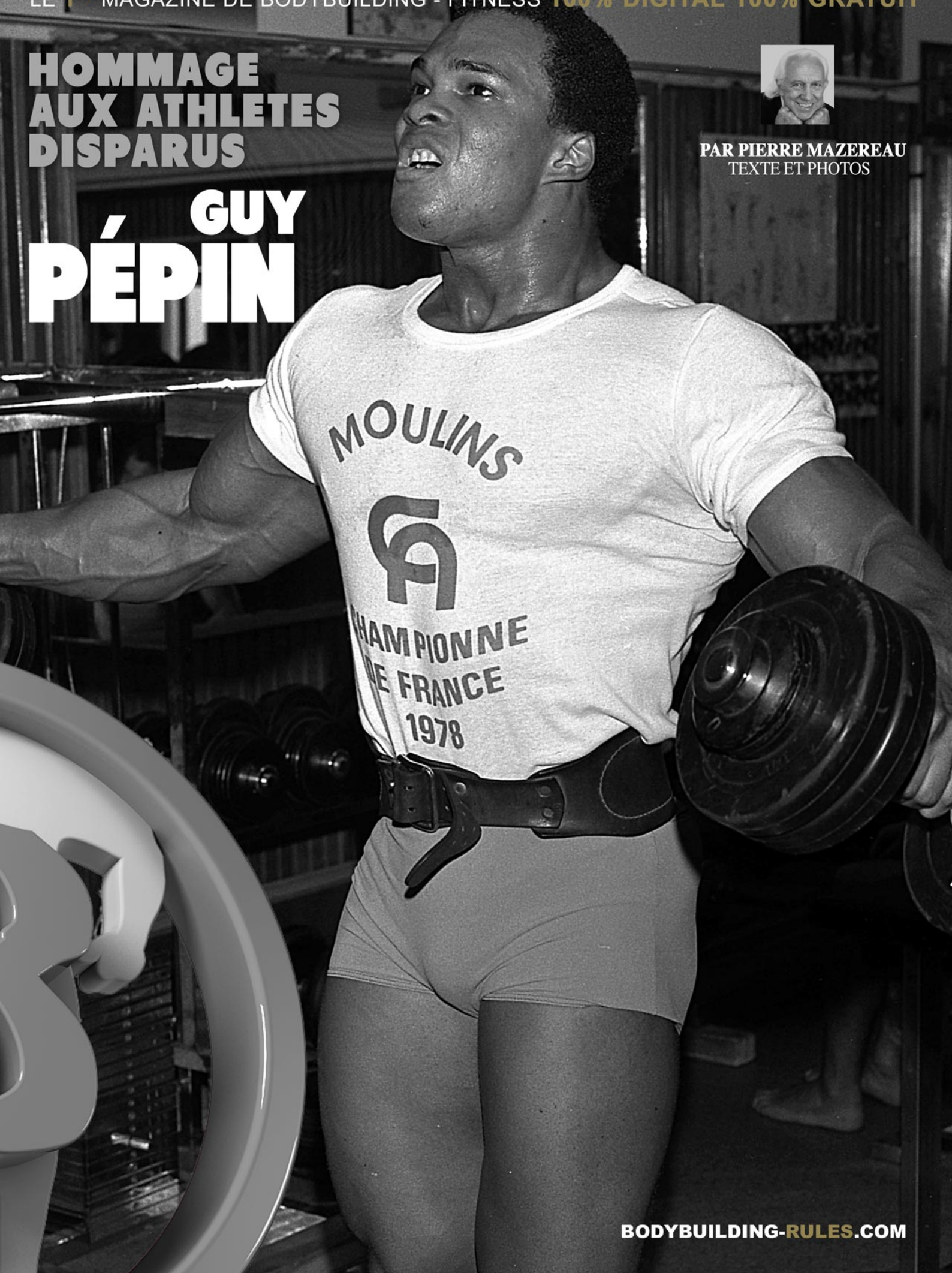


HOMMAGE AUX ATHLETES DISPARUS

, GUY PÉPIN



PAR PIERRE MAZEREAU
TEXTE ET PHOTOS





Comme à la « Remise des Césars » dans le monde du spectacle, en hommage aux artistes disparus (des photos et des extraits sur leur carrière), Bodybuilding Rules nous fait partager la carrière trop courte d'un grand champion culturiste : **Guy (Amad) PEPIN**, Il avait 57 ans.

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie.

La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps.

Ces vers de Victor HUGO préfigurent l'image de **Guy PEPIN**.

**HOMMAGE
AUX ATHLETES
DISPARUS**

**GUY
PÉPIN**

PAR PIERRE MAZEREAU
TEXTE ET PHOTOS



Guy & P. Mallard Professeur de chant



Guy était également musicien



En démonstration aux galeries
LAFAYETTE

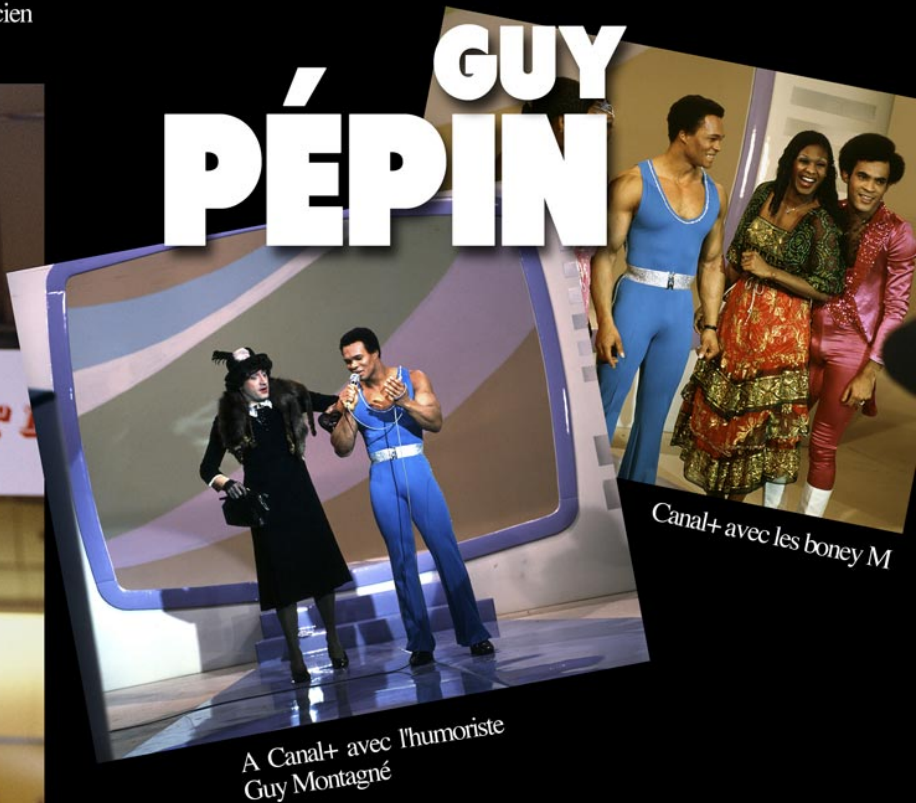
Cette absence d'orgueil et trop de modestie chez ce bodybuilder de haut niveau ne lui ont pas permis de parvenir au top dans tous les domaines où on l'admirait.

Son adaptation aisée aux sports qu'ils soient collectifs, de force ou sur un stade qu'il menait de pair avec ses dons d'artiste, musicien et chanteur compositeur faisait l'admiration de tous.

Je connaissais bien Guy puisqu'il s'entraîna plusieurs années dans mon club pendant lesquelles il participa à de nombreuses compétitions de force comme de plastique, ou il fit briller son équipe entre autre aux 100 kg du Havre. Il fut également à des démonstrations aux galeries Lafayette, sur le plateau de Canal + comme aux fêtes annuelles du club ou il nous permit de découvrir ses talents de chanteur compositeur et de musicien.

Comme le dit **Laurent HEURTOIS** dans son brillant article paru dans « **Le Monde du Muscle** », il participa à des films aux côtés d'artistes comme Jean Lefèvre, Sophie Daumier, Pierre Doris, Jean-Pierre Marielle, mais également à des émissions télévisées, avec Jacques Martin, Stéphane Collaro, Enrico Macias et Jean-Marc Thibault. On le vit également à des spectacles à l'Alcazar ainsi qu'au Lido. Sur les plateaux de Canal + il chanta avec le groupe Body M et fit un show avec Alex Métayer. Il a tourné plusieurs films et des feuilletons TV. Maître de Conférence à l'Université Américaine de Paris, il dirigea un groupe de recherche sur l'Art et les Cultures Traditionnelles et préparait un ouvrage sur l'Histoire des Religions.

GUY PÉPIN



Canal+ avec les boney M

A Canal+ avec l'humoriste
Guy Montagré

**il adorait
l'athlétisme**

Malgré ses multiples occupations dans le monde du spectacle puisqu'il a même enregistré un 45 T. chez Barclay en 1986, il trouve le moyen de s'entraîner 4 à 5 fois par semaine. Doué d'une force peu commune il cloua le bec à certains haltérophiles qui parlaient de gonflette en empruntant la barre chargée à 140 kg de l'un d'entre eux qui s'entraînait à l'épaulé-jeté et effectua plusieurs développés nuque.

Il s'entraînait en débutant au développé couché à 140 kg et terminait à 170 kg en séries de 6 répétitions. Il effectua 5 répétitions au développé nuque à 175 kg, un maxi à 205 kg au couché et 225 au squat.



**GUY
PÉPIN**

GUY PÉPIN

Guy possédait une masse musculaire imposante pour l'époque !



Ses titres :
1974 Champion des Antilles
1976 Vainqueur des Championnats Internationaux à Paris & finaliste des Championnats du Monde à Londres (NABBA)
1977 Finaliste des Championnats du Monde à Paris 5 WABBA)
1978 & 1982 Champion de France (IFBB)
1978 Champion d'Europe
1979 Finaliste des Championnats du Monde aux Etats-Unis Ohio (IFBB)
1984 3ème au Championnat du Monde à Paris

Quel magnifique spectacle, d'admirer sa foulée sur la piste le l'Institut National des Sports comme de le voir au tir à l'arc dans le club du champion de France ou encore en découvrant l'équitation.

**« Tu as été notre idole et notre bonheur
Et tu resteras à jamais dans notre cœur.
Nous te ferons vivre dans nos pensées
Et t'admirerons sans nous lasser.
Parfait comme tu étais nous ne t'oublierons pas. »**

Pierre Mazereau

COURTESY
LA
DESIGN
PHOTOGRAPHY



Contactez moi pour un reportage photos



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

WEBSITE: www.ladesignphotos.com



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

Sources photos :
Pierre MAZERAU , Lucien DEMEILLES , Marcel BESNARD et Jean HURET





DE NÎMES À ACAPULCO

par Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



LES CHAMPIONNATS DU MONDE IFBB 1977 À NIMES

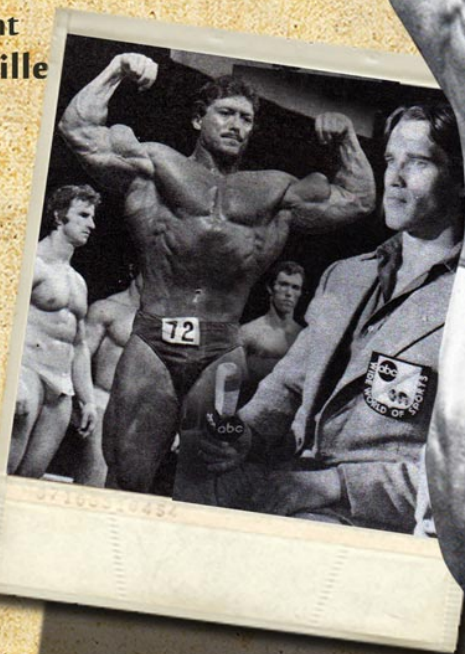
Après les championnats du monde de 1976 disputé à Montréal devant plus de 4000 spectateurs. Il semblait difficile de faire mieux en cette fin d'année 1977.

Pourtant la ville de NIMES et son théâtre Antonin de 1200 places allaient pendant 3 jours nous proposer du très grand spectacle. Le président de la FFM Albert PLACIDE avait préparé depuis longtemps cet événement en compagnie du Député Maire de la ville de NIMES Emile JOURDAN assisté du Comité des Fêtes et des sports.

Hôtels et bus avaient été réservés pour les athlètes ainsi que les délégations de chaque pays.

Des motards avaient été également mis à disposition pour les escorter.

Les médias étaient présent en nombre pour couvrir cet événement avec les télévisions Française et celles de plusieurs pays dont la chaîne américaine ABC et leur consultant de luxe Arnold Schwarzenegger lui-même !!



BODYRÉTRO



Ce championnat ou plutôt ces championnats devrait ton dire, en effet les championnats d'Europe et du monde étaient organisés en même temps donnant ainsi à bons nombres de Culturistes Européens la possibilité de participer aux deux compétitions en 24 heures.

Cela allait donner lieu d'ailleurs à d'étonnants classements !

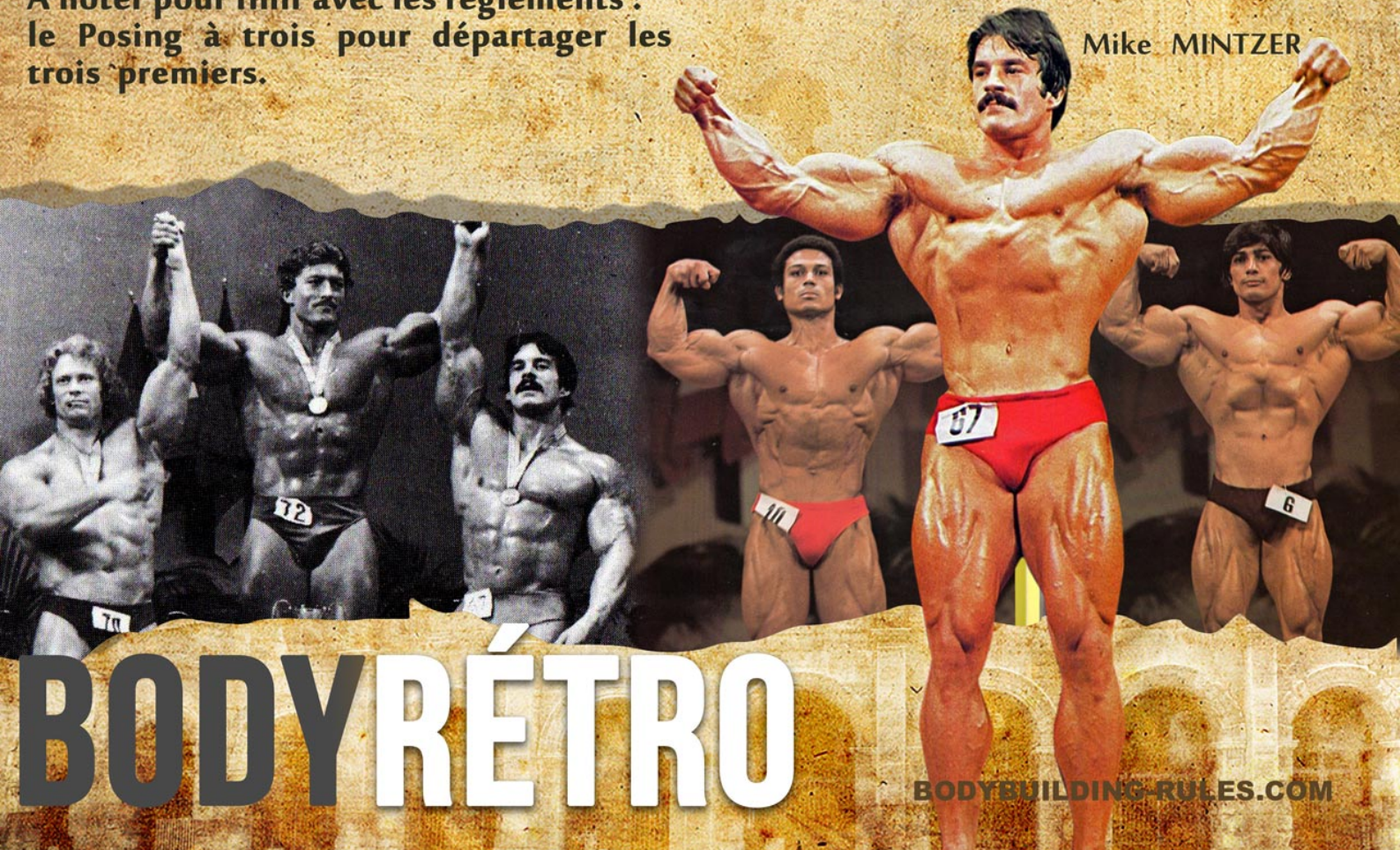
Côté règlement et c'est important pour la suite, chaque délégation pouvait présenter 6 athlètes aux Europes et 3 aux Mondes ;

A noter pour finir avec les règlements : le Posing à trois pour départager les trois premiers.

