

N° 01

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING

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

ONLINE EDITION 07-2013

100%
GRATUIT !

RULES

LAURENT BERNARDINI

vice-champion d'Europe !!
MASTER / IFBB À SANTA SUSANA

REPORTAGE EXCLUSIF !! CHAMPIONNAT DE FRANCE AFBBF- IFBB

2013



Anne Lise
COSTA

FOCUS
ATHLÈTE
CHAMPIONNE DE FRANCE BIKINI

NUTRITION EXPERTE

CHRISTOPHE BONNEFONT

LES CONSEILS DU COACH

THIERRY AUSSENAC



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

Préface



PAR ERIC RALLO GIUDICELLI

LA GÉNÈSE :

Fan de culturisme de la 1ere heure, j'ai toujours pratiqué depuis mon adolescence ce sport et désiré faire entendre au plus grand nombre, que la pratique du Bodybuilding (construction du corps en anglais) peut-être bénéfique tant sur le plan physique, que mental ou bien encore social.

On ne peut résumer cette pratique sportive en une seule phrase ou bien la marginaliser comme cela a été longuement fait par le passé et aujourd'hui encore dans des reportages télévisés peu soucieux de l'image qu'il donne à ce sport et à leurs pratiquants.

Du 1er jour de notre naissance jusqu'au crépuscule de notre vie, nous luttons contre l'apesanteur et nous pratiquons tous et toutes sans le savoir une forme de musculation.

Lors de rééducations ou en complément d'autres sports (tennis, football, rugby...) nous nous musclons pour être plus robuste et plus performant...

D'où peut venir alors cette image ternie depuis de nombreuses décennies ?

Sans doute d'un culte du corps trop exacerbé ? D'une mythologie grecque et d'un Narcisse qui tomba amoureux de son propre reflet ?

Depuis, à leur manière, **Eugène Sandow**, les regrettés Frères **Weider** et l'icone intemporel **Arnold Schwarzenegger**, entre autre, rendront progressivement leurs lettres de noblesse à ce sport et développeront un Empire basé sur le concept très simple, être musclé et en forme, c'est vivre mieux et plus longtemps.

Aujourd'hui, en France, nous sommes trop peu nombreux à se «battre» pour le bodybuilding et le fitness retrouve ses lettres de noblesse.

Alors, pour la 1ere fois en France, avec l'aide de quelques amis et bénévoles, j'ai décidé de créer le **1er magazine totalement numérique et 100% gratuit** consacré au **Bodybuilding** et au **Fitness**.

C'est un combat de tous les jours et croyez moi ce n'est pas une mission facile.



photo de groupe : Langogne 2012 , mes amis, notre passion...



Trailer pour le lancement officiel du Mag N°1 BBR



Vous retrouverez mensuellement l'exercice du mois, la rubrique «avant/après» avec vos témoignages, l'ostéopathie et ses bienfaits seront également à l'honneur grâce aux contributions notre ostéopathe **Jean Joseph Giansily**, **Thierry Aussenac** coach émérite avec la rubrique «Conseils de coach» ou bien «Nutrition experte» avec **Christophe Bonnefont** co-auteur du Livre «L' assiette de la force».

Les femmes apprécieront la fine analyse de **Véronique Ducos** concernant le body féminin et ses compétitions.

Bien d'autres rubriques sont à découvrir dans ce numéro 1 comme «Champion Story, que sont-ils devenus» par **Christophe Ducos** et beaucoup de surprises dans les prochains numéros.

Bonne lecture à tous et à toutes... **"Bon surf"**
Le magazine est en téléchargement après inscription sur le site www.bodybuilding-rules.com uniquement

N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux et cliquer « j'aime » sur notre page Facebook :



Je tenais également à profiter de cette tribune pour remercier une nouvelle fois très chaleureusement **ma compagne Sabine qui m'a soutenu malgré les difficultés ainsi que mon frère Jean-Yves, toute ma famille, amis proches, collaborateurs du Mag et l'incontournable Marc Leconte mon fidèle programmeur.**

Je voulais également remercier une personne qui m'a poussée dans la voie que je m'étais fixée depuis le début, le talentueux photographe et reporter **Pierre Mazereau.**

Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles

CRÉATEUR / FONDATEUR
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novasport /
Novacom /

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.

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
Marc Leconte

DÉPOT INPI
Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

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

Le contenu appartient à **Lng**
informatique et ai protégé par copyright
international.

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

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



NOUVEAU

OUVERTURE

à PERPIGNAN 78 Av. Grande Bretagne

BODY CONCEPT



UN PROFESSIONNEL À VOTRE ÉCOUTE

Des produits de qualité & Des conseils personnalisés



Bruleurs de Graisse



Booster



Draineur



Protéine



Vêtements



06 58 50 29 84

78 Av. Grande Bretagne
Perpignan



N°1

BBR
LE MAG

LA REVOLUTION
EST EN MARCHÉ...

ATHLÈTE : LAURENT BERNARDINI VICE CHAMPION D'EUROPE IFBB

PHOTO : COPYRIGHT ERIC RALLO GIUDICELLI



02 Préface

04 **SOMMAIRE**

06 Reportage FINALE FRANCE IFBB

15 à la découverte de THIERRY AUSSENAC

18 **CONSEILS DE COACH**

23 Reportage TOP de COLMAR

29 Victor MARTINEZ come back

32 Séquence vidéo : Kai GREENE

33 News AFBBF-IFBB

34 **FOCUS ATHLÈTE**

Anne Lise & Hervé COSTA

38 **WOMEN BODY**

40 **EXERCICE DU MOIS**

le curl à la barre

41 **OSTÉOPATHIE**

42 Athlètes 2013

51 **BODYBUILDING RULES**

52 Le GYM du mois

53 Reportage Championnat du Monde NABBA

64 **SOUS LES PROJECTEURS**

Sergio MATRONE

67 Jean KINGSTON

70 Reportage Championnat du Monde NAC

75 **DÉCOUVERTE**

céline FOGAL

77 La PHOTO / VIDÉO du mois

78 Reportage GP des Pyrénées

87 Flash / EUROPE 2013

89 INTERNATIONAL Bodybuilding IFBB Polynésie

91 **NUTRITION EXPERTE**

Le petit déjeuner

92 BEFORE / AFTER

93 Protéine Shake

95 Quizz / Sondage

96 Fond d'écran BBR

97 La vidéo de MOTIVATION du mois

98 French CHAMPION

99 **CHAMPION STORY**

Alain CAMBORDE

103 Dévendez FAN !

104 **LE MOIS PROCHAIN**

105 Remerciements !

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



FINALE AFBBF-IFBB FRANCE GRAVELINES

SAMEDI 27 2013
DIMANCHE 28 AVRIL

Texte et photos
Eric RALLO GIUDICELLI



Le 27 et 28 Avril dernier se déroulait la **Finale France AFBBF-IFBB 2013** dans la splendide et imposante salle du **SPORTICA de Gravelines** dans le département du Nord-pas de Calais. C'est sous l'impulsion du très dynamique et actif Yann LECOEUR que ce show a pu avoir lieu dans un professionnalisme exemplaire.

Mais avant de revenir sur cette finale, portrait d'un président actif !

Yann LECOEUR

s'occupe de **USG musculation** Gravelines depuis près de 10 ans et sa charmante femme Jocya est secrétaire du club ainsi que de l'association AFBBF – IFBB France. Le club USG a 25 ans d'existence et se trouve dans le complexe de Sportica. Ce club a été affilié à la wabba dans un premier temps puis à l'AFBBF-IFBB-France sous son impulsion depuis 10 ans. Le palmarès du club est plus qu'éloquent avec **17 titres de champion de France, 2 champions d'Europe, 1 champion du monde.**

Preuve de sa reconnaissance et sa réputation, le club tourne à 1200 passages à l'année (licenciés, carte mois et journée) et avec ses 280 m2 actuels le club passera en septembre à 620 m2 de surface avec de nouveaux postes de cardio (17 postes) afin de répondre à une demande toujours plus importante.



**DÉMONSTRATION
PETER FOUCAUX**
PROFESSIONNEL IFBB
VAINQUEUR DE L'ARNOLD CLASSIC 2011

Yann est un pur passionné et ce depuis la 1^{ère} heure, il s'investit sans compter et se souvient de sa volonté de recevoir la finale France à Gravelines et d'organiser un spectacle à la hauteur de ses ambitions : « **La demande a été faite à la fédération lors de la dernière finale à Langogne, ensuite nous avons pris contact avec notre maire Bertrand RINGOT.**

Nous nous sommes mis au travail dès septembre et avons travaillé sur cette finale de « a à z » sans rien laisser au hasard jusqu'à présentation de la billetterie, aux affiches et le fond de scène réalisées par Eric RALLO GIUDICELLI en parfaite osmose avec nous, et je profite de ce reportage pour t'en remercier car j'ai rarement vu pareille implication et qualité de travail pour l'organisation d'un concours de ce genre.

Enfin, le choix de SPORTICA était comme une évidence pour recevoir le nombre de compétiteurs et les spectateurs dans les meilleures conditions possibles.

En effet, les compétiteurs avaient un « backstage » de plus 1000 m2 et 2 vestiaires dédiés pour les féminines avec des haltères mis à disposition »



FINALE AFBBF-IFBB
FRANCE
SAMEDI 27 2013
DIMANCHE 28 AVRIL
GRAVELINES





FINALE AFBBF-IFBB FRANCE CRAVELINES

SAMEDI 27 2013
DIMANCHE 28 AVRIL



Gilles Ariège un des 15 bénévoles s'occupant de la navette à disposition des athlètes

Avant de commenter cette finale France je tenais à revenir sur le professionnalisme de Yann LECOEUR à commencer par la logistique et la prise en charge des athlètes par convoyage (aller / retour).

Il était important également de souligner le bon esprit d'équipe des athlètes ainsi que leur patience et respect des infrastructures.

Des rencontres...

La pesée avait commencé la veille ce qui permit le samedi matin d'être opérationnelle dans les délais.

Sur place, des anciens champions moult fois capés comme Lionel Sorin, Peter Foucaux invité d'honneur et Patrice Thomas avec qui j'ai pu échanger quelques anedoctes musclées sur le body.

Ce sport c'est aussi des rencontres et retrouvailles autour d'une même passion et le plaisir de partager de bien trop rares instants avec la championne Nathalie Foreau, Fabrice Longin, Gerald Lopez, Romain Deschateaux et son « poulain » Kevin fedolak, Attila Gouin, Christophe Corion et bien d'autres encore qui ne m'en voudrons pas de ne pas figurer sur cette liste non exhaustive.



Karim, Thierry, Eric, Fabrice



Jocya LECOEUR Candice Valero Piccinelli



sponsor OFFICIEL

PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION



BODYBUILDING & FITNESS

La Finale :

Autour de la table des officiels, les juges sont prêts, le champion et chairman d'un jour Patrick Ostolani débute le concours par la catégorie « Junior » - 80kg avec la victoire de TAAM NABIL un véritable showman, déjà très à l'aise sur scène que l'on reverra certainement dans bien d'autres compétitions.

Chez les « Junior +80kg » c'est un athlète qui fait le « buzz sur internet », LORENZO BECKER affichant un développement musculaire impressionnant pour son jeune âge qui allait remporter haut la main la 1^{ere} place du podium devant Saint Joanis Guillaume (2^e) et GIVERT Gabriel (3^e) eux aussi époustouflant pour des « juniors »...

Dans cette grande salle lumineuse du SPORTICA, les catégories allaient s'enchaîner et passer de master 1 + 80kg et - 80kg avec les victoires respectives de PAGES Alain et de l'incroyable phénomène BOUMAZZA Karim, enchainant victoires sur victoires depuis le TOP de Colmar quelques semaines auparavant.

Des athlètes de haut niveau malgré quelques plateaux qui allaient manquer de densité au niveau du nombre de participants.

Dans la catégorie Handisport, Thierry Metayer, très sec et affichant presque 8 kg de plus qu'en 2013, aller une nouvelle fois l'emporter après Colmar et les Pyrénées, s'adjugeant ainsi sa 3^e médaille d'or de la saison.

Podium Junior -80kg



Yann LECOEUR

Patrick OSTOLANI



Thierry METAYER
Champion de France
handisport 2012 et 2013

Podium Junior +80kg



BODYBUILDING & FITNESS

De catégories masculines en passant par les féminines, on pouvait féliciter Caroline GAUME championne de France « Bodybuilding Femmes » qui allait remporter quelques jours plus tard le titre de Championne d'Europe avec le team France à Santa Susana en Espagne.

Confirmation également de la très athlétique Sophie Miranda en 1ere « Bodyfitness » que plus rien n'arrête et pour qui nous espérons le meilleur aux jeux méditerranéens en Corse (octobre 2013) et en 2014 à l'Arnold Classic amateur à Madrid.

Dans la catégorie « Bikini » sans doute la plus appréciée par la gent masculine dans le public, on retiendra surtout des plateaux d'athlètes au niveau bien plus élevés que l'année précédente et la victoire d'une nouvelle venue chez le - 153cm, la jeune Corse, Anne Lise Costa, beauté, grâce, maîtrise et aisance sur scène, à suivre...

Tout le monde s'accordera à dire que Noella Duchemin coaché par le coach des stars Frédéric Mompou, affichait un physique galbé et défini, en très nette progression par rapport à 2012, lui permettant ainsi de devenir championne de France chez les Bikinis + 163cm.

De retour chez les Hommes, l'impressionnant Giovanni Cubeddu, ayant perdu un tout petit peu de volume par rapport au GP des Pyrénées mais affichant une sèche surréaliste, allait tout rafler sur son passage en remportant la victoire chez les « bodybuilding - 85kg » et le « toutes catégories » face à un Karim Boumazza dans une bataille rythmée par une sono, s'affrontant tour à tour dans les poses du plus musclé ou en biceps cage ou bien encore en double biceps de dos...

Giovanni Cubeddu
champion de France

-85kg



Nathalie Foreau
6e au New Yor pro show
Women's physique



BODYBUILDING & FITNESS

Chez les «lourds», ce fut la consécration pour Ali Saoud en bodybuilding + 90kg et pour Gregory Siddi, 1er en « bodybuilding + 100kg » un athlète sympathique au gabarit très imposant !

Félicitations à tous athlètes quel que soit leur classement et aux vainqueurs de chaque catégorie qui ont fait de cette finale France un véritable succès !





