

N° 09

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

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

ONLINE EDITION 02-2014

**100%
GRATUIT !**

RULES

VINCENT ISSARTEL

PRATIQUEZ EN Y METTANT L'ÂME !

Photo Thomas Hazebrouck

INTERVIEWS & REPORTAGES

Lukas Wyler
Karen & Stéphane
Pelloquin
Philippe Eischler
Marcel Chayard
Francis Benfatto
Thierry Metayer

Conseils PRATIQUES Le PH

par Sabine ACQUATELLA

Santé & Bien-être

Les AUTRES PROTEINES ...

par Emmanuel WEILL

MARC VOUILLOT

LA FORCE

1ÈRE PARTIE

SPÉCIAL ABDOS !

AVEC
JULIEN GREAUX
& FITNESSMITH

JULIEN GREAUX

LE NEW « ACTION HERO » SIGNE AVEC LA TEAM GAT !

par Eric RALLO / Photothèque Julien Greaux



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°9

MOTIVATION

YOU ARE THE CREATOR OF YOUR OWN DESTINY

L'enthousiasme et la **motivation** sont à la base de tout progrès.

L'envie de se surpasser est sans doute le sentiment le plus fort qu'il soit.

Vie privée, vie professionnelle ainsi qu'activité sportive de haut niveau ou bien encore loisirs, la motivation et le déploiement d'énergie nécessaire à la réussite de nos objectifs s'inscrivent en nous comme un leitmotiv marqué au fer rouge telle la lois du mouvement de NEWTON :
"ACTION - REACTION"

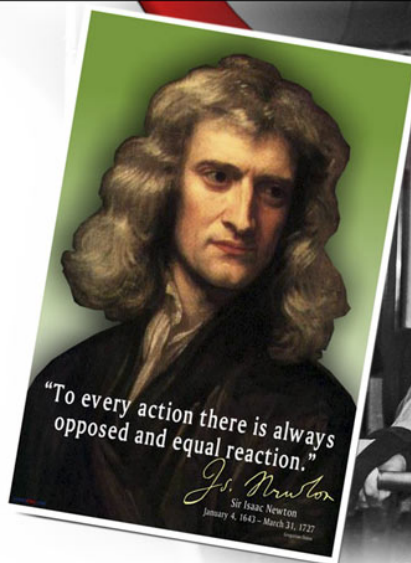
Développer nos habilités, corriger nos défauts, « Do or die » avancer ou mourir, il n'y a pas d'autres alternatives !

L'enthousiasme et la passion doivent se conjuguer au présent pour nous forger un avenir meilleur et nous permettre d'évoluer dans ce monde hostile en débordant de vitalité dans un corps robuste, un mental d'acier doté d'une confiance en soi nécessaire à la réussite d'un tel dessein.

Dans les sports de poids et haltères, la **motivation** est indéniablement la première source de progression car quelques soient nos aspirations, la finalité est la même, définir des objectifs, mesurer la progression, innover, s'adapter perpétuellement !

Avoir un but et se donner les moyens d'y parvenir est légitime et louable.

Alors une fois n'est pas coutume, je ne prendrais pas exemple sur mon aventure personnelle et votre magazine Bodybuilding Rules, même si avoir eu la foi en ce projet et une **motivation** à toute épreuve serait de doux euphémismes...



LAURENT BERNARDINI
Vice champion D'Europe Master 2013

Concentrons nous, sur ce qui nous fait vibrer jours après jours car c'est bien là notre dénominateur commun cher lecteurs et lectrices du magazine BBR. Jouir de la vie, souffrir dans l'effort certes mais savourer la victoire, à commencer par la victoire sur soi-même.

Gardez la **motivation** quoi qu'il advienne, Eliminez toutes pensées négatives polluantes ainsi que la peur de l'échec dans le seul but de progresser et avancer, toujours.

Car comme disait Edmond Rostand dans le livre « Cyrano de Bergerac »

« On ne se bat pas dans l'espoir du succès !
Non, c'est bien plus beau lorsque c'est inutile ! »

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric RALLO GIUDICELLI

Créateur et Rédacteur en chef du
Magazine BODYBUILDING RULES

**Vincent
ISSARTEL**



photo jeremy jean

**Julien
Greaux**

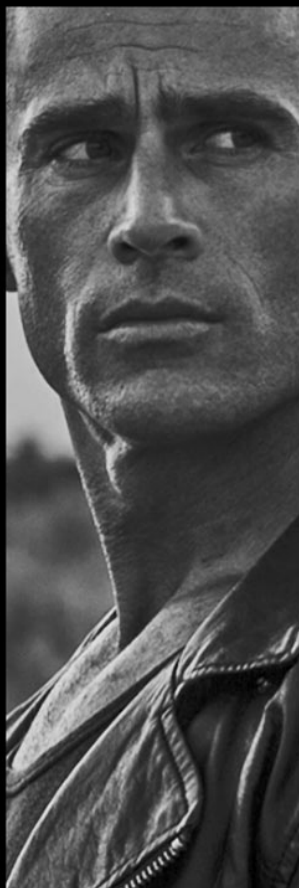


Photo Stephane Clerc

**Théo
«Fitnessmith»**



Photo Xavier Alauze

Bienvenue

à nos nouveaux chroniqueurs !

Merci aux chroniqueurs et intervenants (classés par ordre d'apparition) qui ont collaboré à cette 9ème édition :

Sabine Acquatella, Thierry Aussenac, Jean Joseph Giansily, Lionel Campana, Eric Dilauro, Tony Videostest, Vincent Issartel, Marc Vouillot, Michel Aguilera, Véronique Ducos, Christophe Bonnefont, Pierre Mazereau, Laurent Bernardini, Julien Greaux, Théo, Emmanuel Weill.



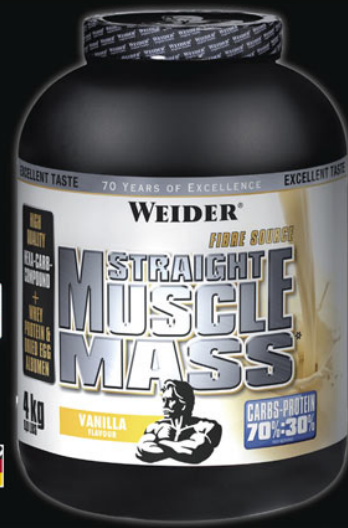
LE NOUVEAU GAINER DE QUALITÉ WEIDER

- ▶ 70% de glucides et 30% de protéines par portion
- ▶ 5 sources différentes de glucides (flocons d'avoine, amidon de tapioca, isomaltulose, dextrose, fructose)
- ▶ 15% de protéines de petit-lait

+ d'infos



made in
germany



www.weiderfrance.fr



Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novacoms

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS
Thierry Aussenac, Christophe Ducos,
Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, ,
Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone,
Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian
Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro,
Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony
Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily,
Thierry Taché, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki», ,
Emmanuel Weill, Luca Alfieri, Marc vouillot,
Laurent Bernardini, Vincent Issartel, Julien
Greaux, Théo «Fitnessmith»

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
Marc Leconte, Rallo Eric, Rallo Jean-Yves.

DÉPOT INPI
Numéro : 3923218

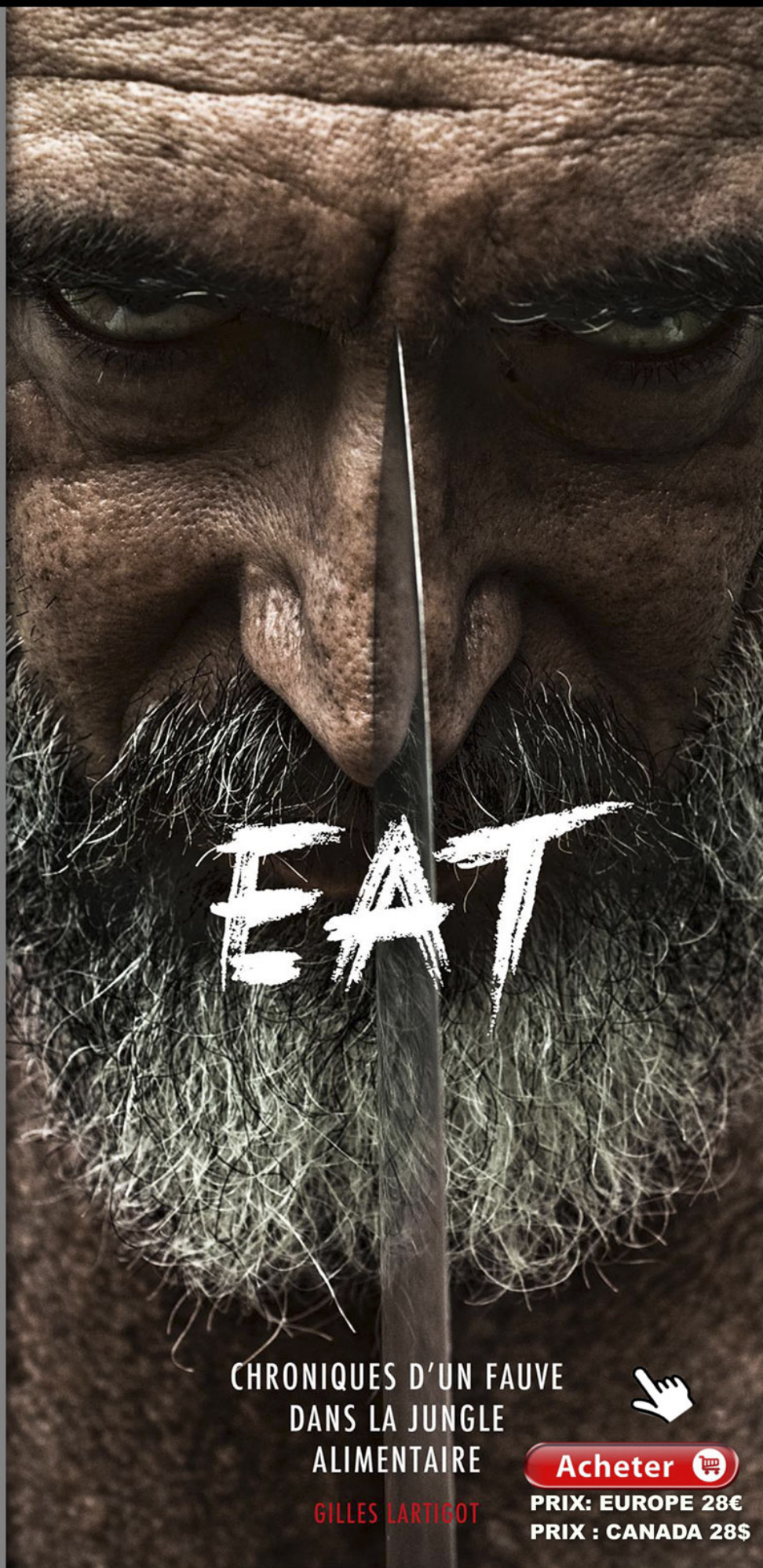
INFORMATION IMPORTANTE

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

Le contenu appartient à **Lng Informatique** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Bodybuilding Rules** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Bodybuilding Rules se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



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

GILLES LARTIGOT



Acheter

**PRIX: EUROPE 28€
PRIX : CANADA 28\$**



BBR
LE MAG

100 % POIDS & HALTÈRES

Vincent ISSARTEL
Photo Thomas Hazebrouck



02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 Actualité

09 **CONSEILS PRATIQUES**

Le "PH"

11 **CONSEILS DE COACH**

La nutrition

18 **OSTÉOPATHIE**

20 **L'INCASSABLE**

Marcel CHAYARD

27 **News from the MECCA**

Hidetada YAMAGISHI

32 **VIDEO TEST**

36 **VINCENT ISSARTEL**

Pratiquez en y mettant l'âme

43 **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**

45 **FORCE ATHLÉTIQUE**

"la Force"

49 **EXERCICE DU MOIS**

Squat SUMO

51 **BODY Rétro**

Mr Univers 1978 à Acapulco

55 **BODYBUILDING RULES**

56 **INTERVIEW**

Lukas WYLER par Julia Förý

61 BEFORE / AFTER

62 **NUTRITION EXPERTE**

Les antioxydants

65 **5 MIN INSIDE BODYBUILDING**

Thierry Metayer

67 **BLAST FROM THE PAST**

Francis Benfatto

74 French CHAMPION : Eric Patin

75 La vidéo de MOTIVATION du mois

77 **INTERVIEW**

The new action Hero Julien Greaux

85 **LES BODYBUILDERS**

87 Fond d'écran BBR

89 **INTERVIEW**

Philippe Eichler

94 Séquence vidéo

96 Body ART

97 **ACTION - REACTION**

98 **MUSCULATION & FITNESS**

102 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

112 **INTERVIEW**

Stéphane Pelloquin / Karen Felix

114 Podcast BBR

117 **LE MOIS PROCHAIN**



Photothèque Hidetada Yamagishi



**BREAKING
NEWS**

**HIDETADA
YAMAGISHI**
IFBB PRO

décide de
concourir

dans la catégorie **Mr Olympia 212**

EXCLUSIVITÉ
BBR
MAGAZINE
DE BODYBUILDING - FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

**RETROUVEZ EN EXCLUSIVITÉ BBR MAG
L'INTERVIEW D'HIDETADA PAR LE COACH DES STARS**

Eric Di LAURO



PAGE 27



Hidetada affrontera en 2014
le double tenant du titre
Mr Olympia 212 **FLEX FLEWIS**

20 ANS

Ce samedi 01 février, la famille Chayard fêtait les 20 ans du New institut longchamp en présence de nombreux amis et passionnés

MuscleCore®
 FIVE STAR SERIES

WWW.AMIX-FRANCE.COM

MyoCell
 Test-1/3
 Osteo
 AMINO
 Hell's NO2
 CreAge
 DETONATROL
 SMOOTH-8
 AMINOGEN
 Re-Core

Denis Work

IFBB PRO - Mr. Olympia 2013 - 3rd place

27^e Salon Mondial Body Fitness 21.22.23 mars 2014 Paris Expo - Porte de Versailles

1^{ère} édition
GRAND PRIX GYM POWER
des Ardennes
Maison Départementale des Sports de BAZEILLES
Rue des Illées 08140 BAZEILLES

samedi 22 mars 2014
dès 19H00
Pesée de 14H00 à 17H00

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

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

INVITE SURPRISE EN DEMONSTRATION
29 MARS PARC EXPO COLMAR
DPT 66 HAUT-RHIN ALSACE FRANCE
RESERVATIONS - INFOS
03.88.82.07.80
ou sur FACEBOOK
TOP DE COLMAR PRAXITELE
91 rue sudcolmar.com

29 MARS

SAMEDI 05 AVRIL 2014 14H00
GALA DE BODY BUILDING DE BILLY-MONTIGNY
1^{ère} édition
Nord-Aix de Calais

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

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

PA.F 10€
pesée de 10H à 12H
BILLY-MONTIGNY

Evolution Sports Nutrition
GOSUPER!
www.flashout.com

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.e-monsite.com>

05 AVRIL

SAMEDI 12 AVRIL 2014
Demi Finale France IFBB
Gymnase Cosc Pablo Neruda
78150 Les Mureaux
Pesée et toise de 8h00 à 10h30
Compétition des 11h30

DIMANCHE 13 AVRIL 2014
Finale France IFBB
Compétition des 11h30

Catégories Femmes
Bodybuilding (1 catégorie) • Body Fitness (120 - 165 - 180 et + 180 kg)
Fitness (1 catégorie) • Bikini (160 - 185 - 190 - 205 - 220 et + 220 kg)
Master Bikini (160 - 21 ans)

Catégories Hommes
Bodybuilding (120 - 170 - 185 - 200 - 215 - 230 - 245 - 260 - 275 - 290 - 305 - 320 - 340 - 360 - 380 - 400 kg)
Master 1 (70 - 80 - 90 - 100 - 110 - 120 - 130 - 140 - 150 - 160 - 170 - 180 - 190 - 200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 270 - 280 - 290 - 300 - 310 - 320 - 330 - 340 - 350 - 360 - 370 - 380 - 390 - 400 kg)
Master 2 et 3 (catégorie)
1^{er} Pas (1 catégorie) • Juniors (180 - 20 kg)
Men's Physique (170 - 175 - 180 - 190 - 195 - 200 - 205 - 210 - 215 - 220 - 225 - 230 - 235 - 240 - 245 - 250 - 255 - 260 - 265 - 270 - 275 - 280 - 285 - 290 - 295 - 300 - 305 - 310 - 315 - 320 - 325 - 330 - 335 - 340 - 345 - 350 - 355 - 360 - 365 - 370 - 375 - 380 - 385 - 390 - 395 - 400 - 405 - 410 - 415 - 420 - 425 - 430 - 435 - 440 - 445 - 450 - 455 - 460 - 465 - 470 - 475 - 480 - 485 - 490 - 495 - 500 - 505 - 510 - 515 - 520 - 525 - 530 - 535 - 540 - 545 - 550 - 555 - 560 - 565 - 570 - 575 - 580 - 585 - 590 - 595 - 600 - 605 - 610 - 615 - 620 - 625 - 630 - 635 - 640 - 645 - 650 - 655 - 660 - 665 - 670 - 675 - 680 - 685 - 690 - 695 - 700 - 705 - 710 - 715 - 720 - 725 - 730 - 735 - 740 - 745 - 750 - 755 - 760 - 765 - 770 - 775 - 780 - 785 - 790 - 795 - 800 - 805 - 810 - 815 - 820 - 825 - 830 - 835 - 840 - 845 - 850 - 855 - 860 - 865 - 870 - 875 - 880 - 885 - 890 - 895 - 900 - 905 - 910 - 915 - 920 - 925 - 930 - 935 - 940 - 945 - 950 - 955 - 960 - 965 - 970 - 975 - 980 - 985 - 990 - 995 - 1000 - 1005 - 1010 - 1015 - 1020 - 1025 - 1030 - 1035 - 1040 - 1045 - 1050 - 1055 - 1060 - 1065 - 1070 - 1075 - 1080 - 1085 - 1090 - 1095 - 1100 - 1105 - 1110 - 1115 - 1120 - 1125 - 1130 - 1135 - 1140 - 1145 - 1150 - 1155 - 1160 - 1165 - 1170 - 1175 - 1180 - 1185 - 1190 - 1195 - 1200 - 1205 - 1210 - 1215 - 1220 - 1225 - 1230 - 1235 - 1240 - 1245 - 1250 - 1255 - 1260 - 1265 - 1270 - 1275 - 1280 - 1285 - 1290 - 1295 - 1300 - 1305 - 1310 - 1315 - 1320 - 1325 - 1330 - 1335 - 1340 - 1345 - 1350 - 1355 - 1360 - 1365 - 1370 - 1375 - 1380 - 1385 - 1390 - 1395 - 1400 - 1405 - 1410 - 1415 - 1420 - 1425 - 1430 - 1435 - 1440 - 1445 - 1450 - 1455 - 1460 - 1465 - 1470 - 1475 - 1480 - 1485 - 1490 - 1495 - 1500 - 1505 - 1510 - 1515 - 1520 - 1525 - 1530 - 1535 - 1540 - 1545 - 1550 - 1555 - 1560 - 1565 - 1570 - 1575 - 1580 - 1585 - 1590 - 1595 - 1600 - 1605 - 1610 - 1615 - 1620 - 1625 - 1630 - 1635 - 1640 - 1645 - 1650 - 1655 - 1660 - 1665 - 1670 - 1675 - 1680 - 1685 - 1690 - 1695 - 1700 - 1705 - 1710 - 1715 - 1720 - 1725 - 1730 - 1735 - 1740 - 1745 - 1750 - 1755 - 1760 - 1765 - 1770 - 1775 - 1780 - 1785 - 1790 - 1795 - 1800 - 1805 - 1810 - 1815 - 1820 - 1825 - 1830 - 1835 - 1840 - 1845 - 1850 - 1855 - 1860 - 1865 - 1870 - 1875 - 1880 - 1885 - 1890 - 1895 - 1900 - 1905 - 1910 - 1915 - 1920 - 1925 - 1930 - 1935 - 1940 - 1945 - 1950 - 1955 - 1960 - 1965 - 1970 - 1975 - 1980 - 1985 - 1990 - 1995 - 2000 - 2005 - 2010 - 2015 - 2020 - 2025 - 2030 - 2035 - 2040 - 2045 - 2050 - 2055 - 2060 - 2065 - 2070 - 2075 - 2080 - 2085 - 2090 - 2095 - 2100 - 2105 - 2110 - 2115 - 2120 - 2125 - 2130 - 2135 - 2140 - 2145 - 2150 - 2155 - 2160 - 2165 - 2170 - 2175 - 2180 - 2185 - 2190 - 2195 - 2200 - 2205 - 2210 - 2215 - 2220 - 2225 - 2230 - 2235 - 2240 - 2245 - 2250 - 2255 - 2260 - 2265 - 2270 - 2275 - 2280 - 2285 - 2290 - 2295 - 2300 - 2305 - 2310 - 2315 - 2320 - 2325 - 2330 - 2335 - 2340 - 2345 - 2350 - 2355 - 2360 - 2365 - 2370 - 2375 - 2380 - 2385 - 2390 - 2395 - 2400 - 2405 - 2410 - 2415 - 2420 - 2425 - 2430 - 2435 - 2440 - 2445 - 2450 - 2455 - 2460 - 2465 - 2470 - 2475 - 2480 - 2485 - 2490 - 2495 - 2500 - 2505 - 2510 - 2515 - 2520 - 2525 - 2530 - 2535 - 2540 - 2545 - 2550 - 2555 - 2560 - 2565 - 2570 - 2575 - 2580 - 2585 - 2590 - 2595 - 2600 - 2605 - 2610 - 2615 - 2620 - 2625 - 2630 - 2635 - 2640 - 2645 - 2650 - 2655 - 2660 - 2665 - 2670 - 2675 - 2680 - 2685 - 2690 - 2695 - 2700 - 2705 - 2710 - 2715 - 2720 - 2725 - 2730 - 2735 - 2740 - 2745 - 2750 - 2755 - 2760 - 2765 - 2770 - 2775 - 2780 - 2785 - 2790 - 2795 - 2800 - 2805 - 2810 - 2815 - 2820 - 2825 - 2830 - 2835 - 2840 - 2845 - 2850 - 2855 - 2860 - 2865 - 2870 - 2875 - 2880 - 2885 - 2890 - 2895 - 2900 - 2905 - 2910 - 2915 - 2920 - 2925 - 2930 - 2935 - 2940 - 2945 - 2950 - 2955 - 2960 - 2965 - 2970 - 2975 - 2980 - 2985 - 2990 - 2995 - 3000 - 3005 - 3010 - 3015 - 3020 - 3025 - 3030 - 3035 - 3040 - 3045 - 3050 - 3055 - 3060 - 3065 - 3070 - 3075 - 3080 - 3085 - 3090 - 3095 - 3100 - 3105 - 3110 - 3115 - 3120 - 3125 - 3130 - 3135 - 3140 - 3145 - 3150 - 3155 - 3160 - 3165 - 3170 - 3175 - 3180 - 3185 - 3190 - 3195 - 3200 - 3205 - 3210 - 3215 - 3220 - 3225 - 3230 - 3235 - 3240 - 3245 - 3250 - 3255 - 3260 - 3265 - 3270 - 3275 - 3280 - 3285 - 3290 - 3295 - 3300 - 3305 - 3310 - 3315 - 3320 - 3325 - 3330 - 3335 - 3340 - 3345 - 3350 - 3355 - 3360 - 3365 - 3370 - 3375 - 3380 - 3385 - 3390 - 3395 - 3400 - 3405 - 3410 - 3415 - 3420 - 3425 - 3430 - 3435 - 3440 - 3445 - 3450 - 3455 - 3460 - 3465 - 3470 - 3475 - 3480 - 3485 - 3490 - 3495 - 3500 - 3505 - 3510 - 3515 - 3520 - 3525 - 3530 - 3535 - 3540 - 3545 - 3550 - 3555 - 3560 - 3565 - 3570 - 3575 - 3580 - 3585 - 3590 - 3595 - 3600 - 3605 - 3610 - 3615 - 3620 - 3625 - 3630 - 3635 - 3640 - 3645 - 3650 - 3655 - 3660 - 3665 - 3670 - 3675 - 3680 - 3685 - 3690 - 3695 - 3700 - 3705 - 3710 - 3715 - 3720 - 3725 - 3730 - 3735 - 3740 - 3745 - 3750 - 3755 - 3760 - 3765 - 3770 - 3775 - 3780 - 3785 - 3790 - 3795 - 3800 - 3805 - 3810 - 3815 - 3820 - 3825 - 3830 - 3835 - 3840 - 3845 - 3850 - 3855 - 3860 - 3865 - 3870 - 3875 - 3880 - 3885 - 3890 - 3895 - 3900 - 3905 - 3910 - 3915 - 3920 - 3925 - 3930 - 3935 - 3940 - 3945 - 3950 - 3955 - 3960 - 3965 - 3970 - 3975 - 3980 - 3985 - 3990 - 3995 - 4000 - 4005 - 4010 - 4015 - 4020 - 4025 - 4030 - 4035 - 4040 - 4045 - 4050 - 4055 - 4060 - 4065 - 4070 - 4075 - 4080 - 4085 - 4090 - 4095 - 4100 - 4105 - 4110 - 4115 - 4120 - 4125 - 4130 - 4135 - 4140 - 4145 - 4150 - 4155 - 4160 - 4165 - 4170 - 4175 - 4180 - 4185 - 4190 - 4195 - 4200 - 4205 - 4210 - 4215 - 4220 - 4225 - 4230 - 4235 - 4240 - 4245 - 4250 - 4255 - 4260 - 4265 - 4270 - 4275 - 4280 - 4285 - 4290 - 4295 - 4300 - 4305 - 4310 - 4315 - 4320 - 4325 - 4330 - 4335 - 4340 - 4345 - 4350 - 4355 - 4360 - 4365 - 4370 - 4375 - 4380 - 4385 - 4390 - 4395 - 4400 - 4405 - 4410 - 4415 - 4420 - 4425 - 4430 - 4435 - 4440 - 4445 - 4450 - 4455 - 4460 - 4465 - 4470 - 4475 - 4480 - 4485 - 4490 - 4495 - 4500 - 4505 - 4510 - 4515 - 4520 - 4525 - 4530 - 4535 - 4540 - 4545 - 4550 - 4555 - 4560 - 4565 - 4570 - 4575 - 4580 - 4585 - 4590 - 4595 - 4600 - 4605 - 4610 - 4615 - 4620 - 4625 - 4630 - 4635 - 4640 - 4645 - 4650 - 4655 - 4660 - 4665 - 4670 - 4675 - 4680 - 4685 - 4690 - 4695 - 4700 - 4705 - 4710 - 4715 - 4720 - 4725 - 4730 - 4735 - 4740 - 4745 - 4750 - 4755 - 4760 - 4765 - 4770 - 4775 - 4780 - 4785 - 4790 - 4795 - 4800 - 4805 - 4810 - 4815 - 4820 - 4825 - 4830 - 4835 - 4840 - 4845 - 4850 - 4855 - 4860 - 4865 - 4870 - 4875 - 4880 - 4885 - 4890 - 4895 - 4900 - 4905 - 4910 - 4915 - 4920 - 4925 - 4930 - 4935 - 4940 - 4945 - 4950 - 4955 - 4960 - 4965 - 4970 - 4975 - 4980 - 4985 - 4990 - 4995 - 5000 - 5005 - 5010 - 5015 - 5020 - 5025 - 5030 - 5035 - 5040 - 5045 - 5050 - 5055 - 5060 - 5065 - 5070 - 5075 - 5080 - 5085 - 5090 - 5095 - 5100 - 5105 - 5110 - 5115 - 5120 - 5125 - 5130 - 5135 - 5140 - 5145 - 5150 - 5155 - 5160 - 5165 - 5170 - 5175 - 5180 - 5185 - 5190 - 5195 - 5200 - 5205 - 5210 - 5215 - 5220 - 5225 - 5230 - 5235 - 5240 - 5245 - 5250 - 5255 - 5260 - 5265 - 5270 - 5275 - 5280 - 5285 - 5290 - 5295 - 5300 - 5305 - 5310 - 5315 - 5320 - 5325 - 5330 - 5335 - 5340 - 5345 - 5350 - 5355 - 5360 - 5365 - 5370 - 5375 - 5380 - 5385 - 5390 - 5395 - 5400 - 5405 - 5410 - 5415 - 5420 - 5425 - 5430 - 5435 - 5440 - 5445 - 5450 - 5455 - 5460 - 5465 - 5470 - 5475 - 5480 - 5485 - 5490 - 5495 - 5500 - 5505 - 5510 - 5515 - 5520 - 5525 - 5530 - 5535 - 5540 - 5545 - 5550 - 5555 - 5560 - 5565 - 5570 - 5575 - 5580 - 5585 - 5590 - 5595 - 5600 - 5605 - 5610 - 5615 - 5620 - 5625 - 5630 - 5635 - 5640 - 5645 - 5650 - 5655 - 5660 - 5665 - 5670 - 5675 - 5680 - 5685 - 5690 - 5695 - 5700 - 5705 - 5710 - 5715 - 5720 - 5725 - 5730 - 5735 - 5740 - 5745 - 5750 - 5755 - 5760 - 5765 - 5770 - 5775 - 5780 - 5785 - 5790 - 5795 - 5800 - 5805 - 5810 - 5815 - 5820 - 5825 - 5830 - 5835 - 5840 - 5845 - 5850 - 5855 - 5860 - 5865 - 5870 - 5875 - 5880 - 5885 - 5890 - 5895 - 5900 - 5905 - 5910 - 5915 - 5920 - 5925 - 5930 - 5935 - 5940 - 5945 - 5950 - 5955 - 5960 - 5965 - 5970 - 5975 - 5980 - 5985 - 5990 - 5995 - 6000 - 6005 - 6010 - 6015 - 6020 - 6025 - 6030 - 6035 - 6040 - 6045 - 6050 - 6055 - 6060 - 6065 - 6070 - 6075 - 6080 - 6085 - 6090 - 6095 - 6100 - 6105 - 6110 - 6115 - 6120 - 6125 - 6130 - 6135 - 6140 - 6145 - 6150 - 6155 - 6160 - 6165 - 6170 - 6175 - 6180 - 6185 - 6190 - 6195 - 6200 - 6205 - 6210 - 6215 - 6220 - 6225 - 6230 - 6235 - 6240 - 6245 - 6250 - 6255 - 6260 - 6265 - 6270 - 6275 - 6280 - 6285 - 6290 - 6295 - 6300 - 6305 - 6310 - 6315 - 6320 - 6325 - 6330 - 6335 - 6340 - 6345 - 6350 - 6355 - 6360 - 6365 - 6370 - 6375 - 6380 - 6385 - 6390 - 6395 - 6400 - 6405 - 6410 - 6415 - 6420 - 6425 - 6430 - 6435 - 6440 - 6445 - 6450 - 6455 - 6460 - 6465 - 6470 - 6475 - 6480 - 6485 - 6490 - 6495 - 6500 - 6505 - 6510 - 6515 - 6520 - 6525 - 6530 - 6535 - 6540 - 6545 - 6550 - 6555 - 6560 - 6565 - 6570 - 6575 - 6580 - 6585 - 6590 - 6595 - 6600 - 6605 - 6610 - 6615 - 6620 - 6625 - 6630 - 6635 - 6640 - 6645 - 6650 - 6655 - 6660 - 6665 - 6670 - 6675 - 6680 - 6685 - 6690 - 6695 - 6700 - 6705 - 6710 - 6715 - 6720 - 6725 - 6730 - 6735 - 6740 - 6745 - 6750 - 6755 - 6760 - 6765 - 6770 - 6775 - 6780 - 6785 - 6790 - 6795 - 6800 - 6805 - 6810 - 6815 - 6820 - 6825 - 6830 - 6835 - 6840 - 6845 - 6850 - 6855 - 6860 - 6865 - 6870 - 6875 - 6880 - 6885 - 6890 - 6895 - 6900 - 6905 - 6910 - 6915 - 6920 - 6925 - 6930 - 6935 - 6940 - 6945 - 6950 - 6955 - 6960 - 6965 - 6970 - 6975 - 6980 - 6985 - 6990 - 6995 - 7000 - 7005 - 7010 - 7015 - 7020 - 7025 - 7030 - 7035 - 7040 - 7045 - 7050 - 7055 - 7060 - 7065 - 7070 - 7075 - 7080 - 7085 - 7090 - 7095 - 7100 - 7105 - 7110 - 7115 - 7120 - 7125 - 7130 - 7135 - 7140 - 7145 - 7150 - 7155 - 7160 - 7165 - 7170 - 7175 - 7180 - 7185 - 7190 - 7195 - 7200 - 7205 - 7210 - 7215 - 7220 - 7225 - 7230 - 7235 - 7240 - 7245 - 7250 - 7255 - 7260 - 7265 - 7270 - 7275 - 7280 - 7285 - 7290 - 7295 - 7300 - 7305 - 7310 - 7315 - 7320 - 7325 - 7330 - 7335 - 7340 - 7345 - 7350 - 7355 - 7360 - 7365 - 7370 - 7375 - 7380 - 7385 - 7390 - 7395 - 7400 - 7405 - 7410 - 7415 - 7420 - 7425 - 7430 - 7435 - 7440 - 7445 - 7450 - 7455 - 7460 - 7465 - 7470 - 7475 - 7480 - 7485 - 7490 - 7495 - 7500 - 7505 - 7510 - 7515 - 7520 - 7525 - 7530 - 7535 - 7540 - 7545 - 7550 - 7555 - 7560 - 7565 - 7570 - 7575 - 7580 - 7585 - 7590 - 7595 - 7600 - 7605 - 7610 - 7615 - 7620 - 7625 - 7630 - 7635 - 7640 - 7645 - 7650 - 7655 - 7660 - 7665 - 7670 - 7675 - 7680 - 7685 - 7690 - 7695 - 7700 - 7705 - 7710 - 7715 - 7720 - 7725 - 7730 - 7735 - 7740 - 7745 - 7750 - 7755 - 7760 - 7765 - 7770 - 7775 - 7780 - 7785 - 7790 - 7795 - 7800 - 7805 - 7810 - 7815 - 7820 - 7825 - 7830 - 7835 - 7840 - 7845 - 7850 - 7855 - 7860 - 7865 - 7870 - 7875 - 7880 - 7885 - 7890 - 7895 - 7900 - 7905 - 7910 - 7915 - 7920 - 7925 - 7930 - 7935 - 7940 - 7945 - 7950 - 7955 - 7960 - 7965 - 7970 - 7975 - 7980 - 7985 - 7990 - 7995 - 8000 - 8005 - 8010 - 8015 - 8020 - 8025 - 8030 - 8035 - 8040 - 8045 - 8050 - 8055 - 8060 - 8065 - 8070 - 8075 - 8080 - 8085 - 8090 - 8095 - 8100 - 8105 - 8110 - 8115 - 8120 - 8125 - 8130 - 8135 - 8140 - 8145 - 8150 - 8155 - 8160 - 8165 - 8170 - 8175 - 8180 - 8185 - 8190 - 8195 - 8200 - 8205 - 8210 - 8215 - 8220 - 8225 - 8230 - 8235 - 8240 - 8245 - 8250 - 8255 - 8260 - 8265 - 8270 - 8275 - 8280 - 8285 - 8290 - 8295 - 8300 - 8305 - 8310 - 8315 - 8320 - 8325 - 8330 - 8335 - 8340 - 8345 - 8350 - 8355 - 8360 - 8365 - 8370 - 8375 - 8380 - 8385 - 8390 - 8395 - 8400 - 8405 - 8410 - 8415 - 8420 - 8425 - 8430 - 8435 - 8440 - 8445 - 8450 - 8455 - 8460 - 8465 - 8470 - 8475 - 8480 - 8485 - 8490 - 8495 - 8500 - 8505 - 8510 - 8515 - 8520 - 8525 - 8530 - 8535 - 8540 - 8545 - 8550 - 8555 - 8560 - 8565 - 8570 - 8575 - 8580 - 8585 - 8590 - 8595 - 8600 - 8605 - 8610 - 8615 - 8620 - 8625 - 8630 - 8635 - 8640 - 8645 - 8650 - 8655 - 8660 - 8665 - 8670 - 8675 - 8680 - 8685 - 8690 - 8695 - 8700 - 8705 - 8710 - 8715 - 8720 - 8725 - 8730 - 8735 - 8740 - 8745 - 8750 - 8755 - 8760 - 8765 - 8770 - 8775 - 8780 - 8785 - 8790 - 8795 - 8800 - 8805 - 8810 - 8815 - 8820 - 8825 - 8830 - 8835 - 8840 - 8845 - 8850 - 8855 - 8860 - 8865 - 8870 - 8875 - 8880 - 8885 - 8890 - 8895 - 8900 - 8905 - 8910 - 8915 - 8920 - 8925 - 8930 - 8935 - 8940 - 8945 - 8950 - 8955 - 8960 - 8965 - 8970 - 8975 - 8980 - 8985 - 8990 - 8995 - 9000 - 9005 - 9010 - 9015 - 9020 - 9025 - 9030 - 9035 - 9040 - 9045 - 9050 - 9055 - 9060 - 9065 - 9070 - 9075 - 9080 - 9085 - 9090 - 9095 - 9100 - 9105 - 9110 - 9115 - 9120 - 9125 - 9130 - 9135 - 9140 - 9145 -