LES COMPÉTITIONS

83 participants se présentent au championnat d'Europe et 71 le lendemain pour le championnat du monde représentant plus d'une trentaine de pays

Mike MINTZER



BODYRÉTRO



Mederic Anette



En poids «léger» Renato BERTAGNA (Italie) termine à la 1^{ère} place devant Jorman RATY (Finlande) et BUTTIGIEG (malte). Renato BERTAGNA terminera sur la 3^e marche le lendemain. En poids Moyen Peter STACH est champion d'Europe devant BUBENICEK et DANTLINGER ; Concernant DANTLINGER il est le seul concurrent à avoir participer aux deux compétitions dans 2 catégories différentes suite à une perte de poids de 5 kg en 24 heures !

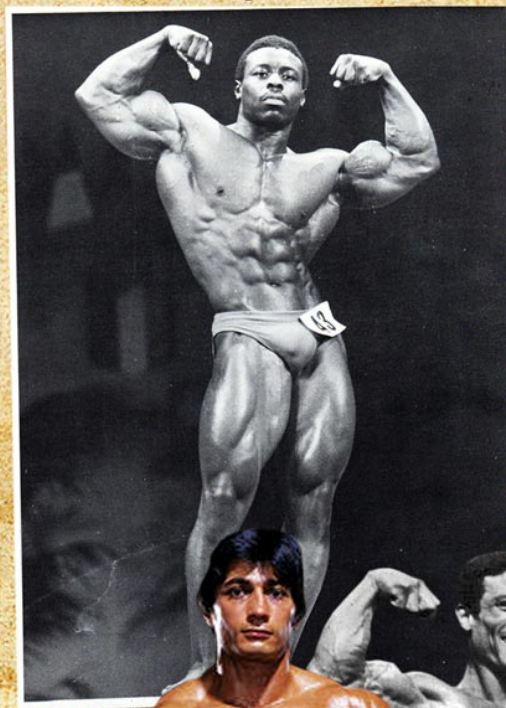
Chez les lourds Alois PECK est vainqueur en battant GRANT, classement qui sera inversé le lendemain pour les championnats du monde, GRANT se retrouvant 3^e !

La catégorie des 75 kg voit la victoire de Dany PADILLA de peu sur un nouveau venu Mohamed MAKKAWY seulement de trois petits points . BERTAGNA obtient une très belle 3^e place après sa victoire de la veille et avec un jury différent

En Poids Moyen Darcy BECKLES (barbades) contestera la victoire du Canadien Roy CALLENDER bien après la compétition.

Pour la France Mederic ANETTE obtient une excellente 6^e Place, Gérard PHIBEL et Roland JAUX sont respectivement 11^e et 14^e.

Roy Callender



Mohamed Makkawy

Dany Padilla



BODYRÉTRO

Catégorie 75 kg

1. Danny PADILLA (USA) 276 points.
2. Mohamed MAKKAWI (Egypte) 273 points.
3. Renato BERTAGNA (Italie) 246 points.
4. Bernard SEALY (Barbades) 243 points.
5. Robert DANTLINGER (Tchécoslovaquie) 238 points.
6. Rohmat JURAIMI (Singapour) 233 points.
7. Jorma RATY (Finlande) 232 points.
8. MOH TECK HIN (Singapour) 229 points.
9. Ugo ROMANO (Italie) 226 points.
10. Max SCHWEIGHART (Autriche) 216 points.
10. Freddy VANDAELE (Belgique) 216 points.
12. Rusty FRASER (Afrique du Sud) 215 points.
13. Fikret HODZIC (Yougoslavie) 210 points.
14. Philip DLAMINI (Afrique du Sud) 207 points.
15. Armando BUTTIGIEG (Malte) 204 points.
16. Santos RAMOS (Mexique) 203 points.
16. Christo KATZIGEORGIOU (Grèce) 203 points.
18. Erdal ESKI (Turquie) 198 points.
19. Raffaele FORNUTO (Italie) 188 points.
20. Takeshi TAKAHASHI (Japon) 183 points.
21. Ali AZIMI (Iran) 171 points.
22. Philippe GOURDIN (Mauritius) 170 points.
23. Mohamad TABRIZI (Iran) 166 points.
24. Gérard GERVIGNY (Mauritius) 153 points.
24. Carlos PIMENTEL (Portugal) 153 points.

Catégorie 90 kg

1. Roy CALLENDER (Canada) 271 points.
2. Darcy BECKLES (Barbades) 262 points.
3. Petr STACH (Tchécoslovaquie) 254 points.
4. Walter BUBENICEK (Autriche) 248 points.
5. Loostus ROACH (Barbades) 236 points.
6. Mederic ANNETTE (France) 229 points.
7. Henry CAULKER (Canada) 226 points.
8. Cerino NEFTALI (Mexique) 22 points.
9. Pierre DE RUYTER (Belgique) 218 points.
10. Klaus HAID (Allemagne) 217 points.
11. Mehdi KHANGHAH (Iran) 216 points.
11. Gérard PHIBEL (France) 216 points.
13. Erwin NOTE (Belgique) 214 points.
14. Roland JAUX (France) 212 points.
15. Saïed OSMAN (Egypte) 210 points.
15. Erwin KNOLLER (Allemagne) 210 points.
17. Hassan MILAD (Egypte) 208 points.
17. Franc MAROSI (Hongrie) 208 points.
19. Fritz KROHER (Allemagne) 206 points.
20. Risto KOIVUNEN (Finlande) 200 points.
21. Hector PLIEGO (Mexique) 194 points.
22. Seyfi TIMUR (Turquie) 193 points.
23. Pierre MATTHEZ CLAUDET (Suisse) 190 points.
24. Gus GIANNAKOPOULOS (Grèce) 184 points.
25. Omar MGOM (Sénégal) 174 points.
26. Tony ASHMORE (Irlande) 172 points.
27. Edgar DAL PONTE (Suisse) 171 points.
28. Henri HOEPPNER (Luxembourg) 168 points.
29. Ahmed Idrissis (Hollande) 165 points.
30. Cipriano DA SILVA (Portugal) 164 points.
31. Grey KENNEDY (Irlande) 159 points.
32. Michael ROGERS (Irlande) 157 points.

Catégorie plus de 90 kg

1. Kalman SZKALAK (USA) 269 points.
2. Mike MENTZER (USA) 279 points.
3. Paul GRANT (Ecosse) 256 points.
4. Alois PEK (Tchécoslovaquie) 249 points.
5. Karl KAINRATH (Autriche) 227 points.
5. Gunnar ROSBO (Norvège) 227 points.
7. Istvan BITTER (Hongrie) 226 points.
8. Charles RAE (Nouvelle Zélande) 219 points.
9. Firass AL-BARAZZI (Syrie) 216 points.
10. John KOSTOGLAKIS (Grèce) 197 points.
11. Morris JACOBSON (Afrique du Sud) 195 points.
12. Mahmoud JIZAWI (Danemark) 194 points.
13. Oystein ROEN (Norvège) 193 points.
14. Novica PAULJICIC (Yougoslavie) 192 points.
15. Heikki SALONEN (Finlande) 177 points.

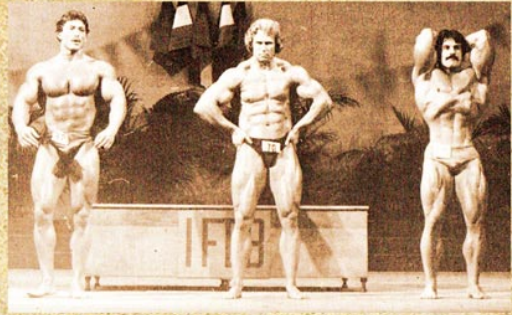
**CHAMPIONNATS DU MONDE
IFBB
NÎMES (FRANCE)
06 NOVEMBRE 1977**

Championnat par équipes

1. USA 19 points.
2. BARBADES 10 points.
3. TCHECOSLOVAQUIE 9 points.
4. CANADA 7 points.
5. EGYPT 5 points.
6. AUTRICHE 5 points.
7. ECOSSE 4 points.
7. ITALIE 4 points.
9. SINGAPOUR 1 point.
9. FRANCE 1 point.
9. NORVEGE 1 point.



BODYRÉTRO



MIKE MENTZER ENCORE SECOND !

Enfin la catégorie que tout le monde attend, celle des lourds !

Mike MINTZER à la sympathie du public et de ses nombreux « fans ».

Dans ce théâtre en ébullition Mike est dans une très grande forme 98 kg pour 1,73m.

Un autre Américain est aussi dans la catégorie, Kalman SZAKLAK Mr Amérique 1976 AAU pour 1,78m et un poids de 108 kg.

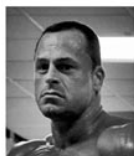
A la fin le « préjuding » Mike devance Kal de dix points pourtant quand se termine le « posing » à trois il en perd 11 !

Kalman SZAKLAK est le nouveau champion du Monde des lourds. Mike MINTZER est encore second comme l'année précédente ou il termina second à Montréal devancé par le grand Robby ROBINSON. Mike devra patienter encore un peu et attendre ACAPULCO en 1978.

Ces championnats du monde de NIMES se clôturent avec une démonstration du professionnel Boyer COE suivi d'un banquet magistral. S'en suivra la remise des médailles et souvenirs pour les officiels. **Le Maire de la ville Emile JOURDAN et Albert PLACIDE recevront des mains de Ben WEIDER un magnifique objet de collection bien mérité pour la réussite et l'organisation de cet évènement. L'investissement de la ville NIMES et du Département du Gard auront fait de ces championnats du monde un grand moment pour l'histoire du culturisme en France...en attendant l'année suivante les plages d'ACAPULCO.**

Michel Aguilera

BODYRÉTRO



Création de
**Laurent
BERNARDINI**

BODY ART

**Tonya
Knight**
IFBB PRO



THE ★ BICEP ★ BOMBSHELL
TONYA K NIGHT



POUR UNE
DEMANDE
PERSONNALISEE
ET UN DEVIS
CONTACTEZ
NOUS



DELTOIDES-DELTS

EXERCICE
DU MOIS

TIRAGE MENTON à la poulie BASSE



Cable upright row

Gary

STRYDOM

Diététique / Supplémentation

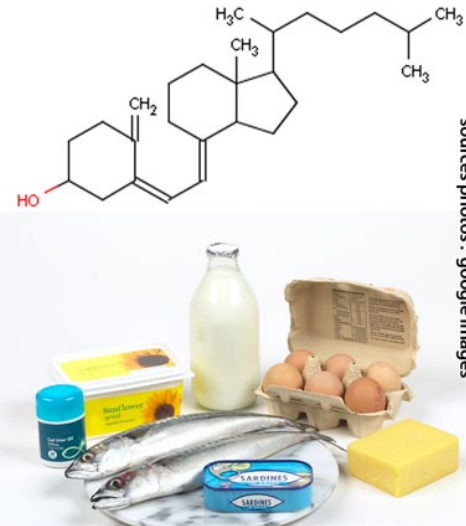
NUTRITION Experte

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



LA VITAMINE D

LA VITAMINE D EST PRODUITE PAR LES ORGANISMES EXPOSÉS AU SOLEIL DEPUIS PLUS DE 500 MILLIONS D'ANNÉES. LA PLUPART DES TISSUS ET DES CELLULES DE NOTRE CORPS ONT DES RÉCEPTEURS À LA VITAMINE D. CES GÈNES SONT CEUX QUI RÉGULENT LA CROISSANCE CELLULAIRE ET PRÉVIENNENT LES NÉOPLASIES ; CEUX QUI RÉGULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ; CEUX QUI AUGMENTENT LA PRODUCTION D'INSULINE ET AMÉLIORENT LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE, LA CONTRACTION DES CELLULES COMPOSANT LE MUSCLE CARDIAQUE, MAIS AUSSI LES CELLULES MUSCULAIRES ET CEUX QUI AMÉLIORENT LA SANTÉ DE L'OS.



Elle est en réalité une hormone que votre peau produit lorsque vous êtes au soleil (l'été seulement, car l'hiver les UVB atteignent difficilement l'Europe). Elle a tout simplement été mal catégorisée quand elle a été découverte. Quand votre taux de vitamine D3 est faible, votre corps se prépare à affronter l'hiver en se suralimentant, en diminuant son activité pour économiser l'énergie, et même en vous rendant déprimé pour que vous restiez confiné à la maison. Il est intéressant de voir que c'est cette même baisse du taux de vitamine D3 qui signale à l'ours que l'hibernation commence ! A méditer donc.

De fortes doses de D3 peuvent être utilisées pour prévenir ou traiter un grand nombre de maladies comme la sclérose en plaques, l'asthme, 17 types de cancer, le lupus, l'arthrite, les maladies cardiaques, l'obésité, la dépression, Parkinson, et bien d'autres...

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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



sources photos : google images

Plus on a un taux bas de vitamine D, quelque soit la maladie, plus on meurt.

Son rôle chez le sportif est d'autant plus important puisque qu'elle augmente la force et maintient la masse osseuse lors d'un régime. On sait également qu'elle a une action directe sur les cellules graisseuses et plus notre taux est élevé et meilleure est l'efficacité d'un régime.

Quel dosage prendre ?

Les chercheurs spécialisés en Vitamine D recommandent 1000ui par 15kg. Soit 4'000ui pour une femme de 60kg ou 6'000ui pour un homme pesant 90kg. On se rend compte qu'on est très loin des 400ui de l'apport recommandé (AJR) par les instances de santé en France.



Vous l'aurez donc compris de la vitamine D est l'une des vitamines la plus importante pour notre corps. On la trouve malheureusement en faible quantité dans notre alimentation, il faudra donc se supplémenter en vitamine D3 d'octobre à mai. Et parfois même l'été si vous n'allez pas au soleil.