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

Les classements

**FINALE AFBBF-IFBB
FRANCE CRAVELINES**
SAMEDI 27 2013
DIMANCHE 28 AVRIL

RESULTAT FRANCE IFBB 2013
N° / NOM / PLACE

MEN'S FITNESS

95 DEON MANUEL 1er

JUNIORS + 80kg

6 BECKER LORENZO 1er
5 SAINT JOANIS Guillaume 2e
4 GIVERT Gabriel 3e

JUNIOR - DE 80 KG

2 TAAM Nabil 1er
3 VESPASIANO Jimmy 2e
1 DELOBEL ALEXIS 3e

MASTERS I + 80kg

7 PAGES Alain 1er

MASTERS I -80kg

11 BOUMAZZA Karim 1er
10 MIET Eric 2e
9 FARBAN Wilfrid 3e
8 LAFUENTE Patrick 4e

MASTERS I + 80kg

12 FABBI Frédéric 1er
14 DERIAU Michel 2e
15 FOURNIERdesCORATS Philippe 3e
13 CHEYROUX Pascal 4e
16 GUE Rodolphe 5e

MASTERS I + 90kg

17 BIDAULT Thierry 1er

MASTERS 3

18 MARTINEZ Robert 1er
20 KINGSTON John 2e

MASTERS 2

19 IOCLANO Didier 1er

BODY BUILDING FEMMES

50 CAROLINE GAUME 1ere
51 SYLVIE JANSON 2e

HANDISPORT

93 METAYER THIERRY 1er

BODYFITNESS -158cm

55 SOPHIE LEO 1ere
54 LEVEAU ISABELLE 2e

BIKINI - 158

96 DELCANTO PRISCILLIA 1e
98 SERVONNET ALEXANDRA 2e
97 MEO MARION 3e

BODYFITNESS -168cm

59 RAMOS RACHEL 1ere
60 DACHER MORGANE 2e
61 KETTOU MALIKA 3e
62 JAN HELENE 4e

BODYFITNESS +168cm

65 MIRANDA SOPHIE 1ere
63 POLLIAND DAPHNE 2e
66 GARDIOLA ELISABETH 3e
67 HUMBERT GAELLE 4e
64 NKIERE AURELIE 5e

BODYFITNESS - 163

56 GREFF JESSICA 1ere
58 VILMANT NADIA 2e
57 BUSSET VALERIE 3e

BIKINI - 163

99 AMATI COSTA ANNE LISE 1ere
101 LE MOING ESTELLE 2e
103 SOLY GRASSE 3e
135 FOUQUES PRISCILLIA 4e
100 RADIX JESSICA 5e
102 SPOTO LISA 6e
136 DINE BRIGITTE 7e

BIKINI + 163

107 DUCHEMIN NOELLA 1ere
105 BENNEZZAR MOUNIRA 2e
108 THOMAS OLYMPIA 3e
106 CARRERE SOPHIE 4e
112 CHARRON FANNY 5e
109 HONORE VANESSA 6e
104 GOURMAY EMILIE 7e
110 VAILLANT NATHALIE 8e
111 ALBERELLI SABRINA 9e
113 FOGAL CELINE 10e

COUPLES

116 BOUMAZZA KARIM 1er
117 BOUMAZZA MURIELLE 1ere
114 LEVEAU ISABELLE 2e
115 LEVEAU JESAEEL 2e

MEN'S PHYSIQUE + 178

129 SAHILI NASSIM 1er
131 NOTTIN ANTHONY 2e
127 DERACO CEDRIC 3e
128 NUNES VINCENT 4e
130 PITOU JOCELIN 5e

MEN'S PHYSIQUE - 178

121 DI CARVALLO HENRIQUE 1er
122 LEMESLE JEROME 2e
126 MERLU GERALD 3e
124 SOLT JOHAN 4e
125 RATIER MAXIME 5e
120 CREUZOT CEDRIC 6e
123 FELMANN MATHIEU 7e

MEN'S PHYSIQUE - 170

N° NOM PLACE
118 BELTIFA ZIDANE 1
119 DEFOSSE ANTHONY 2

MEN'S PHYSIQUE +170

89 VILMANT CYRIL 1er
88 MARCILLIO JIMMY 2e
90 KADUI KARIM 3e
87 JACQUES FLORIAN 4e
86 MEMETEAU BRICE 5e

CLASSIC BB -175cm

76 MONTIET CYRIL 1er
79 JODA PATRICK 2e
75 DI MANO ALEXANDRE 3e
78 LETTY CHRISTOPHE 4e
73 N'DIAYE KEN 5e
72 MAURIN MARC 6e
77 TROTIN MICHAEL 7e
74 ANTA JOSE 8e

CLASSIC BB -180cm

84 HAMOUDI MOUSSA 1er
82 RETSCERF BENJAMIN 2e
80 FONTAINE JEAN MICHEL 3e
83 DENOYELLE VINCENT 4e
81 THIPONNEY NICOLAS 5e
85 CHAUVIN JACQUES 6e

CLASSIC BB -170cm

69 LENORMAND NICOLAS 1er
71 SEMELIS JULIEN 2e
68 MAGGIORE FREDERIC 3e
70 PERREIRA CLAUDE 4e

MEN'S CLASSIC + 190

91 LONGIN FABRICE 1er
92 ZAIRE LUIZ 2e

FITNESS FEMMES

94 SELLIER EMILIE 1ere

MASTER FEMMES

53 BOUMAZZA MURIELLE 1ere
52 DESCHAMPS NATHALIE 2e

BODYBUILDING -70

21 BOSCH Michel 1er
22 LIM Bertrand 2e

BODYBUILDING -75kg

25 VARRUCCIN Ricard 1er
24 MAGALHAES Stéphane 2e
26 STEFFE Olivier 3e
23 PERIER Eric 4e

BODYBUILDING -80kg

31 BARBE Charles 1er
27 SABBRA Marc 2e
29 MUTEAU Geoffrey 3e
28 GAVIRA Ludovic 4e
30 HUMPLER Maxime 5e

BODYBUILDING -85kg

35 CUBEDDU GIOVANNI 1er
34 FLORET Ceydrick 2e
33 NAVAROO Anthony 3e
32 VERMESCH Clément 4e

BODYBUILDING -90kg

132 DUTRIAUX 1er
37 LEVEAU 2e
36 PELLIGRA 3e
39 SUEL 4e
40 ANDRE 5e
41 FABIE 6e
38 CECCAROLI 7e
134 NICOLELLO 8e

BODYBUILDING + 90kg

43 ALI SAOUD 1er
133 FERRAR 2e
42 PAREL 3e
44 HERVE SALGAS 4e

BODYBUILDING +100kg

47 GREGORY SIDDI 1er
48 CANETTI 2e
49 GUIOUBLY 3e
45 HANS 4e
46 SID AHMED 5e

**DÉMONSTRATION
PETER FOUCAUX**
PROFSSIONNEL IFBB
VAINQUEUR DE L'ARNOLD CLASSIC 2011

REMISE DES TROPHÉES PAR LE PRÉSIDENT
MARIO VALERO ET YANN LECOEUR
AU CHAMPION DU MONDE SEBASTIEN NATIEZ
ET À LA CHAMPIONNE D'EUROPE TJIKI SIDIBÉ

GIOVANNI CUBEDDU
VAINQUEUR DU «TOUTES CATEGORIES»



à la découverte de Thierry Aussenac

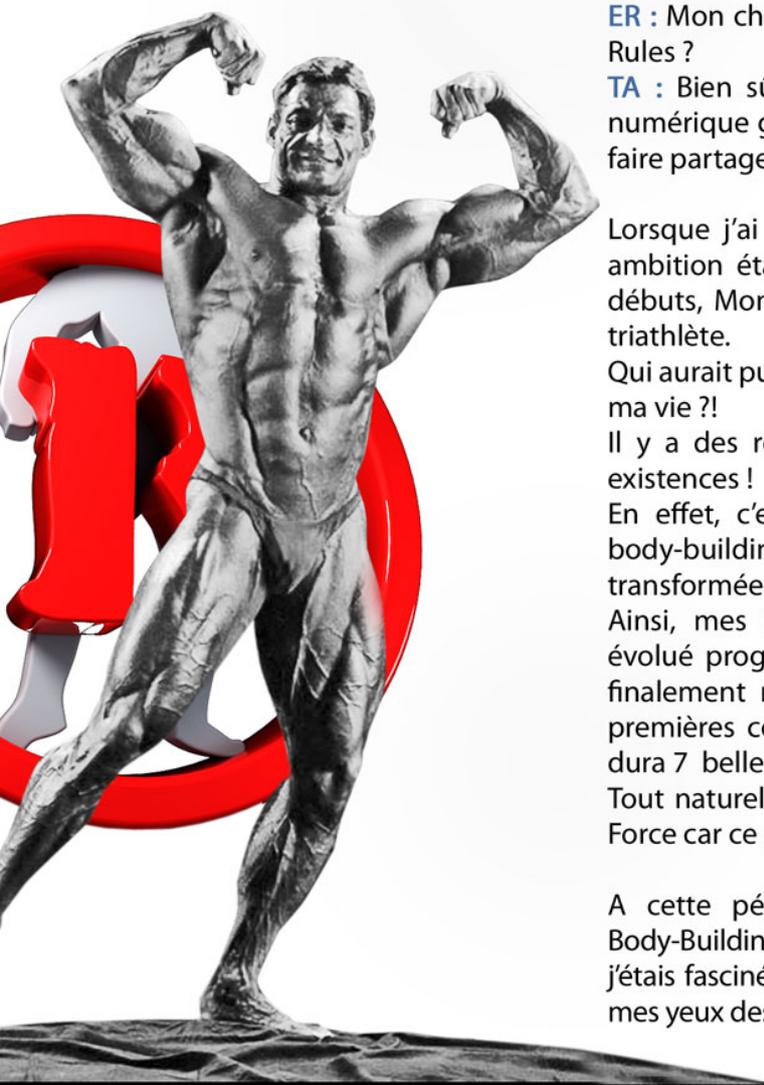
Au détour d'un concours de Bodybuilding, loin de mon île natale, j'ai engagé la conversation avec Thierry Taché, un athlète de très niveau, sans savoir quelles en seraient les répercussions.

En effet, comment pouvais-je me douter que quelques mois plus tard, grâce à lui j'allais avoir l'occasion de rencontrer un homme passionné, engagé et totalement dévoué au bodybuilding, un technicien du sport comme on en rencontre peu, je veux parler de **Monsieur Thierry AUSSENAC.**

Préparateur physique et coach nutritionnel, mais aussi responsable de l'établissement « Relais Sport et Bien-Etre Arcoch » dans les Hautes-Pyrénées, Thierry Aussenac est aujourd'hui âgé de 50 ans et pratique la culture physique et la musculation sportive depuis ses 21 ans.



Lors d'un séminaire au Gym PERFECT BODIES de BASTIA



ER : Mon cher Thierry, peux tu te présenter aux lecteurs de Bodybuilding Rules ?

TA : Bien sûr Eric, aujourd'hui et pour le lancement de ton magazine numérique gratuit, le 1er et unique en France, il me tient à cœur de vous faire partager mon parcours.

Lorsque j'ai découvert cette discipline qu'est la musculation, ma seule ambition était, au départ et grâce aux conseils de l'entraîneur de mes débuts, Monsieur Roger TOTAL, d'améliorer mes capacités physiques de triathlète.

Qui aurait pu prédire que je ferais un jour de ce sport ma passion première, ma vie ?!

Il y a des rencontres qui bouleversent des vies, qui transforment des existences !

En effet, c'est grâce à cet homme passionné de power-lifting et de body-building, et à sa pédagogie, que ma vision de ce sport a été transformée.

Ainsi, mes simples entraînements de renforcements musculaires ont évolué progressivement vers la technique des charges lourdes ... pour finalement me permettre d'accéder quelques années plus tard à mes premières compétitions de Force Athlétique (Power-lifting), période qui dura 7 belles années.

Tout naturellement, je suis devenu membre à la Ligue Midi-Pyrénées de Force car ce grand entraîneur en était le Vice Président.

A cette période, j'étais un spectateur assidu des compétitions de Body-Building ; et une même évidence s'imposait à moi à chaque concours : j'étais fasciné par tous ces athlètes dont les corps sculptés s'approchaient à mes yeux des plus grandes œuvres d'art.

Thierry Aussenac à la découverte de



Homme d'affaires avisé et Aussenac le coach des de ses disciples en 2013 ,

sportif accompli, rien n'arrête Thierry champions et les multiples victoires le prouve une fois encore !!



Avec Annick ESTENOZA championne du Monde de Body Fitness

J'ai donc suivi le cursus pour devenir juge national au sein de l'IFBB France, puis la formation de juge international : je sentais au plus profond de moi-même que je serai un jour un bodybuilder, l'un des leurs.

D'ailleurs, au terme d'un an de modifications d'entraînement, je participais à mon premier championnat régional de Body, me classant 1er (Catégorie - 75kg).

C'est donc à cette période que j'ai décidé de faire de cet Art mon métier, et d'entreprendre toutes les formations indispensables à la réalisation de mon rêve.

En 1989, j'ai eu le privilège de devenir le gérant d'un des plus grands clubs de remise en forme de Toulouse, et sans nul doute l'un des plus renommés de France : le « Cercle Culturiste Toulousain ».

Monsieur Serge OLLIE, qui le fonda en 1963 (année de ma naissance, peut-on y voir un signe ?!), était aussi le plus grand entraîneur français de culturistes, renommé jusqu'aux Etats-Unis, qui prépara entre autres José RABANAL, Francis BENFATTO, Jacques NEUVILLE, Alain THOMA, Jean SANZ, Jean-Claude PEYRAT, Claude MARTY, les sœurs BALMA, Eugène MANDOU ...

Celui qui était le pionnier des premiers cours de Fitness sur la Ville Rose, seul juge français à Olympia, me fit le plus beau des cadeaux : celui de me transmettre, à moi, âgé d'à peine 25 ans, son bébé, cette institution du Body.

J'ai compris alors toute l'importance que revêt la « Transmission », et le sens du mot « Responsabilité » !



Avec son idole Mr DORIAN YATES



Ses amis(ies) Brigitte Javel et Thierry Taché

à la découverte Thierry Aussenac



J'ai aussi compris la signification du mot « humilité », et j'ai entrepris de poursuivre l'œuvre de cet homme : continuer à faire vivre cette passion, à être le passeur des enseignements que j'avais reçu, à promouvoir cet Art de la culture Physique, alliant l'esprit sportif à la culture du bien-être en général.

J'ai fait de la pédagogie et du respect des athlètes la clef de voûte de mon travail, en m'attachant à l'Écoute, afin que tous soient en mesure de retrouver un équilibre fondamental : l'équilibre corps / Esprit.

www.arcochpayolle.com



ARCOCH, RELAIS SPORT ET BIEN-ETRE
www.arcochpayolle.com

Durant 17 années, j'ai mené ma carrière sportive de bodybuilder en gravissant les échelons et les catégories de poids, jusqu'à accéder au niveau International.

Dans le même temps, je préparais de nombreux athlètes culturistes, mais aussi des sportifs de tous horizons (triathlètes, rugbymen, footballeurs, cyclistes, boxeurs, combat libre.), ce qui m'a permis de saisir très vite l'importance capitale de la nutrition dans toutes les préparations sportives.

Aussi ai-je décidé d'approfondir mes connaissances en diététique et en micro-nutrition sportive, savoirs empiriques que j'ai enrichis des expériences tirées des préparations et suivi des différents athlètes que j'accompagnais.

J'ai ainsi été conduit à développer une structure complémentaire à Toulouse : une boutique de nutrition sportive dénommée « Concept forme ».

En 1991, j'organisai ma toute première compétition pour ma fédération, compétition qui jeta les bases des nombreuses autres manifestations sportives qui suivirent, prenant de plus en plus d'ampleur, qu'il s'agisse de compétitions IFBB (quarts de finales zone Midi-Pyrénées, demi-finale Zone Sud des Championnats de France, finale des Championnats de France, Grand Prix Olympia Cup de Toulouse, ...) ou de Salons des Sports tels que le Salon des Sports et de l'Extrême de Toulouse en 2009 (Halls Fitness et Body, Convention Fitness et Open de Toulouse).

Impliqué au sein de ma fédération comme membre, puis, au fil du temps, membre du Comité Directeur, j'y ai été élu de 2002 à 2007 en tant que Responsable de la formation des Juges et en tant que Responsable National des Juges.

Aujourd'hui, fort de toutes ces expériences acquises, je mets toute mon énergie au service non seulement des athlètes, mais aussi de toutes les personnes désireuses de progresser, afin de leur garantir un suivi individualisé et un accompagnement spécifique dans la poursuite de leurs objectifs particuliers.

Je propose aux athlètes un coaching sportif et nutritionnel personnalisé, afin de leur permettre d'atteindre leurs objectifs : qu'il s'agisse de bien-être, de performances sportives, ou de capacités athlétiques, je les accompagne sur le chemin de la réussite.

Retrouvez Thierry sur Facebook



Objectifs
 Solutions



Conseils de coach **Thierry AUSSENAC**

Avant d'aborder cette rubrique qui est pour moi essentielle à ce magazine.

Laissez moi vous dire que cette dernière sera votre guide pour atteindre vos objectifs et une source de précieux conseils pour tous les passionnés de ce sport.