CONSEILS PRATIQUES



par **Sabine ACQUATELLA**

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE



L'équilibre **acido-basique** est une notion fondamentale qui fait partie de l'hygiène de vie quotidienne.

Pourtant cet équilibre entre ces deux forces antagonistes est en perpétuelle lutte. Notre corps ne tolère que de très petits écarts en amont ou en aval de cet équilibre.

Tout écart important peut provoquer de graves troubles de la santé, le degré d'acidité ou d'alcalinité d'une substance se mesure en PH (potentiel hydrogène).



L'échelle de mesure va de :

0 (totalement **ACIDE**)

à 14 (totalement **BASIQUE**).

A 7 le ph est **NEUTRE**.

Le PH **SANGUIN** doit absolument rester stable oscillant autour de 7,4.

Le PH **URINAIRE** doit se situer entre 6,5 et 7,5.

Celui de la peau doit être de 5,2.



L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Pourtant **PLUSIEURS ALIMENTS AINSI QUE LE STRESS** inhérent à la vie quotidienne représentent des **causes d'acidification pour l'organisme**, ainsi afin de compenser cela les reins filtrent l'acide urique du sang et les poumons expirent le gaz carbonique.

NOTRE CORPS DISPOSE DE « SYSTÈMES TAMPONS » QUI LUI PERMETTENT DE MAINTENIR LE PH DU SANG À SA VALEUR OBLIGATOIRE, C'EST POUR CELA QUE NOTRE CORPS VA PUISER DANS LES AUTRES ORGANES POUR Y PRENDRE LES PRODUITS ALCALISANT DONT IL A BESOIN (OS, DENTS, CARTILAGE) UN EXCÈS D'ACIDE ENTRAINE TOUJOURS UNE DÉMINÉRALISATION.

Exemple : trouble dentaire, ostéoporose, calculs rénaux et vésicaux, crampes musculaires sont souvent étroitement liées à l'acidification de l'organisme.

POUR FREINER CELA IL FAUT RÉTABLIR NOTRE PH « ACIDE-BASE », en diminuant notre consommation de produits acidifiants (viandes rouges, fromages, produits laitiers, légumineuses et cola)

Les fruits, aliments essentiels doivent toujours être consommés loin des repas, jamais en fin de repas.

Et favoriser des aliments plus alcalisant (les bananes, pommes, amandes, châtaignes tous les légumes sauf les tomates, le chou de Bruxelles, l'aubergine, asperges, oignon, oseille, artichaut).

Nous devons revenir aux principes de bases : hygiène alimentaire, exercice physique car toute activité favorise l'oxygénation et accélère le rythme respiratoire ce qui permet la désacidification de l'organisme.



Acide chloridrique	0	PH ACIDE
Drainage minier acide (DMA)	<1,0	
Acide de batterie	<1,0	
Acide gastrique	2,0	
jus de citron	2,4 - 2,6	
cola	2,5	
Vinaigre	2,5 - 2,9	
Jus de pomme ou d'orange	3,5	
Bière	4,5	
Café	5,0	
Thé	5,5	PH NEUTRE
Pluie acide	<5,6	
Lait	6,5	
Eau pure	7,0	
Salive humaine	6,5-7,4	PH ALCALIN
Sang	7,38-7,42	
Eau de mer	8,0	
Savon	9,0 à 10,3	
Eau de javel	11,5	
Chaux	12,5	
Soude	14,0	





☐ Objectifs
☒ Solutions



Conseils de coach

**Thierry
AUSSENAC**

LA NUTRITION, mode de vie et progression

1ÈRE PARTIE

Assainir l'organisme, une impérieuse nécessité

On constate très souvent qu'aux yeux des pratiquants en musculation il est primordial d'organiser son emploi du temps pour éviter de rater une séance de training ... mais qu'en revanche la planification de l'alimentation en fonction des objectifs qu'ils se sont fixés est généralement négligée.



Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

Par ailleurs, on observe que bon nombre de pratiquants débutants, voir intermédiaires, sont complètement noyés sous l'offre pléthorique de supplémentations dans une perpétuelle quête du « Graal ».

En réalité, mieux vaut éviter la surenchère en termes d'utilisation de compléments en tous genres : le recours aux suppléments n'est bénéfique que dès lors qu'il est accompagné d'une planification adaptée, planification combinée à une diététique journalière rigoureusement mise en oeuvre.

L'accumulation de compléments et les prises anarchiques de suppléments ne servent à rien sans une rigueur alimentaire de base.

Le principe fondamental de la croissance musculaire, c'est de potentialiser chaque aliment ingéré, et les nutriments naturels qu'il contient.

En dehors de cette approche de la nutrition, tout ce que vous ferez vous conduira à plus ou moins long terme à « empoisonner » votre organisme.

Trop de compléments, de manière désorganisée donnent l'impression de gagner en masse ou d'améliorer - via la congestion - la prise de volume. Mais si l'on analyse vraiment le sujet, on découvre que la majeure partie du poids « gagné » ne consiste en rien d'autre qu'en de la rétention d'eau et/ou de la masse grasse.

En bref, la meilleure façon d'avancer vers vos objectifs et d'éviter de perdre du temps en faisant sans cesse le « yoyo », c'est de tout remettre à plat et de commencer par s'imposer une diététique planifiée.

La Règle d'Or ici, c'est la discipline alimentaire, c'est-à-dire être capable de tenir sur le long terme une diète sans faire d'écarts petits ou grands, mettre un point d'honneur à s'alimenter en respectant tous les menus et les prises de collations nécessaires, afin d'obliger l'organisme à se régler sur votre propre rythme de vie et à tirer le plus grand profit de vos trainings (optimisation, régénération et surcompensation).



Il s'agit d'un empoisonnement inconscient, celui qui, à force d'ingurgitations anarchiques de compléments, encombre vos cellules de toxines diverses et génère des perturbations qui font obstacle à l'amélioration de votre physique.

La progression passe donc par une approche nutritionnelle rationalisée, dont le fondement est la détoxification de l'organisme : il faut donc impérativement passer par un « grand nettoyage » afin de pouvoir poser de saines fondations !

1^{ère} Résolution : Assainir l'organisme avant tout !

Conseils de coach

**Thierry
AUSSENAC**

Il existe de multiples façons d'assainir votre organisme en début de préparation, mais la plus simple d'entre elles consiste à planifier une phase de nettoyage, celle-ci permettant d'améliorer (ou de pérenniser) les bons échanges cellulaires.

Bref rappel physiologique : quand vous faites une prise de sang, il arrive fréquemment que vos taux d'urée, d'acide urique, de créatinine et de transaminases soient élevés, en particulier en période de préparation intensive ou en période post-compétition.

Cet état de fait, s'il persiste, sera sans nul doute à moyen terme la cause de diverses pathologies telles que, pour les moins graves, tendinites à répétition, douleurs articulaires et fragilités musculaires.

- **L'urée** est un déchet azoté (ammoniacal) qui provient de la dégradation des protéines par le foie ; « L'urémie » désigne le taux d'urée dans le sang, qui s'élimine essentiellement par les reins lorsque ceux-ci fonctionnent bien et ne sont pas saturés par les déchets.

Un taux élevé d'urée peut se manifester par une perte de poids, des nausées, voire des vomissements et bien souvent par des somnolences à répétition.

- **L'acide urique**, est une forme de déchet normalement éliminé par l'organisme.

Il provient de la dégradation de certains aliments par la digestion. L'excès d'acide urique peut être déposé sous forme de cristaux dans les articulations, mais aussi autour de certaines d'entre elles, généralement au niveau des chevilles, des genoux, des coudes et des poignets ; on parle alors « d'arthrite goutteuse ».

- **Les transaminases** sont des « enzymes » ayant une activité métabolique à l'intérieur des cellules.

Ces enzymes sont présentes dans le foie et le cœur, reflétant ainsi leur activité.

Les transaminases augmentent notamment avec l'activité musculaire et avec l'âge.

- **La créatinine**, issue de la dégradation de la créatine au niveau des cellules musculaires, est un déchet qui devrait en principe être évacué par les urines, après un passage préalable par les reins.

Les reins jouent trois rôles bien précis dans l'organisme :

- 1) Ils éliminent les déchets de l'organisme ;
- 2) Ils sont à l'origine de la production de certaines hormones, en particulier de celles qui commandent la régulation de la pression sanguine ;
- 3) Ils régulent les quantités de sels minéraux et d'eau dans l'organisme.

Ce rappel physiologique vise à démontrer que l'organisme a son mode de fonctionnement spécifique, et que la supplémentation et l'alimentation présentent un réel intérêt dans la pratique des poids et haltères : votre priorité doit toujours rester celle de préserver votre capital santé et votre intégrité physique.

Option 1 : Utilisez sans modération le pouvoir des plantes !

La méthode la moins contraignante pour favoriser l'élimination des toxines dans le sang, pour épurer le foie et drainer les reins, est de boire tout au long de la journée des infusions à base de plantes aux propriétés dépuratives, reminéralisantes et drainantes.

Il existe en magasins Bio et en parapharmacie des mélanges de plantes très efficaces, mais vous pouvez également demander à votre pharmacien de vous préparer des mélanges « sur mesure » en fonction de vos besoins spécifiques.

L'idéal est de sélectionner des plantes pouvant agir sur les trois fonctions (hépatique, rénale et circulatoire) afin d'assainir l'organisme de toutes les impuretés stockées, qu'elles soient la résultante de l'entraînement en lui-même, ou tout simplement celle de l'ingestion d'une trop grande quantité de compléments mal utilisés.

A titre d'exemple, voici quelques mélanges à infusions que je préconise :

Tisane Detox Douce : Bourdaine + Bourrache + Millepertuis + Prêle + Salsepareille + Serpolet + Menthe

Tisane Detox / Circulation : Hamamélis + Lierre + Chiendent + Queues de Cerise + Prêle + Réglisse + Piloselle + Bardane + Reine des Prés

Tisane Detox / Drainante : Tilleul aubier + Bouleau + Reine des Prés + Mélisse + Radis Noir + Pissenlit + Artichaut + Bardane + Chiendent

Tisane Detox Foie / Reins : Orthosiphon+ Pissenlit + Piloselle + Fumeterre + Chicorée + Chardon Marie + Frêne

Tisane Dépurative « Netto-Sang » : Patience + Fraisier + Saponaire + Salsepareille + Bardane + Bourdaine + Frêne + Chiendent + Réglisse



Option 2 : Faites régulièrement des Cures « Attrape-Toxines », en associant Argile Verte en poudre ultra-ventilée et Charbon Végétal Activé



La manière la plus douce et la plus efficace de faire un grand nettoyage dans votre organisme, est d'utiliser en synergie l'argile verte et le charbon, qui sont tous deux des « aspirateurs à toxines et à impuretés » hors pair, en cure de 3 à 6 semaines.

COMMENT ?

- En buvant tous les jours au réveil et à jeun un grand verre d'eau minérale dans lequel aura été diluée la veille au soir une cuillère à soupe d'argile verte en poudre (attention, ne pas utiliser de cuillère en métal pour mélanger l'eau et l'argile lors de la préparation ; boire au matin sans remuer le liquide et ne pas ingérer l'argile qui s'est déposée au fond du verre) ;

- En prenant le soir 4 gélules dosées à 200 mg de Charbon Végétal Activé avant le coucher (Attention, si prise de médicaments ou de contraceptif oral, un délai d'au moins 3 heures doit être respecté entre la prise du charbon et la prise des médicaments).



Pourquoi utiliser l'argile et le charbon végétal ?

L'ARGILE VERTE EN POUDRE, VÉRITABLE ASPIRATEUR À TOXINES ET IMPURETÉS

L'argile verte est un véritable cadeau de la Nature, utilisé depuis l'Antiquité pour soigner de nombreux maux.

Parmi ses multiples propriétés, on peut citer sa capacité à entraver la prolifération des microbes et bactéries pathogènes tout en favorisant une reconstitution cellulaire saine, son action absorbante de toutes les toxines, ses vertus de détoxification et de purification du sang.

Son utilisation lors d'une cure « attrape-toxines » est justifiée par ses grandes capacités d'adsorption qui ont été démontrées scientifiquement : l'argile verte a une impressionnante faculté à attirer toxines et impuretés, puis à les fixer.

LE CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ, SUPER AGENT NETTOYANT INTERNE DU CORPS

Le charbon végétal activé se présente sous forme d'une poudre noire issue de la calcination à haute température du bois ou des coques de noix de coco. Il est activé dans le but de purifier la matière végétale et d'augmenter sa porosité.

Il possède de nombreuses vertus thérapeutiques, parmi lesquelles la propriété de soigner les affections du système digestif : de par sa grande capacité d'adsorption, il fixe à sa surface les gaz, toxines et microbes qu'il rencontre sur son chemin ! En résumé, on peut dire qu'en retenant les substances nocives du tube digestif avant qu'elles ne se diffusent dans le sang, le charbon végétal lutte contre toutes les formes d'intoxication : celles causées par les aliments, certes, mais aussi celles provoquées par les surdosages médicamenteux, les produits détergents et les produits chimiques en général présents dans votre environnement, par les métaux lourds etc.

Option 3 :

Réservée aux pratiquants intermédiaires à avancés : Expérimentez le Jeûne

Dans les plans nutritionnels que je réalise pour les pratiquants de bon niveau et les athlètes, j'intègre ponctuellement des cycles durant lesquels une journée dans la semaine est consacrée à « l'Art de la Détox ! », journée aussi surnommée « Journée Pommes » !

Il s'agit d'une journée de jeûne thérapeutique qui a pour but d'installer l'organisme en situation de privation de nourriture, afin de mettre en repos le système digestif, qui lui, est tout le temps sollicité et de surcroît en hyper activité lorsqu'il s'agit d'acquérir de la masse musculaire par le biais de programmes alimentaires hypercaloriques !

Ce jeûne permet également de débarrasser l'organisme de ses toxines stagnantes.

Attention, pour stimuler cette dernière fonction, il est judicieux durant la journée de jeûne de ne pas supprimer complètement toutes les sources alimentaires.

Selon les habitudes alimentaires du pratiquant, et surtout en fonction de son état général de forme, je propose deux variantes pour cette « Journée Pommes et Jeûne » :

- Une variante Jeûne doux : Consommer tout au long de la journée de jeûne, du réveil au coucher, une pomme crue toutes les deux heures en moyenne, et boire à volonté une infusion détox.

Soulignons que l'eau jouera un rôle important dans l'accompagnement de ce jeûne, ce qui renforcera les bienfaits expliqués ci-dessus.

- Une variante Jeûne XXL : Attention cette variante incorporant du Chlorure de Magnésium ne peut être envisagée qu'après avoir obtenu le feu vert de votre médecin traitant.

Boire tout au long de la journée du Chlorure de Magnésium dilué dans de l'eau minérale (dosage du chlorure de magnésium à déterminer par le médecin traitant), et consommer jusqu'au moment du repas du soir, toutes les deux heures en moyenne une pomme crue.



Le repas du soir se composera d'un bol de bouillon de légumes (cuit sans matières grasses, sans source de protéines, sans féculents), de 100g de riz pesé cuit et de 100 à 150g de poisson blanc cuit à la vapeur.

Pourquoi intégrer le chlorure de magnésium au jeûne, s'il n'y a aucune contre-indication médicale ?

Le chlorure de magnésium est un oligo élément dont les propriétés sont notamment de stimuler l'organisme, d'augmenter l'immunité de ce dernier, de lutter contre la fatigue et d'agir sur les émonctoires (dont la peau en cas de boutons, d'acné, ...)

Le chlorure de magnésium, est également absolument nécessaire à la majorité de nos fonctions métaboliques : reproduction cellulaire, production d'énergie, transmission de l'influx nerveux notamment.

Sur ce dernier point, soulignons que le magnésium contrôle et régule l'entrée du calcium dans les cellules et les liquides intra cellulaires.

Enfin, son utilité est avérée dans le cadre d'une préparation physique car il « recharge » les réserves en magnésium de l'organisme, magnésium souvent en carence dans l'organisme des sportifs pratiquant des activités physiques à haute intensité.

Une fois l'organisme détoxifié, vous serez à même de débuter votre préparation sur de bonnes bases : il sera temps alors d'optimiser par la nutrition les acquis de vos séances intensives et de favoriser votre croissance musculaire !