FLAN de courge au coco

Ingrédients:

- 400gr de courge cuite à la vapeur
- 4 oeufs entiers biologiques
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 pointe de sucralose
- 1/2 bouchon de Rhum (facultatif)

**100%
OUI**

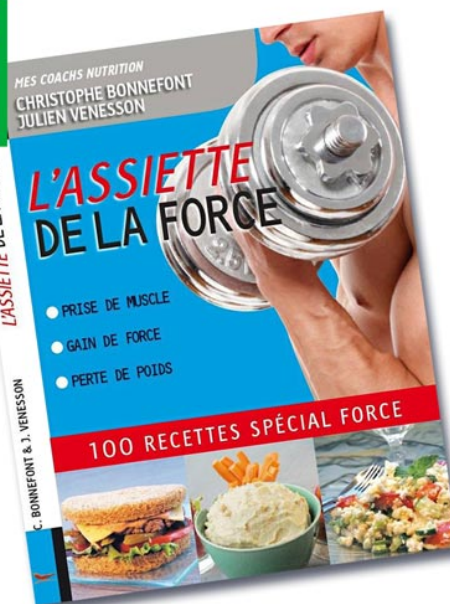
Réalisation:

Cuire votre courge épépinée à la vapeur, ôter la peau et l'écraser pour la réduire en purée.

Battre les oeufs, le lait de coco, le sucralose et le Rhum

Ajouter la courge et mettre dans un moule en silicone au four à 200° pendant environ 30min

Vérifier la cuisson en rentrant la pointe d'un couteau.



Agitateur de curiosité

amazon.com

acheter le livre sur



facebook



WWW.AMIX-FRANCE.COM



Paris Work

IFBB PRO - Mr. Olympia 2013 - 3rd place



Soutenez notre initiative DEVENEZ FAN !

Rejoignez nous sur



Like our page
Cliquez j'aime



join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us

i'm a FAN



**100%
GRATUIT !**

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

WOMEN BODY

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

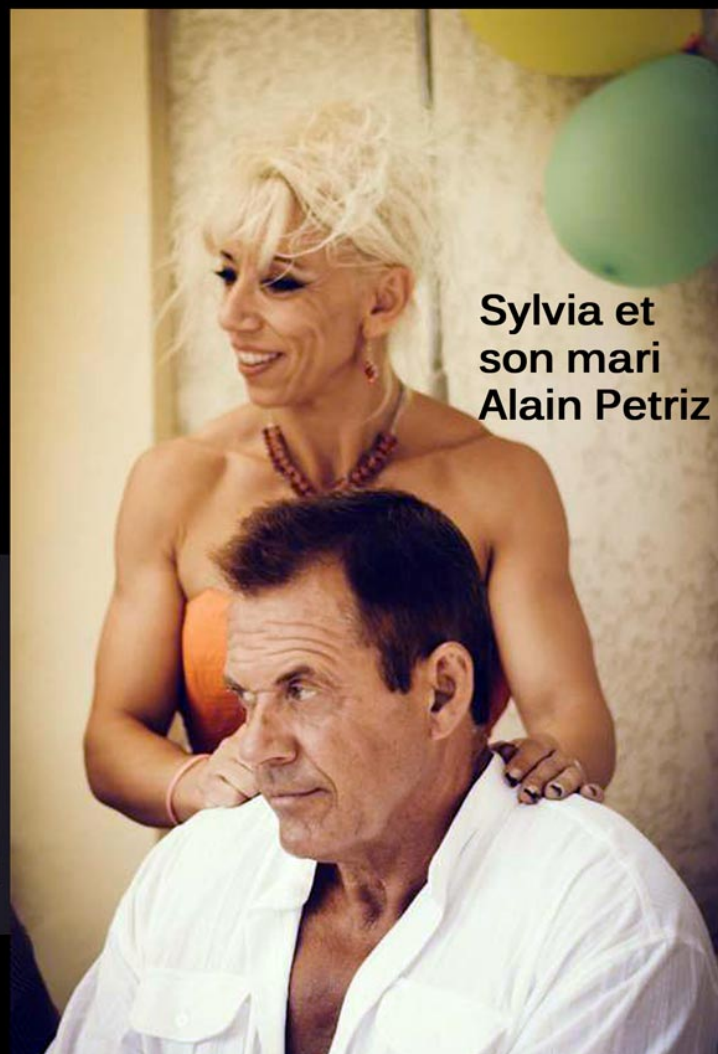
SYLVIA PETRIZ



Photothèque Sylvia Petriz

« LA MARIÉE ÉTAIT EN ARGENT »

Si on demande, en général à une femme quel a été le plus beau jour de sa vie, elle répondra certainement que c'est le jour de son mariage...Sauf que...pour Sylvia, c'est, en plus du jour de son mariage qui a eu lieu le 17 Août 2013, TOUS LES JOURS son plus beau jour !



Sylvia et
son mari
Alain Petriz



Sylvia, 41 ans, Chef de projet en téléphonie mobile, **1m55 et 52kg** en concours d'énergie, enchaîne depuis quelques temps déjà, une chance insolente qui ferait pâlir de jalousie et flétrir un trèfle à quatre feuilles ou se redresser un fer à cheval !

Mère de famille et épouse comblée mariée donc depuis peu avec Alain Petriz Monsieur Univers 2009, vie professionnelle épanouie...la bougresse ne s'arrête pas là puisqu'elle enchaîne AUSSI les titres en Body Fitness depuis 2012 !

Oui, mais....la chance n'est pas venue toute seule, par hasard... ! Sylvia pratique la musculation depuis l'âge de 15ans ! c'est donc une toute jeune compétitrice avec 25 ans d'expérience qui a été **Vice-championne de France IFBB 2011, 5ème au Rippert Show 2011, Championne de France WPF et championne d'Europe WPF en 2012 et enfin Vice-Miss univers WPF** cette année.

Sylvia et le sport sont indissociables depuis qu'elle a 5 ans. Deux ans de danse classique, deux ans de Handball, deux ans d'athlétisme...Ajoutez à ça de la Lutte et du Judo...et vous aurez un panel assez large de ce qui a pu intéresser Sylvia dans sa jeunesse. A 15 ans on lui décèle une scoliose sévère et son médecin l'oriente vers une rééducation en salle de musculation ou...le port d'un corset ! Pas envisageable pour une Ado déjà très complexée...

Donc, pendant un an Sylvia va s'astreindre à une discipline d'enfer basée sur le travail des abdominaux, du dos, des étirements nécessaire à cette pathologie. Inutile de dire que tout cela forge une endurance à toute épreuve qui allait lui servir un peu plus tard.

Elle n'a donc plus quitté la salle et a vu son corps se métamorphoser, en prenant de l'assurance elle est devenue dépendante de notre belle discipline.

SYLVIA PETRIZ

Sous le regard
bienveillant d'Alain
Sylvia progresse
de jours en jours

Sylvia a la chance de bénéficier du soutien inconditionnel de ses proches qui sont très fiers, sa fille de 12 ans en tête ! Fait plus rare, à son travail elle est également très bien intégrée et tout le monde la soutient et la suit. Sylvia pense que cela peut-être un plus dans le milieu professionnel, dans la mesure où des qualités comme la détermination, le respect, la ténacité, la passion et l'ambition sont recherchées. On ne peut évidemment pas éviter les regards de curiosité méprisante liés à la jalousie, mais dans l'ensemble, même si la transformation du corps à l'extrême, les trainings de fou, la diète et la fatigue sont incompréhensibles pour certains, d'autres admirent le challenge et le travail accompli.

L'idée de la Scène a germé dans son esprit en 2010 lors d'une compétition à Béziers où elle assistait en spectatrice. Elle s'est donné comme but de participer l'année suivante aux demi-finales du Championnat de France à Valence. Elle ne garde pas un très bon souvenir de cette expérience due à son inexpérience tout d'abord et à une très mauvaise ambiance dans les back-stages. Elle a malgré tout terminé sa saison par le Ripert Show. Depuis, elle a changé de fédération.

Sylvia pense que le sport est « l'Ecole de la vie » pour l'enrichissement personnel et le partage. Elle veut absolument que sa fille pratique une discipline sportive, peu importe laquelle pour son épanouissement mental et physique.

La passion, l'engagement total est le moteur de Sylvia. Elle se donne à 100% dans tout ce qu'elle entreprend c'est son seul credo. Toutefois elle ne veut rien imposer à personne. Son entourage n'est pas « otage » de sa passion et ça aide à mieux faire passer le message.

Tout est organisation ! les trainings sont planifiés, les lieux d'entraînement en déplacement professionnel aussi. Pour les repas, elle prend tout avec elle au travail et s'adapte si elle va au restaurant. De même si elle a des invités, ils ne savent pas forcément qu'elle est au régime mais elle cuisine toujours diététique avec des épices et peu de matière grasse, de sorte qu'ils ne s'en rendent même pas compte. Seulement le dernier mois avant la compétition elle décline toute invitation car elle préfère s'abstenir de montrer les mauvais côtés de la préparation et tout le monde comprend.



**SYLVIA
PETRIZ**

UNE VÉRITABLE MÉTAMORPHOSE !

J'ai un peu suivi la préparation de Sylvia par réseau social interposé depuis cet été, et je l'ai vu se métamorphoser dans la joie et la bonne humeur ! Cela a pu être possible, je pense, grâce au dévouement complet d'Alain pour sa femme, et c'est assez rare pour le signaler. J'ai longtemps vu par expérience personnelle et au travers de mes amis culturistes, qu'il était très difficile pour un bon nombre de champions de mettre leur ego de côté afin de mettre leur femme en avant et l'aider à se réaliser au plus haut niveau. Alain fait partie de ces quelques gentlemen qui aiment leur femme plus que tout autre considération machiste et le clament haut et fort ! pour Sylvia, son meilleur souvenir restera de voir les larmes de son mari lors de sa victoire à Bruxelles pour le titre européen.



**SYLVIA
& ALAIN
PETRIZ**



Cette préparation, comme les précédentes, s'est faite dans une totale osmose. Après une prise masse de 7kgs sur la balance, elle a préféré se fier au regard avisé de son homme. Les entraînements étaient très intenses et lourds, pour Sylvia, le Nirvana absolu ! Sylvia préfère la période de sèche car elle apprécie de voir descendre les chiffres sur la balance. Son métabolisme l'oblige à descendre aussi très bas pour avoir des résultats. Pour exemple : son apport en prise de masse est celui d'une athlète en période de sèche en temps normal ! Il faut donc prévoir large et commencer tôt pour pouvoir abaisser les quantités progressivement. Ce qui explique que Sylvia ait commencé en Mai 2013 ! Entre temps, pour son mariage prévu donc le 17 août, elle a fait une semaine de décharge avant et une semaine après, ce qui lui a permis de profiter du repas le jour J. Le but était d'avoir une sèche exemplaire et elle a eu beaucoup de compliments à Naples lors des championnats pour un résultat époustoufflant que beaucoup de culturistes masculins lui envient ! Après l'émotion passée de cette seconde place largement méritée, tant et si bien qu'elle aurait été première, personne n'aurait trouvé à redire !, Sylvia poursuit sa préparation sans choix précis pour l'instant de compétition... Son deuxième souhait étant aussi de s'investir pour les athlètes et pourquoi pas organiser un grand prix avec Alain...

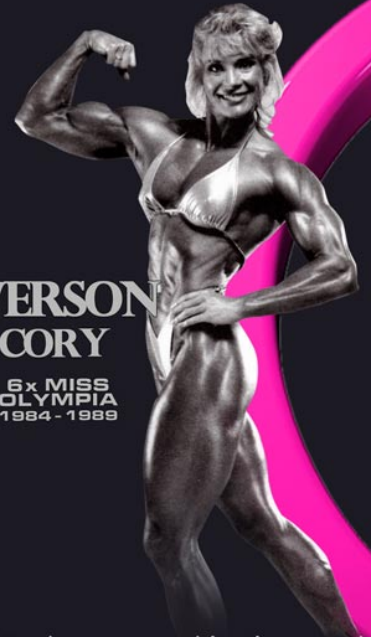


Sylvia avoue adorer le physique de **Cory Everson** et les Chorégraphies de **Karen Felix** mais pense que le body féminin n'est pas assez reconnu en France, certainement à cause de la mauvaise image que les gens en ont du au physique très masculin de certaines exceptions qui ne font heureusement pas loi !

Les critères, et ce n'est pas nouveau, sont aussi très contestables selon la compétition et la fédération et cela même à l'international ! Mais se confronter aux autres athlètes est un pur bonheur pour Sylvia. **Enfin, Sylvia voudrait tout partager avec son mari**, c'est sa passion, son but avec celui d'être une maman comblée. De plus, elle a la chance de vivre au bord de la mer et adore faire des balades dans l'arrière pays.

Le seul véritable regret de Sylvia est de ne pas avoir rencontré Alain plus tôt dans sa vie. Avant d'être un mari aimant et attentionné c'est un Grand Champion et un Coach de haut niveau ! Son parcours est extraordinaire et à la mesure de son humilité. Elle reprend une phrase de **Fabi Antoine** qui l'a marqué : **« avant d'être des champions, nous sommes des athlètes »**

EVERSON
CORY
6x MISS
OLYMPIA
1984 - 1989



VICE-MISS UNIVERS WPF 2013 !

**SYLVIA
PETRIZ**



Le message de cette jeune mariée épanouie et resplendissante est d'être toujours en accord avec soi-même, se donner à fond pour dépasser ses propres limites, savoir écouter son corps. Attention aussi aux pseudo-coaches, elle en a fait la désagréable expérience avec des préparations aléatoires autant que folles (ex. : rebond aux endives ???!) , certains l'ont même laissé tomber parce qu'ils ne croyaient pas en ses chances et ne voulaient pas associer leur nom à elle ! **Mais avant tout, il faut s'entraîner pour soi, la compétition n'est pas obligatoire pour s'épanouir et ce n'est pas une fin en soi.** L'hygiène de vie est très importante et permet de durer dans le temps, surtout lorsque l'on voit les problèmes liés à l'obésité et autres syndromes en ce moment.

Sylvia pense avoir eu beaucoup de chance, une préparation haute couture, sur mesure, adaptée et modifiée au jour le jour, des amis qui l'ont soutenue et motivée notamment sur FB, des collègues de travail compréhensifs...l'addition de tout cela a fait ce qu'elle est aujourd'hui et qu'elle a du mal à réaliser : Vice- Miss Univers...

Sylvia remercie BBR à l'avance de lui accorder cet article, et nous, nous remercions Sylvia et Alain de nous avoir donné à partager ce moment de douceur et de bonheur de ces deux jeunes mariés et leur souhaitons de parcourir un long chemin dans cette vie et cette voie...et peut-être, sûrement d'ailleurs, **l'année prochaine la Mariée sera en Or !**

8 FOIS CHAMPION DU MONDE
5 FOIS MR UNIVERSE
7 FOIS CHAMPION D'EUROPE
8ÈME MR OLYMPIA 1987

EDOUARD KAWAK

(1959-2006)



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

NOUVELLE N°6 - BBR MAG N°8 /01-14

ÉPAISSEUR

BERNARD DATO Écrivain

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

JOE WEIDER'S OLYMPIA

Le jeune homme pénétra dans la salle. L'immense salle... Le tapage étouffant des spectateurs qui prenaient place, la musique féroce dont les baffles colossaux crépitaient violemment, la lumière crue et brûlante des spotlights qui inondait brutalement la scène ainsi que le rideau sombre où des lettres démesurées titraient : « MR OLYMPIA »... Mais que faisait-il là ? Comment s'était-il retrouvé dans cet univers étrange et farouche, entouré d'une foule excitée où les costumes les mieux taillés, les T-shirts les plus amples ou les survêtements les plus larges ne parvenaient pas à dissimuler toutes ces musculatures insolites et bestiales ? Seul dans la cohue. Isolé dans le public.