Pourquoi «Conseils de coach»

ER : Thierry, pourquoi apportes-tu ta pierre à l'édifice du 1er Magazine 100% numérique, 100% gratuit "Bodybuilding Rules" ? et quelle sera ta mission au sein de la rubrique "Conseils de coach" ?

TA : tout d'abord en tant que passionné et impliqué depuis de nombreuses années au sein du body-building, notamment au plus proche des athlètes, j'aime travailler avec des personnes sincères dans ce qu'ils veulent transmettre et j'aime échanger avec des personnes de confiance, voir d'amitiés, donc, tout naturellement, pour la démarche que tu entreprends et compte tenu du fait que je crois au magazine « bodybuilding Rules », il me plait d'apporter mon soutien à une personne comme toi, qui est à l'initiative d'un beau projet pour notre sport, quant de surcroît, cette personne est professionnelle, passionné, et avec certaines valeurs du respect et de l'amitiés.

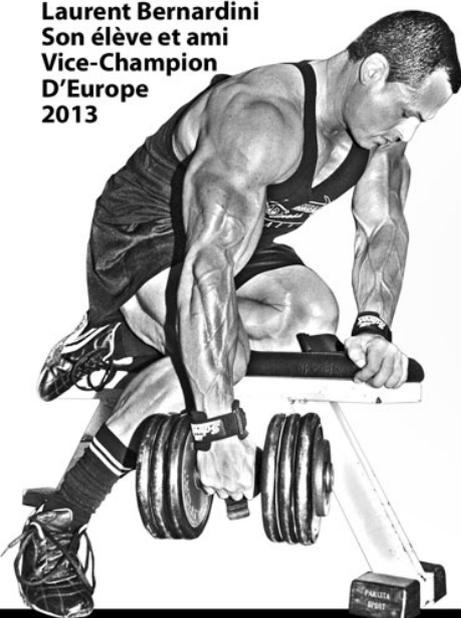
Autrement dit, ma mission à tes côtés (avec toute humilité !) sera de faire prendre conscience aux pratiquants, que notre discipline, est l'une des rares qui doit englober plusieurs facteurs indissociables à savoir : **Anatomie, physiologie, Technique d'entraînement et nutrition.**

Sans cette synergie additionnelle, la progression ne peut qu'être compromise et c'est ça justement, qui fait toute la richesse de ce sport !

«Conseils du coach», sera fait pour aborder des thèmes qui donneront des atouts capitaux pour progresser.

Pour la vie d'un porteur de projet, pour ton travail, tes idées et tes compétences, c'est avec honneur que je m'impliquerais pour « bodybuilding Rules » !

Laurent Bernardini
Son élève et ami
Vice-Champion
D'Europe
2013



Conseils de coach

Thierry AUSSENAC



Article N°1

Le «lâcher-prise» !

(A)

Bonjour à toutes et à tous, pour ce premier article dans le magazine « Bodybuilding Rules » !

Pour certains athlètes la période de compétition est terminée, pour d'autres pratiquants assidus, ils sont en plein régime pour aborder l'été !

Quoiqu'il en soit, la période estivale arrive et elle n'est pas, pour la plupart d'entre nous, des plus propices pour obtenir une progression significative, et cela pour diverses raisons :

- **Les congés**, par définition viennent perturber les habitudes ;

- **La chaleur**, quant à elle, rend les séances plus difficiles : physiologiquement l'organisme souffre, et en particulier le système cardio-ventilatoire, car il fonctionne avec un rendement beaucoup plus important notamment pour alimenter le réseau sanguin ; la sudation à l'effort entraîne quant à elle des pertes hydriques et minérales, d'où l'importance capitale de compenser cette déperdition en s'hydratant plus que la normale ;

- Les séances d'entraînements sont beaucoup plus pénibles, car toutes les salles ne sont pas climatisées ;

- Les fréquences d'entraînements sont moins régulières, car en vacances on profite davantage de l'extérieur, des soirées, des amis, etc ;

- Enfin il y a **une relâche psychologique inconsciente**, même si vous ne vous trouvez pas encore en vacances vous-même, le climat général fait que votre rythme intérieur change, et c'est en quelque sorte comme si vous vous y trouviez déjà : c'est l'effet Farniente !

Hélas, il y a encore un grand nombre de pratiquants qui n'intègrent pas consciemment ces changements, et qui, en conséquence, ne modifient en rien la structure de leur entraînement.

Tout au long de l'été, la routine de training demeure la même, l'intensité reste identique, et surtout l'obsession de soulever toujours aussi lourd (voire toujours plus lourd !), souvent combinée à celle de « ne surtout pas perdre de temps » par rapport aux objectifs futurs, devient obsessionnelle : motivés « à bloc », ils se lancent dans des séances de titans !

Il faut bien prendre conscience que ceux qui sortent d'une saison de compétitions, mais également, à un degré moindre - ceux qui se sont durement entraînés pour présenter une belle forme à l'été ont énormément demandé à leur organisme : non seulement vous avez sollicité votre corps bien plus que vous ne le soupçonnez (**long régime, gros volume d'entraînement, faible place accordée à la récupération ...**), mais vous l'avez surtout soumis à **un stress oxydatif intense** !

En effet, durant toute l'année, vous avez matraqué vos articulations, vos tendons, choqué vos muscles, bouleversé votre système nerveux central et votre système hormonal ... sans vraiment accorder de place au repos, à la régénération, ou encore aux exercices « réparateurs » tels que les étirements ou les séances de relaxation sophrologique.

Or la répétition et l'accumulation de séances lourdes sans phase de récupération physique, l'application ininterrompue et obsessionnelle de contraintes alimentaires strictes, le maintien des conditions psychiques propres à la compétition (pression)... conduisent inmanquablement à des contre-performances, à des blessures et à une perte de force.

Conseils de coach

Prenez le temps de vous
reposer



Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Article N°1
Le « lâcher-prise » !



« le trop est l'ennemi du bien, et l'objectif ici est d'éviter le surentraînement. »

Il vous faut donc accepter l'idée qu'un temps vécu à un rythme différent, moins intense, plus doux et plus lent, un temps de « vacance », n'est absolument pas du « temps perdu » s'il est utilisé intelligemment : il vous faut donc mettre à profit cette période particulière pour recharger les batteries, permettre à votre mental de se relâcher, prendre soin de votre corps, et vous autoriser à « donner du temps au temps » afin que votre organisme se régénère. Votre corps a absolument besoin de récupérer afin de mieux aborder la rentrée : **le trop est l'ennemi du bien, et l'objectif ici est d'éviter le surentraînement.**

Il n'est donc pas idéal de continuer à vous rendre à la salle 4 à 5 fois par semaine, et à y effectuer des séances intenses !

Il vous faut absolument accepter de lâcher prise avec la salle : ce n'est pas parce que vous aurez « zappé » des séances, ou parce que vous vous êtes entraîné « léger » alors que vous aviez programmé une séance lourde, que votre physique va régresser !

Je vous conseille de valoriser ce temps de vacances non seulement **pour prendre soin de vous** (massages, sauna et/ou hammam, stretching, relaxation), mais aussi pour planifier d'autres activités sportives à pratiquer sur votre lieu de villégiature : si vous êtes en bord de mer, faites de la natation, du vélo, du jet ski, de la plongée, des balades ... si vous êtes à la montagne, adonnez vous aux joies du parapente, du kayak, du canyoning, du cani-rando, de la randonnée ou du V.T.T !

Enfin, et surtout, **faites ce qui vous fait plaisir**, laissez vous porter par vos envies, osez découvrir d'autres activités physiques !

Le changement de type d'efforts physiques, l'introduction d'activités variées différentes, le repos, tout cela **contribuera à votre récupération et rechargera vos « accusés »** !

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Article N°1
Le «lâcher-prise» !

B Néanmoins, pour ceux qui continueront à fréquenter la salle, il peut également être intéressant de changer de structure et de découvrir une nouvelle salle, soit sur le lieu de vacances, soit (le temps de quelques jours) à l'occasion d'une visite à des amis : entraînez-vous alors différemment !

A ceux-là, je conseillerais une planification de votre training de musculation articulée autour de trois séances principales. Ces séances mettront l'accent sur la partie kinesthésique du mouvement, l'aspect de l'amplitude du mouvement et enfin sur des séries géantes-composées-modifiées.

Ce concept part du postulat selon lequel vous changez de salle le temps de vos vacances, ce qui implique : primo, que vous ne disposerez pas du même matériel que dans votre salle habituelle (changement de repères) ; secundo, que vous planifierez un nombre moindre de séances hebdomadaires pour privilégier la découverte du site de villégiature, les activités de plein air et votre vie sociale ; tertio, que vous réduirez la durée même de vos séances.

Le training devra donc en trois séances relativement courtes, permettre de travailler de façon ludique tous les groupes musculaires, en portant une attention toute particulière au fait que dans chaque séance deux groupes principaux antagonistes devront être travaillés.

Voici donc la planification qui pourrait être proposée à titre d'exemple :

Séance N° 1 : Pectoraux -dorsaux- abdos

Séance N° 2 : Ischios -quadriceps- mollets

Séance N° 3 : Epaulés -Biceps-triceps



Entrons davantage dans le détail de la séance N° 1, en prenant l'exemple du premier passage :

Pectoraux-dorsaux-abdominaux, trois types d'exercices différents pour chacun des groupes musculaires à savoir :

1ère série : Développé incliné 30° haltères (1' récupération)

1ère série bis : Tirage vertical lats machine porté poitrine, prise large (1' récupération)

2ème série : Dips aux barres parallèles (1' récupération)

2ème série bis : Tractions menton en pronation prise large (1' récupération)

3ème série : Ecartés-Serrés Haltères couché à plat dos (1' récupération)

3ème série bis : Rowings buste penché avec barre, prise supination (1' récupération)

4ème série : Abdominaux enroulés de bassin combinés à relevés de buste (30" récupération)

4ème série bis : Abdominaux gainage frontal bras et jambes tendus avec pieds sur Swiss-Ball à l'échec, immédiatement suivis de gainages latéraux (côté gauche, enchaîné avec côté droit) 1 bras 1 jambe pied sur Swiss-Ball à l'échec (30" récupération)



Il vous faudra faire 3 passages au total, mais attention ! Une fois ce premier passage effectué, pour les deux autres passages il vous faudra faire preuve d'inventivité et sélectionner 3 exercices nouveaux, impérativement différents de ceux déjà effectués lors du 1er passage, pour travailler ces mêmes groupes musculaires (temps de récupération inchangé). N'hésitez pas à changer d'angles de travail !

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Article N°1
Le « lâcher-prise » !

Dans ce type d'entraînement, la charge importe peu !

En fonction de la forme du jour, vous sélectionnez une charge « X » et vous la maintiendrez durant tout le training.

Par contre, **focalisez-vous sur votre ressenti** :

- Visez l'amplitude maximale du mouvement
- Ne cherchez surtout pas à soulever « toujours plus lourd », mais cherchez au contraire à avoir la meilleure sensation possible lors de l'exécution des mouvements : vous devez absolument **valoriser le côté kinesthésique, pour mieux ressentir la congestion**
- N'hésitez pas à intégrer de l'isométrie dans la phase concentrique du mouvement (marquez une pause de « contraction forcée » de 2 à 3" à chacune des répétitions)
- Enfin, **privilégiez le contrôle du mouvement**, aussi bien dans la phase concentrique que dans la phase excentrique (ne vous laissez pas « emporter » par la charge, modérez la vitesse d'exécution du mouvement) : car c'est justement la phase excentrique du mouvement (phase de retour) qui est la plus importante ... **Or elle est malheureusement bien trop souvent négligée par les pratiquants qui « font pour faire » et non « pour ressentir » !**

Dans cette logique d'entraînement, **le nombre de répétitions par série doit varier entre 10 à 15-20 réps (en fonction de votre propre ressenti)** : la charge n'étant pas déterminante ici, ce que vous devez rechercher est la complexification de l'exercice par une exécution soignée du mouvement.

Ne vous focalisez ni sur la charge, ni sur le nombre de répétitions, mais sur votre ressenti : **la série s'arrêtera d'elle-même là où la congestion sera la plus importante !**

Gardez à l'esprit qu'un mouvement efficace est un mouvement contrôlé, ralentissez donc son exécution en accentuant la contraction du muscle concerné, ou bien encore recherchez l'étirement maximal à chaque répétition durant tout le déroulement de votre série.

Cette méthode d'entraînement est applicable aux deux autres séances : « Ischios-quadriceps-mollets » et « Deltoïdes-biceps-triceps ».

Une variation est cependant à apporter en ce qui concerne deux groupes musculaires, à savoir les épaules (deltoïdes) et les mollets : travaillez-les exclusivement en séries géantes (incorporant au moins 4 à 5 exercices, avec charge unique, et sans temps de repos entre chacun de ces exercices) pour mieux les ressentir.

C

Enfin, et pour clore cette rubrique, un petit clin d'œil aux personnes qui projettent de mettre à profit leurs vacances pour débiter une activité physique, ou qui souhaitent se remettre au sport après une longue période d'arrêt.

Gardez à l'esprit que votre corps n'a ni la même tonicité, ni la même résistance à l'effort, que celui d'un pratiquant intermédiaire ou avancé ; il vous faut tenir compte de ces paramètres pour choisir l'activité sportive qui améliorera votre condition physique sans dommage.

Je vous déconseille donc fortement de vous adonner au jogging (comme on le voit hélas trop souvent !), car cette activité peut-être traumatisante pour un organisme non entraîné, aussi bien en ce qui concerne ses articulations que son système cardio-ventilatoire.

Conseils de coach

En revanche, l'objectif ici étant de débiter une remise en condition, à votre rythme et sans danger, il serait judicieux de renouer avec l'activité physique en reprenant le vélo, la natation, ou encore la randonnée pédestre (circuits débutants).

Si vous aviez la possibilité de profiter des installations d'un club de remise en forme sur votre lieu de vacances, vous pourrez utiliser les appareils de cardio-training de type steppers, vélos elliptiques, vélos en salle etc, pour redémarrer en douceur le cardio-training ; vous pourrez aussi y pratiquer l'aqua-gym, les cours collectifs de gym douce et de stretching, mais également le circuit-training sans charges additionnelles (sous forme de cours collectifs, ou en individuel, mais sans omettre de signaler aux éducateurs sportifs que vous redémarrez l'activité physique).

Je n'ai plus qu'à vous souhaiter un bel été : bonnes vacances à tous et à toutes, sportifs débutants ou confirmés, éclatez-vous et surtout ... faites-vous plaisir !!!

REPORTAGE
Texte et photos Eric RALLO

BODYBUILDING RULES

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

TOP de COLMAR

06 Avril 2013

DÉMONSTRATION
DENNIS WOLF
PROFÉSSIONNEL IFBB

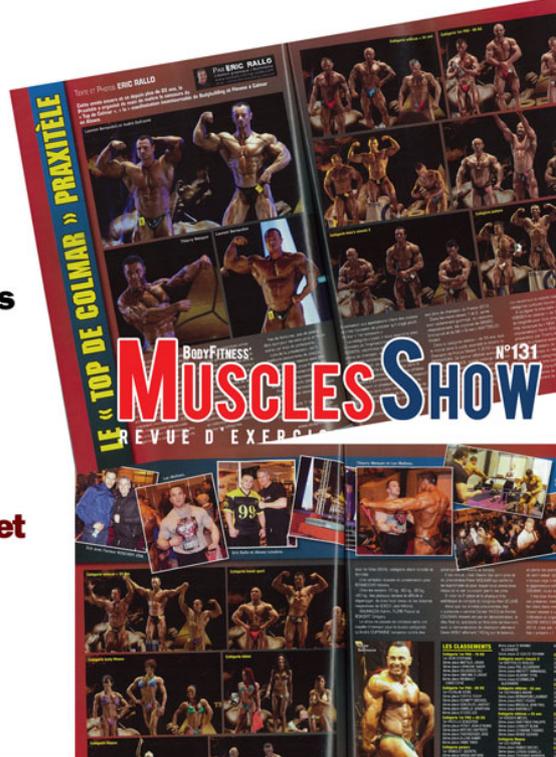


RETROUVREZ aussi mon article
dans MUSCLESHOW N° 131

Cette année encore et ce depuis plus de 20 ans, le Praxitele à organisé de main de maître le concours du "Top de Colmar", "la" manifestation incontournable de Bodybuilding et Fitness à Colmar en Alsace.