Suite dans le prochain numéro de votre magazine numérique préféré : **BodyBuilding Rules !**



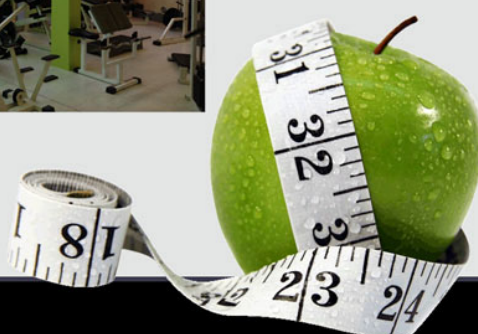
**Suivi diététique & sportif , programmes personnalisés ,
intolérances alimentaire...
pour tout renseignements appeler au : 06.85.40.10.71**

Coach bien-être à ouvert ses portes le 03 février 2014 à **Calvi** (Haute-Corse)

Toute l'équipe de **Bodybuilding Rules** souhaite une longue vie à ce nouveau club de gym et à ses dirigeants **Thierry Aussenac** et **Nadège Genuini** !



de gauche à droite :
Brigitte Javel, Thierry Metayer, Thierry Aussenac, Laurent Bernardini et Nadège Genuini



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



Stages de
formations et de
perfectionnement
dans un cadre
idyllique !

www.arcochpayolle.com



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

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

**Thierry
AUSSENAC**

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr



OSTÉOPATHIE

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



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



QUELQUES EXERCICES CONTRE LE MAL DE DOS

Photos : **Eric RALLO** Athlète: **Lionel CAMPANA**

Ces exercices simples sont à effectuer au moins 3 fois par semaine ou mieux quotidiennement, au moment où vous le désirez. Ils doivent être exécutés sur une surface dure (par terre tout simplement). Durant l'exercice, la respiration doit être poursuivie normalement sans blocage. Les exercices doivent être répétés plusieurs fois.

EXERCICES GLOBAUX

EXERCICE 1 (correction du dos cambré)



Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre ses 2 genoux fléchis en passant ses mains sous ceux-ci entre la cuisse et la jambe et les ramener vers le thorax de telle façon que le dos se mette en «dos rond». A partir de cette position, faire basculer l'ensemble du corps en avant et en arrière tel un tampon-buvard. Répéter l'exercice plusieurs fois.



En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.

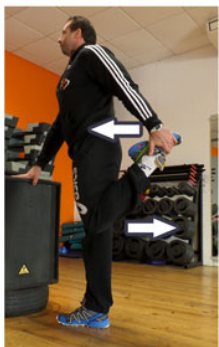
EXERCICE 2 (correction d'attitude du dos)

EXERCICE 3 (étirement du bas du dos)



Allongé sur le dos, les jambes pliées, prendre un des genoux fléchis et le ramener lentement vers le thorax. Tenir 10 sec puis revenir à la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe puis avec les deux.

EXERCICE 4 (étirement du quadriceps)



Debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse.

EXERCICE 5 (étirement des muscles antérieurs de la hanche)



En fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.

EXERCICES D'ÉTIREMENT

EXERCICE 6 (étirement des Ischio-Jambiers)



Debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses.

EXERCICES DE TONIFICATION

EXERCICE 7 (renforcement global du tronc)



Au sol, le corps bien droit, repose sur les avant-bras et les orteils. Décoller de quelques centimètres un pied, le reposer puis décoller et reposer l'autre et ceci à un rythme d'un battement par seconde. Cet exercice a pour but de développer l'ensemble de la musculature du tronc. Répéter l'exercice jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du tronc.

EXERCICE 8 (renforcement des muscles paravertébraux)



A genoux, mains croisées au niveau des épaules, se pencher en avant puis remonter lentement à la station verticale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.

EXERCICE 9 (renforcement des muscles postérieurs)



A quatre pattes, décoller et tendre la jambe droite en arrière et, en même temps, tendre le bras gauche en avant. Ramener les membres et faire l'exercice avec la jambe gauche et le bras droit. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau des muscles du dos.

EXERCICE 10 (renforcement des muscles latéraux du tronc)



Allongé sur le côté, le haut du corps reposant sur le coude et la main ; laisser descendre le bassin puis le remonter à la position initiale. Répéter l'exercice plusieurs fois jusqu'à ressentir une fatigue au niveau du côté du tronc.

EXERCICE 11 (renforcement des abdominaux)



Allongé sur le dos, les jambes pliées, joindre les mains en avant et relever le haut du corps jusqu'à mi-dos de telle manière que les mains atteignent le niveau des genoux. Tenir 5 sec puis revenir lentement à la position de départ. Répéter l'exercice plusieurs fois.

EXERCICE 12 (renforcement des muscles paravertébraux lombaires)



Allongé sur le dos, les jambes pliées et les bras le long du corps, décoller les fesses en faisant attention de bien garder le dos droit. Tenir 5 sec et se reposer 10 sec. Faire l'exercice plusieurs fois, éventuellement en alternance avec l'exercice 13.

EXERCICE 13 (travail des membres inférieurs)



En position debout, les jambes écartées, le dos bien droit, s'accroupir progressivement en gardant le bas du dos bien rigide et droit. Seules les articulations des membres inférieurs travaillent. Il doit être ressenti une tension au niveau des 2 hanches. Garder la position 5 sec, Répéter l'exercice plusieurs fois.



MARCEL CHAYARD

interview : **Eric RALLO**
Photos : **Marcel CHAYARD**



INCASSABLE LE GUERRIER AU GRAND COEUR

La vie est un combat, Marcel Chayard en a fait le sien !
Les épreuves de la vie ne l'ont jamais terrassé ni même
la lutte entre la vie et la mort jusqu'à sa récente greffe
du cœur.

Laissez moi avoir le plaisir et l'honneur de m'entretenir
pour vous, cher lecteurs et lectrices du magazine
Bodybuilding Rules avec Marcel "L'incassable", le
guerrier au grand cœur !



crédit photo : muscular development

Eric RALLO : Bonjour Marcel, encore merci d'avoir répondu présent à ma demande et de t'adresser via le Mag BBR à toutes les personnes qui t'aiment et admirent ton courage. Tout d'abord comment vas-tu ?

Marcel CHAYARD : Bonjour à toutes et à tous , d'abord un grand merci en me donnant l'honneur de m'exprimer dans votre revue. Comment pourrais je dire que je vais mal ???? Tout a débuté en 2007 lors d'un spasme au niveau du ventricule gauche suite à une course poursuite avec un délinquant, ce qui m'as conduit a une hospitalisation avec la pose de deux ressorts (sten).

Ce qui m'as permis, sans difficultés , de poursuivre sereinement ma carrière de culturiste : 2008 , 2009 Atlantic City Pro . Jusqu'en 2011 ou pendant ma préparation pour le Grand Prix Pro d'Angleterre, ou j'ai commis l'erreur d'oublier mon traitement pour le cœur pendant trois semaines !!!! **ERREUR !!!**

Par omission donc , je me suis mis en danger tout seul ou j'ai explosé 50% du ventricule gauche.

Dans la logique des choses, j'aurais du rester sur le "carreau" compte tenue de ma faible fraction d'éjection (17% au lieu de 70). Grâce à notre noble sport et une alimentation saine depuis toujours, les cardiologues n'ont pu nier que ma condition physique ma permis de rester vivant. Suite à deux ans et demi d'attente sur la liste de greffe, j'ai enfin été transplanté dans la nuit du 29/10/2013.

Sept jours durant endormi, puis à mon réveil, j'ai récupéré rapidement, le 20 décembre j'étais déjà dehors, le 21 au club essayant de bouger mes barres**doucement mais surement !!** Inconscience pour certains ? Moi je dit : c'est qu'une question de volonté et sans elle nous ne sommes que peu de choses.

Alors Oui, un grand OUI je vais Très bien.



«Tout est OK» nous dit Marcel !!



ER : La famille est fondamentale pour toi, un peu comme un cœur de substitution qui t'a permis de surmonter tous ses terribles obstacles ?

MC : Je dramatiserai jamais, tout obstacle qui m'est arrivée entre autre ce problème cardiaque, je relativise et je me dis, Dieu me donne un challenge.

Alors je fonce.

Ho oui ! La Famille, les Amis, c'est incontournable, c'est sacré.

Dans les épreuves douloureuses, l'amour et le soutien de ses proches prends tous son sens.

Au New Institut Longchamp Marseille, c'est très important la convivialité, l'entraide, cela a toujours fonctionné ainsi et c'est prouvé au quotidien.

D'ailleurs je monte souvent prier pour eux à notre dame de la garde.

Vous savez, on félicite toujours l'athlète pour ces titres, son parcours, etc !!!..

Ou l'homme pour son courage, sa persévérance, etc !!!..

Mais on oublie que derrière cet athlète, cet homme, dans l'ombre, il y a une personne très importante et qu'on ne parle jamais, SA FEMME (Pascale pour moi), sa Famille bien évidemment, mais aussi les Amis parti prenante de la réussite.

ER : Tu es extrêmement connu dans le milieu culturiste, tu es un des seuls marseillais à être professionnel IFBB, ton CV également, est aussi dense que ta musculature, peux-tu revenir sur les temps forts de ta carrière en commençant par tes débuts ?

MC A Marseille, Avant moi il ne faut pas oublier Mr. Coussieu Daniel qui a été lui aussi Pro. IFBB, d'ailleurs il a tenu pendant une quinzaine d'année mon club.

Ce mois-ci, ça fait 20 ans qu'avec ma femme nous avons Le New Institut Longchamp Marseille.

Du parcours de notre Club :

Nous en sommes Fier, Fier d'avoir pu conduire aux victoires, au succès sportifs et d'accomplissement personnel, aux rêves, bon nombre d'athlètes.

La genèse de mon parcours, tous mes entraînements de fou, d'intensité, dans mon Gym depuis plus de 28 ans, ces moments de Rire, de joie, de doute, parfois de peine

En 1984, lorsque j'ai acheté la cassette d'olympia 1983, ou Samir Bannout gagne devant Makkawi, je n'avais que deux ans d'entraînement et déjà je la montrais à mes proches en leur disant qu'un jour je serais sur scène à cotés d'eux !!!!

Ils me prenaient pour un fou !!.

les années ont passées, j'ai décroché ma carte Pro., et j'ai fini comme eux sur une scène IFBB PRO.

La consécration.

Tout ça pour vous dire que, j'ai eu d'admirables moments dans mon parcours compétitif, mais pour moi, malgré tout, si je dois en choisir qu'un, le plus beau et celui qui me tiens à cœur, c'est mon titre, de Champion de Provence Toutes catégories en 1997..... ne me demandez pas pourquoi !!

ER : Les intimes te surnomment « Cellou » et la communauté souligne ta gentillesse et ton altruisme. Tu fais également partie de ces rares individus qui animés d'une ardente passion savent donner une autre dimension à la pratique sportive.

Serait-ce cela qui rythme tel un battement, la vie du « Guerrier au grand Cœur » ?

MC : Etre gentil est un formidable héritage de son éducation, je remercie mes parents de m'avoir inculqué les valeurs qui font ce que je suis, je leur dois beaucoup.

Mon cœur à changé physiquement, mes sentiments eux sont toujours restés intacts !.

Dans la vie, on ne peut pas recevoir sans avoir donné, et si mon entourage est si grand et surtout si sincère, ce n'est peut-être du tout au hasard

Le combat, je l'ai toujours apprécié à l'entraînement comme sur scène.

Le plus difficile étant le combat contre une partie de soi, contre l'incapacité à maîtriser son destin face « aux pépinières de santé ».

A l'annonce du jour de ma transplantation, j'ai vite couru pour me faire opérer, je voulais combattre au plus vite, pour venir répondre à ton interview. (Rires)

ER : L'Institut Longchamps, Mecque du bodybuilding de la région phocéenne a récemment été rénové, n'est-ce pas là aussi le signe et la volonté d'un nouveau départ ?

MC : Il est important de toujours entretenir ce que l'on aime, le club est à l'écoute des sportifs et de leurs besoins.

J'aime mon Gym, J'aime mon Sport.



ER : Tu as fait parlé de toi, de ton pays et de la charmante ville de Marseille outre Atlantique, comment as-tu vécu ta rencontre avec Ben Weider et le fait qu'il t'écrit à plusieurs reprises pour te féliciter de ta carrière et dire combien il était fier de toi ?



MC : Lorsque j'ai gagné le Grand Prix International WEIDER du CANADA en 2004 . Un très grand moment , un rêve qui se réalisait , Vous pouvez même pas vous imaginer ce que j'ai ressenti et ce que je ressens encore en vous l'écrivant !!!

Le lendemain , dans son mythique Bureau , je me suis trouvé devant le respectable Monsieur Ben WEIDER en compagnie de Benoit Brodeur , président Québécois . quel honneur !....

Lorsque je lui ai expliqué que je tenais le New Institut Longchamp Marseille , une multitude de souvenirs lui sont revenu car dans les années 40 , il était venu à mon Gym , prospecter pour organiser la première compétition IFBB en France.

Et c'est peut-être pour cela qu'il m'a pris en amitié.

Échanges de courriers, e-mails , il m'a même fait passé avec lui dans la première édition d'une revue culturiste des pays orientaux.

Chaque année lors de mes passages à Montréal, il me recevait à chaque fois, avec ma femme , mes enfants , mes amis .

J'ai été très peiné par son décès. Un grand Monsieur.

Aujourd'hui, Monsieur Raphael Santoja est son digne remplaçant, avec qui j'entretiens de très bons rapports.



Marcel, Pascale et Mr BEN WEIDER

ER : À peine 2 mois après ton opération, tu as repris l'entraînement et l'on peut te voir sur les réseaux sociaux poussant de belles barres déjà ! Comment Marcel « l'incassable » s'entraîne aujourd'hui et quels sont tes projets à moyen et long terme ?

MC : M'entraîner est déjà un luxe comparé à ce que j'ai subi.

Vous ne pouviez pas imaginer ma souffrance de n'avoir pu m'entraîner à cause de mon problème cardiaque et par conséquent mon immense satisfaction de pouvoir à nouveau reprendre.

Quand je suis en compagnie d'autre greffé, je n'ose pas dire que je m'entraîne, que je cours, pour eux ce n'est pas possible, ce n'est pas bon, c'est dangereux. Pour moi, c'est ce qui me fait Vivre.

Se sont pour le moment plus des entraînements de consolidations mais de jour en jour, je progresse.

D'ailleurs sur l'intensité mon partenaire en "chie" un peu (rires)

Mes projets seront de retrouver ma forme et puis l'avenir nous dira le reste.

ER : Encore merci Marcel « l'incassable », les hommes de ta trempe sont rares !

Avec mes différents collaborateurs et la communauté sportive nous souhaitons au « guerrier au grand cœur » que tu es, une santé de fer et de continuer à donner un sens aux mots courage et passion.

MC : Merci à toi et à tous tes collaborateurs de m'avoir donné l'opportunité de m'exprimer.

Merci à mon entourage proche et même lointain, aux anonymes qui sont restés discret sur mon attente de greffe durant tous ce temps, j'ai pu observer un immense respect sur ma situation et ce respect est réciproque.

C'est pour cela, que si vous me croisez lors de rassemblement sportif, venez vers moi, je me ferais un plaisir de vous serrer la main.

Mon cœur a toujours occupé la même place, il n'est pas plus grand qu'aujourd'hui, qu'hier, le culturisme occupe une grande parti de celui ci .

Marcel CHAYARD



PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

Success builder since 1993

NOUVELLE FORMULE

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

Maxalean

LE PIMENT DE CAYENNE CONTRIBUE
À LA RÉDUCTION DU POIDS
CAYENNEPEPER DRAAGT BIJ AAN
GEWICHTSVERLIES

NEW FORMULA

100 gélules / 100 capsules

SÈCHE EXTRÊME

Pour perdre du poids, vous devez brûler plus de calories que vous en consommez. Pour atteindre cet objectif, il faut équilibrer son alimentation et augmenter ses dépenses énergétiques. Ajouter à un complément à de haute qualité dont les effets thermogènes et lipotropes vont booster votre métabolisme vous permettra d'atteindre vos objectifs sans délais. Le Maxalean est composé d'ingrédients efficaces qui vont augmenter vos dépenses caloriques en puisant dans les graisses pour une perte de poids rapide et durable.

EN VENTE SUR WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

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

APPEL GRATUIT DEPUIS LA FRANCE



BODYBUILDING-RULES.COM

HIDETADA YAMAGISHI



Interview
Eric Di LAURO

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

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

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

**PASSE
DANS LA
CATEGORIE
DES 212 LIVRES**

ENTREVUE AVEC HIDETADA YAMAGISHI AU SUJET DE SON PASSAGE DANS LA CATEGORIE DES « 212 » A L'OCCASION DE L'ARNOLD CLASSIC 2014.

Interview **Eric Di LAURO**

Eric Dilauro : Comment se passent tes entraînements depuis ta blessure et cette dernière a-t-elle guéri parfaitement ?

Hidetada Yamagishi : Mon poignet est à 100% guéri et l'entraînement se passe très bien, je t'en remercie.

ED : Beaucoup de gens sont ravis du "Bodi Café" que tu as ouvert cet été dans la salle de sport "City Athletic Club". Comment cela se passe-t-il ? et es-tu plus souvent à Las Vegas par la même occasion ?

HY : Les affaires vont bien. Miss Olympia Iris Kyle et mon ami Chris Bonnet sont mes partenaires et nous travaillons très bien. Je suis toujours basé à Los Angeles, mais je viens à Las Vegas toutes les deux semaines.

ED : Je sais que cela a été une décision difficile pour toi de changer de catégorie et passer dans les "212". Beaucoup de personnes t'ont dit que cela pourrait-être une bonne catégorie pour toi au cours des années à venir, je sais que tu étais assez réticent. Qu'est-ce qui t'a fait changer d'avis ?

HY : J'attendais juste le bon moment pour changer de catégorie. Je sens que je suis enfin prêt !

ED : As-tu apporté des modifications à ton régime alimentaire ou à ton entraînement afin de changer de catégorie et passer chez les "212" ?

HY : Oui, bien sûr, mais comme tu le sais, partager mes stratégies en ce moment n'est pas une sage décision. Je suis en tout cas très content de ma progression.

ED : As-tu échangé quelques mots avec le champion Flex Lewis depuis ta décision ?

HY : Oui, nous échangeons régulièrement.





ED : Quelles sont tes impressions à l'idée d'être en compétition contre flex et penses-tu être compétitif contre Flex LEWIS actuel Mr Olympia de 212 ?

HY : Flex est mon ami de longue date et un grand champion qui a apporté la catégorie des 212 à un autre niveau. Je suis très heureux de partager la même scène avec lui et d'autres athlètes de haut niveau.

ED : ta Symétrie et tes proportions t'ont toujours permis de te confronter à des culturistes de plus grande taille, maintenant que tu seras contre des gars de ta taille, penses tu que tu auras un énorme avantage et que tu seras jugé en conséquence et peut-être avoir une chance de remporter le titre de Flex Lewis ?

HY : Le plus important pour moi est d'être à mon meilleur niveau sur scène...

ED : Rich Gaspari à t'il eu une quelconque influence sur ta décision de changer de catégorie et passant en 212 sachant que Flex Lewis a quitté Gaspari Nutrition pour un parrainage avec BSN?

HY : Pas du tout. Bien sûr, j'ai parlé à Rich avant de me décider, mais il m'encourage toujours et appui ma décision.

ED : Quels sont tes projets après l'Arnold Classic Ohio et concernant les différents shows en 2014?

HY : Et bien disons que mon attention est focalisée sur ce qui est juste devant moi cette saison, conquérir et remporter un succès total dans cette nouvelle catégorie. Une fois mon travail terminé alors je serais plus qu'heureux de partager mes prochains objectifs !





Eric Di Lauro

L'AVIS D'ERIC DILAURO

Je crois que c'est une sage décision de changer de catégorie en particulier après une interruption des compétitions pour cause de blessure. En effet, Hidetada n'était pas en mesure de s'entraîner au maximum de ses possibilités durant la saison 2013 suite à une chute au gymnase et à la fracture de son poignet nécessitant une intervention chirurgicale. Sa masse musculaire totale a diminué et afin de faire un retour en 2014, il est plus logique d'aller contre des athlètes de sa taille et avoir une chance de se battre pour remporter le titre dans les 212.

Avec une bonne année d'entraînement sans aucune blessures tout en récupérant un peu de masse musculaire et sans se surmener à concourir de multiples fois, il peut faire tirer son épingle du jeu dans la catégorie des 212 livres.

Il s'est entraîné très dur au gymnase "Mecca Golds" au cours des dernières semaines et fera entendre parler de lui grâce à sa symétrie et proportions spectaculaires.

Hidetada est ce genre de bodybuilder qui peut réussir dans la catégorie encore "open" des 212 livres.

Je suis très heureux qu'il tente une nouvelle aventure et je suis sûr qu'il atteindra les sommets et remportera le titre.

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

LA NUTRITION CHEZ

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR
30 000€
TOUT COMPRIS



WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP À -70% !!

WWW.BSA-BLOG.FR

NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,
mougins@bsa-nutrition.com

77000 Melun,
melun@bsa-nutrition.com

59000 Lille,
lille@bsa-nutrition.com

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook
Youtube
Instagram

WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM



MUSCLETECH



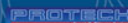
BSA SHOP

Power & Bodybuilding



DYMATIZE

MuscleMeds



TROUVER UN BON ENTRAINEUR

Texte et photo **Eric DiLauro**



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

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

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

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

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

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

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

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

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

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

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

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

Eric DiLauro Pro-Trainer

Pour tout renseignement et pour réserver un email de consultation: mrcanadapro@gmail.com ou visitez mon



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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS

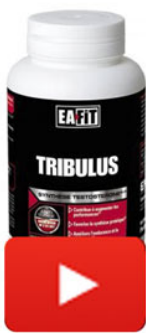


par **TONY** as «**AIKI**»



Efficace?

Notre avis



Varie le taux de testo?

Isolat de protéine de Soja



Le test

Tableaux comparatifs produits



Mode d'emploi



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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



ATTENTION

A VOS ACHATS SUR INTERNET



Suite à de nombreux sujets en parlant sur les forums, j'ai fait dans les débuts de videostest, une vidéo conseil ([cliquez ici](#)) afin de donner justement quelques conseils pour éviter de vous faire « arnaquer » sur Internet lors de vos achats.

En effet, il n'est pas rare de voir débarquer des sites proposant des produits à des prix défiants toute concurrence mais parfois, la commande n'arrive pas, ou alors dans un délais très long.

Voici un condensé des conseils pouvant vous aider à limiter les risques :

ATTENTION A VOS ACHATS SUR INTERNET



AVANT ACHATS



- Renseignez vous sur le site notamment en tapant son nom sur un moteur de recherche . Associez ce mot a des mots clés tels que « ARNAQUE » « PROBLEME » ...
- Voyez si c'est un site très récent . Si c'est le cas et que vous ne trouvez pas de retours clients pour vous rassurer, tentez par une petite commande . Ainsi, au pire vous perdrez moins que si vous commandiez pour un mois. - Certains sites comme SOCIETE.COM par exemple, propose d'en savoir plus sur la fiabilité de l'entreprise. (Vérifiez si l'entreprise n'est pas en procédure de liquidation judiciaire, ou encore avec le nom du dirigeant, voyez s'il n'est pas connu pour avoir ouvert d'autres sociétés qui ont pu arnaquer des clients, ou qui ont fait faillites...) -Demandez des avis sur les réseaux sociaux /forums... mais attention aux faux avis (positifs ou négatifs) -Une chose que je fais tout le temps : je vérifie ce que propose le site en cas de litige notamment en regardant s'il est facile de le contacter (numéro gratuit, réseaux sociaux...) Faites le test en posant des questions - **ATTENTION : un site qui possède une page Facebook avec des milliers de fans ne garantie par forcément du sérieux de la marque. Il est facile d'acheter des FANS, une pratique malheureusement courante...**

PENDANT L'ACHAT



PAYPAL ou encore votre banque proposent de payer en ligne sans entrer votre numéro de CB. Cela évite d'être piraté d'une part mais, concernant PAYPAL, **si vous avez un litige avec la marque, vous avez 45 jours pour vous faire rembourser.** Cela fonctionne très bien pour l'avoir déjà testé. -Comme énoncé auparavant, **évitez les gros achats** sauf si vous êtes sûres du site. -**Créez une adresse mail uniquement pour vos achats** afin de ne pas recevoir des SPAMS sur la boîte personnelle.

APRÈS L'ACHAT

- **Si tout se passe bien ou non, il faut partager vos avis sur les sites, réseaux sociaux afin de constituer une base de données pour les futurs clients.**
- Si vous n'avez rien reçu, tentez de contacter le site afin de trouver une solution. -Si rien n'abouti, vous pouvez faire appel à votre protection juridique (avec votre banque, assurance...) ou saisir un juge de proximité . -Vous pouvez également informer la répression des fraudes (<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf>) -Un site excellent pour vous aider : les.arnaqes.com

Voilà, donc si vous avez d'autres conseils, il suffit de commenter sous l'article de notre vidéo abordant de ce sujet.



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 02-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT



**POUR VOTRE
PUBLICITE**

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

**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS TARIFS** **OK**



POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com

VINCENT ISSARTEL

PRATIQUEZ EN Y METTANT L'ÂME !

Interview ERIC RALLO

Photos Thomas Hazebrouck
et photothèque Vincent Issartel



BODYBUILDING-RULES.COM

Eric RALLO : Bonjour Vincent, je suis doublement ravi car j'ai le plaisir de te présenter aux lecteurs et lectrices du Magazine BBR mais également d'annoncer officiellement ta venue au sein de l'équipe de rédaction.

Pour ceux qui te connaisse bien, tu es un sportif non seulement accomplis (boxe, rugby, judo) mais également un bourreau de travail en tant que préparateur physique et dirigeant du club Primal Performance, peux tu te présenter et nous dire à quoi ressemble une journée de Vincent Issartel ?

Vincent ISSARTEL :

Bonjour Eric, tout d'abord merci de m'offrir l'occasion de m'exprimer dans ton super mag, et merci de mettre en avant mon travail. Je suis vraiment enchanté à l'idée d'intégrer ta dream team d'intervenants !

J'ai effectivement pratiqué tous les sports que tu as mentionné, surtout le judo pendant près de 15 ans. Depuis que je suis coach et préparateur physique à temps plein, c'est à dire depuis 4 ans, je n'ai malheureusement plus le temps d'assouvir cette passion pour les sports de combat; mais c'est un mal pour un bien car c'est pour m'occuper de mes clients et maintenant de mon club.

J'ai depuis bientôt un an maintenant, ouvert la salle Primal Performance ou j'officie donc en tant que gérant mais aussi et surtout en tant que coach/préparateur physique. Les journées sont donc comme tu peux t'en douter, chargées; je me lève en général vers 6H45-7H, petit dej digne de ce nom avec une omelette de 5 oeufs cuits dans de l'huile de coco forcément, un bol de lait d'amande, 2 kiwis, 3 tranches de pain complet au seigle avec un peu de confiture, une banane et de temps en temps un petit suisse ou deux lol! Le club ouvre à 9h, j'y suis vers 8H30; et ensuite je partage mon temps entre la gestion administrative, l'accueil et le conseil permanent de tous mes adhérents, mes coachings et bien sûr mes entraînements. Ici pas de règle, je m'entraîne quand j'en ai envie, généralement soit le matin de 11H à 14H, soit de 16H à 19H. Mais parfois c'est plus court et bi-quotidien, cela varie en fonction de mon état de forme et de l'affluence à la salle.

Ensuite, je ferme le club à 21H30, je ne mange donc jamais avant 22H et ne me couche jamais avant minuit. Les journées sont donc chargées mais c'est comme ça que je les aime, j'aime beaucoup l'expression : "if you don't move, you die"; cela reflète bien ma façon de voir les choses à savoir qu'il faut constamment se remettre en question, que rien ne tombera tout cuit et qu'il n'y a que ceux qui charbonnent qui arriveront à leur fin.