Ce qu'il faisait là ? Le jeune homme serra les poings. Il tremblait un peu. Il était là pour retrouver un homme. Le retrouver et le dissuader. Il était là pour raisonner un homme et l'éloigner de ce sport excentrique et vain. Le retrouver et le ramener à la raison. Oui, c'était le mot, précisément : la raison... Et coûte que coûte ! Seul. Complètement seul dans la cohue et le coupable était cet homme qu'il faudrait bien convaincre, cet homme qui se prenait pour un champion et qu'il faudrait persuader que sa voie véritable était tout autre... Que son vrai destin était ailleurs. Qu'il devait revenir. Coûte que coûte.



Le jeune homme seul (parmi cette foule redoutable qui guettait la scène encore vide comme une bande de fauves épie une proie), demeurait planté là, immobile. Figé. Souvenirs... La salle de classe. Il semblait que c'était hier. Cette salle de classe ordinaire, baignée continuellement par un soleil anodin, et le terrain de basket, en contrebas, et les montagnes diaphanes au loin ; ces bureaux traditionnels en bois usé et tagué de stylo bille par des générations d'étudiants - insignifiants, rêveurs ou brillants - qui se succédaient ; ce cri de la craie plâtreuse sur le tableau noir jamais noir et parcouru de bavures d'éponge, taché d'équations à demi effacées, de formules à demi terminées ; les chuchotements habituels ; les mains levées ; le professeur. SON professeur ! Ce professeur généreux et tellement sympathique, qui était parvenu à capter son attention. Son attention et celle de tous ses camarades ! Il était un peu ce père qu'il n'avait pas connu. Mais il était parti. Disparu le prof sympa ! Comme un simple claquement de doigts... Cette salle de classe ordinaire, il semblait que c'était hier. Souvenirs. Mais aujourd'hui il était là, investi d'une mission de la plus haute et urgente importance. Et il s'y tiendrait ! Le jeune homme s'assit au milieu du public. Epaules à l'étroit entre deux malabars qui n'avaient pas paru lui prêter une quelconque attention. Et le jeune homme attendit. Soudain, le chairman articula le nom de l'homme. Celui qu'il était venu chercher. Celui qu'il fallait ramener à la raison. Le nom de l'homme envahit toute la salle, comme un flot d'adrénaline qui investit un corps tout entier, puis le silence se fit. Comme une respiration retenue... Comme une pause musicale qui coagule.

Colombus, Ohio. Coulisses du Mr « O » 1977. Le bodybuilder, souffle court et triceps congestionnés, attendait derrière le rideau. Il attendait qu'on l'appelle pour son posing libre. 1977 ? C'était SON année. Sauf que... Sauf que, jetant un œil par-dessus son deltoïde, il vit Robby s'échauffer. Robby Robinson était peut-être le champion le plus volumineux et le plus épais depuis Sergio Oliva. Bill Grant, Roger Walker, Ken Waller, Albert Beckles, Boyer Coe, Ed Corney... Tous ces gars étaient dangereux, tous ces gars étaient des légendes du sport mais Robby, « The Black Prince », était le favori de bien des fans. Le bodybuilder fixait Robby. Respect Black Prince ! Respect, mais le bodybuilder, cette année, avait pris la décision de consacrer tout son temps au bodybuilding professionnel. Une décision importante mais mûrement réfléchie. Le film « Pumping Iron » avait popularisé la discipline. Arnold s'était retiré. Lui-même avait talonné Franco, l'année d'avant. Et toute sa science analytique, tout son travail de visualisation, de relaxation et de pensée positive, avaient inévitablement convergé pour présenter le summum de son chef-d'œuvre sculpté à coups d'haltères, et ce à la minute « M » précise, de l'heure « H » fatidique, du grand jour « J ». Mais c'était sans compter sans Robby qui paraissait invincible. Alors il y eut le rêve de la veille. Ce rêve où le bodybuilder réceptionnait un ballon de football américain lancé à pleine puissance par Robby Robinson. Le bodybuilder retourna la passe mais elle était d'une telle force que le ballon, passant bien au-dessus de la tête de Robby, vint percuter une auto qui explosa sous l'impact. Carl Jung serait d'accord. Carl Jung serait même fier de lui. Le rêve, de toute évidence, signifiait qu'il allait exploser les rêves de victoire de Robby Robinson. Alors oui, 1977 était SON année. Le chairman, enfin, l'appela et il pénétra sur la scène d'un pas sûr et conquérant.



Le jeune homme vit l'homme qu'il était venu chercher, investir les planches olympiennes. Oui, c'était lui, c'était bien son professeur de mathématiques, c'était bien l'homme qui avait déserté, l'enseignant qui avait capitulé, le père spirituel qui lui avait faussé compagnie : c'était bien FRANK ZANE !!! Dès son arrivée, la foule cria son nom, applaudit à tout rompre, acclamant ce champion comme s'il pouvait gagner. GAGNER ??? Mais qu'avaient-ils donc, tous ? Ne voyaient-ils pas ? Le jeune homme n'y connaissait pas grand-chose, ça non. Mais enfin, comment tous ces fans pouvaient-ils espérer que ce professeur de math et de chimie – enfin, ce concurrent, plutôt –, puisse l'emporter avec 84 malheureux kilos sur 1,75m ? Comment pouvaient-ils compter sur sa victoire alors que tous ses adversaires étaient plus lourds que lui ? Alors que tous arboraient une musculature tellement plus épaisse ? Un développement tellement plus sidérant ? Le jeune homme se dressa d'un coup d'un seul. Il allait leur dire, lui. Il allait leur crier qu'ils faisaient fausse route, que cet homme-là ne pouvait pas faire carrière dans le bodybuilding de haut niveau. Il allait leur expliquer que cet homme-là devait revenir à l'enseignement. Là où il était si utile, si efficace, si nécessaire à la communauté. Là où il pouvait transmettre un savoir au lieu de se consacrer à son seul nombril bodybuildé. Il allait... Non, il n'allait rien leur dire. Le jeune homme se rassit. Qui donc pourrait l'entendre ? Qui donc ferait mine de l'écouter ? La foule était en délire. Le public ne voudrait rien écouter. Personne ne voulait de la vérité... Le jeune homme fixa Frank Zane, statue de bronze en mouvement. Et quel mouvement ! Il fallait bien l'admettre, ce professeur, en maillot sur cette scène, c'était un peu... L'émotion esthétique qu'il provoquait était, comment dire ? Le sentiment était au bout de l'épiderme, les mots au bout de la langue. Oui, voilà, la ligne générale de Frank Zane dessinait, dans l'espace scénique, la même élégance virile que le Tarzan de Russ Manning répandait sur les planches du dimanche que le jeune homme aimait à lire depuis sa tendre enfance. Il fallait bien l'admettre. Et puis le tracé de ses pectoraux et de sa sangle abdominale était comme la plaque de cuir en bas-relief d'une armure de gladiateur, les faisceaux de ses deltoïdes étaient découpés au cutter, et le détaché de son dos, strié des trapèzes aux lombaires, c'était du jamais vu. Qu'importe ? Comment pourrait-il battre les bras parfaits et l'effarante épaisseur du dos de Robby Robinson ?



1977 Mr. Olympia



C'est alors que le jeune homme vit. La plupart des poses de Frank Zane – et c'était une singularité magistrale – faisaient reposer le poids du corps sur une seule jambe et la ligne de ses hanches, ainsi, faisait opposition à la ligne des épaules. Autrement dit, les attitudes de Zane faisaient continûment référence au « David » de Michel-Ange, chef d'œuvre de la renaissance – et qui lui-même se référait à un épisode de la bible. Incroyable. Fabuleux ! Le jeune homme frissonna et ses mains applaudirent. Frank Zane compensait une épaisseur musculaire moindre par une épaisseur culturelle incomparable. Il ne se contentait pas de contracter ses muscles mais son art de la gestuelle culturiste renvoyait à l'art de la renaissance, il renvoyait à la mythologie biblique. Incroyable... Fabuleux... L'épaisseur culturelle... Il n'enseignait plus les math ou la chimie, mais il professait l'Histoire de l'art. Oh mais non, il ne fallait pas qu'il gagne ou sinon il ne reviendrait jamais dans la salle de classe. Le jeune homme attendit.

Il regarda sans voir toute la compétition. Il observa sans distinguer le posedown final. Et il attendit. Le chairman, un certain Reg Park, grand champion du passé semblait-il, bouleversa cette année-là le protocole : il nomma le vainqueur en premier. Silence. Comme une respiration retenue, comme une pause musicale qui coagule. « The 1977 Mr. Olympia winner is... **FRANK ZANE!!!** ».

Le jeune homme jaillit du siège, cria son nom en riant et applaudit à tout rompre.





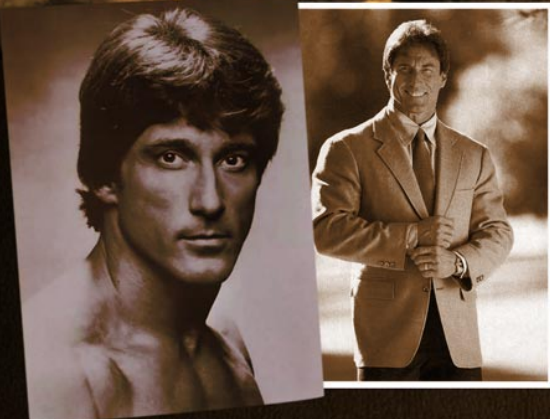
Frank Zane, son Sadow sous le bras, rejoignit le parking. Il était temps de quitter les lieux, la foule, les fans, quitter l'excitation de la victoire. Il était temps de retrouver les siens, de savourer avec eux et chez lui le bonheur de cette journée. Mais ce jeune homme, à quelques pas... Son visage. Il lui disait quelque chose...



EPILOGUE

Le jeune homme quitta la salle immense. Irait-il saluer son professeur ? Lui passerait-il le bonjour nostalgique de tous ses camarades de classe ? Et si ça faisait douter Frank Zane de son choix ? Et si la culpabilité se mettait à l'étreindre ? Non, non, il ne fallait pas. Monsieur Zane ne leur apprenait plus les sciences, mais il enseignait au monde entier l'épaisseur temporelle de l'art. Le jeune homme partirait sans se montrer. Quelques jours plus tard il acheta une petite réplique du David de Michel-Ange qui lui servit de serre-livre pour ses cours de math et de chimie. Par delà la fenêtre, des nuages roses, ronds et rassurants, rejoignaient tranquillement les montagnes diaphanes.

Bernard Dato



VIDÉO DE
MOTIVATION
DU
MOIS

N°7



MIKE
MENTZER

PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE



BODYBUILDING RULES

Photo de Vincent Dayde
Montage : Eric Rallo
Texte : Christophe Ducos

N°8

Il est des périodes de la vie qui ressemblent à des cauchemars, des ténèbres, qui vous ensèrent, noires et cruelles.

Mais lorsque l'on possède une existence fière comme celle de Cédric, même les plus cruelles circonstances ne peuvent vous meurtrir.

Blessé son corps a été, invincible son âme est resté.

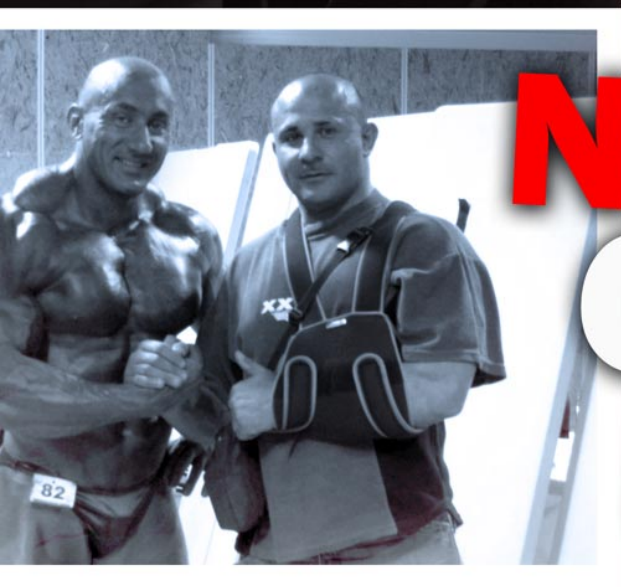
Sans jamais se plaindre, sans jamais abandonner, il a gardé la tête relevée. Aussi long et tortueux que fut le chemin, il a continué à être ce qu'il est. En lui, subsistait le désir d'accomplir son destin alors que pour beaucoup, son sort était scellé.

Il a pleuré, il a souffert, certes, mais il ne s'est jamais laissé, par le doute, gagner.

Il est resté le maître de sa vie, de ses envies, de ses rêves.

Et voilà, voilà que ses pairs l'appellent, et lui demandent de venir prendre place à leurs côtés sur la scène, là où les braves vivent et n'abandonnent jamais.

En ton hommage, mon ami.
C.D



**NEVER
GIVE
UP**

EPINAT CEDRIC

BODYBUILDING-RULES.COM



En Février l'interview de **Christophe DUCOS**

STÉPHANE PELLOQUIN

CAPTAIN POSING...

Si jeune, il était frêle, Stéphane n'aspire, dès son plus jeune âge, qu'à une chose : transformer son être chétif en un homme au corps parfait. Il était prêt. Prêt à se battre pour faire accepter son amour de la scène, et son sens de la mise en scène. Un homme fort qui a eu de la puissance toute sa vie n'a plus de respect pour cette dernière, alors qu'un homme faible connaît la valeur de la force qu'il a acquise.

Stéphane connaît cette valeur. Face à l'échec, il ne s'est jamais enfuit. Il a fait face. Et l'échec a fini par se laisser pour laisser la place à la victoire. Cela, il le doit à une seule personne. Sa compagne, sa muse, Karen... Elle fut son amplificateur, son sérum du super athlète, et elle l'est encore à ce jour. Et le posing est son arme la plus redoutable. Comme le bouclier de son héros, Captain-América, il s'en sert pour se protéger des athlètes plus massifs. Comme ce dernier protégeant la bannière étoilée, il défend une valeur oubliée dans le bodybuilding moderne : l'esthétisme mis en exergue par le sens artistique.

Apprêtez-vous à connaître les raisons de ses succès, à reconnaître son engagement dans un conflit qui oppose la masse contre la classe... Débarquement le ... février dans votre magazine préféré.



PHOTO VINCENT DAYDE

PHOTO MARVEL COMPANY

SOUS LES PROJECTEURS

JAVEL



BRIGITTE

UN MENTAL D'ACIER

interview : **Eric RALLO**
Photothèque : **Brigitte JAVEL**

NOM : JAVEL
PRÉNOM : BRIGITTE

Age : 58 ans

Taille : 159 cm

Poids en compétition : 53 kg

Poids hors compétition : 56 kg

Ville : Calvi

Profession : restauratrice

Citation favorite :

«Chi va piano, va sano, va lontano...»

Eric RALLO : Bonjour Brigitte, athlète à la détermination sans faille, femme et maman hors pair, j'ai eu la chance de faire ta connaissance par l'intermédiaire de nos amis commun, Thierry Aussenac et Thierry Tache.