Cette prestigieuse compétition créée il y a 26 ans par André WENDLING à non seulement perdurée à l'épreuve du temps, mais à résisté dans une région qui comptait un grand nombre de compétitions par le passé afin de devenir l'unique et incontournable événement de niveau international.

2013 sera l'année de tous les records avec plus de 226 athlètes et 3000 spectateurs (le précédent record datait de 2006) et la manifestation une nouvelle fois à la hauteur des ambitions des organisateurs autant que celles de supporter et supportrices venues encourager leurs athlètes favoris.



Une fois arrivée dans l'arène, de l'avis général, ce show allait être le théâtre d'affrontements "fairplay" entre athlètes de haut-niveau et semi pro venue affirmer leur suprématie. Un nombre important de stand ou bien les différents points de restauration allaient permettre aux premiers spectateurs d'attendre paisiblement le début des hostilités.

Les catégories furent tout aussi nombreuses mais l'organisation tel un métronome enchaînera tour à tour toutes les catégories. Pas de fioritures, pas de posing libre sauf pour les semi pros en fin de soirée car trop de participants...

Lors de la présélection, les 5 meilleurs concurrents de chaque catégorie seront retenus sans être classés et lors du show final du soir, ces derniers remonteront sur scène pour les poses imposées, seuls les 5 sélectionnés seront classés.

Premières impressions, les athlètes affichent un haut niveau de condition physique, La "catégorie 1er pas" dans différentes zones de poids allant du -75kg au plus de 85kg ne donne pas la sensation aux spectateurs d'être des novices et c'est l'occasion de préciser qu'il s'agit plutôt de leur "1er concours".

La catégorie "junior" nous assomme avec la victoire de l'impressionnant WANQUET QUENTIN, volumineux et découpés ! De la vraie graine de champion, à suivre de très près tout comme ses colistiers...

En handisport, on notera à l'applaudimètre que cette catégorie à toute sa place dans le paysage "bodybuiltesque" et que les athlètes parviennent à surmonter leur handicap respectif en présentant un physique de haute facture.

2013, sera dans cette catégorie le sacre du Champion Thierry Metayer de la Team CANIBAL NUTRITION et la confirmation de son titre de champion de France 2012.

Podium 1er pas



Podium Juniors



Podium Handisport



Dans les **mens classic 1 et 2**, après avoir vaillamment guerroyé, on retiendra respectivement, les victoires de **GIRARD EMMANUEL** et du Mr "Stries" **WATTEBLED KHALED**.

Dans la catégorie **vétéran - de 55 ans**, tout le monde dans le public attendait la victoire du Champion de France Master1 2012 **LAURENT BERNARDINI**.

Ce dernier affichait quelques 6 kg de plus qu'à **FRANCE**, subtile mélange de masse et de ligne épurées mais c'était sans compter sur la venue d'**ANDRE DUFRASNES**, champion du monde NAC et participant à Mr **UNIVERS 2012** qui avec ses 101 kg, des bras époustouflants et un physique dans l'ensemble écorché, emportera non seulement la victoire mais le toutes catégories quelques heures plus tard.

A souligner la très belle victoire de **MICHEL VOISSIER** en **vétéran + de 55 ans**, un exemple de longévité pour tous ainsi que la retour très remarqué du "NEW GIANT KILLER" le charismatique **KARIM BOUMAZZA** (suivi dans sa préparation par **THIERRY AUSSENAC**), volume, qualité et présence scénique unique !

Très belle victoire de **SOPHIE LEO** en **catégorie Fitness** et retour remarqué de **SOPHIE MIRANDA** en catégorie **Bodyfitness**, affichant, galbe, ligne et très belle qualité musculaire.

Podium Men's Classic



Podium vétérans -55 ans



Podium vétérans +55 ans



Podium Fitness



Podium Body-Fitness



KARIM BOUMAZZA

THE
NEW
GIANT
KILLER



La musique s'amplifie, de magnifiques athlètes féminines se présentent sous l'applaudissement de la foule en délire, c'est le tour de **Miss BIKINI**, catégorie alliant tonicité et féminité.

Une véritable réussite et consécration pour **BENNEZZAR MONIRA**.

Chez les seniors -70kg, -80kg, -90kg, +90kg, des plateaux denses et difficile à départager, du très haut niveau et les victoires respectives de **BOSCH JEAN-MICHEL**, **BOUMAZZA KARIM**, **FLORE PASCAL** et **BOAGERT GREGORY**.

Le show ne pouvait se conclure sans une bataille d'honneur pour le toute catégorie qu'**ANDRE DUFRASNE** REMPORTE contre des adversaires combatifs et fairplay.

Il est minuit, c'est l'heure des **semi pros** et du phénomène **PETER MOLNAR** qui confirme sa suprématie et pour lequel nous avons tous hâte de le voir concourir parmi les pros.

A noter la 2e place et le physique très esthétique et complet de l'hongrois **ALEX LE LAVE**.

Podium Bikini



CLASSEMENT Top de Colmar 2013

Catégorie 1er PAS - 75 KG

- 1er HEIM STEPHANE
- 2ème place MATHIJS JOHAN
- 3ème place LATRECHE NADIR
- 4ème place VELASQUEZ ALI
- 5ème place SIMONIN FLORENT
- 6ème place REGNAULT CHRISTOPHE

Catégorie 1er PAS - 85 KG

- 1er FEDOLAK KEVIN
- 2ème place TORTES TEDDY
- 3ème place SCHMITT MICKAEL
- 4ème place GONZALES LAURENT
- 5ème place HARELLE JONATHAN
- 6ème place STUSSI LEO

Catégorie 1er PAS + 85 KG

- 1er PACELLA SEBASTIEN
- 2ème place PETIOT JEAN ETIENNE
- 3ème place MATHIEU BAPTISTE
- 4ème place THIERBERGER JOSE
- 5ème place ALLOUI SAMIR
- 6ème place TAMIC YANN

Catégorie juniors

- 1er WANQUET QUENTIN
- 2ème place GROSS ANTOINE
- 3ème place GIVERT GABRIEL
- 4ème place DORIZON FLORENT
- 5ème place DELOBEL ALEXIS
- 6ème place COLLEVILLE VALENTIN

Catégorie handi sport

- 1er METAYER THIERRY
- 2ème place HAUCK JOHNATHAN
- 3ème place TACHON PHILIPPE
- 4ème place DAVY FABRICE

Catégorie men's classic 1

- 1er GIRARD EMMANUEL
- 2ème place BOUR SAMUEL
- 3ème place DECARVALHO HENRIQUE
- 4ème place DI MANNO ALEXANDRE
- 5ème place LE GUELTE YOHANN

Catégorie men's classic 2

- 1er WATTEBLED KHALED
- 2ème place PIEL ALEXANDRE
- 3ème place ANSTETT EMMANUEL
- 4ème place VILMANT CYRIL
- 5ème place GOURMELON ALEXANDRE

Catégorie vétéran - 55 ans

- 1er DUFRASNES ANDRE
- 2ème place BERNARDINI LAURENT
- 3ème place PAYET PIERRE
- 4ème place BROGLIA JEAN PAUL
- 5ème place BARTHELET

Catégorie vétéran + 55 ans

- 1er VOSSIER MICHEL
- 2ème place OMETYNCK PHILIPPE
- 3ème place LANGLET ALAIN
- 4ème place LEHMANN THOMAS
- 5ème place ROYER GERARD

Catégorie fitness

- 1er LEO SOPHIE
- 2ème place RAMOS RACHEL
- 3ème place LEVEAU ISABELLE
- 4ème place TOUCHAIS BARBARA
- 5ème place POLLIAND DAPHNE

Catégorie body fitness

- 1er MIRANDA SOPHIE
- 2ème place BENARD CLAIRE
- 3ème place BOUMAZZA MURIEL
- 4ème place RICHARD CELINE
- 5ème place BAYGNIES CHRISTINE
- 6ème place KNEZEVIZ SANDRA

Catégorie bikini

- 1er BENNEZZAR MONIRA
- 2ème place FOUQUES PRISCILIA
- 3ème place KADAOUI CHAINEZ
- 4ème place RICHARD ELISE
- 5ème place DEL CANTO PRISCILLA
- 6ème place BRANDAO CECILE

Catégorie seniors - 70 kg

- 1er BOSCH JEAN MICHEL
- 2ème place CARTAUX PATRICK
- 3ème place PFISTER CHRISTOPHE
- 4ème place PFUNDSTEIN MATHIEU
- 5ème place SANCHEZ CARLOS

Catégorie seniors - 80 kg

- 1er BOUMAZZA KARIM
- 2ème place HUET FABRICE
- 3ème place MARTEAU SEBASTIEN
- 4ème place ALLIOT VINCENT
- 5ème place SAINTAURET ANTHONY

Catégorie seniors - 90 kg

- 1er FLORE PASCAL
- 2ème place LEBER GABRIEL
- 3ème place LEVEAU JESAEI
- 4ème place CHEVAILLER RAPHAEL
- 5ème place CLERICI NICOLAS
- 6ème place PENNERAD DAMIEN

Catégorie seniors + 90 kg

- 1er BOGAERT GREGORY
- 2ème place LOPEZ GERALD
- 3ème place PAREL GARY
- 4ème place PINEL THOMAS
- 5ème place AMOR LEONARDO
- 6ème place FARCURE JEROME

Catégorie Semi-pro

- 1er MOLNAR PETER
- 2ème place LE LAVE ALEX
- 3ème place GABOR
- 4ème place BOUMAZZA KARIM
- 5ème place BOGAERT LUDOVIC
- 6ème place OLLOZ FERNAND
- 7ème place SIDDI GREGORY
- 8ème place GARY MAMADOU
- 9ème place TAARABT RACHID

Vainqueur toutes catégories

DUFRASNES ANDRE



Denis Wolf
démonstration
à 140kg



QUELQUES «OFF»
Merci à mes amis de Corse de
nous accompagner dans ces
aventures ! 🙌

Alors que les années précédentes des "pointures" comme **DORIAN YATES** et **RONNIE COLEMAN** étant venue en démonstration, le clou final du spectacle se fera très tardivement avec la démonstration du champion allemand **DENIS WOLF** affichant 140kg sur la balance... et parmi les spectateurs qu'il ne manquera pas de venir saluer de quelques "double biceps", "biceps cage" et "dorsaux de face" dans la gigantesque salle du **Parc des Expo de COLMAR** toute acquise à sa cause.

il est plus d'une heure du matin, la fatigue est présente, mais les souvenirs marqués au fer blanc dans nos mémoires et la sensation d'avoir assisté à un concours de haut niveau, millimétré et organisé de main de maître par **ANDRE WENDLING** et toute son équipe !

En 2014, c'est sûr, nous répondrons encore une fois "present"!



«EN ROUTE VERS OLYMPIA 2013»

VICTOR MARTINEZ

IFBB PROFESSIONAL

Reportage
Christophe DUCOS



Victor Martínez est un bodybuilder dominicain, né le 29 juillet 1973 à San Francisco. Il est issu d'une famille nombreuse, il a 7 frères et sœurs. Il s'est installé avec sa famille à Manhattan. Il a pratiqué le basket-ball, le baseball, et le football avant de débiter une carrière dans le bodybuilding. Depuis 1998, c'est Victor Munoz qui s'occupe de lui.

Victor Martinez mesure 1.78m pour environ 113kg en compétition et 130kg en hors-saison.

Ses résultats en compétitions Pro :

2003 : Vainqueur Night of the champions
2004 : Vainqueur GNC Show of Strength
2004 : 9ème, MR OLYMPIA
2005 : 7ème, ARNOLD CLASSIC
2005 : 5ème, MR OLYMPIA
2006 : 3ème, MR OLYMPIA
2006 : 3ème, ARNOLD CLASSIC
2007 : Vainqueur ARNOLD CLASSIC
2007 : 2ème, MR OLYMPIA
2008 : FORFAIT ARNOLD CLASSIC (blessure au tendon rotulien)
2008 : FORFAIT, MR OLYMPIA (blessure au tendon rotulien)
2009 : 2ème, ARNOLD CLASSIC
2009 : 6ème, MR OLYMPIA
2010 : 8ème, MR OLYMPIA
2011 : 3ème, ARNOLD CLASSIC
2011 : 4ème, MR OLYMPIA
2011 : Vainqueur ARNOLD CLASSIC Europe
2013 : 2ème, NEW YORK PRO
2013 : Vainqueur TORONTO PRO



photo per bernal

**STILL
ALIVE**
LE COME BACK
Victor MARTINEZ

SI IL Y A BIEN DEUX VICTOIRES DONT MARTINEZ PEUT ÊTRE FIER, C'EST LA NUIT DES CHAMPIONS EN 2003 ET L'ARNOLD CLASSIC EN 2007 ET CELA MÊME SI SA DEUXIÈME PLACE À L'OLYMPIA QUI SUIVRA LUI LAISSE UN GOUT AMER. EN EFFET, BEAUCOUP S'ACCORDENT À DIRE QU'IL MÉRITAIT LA VICTOIRE, MAIS VICTOR CONNAIT LES RÈGLES ET SAIT QUE CE TITRE NE SE GAGNE PAS SEULEMENT AVEC LE MEILLEUR PHYSIQUE. DANS TOUS LES CAS, C'EST LA DERNIÈRE FOIS QUE MARTINEZ A ATTEINT UN TEL NIVEAU DE PERFECTION PHYSIQUE. L'ENCHAÎNEMENT D'ÉVÈNEMENTS PLUS MALHEUREUX LES UNS QUE LES AUTRES L'ONT EMPÊCHÉ DE REVENIR AU PLUS HAUT NIVEAU.

EN 2008, IL SUBIT UNE INTERVENTION POUR RÉPARER SON TENDON ROTULIEN GAUCHE QUI S'EST ROMPU ALORS QU'IL S'ÉCHAUFFAIT POUR UNE SÉANCE DE CUISSES. VU LA GRAVITÉ DE LA BLESSURE, IL FUT INCAPABLE DE REVENIR À TEMPS POUR L'ARNOLD CLASSIC ET ENCORE MOINS POUR OLYMPIA.

EN 2009, L'ASSASSINAT DE SA SŒUR ERIDANIA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ, DANS DES CIRCONSTANCES MYSTÉRIEUSES NE L'AIDE PAS À RETROUVER UNE FORME EXCEPTIONNELLE POUR LE MR OLYMPIA DE CETTE ANNÉE-LÀ.



photo per bernal

LE COME BACK

Victor MARTINEZ

«**EN ROUTE VERS OLYMPIA 2013**»

SERA-T-IL CAPABLE DE RELEVER LE DÉFI ET DE REMONTER AU PANTHÉON DES BODYBUILDERS PROS ?...

Martinez était co-proprétaire du « MUSCLE MAKER GRILL » à Edgewater dans le New Jersey. Il était aussi le représentant officiel de la franchise. Il perdra ses parts et son poste à cause de ses problèmes d'immigration, et sera incarcéré pour violation des règles pendant plus de 6 semaines.