ER : Il est difficile de définir ton style d'entraînement ou donner tout simplement un nom à ta pratique sportive personnalisée car tu n'es ni un bodybuilder, ni un strongman, tu ne pratiques pas la force athlétique ou le crossfit et pourtant tu es tout cela à la fois. Comment expliquerais-tu à nos lecteurs ce qu'est Primal Performance ? Comment ta pratique sportive est-elle non seulement innovante mais unique en son genre et enfin quelle est ta vision du sport et du bien-être au 21^e siècle ?



VI : Effectivement les gens ont souvent du mal à identifier mon style, si besoin est de le définir, et cela me convient parfaitement. Je n'aime pas les étiquettes et je n'ai envie d'être dans aucune case.

J'ai un profond respect pour toutes les disciplines que tu as mentionnées et mes trainings ainsi que ceux proposés à mes adhérents sont régulièrement teintés de tout ça.

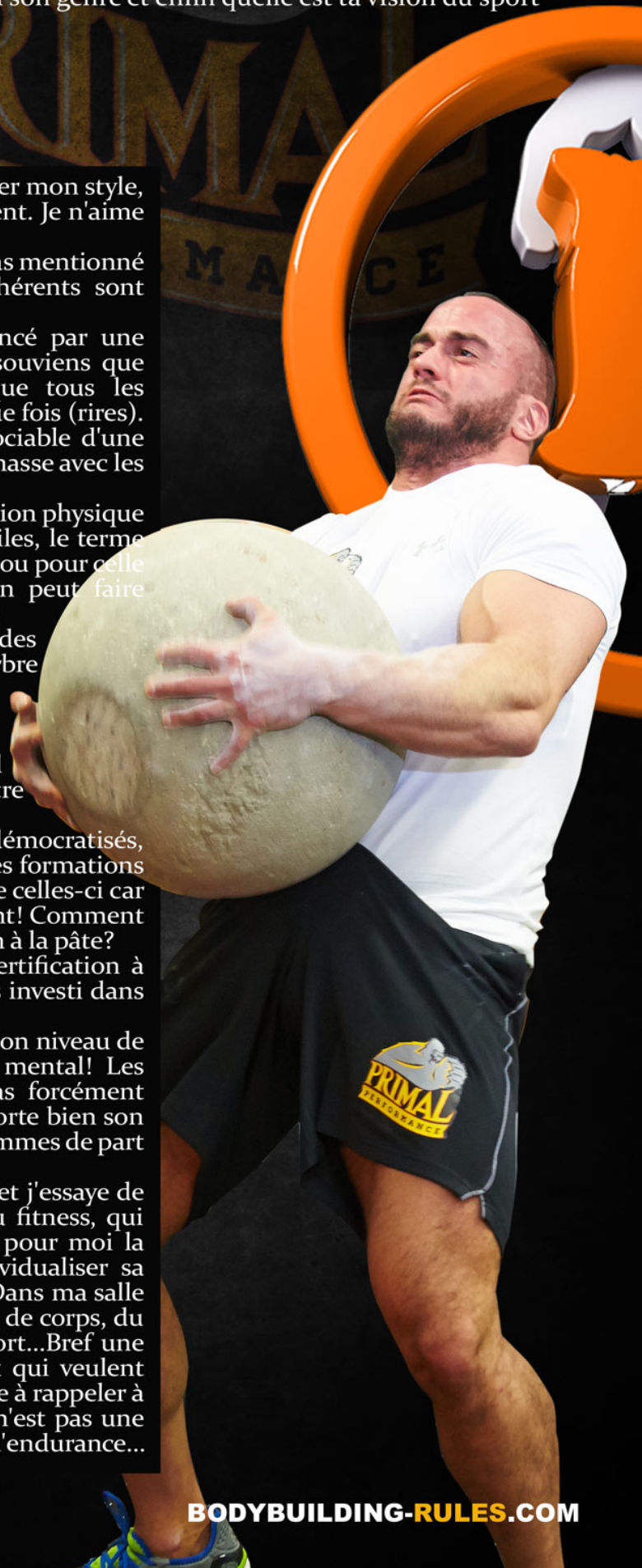
Disons que j'ai comme tous les pratiquants, commencé par une pratique axée bodybuilding pour me sculpter; je me souviens que j'achetais Muscle et Fitness et que j'essayais presque tous les programmes présentés, avec un succès différents à chaque fois (rires). J'ai rapidement compris que la diététique était indissociable d'une progression, aussi je faisais régulièrement des prises de masse avec les moyens du bord.

Mais ma pratique martiale et ma passion pour la préparation physique m'ont toujours obligé à développer des mouvements utiles, le terme aujourd'hui à la mode est fonctionnel, pour ma pratique ou pour celle des athlètes que j'ai entraînés. Je suis partisan du "on peut faire beaucoup avec pas grand chose" et d'ailleurs ceux qui me suivent savent que je m'entraîne en extérieur et que faire des dips sur 2 barrières municipales ou des tractions sur un arbre sont des choses que j'affectionne. Mes premières vidéos de ghetto workout datent de 2011, donc bien avant le phénomène de mode. N'oublions pas au passage que ce n'est que de la gymnastique en bien moins propre et qu'il faut laisser tout le mérite aux gymnastes qui sont peut-être les athlètes les plus forts et les plus complets.

J'aime aussi me former et utiliser des outils peu ou pas démocratisés, tels que les kettlebells ou les bulgarian bags; je donne des formations et les gens ne se posent pas la question de la légitimité de celles-ci car ils savent que je me forme et que je pratique énormément! Comment peut-on transmettre si l'on a pas au préalable mis la main à la pâte? C'est donc pareil pour le strongman, j'ai passé une certification à Bruxelles avec un américain, Rob Orlando, et j'ai depuis investi dans du matériel, confectionné des Atlas Stones etc.

Le strongman est un excellent moyen d'évaluer à la fois son niveau de force, mais également sa condition physique, et son mental! Les épreuves sont extrêmement éprouvantes, les outils pas forcément agréables à manipuler. Le fameux concours du WSM, porte bien son nom et je pense réellement que ces mecs sont des sur-hommes de part les performances accomplies.

Comme tu peux le constater, j'aime ce qui est différent et j'essaie de constamment évoluer. Je ne suis pas le mouvement du fitness, qui délaisse trop l'individu au profit du collectif; sauf que pour moi la meilleure façon d'avoir des résultats c'est bien d'individualiser sa pratique, ce que je fais avec chacun de mes adhérents. Dans ma salle vous pourrez aussi bien faire de l'haltérophilie, du poids de corps, du strongman, du culturisme, du spécifique pour votre sport... Bref une salle pour les sportifs au sens large et pour tous ceux qui veulent développer leur corps de façon utile et fonctionnel; j'aime à rappeler à mes adhérents que le volume ou le dessin musculaire n'est pas une finalité, qu'il y a aussi la souplesse, l'explosivité, l'agilité, l'endurance...



ER : tu sembles aussi à l'aise avec des Kettlebells , des pierres d'atlas qu'avec un clavier d'ordinateur, une caméra à la main ou bien encore un livre de philosophie... serais-tu un extra terrestre ?....(rires) Ou bien plutôt , trêve de plaisanterie, quelqu'un d'extrêmement passionné et déterminé ?



VI : (Rires) Je suis déjà flatté de ces éloges!! Un extra terrestre, à mon grand regret non, mais un curieux, éternel insatisfait, intransigeant et soucieux de s'améliorer...oui!

Pour le côté bouquin de philo, j'ai pour la petite anecdote, passé un bac littéraire, qui est sûrement la meilleure chose que j'ai pu faire. L'ouverture d'esprit et le besoin de se cultiver, mais également de réfléchir et de ne pas bêtement avancer sans se questionner, est quelque chose de fondamental pour moi!

On m'a déjà dit que j'étais un bourrin intello (rires), et je le prend plutôt bien! Ce n'est pas parce-qu'on est dans une salle de sport toute la journée qu'on est obligé d'être illettré ou champion du monde des fautes d'orthographe! Dommage que certains ne fassent pas plus d'efforts, mais avec Facebook ils ne peuvent plus se cacher!

La passion est sans doute ce qui me caractérise le mieux et c'est pour moi le meilleur des moteurs! Le monde offre tellement de belles choses, tellement de diversité, qu'il faut essayer d'en saisir quelques bribes! Ce qui fait un homme je pense que c'est ses expériences, alors il est primordial de s'en procurer, de vivre des choses et d'en retirer quelque chose. Le contact avec les autres est tellement plus riche si il est généreux et sincère, pas teinté d'intérêt matériel ou financier.

Pour le sport qui est mon métier et ma passion c'est pareil, j'essaye de le vivre à fond, d'être le meilleur possible, pour moi et pour ceux qui me font confiance, avec une phrase en tête qui est affichée en grand dans ma salle: "**Pratiquer en y mettant l'âme**" de Kobayashi Senseï

ER : Lors de notre dernier entretien téléphonique, tu m'annonçais avec fierté le coaching d'athlète handicapé pour les futurs jeux olympiques ainsi qu'une séquence tv dans l'émission de Stéphane Bern ! Quel est ton meilleur souvenir lié au sport jusqu'à présent ? Et quels sont idoles ou modèles sportifs ?

VI : Tu colles vraiment à l'actu Eric là (rires). En effet je tourne le 22 janvier une séquence dans l'émission CCVB, sur le sujet du bulgarian bag. La production avait besoin d'un expert et a fait appel à moi. C'est une preuve de reconnaissance du travail effectué et ça fait toujours plaisir ! J'espère même qu'il y en aura d'autres.

Pour ce qui est de l'encadrement des athlètes paralympiques, j'ai déjà une grande fierté, peut-être la plus grande à savoir la victoire de mon ami Charles Rozoy aux JO paralympique de Londres. Voir que tout le travail de préparation physique effectué pendant 8 mois est récompensé le jour J, et que le titre suprême est remporté, par son athlète devenu ami qui plus est, est une joie indescriptible !

J'ai depuis ce succès, été approché par la fédération pour m'occuper d'autres athlètes, de différentes disciplines en vu de Rio cette fois ! Encore une marque de reconnaissance qui me pousse à toujours travailler plus dur et me conforte dans l'idée que j'ai vraiment choisi la bonne voie !

Pour ce qui est de mes idoles sportives, je ne sais pas si j'en ai une en particulier car j'admire énormément de mecs pour ce qu'ils ont accompli, mais je dirais Tyson, Ray Lewis (NFL), Wanderlei Silva (MMA), Dimitri Klovov (haltéro)... La liste n'est pas exhaustive mais d'une manière générale je dirais les mecs qui ont une personnalité de leader et une grosse éthique de travail ! Avec une préférence pour les sports de contact tu l'as deviné ! (rires)



Sur le plateau de l'émission de Stéphane Bern «Comment ça va bien ! » sur France 2



Charles Rozoy, champion olympique du 100 m papillon. (afp)





ER : J'ai eu la chance de faire ta connaissance par l'intermédiaire de notre ami commun Daniel Hurth qui diffuse entre autre l'excellente marque POWERTEC sur tout le territoire national. Ton gym en est équipé, quel est l'avantage de s'entraîner avec du matériel Powertec ?

VI : En effet nous avons en ami commun Daniel Hurth, que je connais maintenant depuis 4 ans, à l'époque où j'avais lancé Fitamines ma première société de coaching. Il m'a fait confiance dès le début, et ça été réciproque; il est passionné comme moi, et voit le marché du fitness du même oeil que moi. C'est donc tout naturellement que j'ai fait appel à lui pour équiper mon gym. Je voulais du matériel robuste et design, sans pour autant péter le budget, forcément! Il m'a orienté vers Powertec et j'en suis plus que satisfait; aucune maintenance à effectuer, ça ne bouge pas et ce malgré l'équipe de solides qui met le matériel à rude épreuve (rire)! Disons que ma salle est le meilleur crash test qu'il pouvait trouver, et c'est validé à 100%! Je conseille donc tous ceux qui souhaitent se faire un "home gym" de s'orienter vers lui via son site Fitness Distribution; vous ne le regretterez pas! Idem pour les compléments alimentaires, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin, sans compromis sur la qualité mais avec un prix imbattable!



PATRICK OSTOLANI
athlète POWERTEC

POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com





ER : Quel est le premier conseil que tu donnes à quelqu'un qui veut s'initier à une pratique sportive ? et qui désire s'inscrire chez toi ?

VI : Ce que je veux c'est déjà que la personne identifie clairement ses objectifs et la motivation qui l'a poussé à commencer la musculation. Tous les objectifs sont louables mais il faut être capable de les énoncer, ça aide à savoir où on va.

La musculation est un sport accessible à tous quelque soit le niveau de départ mais il faut être prêt à un minimum de rigueur! C'est ce que j'explique à tous mes nouveaux adhérents c'est que en venant s'entraîner chez Primal Performance il faut être prêt à dépasser ses croyances et surtout à s'entraîner différemment! Les méthodes ne sont pas les mêmes qu'ailleurs mais les résultats sont supérieurs!

Mais d'une manière générale quand on commence à vouloir développer son physique, la plus grosse erreur est de se comparer à des mecs qui font ça depuis longtemps, ou dont on ne connaît pas les méthodes d'entraînement.



ER : Dans un « en avant » perpétuel et après la récente ouverture il y a quelques mois de ton club, tu organises le 1er Mars la venue de Markus Krümmer, haltérophile, strongman et crossfiter allemand réputé sur une journée, peux tu nous en dire davantage ?

VI : Effectivement j'organise un stage avec cet athlète, que j'ai découvert grâce à Facebook et Youtube. Il est en effet aujourd'hui crossfiter mais avant cela il est haltérophile et strongman. C'est cette polyvalence qui a attiré mon attention et qui fait que l'on s'entend bien je pense; il est multicarte tout comme moi. Je pense que mes adhérents vont passer une super journée et apprendre énormément. J'ai aussi hâte que l'on s'entraîne ensemble et que l'on échange! Le métier de coach/préparateur physique est un job d'échange et de partage; personne ne détient la vérité ou la méthode miracle! Honte à ceux qui pensent que c'est leur cas!

Il reste d'ailleurs quelques places donc n'hésitez pas à vous joindre à nous en me contactant si vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner à l'haltéro!

ER : avant de conclure, je voulais te remercier pour ta contribution au Magazine BBR et souligner quelle est disponible dans ce même numéro sous la dénomination suivante : « ENTRAINEMENT FONCTIONNEL », quel est le message que tu veux passer à travers cette tribune supplémentaire ?

VI : Merci à toi encore une fois Eric! Je sais que ce support est amené à devenir une référence, en tout cas c'est tout le mal que je te souhaite!!

Le message que je veux faire passer est celui de l'entraînement différent et de l'ouverture. J'espère pouvoir initier tes lecteurs à des nouvelles méthodes et leur proposer une vision alternative de la muscu; montrer que la construction musculaire peut se faire via des schémas non-conventionnels. Fonctionnel ne veut pas dire folklorique mais intelligent et transférable vers soit une activité physique soit et surtout, vers la vie de tous les jours! Mon message dans mon gym et ici est et sera: devenez des meilleurs athlètes au sens large! Si vous délaissez quelque chose vous commencez à avoir des lacunes! L'ultra spécialisation donne des mecs formidablement forts dans un secteur mais aussi féroce ment mauvais dans pleins d'autres. À vous de choisir donc!

Je ne suis pas amateur de la langue de bois donc je m'exprimerai toujours de manière franche.

En tout cas je suis heureux qu'un magazine à la base axé culturisme se diversifie et m'accepte dans la famille; j'espère que les lecteurs apprécieront et n'oublieront pas de faire du gainage (rire) car je vais souvent en parler!

Longue vie à BBR et encore merci à toi Eric pour ta passion et ta gentillesse!

ER : Encore merci et bienvenu à toi Vincent, je suis sûr que les lecteurs auront apprécié de te découvrir et se délecteront de tes conseils et vidéos dans ta rubrique mensuelle.



Suivez Vincent
sur Facebook



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Vincent
ISSARTEL



Bienvenu dans mon univers, l'univers **Primal Performance**,!
Comme son nom l'indique, vous me retrouverez tous les mois
dans cette chronique ou je vous proposerai ma façon de voir
l'entraînement; **c'est à dire fonctionnel, varié, lourd,
dynamique et utile.** Avec toujours un temps d'avance.
Je ferai en sorte de vous proposer un max d'astuces, de
techniques et d'exercices nouveaux qui vous permettront de
pimenter vos trainings et de passer un cap, que vous soyez
body, force, fitness etc.
Un seul mot d'ordre ici, le dépassement de soi !

À très bientôt pour de nouvelles aventures

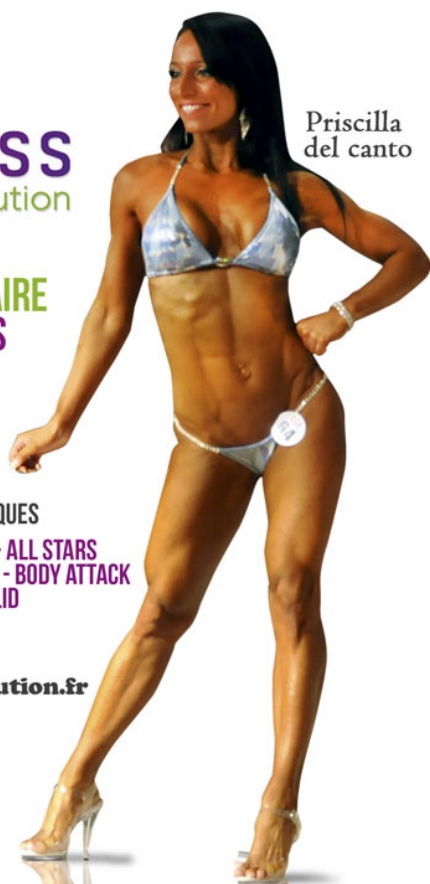
Vince



Pratiquez en y mettant l'âme !



**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

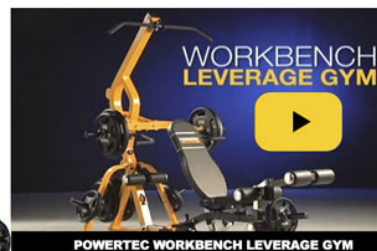
contact :
contact@fitness-distribution.fr

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

Champion de France de force athlétique

Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique

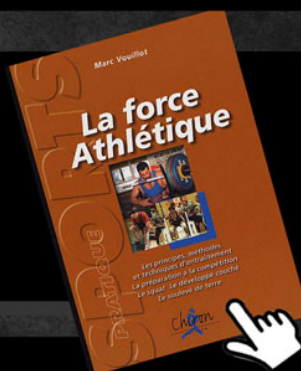
Formateur à la SERAPSE depuis 1998

Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

**MARC
VOUILLOT**

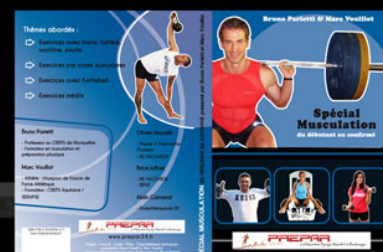


La force Athlétique



**DVD
VIDEO**

amazon.com



LA FORCE

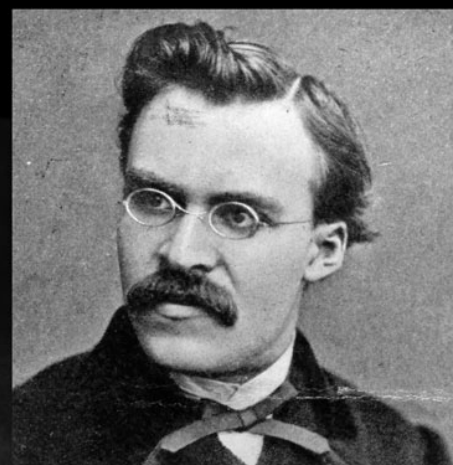
1ère partie

**« Il faut avoir besoin d'être fort,
autrement on ne le deviens jamais. »**

NIETZSCHE

C'est la qualité fondamentale sans laquelle aucun mouvement ne serait réalisable. Elle est nécessaire, indispensable à la vie en général et la base permettant d'envisager le travail des autres qualités athlétiques.

Il existe un très grand nombre de mouvements pour montrer sa force et celui qui est le plus fort dans un mouvement précis, peut être moyen voire faible dans un autre.



Friedrich Nietzsche



La force peut se définir comme ce qui peut équilibrer un poids par un système mécanique quelconque :

- elle peut sans mouvement s'opposer à une résistance : **Contraction Isométrique**
- elle peut brutalement modifier l'état de repos d'une charge : **Contraction dynamique concentrique**
- elle peut, par action frénatrice, ralentir l'état de mouvement d'une charge : **Contraction dynamique excentrique**

Le terme force peut pour beaucoup prêter à confusion, en effet :

- la force exprime le plus souvent une aptitude fonctionnelle très précise
- parfois celle-ci exprime une capacité physique brute

A chaque fois que l'on mesure la force d'un individu, on mesure toujours une aptitude fonctionnelle précise qui repose sur un certain nombre de paramètres tels que :

- **les proportions du corps (leviers)**
- **la motivation, la détermination**
- **la coordination intermusculaire et inter segmentaire (adresse, technique)**
- **la synchronisation intramusculaire**
- **le volume et la longueur des muscles**

L'aptitude du système nerveux à pouvoir recruter simultanément un maximum d'unités motrices est, dans une certaine mesure toujours améliorable, qui plus est en commençant jeune. L'amélioration de la Force passe entre autres par la stimulation de nouvelles unités motrices dont le seuil d'excitabilité, très élevé rend leur recrutement particulièrement difficile. Ce recrutement est indéniablement un facteur de progression important à prendre en compte quand : la technique, l'automatisation et les muscles ne s'améliorent plus.



le célèbre Bodybuilder
Franco Columbu
également connu pour
sa force légendaire !

Les circuits nerveux ne sont améliorables que par des entraînements lourds effectués sur des mouvements polyarticulaires sollicitant d'importantes chaînes musculaires.

Si ce recrutement devient possible et que la synchronisation intramusculaire est efficace, le potentiel force s'en trouve optimisé. Cette synchronisation intramusculaire suppose, que même lorsqu'elles ont un rythme de contraction différent (Henneman), les fibres de type I à contraction lente et les fibres de type II à contraction rapide peuvent atteindre au même moment la force maximale de leur action.

On peut donc dire que lorsqu'un acte moteur complexe est bref et très intense comme lors de l'exécution d'un mouvement haltérophile par un athlète de haut niveau, toutes les unités motrices peuvent décharger en même temps. Ceci est dû au fait que la coordination intermusculaire et inter segmentaire de l'athlète atteignent un tel degré de perfection technique qu'aucun muscle n'agit plus de manière autonome.

Les différents gestes techniques en relation avec tous les sports de force ont une similitude, ils cherchent à économiser les possibilités de chaque muscle impliqué au bénéfice d'une plus grande synergie fonctionnelle dans la réalisation de l'acte moteur.

Nous pouvons en déduire que la coordination musculaire lors de l'exécution d'un mouvement relativement complexe en force ou en puissance, n'est envisageable que grâce à l'implication subtile de toutes les composantes à l'organisation du tout, d'autant plus qu'aucune rétro action n'est possible.

Croquis de
**Frédéric
Delavier**

Il s'agit du principe holistique ou holisme :

Théorie selon laquelle tout phénomène doit être considéré comme une totalité indissociable, ses différentes composantes ne pouvant se comprendre que par le tout qui leur donne une signification.

Il est donc pratiquement impossible de séparer coordination intermusculaire et inter segmentaire (geste technique) et coordination intramusculaire (synchronisation) telle qu'elle se réalise dans la décharge simultanée des unités motrices d'un haltérophile ou d'un souleveur de haut niveau.

On peut dire qu'on atteint à ce stade l'excellence psychomotrice dans l'exécution gestuelle par l'entraînement technique spécifique.

Dans l'expression de la force musculaire, le maître mot est « tension » c'est-à-dire la force de contraction à laquelle sont soumis les muscles. Plus les muscles sont capables de tension, plus ils sont forts. Afin d'optimiser cette tension, l'intensité du travail musculaire proposé peut être augmentée de plusieurs façons:





**MARC
VOUILLOT**



- en utilisant des charges correspondant à 80% et plus de la 1RM (travail de type haltérophile ou force athlétique)
- en pondérant progressivement la charge initiale jusqu'à épuisement total des capacités contractiles des muscles (travail dégressif de type culturiste)
- en enchaînant sans pause 3 à 4 exercices sur le même groupe musculaire (série géante également de type culturiste)

Pour se développer musculairement, donc pour obtenir une augmentation de sa force générale sans avoir pour objectif un maxi à réaliser sur un mouvement précis de force, l'entraînement doit se faire de préférence en séries entrecoupées d'un minimum de récupération : il y a de ce fait recrutement et intervention de toutes les fibres musculaires par un phénomène de «turn over», les fibres à seuil d'excitabilité bas n'ont pas le temps de récupérer, le cerveau (motivation, détermination) est alors dans l'obligation de recruter des fibres dont le seuil d'excitabilité est de plus en plus élevé afin de poursuivre l'action motrice. Le nombre de fibres n'est pas augmenté, les fibres non recrutées restent petites par manque d'implication et elles ne pourront se développer qu'en réponse à une intensité supérieure. C'est pourquoi les culturistes de haut niveau lors de leurs entraînements exercent leurs muscles sous tous les angles et en prenant relativement peu de récupération jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus les contracter

- la force d'un muscle est proportionnelle à sa surface de section (aspect myofibrillaire en parallèle) ainsi qu'à sa longueur (sarcomères en séries)
- sa tension diminue à mesure qu'il se raccourcit (contraction concentrique)
- sa tension augmente à mesure qu'il s'allonge (contraction excentrique)

Les modifications rapides de la force d'un débutant sont indépendantes de la masse musculaire acquise et sont essentiellement dues à une meilleure organisation des circuits nerveux.

Il a été démontré que l'une des conséquences du travail musculaire est d'inhiber l'action parasite de l'antagoniste et de favoriser ainsi l'expression mécanique de la contraction musculaire agoniste. Ce phénomène est appelé : **Innervation réciproque des antagonistes**

Pour pouvoir tirer avantage de ce phénomène physiologique et obtenir ainsi une plus grande efficacité dans la réalisation d'une performance on peut :
Faire un pré étirement de l'antagoniste en course externe maximale d'une durée de 15" à 20", qui entraîne (réflexe myotatique inverse):

- Un relâchement de l'antagoniste par diminution de sa réserve motrice
- Une augmentation de la réserve motrice de l'agoniste.



made in germany



+ d'infos



TAURINE ET L-ALANINE!