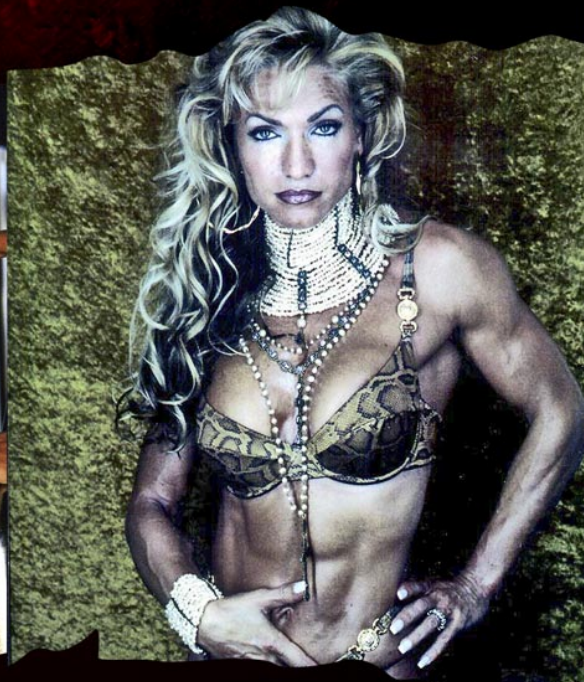
Depuis, j'apprends à te connaître et à apprécier non seulement l'athlète et la femme au grand cœur que tu es.

Peux-tu te présenter, au peu de lecteurs et lectrices, qui ne connaîtraient pas ?

Brigitte JAVEL : je suis mère de 3 enfants Peggy, Joyce et Greg (36, 34 et 22). Je suis restauratrice d'une brasserie située Paris 1^{er} depuis plus de 20 ans. Je vis depuis 3 ans en Corse (Calvi) où j'ai le plaisir de recevoir ma famille et mes amis.

JAVEL

BRIGITTE



SOUS LES PROJECTEURS



avec son ami et coach
Thierry Aussenac
au weider trophy



avec Annick ESTENOZA
Championne du Monde
de Body Fitness



ER : Ton parcours est relativement atypique, d'ailleurs je crois savoir que tu es toujours là où l'on ne t'attend pas (sourires), peux tu nous décrire ton parcours sportif, comment as tu débuté en culturisme et quelle a été le déclencheur pour faire de la compétition ?

BJ : Après avoir accouché de mon troisième enfant, j'ai décidé de dire Adieu à la danse pour me consacrer à une nouvelle activité qui est le culturisme. Nouvelle aventure, nouveau challenge !!!

Engagée malgré moi dans une compétition où je ne savais pas où j'allais, Jean-Michel Sorel m'a conseillé et préparé au championnat de Paris car il croyait en moi et en mes capacités. Remportant celui-ci, j'ai décidé de pousser un peu plus loin mes envies car ce sport correspondait à ce que je recherchais dans cette nouvelle aventure. Ensuite direction Championnat de France 2000 où je remporte la victoire et faisant à ce moment là la connaissance de Thierry Aussenac.

3 semaines plus tard la IFBB l'intègre dans l'équipe pour m'amener au Championnat d'Europe en Espagne, catégorie Bodybuilding alors que ma catégorie de prédilection était le Body Fitness. Petite anecdote, la veille du championnat René Mème m'apprenait les poses qui étaient imposées et différentes de celle du Body Fitness. Je suis arrivée 3ème de celui-ci, de là, direction Championnat du Monde au Brésil.

L'année suivante, je repars en Italie pour le Championnat d'Europe où je me classe 2ème de ma catégorie. Après je suis partie à Philadelphie pour le Championnat du Monde puis Championnat d'Europe en Russie et Slovaquie. J'ai également remporté Univers en Belgique où j'ai fait la connaissance de Thierry Taché, suivi des grands prix Weider et bien d'autres encore...

**Alliance
de
muscle &
féminité**

ER : Quelles sont les personnes et athlètes qui t'ont influencé et que tu as le plus admirées ?

BJ : La première personne qui m'a influencé est tout d'abord Jean-Michel Sorel sans qui je n'aurais jamais découvert ce sport. Jean-Jacques Louergue qui m'a préparé pour les championnats. J'ai aussi beaucoup admiré Lenda Murray.

ER : Tu as toujours affiché une condition physique irréprochable sur scène, quelles ont été tes astuces et peux-tu dire qu'il est possible de concilier vie familiale, professionnelle avec carrière sportive ?

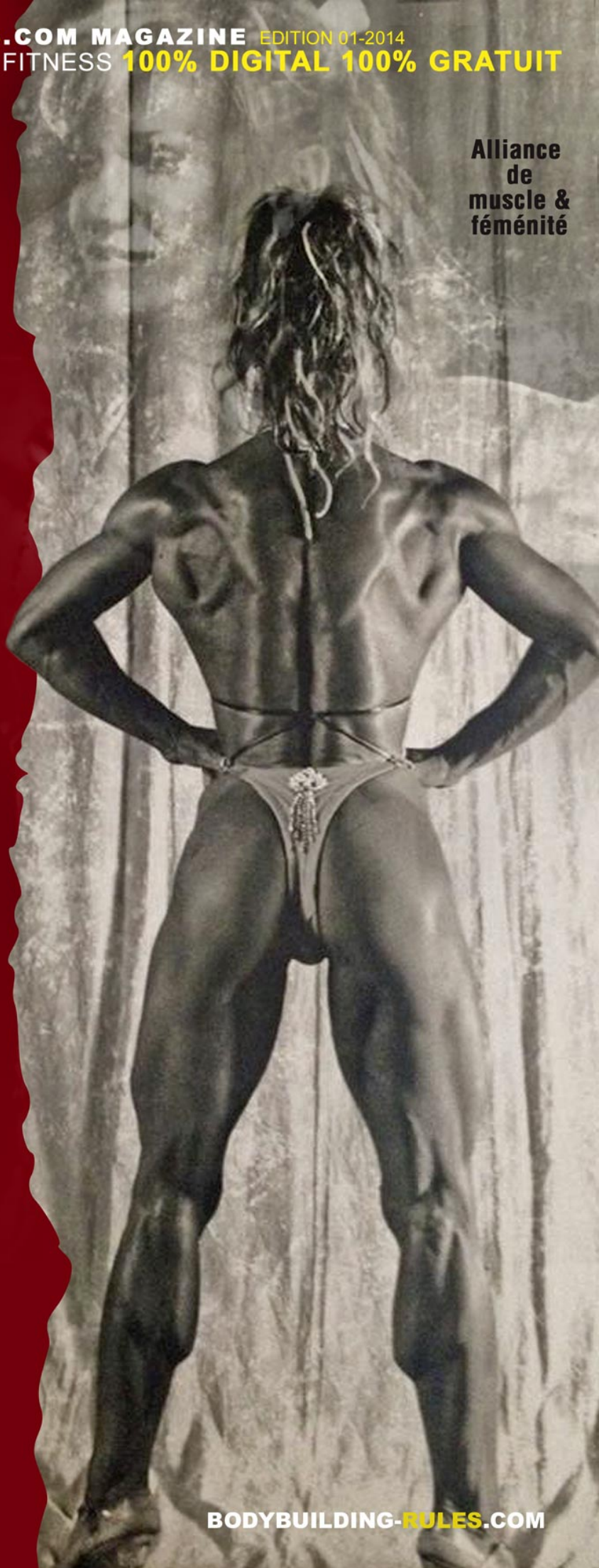
BJ : Il n'y a pas d'astuce, seule une bonne hygiène de vie et un mental d'acier permettent d'avoir une bonne condition physique. En ce qui concerne le mélange entre vie privée, vie professionnelle et carrière sportive et bien je dirais, une volonté de fer et une excellente organisation. Cela ne fut pas facile tous les jours mais ma volonté d'aboutir au meilleur résultat a été plus forte que tout et puis je savais que ça ne serait que temporaire.

ER : Quelle était ta semaine d'entraînement type et avais-tu des groupes musculaires, techniques ou exercices préférés ?

BJ : Mes entraînements étaient différents car en fonction des championnats que je préparais (Body Fitness, Fitness et Bodybuilding) le travail corporel n'était pas le même.

ER : Vue le physique « écorché » que tu affichais lors des différents concours, attachais-tu une importance particulière à l'alimentation et au cardio ?

BJ : j'attachais une attention particulière à mon alimentation mais pas au cardio. Le restant de ma vie était du Cardio (rires).





ER : En très peu de temps, tu as enchainé les victoires et les concours de très haut niveau, quels souvenirs gardes-tu de cette période ?

BJ : Simplement magnifique et inoubliable !!!

ER : En 1999 – 2000, tu es omniprésente, magazines français et américain, vidéo, salon du Body, télévision... Comment as-tu vécu cette soudaine médiatisation ?

BJ : J'ai été surprise de l'impact que cela a donné et me suis laissée agréablement porter par cette médiatisation en gardant toujours les pieds sur terre. Ceci étant, je n'ai fait ça que pour mon plaisir personnel et pour me sentir bien dans mon corps.

ER : Aujourd'hui encore, tu es une athlète appréciée et reconnue dans le milieu du Body, penses-tu qu'au delà ton incroyable physique, c'est ton attachante personnalité et ta franchise qui ont séduit les fans ainsi que tes frères et sœurs d'armes ?

BJ : Lorsque l'on est simple et sincère on ne peut qu'attirer les gens. J'espère que tous ces ingrédients ont donné envie à des athlètes, des futurs athlètes et aux fans d'aimer ce que je suis...

ER : Même si tu t'es retirée de la compétition, je sais que tu t'entraînes toujours, est-ce le secret de ta forme actuelle et de ta longévité ?

BJ : Absolument, c'est vital.

ER : Tu développes actuellement avec Thierry Aussenac et ton amie Nadège un concept de suivi personnalisé et coaching très efficace basé sur l'entraînement et la diététique tout en s'appuyant sur l'analyse du groupe sanguin de l'individu, peux-tu nous en dire davantage ?

BJ : en effet, nous avons mis en place sur Calvi un **concept de coaching personnalisé** comprenant des tests d'intolérance alimentaire (formation et diplôme obtenu au Canada), un entraînement personnalisé (formation par **Thierry Aussenac** et **Charles Poliquin**), une diététique effectuée en fonction du groupe sanguin (T.Aussenac). Mon amie **Nadège**, s'est occupée de nous trouver notre petit cocon et s'occupe également de toute la partie administrative ce qui n'est pas une mince affaire.

ER : Ou peux t'on vous contacter si l'on désire être suivi par votre équipe ?

BJ : Pour nous contacter, vous pouvez nous joindre au **0611832985** ou **0685401071**.

ER : Y a t'il des personnes que tu désires remercier et as tu un message à faire passer aux lecteurs et lectrices du Magazine BBR ?

BJ : Je souhaite remercier J-J Loulergue, T.Aussenac, Daniel Berubé, Charles Poliquin, Lucie Kasacanin et toute ma famille et amis athlètes qui m'ont toujours soutenus dans mes choix. Et enfin aux lecteurs et lectrices du magazine BBR de continuer à lire cette revue qui reste enrichissante et très professionnelle.

Lorsque cette interview paraîtra, nous serons début janvier, alors, ma chère Brigitte, puisque tu vis désormais sur notre île de beauté, laisse moi te souhaiter « Pace e Salute » pour 2014 !

E.R

UN MENTAL D'ACIER



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



SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES**

DORIAN TIPS

6 x Mr OLYMPIA

TESTÉ ☒ APPROUVÉ ☒



Photographer : Kevin Horton

BODYBUILDING-RULES.COM

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.

Stocks limités !

En préparation pour Monde
& Univers NABBA Class 1
avec



SPONSOR OFFICIEL

« Pour bien démarrer
cette nouvelle
année, et à
l'occasion de sa
récente collaboration
avec le magazine
Bodybuilding-rules,
TEGOR Sport france
vous propose le seau
de **3kg** de **TRIMATRIX** au
tarif exceptionnel
de **49,50€** au lieu de **74€**.
Profitez-en, le stock est limité.
Comme moi, choisissez la
marque qui vous amènera au
plus haut niveau »

Elodie Ducos
4e Monde & Univers Nabba 2013

3KG au Tarif
exceptionnel de

~~74€~~

49,50 €

www.tegor-sport-elite.com



« La trimatrix 3kg est un mélange de trois sources de proteines, que sont la caseine, la whey, et l'ovalbumine. La whey ou lactosérum est obtenue par Cross Flow Micro-filtration. ce procédé, appelé aussi microfiltration croisée, permet d'extraire du petit lait un isolat contenant plus de 90% de proteines, dont plus de 99% entièrement non dénaturées. Cette technique sauvergarde une valeur biologique très élevée et ses précieuses propriétés originelles (BCAA, Immunoglobulines, et macropeptides). La trimatrix favorise la construction musculaire et possède une action anti-catabolique nocturne grace a son assimilation lente.

4 parfums disponibles :

cappuccino, chocolat, fraise, vanille.

crédit photo : Lionel Casini

Le billet d'**Elodie**



Depuis 2 ans maintenant, j'utilise la gamme **TEGOR SPORT ELITE**.

Pour la saison 2014, la marque m'accorde sa confiance et me soutient pour arriver au but que je me suis fixée cette année.

En collaboration avec **ALAIN CAMBORDE**, je vous présenterai tous les mois un produit de la gamme et vous expliquerai pourquoi je l'utilise...

Dès le mois prochain et à l'occasion de l'offre promotionnelle que **TEGOR FRANCE**

propose, nous nous pencherons sur le produit vedette de la marque : La **TRIMATRIX**.

Vous pouvez dès à présent visiter le site

www.tegor-sport-elite.com

et découvrir l'étendue de la gamme.

N'hésitez pas à contacter le magasin **TEGOR** au **46 rue du 14 juillet, - 64000 PAU** ou par téléphone au **05 59 06 01 64**.

Qu'il s'agisse d'athlètes de haut niveau ou de simples amateurs et ceci quelque soit la discipline pratiquée, **TEGOR SPORT FRANCE** vous aidera à atteindre vos objectifs grâce à la diversité de ses compléments nutritionnels et de leurs spécificités.

Rendez-vous le mois prochain dans *Bodybuilding-Rules*.



SPONSOR OFFICIEL



**Christophe
DUCOS**

**UNIVERS
NABBA
2013**

A DAY IN THE LIFE

Photos : Eric Rallo / Olivier Ripert / Julien Sarkissian / Lionel Casini / Photothèque Christophe Ducos

A DAY IN THE LIFE

UNIVERS NABBA 2013

Christophe
DUCOS

Jeudi 10 octobre 2013 : 23h55

La nuit s'annonce courte. Les bagages sont prêts. L'essentiel est dans le bagage à main : Maillot, bronzine, recharge... Le reste importe peu. Dans 5 petites heures le réveil se mettra en branle et nous avertira qu'il est temps d'aller en découdre en terre britannique. Si je n'émets aucun doute sur la performance à venir de ma douce, Elo, après sa 4ème place aux championnats du monde NABBA en Italie 5 mois plus tôt et avec sa condition actuelle, il n'en est pas de même pour ma part. Le régime fut long, très long même et je n'ai pas atteint mon objectif. Le seul que je m'étais vraiment fixé. Une condition physique irréprochable. Sauf que je ne n'avais pas pris en compte que mon corps allait peut être se rebeller après un peu plus d'un an de diète stricte. Je me couche en gardant en tête que ma participation sera anecdotique, insignifiante pour certains, frisant le miracle pour d'autre... Personnellement, ce n'est qu'une étape. Une mise en bouche. A 44 ans, je ne veux pas tirer en vétérans. Je me sens encore plein de ressources, ces dernières étant inexploitées pendant tant d'années d'oisiveté. Je ne participe pas pour prouver, mais pour ME prouver que je ne suis pas fini pour ce sport qui m'a tant apporté. Je ne rêve pas, je n'attends rien, je veux juste voir, sentir, ressentir le frisson de la scène avec quelques-uns des meilleurs amateurs du monde. Cette scène qui fut foulée par les plus grands, Arnold Schwarzenegger en tête... Je me dis que j'ai une chance énorme d'y participer, et j'ai une pensée émue pour Olivier Ripert qui m'a donné ma chance pour mon retour. Je ne veux pas le décevoir, je lui dois bien ça. Tout en y réfléchissant, je sombre lentement dans la nuit constellée de mes rêves...