A son retour de l'Arnold classic europe le 9 octobre 2011, après avoir remporté le concours pro, Victor est arrêté aux états-unis, car sa carte de résident permanent a expiré. Aux yeux de la loi américaine, cet état de fait est donc considéré comme une récidive, et sa carte n'est pas renouvelée. Au lieu de cela, il est envoyé dans un centre de détention dans le New Jersey en attendant une éventuelle audience d'expulsion qui pourrait le renvoyer dans son pays natal, la république dominicaine. Sa libération sous caution lui étant refusée, suite à « quelques » documents qui n'étaient soi-disant, pas en règle, il restera en détention jusqu'en avril 2012 au centre correctionnel HUDSON COUNTY dans le sud de Kearny au New Jersey. C'est le 27 avril 2012 que finalement, Martinez sera relaxé et sera autorisé à rester aux Etats-unis.

Aujourd'hui, les problèmes de Martinez concernant l'immigration sont définitivement réglés. Ses vieux démons concernant l'assassinat de sa sœur se sont envolés, et c'est donc une renaissance pour le champion qui s'est préparé pour son retour en 2013 pour le New York pro. C'était sans compter avec l'arrivée de la nouvelle étoile pro, Big Ramy qui lui ravira le titre ce soir-là.

Pourtant, **Victor a tous les atouts pour faire partie des meilleurs pros du monde.** Une structure osseuse qui peut supporter beaucoup de masse musculaire, avec une taille fine et de petites articulations qui créent des contrastes magnifiques. Malheureusement le temps passe, et Victor prend de l'âge. Il va devoir non seulement affronter les nouveaux venus mais aussi les confirmés que sont Phil Heath, Kai Greene, et le retour de Jay Cutler. Pour les battre, il va falloir afficher une forme bien supérieure à celle qu'il avait au TORONTO PRO qui lui a pourtant permis de prendre la première place et d'avoir sa qualification pour Olympia.

Sera-t-il capable de relever le défi et de remonter au panthéon des bodybuilders PROS ? La réponse en septembre à LAS VEGAS.

?

2013

JOE WEIDER'S
OLYMPIA

LE COME BACK

Victor MARTINEZ

«EN ROUTE VERS OLYMPIA 2013»

photo per bernal

**You
Tube**

SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES**

A DAY IN THE LIFE

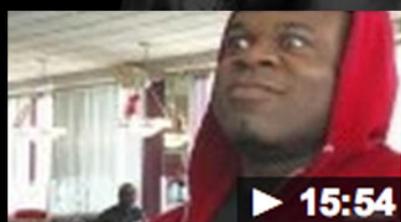
CONSEILS DE KAI GREENE

TESTÉ APPROUVÉ

A DAY IN THE LIFE 1/3 HD



A DAY IN THE LIFE 2/3 HD



A DAY IN THE LIFE 3/3 HD



ARMS TRAINING



KAI GREENE

IFBB PRO , 2E À MR OLYMPIA 2012

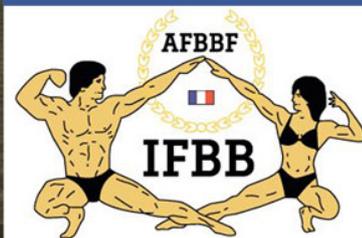


PHOTO BY ISAAC HINDS

IFBB FRANCE AFBBF

Association française de Bodybuilding et Fitness

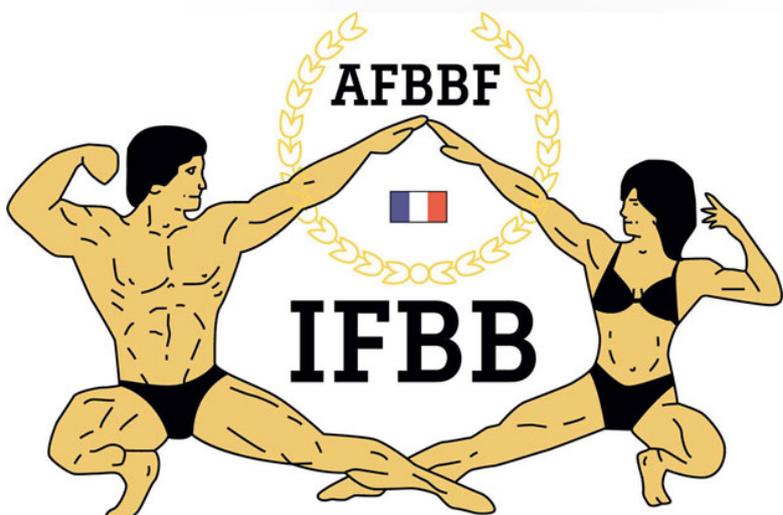
facebook



INFORMATIONS

LA **DEMI FINALE ET FINALE** FRANCE IFBB
AURONT LIEU LES **12 ET 13 AVRIL 2014** AUX
MUREAUX REGION PARISIENNE

NOTRE PARTENAIRE 90291



JEUX MÉDITERRANÉENS en CORSE



cette année les jeux «Med» auront
lieu en octobre en Corse à MORIANI
Pesée et toise : le **18 octobre**
Compétition : les **19 et 20 octobre**

DERNIÈRE MINUTE

Cette année aux Jeux Meds il y aura une
catégorie Handisport (tout handisport
confondu) çà n'a jamais fait jusqu'à présent
nous en avons fait la demande qui a été
acceptée.

Que tous les athlètes handisport qui
désireraient faire cette compétition appellent à
ce N° de Tel : **06-74-07-34-84**

Anne Lise & Hervé Costa

LA PASSION DU CULTURISME

EN COUPLE

Propos recueillis par Eric RALLO GIUDICELLI



Eric RALLO GIUDICELLI

Hervé et Anne-Lise Costa
Marié(e)s , parents de Loane 5 ans
Catégorie Bikini et Men's Classic IFBB
Sponsoring : Body Gear
Préparateur : Jean Francois Nicolai



FOCUS ATHLÈTE

La charmante et tonique athlète Corse a fait forte impression pour sa première saison en bikini durant laquelle, elle a décroché 3 podiums sur 3 compétitions, jugez plutôt ! :

- 3e au GP des Pyrénées 2013 à Lavelanet
- 1ere a la demi finale France 2013 à Lavelanet
- 1ere finale France Afbf-Ifbb 2013 à Gravelines

C'est dans leur petite salle aménagée dans leur villa , que ce jeune couple continu de pratiquer leur passion commune pour le culturisme . La salle est animée par quelques amis et membres de la famille tout aussi motivés pour l'entraînement et dans la bonne entente , l'espace n'est pas grand environ 40m² ; mais ils ont fait en sorte de mettre en place le nécessaire pour travailler la totalité du corps , le tout sous les bons conseils de leur préparateur Body Gear Ajaccio . Une préparation en couple qui renforce leur mental , surtout niveau diète... « A deux la motivation est plus grande et plus facile a vivre au quotidien , sans oublier les bonnes choses de la vie , car nous avons une petite fille de 5 ans ».

A la Finale France Afbf- Ifbb 2013



Photos Eric RALLO GIUDICELLI

Anne Lise & Hervé Costa LA PASSION DU CULTURISME

Ce titre lui ouvrant les portes de l'équipe de France, Anne Lise s'entraîne actuellement pour les jeux méditerranéens qui auront lieu en Corse le 18 Octobre 2013 :

« je suis très motivée pour cette compétition, j'ai changé mon entraînement pour améliorer mon physique, j'ai réduit considérablement les séances de cardio pour me concentrer davantage sur le galbe à gagner sur mes points faibles pour représenter au mieux mon pays durant cette compétition et pourquoi pas viser encore plus loin.

Question nutrition je ne change pas grand chose, je recherche des goûts différents, des créations maison le tout sans sel ni sucre et je réserve mes hydrates de carbone uniquement en Peri-training je n'ai pas encore vraiment réalisé la réussite de mon petit parcours Bikini pour le moment, je reste concentrée sur mes objectifs»

1^{ere} Finale France = 1^{ere} Victoire
Le bras levé en signe de victoire,
Humble et fairplay... une future
grande de cette discipline...



Gable, tonicité, aisance... Voici la
nouvelle **Championne de France**
BIKINI Afbbf- Ifbb 2013 -163 cm

FOCUS ATHLÈTE



Après une carrière dans la boxe, source de grande expérience, Hervé a surtout été accompagné très tôt vers le ring par son entraîneur **Pascal Chomet** ainsi que son ami **Jerome Biancamaria**, « je n'ai que des bons souvenirs et **Forza Pitbull Gym** ! La boxe m'a donné un aperçu des régimes strictes et des entraînements Hardcore pour arriver au poids avant un combat, cela va beaucoup m'aider dans ma préparation en **BodyBuilding** »

Je quitte les rings pour les planches dans la catégorie **Men's Classic -1m75 pour 2014**. Ma première compétition sera le **GP des Pyrénées**, une superbe compétition organisée par des passionné(e)s merci **Jean Louis et Brigitte Balat** !



Hervé et Anne Lise à L'entraînement

Hervé et Jean François Nicolai de Body Gear Ajaccio



Anne Lise & Hervé Costa LA PASSION DU CULTURISME

Hervé :
Du Ring aux Bodybuilding...



Hervé et Anne Lise tiennent à remercier chaleureusement **BODY GEAR Maestroni** : « Notre entrée dans l'équipe **BodyGear** nous motive vraiment, c'est une superbe équipe, nous espérons faire un bon bout de chemin ensemble et nous sommes fier de porter leurs couleurs pour nos prochaines compétitions, ils sont très disponible et leur aide est précieuse. Merci à **Jean François Nicolai** de **Bodygear Ajaccio**, pour le temps qu'il nous consacre chaque jour pour nos préparations autant sur le plan Physique que sur la nutrition. Enfin, merci à **Eric Rallo** pour cet article, nous sommes très content d'apparaître dans le **N°1 du BBR Numérique !!** »

Hervé, un athlète qui fera parler de lui en 2014 ! parole de BBR



BODYFITNESS' MUSCLES SHOW

REVUE D'EXERCICES ET NUTRITION



MUSCLES SHOW N°132
Le magazine
EN KIOSQUE
le 20 juillet !



WOMEN BODY

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

« Au delà des valeurs requises pour pratiquer un sport tel que le Bodybuilding comme la passion, la compétitivité, l'humilité et le fair play, il faut rajouter la fraternité et le respect de l'autre et l'amitié :

C'est autour de ces valeurs, et grâce aux réseaux sociaux que j'ai retrouvé une grande championne française, de Véronique Ducos. Avec elle, pas de langue de bois et une vision personnelle, aussi sportive que philosophique sur l'évolution du Body Féminin.

Elle commentera également l'actualité de ses «soeurs d'armes» dans un style inimitable. »

Eric RALLO Giudicelli

le sport se pratique en famille chez les Ducos ici avec son frère Christophe



Véronique en compétition, avec la championne Marie-Pierre Ripert



Présentation

Championne de France Individuel et couple (4 fois)
Championne d'Europe individuel et Vice- Championne d'Europe couple
3ème aux Championnats du Monde Individuel et Championne du Monde couple
Finaliste Univers et 3ème Univers couple (2 fois)
Juge National et International

J pratique le Body Building depuis 1987. J'ai cinquante ans cette année, autant dire que le Body fait partie de ma vie depuis longtemps.

J'ai construit ma carrière dans les 3 fédérations les plus importantes, l'IFBB, la WABBA et la NABBA. Je sais donc ce qui les différencie et ce qui les réunit en terme de niveau et de classification. J'ai été Athlète Body Fitness pendant 17 ans. Je m'entraîne toujours avec la même intensité qu'à l'époque où je concourrais et ça ne changera jamais.

J'ai eu un parcours assez honorable en tant qu'Athlète, mais aussi en tant que Juge et Préparatrice, ce que je continue à faire d'ailleurs. Je conseille toujours les athlètes qui me le demandent et leur apprend ce que j'ai pu accumuler comme savoir avec l'aide de toutes les personnes, coaches, athlètes, préparateurs, médecins, physios...etc ...connus ou anonymes qui ont eu une influence dans ma vie et mon parcours.

J'ai suivi avec intérêt l'évolution de notre sport, surtout au travers du Body féminin.

Dans les années de la fin 1980 et début 1990 (au siècle dernier !) il n'y avait pas autant de catégories féminines qu'aujourd'hui, seulement 2 ou 3. J'ai pourtant vu des plateaux de quart de finale France avec une vingtaine de concurrentes chacun...Pour certaines fédérations c'était les « moins de 52kg », les « moins de 57kg », les « plus de 57kg », pour les autres c'était les « petites tailles » ou « grandes tailles », bref, on n'avait pas trop le choix et il se faisait à l'évidence !

A cette période, **on était fière de faire une finale France**, de faire une sélection internationale et en cas de compétition internationale, vu le nombre de filles laissées derrière, on était déjà une Star, même quand on ne gagnait rien, tant les places étaient chères....ce qui nous rendait plus humbles

WOMEN BODY

Par **Véronique DUCOS**

Championne D'Europe / Juge international et Personal Trainer

Dès le début des années 1990, les hautes instances des fédérations régies par des hommes surtout, ont jugé utile d'intégrer de nouvelles catégories, car les athlètes ayant des physiques très différents, elles n'arrivaient pas à se retrouver dans une catégorie unique. C'était aussi lié au fait que certaines avaient choisi de pousser plus loin le développement musculaire et à force de « toujours plus haut, toujours plus fort » on en est vite arrivé à un développement s'approchant de celui des hommes à l'instar de Beverly Francis concurrente « musclée » des Miss Olympia des années 80 qui avait fait sensation en présentant un physique très « hardcore » pour l'époque !

On a donc assisté au début des 90 à une recrudescence de catégories intermédiaires . On a donc commencé à parler de « Body Fitness », à séparer les « Musclées » et à développer les « Fitness » et les « Shape ».

Mais la question devenait plus pressante : « Où se situer ? » car chaque fédération ayant ses critères, il devenait plus difficile d'arriver à savoir dans quelle fédération aller et à l'intérieur de celle-ci, à quelle catégorie correspondre ?!

Le Body étant un sport individuel très subjectif, même les Juges, n'ont encore pas, à ce jour, de définition très précise de chaque catégorie.

Avec toutes les modifications nécessaires telles que le port de strings ou pas, chaussures ou pas, bijoux ou pas, robes ou pas....etc ...s'ajoutaient les concepts de « féminité » qui ont conduit à inventer des termes comme « strie et vascularité féminine » qui peuvent nous laisser plus que perplexes...Aujourd'hui, c'est encore autre chose, les fédérations ont franchi un pas de plus dans les règles du Body féminin. On parle toujours de Fitness, de Body Fitness ou Figures, de Musclées qu'on appelle maintenant « Physiques », mais aussi de nouvelles catégories qui ont vu le jour comme les « Bikinis » afin d'attirer un public plus large et par le fait permettre un développement plus mercantile...

Quel courage d'être une athlète féminine aujourd'hui ! Vraiment, j'admire toutes ces femmes qui ont encore la foi en notre sport et qui essaient de coller à des critères qui n'existent toujours pas, mais qui continuent à y croire malgré tout ! il y en a encore de ces athlètes magnifiques qui s'entraînent pourtant autant que leurs collègues masculins pour finir par NE PAS être jugées comme eux à leur juste valeur !

Oui, j'admire ces femmes, mes soeurs, et je suis heureuse d'avoir été sollicitée par Body Building Rules pour les mettre en lumière. Ma Mission et je l'accepte, est de parler au mieux de ce qui a été, ce qui est et ce qui sera le Body féminin. Pour ce faire, j'espère une collaboration de toutes les athlètes de notre magnifique sport, de toutes catégories et de tout niveau, car elles ont toutes quelque chose à dire et il faut les écouter....