+ d'infos



www.weiderfrance.fr

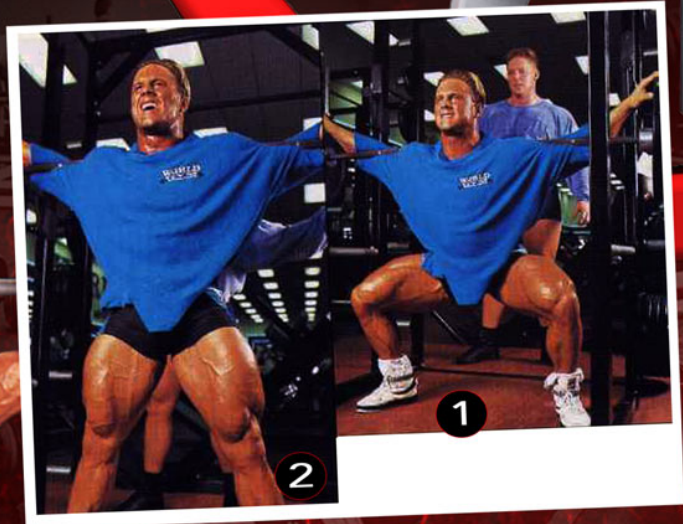
CUISSES - LEGS

EXERCICE
DU MOIS

SQUAT

SUMO

au cadre guidée
ou barre libre



GRAIG
TITUS

FRANCO
SANTORIELLO

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

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

Sources photos :

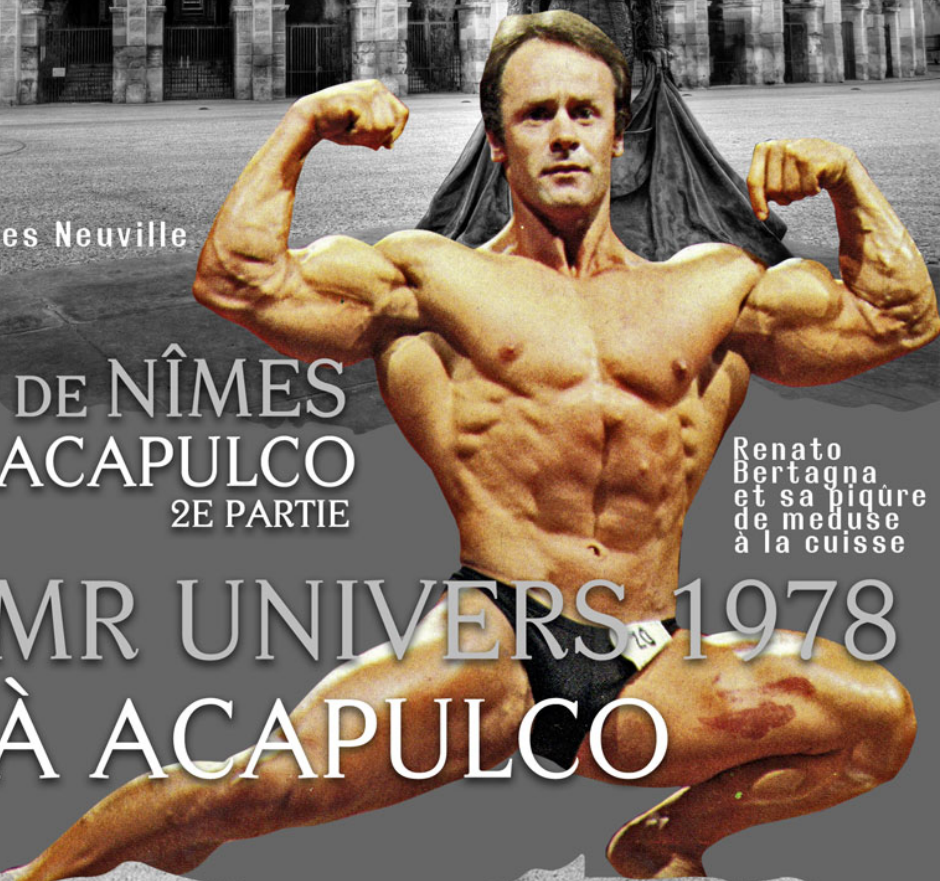
Pierre MAZÉREAU , Lucien DEMAILLES , Marcel BESNARD et Jean HURET



Jacques Neuville

DE NÎMES
À ACAPULCO
2E PARTIE

MR UNIVERS 1978
À ACAPULCO



Renato
Bertagna
et sa piqure
de méduse
à la cuisse

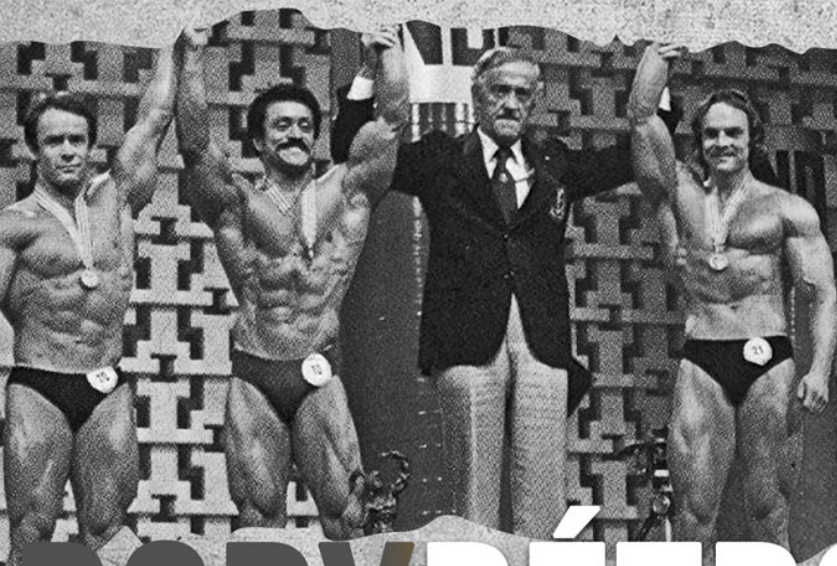


MR UNIVERS 1978 À ACAPULCO

par Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

Le soleil brille sur la magnifique baie d'Acapulco ce 5 novembre 1978 où la température dépasse les 30° ! Après Nîmes en 1977 Le « petit » Monde Culturiste continue d'écrire son histoire en venant de faire une escale dans une des baies les plus belles du monde. Les athlètes et les délégations sont logés à l'hôtel « El Présidente », La fédération Mexicaine très active a fait les choses en grand proposant toutes sortes d'activités et divertissements aux athlètes et délégations présentes, en attendant la compétition qui se déroulera au « Centro d'Acapulco »

La compétition débute avec les poids légers (-75 kg) Carlos RODRIGUES, l'américain d'origine Mexicaine devient champion du Monde devant Renato BERTAGNA second déjà à Nîmes Robert DANTLIGER est 3^e Le Français José RABANAL se classe 12^e



BODYRÉTRO

BODYRÉTRO

Renato et les méduses !

Renato BERTAGNA va être victime d'un étonnant accident la veille du concours Prenant un bain dans le pacifique une méduse le piqua à plusieurs reprises sur sa cuisse gauche et les pectoraux lui laissant des marques rouges visibles lors du concours le surlendemain !

Le champion italien à force de courage et de ténacité sera récompensé de ces efforts l'année suivante à Colombus où il obtiendra enfin le titre de Champion du Monde !

Tom PLATZ le phénomène !

En poids moyens (-90kg) 32 athlètes sont présents et c'est la sensation avec un nouveau venu l'américain Tom PLATZ et ses cuisses époustouflantes ! Ses cuisses sont énormes et striées presque difformes et par moment irréelles.

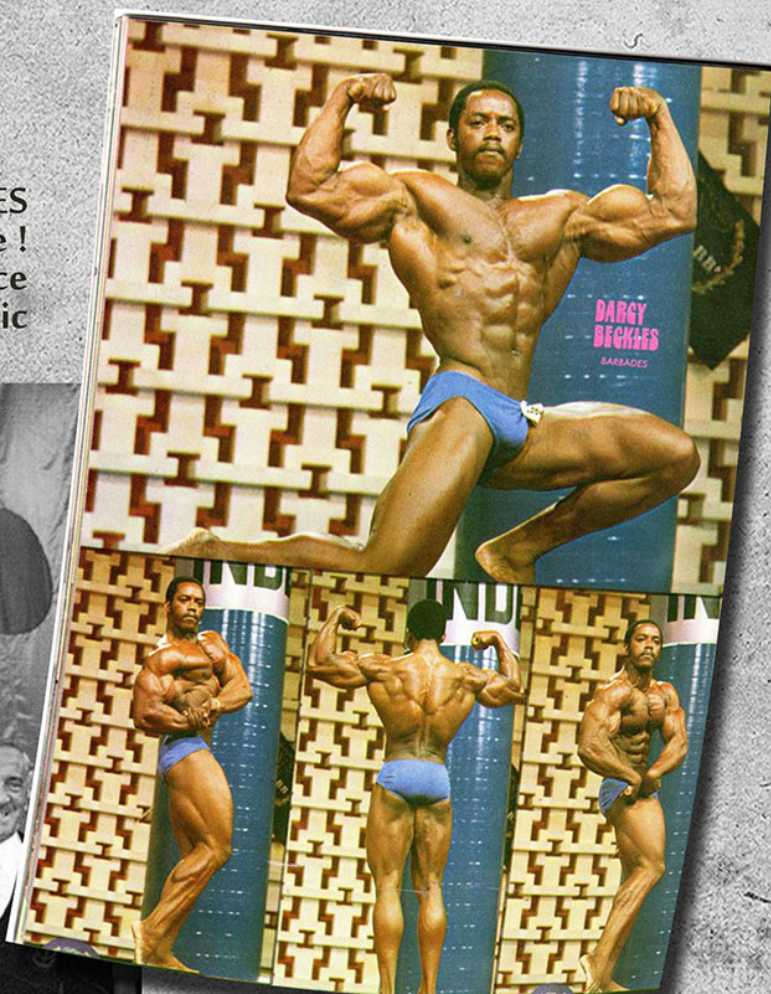
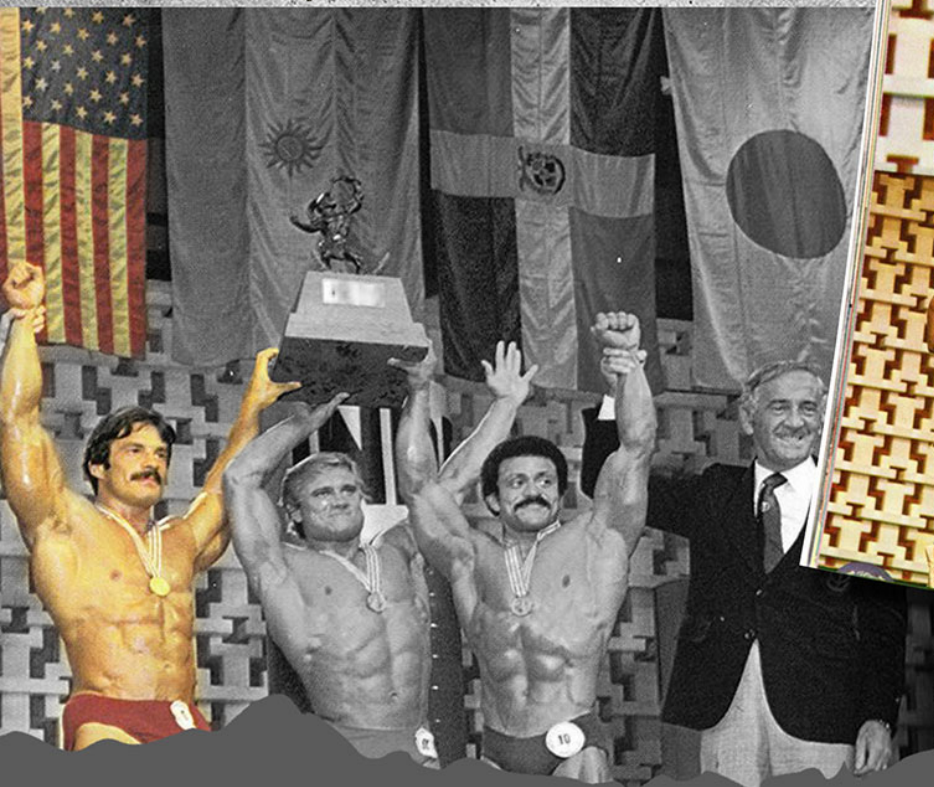
Elles contrastent aussi par moment avec le haut du corps ! Du jamais vu encore à ce niveau ! Tom est pourtant presque un inconnu il a obtenu son billet pour « Acapulco » en remportant les sélections américaines quelques semaines auparavant devant Ron Teuffel.

Il remporte pour sa première participation le titre de Mr Univers chez les poids moyens et le « toutes catégories » (Over all Winner) Tom PLATZ vient de faire entrer le culturisme dans l'ère du Bodybuilding moderne



BODYRÉTRO

Peter STACH est second devant Darcy BECKLES inversant le classement de l'année précédente ! L'anglais Roy CHAVES obtient une belle 4e place Les Français Jacques NEUVILLE et Médéric ANETTE sont respectivement 8e et 14e



Mintzer enfin !

Il était temps pour Mike! La troisième fois est donc la bonne. Après Montréal et Nîmes Mike aurait pu se lasser. Il remporte « enfin » ce titre tant mérité à l'unanimité avec le maximum de points tous les juges l'ont classé 1er. Il va pouvoir passer « pro » et penser à Olympia 1979 qui se dispute à Colombus. Le second est l'allemand Jusup WILKOSZ qui pour sa première participation réalise un exploit devançant Reid SCHINDLE et l'excellent Chen WINT 4e

Le saviez vous ?

L'équipe Américaine n'aura pas fait pas l'erreur de Nîmes en 1977.

En présentant un athlète dans chaque catégorie Les USA obtiendront à Acapulco les trois titres de champion du Monde !

Cette magnifique compétition se terminera par un dîner d'adieu offert à tous les participants et un spectacle de music-hall.

Mike MINTZER et Tom PATZ se retrouveront l'année suivante pour Le Monsieur Olympia 1979 disputé à COLOMBU qui verra la 3e victoire de Frank ZANE. En attendant le retour surprise d'Arnold SCHWARZENEGGER à Sydney en 1980..à suivre ...

「BODYBUILDING RULES」

**CHALLENGE
YOURSELF**

N°9



LUKAS

"jay"

WYLER

VU PAR JULIA FÖRY

Propos recueillis par **Véronique DUCOS**
Photothèque : **Lukas WYLER**



Photo **JF Photodesign**

BODYBUILDING-RULES.COM

LUKAS WYLER

VU PAR JULIA FÖRY

Il est de ces histoires d'amour qui méritent d'être racontées parce qu'elles résument à elles seules une vie, une passion, un parcours...

Il est de ces femmes qui par amour, décident de vouer leur temps, leur soutien, leur vie à la cause de leur homme...

Il est enfin de ces femmes qui vivent aussi leur passion tout en conciliant obligations, quotidien et qui réussissent le tour de force d'arriver au plus haut tout en poussant devant elles l'homme de leur vie...

Julia Föry fait partie de ces femmes. Bien que très jeune, elle possède la maturité suffisante pour mener de front sa carrière sportive et aider son homme Lukas Wyler à vivre ses rêves. Elle vient de gagner les Championnats Suisses IFBB catégorie Physique et est en passe de devenir une des valeurs sûres de l'Helvétie ! Elle nous livre ses impressions et nous aide à découvrir son compagnon, lui aussi Vainqueur toutes catégories de ces Championnats et en préparation pour le prestigieux concours Arnold Classic à Columbus - Ohio en Février 2014...



A Propos de Lukas Wyler (26 ans, 1m80, 127kg) : J'ai vu Lukas pour la première fois en 2012 aux Championnats Suisses. J'ai tout de suite été impressionnée par la carrure et le look de cet athlète. Son surnom « Jay » vous en dit assez long sur sa ressemblance avec une Star du Body professionnel plusieurs fois Monsieur Olympia... Il a tout ce qu'il faut pour plaire dans le circuit très disputé du Body building mondial. Il adore s'entraîner lourd et quand je dis « Lourd » c'est un euphémisme ! comme son compatriote Sandro Hofer, il est doué génétiquement mais ça n'enlève rien à sa volonté d'être meilleur et de tout faire pour ! Retenez bien son nom parce que vous n'avez pas fini de l'entendre !

Veronique DUCOS : Julia, peux-tu nous expliquer ce qui a déclenché chez Lukas cette passion pour le body Building ?

Julia FÖRY : Je ne peux pas dire en quelle année exactement, mais je pense que tout petit, à l'école déjà, Lukas était fasciné par le Body Building et ses pratiquants. Je crois qu'il a commencé à y penser sérieusement vers l'âge de 17 ou 18 ans.

VD : A partir de là, quand a-t-il décidé de faire de la compétition ?

JF : Je pense que chaque athlète qui se penche sérieusement sur le sujet, en vient automatiquement un jour à se poser la question de la compétition... Faire ou ne pas faire... telle est la question ! la devise de Lukas étant « Tout ou rien ! », la réponse s'est imposée d'elle-même. Pour lui, c'est comme un aboutissement, une évidence, un point culminant... Il ambitionne surtout une carrière professionnelle.

VD : A-t-il conscience de l'impact qu'il peut avoir sur les gens ?

JF : Oui, bien sûr ! avec une masse musculaire de presque 130kg, tout le monde le voit, ça ne sert à rien de nier... Les jeunes hommes sont fascinés par lui. Ils lui posent des questions sur l'entraînement, la nutrition, les suppléments et suivent leur entraînement selon ses conseils.

VD : Est-ce que cela a un impact sur votre vie en général ?

JF : Vie privée et vie sociale, vie professionnelle, les repas, le repos..., tout s'aligne sur notre sport. Cela fait de notre style de vie quelque chose de spécial ! le body building est présent tout le temps 24h sur 24 et 7 jours sur 7. Lukas est impitoyable et il élimine tout ce qui ne rentre pas dans le cadre pour pouvoir s'investir à fond et optimiser le maximum de son entraînement.

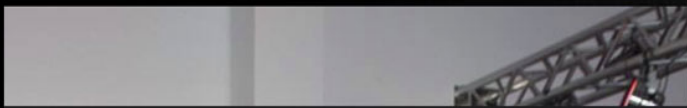
VD : Concrètement, cela donne quoi lors d'une préparation ?

JF : La première fois que j'ai vécu une préparation avec Lukas, j'ai beaucoup souffert parce que je ne me préparais pas à ce moment là. Pendant la durée de la préparation j'ai appris à refouler mes attentes et mes émotions. J'ai compris que je ne pouvais rien attendre de Lukas, surtout émotionnellement, tant c'était intense pour lui et tant il vivait dans une bulle. Au contraire, c'était à moi de lui donner un maximum de soutien. Cette année par contre, ce fut une expérience pour nous deux car nous nous sommes préparés ensemble. Ça a beaucoup mieux fonctionné que nous aurions pu le penser et ça nous a soudé encore plus... nous nous entraînons ensemble maintenant.





Patrick Tuor et Wyler Lukas



Wyler Lukas et Sandro Hofer



VD : Qu'est ce qui fait courir Lukas ?

JF : Etre le plus gros (s'entend pour rivaliser avec les autres !) et battre ses adversaires sur les scènes internationales ! (rires)

VD : A-t-il des Icones dans ce sport ?

JF : Dorian Yates, Ron Colman et Arnold bien sûr ! je pense que se sont les athlètes qu'il préfère et admire.

VD : Que pense-t-il du body Building actuel ?

JF : Il est très nostalgique et se passionne pour la « Oldschool Bodybuilding » des années 80 à 90. Ce qui dérange le plus Lukas dans le Bodybuilding actuel, c'est la perte de l'esprit d'équipe et du partage comme on le voit par exemple dans le film « Pumping Iron » où les athlètes ne partagent pas seulement leur passion pour le sport en repoussant leurs limites ensemble, mais aussi leur « lifestyle »

VD : Qu'est-ce qui lui manque le plus en préparation ?

JF : Bien manger ! Adolescent, il adorait le ski, le « Downhill » et le velo. Avec son programme d'entraînement actuellement si intensif , il doit mettre de côté ses hobbies, car le risque de blessures qui pourraient arrêter son ascension est trop présent.

VD : Quels sont ses plus grands regrets et ses plus grandes joies ?

JF : Son regret ultime est de ne plus avoir assez de temps pour être avec les gens qu'il aime et qui sont importants pour lui. Surtout sa famille, sa maman, ses deux frères et leurs enfants qu'il n'arrive pas à voir aussi souvent qu'il le souhaiterait. Autrement Lukas est quelqu'un de très équilibré. Il est parti pour vivre son rêve de Pro dans le Body et fonce avec toute la passion et le dévouement nécessaires pour y arriver. Sa plus grande joie est sans conteste sa victoire aux Championnats Suisses IFBB toutes catégories. (NDLR : il a d'ailleurs serré dans ses bras son entraîneur Patrick Tuor, beau moment très émouvant !)

VD : Quelle est sa philosophie de vie ?

JF : « Pas dire, mais faire ! », sur ce point de vue, Lukas n'a aucune tolérance, mais le plus important, et que j'ai appris de lui depuis le début de notre rencontre, c'est sa philosophie du « No pain, No gain ». Seulement celui qui est prêt à accepter la douleur de façon consciente, peut se dépasser et ainsi grandir ! travail de construction musculaire et mental d'acier ne font qu'un !

VD : Quel est le message selon toi, que Lukas aimerait faire passer ?

JF : Il aimerait sans doute exprimer sa gratitude aux personnes qui l'ont accompagné tout le long des préparations et en dehors, pour leur appui, leur tolérance et leur compréhension surtout dans les moments difficiles. Il est spécialement redevable envers son ami et Coach Patrick Tuor et la propriétaire du David Gym à Zurich, Kathi Fleig pour tout ce qu'ils ont fait pour lui. Il remercierait sans doute aussi sa superbe famille et ses amis qui le soutiennent malgré le peu de temps qu'il leur consacre. A ne pas oublier... son sponsor Dymatize. J'espère aussi avoir mérité un peu de sa gratitude également (rires) !

VD : Que pense-tu de lui ?

JF : Lukas est un athlète sans compromis. Il se donne un but, focalise sur ce but et Go à fond sans regarder ni à droite ni à gauche... tout droit seulement ! pas d'excuses, Hardcore ! En tant qu'homme, il est par contre très émotif et sensible, très serviable et avenant, un vrai Gentleman ! Par contre quand il est contrarié, cela se voit de suite car il est très direct et fondamentalement c'est aussi une qualité car elle reflète sa sincérité. Il n'est pas toujours facile à vivre mais on peut compter à 100% sur lui. Sincérité, Fidélité, Serviabilité et générosité sont les qualités qui le caractérisent. Même s'il ne mâche pas ses mots quand quelque chose le dérange ou s'il est un peu capricieux (NDLR : comme tous les hommes ?!) il a la grandeur d'avouer ses propres défauts...(NDLR : pas comme tous les hommes !).

VD : Que voudrais-tu lui dire ?

JF : Que je l'aime avec ses défauts et ses qualités, que je suis heureuse et reconnaissante de pouvoir partager sa vie et de pouvoir vivre aussi ma passion avec une personne aussi généreuse et loyale. En fin de compte, même si les prochaines semaines ne vont pas toujours être faciles, je me réjouis follement de commencer et de pouvoir apporter ma contribution à cette nouvelle préparation avec lui....

RAPPELEZ-VOUS BIEN D'EUX : JULIA FÖRY ET LUKAS WYLER...L'AVENIR DU BODYBUILDING



Moi même avec le champion Wyler Lukas



Un couple, un duo, à la ville comme au Gym



N°8

BEFORE
AND

AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS



PROFESSIONAL



MILOS

SARCEV



1983

1999

photo Pierre Mazereau

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

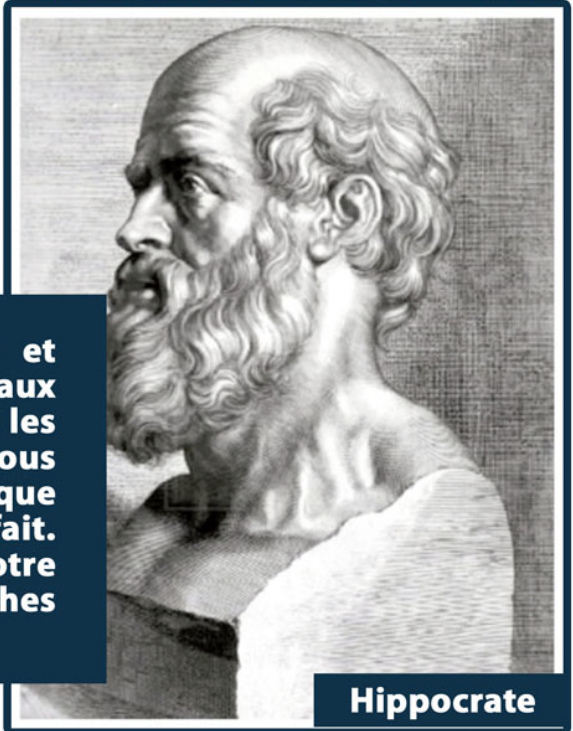
CHRISTOPHE BONNEFONT / Auteur du livre «L'Assiette de la Force»



LES MEILLEURES SOURCES D'ANTIOXYDANTS

IL Y A ENVIRON 2800 ANS, HIPPOCRATE DISAIT "QUE TON ALIMENT SOIT TON MÉDICAMENT", ET ÇA N'A TOUJOURS PAS CHANGÉ, BIEN AU CONTRAIRE...

Votre corps travaille constamment pour réparer et remplacer les cellules endommagées par les radicaux libres, mais dans le monde d'aujourd'hui avec toutes les toxines dans notre environnement et la façon dont nous avons tendance à abuser de notre corps, il est presque impossible pour notre corps à faire face à des dégâts fait. C'est pourquoi il est important de fortifier votre alimentation avec des aliments et des suppléments riches en antioxydants.



Hippocrate

L'ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) est une méthode de mesure de la capacité antioxydante de différents aliments et des suppléments. Selon la théorie des radicaux libres du vieillissement, cela va ralentir les processus d'oxydation et des dommages des radicaux libres qui peuvent contribuer à la dégénérescence liée à l'âge et la maladie.

Pour diminuer le stress oxydant dans le corps il faudrait que notre alimentation apporte entre 3000 et 5000 unités ORAC.

Lorsqu'on est passé de 5 à 10 fruits et légumes par jour, dans une étude, le total ORAC de la journée est passé de 1670 à 3400 et le score antioxydant du plasma a augmenté de 14%.



Les quantités représentées ci-dessous sont les unités TAC contenues dans 100 grammes d'aliments. Ces denrées alimentaires sont les plus riches en antioxydants, c'est donc une excellente raison de les consommer en priorité et de ne pas hésiter à utiliser des épices et des herbes aromatiques à vos plats.

Fruits à coque :

Les fruits à coque allient qualité des acides gras et potentiel antioxydant. Ils gagneraient à être mieux intégrés dans notre alimentation... de préférence en prenant part à une collation ou en étant inclus dans des préparations culinaires, plutôt qu'en version salée à l'apéritif !

Noix de pécan (17.940), noix (13.540), noisettes (9.645), pistaches (7.980), amandes (4.450).

Baies et petits fruits noirs à rouges :

Les petits fruits noirs à rouges bénéficient d'un grand potentiel antioxydant. Malheureusement, de part leur prix et leur caractères saisonnier, leur fréquences de consommation est assez faible. L'alternative des surgelés ou des jus vaut la peine d'être envisagée.

Airelles (9.460), myrtilles (6.220), cassis (5.348), framboises (4.930), fraises (3.580), cerises (3.360).

Féculents/Légumineuses :

Surprise: on n'y pense que rarement, mais les légumineuses et les tubercules ont un potentiel anti-oxydant non négligeable. Mention spéciale pour les haricots rouges ! Haricots rouges séchés (14.400), patates douces (295).