Vendredi 11 Octobre : 6h15

...Pour me réveiller, paniqué en voyant l'heure ! Le réveil n'a pas sonné. Heureusement que mon sommeil était léger. Dans $\frac{3}{4}$ d'heure, nous devons rejoindre une partie du reste de l'équipe de France. Il y a encore tant de choses à faire. Ça commence mal ! J'espère que ce n'est pas un signe prémonitoire : rater le rendez-vous pris depuis des mois dans tous les sens du terme. Après une rapide douche, nous nous habillons aussi prestement. Nous essayons, autant l'un que l'autre de garder une semblant de sang-froid.

6h35 : j'ouvre mon bagage à main, puis vérifie les billets d'avion ainsi que la réservation pour le véhicule en Angleterre. Je cherche ma carte d'identité, et je ne la trouve pas... Je panique, sans elle, pas d'avion, sans avion, pas de concours ! 2 années réduites à néant par l'absence d'une preuve cartonnée de mon existence sur cette terre ! Représenter la France en international et être stoppé par ce qui prouve mon appartenance à cette nation ! Un comble... Le doute me gagne, puis comme pour me rappeler qu'elle est, depuis tant d'années, mon ange gardien, ma douce, Elodie, me rassure en me disant qu'elle l'a trouvé. La pression retombe d'un cran, Il est 6h50. Je charge la voiture. 1h30 de route pour atteindre l'aéroport de Nîmes. Décollage prévu à 10h25. Nous sommes dans les temps.

Je reprends le contrôle de moi-même, grâce à elle comme toujours.



Il est 7h lorsque nous prenons notre 1er repas de recharge. Pas vraiment d'appétit mais il faut le faire et nous nous y employons. 10 minutes plus tard nous démarrons. Vu le petit retard de 10mn, nous décidons de nous retrouver avec les autres à Aix-en-Provence, puisque nous passons récupérer Karen Félix et Stéphane Pelloquin. Le stress étant légèrement évacué, je décide d'envoyer un SMS à Marie-Pierre tout en conduisant. Erreur fatale !

Il est tôt mais pas assez pour ne pas avoir 2 motards qui nous demandent de nous ranger sur le côté au péage. Après tout, jamais 2 sans trois !

On discute, on négocie, ils vérifient nos papiers et nous laissent repartir avec un petit rappel verbal des règles de sécurité au volant. J'acquiesce comme un enfant obéissant. 15 mn perdues.

Nous repartons et cette fois-ci, espérons ne plus avoir de contretemps. Il est presque 8h et nous devons enregistrer les bagages avant 9h25. Il faut se presser. Quelques longues minutes plus tard nous retrouvons une grosse partie de l'équipe sur une aire d'autoroute. Le temps de dire bonjour et de prendre rapidement un café pour Elo, nous voilà repartis vers Nîmes sans arrêt prévu cette fois-ci. Il est 9h15 lorsque nous arrivons enfin à l'aéroport et dans les temps. Nous garons la voiture au parking, chargeons les bagages sur un chariot et allons en direction de l'enregistrement. Dans le hall, nous retrouvons tout le monde. Olivier & Marie Pierre Ripert, nos « officiels », Alexandre leur fils, Fabrice Moreau et son fils, lui aussi présent, Emmanuelle Pons et sa fille Justine, Karen & Stéphane...

Puis nous apprenons que nous n'avons pas été les seuls à jouer de malchance ce matin. En effet, Olivier a oublié sa valise dans la précipitation du départ. Il n'a donc pas de change pour le week-end et Alexandre est logé à la même enseigne, pour cause, il partageait la valise avec son père !!! Nous nous dirigeons tous vers l'embarquement, puis après de sévères contrôles de sécurité, nous arrivons dans le hall avant l'embarquement. Les discussions vont bon train, les blagues fusent, tout le monde est détendu, on a l'impression de partir en vacances.

10h10 : Nous montons enfin dans l'avion. Je vois de petits sourires se dessiner sur les visages de mes compagnons de voyage. Normal, l'avion et moi ne sommes pas très en phase et ils le savent. Ils guettent donc d'un œil amusé la moindre de mes réactions. Je m'installe, sors mon casque, le branche et m'aperçois qu'il ne fonctionne pas ! Décidément, ce n'est pas ma journée. Mieux vaut que ce soit aujourd'hui que demain me dis-je philosophe...

Nous décollons, et après 1h30 de vol environ, atterrissons à LIVERPOOL sans encombre. Il fait frais, mais pas tant que ça. Après avoir récupéré nos valises (sauf celle d'Olivier...hum !!!), nous allons prendre un café. Inexorablement la discussion dérive sur le concours à venir et les possibilités pour nous sustenter. Surtout après le concours !

Suite à cette pause, nous allons récupérer nos véhicules de location ! Conduite à gauche, passage de vitesse à gauche, volant à droite. 10 mn d'adaptation et nous voilà en route

vers Southport où aura lieu la compétition. Nous nous arrêtons à la sortie de Liverpool pour une collation supplémentaire.

Stéphane prend le volant et j'avoue avoir dormi durant tout le trajet qui nous emmène à notre destination finale.

Il est 14h30, heure locale quand nous y arrivons. Southport est une petite ville en bord de mer assez agréable. Nous trouvons rapidement notre hôtel, qui est en fait plus une maison d'hôtes qu'autre chose.

Nous sommes reçus par les propriétaires typiquement « british » ! On nous attribue nos chambres.

Nous prenons possession de l'endroit et nous nous apercevons bien vite que le chauffage n'est mis en route que quelques heures dans la journée selon les souhaits des propriétaires. Difficile en fin de régime lorsque le métabolisme est bas. Que cela ne tienne, nous nous couvrons un peu plus.

Nous ressortons et nous dirigeons vers la salle du concours qui se trouve à quelques dizaines de mètres de nos hôtels.

Le hall où se passe l'inscription donne le ton. Grandes baies vitrées, moquette rouge au sol, murs dignes d'un palais, la NABBA ne fait pas les choses à moitié. Nous sommes très loin des salles des fêtes et autres gymnases proposés habituellement pour les compétitions de Bodybuilding.

La délégation Coréenne est sur place. Leurs visages sont fermés, on sait déjà qu'ils ne sont pas là pour enfiler des perles, et cela s'avèrera vrai dès le lendemain.

En moyenne, les catégories auront une vingtaine d'athlètes. La pression monte. On récupère nos numéros, et laissons nos CD pour les passages libres.

Une chose m'interpelle. Olivier & Marie-Pierre sont très appréciés par les officiels de tous les autres pays. Cela prouve bien la valeur de nos responsables. Nous croisons Graeme Lancefield, le président mondial de la NABBA en sortant du bâtiment. Même accueil de sa part. Il a l'air réellement heureux de revoir Olivier et Marie-Pierre.

Nous décidons ensuite d'aller visiter cette charmante petite ville. L'occasion pour beaucoup d'entre nous de repérer les restaurants, et pour d'autres de refaire leur garde-robe restée en France.

2 heures plus tard, il est temps de rentrer à l'hôtel pour manger et passer la première couche de tan.

Nous nous posons ensuite en attendant le prochain rendez-vous avec l'équipe. Ce dernier arrive vers 21h. Nous nous dirigeons alors avec Elo, vers un petit restaurant qui se trouve au bout de la rue.

En chemin, nous croisons David DAHAN, qui fut, il y a quelques années, champion du monde et Monsieur Univers NABBA. Il nous explique qu'il préfère rejoindre sa chambre plutôt que de subir les effluves des pizzas sortant du four.

Nous arrivons dans le restaurant pour retrouver l'équipe et voir que JP de Métamorphosis ainsi que Caroline Gaume se sont joint à nous.

Après un repas assez frugal, nous rentrons à l'hôtel pour un sommeil réparateur qui nous amènera dès le lendemain au concours tant convoité.

Samedi 12 Octobre : 6h

Le réveil sonne. Je regarde l'heure, et je lis 7h... parfait ! Cette fois-ci tout a fonctionné. Sauf qu'avec le décalage horaire il n'est en fait que 6h. Décidément, je n'y arriverais jamais.

Qu'importe, cela nous donne une heure supplémentaire pour nous préparer. Dans la nuit, des amis, Lionel & Alex, nous ont rejoints à l'hôtel pour nous encourager sur scène. Ils viennent de Nice.

Comme il est appréciable de pouvoir compter sur des personnes comme celles-là. Traverser toute la France pour aller encourager ses amis, combien le ferait ? Peu, je peux l'affirmer.

C'est donc avec joie que nous les retrouvons pour le petit déjeuner. Tout le monde est là, même le prétendant au titre dans la catégorie Class 2, Fabrice RADKO... Fabrice est impressionnant de volume.

C'est une montagne, aussi dur qu'un roc, doublé d'une gentillesse et d'une humilité exceptionnelle. Dans son survêtement rouge, il ne passe pas inaperçu. A son contact, on ne peut qu'être motivé. Très accessible, toujours un petit mot agréable, et d'un calme qui contraste avec son physique, il est le centre d'intérêt de tous ceux qui sont présents, normal, il occupe la moitié de la pièce.

Après avoir avalé les nutriments nécessaires au combat qui nous attend, nous voilà donc tous partis vers le lieu où seront sacrés les prochains Mr & Miss Univers 2013.

Nous sommes enfin devant les immenses portes de la salle. Nous pénétrons dans le premier hall et arrivons devant le majestueux escalier recouvert d'un tapis rouge qui nous permet d'accéder à la salle de réception sur la gauche précédé d'une immense pièce où déambulent des dizaines de personnes présentes pour l'événement à venir. Une immense joie doublée d'une fierté perceptible de par mon petit sourire m'envahit. J'y suis enfin, et de plus avec mon épouse. La dernière fois, c'était pour UNIVERSE 2003 à NORTHEIM en Allemagne pour la WFF. Je revis. Elle me tient la main, nous nous regardons, pas besoin de mots pour nous comprendre.

Nous descendons. Nous croisons d'autres athlètes. L'ambiance est chaleureuse. Un sourire, un hochement de tête, un signe de la main... personne ne laisse paraître une quelconque indifférence envers les autres... Sensation étrange d'être déjà considéré.

Elodie reçoit quelques bonjours étrangers, ses adversaires des derniers championnats du monde la reconnaissent. Elle répond avec courtoisie et un large sourire. Je la laisse faire, et reste en retrait. Je la contemple. Quel chemin parcouru depuis ses débuts en 2001. Elle est dans son élément. Elle est heureuse, et je le suis aussi de la voir ainsi. Elle a moins de pression. Elle sait maintenant qu'elle peut tirer son épingle du jeu. Elle sait aussi qu'elle peut tout perdre. C'est la règle à la maison. Ne jamais abandonner, mais ne jamais partir vainqueur. L'envie d'en découdre, oui, sans avoir de doutes ? Non !

On laisse le résultat aux personnes responsables de le donner.

Que du plaisir, ou plutôt des plaisirs.

La scène, l'ambiance des vestiaires, l'odeur particulière de la bronzine... Des souvenirs bientôt, mais pour l'instant, un rêve.

Je la laisse discuter. Je me dirige vers la salle de réception. Elle est immense. 10 m sous plafond, minimum 500m². Des tables rondes, des stands, des athlètes avec leurs officiels. Je reconnais les Coréens d'hier... Ils me font forte impression. Peut-être parce que j'aime leur culture. Leur sens de l'honneur, du devoir. Leurs regards en disent long. Ils sont prêts. Un hochement de tête pour les saluer. Ils me répondent par le même geste. Respect mutuel. C'est ça l'international. Je fais le tour des stands. Je regarde sans vraiment voir. Je suis déjà dans le concours.

Iron Asylum, Otomix, pour les plus connus, puis je m'arrête devant un en particulier. Celui de Lee Priest. Il n'est pas présent bien entendu. Une bache à son effigie annonce son retour à la compétition à la prestigieuse NABBA. Si nous avons des doutes, lui n'en a pas.

Après 15 mn d'errance, je me redirige vers mon épouse. Elle est là. Assise sagement, détendue, elle discute avec le reste de l'équipe. Il y a Fabrice Radko, David Dahan, Fabrice Moreau, Emmanuelle Pons et Gérald Lopez. Marie Pierre Ripert est assise avec eux. Tout sourire, elle détend l'atmosphère. Elle l'a vécu plus d'une fois. Son palmarès parle pour elle. Olivier est debout, juste à côté, il fait de même. Lui aussi a été un grand athlète de la NABBA. Il a participé à écrire son histoire. Avec les formes en plus.



Elodie & Christophe Ducos
Bas de gauche à droite : David Dahan & Fabrice Radko



Cela me fait penser alors à l'Oscar Heidenstam... Olivier est le seul français à l'avoir eu. Mais pour l'avoir, il faut d'une part faire partie du TOP 6 et d'autre part, présenter un libre qui marque les esprits. Ça ne sera pas pour cette année... je ne serais pas dans les 6, et en plus j'improvise totalement sur mon libre. Pas de pression inutile, bien que ça n'en soit pas vraiment une dans ce domaine. Je chasse de mes pensées ce trophée intouchable pour l'instant. Je les abandonne à nouveau et me dirige vers la salle où le public attend le début des hostilités.

A l'entrée, un colosse en costume vérifie les billets et les accréditations. Avec un sourire, il regarde mon badge et me fait signe de passer.

Les murs sont tapissés de rouge et aboutissent sur un escalier lui aussi écarlate. Je monte les marches. Arrivé en haut, une jeune et jolie demoiselle m'accueille avec un grand sourire. Elle me demande si je veux m'asseoir. Lui rendant son sourire, je lui indique que je ne veux que jeter un coup d'œil. Elle tend son bras vers moi et m'invite à entrer. Grande classe pour l'organisation.

La salle est magnifique. La scène est dépouillée. Il y a déjà du monde. C'est une autre culture.

Je redescends dans le hall et je m'aperçois qu'Olivier et Marie-pierre ont disparus. Cela ne va pas tarder à commencer. Le hall s'est vidé. Il ne reste que quelques athlètes et amis de ces derniers.

L'organisation est quasi-militaire. A l'entrée des vestiaires, il est impossible de passer ou d'accompagner un athlète. Seulement 2 catégories sont autorisées pour ne pas engorger les loges. Nous sommes dans un théâtre, il ne faut pas l'oublier. Quelques minutes plus tard, la catégorie d'Elodie est appelée, je l'embrasse et elle se dirige seule vers, peut-être, la gloire, du moins, sa gloire du jour... J'ai confiance, elle le sait. Elle me tourne le dos en marchant vers sa destinée. Je ferme les yeux, et expire lentement. Je suis plus angoissé pour elle que pour moi.