Merci d'avance
Veronique

Mes coordonnées : veroducos@bluewin.ch

Rachel McLish
1ere Miss Olympia
en 1980

Cory Everson
6X Miss Olympia
de 1984 à 1989

Anja Langer
2e à Miss Olympia
1988

Beverly Francis
2e à Miss Olympia
1990 et 1991

Adela Garcia
Miss Olympia
Fitness 2011

Nicole Wikins
Miss Olympia
Figure 2011

Nicole Nagrani
Miss Olympia
Bikini 2011



sources photos : google images

EXERCICE
DU MOIS



BICEPS

Curl à la barre droite debout
Standing barbell curl

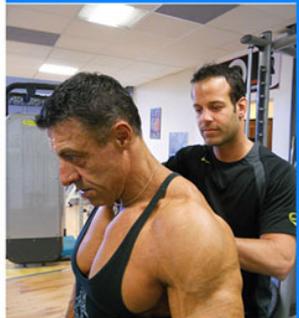
THIERRY METAYER

Champion de France Handisport 2012 et 2013
1er Top de Colmar 2013 Handisport
1er Grand Prix des Pyrénées 2013 en Handisport

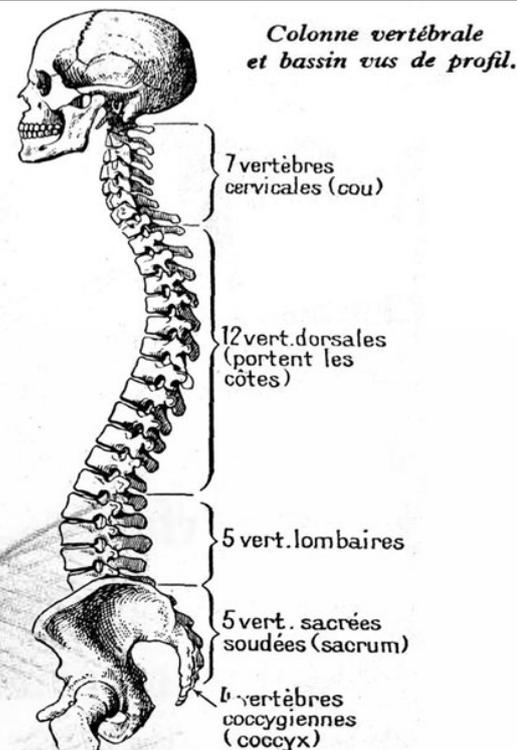


OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANILY Ostéopathe / praticant à Bastia



L'OSTÉOPATHIE au service des plus grands CHAMPIONS!



Un métier par passion et vocation.

Spécialiste en traumatologie sportive notamment avec le suivi de l'étoile filante bastiaise, Bastia XV, Sporting Club de Bastia en ligue 1, mon champ de compétence se situe également dans la suite chirurgie orthopédique et la suite d'accouchement de la mère et de l'enfant ...

Bien souvent, lorsque je cotoye des sportifs certains traumatismes reviennent souvent :

Épicondylite (tennis elbow):

Le tennis elbow atteint l'attachement du tendon (tendinite) des muscles extenseurs du coude situés sur l'épicondyle de l'humérus.

Tendinite:

Les muscles s'attachant aux os par leurs tendons, ceux-ci peuvent s'irriter dans plusieurs situations (mouvements répétitifs, postures prolongées, traumatisme direct ou indirect, dysfonction de l'articulation, mauvais approvisionnement nerveux (nerf coincé)).

Épitrôchléite (golfeur elbow):

Le golfeur elbow atteint l'attachement du tendon (tendinite) des muscles fléchisseurs du coude situés sur l'épitrôchlée de l'humérus.

Bursite:

La bourse étend un coussin prévenant le frottement entre les muscles et leurs tendons, celle-ci peut s'irriter suite à plusieurs situations (mouvements répétitifs, postures prolongées, traumatisme direct ou indirect, dysfonction de l'articulation, mauvais approvisionnement nerveux (nerf coincé)).

A faire

Le traitement le plus simple est ainsi d'esquiver soigneusement sa douleur: repérez bien les mouvements qui la déclenchent, en général l'extension du poignet et des doigts (surtout bras étendu), la supination et la préhension forte

Il faut éviter les activités qui ont entraîné ou aggravé le trouble, de manière à empêcher celui-ci de s'aggraver ou de se répéter. L'utilisation de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) est habituellement efficace pour soulager la douleur. On a également recours à l'application de glace ou de chaleur, aux massages, aux exercices d'étirement et de musculation



COUDE



NB : ces blessures sont des inflammations ... mais sont suivi aussi de blocages articulaires (tête radiale pour tendinite du coude avec une relation cervicale ...) le traitement consiste à une application d'un Anti inflammatoire local, une phase de repos complet et un déblocage des zones directes et indirectes ...

Petit message aux internautes et fans des athlètes ci-dessous

Crédit photos : Eric RALLO-GIUDICELLI



Amis de plus ou moins longue date, ex partenaires...

ils et elles, avaient tous pris sur le temps personnel et s'étaient prêté au jeu de l'autoportrait.

Alors, team ou pas team, fédération x ou y, business ou pas, c'est le journalisme qui l'emporte quand l'information prime sur tout autre considération.

Eric RALLO-GIUDICELLI

2013

PORTRAITS D'ATHLÈTES

THIERRY METAYER



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 26-09-1965
Lieu de naissance : COURBEVOIE
Taille : 1,80 m
Poids (en compétition) : 93 kg
Poids (hors compétition) : 99 kg

J'ai débuté le bodybuilding à l'âge de 22 ans au poids de 62 kg pour 1,80 m après une carrière en boxe thaï.

Deux années plus tard, je décidais de faire mes premiers pas dans la compétition à un poids de corps de 82 kg sec.

Mon premier podium fut une seconde place sur 17 participants dans ma catégorie pour mes premiers pas en 1988.

Pour progresser je me suis inscrit à la Mecque du bodybuilding de l'époque, le **WEIDER GYM** situé quai d'Austerlitz à Paris.

Là-bas, j'ai côtoyé les meilleurs culturistes de l'époque et eu l'honneur de partager des entraînements avec **Eric Patin** avant qu'il devienne ce grand champion. Il m'a énormément appris et apporté sur ce sport, et a contribué à ma première victoire au championnat de Paris en 1989 où je fis 1er avec un poids de corps sec à 85 kg.

A la finale France 1992, j'ai eu la surprise et joie de me retrouver sur le podium à la 3^e place derrière **Daniel Coussieu** qui obtenait la même année sa carte pro au poids de corps sec de 89 kg.

Ensuite pour raison familiale je suis venue vivre en Corse, sur place, j'ai rencontré des gens aussi motivés que moi qui sont devenus aujourd'hui des amis.

Pourtant, un jour de juillet 2010, tout à basculé, j'ai été victime d'un terrible accident de moto qui a faillit me couter la vie et l'amputation de ma jambe gauche. Après 16 mois d'hospitalisation (Service de réanimation, septicémie, blocs opératoires, caisson hyper bar, transfert sur Marseille etc.). Je me retrouvais invalide mais j'étais sauvé, j'étais tout simplement vivant

Durant ces 16 mois, je ne pensais qu'à une chose reprendre l'entraînement malgré ma fonte musculaire de plus de 22 kg. Ce que je fis dès que j'ai pu...

Pour me motiver, je me suis imposé comme challenge un retour à la compétition de haut niveau. Je décidais de préparer le championnat de France catégorie handisport. Ma préparation fut difficile mais avec le soutien de ma femme et de mes amis du GYM **Perfect Bodies** de Bastia, le 5 mai 2012 à Langogne j'ai obtenu le titre de champion de France AFBB-IFBB catégorie handisport avec ma **team Corse Bodybuilding-rules**.

Ce fut pour moi une double victoire, une très grande satisfaction personnelle car j'ai pu me prouver que malgré cet handicap, j'étais capable de vivre ma passion qu'est le bodybuilding.

Début 2013, j'ai eu la chance d'intégrer la prestigieuse team **Canibal Nutrition** d'**Eric Favre**, avec pour unique but de participer et tenter de remporter les 3 grands concours français : le TOP de Colmar, le GP des Pyrénées ainsi que France IFBB à Gravelines.

J'ai remporté ces 3 concours avec l'aide de mon épouse qui m'a toujours soutenu et encouragé malgré mon handicap à retrouver le chemin du gym et de compétitions.

Merci à mes amis **Laurent Bernardini** qui a toujours été présent (avant, pendant et après) mon accident et à qui je dois beaucoup pour mon retour en compétition.

PALMARÈS

Champion de France Handisport 2012 et 2013
1er Top de Colmar 2013 Handisport
1er Grand Prix des Pyrénées 2013 en Handisport

OBJECTIFS 2013-2014

Participer à des grand prix internationaux.(européens et mondiaux).



Merci à **Eric Rallo**, mon partenaire d'entraînement également et fondateur de **bodybuilding-rules** pour son soutien logistique et les heures passées sous la torture avec moi...

Merci à mes partenaires et amis de ma **team Canibal Nutrition** et mon préparateur physique **Thierry Aussenac** que je remercie chaleureusement.

Un immense merci également à Monsieur **Eric Favre**, mon sponsor, qui a travers sa gamme de nutrition sportive de grande qualité www.ericfavre.com et www.canibal-nutrition.com m'aide à atteindre mes objectifs.

Le bodybuilding est pour moi une véritable passion et une hygiène de vie quotidienne.

C'est un sport accessible à tous, même à ceux qui ont un handicap...

Celui qui veut, le peut.....le principal c'est d'y croire ! No pain, No gain.

Retrouvez **THIERRY** sur Facebook



LAURENT BERNARDINI

► PALMARÈS

Champion de France Master1 +90kg 2012
2e Top de Colmar +40ans +90kg 2013
1er Grand Prix des Pyrénées catégorie Master +90kg et 1er en Body +90kg
Vice Champion d'Europe à Santa Susana 2013 en Master +90kg



**FOCUS
ATHLÈTE**

► FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 04-03-1971
Lieu de naissance : BASTIA
Taille : 1,78 m
Poids (en compétition) : 105 kg
Poids (hors compétition) : 113 kg

Le **body-building** c'est un peu comme un amour de jeunesse que je retrouve presque 20 ans plus tard mais avec une maturité et une **passion** encore plus fortes qui redonnent **vie à un rêve** enfoui depuis longtemps.

Enfin « j'ai le temps », l'encadrement, les moyens et la détermination nécessaires pour mener à bien cette aventure.

Un voyage intérieur pour la construction moléculaire ou l'art de sculpter son corps . Une formidable expérience a la fois intérieure et extérieure riche de connaissances et de rencontres qui vous font avancer vers les sommets , je pense notamment à l'opportunité que j'ai eu de rentrer dans une **fabuleuse Team** qui ne cesse de s'enrichir de talents ,la Team Canibal nutrition d'**Eric FAVRE** que je remercie pour sa passion, son soutien logistique et la qualité des compléments alimentaires que je consomme quotidiennement. Tout ceci donne maintenant une autre dimension à mes ambitions .

Au commencement il y aura eu mon ami **Thierry METAYER** qui a toujours cru en moi , puis les retrouvailles avec un autre ami de jeunesse ,passionné et très impliqué dans ce sport qui a permis par son travail et son enthousiasme de nous réunir tous , merci à toi **Éric RALLO** pour l'image que tu donne de notre sport et pour nous soutenir dans cette belle aventure !

Un autre merci a mon partenaire qui aura été présent et toujours fidèle dans ces entraînements de malades , **jean Kingston** ! Et enfin mon maître a penser et une personne que j'apprécie énormément , mon préparateur **Thierry AUSSENAC** .A tous mes amis, amateurs et passionnés de ce sport ,personnes que j'apprécie tel **Jeff et Charles** de mon Gym Perfect Bodies , **Thierry TACHE** , **luc MOLINES**, **karim** et **Muriel BOUMAZZA** , **Nathalie Foreau**, **My Coustels**... j'en oublie et bien d'autre , merci de me donner cette soif de motivation qui me permet d'aller plus loin !

C'est quelque chose de formidable de pouvoir s'entraîner en visualisant chaque groupe musculaire et l'aspect que vous voulez leur donner , surtout quand le résultat final dépasse toutes vos espérances et que bon nombre de personnes apprécient votre travail !

C'est le but ultime de la compétition en Body-building ,se transcender par le regard des autres et s'améliorer sans cesse. Je vous fais donc **une promesse** a tous que j'espère tenir : je reviendrais l'an prochain a l'**Arnold Classic Colombus** avec une marge de progression de 5% soit un poids de corps avoisinant les **110 kg** et **sec** bien entendu ,**pour décrocher l'or chez les amateurs** .

► OBJECTIFS 2013-2014

Participer à l'Arnold Classic amateur aux Etats Unis à COLUMBUS (OHIO) au mois de mars 2014.



Retrouvez LAURENT sur Facebook



EDDY BISEGNA



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 08-07-1978
Lieu de naissance : LYON
Taille : 1,78 m
Poids (en compétition) : 79 kg
Poids (hors compétition) : 85 kg

J'ai commencé la musculation en 1994 à l'âge de 16 ans car j'étais plus chétif et ne pesais que 47kg pour 1,78m... mon tour de bras n'était que de 27cm...

J'ai tout de suite aimé ce sport et cela même si j'étais le plus maigre des adhérents comparativement à des culturistes ultra développés !

Ma situation personnelle ne m'a pas permis de vivre pleinement le bodybuilding dès le début car j'ai eu une enfance plutôt difficile psychologiquement et il n'a pas été simple de reprendre le dessus mais c'est aujourd'hui chose faite.

Je me dis souvent que ce sport, cette passion qui coule dans mes veines y sont pour quelque chose...

Cela ma donné la motivation et la force de continuer et à force de persévérance j'ai pu atteindre mon objectif.

Ce sport m'a apporté rigueur et discipline, j'ai aussi rencontré mon meilleur amis Hervé Defradas qui m'a enseigné tous son savoir et son expérience pour que je puisse me sentir mieux.

Ce sport m'a permis d'exister, « d'être quelqu'un », j'aime désormais à mon tour transmettre mes connaissances et partager cette passion autour de moi !

J'ai commencé la compétition en 2010 en moins de 75kg, j'ai été champion Rhône Alpes et lors de ma préparation pour la finale France j'ai été victime d'une fracture à la 5ème lombaire à l'entraînement au squat.

Je suis resté 2ans sans compétition et j'ai envisagé mon retour pour 2013 sous le regard et l'aide de Mr ERIC FAVRE que j'ai eu l'occasion de rencontrer.

Nous avons discuter, il ma proposé de me suivre en compétition et de m'aider à revenir à mon meilleur niveau, les compléments Eric Favre mon vraiment beaucoup aidé tant sur la récupération, la qualité musculaire, la définition, la densité : tout a évolué dans le bon sens et je n'en changerai pas !

Dans la vie je suis distributeur de compléments alimentaire société TOPFORM NUTRITION et je me suis empressé de proposer la gamme Eric FAVRE qui sont des compléments sûres et efficaces, j'ai aussi rencontré des personnes formidables qui aiment ce sport, les membres de la TEAM CANIBAL NUTRITION. Ce sont des athlètes au palmarès impressionnant avec des corps qui fond rêver.

Ils m'aident et me guident de part leur excellence et leur expérience... nous formons « une grande famille » !

PALMARÈS

- Champion Rhône Alpes 2010 en -75kg et 80kg (ffhmfac)
- 3e au GP des Pyrénées 2013 catégorie Men's classic -1,80m
- 3e à la demi finale France sud 2013 catégorie Men's classic -1,80m

OBJECTIFS 2013-2014

Mes objectifs pour 2014 et de passer en lourd, j'ai commencé une « prise de masse » qui ce passe plutôt bien. Je suis actuellement à 94kg. J'espère faire honneur a mon sponsor Eric FAVRE et aux amis qui m'entourent.

Un grand merci a mon athlète préféré et ami Mr Laurent BERNARDINI qui m'apporte son savoir cet un être formidable tout comme sa saison 2013 ! j'espère un jour arrivé arriver à de tels résultats !! et j'y arriverai !! NO PAIN NO GAIN, NEVER GIVE UP !!!