Fruits jaune-orange-rouge :

La coloration orangée de ces fruits témoigne de leur teneur élevée en caroténoïdes, antioxydants reconnus. Un seul mot d'ordre: plus ils sont colorés, mieux c'est ! Les manger avec la peau, si celle-ci est très colorée, optimise la lutte contre le stress oxydatif.

Pruneaux (8.580), prunes (6.240), pommes rouges (4.275), pommes golden (2.670), pêches (1.860), oranges (1.810), pamplemousse (1.550), abricots (1.340), mangue (1.000), ananas (790).



**100%
OUI**

AUTRES FRUITS :

Les autres fruits ne sont pas en reste en raison de leur teneur en vitamine C et en autres polyphénols. A noter que les fruits secs seront bien entendu plus concentrés en antioxydants. Dattes séchées (3.895), figues (3.380), raisins secs (3.040), avocat (1.930), poires vertes (1.910), raisins noirs (1.260), raisins verts (1.120), kiwis (920), bananes (880).

LÉGUMES :

Même s'ils sont un peu moins riches en antioxydants que les denrées ci-dessus, les légumes en général restent une bonne source de ces composants. D'autant plus que ce sont des aliments que l'on recommande de consommer en relativement grandes quantités. Ne pas négliger la supériorité des légumes de saison! Asperges (3.017), épinards (2.640), brocoli (1.590), carottes (1.220), oignons jaunes (1.030), laitue romaine (989), artichaut (790), céleri (570), tomates (340).

AUTRES DENRÉES :

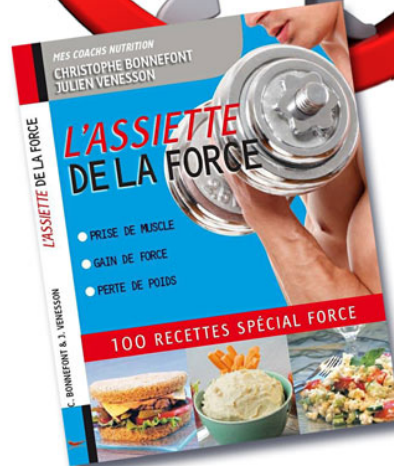
Épices, herbes, vin rouge, thé, café, chocolat noir...

Cacao en poudre (82.000), vin rouge (1.460), vin blanc (330), Clous de girofle (314.450), cannelle (267.540), origan séché (200.130), persil séché (74.350), curry en poudre (48.500), poivre noir (30.140), chili en poudre (23.635).

Ce qu'il faut savoir également :

Premièrement, on sait par exemple que la poudre de cacao est très riche en antioxydants, mais elle contient également de l'acide oxalique, une substance anti-nutritionnelle. Il est donc probable que tous les antioxydants du cacao ne soient pas absorbés. Deuxièmement, les modes de cuisson et de préparation des aliments peuvent influencer la teneur en antioxydants. Faire tremper des végétaux trop longtemps dans l'eau, ou les cuire dans l'eau bouillante occasionnera bien entendu une fuite de ses composés dans l'eau de cuisson, ce qui est moins le cas de la cuisson vapeur. Les potages, en gardant la totalité du liquide de cuisson, permettent de limiter la perte aux seuls effets de la chaleur. Le contact prolongé avec l'air est également à éviter. Par contre, certains facteurs augmentent la biodisponibilité des précieux antioxydants. Il s'agit de la découpe des végétaux en petites particules (trancher, râper, broyer) qui détruit les parois des cellules végétales et libère les antioxydants. En ce qui concerne la famille des caroténoïdes, liposolubles, ils gagneront à être consommés cuits et avec de la matière grasse (huile d'olive par exemple), car cela augmente leur assimilation.

**100%
OUI**



mac.com

Agitateur de curiosité

amazon.com



facebook

Reportage vidéo : **ERIC RALLO**



THIERRY METAYER



5'

Team



Inside Bodybuilding



PHOTO ERIC RALLO

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.

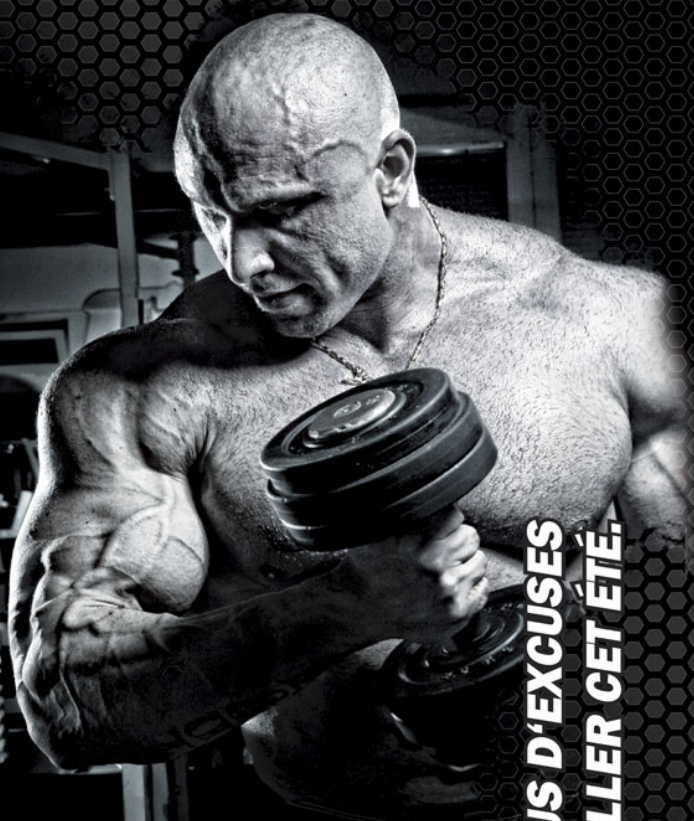
CellEx™
Unlimited

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.



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

BENFATTO *francis* L'Apollon des temps modernes

Texte : Pierre MAZEREAU

Photothèque : Francis Benfatto et Pierre Mazereau





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

De nos jours, un « Apollon désigne un homme d'une beauté parfaite », mais Apollon était également considéré, entre autres, comme le dieu des arts, de la musique et de la médecine.

« La beauté ne se discute pas, elle règne de droit divin. Elle fait prince quiconque la possède ».

Oscar Wilde

Francis Benfatto, prince des podiums internationaux de 1985 à 2006, est aujourd'hui un enseignant de renommée internationale dans le monde de la forme, du bodybuilding et du fitness. Cet Apollon dispense ses connaissances au cours de séminaires ou par correspondance, en inculquant l'art de la pose lié au choix musical, la physiologie de l'entraînement, la nutrition avec également une approche paramédicale sur la sarcopénie (phénomène physiologique par lequel un individu qui vieillit perd sa masse musculaire au profit de sa masse adipeuse).

Francis est né le 7 Juin 1958, à Casablanca, de mère Italienne et père Espagnol. Il réside actuellement à Cape Town en Afrique du Sud, dans une splendide demeure qu'il partage avec Adèle sa compagne qu'il connaît depuis 20 ans. Ils vivent ensemble de 1991 à 1995. Puis trop pris par les compétitions et le business, ils vont se séparer. Mais l'amour étant plus fort, en 2003, ils se retrouvent et vivent heureux depuis, partageant avec le travail de ses sociétés, leurs passions pour la nature, les promenades le long de l'océan, les chevaux et la musique.

Déjà jeune il est attiré par le sport et participe à des courses de voiliers notamment à St Barthélémy. Aujourd'hui son enthousiasme est pour les chevaux une passion qu'il a inculqué à ses filles Jennifer 26 ans et Mathilde 12 ans.

En 1980 il monte son propre Gymnase à Toulon et mène de paire les compétitions européennes et mondiales où il se classe second en 1987 à son 3^{ème} et dernier Championnat Mondial Amateur à Madrid, derrière l'Egyptien El Chaat Mabrouk Une place qui lui permet d'être remarqué par Joé Weider qui lui propose de passer professionnel. Une offre qui curieusement, n'a été faite à aucun autres bodybuilders ce jour-là à Madrid.

Avec ses filles, Jennifer 27 ans et Mathilde 13 ans



Avec Adèle, sa compagne depuis plus de 20 ans

BLAST FROM THE PAST

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



Au championnat du Monde à Madrid en 1987

Professionnel depuis 1988, il enchaîne les compétitions allant même jusqu'à 6 concours en 1989 entre les Grands Prix : un en France, un en Allemagne à Cologne où il termine 4^{ème} au poids de corps de 75 kg à 1 point de Momo Benazir, deux en d'Espagne, un en Suède et son 1^{er} Olympia où il termine à la 12^{ème} place. Il est bien connu que pour sa première grande compétition, un Européen doit payer de sa personne pour se faire une place aux Etats-Unis.

Mais c'est sans compter sur le tempérament et la détermination de Francis qui enchaînera en 1990, la Nuit des Champions où il se place 8^{ème} et Mr. Olympia où il termine 6^{ème}. L'année suivante il prendra les 7^{ème} places à l'Ironman Pro et Mr. Olympia, en étant le plus léger des compétiteurs (79 kg, pour 1,70m) puisqu'à l'époque, il n'y avait pas de catégorie de poids, mêlant ainsi les Apollons et les Hercules.

Pensant à l'avenir, il apparaît dans les concours avec moins de détermination car il monte une firme de compléments nutritionnels et signe un contrat de partenariat avec Peter Elwell pour créer une nouvelle marque « Nutrition Benfatto ».

Parallèlement à sa position de leader en tant que culturiste professionnel, le business ne va pas lui permettre de s'entraîner avec la même intensité pour participer en 1992 et 93 à toutes les grandes compétitions professionnelles où il termine en moyenne, juste dans le « Top 10 ».

De surcroît, il met au point une méthode de formation, nouvelle et révolutionnaire appelé le système de l'artTM (auto-régulation-formation), et crée comme Lee Labrada, Rich Gaspari et Dorian Yates, sa propre marque de compléments nutritionnels qui porte son nom tout en collaborant régulièrement à « Flex Magazine » traduit en 5 langues et distribué en Europe (Angleterre - France - Italie - Allemagne - Pays-Bas) et également pendant 3 années à « IronMan » avec Jim Manion





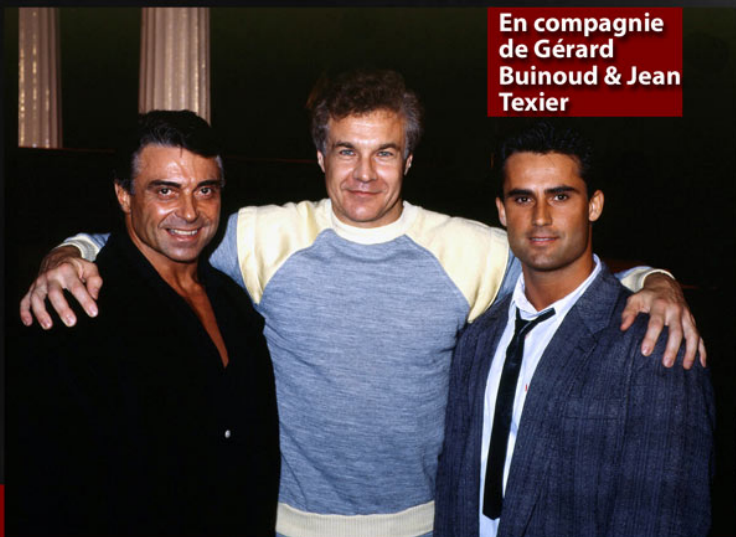
le SOUFFLE du PASSÉ Par **PIERRE MAZERAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Après une carrière de plus de 35 années de culturisme, il travaille, avec son partenaire Lion, à la réalisation d'un DVD basé sur la formation de sa propre méthodologie, le « Système de l'Art ». Un travail unique et personnalisé avec une gamme complète de mouvements, en utilisant différents systèmes liés à ses objectifs personnels et son expérience.

En 1995, Joe Weider connu comme l'entraîneur des champions mais également habile homme d'affaires, le rappelle et lui fait signer un contrat comme « Modèle », estimant qu'il incarne par son physique, l'esthétique, la proportion, la symétrie avec un niveau raisonnable de masse musculaire. Il est convaincu que Francis lui permettra de promouvoir le côté positif du culturisme.

Depuis les 3 dernières décennies Francis Benfatto a été très présent en compétition en tant qu'amateur IFBB des années 70 à 87, et professionnel IFBB des années 88 avec le Grand Prix de France jusqu'au Grand Prix d'Allemagne en 1993.

En 2006, et après un arrêt de 13 ans, il fait l'un des meilleurs retours dans l'histoire de culturisme IFBB. A 48 ans avec un corps dont la symétrie est rarement égalée, il se classe 6ème au Grand Prix d'Australie au côté de Branch Warren, puis second de l'Arnold Classic de la même année.



En compagnie
de Gérard
Buinoud & Jean
Texier





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

Depuis lors, il a été plus que jamais impliqué dans la promotion du culturisme. Toujours en grande forme, il confirme cet engagement auprès des culturistes, par ses démonstrations, et l'éducation qu'il dispense, à travers des séminaires et des ateliers partout dans le monde.

Dans ses séminaires il s'assure toujours que la formation devienne le cœur de son séminaire, en démontrant avec des bénévoles l'importance de ce concept avec une forme presque parfaite de l'exécution. Il insiste sur le fait, que c'est seulement quand un bodybuilder a suffisamment stimulé sa croissance musculaire qu'il peut ajouter à ces programmes des compléments nutritionnels appropriés, devenus nécessaires.

Ses Séminaires (durée 3 heures) & Workshops (durée 4 à 5 heures) consistent à démontrer avec des bénévoles, les thèmes de sa formation qui sont : spécificité, durée, fréquence et récupération. Les bénévoles doivent être capables d'effectuer tout type d'exercice de base avec une parfaite exécution technique et de concentration, en utilisant sa méthodologie propre au système de l'art.

Dans un workshop, il expose et développe sa méthode d'entraînement (la performance progressive).

Exemple : 3 premières séries d'échauffement à 20 reps, 15 reps et 10 reps,

suivies de 3 séries en force à 6 reps, 7 reps et 8 reps avec la même charge, pour terminer avec 3 séries en puissance à 6 reps, 7 reps et 8 reps avec légèrement plus de poids qu'en force,

Ses séminaires et Workshops, peuvent accueillir comme par exemple, celui de Johannesburg, près de 80 personnes.

Ses Ateliers sont plus longs. Ils peuvent durer 3 jours, voire plus. Ils consistent en une formation avec ses étudiants et de la clientèle, de un à deux groupes musculaires le matin et un autre groupe musculaire l'après midi.

Chaque muscle est travaillé avec des séances de formation réelles, afin de reconnaître, toutes les stratégies et les méthodes utilisées pour créer la meilleure stimulation musculaire et la croissance la plus forte possible ayant pour objectif une prise de poids musculaire d'environ 2 à 3 kg par an, voire 10 à 12 kg en 5 ans, ce qu'il a réalisé en 1987, motivé par la naissance de Jennifer, sa fille aînée.

Au début ou à la fin de ses séminaires, workshops ou ateliers, si l'organisation le souhaite, Francis, toujours en grande condition, peut effectuer une séance de poses.





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

Démonstrations :

Respectueux de ses contrats, Francis s'acquitte toujours de ses démonstrations dans une très bonne forme présentant une routine originale et artistique lui permettant d'afficher son physique qui, comme le dit Joe Weider, valorise le côté positif du bodybuilder.

Passionné de musique, celle-ci va lui créer ce choc émotionnel qui lui permet de s'exprimer, voire se sublimer dans ses shows.

Contrats :

Il est actuellement en pleine préparation intensive pour ses démonstrations à venir, comme le Fibo, des séminaires à Toulon, en Espagne et au Maroc, à l'Île de la Réunion et en Angleterre. Un planning chargé pour un athlète qui n'est plus en compétition.

S'il est toujours autant sollicité pour ses séminaires et démonstrations, en Europe et partout dans le monde, c'est parce qu'il respecte ses contrats en se considérant toujours en préparation à une compétition de bodybuilding, s'astreignant ainsi, à l'entraînement et au régime.

Son approche sur le vieillissement :

Aujourd'hui à 55 ans il écrit toujours des articles basés sur sa propre méthode d'entraînement mais aborde également les meilleures façons de repousser les effets du vieillissement par une approche paramédicale de la sarcopénie, un phénomène physiologique par lequel un individu qui vieillit perd à partir de 40ans 5% de sa masse musculaire au profit de sa masse adipeuse, une accélération qui devient plus rapide après 65 ans.

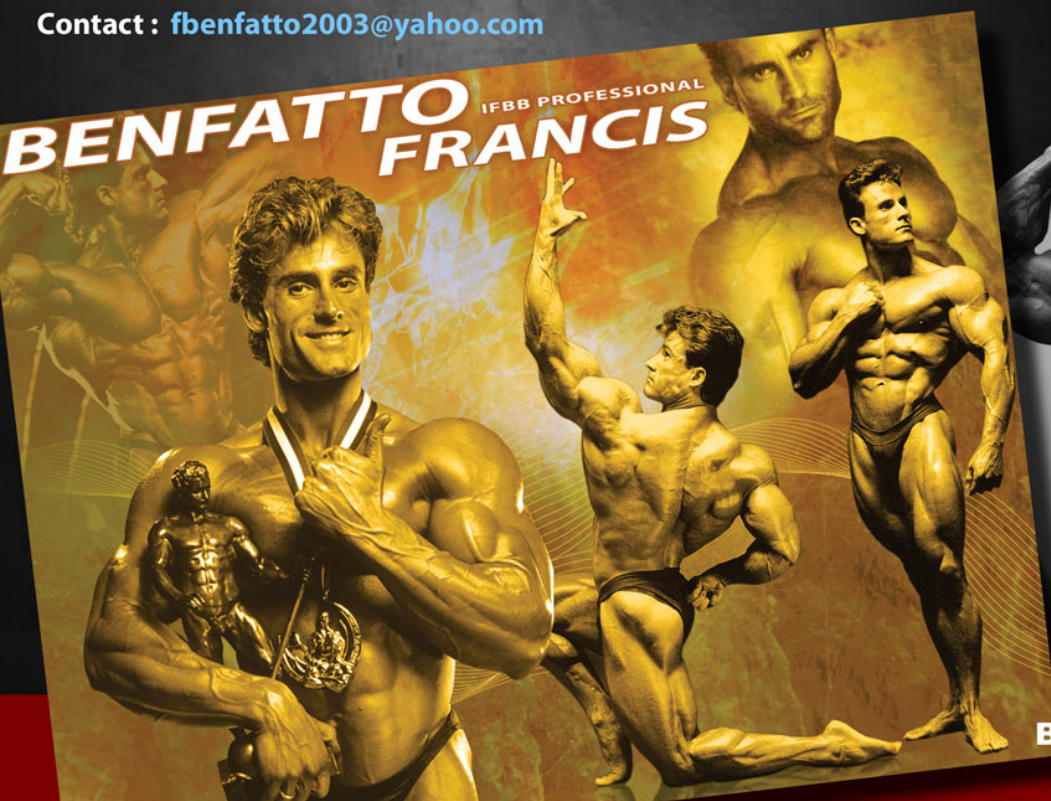
Il s'évertue à démontrer en coaching avec des vétérans justement de plus de 65ans, que ce qui est dit sur le plan fonctionnel : baisse de la puissance musculaire, diminution de l'élasticité des muscles et des tendons, retour au repos plus lent, sont la conséquence d'une sédentarité.

D'où l'intérêt du coaching, car le mental peut, être plus particulièrement stimulé par une tierce personne.

Si comprendre est le reflet de la création, le vrai pouvoir est la connaissance.

Merci Francis.

Contact : fbenfatto2003@yahoo.com



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYFITNESS' MUSCLESHOW

REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION



MUSCLESHOW
N°135

Le magazine
EN KIOSQUE
depuis le
20 Janvier

BICEPS EXTRAORDINAIRES EN SIMPLIFIANT LEUR ENTRAÎNEMENT !

BodyFitness'
MuscleShow
REVUE D'EXERCICE ET NUTRITION

Année XX
Prix 4,90 €
N° 135

PROGRAMME DE SUPPLÉMENTS
Pour prendre de la masse

ENTRAÎNEMENT BRUTAL DE PECTORAL
La clé du succès !

LA DIÈTE ANABOLIQUE
Le chemin sûr vers la croissance !

COMMENT CONSTRUIRE DES JAMBES PUISSANTES
Tout est là

UN DOS DÉFINITIF
De A à Z pour le construire

55 ASTUCES EFFICACES
Pour gagner du muscle et perdre de la graisse !

Alex Piel :
Mr Univers
NAC 2013

L 19764 - 135 - F. 4,90 € - RD

The main cover of MuscleShow magazine N°135 features a large image of a bodybuilder, Alex Piel, flexing his bicep. The cover includes various headlines and a barcode at the bottom.

PATIN ERIC



COURTESY PHOTO BOB GARDNER

LORENZO



ROAD TO ARNOLD CLASSIC JUNIOR



**VIDÉO DE
MOTIVATION
DU
MOIS**

PHOTO ERIC RALLO

BECKER

PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

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



VOTRE COACH SPORTIF EN CORSE

Cédric GIUSTINIANI



TRX



TOTAL ROPE

COACH IMPACT

📞 06.19.21.09.80

Préparation physique
Perte de poids
Remise en forme
Programme personnalisé

VOUS NE SEREZ PLUS JAMAIS SEUL DANS L'EFFORT !!!

VOTRE COACH SPORTIF

CEDRIC GIUSTINIANI

- Diplômé d'état BPJEPS
- Formation mills
- RPM
- Body pump
- Body combat



CARDIO PUNCH



KETTERBELL



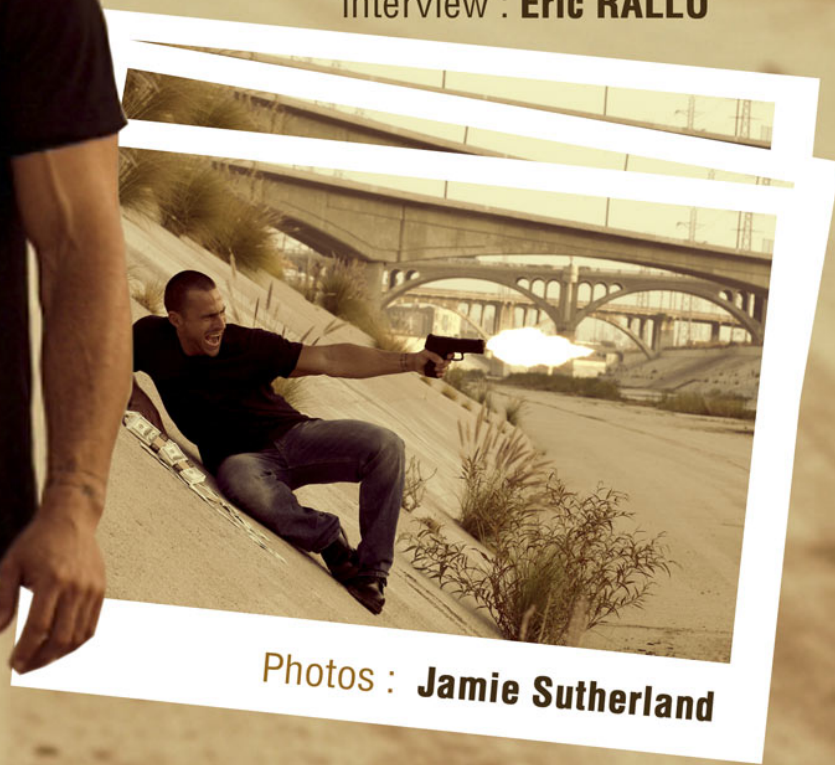
Julien Greaux

le new «action hero»

signe avec
le team



interview : Eric RALLO



Photos : **Jamie Sutherland**

Photos d'illustrations, merci pour leurs
autorisations à : BILL COMSTOCK
BLAKE LITTLE - JAMIE SUTHERLAND
RICK SCHAFF- STEPHANE CLERC-
THOMAS ENGSTRÖM - JULIEN GREAUX

Julien Greaux

le new «action hero»

interview : **Eric RALLO**



Une fois de plus, j'ai l'honneur et le plaisir d'interviewer un athlète d'exception ... un compatriote animé d'une passion ardente et d'une force de caractère à toute épreuve qui voulu partir aux USA et vivre « l'american dream », le fameux rêve américain.

Pratiquant les arts martiaux, modèle pour les plus prestigieux magazines, acteur sur les traces de Jean Claude Van Damme, j'ai la joie de vous présenter Julien Frognet -Greaux !

Eric RALLO : bonjour Julien ! Ravi de pouvoir enfin faire ton interview et parler de toi aux lecteurs et lectrices du magazine Bodybuilding Rules.

Parlons sans préambule de ton actualité, tu viens de signer dans la prestigieuse team GAT !! Le rêve américain continue d'écrire ton histoire ?

Julien GREAUX : Merci Eric, avant de commencer cette interview, les seules traces que je suis sont les miennes et celles de personne d'autre. C'est un grand plaisir pour moi de faire cette interview. Effectivement, le rêve AMERICAINE continue car je viens de signer avec TeamGAT. J'ai hâte de travailler avec eux car c'est une équipe d'enfer !

Julien Greaux

le new «action hero»

ER : Tu vis maintenant depuis 10 ans en Californie, quel a été l'élément déclencheur d'une telle aventure humaine, sportive et professionnelle ? Et que pensent les habitants de Saint-Barth en France dont tu es originaire ?

JG : J'ai grandi à Saint-Barth avec deux passions. La première les arts martiaux et le culturisme. Saint-Barth étant une île très petite, il fallait que je bouges si je voulais progresser donc j'ai choisi la Californie. Je suis parti sur un coup de tête ! Pour les gens de Métropole je ne sais pas mais pour les habitants de Saint-Barth ils sont très fiers de moi car je tiens à signaler qu'il n'y a que dix mille habitants à Saint-Barth.

ER : Tu es ce que l'on peut communément appeler un « fonceur », je dirais même un Kamikaze ! Comment ta personnalité est-elle perçue aux « States » ? Et serait-ce là une des clés de ta réussite ?

JG : Effectivement, je suis un fonceur ! Un Kamikaze peut être mais c'est la formule à appliquer dans le domaine que j'ai choisi. Ça passe ou ça casse ! Pour certains je suis même inconscient mais ces gens là me font rire car les inconscients c'est eux ! moi je sais où je vais.

ER : Tu es toujours dans une forme physique irréprochable, ton alimentation et ton entraînement doit en être tout autant pour pouvoir répondre présent aux nombreux casting et photoshootings ?

JG : Entre toi et moi. Cela fait trente ans que je fais des arts martiaux et 25 ans que je fais du culturisme. Donc, imagine, combien de kilos de fontes j'ai déjà levés et combien de coups de pieds j'ai donnés. Il n'y a pas de secret ! En ce qui concerne le régime alimentaire tu deviens ce que tu manges. C'est très simple.



DO OR DIE (FAIT OU MEURT) !