Je repars vers la salle, remonte les escaliers, et regarde la scène. Ce sont les Miss Toned sur scène, la catégorie d'Emmanuelle Pons. Elle ne démerite pas, sa qualité musculaire est incroyable, elle pourrait être parmi les meilleures mais le niveau est exceptionnellement haut, bien plus qu'à monde il y a quelques mois. La gagnante est déjà visible au premier coup d'œil. Grande, lignée, un port de tête hautain mais nécessaire pour avoir cette classe (peut-être ce qui manque à Manu pour affirmer sa présence). Elle écrase littéralement ses concurrentes directes. En quelques secondes, elle me fait forte impression, et sûrement aux juges aussi. Je cherche une place et m'aperçois que les français accompagnants sont juste là, devant moi.

Je m'assois avec eux. Il y a Karen, Stéphane, JP et Caro... Ils me sourient. Ils me soutiennent déjà.

C'est au tour des Figure Class 2. Là aussi, l'Italienne Flora Conte ne laisse aucune chance à ses adversaires. Elle domine de la tête et des épaules sa catégorie. Pourtant le niveau est haut, très haut.

Le doute m'assaille. Si les filles ont ce niveau, que va-t-il être chez les hommes ? Mieux vaut ne pas y penser. La catégorie se termine et c'est au tour des figure class 1, la catégorie à mon épouse, de monter sur scène. Je me surprends à trembler. Je dois reprendre le contrôle de mes émotions. Karen s'en aperçoit. Elle me lance un regard rassurant. Ça va bien se passer veut-elle me dire.



Marie-Pierre & Olivier Ripert



Emmanuelle Pons

Elodie foule la scène. Dans son maillot blanc pailleté, sa blondeur illumine la scène. Elle aussi, inonde le plateau de sa dignité toute féminine. Sa façon de marcher, de se tenir, de se présenter, tout en elle transpire la classe. Elle n'est pas la plus musclée, ni la plus sèche, mais sans aucun doute, celle qui dégage le plus de prestance. On ne peut pas rester indifférent. L'émotion me gagne, me submerge, je frissonne. Au bout de 13 ans avec elle, elle m'impressionne encore et toujours. Je sais au premier coup d'œil qu'elle ne gagnera pas, mais je vois immédiatement qu'elle sera dans le top 6. C'est rassurant. Naturellement et sans forcer son talent, elle fait ce pourquoi elle est venue. Son physique est apprécié par les spectateurs. Il faut qu'il en soit de même avec les juges. Ma confiance reprend le dessus. Je sais de quoi elle est capable, et je sais qu'elle est loin d'être à 100%. C'est un retour pour elle aussi, après 4 ans d'arrêt. Plutôt pas mal quand on y pense.

J'aperçois Fabrice Moreau se lever avec précipitation et se diriger vers l'escalier pour rejoindre les vestiaires.

J'apprécie le personnage. Il est humble, gentil et posé. Si vous avez l'occasion de le rencontrer, vous confirmerez. Il est dans la même catégorie que notre très sérieux prétendant au titre, Fabrice RADKO, qui a fait second l'année passée. Il va le rejoindre, et ils vont fièrement défendre les couleurs de la France sur cette scène mythique. Je ne les verrais pas, je passe juste derrière eux.

Je regarde ma magnifique femme saluer une dernière fois le public et les juges, et quitter la scène. Je suis assez confiant mais c'est mon affect qui parle et le body n'est pas une science exacte. On le saura bien assez tôt.



Elodie
Ducos

Bernard
Payet



Lee Priest

David Dahan

Fabrice
Radko

La catégorie suivante entre en scène. Notre représentant David DAHAN en fait partie. Lui aussi effectue un retour après quelques années d'absence dues à sa profession. Mais il n'est pas le seul à effectuer son retour. LEE PRIEST est là, lui aussi. Et dire qu'il est charismatique est un euphémisme. La catégorie est ENORME. S'ils ne sont pas très grands par la taille, ils le sont par leurs physiques incroyablement musclés. Le coréen d'hier et que j'ai revu ce matin, est comme j'avais cru le deviner, incroyable. Il est plein, volumineux, ligné... Que demander de plus ?

le champion du monde en titre est quant à lui, un sacré client. Ses cuisses sont colossales mais il a moins de définition que pour Monde. Cela va le pénaliser.

David est vraiment dans la catégorie. Quand on sait qu'il a presque 15kg de moins qu'à sa grande époque, on se dit qu'il aurait presque pu battre tous ses concurrents et même Lee Priest.

N'oublions pas qu'il a battu en junior FLEX LEWIS, actuel Mr Olympia de la caté 212. Il est fantastique. Il se bat comme un beau diable et les juges ne s'y trompent pas. Je suis fan de lui, et certains juges doivent l'être aussi.



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

NABBA Universe 2013 Class 4

A DAY IN THE LIFE

Christophe
DUCOS

BODYBUILDING-RULES.COM

Je regarde le premier Call-out et doit rejoindre les vestiaires pour me préparer.

Je me lève, descends les escaliers, me dirige vers l'entrée des vestiaires où le colosse en costume chargé de vérifier les entrées me demande mon nom et ma catégorie. Avec un sourire, il s'écarte de l'entrée du couloir et m'invite à me rendre dans les loges. Après 2 contrôles supplémentaires, j'arrive en arrière de scène ou mon épouse m'attend. Elle est restée pour m'aider à me préparer. Elle est comme une gamine dans un magasin de poupées. Son smartphone a la main, elle me dit avoir fait vidéos et photos avec David, et surtout Lee, qui n'a rien refusé, à aucun moment. La marque des grands : la disponibilité en tout temps, même avant de monter sur scène. Elle m'amène vers une des loges, qui n'est occupée que par un athlète d'après les affaires laissées au sol.

Nous passons la dernière couche de tan. Puis 3 athlètes de ma catégorie arrivent. 2 brésiliens et un russe d'après son fort accent. Le coréen qui m'a tant impressionné, rentre aussi dans la loge. Les affaires étaient à lui. C'est un signe. Je voudrais une photo avec lui, mais je n'ose le déranger par respect. Je lui fais un signe pouce levé et il me répond par un signe de remerciement avec la tête. On le sent ému. Livrer combat avec Lee Priest, ce n'est pas tous les jours que cela doit arriver. Il a tout donné, ça se voit.

Nous sortons des loges pour que je m'échauffe. Je retrouve Gérald Lopez qui présente cette année, un physique imposant et beaucoup plus travaillé que les années précédentes. Sa collaboration avec David Gasser a l'air de porter ses fruits. Gérald est un athlète effacé, et humble. Pas un mot plus haut que l'autre. Il me sourit en me voyant. Il est vraiment en forme. Il a raté de peu le top 6 à monde 5 mois plus tôt, il devrait en faire partie cette fois-ci.

Nous passons en arrière scène. Et nous assistons aux derniers instants de la catégorie des deux fabrice. La tension est perceptible. Fabrice Radko a fait second l'année précédente. On lui a demandé de revenir plus découpé. Ce qu'il a fait. Il s'est vraiment fait mal et ça se voit. On lui souhaite de gagner. Il disparaît dans les vestiaires.

Je me chauffe doucement, sans trop y croire... je suis conscient de mon niveau de préparation et du niveau demandé ici. Il y a un gouffre. Le chairman nous demande de nous aligner dans l'ordre croissant des numéros. Nous sommes nombreux, alors nous allons passer en 2 vagues. En regardant autour de moi, je m'aperçois qu'être en international chez les lourds demande un investissement total. Je ne serais pas ridicule, mais je ne marquerais pas les esprits, je le sais. Qu'importe, j'y suis et je vais profiter de chaque instant. J'en ai rêvé, Olivier l'a fait.

la première vague sort de scène, et c'est à nous de nous avancer. Première prise de contact avec le public. Les flashes crépitent, les lumières sont aveuglantes. On distingue facilement les juges mais pas le public. Je vois Olivier avec un éclatant sourire. Il est content pour moi. Derrière au premier rang, je vois Marie-Pierre, appareil à la main. Nous effectuons les 4 faces. A ma gauche se trouve un russe un ancien pro, et à ma droite, un australien, Jamie Driver. Ils doivent faire au bas mot entre 10 et 15 kilos de plus que moi. Je ne cache pas que je me sens tout petit. Je fais tout de même la seule chose que j'ai à faire : me battre. Nous faisons un tiroir, et recommençons les 4 faces. Je prends vraiment conscience du gigantisme de mes adversaires. J'entends les encouragements des français présents dans la salle. Nous sortons de scène.

C'est le round des passages libres. Etant dans les derniers numéros, j'attends facilement une bonne quinzaine de minutes avant que mon tour ne vienne. Cela me permet de détailler mes adversaires un par un. Ceux qui étaient à mes côtés malgré leur taille imposante, ne feront pas non plus dans le top 6. Un brésilien et un tchèque attirent plus particulièrement mon attention. Ils finiront respectivement 3ème et 1er.

Mon tour arrive. Je me place avec nonchalance sur scène. Détendu, j'attaque mon libre que je n'ai pas travaillé. C'était voulu. J'improvise donc. Je connais la musique, les temps, les mesures, je me laisse porter et termine mon passage en saluant les juges et le public. Je retrouve Gérald et mon épouse en coulisse pour, quelques courtes minutes plus tard, m'aligner avec tous les concurrents sur la scène, face à nos juges. Le premier appel en comparaison me donne raison sur le brésilien et le tchèque. Mais un deuxième tchèque vient s'intercaler entre les deux précités. Une largeur phénoménale, et un double biceps de dos incroyable. Je suis sur le côté gauche de la scène vu notre nombre élevé. Cela me permet de suivre le concours comme si j'étais dans le public. J'en oublie presque que je suis avec eux sur scène et qu'il faut impérativement que je me tienne. Je suis appelé avec Gérald à la 3ème comparaison. Ma condition n'est pas suffisante pour lutter mais je ne leur laisse rien. C'est dans les poses de dos que je suis le plus compétitif d'après les encouragements du public.

Gérald est appelé pour la dernière comparaison avec les premiers. A ce moment-là, je me dis que le top 6 ne peut lui échapper.

Nous quittons la scène pour les loges. Il est temps, enfin, de boire un peu et de manger. Tout est joué. Nous reviendrons ce soir.

La pression retombe, et je me refais le film de la catégorie. Certaines choses m'enchantent, d'autres me gênent, mais c'est globalement positif.

Je me rhabille, on se congratule entre athlète. Le brésilien m'explique qu'il trouve dommage que cela passe si vite après tout le travail abattu pour en arriver là. Cela pourrait être pire, à la NABBA, tout le monde, du premier jusqu'au dernier, fait une comparaison. Ailleurs certains ne font que les 4 faces et se font sortir... Le sens du mot respect n'est pas le même partout malheureusement.

Nous retrouvons toute l'équipe à la sortie des vestiaires. Nous n'avons personne en class 1. Olivier et Marie-Pierre arriveront un peu plus tard, statut d'officiel oblige.



En attendant, nous allons vers la salle de réception où se trouvent les stands. Nous commandons à boire avec nos amis et allons faire quelques achats. Ceci fait, nous nous asseyons avec Fabrice Radko, sa femme et ses amis. David Dahan est aussi présent. Nous discutons et prenons quelques photos souvenirs. Il est déjà tard dans l'après-midi. Nous rentrons à l'hôtel pour nous reposer un peu.

Bizarrement j'ai l'impression que le temps marche au ralenti. Est-ce le fait que le but soit enfin atteint ? Je ne sais pas mais cette sensation durera jusqu'à la fin du concours comme si je ne voulais pas que cela s'arrête. Je suis bien, serein, en accord avec moi-même. Je sais que je ne serais pas classé mais j'ai déjà ma victoire personnelle. Je suis présent ici, à Southport, pour concourir au concours que je considère comme le plus prestigieux de tous pour les amateurs. Et je prends un plaisir immense à y être.

Arrivé à l'hôtel, la fatigue m'enveloppe et m'emporte dans un sommeil profond mais de courte durée. Elodie me réveille, et nous reprenons nos affaires pour nous diriger à nouveau vers le théâtre, épilogue de cette aventure sportive.

Il est 18h, le hall est bondé. Les vestiaires ne sont pas encore ouverts. Tous les athlètes sont dans le même état de fatigue. Les tables sont pratiquement toutes occupées. Elo & Manu trouvent 2 chaises pour s'asseoir et je m'allonge par terre, sur la moquette, pour me relaxer, et finis par m'endormir pendant plus d'une heure. J'ai rarement ressenti un tel état de fatigue. Cela m'indique au moins que j'ai dû faire une erreur sur les derniers ajustements. C'est toujours positif d'apprendre de ses propres erreurs. A mon réveil, Elo me regarde avec un sourire. Elle a l'air bien, détendue et surtout reste souriante. Elle le vit bien. Quelques minutes plus tard, sa catégorie est appelée dans les vestiaires. Cela va vite. Pour toutes les catégories, c'est le même protocole. Tout le monde rentre sur scène, puis posedown général, le top 6 est appelé en backstage, et on remet les médailles aux non-classés.

Chaque finaliste fait son libre puis on donne les résultats. Très rapide et réglé comme du papier à musique.



J'ai juste le temps de voir la remise des récompenses de ma douce. Avec fierté encore une fois, et des larmes dans les yeux, je la vois prendre une quatrième place bien méritée avant de la rejoindre dans les vestiaires où elle m'attend. Nous nous embrassons, je la félicite, et je me prépare à remonter sur scène. Délibérément, je ne me chauffe pas, je veux profiter de tous les instants possibles. C'est à cet instant que nous apercevons Lee Priest qui vient de gagner sa caté, dans un coin de l'arrière scène. En un regard échangé entre Elo, Gérald et moi, nous décidons d'aller tenter notre chance de faire une photo avec lui... Nous remarquons qu'il s'est positionné à côté de la table où sont entreposés les trophées des hommes et les vases en cristal des femmes. Un signe. Il est déjà proche du titre suprême. Nous nous approchons de lui, et c'est à ce moment précis qu'Olivier, appareil à la main, entre dans les backstages. L'occasion est trop belle. Il nous facilite la tâche.

Nous demandons poliment à Lee de bien vouloir poser avec nous dans l'espoir de ne pas essuyer un refus et c'est avec un grand sourire qu'il nous répond par l'affirmative. Nous nous plaçons à ses côtés et immortalisons le moment avec Olivier, et Justine qui, adorable, double les photos avec notre appareil de poche. On ne sait jamais, l'occasion ne se représentera peut-être pas de sitôt. Justine est un rayon de soleil, un visage d'ange, des yeux pétillants, qui dans la foulée, en profite pour nous en faire une série en couple. Justine se joindra à nous pour quelques clichés et enfin c'est avec Alexandre le fils d'Olivier et Marie, que nous terminerons ce petit shooting improvisé. Nous oublions d'en faire avec Gérald, et surtout avec Olivier. Impardonnable ! J'en oublie aussi totalement que je monte sur scène dans quelques instants, et je ne prends même pas le temps d'effectuer 2 pompes pour avoir un semblant de congestion. En fait, je suis sur un nuage, remonté à bloc par le classement de ma douce, et par ce moment historique pour moi avec LEE. On nous appelle pour rejoindre la scène pour les résultats de notre catégorie.