Retrouvez EDDY sur Facebook



SOPHIE MIRANDA



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 15-02-1980
Lieu de naissance : BOURG EN BRESSE (01)
Taille : 1,73 m
Poids (en compétition) : 60/61 kg
Poids (hors compétition) : 65/66 kg

La première fois que j'ai soulevé des haltères, c'était à l'âge de 18 ans. Je souhaitais en effet développer ma puissance et ma force pour la pratique de mon activité de l'époque, le basket-ball. Cinq ans plus tard, j'ai arrêté le basket pour me consacrer à 100% à la musculation qui était devenue une passion au quotidien.

J'étais plutôt dans une optique d'entretien de mon corps et de bien être. Puis en 2008, j'ai fait la connaissance de mon compagnon actuel qui m'a fait découvrir le bodybuilding sous tous ses aspects, tels que les techniques d'entraînement, la diététique. Je me suis vraiment prise au jeu et j'ai changé ma façon de m'entraîner et mon alimentation.

Ma progression a été immédiate et rapide, si bien qu'une année plus tard en 2009, je me suis lancée dans la compétition et je dois dire que je ne le regrette pas. Cela a été le début d'une grande aventure, de belles rencontres et de nombreuses victoires ! De nature plutôt réservée, la scène a été une véritable révélation pour moi !

La discipline du bodyfitness (également connu sous le nom de figure) allie volume musculaire contrôlé et sèche musculaire et correspond parfaitement à l'idéal de physique qui me plaît et qui permet de garder ma féminité. Par ailleurs, elle requiert un investissement important et régulier tant sur la qualité de l'entraînement que sur l'aspect diététique. Les valeurs telles que la rigueur, le travail, l'assiduité et l'humilité font parties intégrales de la réussite de ce sport, et me correspondent parfaitement car ce sont des valeurs que je partage dans la vie.

Par ailleurs, cette discipline me permet de mettre en valeur mes qualités mentales, comme la détermination, la volonté et l'esprit de compétition, surtout en phase de préparation avec un régime strict et des entraînements intensifs. Les sacrifices sont importants en période de régime, mais quand les résultats escomptés sont là, cela en vaut vraiment la peine...

En 2010, après mon titre de championne de France IFBB, j'ai eu la chance de rencontrer Eric Favre et de lui exposer mon projet sportif. J'ai intégré en septembre 2010 le team Eric Favre Sport et je suis fière de faire partie de cette équipe. Grâce à la qualité des compléments alimentaires Eric Favre Sport, une référence en matière de nutrition sportive, d'innovation et de performance, je continue à progresser chaque année et j'ai même décroché une 5ème place à la prestigieuse compétition l'Arnold classic amateur US à Columbus en 2011 sans oublier les divers articles dans des revues spécialisées. Notre équipe s'est agrandie cette année, en 2013, avec une team exclusivement « bodybuilding »... la team Canibal, composée d'athlètes professionnels et amateurs, qui performant et excellent par leurs résultats et leurs valeurs, je suis très heureuse d'en faire partie.

PALMARÈS

2009 : Championne de France WPF bodyfitness
Vice championne d'Europe WPF bodyfitness
2010 : Championne de France IFBB bodyfitness (+1m68)
2011 : 5ème Arnold Classic US à Columbus Figure
1ère Top de Colmar bodyfitness
2013 : 1ère Top de Colmar bodyfitness
1ère GP des Pyrénées bodyfitness (+1m63)
Championne de France IFBB bodyfitness (+1m68) + toutes catégories

OBJECTIFS 2013-2014

Octobre 2013 : Participer à l'Euro Arnold Classic à Madrid et aux Jeux Méditerranéens en Corse.



Mon ambition est de gravir petit à petit les marches du plus haut niveau, notamment sur le plan international et pourquoi pas décrocher une carte professionnelle mais également de porter haut les couleurs et valeurs de la marque Eric Favre Sport ! Je prépare donc actuellement l'Euro Arnold Classic Amateur et les jeux méditerranéens qui se dérouleront en octobre 2013 après avoir bien débuté la saison en remportant mes 3 compétitions en France.

Les vieux clichés et la méconnaissance de cette discipline donnent malheureusement une image ternie de ce sport...c'est à nous athlètes, de faire évoluer les mentalités et pour cela d'être irréprochables dans notre comportement de tous les jours. Pour moi, cette discipline permet de mener une vie saine et de se dépasser.

Ma devise de tous les jours...NO PAIN NO GAIN.....

Retrouvez SOPHIE sur Facebook



MY COUSTELS



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 05-05-1982
Lieu de naissance : Villiers le bel (95)
Taille : 1,57 m
Poids (en compétition) : 50 kg
Poids (hors compétition) : 51-52 kg

Ancienne gymnaste de GRS et faisant partie de l'équipe de France, le sport, et les compétitions ont toujours eu une grande importance dans ma vie. Le sport est pour moi un art et une hygiène de vie, cela fait partie de ma culture.

J'ai commencé la musculation il n'y a pas très longtemps, 2 ans exactement et depuis je ne me suis pas arrêtée, aujourd'hui je suis une **athlète Bikini Fitness IFBB**.

J'ai débuté cette discipline en 2011 dans la catégorie Bodyfashion, ou j'ai été **vice championne World** à Menton et 1^{ere} à Univers en Italie.

J'ai remporté par la suite le titre de **championne de France IFBB** en 2012, **médaille d'or aux Jeux Méditerranéens** en Grèce, et fini dans le top 10 (10^{eme}) à Arnold Classic Europe.

Depuis mai 2012, j'ai l'honneur de représenter la France sur scène et d'être sponsorisée par **Eric Favre Sport**. Je puise ma motivation dans l'honneur de porter les couleurs dignement et sportivement de ma **Team Canibal Nutrition**.

Je reste très admirative du parcours d'Eric Favre, c'est pour moi un exemple. Il a des rêves, des ambitions et des objectifs et se bat pour les atteindre. Mais c'est avant tout un homme avec un grand cœur et grand passionné de notre sport. Je tiens encore une fois à le remercier pour tout son soutien et la confiance qu'il m'apporte depuis le début de cette aventure.

Je suis très fière de représenter sa marque et pour arriver à performer dans la catégorie des **Miss Bikini**, Je pense qu'il faut avant tout faire beaucoup de sacrifices, et être prête mentalement à s'entraîner durement à la salle et s'astreindre à une diète très stricte. En effet, les **Bikini -Fitness** ne sont pas des miss plages, ce sont vraiment des athlètes qui doivent être respectés en tant que tel car c'est beaucoup d'heures d'entraînement et une alimentation irréprochable pour arriver à un tel résultat.

La catégorie Bikini demande à **rester très féminine**, avoir une bonne tonicité, musculaire, un jolie galbe, une taille très fine et une symétrie parfaite (la forme d'un sablier), il faut être « sèche » mais pas strié, ensuite le maquillage, la coiffure, bijoux et autre qui font ressortir la féminité d'une femme joue un rôle très important aussi lors de la compétition, tout comme l'aisance avec le T-Walking (démarche).

Pour arriver à atteindre mes objectifs, je mange 5-6 repas par jour, je privilégie les viandes maigre, viande blanche, œufs, poisson, tofu, huile d'olive et colza, en hydrate je ne mange que des aliments à indice glycémique bas comme le riz basmati, quinoa, patate douce, millet.

Je ne mange pas de gluten ni de produit laitier car mon corps a du mal à le digérer, et ça me permet d'avoir une meilleure qualité de peau. Je bois uniquement du lait de soja, d'amande ou lait de riz. Je me complémente en protéine isolate de la gamme **ERIC FAVRE Canibal GHO2**, **Canibal Booster**, **glutamine**, **BCAA**, **oméga 3**, **vitamine C**, **multivitamines**. et **ZMA**. Lorsque je suis en période de sèche, j'utilise le **Canibal Fight Burner**, le **CLA**, **Watersvelt** et le **Slim Detox** de la gamme.

PALMARÈS

6^e au championnat d'Europe IFBB 2013 : en - 158cm
1^{ere} au GP Des Pyrénées 2013
10^e à l'Arnold classic amateur à Madrid 2012 en -163cm
1^{ere} aux Jeux Méditerranéens en Grèce 2012,
2^e GP du domaine de Barres 2012
1^{ere} à France 2012 IFBB -163cm
1^{ere} Miss Univers Bodyfashion NBBUI en Italie 2011
2^e Miss World Bodyfashion NBBUI 2011

OBJECTIFS 2013-2014

Participer à Monde en septembre, Arnold classic à Madrid et Olympia amateur à Prague.



photo by Matthias Busse

© Photo by ERIC RALLO



je m'entraîne 5 jours par semaine à raison de 1h30 par jour. Mes séances sont basées sur des circuits training 2 jours haut du corps et 2 jours jambes avec 30mn de Hit cardio et de la plyométrie intégré durant mes séances, je pratique le cardio 4 fois par semaine.

je ne serais pas arrivée là où je suis aujourd'hui sans le soutien inconditionnel de **mon mari et ma famille** qui sont mes « moteurs », et j'ai besoin d'eux ! Ils me guident et m'encouragent depuis le début.

Je voudrais aussi remercier ma fille My-Linh, Luc molines, Nathalie Mur, Lionel Béyéké, Franck Alverola, Bodybuilding Rules, François, Eric Donato et Louis de la salle de Sunfit, Albert Ngangue, Eric Orrao, Martyn Hates, Raoul Sanchini, Patrick Gerola, David Benvenuti, ainsi que toutes les personnes qui m'ont soutenue.

Grâce à vous tous, 2013 à très bien débuté pour moi en remportant la **médaille d'or au Grand Prix des Pyrénées IFBB** à Lavelanet et en réalisant un top 6 à Europe à Santa Susanna.

Maintenant, mes objectifs sont les **championnats du monde IFBB**, à Kiev en Ukraine en septembre, et en octobre pour mon 2^{eme} **Arnold Classic Europe à Madrid** avant de terminer au mois de novembre sur le plus grand rendez vous amateur **Miss Olympia** à Prague.

Retrouvez My sur Facebook



GIL DUPLAN



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 19-05-1976
Lieu de naissance : PIERRELATTE (26)
Taille : 1,67 m
Poids (en compétition) : 77 kg
Poids (hors compétition) : 87 kg

Asthmatique dans mon enfance, mes héros de références de l'époque ont été **Arnold Schwarzenegger** et **Sylvester Stallone**. Les murs de ma chambre étaient tapissés de leurs posters. J'ai commencé à pratiquer le Body en 2000, j'ai tout de suite été accroc et j'ai souvent admiré le courage des culturistes de la salle ou je m'entraînais (notamment **Luc Molines**, amateur à l'époque).

J'aime avoir une alimentation saine toute l'année, même hors saison. je me supplémente avec les produits de la gamme **ERIC FAVRE** que je remercie pour la confiance témoignée cette année et **CANIBAL NUTRITION** dont j'ai eu le plaisir et l'honneur de rejoindre la team en 2013.

je suis quelqu'un de **rigoureux** la semaine et m'accorde quelques "écarts" le week end.

Pour moi le Body c'est une **hygiène de vie quotidienne**, il faut avoir un **mental d'acier** à l'entraînement et toujours **privilégier la sensation à la charge** ! sans cela aucun résultat n'est possible !

Retrouvez GIL sur Facebook



PALMARÈS

2013:
1er GP de LYON en -80kg et en toutes catégories
1er Ripert's Body Show (la ciotat) "Superbody"
3e Grand Prix des Pyrénées (-80 kgs)
2009:
Champion de France IFBB -75 kgs
1er Grand Prix Héraclès (-80kgs)

2008:
1er Ripert's Body Show (la ciotat) en "Athlétic"
1er Grand Prix Héraclès (-80kg)
4e France IFBB -80kg

2006:
2e Grand Prix Gym and Co (St Etienne) -80kg
2e Grand Prix Pro Cup (Grande Motte) -75kg

OBJECTIFS 2013-2014

Monde Nabba le 08 juin en Italie (à Montecatini)



KARIM BOUMAZZA

PALMARÈS



FICHE D'IDENTITÉ

Nationalité : Française
Date de naissance : 18-05-1970
Lieu de naissance : COLMAR (ALSACE)
Taille : 1,62 m
Poids (en compétition) : 76 kg
Poids (hors compétition) : 89 kg

Voilà plus de 20 ans, j'ai franchi les portes d'une salle par souci de complexe sur ma taille ; de là, est née une passion toujours grandissante et une admiration pour le mythe du body, Arnold Schwarzenegger qui a été ma source de motivation. Puis, je me suis très vite dirigé vers les compétitions car je voyais mes capacités et ma progression me permettait de présenter un physique adapté aux critères. Au fur et à mesure des années d'entraînement, de rigueur et d'alimentation adéquate, j'ai amélioré mon physique. Je recherche, en permanence, la progression et me refuse de rester sur mes acquis tout en conservant ma ligne, mon équilibre musculaire avec ma densité et une bonne qualité. Voilà quatre ans, une rencontre m'a permis, malgré déjà mon niveau, de passer un palier et de progresser encore plus pour monter sur les plus hautes marches internationales grâce à son professionnalisme et ses connaissances ; cette rencontre est M. Thierry AUSSÉNAC, mon préparateur, qui, avec son humilité, sa simplicité et sa gentillesse, est même plus aujourd'hui un ami.

Cette année, j'ai intégré le team CANIBAL NUTRITION d'ERIC FAVRE que je voudrais remercier car il m'a aidé à pouvoir participer au championnat d'Europe IFBB en Espagne et atteindre mes objectifs. Je suis fier de représenter le team CANIBAL NUTRITION d'ERIC FAVRE et de la confiance qu'il me témoigne.

Pour moi, le monde du body est plus qu'un sport ; cette discipline fait partie intégrante de ma vie, c'est une manière de vivre, elle m'apporte un équilibre et elle prend énormément de temps mais toujours en passant par le plaisir. Je pense que le monde du body et sa vision par le monde extérieur s'améliorent mais un grand effort reste encore à faire en France. En effet, sorti au-delà de nos frontières, ce sport est très respecté, adulé et est un mode de vie, une discipline ; or, chez nous, beaucoup y sont encore réfractaires.

C'est pour cela que j'essaie de montrer toujours une image positive, d'être disponible pour expliquer notre sport, un comportement digne avec simplicité, humilité et accessibilité et démontrer que celui-ci apporte beaucoup de choses positives qui sont utiles dans la vie quotidienne.

Voilà les grandes lignes de ma vision du body et cette passion et l'envie restent toujours intactes avec les années qui passent...

- 2003 : CHAMPION DE FRANCE WPF senior-65kg + meilleur posing. 2013: 1er TOP DE COLMAR senior-80kg.
- 2ème CHAMPIONNAT D'EUROPE senior-65kg. 4ème TOP DE COLMAR semi pro.
- 2ème UNIVERS WPF senior-65kg. 1er GRAND PRIX DES PYRENNÉES vétéran.
- 2008 : 1er TOP DE COLMAR Catégorie senior -70kg. 1er GRAND PRIX DES PYRENNÉES senior-80kg.
- 2009 : 1er 1/2 FINALE FRANCE IFBB senior -70kg. 1er GRAND PRIX DES PYRENNÉES couple.
- CHAMPION DE FRANCE IFBB senior -70kg. (Sélectionné pour Europe). 1er GRAND PRIX DES PYRENNÉES toute catégorie.
- 2011 : 1er TOP DE COLMAR senior -80kg. 1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB vétéran.
- 1er CHAMPIONNAT DU LUXEMBOURG NAC MensIII (-1,72m). 1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB senior-80kg.
- 1er SELECTION MONDE NAC LUXEMBOURG MensIII (-1,72m). 1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB couple.
- 1er CHAMPIONNAT DU LUXEMBOURG NAC couple. CHAMPION DE FRANCE IFBB Master-80kg.
- 1er SELECTION MONDE NAC LUXEMBOURG couple. CHAMPION DE FRANCE IFBB Couple.
- 4ème CHAMPIONNAT DU MONDE NAC MensIII (-1,72m). CHAMPION D'EUROPE IFBB Master-80kg.
- 2ème CHAMPIONNAT DU MONDE NAC couple



OBJECTIFS 2013-2014

Dans l'attente de la carte PRO IFBB, préparation pour participer à l'Arnold Classic à Columbus en mars 2014.