ER : Tu parles souvent de « code d'honneur » et souligne avec conviction que « l'on ne peut compter que sur soi même », parles nous de ta signature « ACTION REACTION »

JG : La loi Action-Réaction est tirée d'une étude faite par le physicien Newton, mais la raison pour laquelle je l'utilises c'est parce que mon prof de karaté Philippe Saint-Val l'utilisait tous le temps en combat. Il criait Action-Réaction ce qui signifie Anticipation d'une attaque et Réponse par un contre ou une offensive. Car pour chaque action quelqu'elle soit il y a forcément une réaction.

ER : Toutes proportions gardées, Je vois que nous sommes 2 grands passionnés, « un peu fou » pour certains d'ailleurs ! (Rires) mais c'est ce qui doit faire notre force ! D'ailleurs j'adore ton « DO or Die » (fait ou meurt) ou bien encore « Je préfère crever debout que de vivre à genoux » !

Cela veut il dire que rien n'arrêtera Julien GREUX ?

JG : C'est « marche ou crève » et c'est le slogan de la Légion étrangère. J'ai été élevé par des parents stricts. Mon père militaire de carrière, ensuite ma mère célibataire donc mélangé l'armée, les arts martiaux et le culturisme = discipline, dévouement, désire et motivation. Je vais me battre jusqu'au bout et personne ne me voleras mon rêve de gamin. Donc, OUI je préfère crever que d'abandonner.



ER : Fitness Model, tu as travaillé avec de très grand photographe comme Jason Ellis, Alex Ardent, Per Bernal entre autre, tu as également fait de nombreuses couverture de magazines américains, ressens-tu un sentiment de fierté vue le chemin parcouru ?

JG : OUI et NON, car je suis bien conscient que je suis le seul Français à avoir fait ce que j'ai accomplis dans le monde du fitness et NON car je suis très loin de mon objectif final.

ER : Tu as une foi inébranlable en tes projets pour tenter de gravir les sommets jusqu'à Hollywood.

Tu t'es d'ailleurs lancé dans le cinéma d'action et as eu le courage également d'écrire, fait le casting, et produit ton propre film, peux tu nous en dire davantage ?

JG : C'est encore trop top pour en parler mais OUI j'ai tout fait de A à Z et ça va être mortel ! Mais je veux remercier la collectivité de Saint-Barth pour m'avoir aider a réaliser un de mes rêves. Le titre du film est « PARABELLUM » et les deux directeurs sont MICHAEL GIORGI et PASQUALE PAGANO.

ER : Un petit mot sur tes amis américains ou français en Californie ? , on t'a souvent vue avec des personnalités fortement médiatisées comme Mike O'Hearn, Charles Glass, Jamo Nazzar...

JG : Je connais tous le monde dans le milieu sans connaître vraiment personne car je ne suis pas venus ici pour me faire des amis ! Mais il y en a des sympas quand même (rires).

Julien Greaux
le new «action hero»

Julien Greaux

le new «action hero»

ER : Le mot de la fin Julien ? Quels sont tes autres projets ? Et que nous réserves tu des surprises très prochainement ... ?

JG : Je travaille sur ma ligne de vêtements Rude : « Nothing but Trouble » www.teamrudeboy.com qui vise les sports extrêmes le MMA , le fitness et aussi le Street wear .Et puis pour la surprise si je te le dis ca ne sera plus une surprise (rires)

ER : Merci d'avoir pris le temps de répondre à mon interview, BBR MAG te souhaite bonne chance dans tes projets et te dis « à très bientôt »

JG : Merci à toi Eric ! J'espère que mon interview va motiver tes lecteurs « à se bouger les fesses » car on naît libre dans ce monde .Donc si tu en as marre de ta vie, arrête de te plaindre et fais quelque chose !
J'aimerais aussi remercier ma mère pour m'avoir soutenu et encouragé depuis l'âge de 9 ans car devenir un « action hero » sa trotte dans ma tête depuis maintenant quasi 30 ans ! Je tiens à remercier également mon père pour m'avoir fait découvrir le culturisme ainsi que l'esprit du Guerrier ! Et enfin mon frère pour être un homme tout simplement exceptionnel !

« Never give up on your dreams !
Action-Reaction ! »

Contact : juliengreaux1@yahoo.com
Facebook Official Fan Page : Julien Greaux
www.teamgat.com
www.teamrudeboy.com

NDLR : Depuis l'écriture de cette interview et comme vous l'avez constaté, Julien Greaux a rejoint notre équipe de chroniqueurs et animera régulièrement des rubriques autour de la musculation et des arts martiaux !
... ACTION-REACTION ;)



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 protéines, 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 protéines, dont plus de 99% entièrement non dénaturées. Cette technique sauvegarde 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 grâce à son assimilation lente.

4 parfums disponibles :

cappuccino, chocolat, fraise, vanille.

crédit photo : Lionel Casini

RICHARD VARRUCCIO

Photo Eric RALLO et Vincent Dayde



contactez Richard
sur Facebook



SPONSOR



WANTED



LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

"Ces êtres étranges venus d'une autre planète. Leur destination: la scène. Leur but: en faire leur Univers. BernarDDato* les a vus. Pour lui, tout a commencé par une nuit sombre, le long d'un clavier solitaire, alors qu'il cherchait un raccourci de traitement de texte que jamais il ne trouva. Cela a commencé devant un ordinateur portable et par un homme devenu trop las pour continuer à écrire. Cela a commencé par des photos venues d'une autre galaxie. Maintenant, BernarDDato sait que les bodybuilders sont là, qu'ils ont pris forme surhumaine, et qu'il lui faut convaincre un monde incrédule que le rêve a déjà commencé."

BernarDDato's



Totems

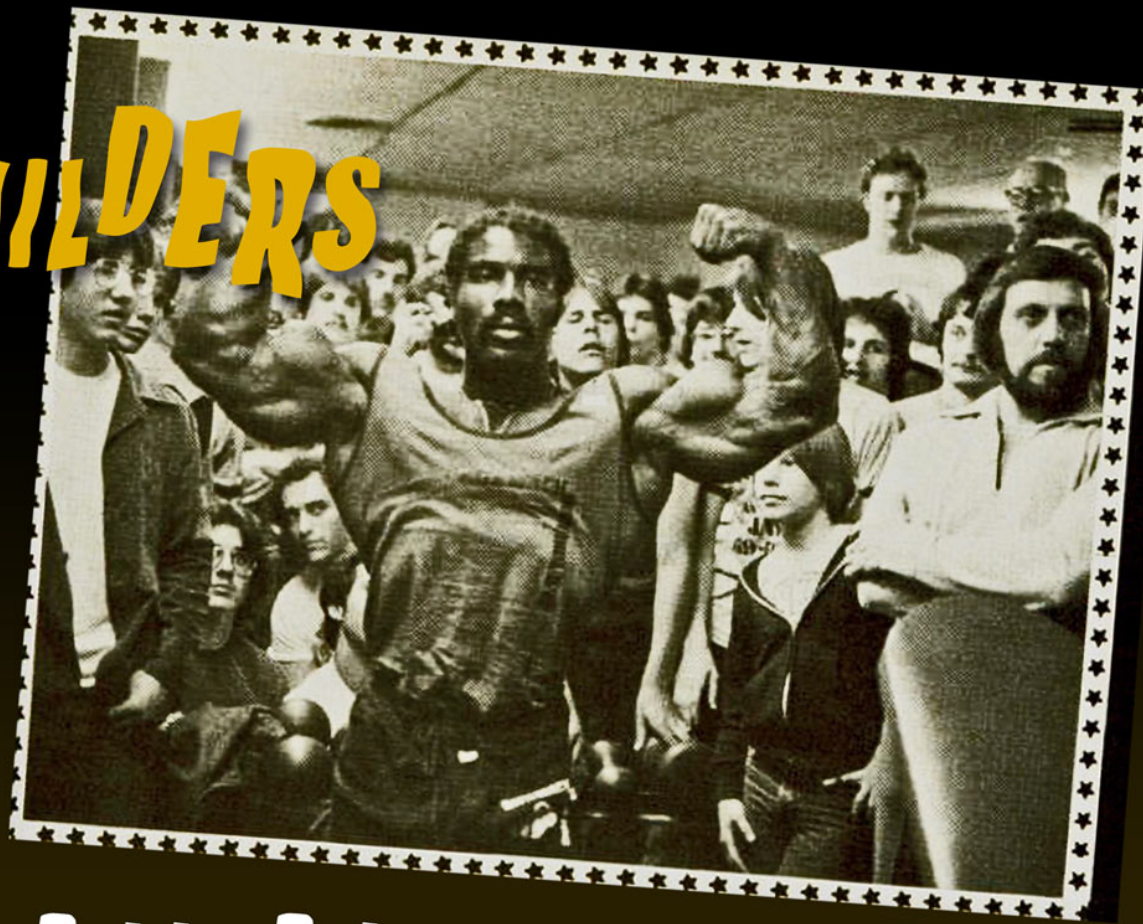


COURTESY
DESIGN
L&A
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

LES BODYBUILDERS

Bernard **D**ato's
Totems



Robby Robinson

Double Biceps.

Double « **B** ».

Double « **B** » comme dans **BodyBuilding**. Double « **B** » comme dans « **éBauBi** ». Ils l'étaient tous. Ebaubis, ébahis... Dans l'âge d'Argent de ces années Noir et Blanc, dans le miroir qui réfléchit le champion, dans le regard du champion qui réfléchit et pense le sublime, le libre-arbitre et la création, tous se regroupent, tous s'agglutinent, tous se bousculent pour contempler... Double « **B** » comme dans **Bouche Bée**... Des années Noir et Blanc où les pionniers culturistes n'étaient pas ostracisés encore. Des années où noirs et blancs partageaient barres et haltères et où ces corps émancipés d'une programmation génétique attendue, provoquaient sidération et non rejet, fascination et non railleries, envoûtement irrésistible et non critiques ordinaires pour musculatures extraordinaires...

Double Biceps.

Double « **B** ».

Double « **B** » comme dans « **RoBBy** ». Double « **B** » comme dans « **Black is Beautiful** ». Dans ces années en Noir et Blanc où une communauté d'artistes-guerriers, rares et plein d'idées, créaient et expérimentaient à coups de fonte soulevée, curieux d'aller au-delà de l'horizon, avides de nouveauté plastique et habités du désir insatiable de rendre visible ce qui du potentiel anatomique demeurait invisible, dans ces années ouvertes où tout était possible encore, le double **Biceps** de **RoBBy RoBinson** was **B**eautiful.

Bernard **D**ato

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 02-2014
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

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

PHILIPPE EICHLER

interview : **Laurent BERNARDINI**

Photothèque : **Philippe EICHLER**

Le temps n'a pas d'emprise sur certaines personnes qui ne cessent encore aujourd'hui de garder la passion et l'enthousiasme pour un sport souvent décrié.

Philippe Eichler actuel directeur technique et sélectionneur au bureau IFBB AFBBF, récemment orné du titre de vice-champion du monde master en 2012, nous démontre aujourd'hui à travers son parcours de compétiteur et son implication dans notre belle discipline que le bodybuilding est et restera un sport de volonté, d'assiduité et de passion



athlète
WEIDER
GLOBAL NUTRITION

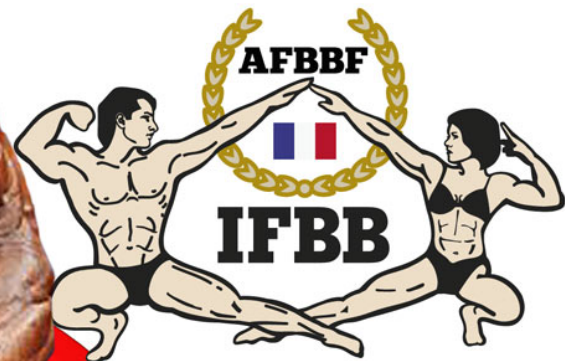


Photo **Matthias Busse**

BODYBUILDING-RULES.COM



Avec sa femme et 1ère supportrice



Laurent BERNARDINI : Bonjour Philippe, j'ai eu le plaisir de faire ta connaissance cette année avec une très belle équipe de France aux récents championnats d'Europe 2013 à Santa Suzana, toujours disponible à l'écoute des athlètes, j'ai de suite compris la tâche ardue que tu effectues au sein de notre fédération .Peux-tu nous en dire un peu plus sur ton poste de sélectionneur et les futurs objectifs de l'AFBBF-IFBB au niveau international ?

Philippe EICHLER : En 2011 j'intègre le bureau directeur IFBB en tant que directeur technique et sélectionneur et ce n'est pas une petite tâche car il faut être impartiale avec tout le monde et bien sûr je connais pratiquement tous les athlètes et ce n'est pas évident quelque fois de leur annoncer des mauvaises nouvelles sur les sélections entre autre, certains me demandent des faveurs de temps en temps, mais je reste impartiale il faut être crédible, aussi non ça n'a plus de sens Nous essayons de faire avancer les choses ,la France au plan mondiale, commence à se faire connaître aux vues des superbes classements en inter de ces 3 dernières années de nos athlètes et des 7 nouveaux pros en 2 ans Nous finissons 3eme sur le plan européen en Master sur plus de 50 pays nous avançons c'est sûr que tout n'est pas parfait mais on essaie au mieux La France sur le plan Nationale quoi qu'on en dise ne se porte pas si mal ,cette année nous organisons France aux Mureaux en Avril et à 3 mois et demi de la compèt nous avons pratiquement plus de 80 athlètes préinscrit ,cette année promet d'être une belle année ,certains anciens reviennent, certains d'autres fédés et pas des moindres , et des élites IFBB se tentent cette année nous avons une forte influence des bikinis et des men's physiques et c'est tant mieux .



LB : Ton palmarès très éloquent sur presque vingt années de compétition à travers différentes fédérations à du te permettre de voyager aux quatre coins du monde et de faire des rencontres passionnantes. Quel aura été pour toi l'événement le plus marquant et les différents titres dont tu es le plus fier ?

PE : Il y en a eu beaucoup d'événements marquants, peut être mon premier championnat du Monde IFBB à Aman en Jordanie en 1996 ça a été sans doute un des plus gros championnats du Monde qu'il y est eu pour l'époque ,86 pays et surtout les athlètes Français avec qui j'ai participé à cette compétition de très bon souvenir et une superbe complicité

Les titres que je suis le plus fier ça serait mes 3 titres de Mr Univers car je n'aurais jamais pensé en arriver jusqu'à là. Maintenant il me reste à prendre le titre de champion du Monde IFBB qui j'espère arrivera un jour je m'entraîne pour ça je ne suis pas du genre à abandonner.

LB : Malgré plusieurs blessures au cours de ces dernières années tu es toujours présent et prêt à remonter sur scène. Comment t'es t il arrive ces différentes mésaventures et quel est le secret de ta persévérance pour trouver la motivation nécessaire et revenir à chaque fois ?

PE : Les grosses blessures que j'ai eu et bien ça n'est pas à l'entraînement : Je me suis arraché le pectoral droit en faisant une démo dans une discothèque et en plus juste avant un championnat d'Europe

La deuxième grosse blessure : Je me suis arraché le biceps gauche en déplaçant un meuble chez un client et encore une fois juste avant un autre championnat d'Europe Décidément Europe me porte malheur ...

La troisième grosse blessure c'est mon épaule gauche mais là je crois que c'est les années d'entraînement qui m'ont fragilisé ainsi qu'une double hernie cervicale. Voilà pour les plus grosses blessures. Et oui j'ai commencé le Body en 1977 ça commence à dater. Les entraînement ne sont maintenant que souffrance mais la passion est plus forte et mon but c'est de gagner Monde IFBB

LB : la ligne est toujours là, la forme aussi et tes récents classements au niveau international en master nous prouvent que tu ne viens pas faire de la figuration, quels sont à présent tes futurs objectifs en compétition ?

PE : Comme je l'ai dit ci-dessus mon objectif est d'essayer de gagner Monde IFBB et après je verrai, je crois que ça ne me calmera pas .Mais par contre certainement pas passer Pro Master, j'ai la tête sur les épaules, je préfère être un bon amateur que de faire du fond de scène en Pro. La carte Pro ne m'intéresse pas.



LB : athlète toujours disponible et sur tous les fronts, je sais que tu as récemment baigné dans le milieu du cinéma avec un rôle pour un film sur le bodybuilding . Peux-tu nous parler de cette expérience et penses-tu que cela peut aider à médiatiser en mieux notre sport ?

PE : Pour le film »Bodybuidier « de Roschdy Zem, c'est un concours de circonstances je suis passé à TOP CHEF et j'ai été repéré par la production, qui m'a joint pour faire un casting pour un rôle principal, je ne les aurais certainement jamais contacté de moi-même je ne sentais pas capable. Donc je suis monté à Paris pour ce casting pour le premier rôle, ou rôle principal ou second rôle j'ai fait les trois rôles et au bout du compte ils m'ont recontacté pour un rôle principal, on me verra un peu dans le film, c'est une superbe expérience, vous aurez la surprise quand il sortira, car ils ne m'ont pas loupé

LB : Enfin un dernier mot pour remercier les gens qui t'ont toujours soutenu, des personnes chers ou des sponsors

PE : Sans surprise je remercie déjà ma femme qui me supporte dans tous les sens du terme et qui subit un peu mon régime

Mon sponsor WEIDÉ France

Philippe le gérant du GYM CLUB PROVENCE MARTIGUES ou je m'entraîne

Et mes deux potes Eric Delbaere et Patrick Ostolani qui sont là pour me « rassurer » et me soutenir etc...

Et je ne peux nommer tout le monde mais le cœur y est



Photo Laroslav Troka



EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ d'infos

- ▶ 81g de protéines/ 100g
- ▶ 23g de BCAA/ 100g de protéines
- ▶ 12 parfums différents
- ▶ Assimilation rapide (30 min à 1 heure)



+ d'infos

- ▶ 81g de protéines/ 100g
- ▶ 4 sources de protéines
- ▶ 12 parfums disponibles
- ▶ Assimilation en 2-3 heures



+ d'infos

- ▶ 84g de pure casein/ 100g
- ▶ Effet anti-catabolique
- ▶ Apport en protéines et acides aminés sur 7 heures
- ▶ 4 parfums différents

Importateur Exclusif France & Benelux
ACTILIFE
info@actilife.fr

WEIDER
GLOBAL NUTRITION
WWW.WEIDERFRANCE.FR

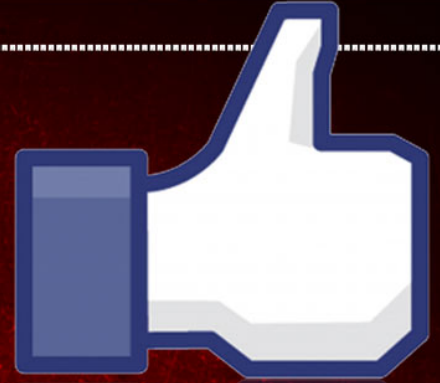
made in germany





SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES**

**NOUS AVONS
AIME**



RAPHAËL DUBOUCHEZ

RÉALISATION **MATHIEU TORABI**



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.

BODY ART



Création de
**Laurent
BERNARDINI**



POUR UNE
DEMANDE
PERSONNALISEE
ET UN DEVIS
CONTACTEZ
NOUS



BERNARDINI

BODYBUILDING-RULES.COM

ACTION-RÉACTION

Photothèque Julien Greaux



Julien
Greaux

Compete harder.



TeamGAT.com

CIRCUIT ABDOS à répéter 5 fois

EXERCICE	Débutants	Intermédiaires	Avancés
crunch au sol.	10 rep.	20 rep.	30 à 40 rep.
Assis et sur les coudes, battements de jambes tendus (1 jambe après l'autre).	10 rep.	20 rep.	30 à 40 rep.
Relevé de buste Travail des obliques avec le pied opposé sur le genou opposé	10 rep.	20 rep.	30 à 40 rep.
Assis et sur les coudes, effectuez le mouvement des ciseaux	10 rep.	20 rep.	30 à 40 rep.
	1 min 30 de repos entre chaque circuit	1 min de repos entre chaque circuit	30 sec de repos entre chaque circuit ou pas de repos si possible

NB : Faire les 4 exercices à la suite

Voilà déjà ça pour commencer ! **ÇA VA CHAUFFER !**
« Action-Reaction » Julien.



Suivez Julien
sur Facebook



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie



Garder les abdos **TOUTE L'ANNÉE.**

Lorsque l'on décide d'affiner sa ligne, on pense directement au cardio training. Beaucoup de personnes sont contre cette idée car il trouve le cardio trop catabolisant pour la masse musculaire et donc le supprime par crainte de perdre les muscles qu'ils ont difficilement acquis.

Personnellement je trouve que le cardio a beaucoup d'avantage, il peut aider à bruler un plus grand nombre de calories lors d'une phase de régime, il aide à éliminer l'excès de rétention d'eau lors des prises de muscle mais aussi de travailler un peu son cœur et son souffle.



Certaines personnes ont un métier très physique qui, en plus d'un entraînement en salle de musculation est suffisant pour ne pas être en excès calorique. D'autres personnes ont un travail sédentaire et donc ne sont en mouvement physique que lors de leur séance de musculation. Il y a un fossé entre ces deux types d'individu, le « manuel » n'aura pas besoin d'augmenter sa dépense calorique et le « sédentaire » devra soit consommer moins de calories soit en dépenser plus, en général la combinaison d'un régime pauvre en calories et de quelques séances de cardio hebdomadaire reste facile à appliquer et à tenir sur le long terme.

Si comme moi vous stockez facilement du gras au niveau de votre sangle abdominale, je vous recommande de faire au moins deux sessions de cardio de préférence le ventre vide, à jeun le matin ou éloigné d'un repas (plus de 5h00).

En général j'essaie de faire du cardio un jour sur deux mais parfois il m'arrive d'enchaîner deux jours de suite des entraînements de cardio. J'évite de faire du cardio le jour où j'entraîne les cuisses. Je vous transmet ci dessous ce que je peux faire sur une semaine.

	Lundi	Jeudi	Samedi
Cardio	■ Vélo statique : 15 minutes résistance moyenne. ■ Tapis de marche : 30 minutes 7km/h inclinaison 8%	■ VTT en pleine nature, pendant 01h00 en variant l'intensité, Une dizaine d'accélération de 30 secondes à 1 minute.	■ Tapis de marche : 30 minutes 7km/h inclinaison 8%
Abdominaux	■ Crunch poulie haute : 2x100 répétitions ■ Relevé de jambes suspendues à une barre fixe 5x15 répétitions	■ Crunch sur ballon de gymnastique 4x50 répétitions résistance moyenne. ■ Relevé de jambes allongé au sol 4x50 répétitions	■ Circuit abdominaux, 4 exercices au choix, 25 répétitions minimum. Répéter le circuit 5 fois



Suivez théo
sur Facebook



**MUSCULATION
& FITNESS** par THÉO

ROMAIN CARRARA

Photo Olivier RIPERT



contactez Romain
sur Facebook



SPONSOR



WANTED

COURTESY
LA
DESIGN
PHOTOGRAPHY



Contactez moi pour un reportage photos



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

WEBSITE: www.ladesignphotos.com



Santé & Bien-être



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

LES AUTRES PROTÉINES



Je ne veux pas être pessimiste en ce début d'année 2014, mais en matière de protéine, l'avenir n'est pas rose. Suite à la prise de conscience de la dégradation de notre nature sur cette bonne planète qui est la terre, il va falloir innover en nouvelles sources de protéine, car :

- LES VACHES POLLUENT TROP,
- LES POISSONS SONT FARCIS AUX MÉTAUX LOURDS,
- LA VIANDE EST TRUFFÉE D'HORMONES, D'ANTIBIOTIQUES, ETC.



BODYBUILDING-RULES.COM

Santé & Bien-être

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

LES AUTRES PROTEINES



Pour des raisons d'approvisionnement alimentaire global, de mondialisation, d'impact sur les pays du Tiers-Monde, d'hygiène environnementale, de santé et de bien-être animal, on estime que le mode de production actuel de protéines animales n'est pas durable à long terme. On peut d'une part essayer de limiter ces conséquences négatives et par exemple diminuer la contribution de l'élevage aux émissions de gaz à effet de serre et aborder les problèmes d'hygiène environnementale. D'autres changent complètement de direction et recherchent des solutions s'éloignant de la production de protéines animales classique.

Des pistes sont lancées sur des nouvelles sources de protéines comme les **insectes, micro algues, les algues, la lentille d'eau**, et les **graine de Colza**. Elles devraient entrer sur le marché européen de l'alimentation animale et humaine comme substituts des protéines d'origine animale. **Cependant, les aspects de sécurité alimentaire de ces nouvelles sources de protéines ne sont pas bien connus.**

Les risques potentiels de ces sources de protéines sont décrits et les exigences législatives de l'Union Européenne en ce qui concerne la sécurité alimentaire en alimentation humaine et animale sont expliquées. Les risques potentiels peuvent inclure un éventail de contaminants, comme les **métaux lourds, les mycotoxines, les résidus de pesticides, ainsi que des agents pathogènes.**

Certains aspects de sécurité des nouvelles sources de protéines sont intrinsèques au produit, mais beaucoup de risques peuvent également être liés aux méthodes de production et aux conditions de traitements. Ces aspects devraient être considérés à l'avance au cours du développement du produit. La loi européenne est peu claire sur plusieurs questions relatives à l'utilisation des sources nouvelles de protéine dans les produits alimentaires et aliments pour animaux. Pour les applications de produits alimentaires, **la question la plus importante pour les producteurs d'aliments est de savoir si oui ou non le produit est considéré comme un nouvel aliment.** De même, l'un des principaux points obscurs pour des applications alimentaires est de savoir si oui ou non des produits incorporant des insectes sont considérés comme des produits d'origine animale ou pas.

En raison des points obscurs dans la loi européenne, il n'est pas toujours évident que le règlement et les teneurs maximales en contaminants s'appliquent. Pour l'introduction sur le marché, la législation européenne devrait être ajustée et clarifiée.

La protéine en poudre d'insecte dans votre salle n'est pas pour demain, mais nous verrons ces nouvelles sources arrivées d'abord par l'alimentation animale pour venir dans nos assiettes, une fois qu'elles auront fait leurs preuves au niveau nutritionnelle et en termes de sécurité sanitaire.

Aujourd'hui nous avons comme protéine végétale dans nos salles et commerces :



Santé & Bien-être

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

Aujourd'hui nous avons comme protéine végétale dans nos salles et commerces :

LA PROTÉINE DE SOJA

Le soja est une bonne source de protéines végétales et possède de nombreux avantages santé. Paradoxalement, elle n'a pas beaucoup de succès parmi les consommateurs de suppléments nutritionnels, hormis ceux qui sont végétariens. Pourtant, avec l'amélioration des procédés d'extraction, on trouve maintenant des isolats de protéines de soja qui n'ont plus rien à voir niveau goût et qualité avec les concentrés d'autrefois. Alors, que vaut vraiment cette protéine de soja ? Cet article vous aidera à faire le point sur son véritable potentiel.



Origine de la protéine de soja

Le soja est une plante qui a pour origine l'Asie, où elle est cultivée depuis des milliers d'années. C'est une plante d'environ deux mètres de hauteur dont les cosques contiennent quelques fèves. De nos jours, il est cultivé un peu partout dans le monde et ce sont les américains qui en produisent le plus. Les protéines de soja sont extraites de la fève de soja (haricot de soja) qui contient près de 40% de protéines.