ELODIE DUCOS

1 minute de posedown plus tard, les 6 finalistes sont invités à sortir de scène, pendant que l'on nous remet une médaille pour notre participation. J'entends le nom de LOPEZ, je suis content pour Gérald. Je sors de scène heureux. Je suis allé jusqu'au bout de cette aventure qui a commencé le 1er janvier 2012 alors que j'étais obèse à presque 137kg de poids de corps. Je pars dans les loges, je me rhabille pour la deuxième fois de la journée et me dis que j'ai accompli mon rêve. Et je vois Gérald entrer dans la loge. Il y avait un autre LOPEZ dans la catégorie. Je suis dégouté pour lui. Il ne dit jamais rien. Il accepte sans broncher son résultat. C'est un vrai sportif. J'ai un énorme respect pour lui. Il reviendra et il sera plus fort. Je le sais, je le sens.

Je reviendrais aussi. Je pense déjà à la suite... je me projette dans un avenir proche puisque dans un mois, je participerai à l'Apollon de France pour conclure cette saison de compétition. Mais pour l'instant, il faut se détendre. Chaque chose en son temps. Nous retrouvons les autres à la sortie des vestiaires. Ils sont beaux, ils ont le sourire nos champions avec leur trophée à la main.

David a fait 4ème, Fabrice Radko 3ème, Elo 4ème aussi... Les autres ne sont pas classés mais pas moins méritant. Nous faisons encore une série de photos et sommes rejoint par Olivier & Marie Pierre. Le Monsieur Univers 2013 toute catégorie vient d'être sacré et il s'appelle LEE PRIEST. Chez les filles c'est la magnifique Flora CONTE qui marque l'histoire de la NABBA de son nom.



Nous restons sur place quelques minutes de plus. Comme à mon habitude, je reste un peu en retrait et observe ce qui se passe autour de moi. L'ambiance est totalement différente. La plupart ont le sourire. Par petits groupes éparses, on échange ses impressions sur ce qui vient de se passer durant cette journée. Je vois Elo discuter avec la Vice-miss Univers qui lui tient la main et lui parle tout en souriant. C'est aussi ça, la compétition. Des rencontres, des émotions, des connexions. L'anglaise lui demande si elle reviendra l'année prochaine. Elo lui répond par l'affirmative. Elles sont heureuses toutes les deux, c'est indéniable. Elles se donnent l'accolade et se quittent en se donnant rendez-vous en 2014. Elo en a les larmes aux yeux. Alors que souvent en national, c'est la guerre entre les filles, en inter, c'est tout autre chose. Elle me regarde, je lui souris, serre sa main et nous nous dirigeons vers l'escalier pour rejoindre notre hôtel afin de nous débarrasser de la bronzine qui recouvre notre corps avant de retrouver tout le monde au restaurant.

Arrivé dans notre chambre, nous nous écroulons sur notre lit, et restons ainsi un moment, pensifs, les yeux fixés au plafond, en silence, puis nous remémorant les meilleurs moments de la journée. Nous discutons aussi un peu de l'organisation et de la chance que nous avons eu de vivre cette expérience.

Nous rions en pensant à certaines choses vues, dans la plus totale complicité.

Il est temps de se préparer. La douche est salvatrice, et revigorante. Ma fatigue semble avoir disparue. Je me sens propre, neuf, presque pur... Une fois prêt, nous descendons l'escalier qui nous mène à la rue. Rue qui nous amène au même restaurant que la veille. Mais cette fois-ci, aucun soucis pour le choix, tout est bon à prendre. Nous mangeons avec nos amis qui sont venus nous encourager. Nous sommes trop nombreux pour manger tous ensemble à la même table, où plutôt le restaurant n'est pas assez pourvu pour une telle équipée. Qu'importe, c'est l'intention qui compte. Il est minuit passé lorsque nous rentrons à l'hôtel pour une nuit réparatrice avant d'attaquer la journée d'après compétition, qui s'annonce épique. Mais ceci est autre aventure...

Le lendemain matin, nous décidons d'aller prendre le petit déjeuner tous ensemble au STARBUCK Café. Autant dire que les blancs d'œufs et autre flocons d'avoine ne sont pas vraiment plébiscités ce matin-là. Nous sortons du café tous repus et nous nous dirigeons vers nos véhicules pour rejoindre Blackpool, une station balnéaire située à quelques kilomètres de Southport. Olivier a décidé de nous emmener là-bas car il y a quantités de choses à voir, et pour cause, Blackpool ressemble à un Lunapark géant pour adultes. Sur le chemin, nous menant à nos véhicules, l'ambiance bat son plein. Olivier fidèle à son habitude en profite pour faire quelques photos de son cru. Elles seront inoubliables. Quelques sucreries plus tard, nous prenons la route pour Blackpool. Nous y arrivons en fin de matinée. Nous nous garons tous sur un parking ou nous oublierons de prendre un ticket de stationnement. Amende anglaise assurée à la fin de la journée. Il fallait bien que l'on marque le coup.

Il est impossible de décrire Blackpool sans oublier une multitude de détails. Disons que c'est l'endroit où il faut aller pour passer une fabuleuse journée. Dans le mille pour le choix d'Olivier. Nous entrons dans un grand centre commercial où l'amusement est roi, et nous installons dans un restaurant dont la thématique pirate nous inspire.



On se croirait à Disneyland. Nous avons quelques difficultés à trouver une table qui pourrait accueillir tout l'équipe. Le portier du restaurant nous écoute parler un moment avec la serveuse. Puis, il m'aborde et me dit dans un français parfait qu'il va nous aider à trouver notre bonheur. Avec un grand sourire il m'annonce qu'il est français et qu'il travaille ici depuis peu. On nous installe en terrasse, et on nous invite à aller passer commande à l'intérieur.

Nous nous dirigeons donc en file indienne vers le bar où un anglais souriant et patient prend notre commande malgré notre anglais superficiel. JP vient à notre secours. Il est bilingue. Nous repartons quelques minutes plus tard avec une bière à la main en attendant que l'on nous porte nos plateaux.

Nous apercevons au-dessus de nos têtes une attraction qui consiste à voyager dans un bateau pirate dans tous le complexe pour en découvrir tout l'étendue. Après le repas, il est évident que ce sera la destination choisie. Nous prenons une multitude de photos. Tout le monde est détendu. Le capitaine JACK SPARROW rentre dans le resto. J'en profite pour en garder un souvenir en demandant à Olivier d'immortaliser le moment. Les plateaux sont dévorés en peu de temps. Les glaces géantes suivent. Avec Elo, nous jouons comme des enfants avec la chantilly... Mieux valait être loin de nous à ce moment-là. Elo entame une discussion avec Caroline Gaume. Elles finiront toutes les deux posant pour l'objectif au bout d'une table dans un trône de Capitaine Pirate. Une partie de l'équipe est partie essayer l'attraction précédemment citée. Pendant que nous discutons, nous les voyons passer au-dessus de nos têtes et il n'en faut pas plus pour nous décidions d'y aller, nous aussi. Il y a énormément de monde, de toutes nationalités. Nous prenons notre mal en patience et attendons notre tour. Quelques minutes plus tard, nous sommes dans le bateau et partons voguer dans les hauteurs du centre commercial pour revenir 5 minutes plus tard à notre point de départ.

Nous rejoignons les autres et décidons d'aller faire quelques achats dans BLACKPOOL. L'équipe se sépare en 2 parties. Les accrocs du shopping pur et dur d'un côté, et les amoureux de la zen attitude de l'autre. Nous partons donc visiter le bord de mer qui est aussi un vivier de magasins en tout genre. Nous passons devant le musée de Madame TUSSAUD, l'équivalent de notre Musée GREVIN.





Un immense Spiderman siège à l'extérieur pour attirer le chaland et surtout les enfants, qui par voie de conséquence, attireront les parents. Business is business.

A l'intérieur, avant les caisses, se tient Wolverine (ou Serval) le plus connu des X-MEN. Nous ne ratons pas l'occasion de faire une série de photos qui ne sont pas, disons, très héroïques... Qu'importe le flacon pourvu qu'il y ait l'ivresse dit-on.

Nous poussons jusqu'à la fête foraine. Cette dernière a la particularité de se tenir sur un ponton au-dessus de la mer. Une imposante grande roue est l'attraction principale. Olivier en profite pour faire des photos dont il a le secret. Il est bientôt 18h et nous avons rendez-vous avec le reste de l'équipe sur la grande place face à la tour qui domine la ville. Cette place est remplie d'inscriptions de toutes sortes au sol. Beaucoup en profitent pour s'allonger à côté d'une phrase qui les interpelle pour en garder un souvenir photographique.

Nous optons pour une approche quelque peu différente, plus « artistique et aérienne ». Les photos parlent d'elles-mêmes. En amateurs éclairés que nous sommes, nous restons tout de même une petite heure sur le site afin de peaufiner les angles de prises de vues. L'art est un métier... !!!



Il est temps de rentrer sur Southport. Après avoir récupéré notre petite amende sur le parebrise et 45 mn de route, nous voilà revenu à l'hôtel. Nous ressortons une dernière fois dans cette charmante petite ville pour trouver une pizzeria tenue par des Italiens pure souche. Autant vous dire que la qualité était au rendez-vous. Les discussions de toutes sortes vont bon train, et l'ambiance est plus que joviale. Il est minuit passé lorsque nous retournons dans notre chambre pour y passer la nuit. Nuit qui sera la dernière en Grande-Bretagne puisque nous prenons l'avion à 10h à Liverpool.

Nous faisons nos adieux le lendemain matin à nos amis Lionel et Alexandra ainsi qu'à Southport à 7h et arrivons à l'aéroport de Liverpool vers 8h30. Un petit déjeuner rapide au Starbuck-Café et nous voilà à l'enregistrement des bagages.

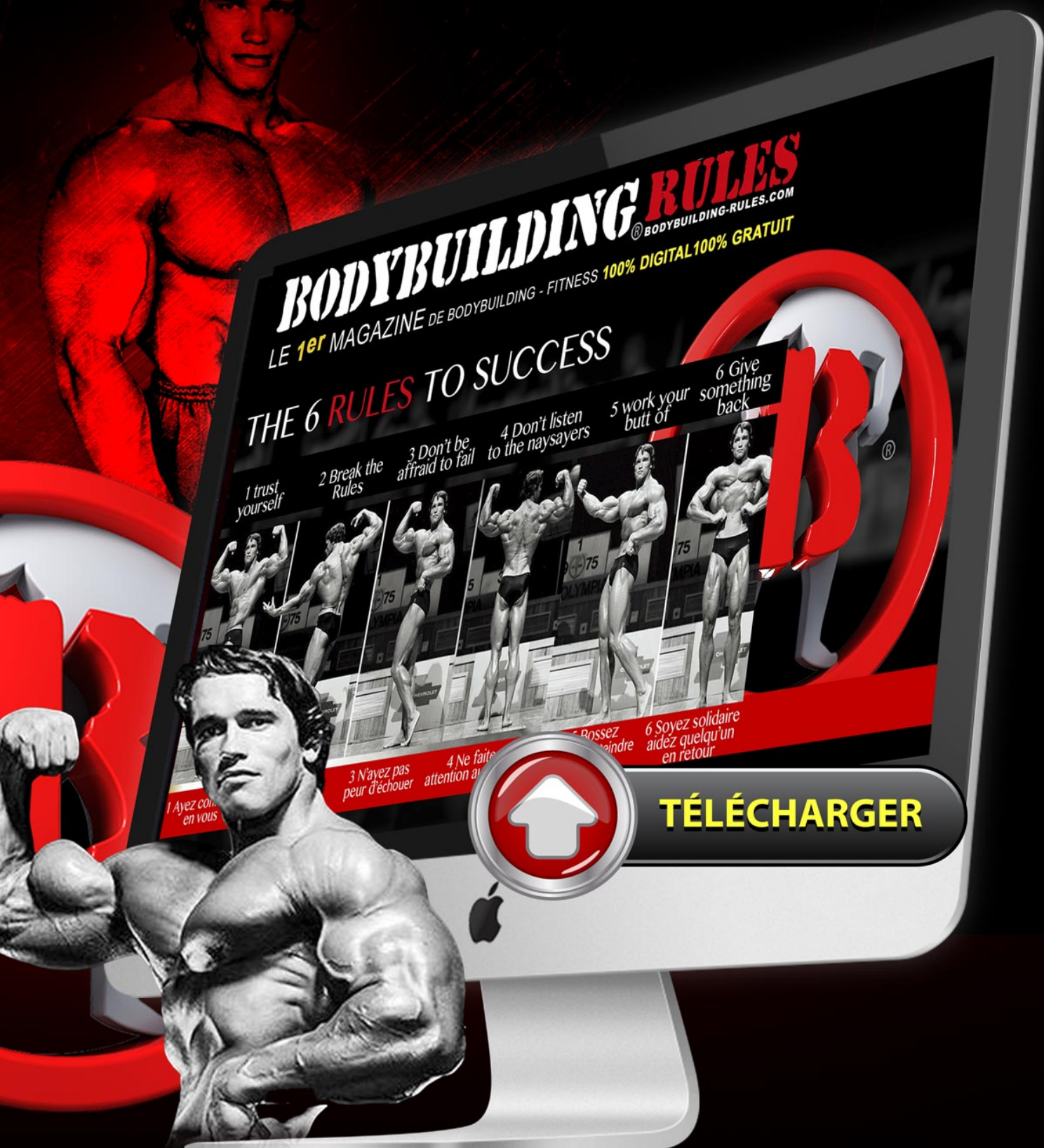
Après un contrôle poussé aux douanes, nous voilà à nouveau dans l'avion. Le vol se passe sans encombre mais on sent que tout le monde est assez triste de voir ce périple s'achever. Tout s'est passé si vite. Après l'atterrissage, nous faisons nos adieux à tout le monde non sans une pointe de tristesse, et reprenons la route à bord de nos véhicules respectifs afin de regagner nos pénates.

C'est la fin de l'aventure mais pas de l'odyssée puisque dans un mois, nous serons réunis à nouveau à l'occasion de l'Apollon & Vénus de France.



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 01-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES



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

BODYBUILDING-RULES.COM

NOVA COMS

AGENCE DE COMMUNICATION - MULTIMÉDIA

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

E-mail : er@novacoms.com



BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 01-2014



137 PAGES



DÉJÀ 8 NUMÉROS
886 PAGES...
DES DIZAINES DE
REPORTAGES
DES MILIERS
DE GRAPHISMES...

**BBR
MAG**

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



141 PAGES



100%
ADDICT !

100%
GRATUIT !

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

BODYBUILDING-RULES.COM



L'alimentation industrielle
nous rend malade

**CHRONIQUES D'UN FAUVE
DANS LA JUNGLE
ALIMENTAIRE**

GILLES LARTIGOT

Acheter

PRIX: EUROPE 28€

Acheter

PRIX : CANADA 28\$

**FRAIS DE PORT
OFFERTS !**

LE MOIS PROCHAIN

REPORTAGES SUR

LUKAS WYLER

FRANCIS BENFATTO

PHILIPPE EISHCLER

MARCEL CHAYARD

DES CONSEILS !

DES VIDÉOS !

**PRATIQUEZ EN Y
METTANT L'ÂME !
AVEC**

VINCENT ISSARTEL



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

PHOTO COPYRIGHT
JF PHOTODESIGN



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



BODYBUILDING-RULES.COM