Des études ont démontré que la consommation de soja permettait de lutter et de diminuer l'incidence de certaines maladies. En effet, on trouve des substances actives dans le soja ayant des effets positifs sur la santé, comme par exemple les isoflavones.

Valeur nutritionnelle du soja

La teneur en protéines dans les aliments à base de soja

Teneur en protéine pour 100g d'aliment :

Lait de soja : 4

Tofu : 12

Haricot de soja sec : 35

Farine de soja : 45

Concentré de soja : 65 à 70

Isolat de soja : 90

Le profil d'acides aminés de la protéine de soja

On peut comparer la protéine de soja aux protéines animales comme la viande, les oeufs ou le poisson car elle contient tous les acides aminés essentiels qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Elle offre un profil complet en acides aminés. Elle est particulièrement riche en lysine et en arginine mais contient peu de méthionine. L'arginine est réputée pour avoir une activité dynamisante ce qui pourrait influencer sur les niveaux d'énergie des consommateurs de suppléments de soja.

Valeur biologique et digestibilité

Il existe de nombreux indices pour connaître la valeur nutritionnelle d'une protéine et la comparer aux autres sources. Ces méthodes ont été mise en place par l'OMS :

La valeur biologique (BV) ou l'indice chimique (IC).

Le PER (protein efficiency ratio) ou CEP (coefficient d'efficacité protéique).

Le PDCCAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) ou Indice Disco (Indice chimique corrigé de la digestibilité).

Les premiers sont considérés comme étant un peu dépassés. Le PDCCAS donne une meilleure idée de la qualité d'une protéine, c'est le plus "parlant" et utilisé actuellement. Au niveau des valeurs biologiques, la protéine de soja atteint le score de 74, assez proche de la caséine (77), mais loin derrière l'oeuf (100) et la whey (>104). Pour les PDCCAS, le soja atteint un score maximal (1.0) comme la whey, l'oeuf et la caseine alors que le boeuf atteint 0,92 et le blé seulement 0,25.

Que faut-il en conclure ? Les protéines de soja sont aussi de bonne qualité nutritionnelle, fournissent un bon profil d'acides aminés et conviennent parfaitement à notre organisme.

LA CONTRE-ATTAQUE DE LA PROTÉINE DE SOJA



La protéine en poudre de soja n'a pas bonne réputation parmi les consommateurs de suppléments nutritionnels parce qu'elle provient justement d'une source végétale, qu'on imagine incomplètes et de qualité inférieure.

On la voit plus comme une protéine pour végétariens ou comme produit de remplacement pour les intolérants du lactose ou au lait. En plus, elle a la réputation d'exercer des effets indésirables sur le taux de testostérone vu son action sur les hormones féminines, mais après examen des études, c'est fort discutable...

Bref, normal qu'elle ne soit pas très populaire avec tout ça. Mais, est-ce qu'il faut pour autant la rayer de la liste de nos sources de protéines en poudre ? Grande question !

LES CONCENTRÉS ET LES ISOLATS DE PROTÉINE DE SOJA

Les protéines de whey et de caséine ont beaucoup évolué ces dernières années, grâce à l'amélioration des procédés d'extraction. Il en a été de même pour la protéine de soja.

Il y a une vingtaine d'années, on trouvait uniquement des suppléments à base de soja, sous forme de concentrés, avec un profil d'acides aminés plutôt moyen. Obtenus par un procédé de fabrication peu élaboré, on atteignait des faibles concentrations de l'ordre de 65 à 70% de protéines, avec beaucoup d'impuretés restant dans le produit final comme les hydrates de carbones (glucides) présents à l'origine dans la fève de soja, des lipides et pas mal de sodium aussi.

C'est notamment les glucides de fève de soja restant qui donnait un goût assez fort à la protéine en poudre. Franchement, il était difficile de terminer la boîte vu le goût.

De nos jours, on trouve des isolats de protéine de soja très purs, avec des concentrations supérieurs à 90% et un goût moins prononcé, vu qu'il ne reste pratiquement plus que les protéines.

Les isolats de soja sont même enrichis avec de la méthionine, un acide aminé qui lui fait particulièrement défaut. Cela permet d'atteindre une valeur biologique plus élevée et donc une meilleure absorption et utilisation.

Le procédé de fabrication des isolats de protéine de soja permet notamment de garder intacte et de conserver les substances actives, comme les isoflavones, et donc de profiter des avantages "santé" du soja.



sources photos : google images

FABRICATION DES CONCENTRÉS DE PROTÉINE DE SOJA

Parmi les matières contenant des protéines végétales, on trouve 3 types de produits : les farines, les concentrés et les isolés. C'est le cas du soja.

Les farines déshuilées

On produit d'abord une farine à 50% de protéines à partir des graines de soja.

Le procédé débute par le nettoyage des graines suivi du décortiquage. Ensuite, après chauffage à 65°C, on enlève les lipides des amandes obtenues par extraction à l'aide d'un solvant (1% lipides atteint). On obtient la farine après broyage. Le but de cette étape est d'obtenir une farine riche en protéines en décortiquant au maximum et en minimisant la dénaturation.

Production du concentré de soja

Le but est de concentrer la protéine de soja donc d'éliminer tous les autres composés, dont les fameux antinutritionnels. Pour cela, on lave la farine avec un solvant à base d'alcool et d'eau acidifiée. Ensuite, on sèche, broie et on obtient le concentré avec une teneur d'environ 70% en protéine de soja.

Production de l'isolat de soja

On utilise également la farine déshuilée pour obtenir les isolats de soja dont la teneur en protéine dépasse 90%. Le procédé nécessite deux étapes qui consistent en une purification plus poussée. D'abord une solubilisation des protéines dans un mélange eau/soude avec élimination des composés insolubles, puis la concentration des protéines en acidifiant ou en utilisant l'ultrafiltration suivi du séchage.



La protéine de soja permet d'augmenter l'apport en protéines dans le but de conserver et développer la masse musculaire.

La protéine de soja apporte tous les acides aminés essentiels. Elle est d'ailleurs utilisée comme produit de remplacement des viandes dans les régimes végétariens. Elle contient des taux élevés de BCCA (acides aminés branchés) mais aussi de glutamine et arginine.

Elle ne contient pas de lactose. Le lactose un sucre double qu'on trouve dans le lait et ses dérivés. Il s'assimile au niveau de l'intestin grâce à l'action de la lactase, une enzyme digestive qui coupe le lactose en deux sucres digestibles, le glucose et le galactose. Ceux qui sont intolérants au lactose produisent peu ou pas de lactase et souffrent de troubles gastro-intestinaux car le lactose n'est pas digéré. La protéine de soja est donc une alternative possible pour ces personnes.

On trouve aussi des isolats de whey qui contiennent moins d'un gramme de lactose pour 100g. A cette dose, ils peuvent être consommés sans problèmes par les personnes intolérantes au lactose.

De nombreuses recherches montrent des effets positifs sur la santé de la protéine de soja et de ses composants.



LES



Emmanuel WEILL

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

Les moins de la protéine de soja

Le consommateur a du mal à s'y retrouver parmi toutes les affirmations qui tournent autour du soja. D'un côté les industriels du soja qui s'appuient sur la science pour vendre à grand renfort de publicité la substance miracle qui préviendra tous nos maux, et de l'autre ses détracteurs qui critiquent vivement cette "stratégie marketing" ainsi que les conclusions et interprétations des recherches.

Une grande partie du soja produit aux USA est modifié génétiquement pour résister à un herbicide chimique (le glyphosate). De plus en plus de pays fabriquent et exportent des OGM. Il faut donc veiller à ce que la mention "sans OGM" apparaisse sur votre boîte de protéine d'isolat de soja, si vous êtes contre le transgénique.

Le soja contient des "anti-nutriments" et autres inhibiteurs d'enzymes nécessaires à la digestion des protéines, qui peuvent provoquer certains troubles au niveau de la digestion et l'absorption des acides aminés. Néanmoins, ce problème a été pris en compte par les producteurs de protéine en poudre de soja qui ont adapté le procédé d'extraction et réduit au minimum l'activité de ces substances.

L'isolat de protéines de soja diminue l'absorption du fer présent dans les aliments d'origine végétale. Les graines sont riches en acide phytique une substance qui peut empêcher l'absorption de minéraux comme le calcium, le magnésium, le fer et le zinc.

Certains consommateurs de soja peuvent souffrir de problèmes gastro-intestinaux suite à l'ingestion de soja ou y être allergiques (réactions cutanées).



OGM

Les effets bénéfiques sur la santé du soja

Le consommateur a du mal à s'y retrouver parmi toutes les affirmations qui tournent autour du soja. D'un côté les industriels du soja qui s'appuient sur la science pour vendre à grand renfort de publicité la substance miracle qui préviendra tous nos maux, et de l'autre ses détracteurs qui critiquent vivement cette "stratégie marketing" ainsi que les conclusions et interprétations des recherches.

Une grande partie du soja produit aux USA est modifié génétiquement pour résister à un herbicide chimique (le glyphosate). De plus en plus de pays fabriquent et exportent des OGM. Il faut donc veiller à ce que la mention "sans OGM" apparaisse sur votre boîte de protéine d'isolat de soja, si vous êtes contre le transgénique.

Le soja contient des "anti-nutriments" et autres inhibiteurs d'enzymes nécessaires à la digestion des protéines, qui peuvent provoquer certains troubles au niveau de la digestion et l'absorption des acides aminés. Néanmoins, ce problème a été pris en compte par les producteurs de protéine en poudre de soja qui ont adapté le procédé d'extraction et réduit au minimum l'activité de ces substances.

L'isolat de protéines de soja diminue l'absorption du fer présent dans les **BODYBUILDING-RULES.COM** sont riches en acide phytique une substance qui peut



LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SOJA SUR LA SANTÉ

Emmanuel WEILL

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



LES SUPPLÉMENTS À BASE DE PROTÉINE DE SOJA

On conseille les dosages suivant pour profiter des bénéfices sur la santé du soja. Cet apport de protéine peut provenir d'aliments ou de suppléments sous forme d'isolats de qualité : Prévention des maladies cardiovasculaires, diminution du cholestérol : **20 à 50g de protéines de soja par jours (25g d'après la FDA, 30g pour l'AFSSA)**

Prévention de l'ostéoporose : 40g
Prévention du cancer de la prostate : 20g

Pour les pratiquants de musculation et les sportifs qui veulent aussi profiter des avantages de la protéine de soja, une dose de 20g par jours fera l'affaire et trouvera sa place entre la whey et la caséine.

MON AVIS SUR LA PROTÉINE DE SOJA

Il faut veiller à bien lire les étiquettes avant d'acheter sa boîte de protéine, car on trouve souvent des mélanges de différentes sources dont les quantités exactes sont difficiles à évaluer. Les points importants à vérifier avant de faire votre achat sont la liste des ingrédients, la composition nutritionnelle, le procédé de fabrication et l'aminogramme.

Véritable alternative aux sources de protéines animales, la protéine de soja offre plus qu'un bon profil en acides aminés. Il serait judicieux d'incorporer du soja dans notre plan nutritionnel vu ses bienfaits prouvés sur la santé. Néanmoins, il faut veiller à bien lire les étiquettes, car ces mêmes bienfaits risquent d'être perdus dans certains suppléments de soja.

Les effets bénéfiques sur la santé du soja

Les effets du soja sur la santé et plus particulièrement de ses protéines, ont été démontrés par de nombreuses études et recherches cliniques. Il est néanmoins nécessaire d'en avaler des quantités importantes pour profiter de ces effets.

Les dosages recommandés tournent au alentour de 25g par jours pour la FDA (Food and Drug Administration) et 30g pour l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des aliments), d'où l'utilité de les prendre sous forme de suppléments de qualité (isolat de protéine de soja).

La protéine de soja a une action positive sur l'incidence des maladies cardiovasculaires. Des recherches ont montré que la consommation de protéine de soja baisse le taux de cholestérol et de triglycérides, tout en réduisant le rapport entre mauvais et bon cholestérol. Aux Etats-Unis, la FDA a même autorisé l'inscription de la mention "La protéine de soja réduit le cholestérol et les risques de maladies du cœur", sous certaines conditions.

La protéine de soja, diminue le risque de certains cancers chez la femme et l'homme. Des études prouvent une réduction du cancer de l'endomètre chez la femme consommant du soja, en partie due aux phyto-oestrogènes comme les isoflavones (genistein et daidzein) présentes dans le soja. On a noté également une plus faible incidence du cancer du sein pour les femmes ayant consommées du soja pendant l'adolescence.

Les hommes consommant du lait de soja sont également moins susceptibles de souffrir du cancer de la prostate. Bref un anti-cancer en puissance !

Des études montrent également des effets sur le système immunitaire, le stress, sur la prévention de l'ostéoporose, des bouffées de chaleur dues à la ménopause chez la femme. D'autres études sont en cours dans les domaines du traitement de la douleur.

Vu les effets bénéfiques potentiels sur la santé de la protéine de soja et de ses composants, il semble intéressant d'incorporer du soja dans notre plan nutritionnel. Des études supplémentaires sont néanmoins nécessaires pour déterminer le rôle précis des protéines de soja et de ses divers composés.



Santé & Bien-être

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

LA PROTÉINE D'OEUF EN POUDRE

Elle a eu son heure de gloire dans les années 80, puis doucement abandonné pour des problèmes gustatifs et de conservation.

LA PROTÉINE DE VIANDE EN POUDRE OU TABLETTES

Il existe de la protéine en tablette ou poudre de bœuf (ou de viande, nous dirons suite aux problèmes actuels de traçabilité de la viande). Je ne suis pas un fan de la protéine de viande en poudre, mais je vous expliquerai ça dans un prochain article sur la viande.



LES NOUVELLES RECHERCHES SUR DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES

LES CHAMPIGNONS

La marque Quorn vient de lancer une nouvelle gamme d'aliments et de plats cuisinés individuels frais, la source de protéine est issue de la fermentation d'un champignon. Une alternative aux plats à base de soja.

Les consommateurs à la recherche de sources de protéines autres que la viande, les oeufs ou le poisson auront bientôt une alternative aux célèbres steaks de soja. Quorn partage sensiblement les mêmes caractéristiques organoleptiques que son pendant oléagineux - à savoir peu de calories (85 kcal/100 g), aucune graisse et beaucoup de fibres (4,8 g/100 g) - à la seule différence qu'ici la protéine constituante est issue d'une plante appartenant à la famille des champignons (la mycoprotéine). À l'heure où les polémiques sur la traçabilité des OGM redoublent, cette origine pourrait bien faire toute la différence. Son fabricant, le britannique Marlow Foods, n'est visiblement pas seul à le penser puisque Carrefour et Monoprix ont choisi d'en assurer la distribution exclusive en France pour six mois, dans respectivement 70 et 109 magasins tests. Lasagnes, panés végétariens, nuggets ou dés, « la gamme est constituée au total de plus de 170 références », explique t-on chez Food From Britain, un organisme privé chargé de la promotion des produits anglais sur le plan international.



De gauche à droite : filet de Quorn frit, dégelé et encore congelé. (source wikipédia)

Quorn



Droits d'auteur 2014 Quorn.

S'il s'agit d'une première en France, cela fait déjà plus de quinze ans que les distributeurs britanniques comme Marks & Spencer ou Sainsbury commercialisent le produit. La marque est aussi présente dans d'autres pays d'Europe, parmi lesquels ceux du Nord, l'Allemagne et la Suisse. Quorn existe en frais et en surgelés. Pour son arrivée sur le marché français, Marlow Foods, dont le chiffre d'affaires s'élève à 150 millions d'euros, se cantonnera toutefois au rayon traiteur, « plus habitué à recevoir des innovations de rupture », selon Food From Britain. Chez Carrefour, la gamme se situera ainsi entre les panés et les plats cuisinés, à côté des plats diététiques.



Et chez Monoprix, elle se retrouvera à côté des produits à marque propre de l'enseigne, Monoprix Bien Vivre. Marlow Foods a pris une sérieuse option en signant avec les deux enseignes. Mais le britannique joue aussi un peu son va-tout. Produit nouveau, difficile à définir, le lancement de Quorn nécessitera énormément de soutien, de promotion et sans doute de beaucoup plus de temps que six mois pour que la clientèle française se familiarise avec cette source de protéines pour le moins atypique.

LES ALGUES : UNE NOUVELLE SOURCE DE PROTÉINES

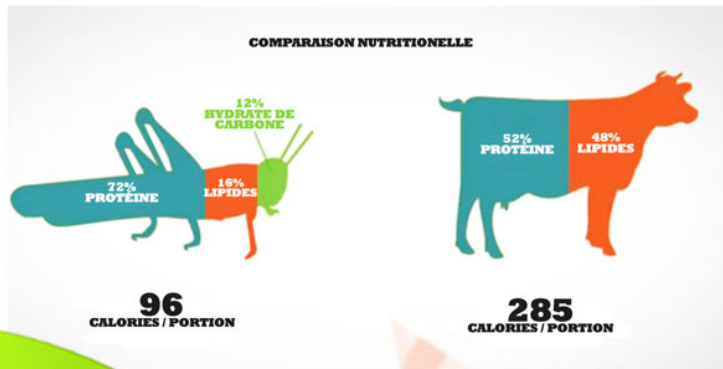
Les algues marines, du moins certaines espèces, présentent une source potentielle de protéines végétales pour l'alimentation humaine ou animale. C'est le cas notamment de quelques Chlorophycées (algues vertes) et Rhodophycées (algues rouges) dont les teneurs en protéines peuvent atteindre jusqu'à 26 à 35 % du poids sec de la plante. Les teneurs rapportées sont comparables voire supérieures à certaines légumineuses comme le soja qui est une source non négligeable de protéines végétales pour la nutrition animale. Du point de vue de leur composition acides aminés, certaines Ulves (algues vertes) ont des teneurs en acides aminés essentiels* tels que la valine, la leucine ou encore l'isoleucine comparables à celles décrites pour les légumineuses. Elles possèdent également des teneurs en méthionine et en thréonine supérieures à celles généralement rapportées pour ces plantes terrestres. *Palmaria palmata*, algue rouge plus connue sous le nom de Dulse, se caractérise par une fraction

protéique principalement constituée d'acides aminés d'intérêt nutritionnel certain comme la valine, la leucine ou encore la méthionine. Malgré cela, les protéines d'algues voient leur valeur nutritionnelle limitée par la présence de polysaccharides algaux qui se comportent comme des fibres alimentaires et qui empêchent en se liant aux protéines une digestion efficace de ces dernières. Toutefois des stratégies, basées sur l'emploi d'enzymes hydrolysant ces polysaccharides, pourraient être envisagées pour améliorer la disponibilité des protéines algales et donc leur valeur nutritionnelle. Le traitement des algues rouges ou des algues vertes par des préparations enzymatiques complexes (sucres digestifs d'ormeaux) ou moins élaborées (cellulases, glucanases, xylanases) a déjà été validé sur de nombreuses espèces d'intérêt industriel. Il a notamment montré son efficacité dans l'amélioration de la solubilisation des protéines de *Palmaria palmata* et de certaines Ulves. Le prétraitement de la ressource algale



par macération enzymatique, comme c'est déjà le cas pour de nombreuses matières premières végétales utilisées en alimentation, pourrait améliorer la digestibilité de la fraction protéique des algues et augmenter ainsi sa valeur nutritionnelle. Une telle démarche permettrait d'envisager une nouvelle utilisation des algues comme source originale et complémentaire de protéines végétales pour l'alimentation humaine et animale. Par ailleurs le débat actuel sur l'emploi des farines en nutrition animale relance l'intérêt de la recherche sur des sources alternatives de protéines alimentaires, les algues apparaissant à ce titre comme une ressource marine à ne pas négliger dans la réflexion engagée.

LE FUTUR : PROTÉINE D'INSECTES, MICRO-ORGANISMES...ET



Les Novel Protein Foods (NPF) sont des produits à base de protéines et de micro-organismes végétaux. Une large diversité d'alternatives végétariennes est déjà disponible sur le marché : seitan, tofu, viande de soja, tempeh, quorn et produits végétariens à base de lupins. Il existe en outre des boissons lactées qui ne sont pas à base de produits laitiers (comme le « lait de soja ») et des substituts d'œufs.

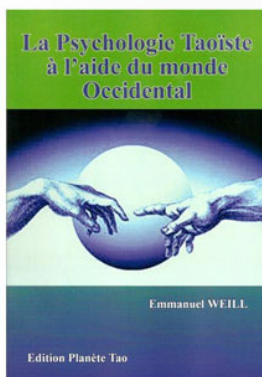
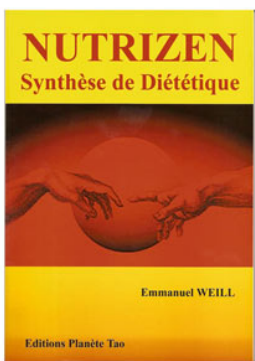
Certains avancent aussi la production de viande « éprouvette » ou de viande in vitro en tant qu'alternative possible. Un projet d'étude est en cours aux Pays-Bas et vise à prélever des cellules-souches uniques d'un embryon de porc, qui se développent ensuite dans un bioréacteur, grâce à milieu de culture, en cellules musculaires. La viande « éprouvette » serait tout d'abord une alternative pour la partie inférieure du marché de la viande : hachis, boulettes et fricadelles. Les insectes, dont les sauterelles, les grillons, les chenilles, les coléoptères, les fourmis, les abeilles, les guêpes, les termites, les papillons et les teignes, font partie intégrante du régime alimentaire dans de grandes régions du monde.

Certains considèrent donc les insectes comme une source de protéines alternative possible chez nous. La consommation d'algues marines et d'algues trouve son origine en Asie, mais la demande de ces produits se répand. Nous faisons une distinction entre les micro-algues (généralement commercialisées en tant que compléments alimentaires sous forme de comprimés) et les algues marines qui, séchées ou non, sont vendues comme des légumes marins.

L'introduction ou le développement réussi de ces produits alternatifs dépend de nombreux facteurs. Les substituts de viande, les boissons lactées qui ne sont pas à base de produits laitiers et la viande « éprouvette » doivent répondre à de nombreux critères avant d'être acceptés par le consommateur : ils doivent avoir bon goût, présenter un prix attractif, pouvoir être conservés longtemps, être sains et plaire à un large public. L'interaction entre le producteur et le consommateur sera déterminante à ce niveau.

Pour l'instant, dégustez votre bonne protéine de lait ou de soja, mais attention les insectes arrivent !

Emmanuel WEILL



STÉPHANE PELLOQUIN

CAPTAIN POSING...

interview de **Christophe DUCOS**



« Lorsque l'artiste met au centre de son travail sa quête d'innovation pour surprendre son public et lui donner toujours autant de bonheur en lui présentant le produit de cette dernière, il espère que la signification du message qu'il veut faire passer, sera comprise par le plus grand nombre. Ainsi en est-il de Stéphane Pelloquin, et de sa muse Karen Félix. La réflexion qui accompagne toutes ses œuvres sur scène, et le résultat qui en découle, prennent une dimension de recherche phénoménologique, car chaque mouvement, chaque pose est une pièce importante de l'histoire qu'il raconte, ou, veut raconter, et qui induit chez son public des réactions émotionnelles fortes. Une vision que chacun percevra de manière différente.

Un sentiment (peu importe lequel) qui se ressentira, s'éprouvera de l'intérieur, dans le secret du cœur, là où justement le regard ne peut pénétrer.

Le secret du cœur, ce bouclier qui protège ce que nous percevons. Comme cette perception de l'esthétisme que Stéphane veut pourtant partager. Et c'est ce partage que Bodybuilding-Rules vous offre en vidéo aujourd'hui.

Regardez, écoutez et comprenez, vous ne verrez plus jamais le bodybuilding de la même façon... »

Palmarès

1998 Open de Bordeaux -75kg: 3ème
2002 Top de Colmar -80kg: 3ème
2003 Top de Colmar -90kg: 2ème
2003 1/2 finale france ifbb -80kg: 6ème
2003 MLO Classic international en Suisse: Top 10
2005 Top de Colmar -90kg: 4ème
2005 Ripert body show: 2ème cat. Superbody
2005 2ème Mr Univers WFF Extremebody
2009 Gp Toulouse -85kg: 2ème
2009 Open international OFBB Suisse -90kg: 4ème
2010 Ripert body show vainqueur en Superbody, toute cat et en couple avec Karen Felix
2010 Vainqueur GP de Lyon -85kg, toute cat et en couple avec Karen Felix
2010 GP international Suisse WABBA 2ème
2010 Monde NABBA Class 2: 5ème
2011 Ripert body show Superbody: 2ème et meilleur poseur
2011 Univers WFF: Vainqueur Superbody + toute cat, et vainqueur en couple avec Karen Felix
2012 Ripert body show: sélection Nabba: 3ème et meilleur poseur





Le billet d'**Elodie**

LA TRIMATRIX

La trimatrix est intéressante pour moi car elle possède 3 sources de protéines. La whey issue du lactosérum, la caseine, et surtout l'ovalbumine, cette protéine qui est la mieux assimilée par l'être humain. Au delà du procédé de fabrication qui permet de garder presque entièrement les propriétés nutritionnelles de la whey, elle est intégralement composée de saveurs naturelles. Le chocolat est d'ailleurs un exemple en la matière puisqu'il s'approche d'un cacao noir, fort et intense. C'est ce parfum qui m'accompagne durant mes préparations.

De plus, elle a un avantage non négligeable, puisque je peux la cuisiner, la chauffer ou la cuire sans la dénaturer puisque

les liaisons peptidiques ne sont pas rompues.

En effet, cela me permet de garder un amino-gramme équilibré tout en flattant mon palais.

Pour finir, je peux vous garantir que sa lente assimilation me donne cette impression de satiété si importante en période de régime, lors du jeûne nocturne, ce qui m'aide à faire des nuits plus sereines. La TRIMATRIX a tout pour vous séduire et vous satisfaire.

Je l'avais choisie bien avant que la marque ne m'accorde sa confiance pour un partenariat.

Pour toutes infos supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter en MP sur notre page FACEBOOK «Elodie & Christophe DUCOS».

Le mois prochain, je vous parlerai de L'ISO WHEY XXL

Keep on pumping

SPONSOR OFFICIEL



Elodie



PODCAST



POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE RÉDACTION

CLIQUEZ SUR CE LIEN



LES RÉPONSES DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

*Après sélection des questions par notre équipe de rédaction



BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 02-2014

DÉJÀ 9 NUMÉROS
1003..... PAGES...
DES DIZAINES DE
REPORTAGES
DES MILIERS
DE GRAPHISMES..

**BBR
MAG**

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

105 PAGES

137 PAGES

134 PAGES

128 PAGES

31 PAGES

108 PAGES

141 PAGES

123 PAGES

117 PAGES

100%
GRATUIT !

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

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@novacom.com



PROTÉINE PRÊTE-À-CONSOMMER



made in
germany

26g de protéines par barre
Faible en glucides et lipides



+ d'infos

+ d'infos



43g de protéines et 14,7 g de
glucides par bouteille



www.weiderfrance.fr

LE MOIS PROCHAIN

DES CONSEILS
EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !
DES
ENTRAÎNEMENTS

REPORTAGES
LANGER
Anja

BODYBUILDING RULES
NEWS

BERNARDINI
Laurent



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