©Photos by ERIC RALLO

Retrouvez KARIM sur Facebook



20TH
ANNIVERSARY

PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

Success builder since 1993



SUPER BRULEUR DE GRAISSES

AUX EFFETS ULTRA ENERGISANTS

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

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

EN VENTE SUR WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

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

BODYBUILDING-RULES.COM

DEDICATION

BODYBUILDING
RULES

ONLINE
EDITION 07-2013

N°1

Laurent Bernardini

VICE CHAMPION D'EUROPE IFBB 2013
MASTER + 90KG

**SOYEZ
TOTALEMENT
DÉVOUÉ
A CE QUE VOUS
FAITES**

PERFECT BODIES

fitness & Squash Center
Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI



OUVERT 7/7 JOURS



De gauche à droite : Laurent Bernardini , Charles Antona, Jean-François Pili, Thierry Taché

Que vous soyez résident ou bien de passage en Corse, n'hésitez pas à vous rendre chez Perfect Bodies et rencontrer les chaleureux Jef ou Charles (les 2 propriétaires de ce complexe sportif) ainsi que leur équipe de professionnels ultra passionnés !
un plateau de **70 postes MUSCULATION**

Du **CARDIO TRAINING** (dernière gamme Technogym) :
Rameurs Concept II, Cardio Wave, Vario, Run 700...

Du **FITNESS** avec plus de 30 heures de cours par semaines,
7 concepts **LES MILLS** avec les seuls Pro-Instructeurs de Corse,
du Pilates, Step Freestyle, Fac, TBC...

Deux courts de **SQUASH** et sa **BOUTIQUE** spécialisée, DUNLOP, OLIVER.

FACILITÉS DE PAIEMENT 2,3 ou 12 fois*



04 95 30 47 10

*voir conditions à l'accueil

WWW.PERFECTBODIESBASTIA.COM

REPORTAGE EXCLUSIF 30^E

Reportage et photos
par **OLIVIER RIPERT**



CHAMPIONNAT DU MONDE NABBA



C'est le 08 juin dernier à Montecatini Terme (Toscane) en Italie qu'on eu lieu les 30e championnat du Monde NABBA. Montecatini Terme est la ville thermale ou venait Giuseppe Verdi (d'où le nom du lieu de la compétition ,Theatre Verdi)et ou mourut Christian Dior en 1957.

LA DELEGATION FRANÇAISE

Tony Leon Vega	Master + 50
Françoise Linois	Miss Toned Figure
Emmanuelle Pons	Miss Figure 1 (Grande taille)
Elodie Ducos	Miss Figure 1 (Grande taille)
Gil Duplan	Men Class 4 (Petite taille)
Cedric Epinat	Men Class 2
Gerald Lopez	Men Class 2
Gerald Baelen	Men Class 1
Sebastien Floquet	Men Class 1



Le mois de juin est la saison idéale pour les compétitions internationale, les beaux jours sont là ainsi que la chaleur et ces déplacements ont toujours une petite connotation estivale.

LES RESULTATS

La catégorie Master + de 40 est toujours une catégorie très relevée. L'Irlandais du Nord Steve Millar l'emporte de très peu grâce à sa sèche sur le Suisse David Gartmann qui lui était plus volumineux.

1. Steve Millar (NIRL)
2. David Gartmann (SUI)
3. Joe Walker (UK)
4. Zdenek Branis (CZE)
5. Tomas Nosek (CZE)
6. Ioannis Anagnostou (GRE)



REPORTAGE
EXCLUSIF
CHAMPIONNAT
DU MONDE
NABBA

30^E



NABBA



LES RESULTATS

Master Over 50 :

En plus de 50 ans le niveau monte d'année en année. Paul Rowe du Royaume Unis était le plus volumineux de la catégorie et même si son esthétique n'était pas au top il était intouchable.

A la seconde place L'Italien Antonio De Peddis présentait un physique avec une peau et une qualité incroyable pour son âge. Tony Leon Vega aurait pu l'accrocher s'il avait eu un meilleur tan. A la troisième place L'Anglais Martin Holroyd, très sec mais sa ligne et son volume n'auraient pas du lui permettre de battre Tony. Tony était dans sa meilleure forme, plein, bien rond et tonique avec une belle définition et des stries aux fessiers impressionnantes. Son esthétique sa fraîcheur et sa combativité me laissaient espérer un meilleur classement. Il obtient la 4ème place.

1. Paul Rowe (UK)
2. Antonio De Peddis (ITA)
3. Martin Holroyd (UK)
4. Leon Vega (FRA)
5. Paul Longfield (PHI)
6. Phil Kuklinski (NZL)

Leon Vega (FRA)



Juniors:

L'Anglais Marcel Vormawah etait surement le plus fin de la categorie , mais aussi le plus esthetique et le plus sec. Dans l'ensemble un tres bon niveau dans cette categorie et des physiques prometeurs pour l'avenir.

1. Marcel Vormawah (UK)
2. Marco Corsi (ITA)
3. Jan Risica (CZE)
4. Chris Smith (UK)
5. Eduards Dumskis (IRL)

Toned Figure:

Difficile de se faire une opinion après le premier round. Françoise Linois sortait du lot grâce à sa tonicité et sa muscularité. Mais dans une catégorie riche de 22 compétitrices dont certaines ont déjà concouru à ce niveau ce n'est pas facile de se faire remarquer. Les habituées ont su se faire remarquer lors du posing libre et des comparaisons. L'Anglaise Adèle Blake est le meilleur compromis pour cette catégorie, féminité, tonicité, proportion tout y était. Françoise n'entre pas dans le top 6 mais elle ne doit pas en être loin. Pour une première apparition en inter cela reste une réussite.

1. Adele Blake (UK)
2. Kay Goodwin (UK)
3. Sally Knight (UK)
4. Kelsey Yung (UK)
5. Catherine Hosker (UK)
6. Filisteva Iuliia (RUS)



REPORTAGE
EXCLUSIF
CHAMPIONNAT
DU MONDE
30^E
NABBA



Physique:

Caroline Wang (Autriche) enlève enfin un titre mondial bien mérité. Depuis des années Caroline concourt et fait évoluer son physique. Elle est aujourd'hui arrivée à un physique à la fois très musclé et très harmonieux. Lisa Bailey déjà 2ème l'année dernière présentait plus de féminité mais n'était pas aussi affûtée.

1. Caroline Wang (AUT)
2. Lisa Bailey (NZL)
3. Cinzia Lorieri (ITA)
4. Enza Cordio (ITA)

REPORTAGE EXCLUSIF 30^E CHAMPIONNAT DU MONDE NABBA

Figure 2:

Niveau époustouflant chez les filles, la plupart aussi bien pour les petites tailles que les grandes tailles, pourraient concourir dans la section pro de Miss Physique IFBB. La Brésilienne Auren Malvestiti présente un physique très esthétique et massif mais avec un léger manque de définition, elle remporte la 2ème place. L'Australienne Leeanne Temnyk plus fine mais parfaite, aussi bien au niveau des proportions que de la présentation ainsi que de la définition, enlève le titre. J'ai été impressionné par la définition du fessier. J'ai rarement vu ça ! Je l'aurais bien vu première aussi sur la toute catégorie mais le charme de sa compatriote Lisa Carrodus a eu raison d'elle.

1. Leeanne Temnyk (AUS)
2. Auren Malvestiti (BRA)
3. Linda Gartside (UK)
4. Loredana De Franciscis (ITA)
5. Cheryl Steele (UK)
6. Annette Parnham (NZL)



Figure 1:

Trois Australiennes sur le podium Lisa Carrodus déjà plusieurs fois titrée à la NABBA et à la WFF enlève le titre et le toute catégorie. Un excellent physique qu'elle maîtrise et sait mettre en valeur pour un maximum d'efficacité.

Les 2 suivantes présentaient des physique vraiment très lignés, très sec et avec une masse incroyable. La première Européenne est la Française Elodie Ducos. Elodie se classe 4ieme grâce a ses proportions et son esthétique. Le niveau de la catégorie était vraiment très relevé.

1. Lisa Carrodus (AUS)
2. Ildiko Gaspar (AUS)
3. Cheryl Frost (AUS)
4. Elodie Ducos (FRA)
5. Becky Williamson (UK)
6. Jody Shuttleworth (UK)



Elodie Ducos avec la gagnante Lisa Carrodus (AUS)



Mannu Weill



REPORTAGE
EXCLUSIF 30^E
CHAMPIONNAT
DU MONDE NABBA



Men 4 (petite taille) :

Forte impression de l'Iranien Ali Asghar Mofarrahi. Des cuisses et des mollets puissants. Et des attitudes très esthétiques sur scène. Ali était imbattable dans cette catégorie. Le Français Gil Duplan enlève la seconde place grâce à son physique très équilibré et bien préparé. Ses Cuisses et ses mollets sont un atout important à ce niveau de compétition. Il devance l'Allemand Uwe Hörter un habitué des compétitions internationales depuis 1995 ! Uwe est toujours en forme pour concourir à ce niveau.

1. Ali Asghar Mofarrahi (IRN)
2. Gil Duplan (FRA)
3. Uwe Hörter (GER)
4. Darren Poole (WAL)
5. Matthew Sneddon (UK)
6. Marcelo Rios (BRA)



Gil DUPLAN
2e MEN4
(petite taille)



REPORTAGE
EXCLUSIF
CHAMPIONNAT
DU MONDE
30^E
NABBA

Men 3 :

Pas de Français dans cette catégorie. Jake Nikolopoulos (AUS)

a survolé ses concurrents, son physique ne présentait aucun point faible et son volume était supérieur à ses poursuivants.

Le Brésilien Rodrigo Atis, 2ème, avait des cuisses et des épaules impressionnantes, mais il ne pouvait espérer battre Jake.

1. Jake Nikolopoulos (AUS)
2. Rodrigo Atis (BRA)
3. Edward Selby (UK)
4. Davide Pioggia (ITA)
5. Carl Jolley (UK)
6. Keivan Gomanian (SWE)



REPORTAGE EXCLUSIF 30^E
CHAMPIONNAT DU MONDE NABBA

Men 2 :

2 Français en compétition.

Cédric Epinat, de retour à la compétition après un parcours difficile. Etre sur scène pour cet événement est déjà une victoire en soi. Cedric présentait son meilleur physique, bien découpé et très tonique. Avec un peu plus de volume sur le buste il pourrait être plus compétitif. Il n'entre pas dans le top 6 mais doit être dans le top 10.

Gerald Lopez avait le meilleur physique que je lui ai connu. Bien plein et rond avec une belle découpe des cuisses. Sa présentation au repos de face le met largement au niveau de Steve Horton le vainqueur. Appelé en première comparaison et étant très compétitif j'étais persuadé que Gerald entrerait dans le top 6. Je fus très déçu de ne pas le voir appeler parmi les finalistes.

Le vainqueur Steve Horton était intouchable des fessiers et des cuisses au niveau des professionnels. Steve remporte aussi logiquement le toute catégorie.

1. Steve Orton (NZL)
2. Breno Mattos (BRA)
3. Petr Imlauf (CZE)
4. Dave Fox (NIRL)
5. Leandro Gomes (BRA)
6. Richard Parnham (NZL)



Le vainqueur Steve Orton (NZL) A 23 ans cet athlète est sûrement une star de demain, à suivre....





Cédric Epinat



REPORTAGE **30^E**
EXCLUSIF
CHAMPIONNAT
DU MONDE NABBA

Gérard LOPEZ



Gérard BAELEN



Men 1 (Grande taille):

Ici aussi, 2 Français en compétition.

Sebastien Floquet. L'année dernière Sébastien a fait une très belle 4eme place. Les atouts de Sébastien dans cette catégorie de géant sont la ligne et la définition. Malheureusement la définition n'était pas suffisante cette année. Il ne manquait pas grand-chose pour être prêt et faire une nouvelle fois un top 6.

Gerald Baelen faisait ses premiers pas en International. Gerald était au mieux de sa forme son physique est très équilibré et ligné. Avec plus de volume Gerald pourra monter dans les classement. Le vainqueur Jonny Hanna (Israël) n'est autre que le frère de l'illustre Elli Hanna. Jonny est très volumineux et très large sa densité et sa définition ont eue raison du Champion du Monde 2012 l'Anglais Stuart Garrington. Forte impression du jeune Autrichien Willy Maitner, à suivre aussi dans les années à venir

1. Jonny Hanna (ISR)
2. Stuart Garrington (UK)
3. Willy Maitner (AUT)
4. Lee Harding (UK)
5. Loughlin Gannon (IRL)
6. Luca Fagiolini (ITA)



Overall Winner Men:
Steve Orton (NZL)



Overall Winner Figure:
Lisa Carrodus (AUS)



Des Champions du monde d'un excellent niveau pour ce 30ème championnat du monde NABBA. Une belle équipe de France avec un bel état d'esprit et de très bons moments passés ensemble.

REPORTAGE
EXCLUSIF
30^E
CHAMPIONNAT
DU MONDE NABBA



Equipe de France- NABBA World Championship 2013



La prochaine étape sera le prestigieux M. Univers NABBA le 12 octobre à Southport (UK)

Olivier Ripert

SOUS LES PROJECTEURS

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

Voilà, plus d'un an que je « côtoie » Serge Matrone sur les réseaux sociaux. « Sergio » pour les intimes et pour les rares privilégiés qui connaissent autant « sa grande gueule » quand il découvre une injustice que pour sa générosité et son altruisme quand on parle de Body.



Passionné de Body, il donne sans compter et filme de main de maître, les compétitions du sud auxquelles il se rend sur son temps libre afin de rendre hommage à tous les athlètes pour les heures et les mois passés à souffrir pour afficher un physique extraordinaire. Italo-Corse, **Sergio Matrone** n'est pas un individu comme les autres, ce professionnel de l'image, **intuitif, coléreux et généreux** à la fois est reporter d'investigation dans la vie et également culturiste amateur durant ces moments de loisirs.

Il aime **partager sa passion du Bodybuilding** avec les débutants car au delà d'un sport c'est pour lui **un véritable art de vivre**.

Alors pour tout ce qu'il représente pour le body en France aujourd'hui, il s'est spontanément prêté au jeu de mon interview en attendant la rencontre dans sa région ou bien chez les autochtones Corses comme il le dit si bien !





Film sur ses amis(ies) du gym
Alcatraz Form



ER : Sergio ! je sais que tu es quelqu'un de discret malgré tes opinions très musclées sur Facebook, peux tu quand même te dévoiler un peu et nous dire qui est Serge Matrone ?

SM : Tout d'abord bonjour à tous et merci pour cette interview. D'un naturel plutôt discret, j'aime toutefois pointer du doigt les dysfonctionnements du monde.. sans prétention aucune. Je suis d'un naturel comme tu as pu t'en rendre compte têtù, obstiné mais extrêmement ouverts aux autres, car pour moi, il n'est de plus gratifiant que l'échange et le partage.

ER : Peux tu te présenter, quel est ton parcours sportif et professionnel ?

SM : Passionné par l'image très tôt, j'ai forcé le destin pour vivre de passion. Après une école de journalisme et audiovisuel à Toulouse, j'ai mis mes compétences au service du journalisme, dans un seul but, montrer au monde les deux cotés des guerres. Parti plusieurs fois en Iran, Irak, Afganistan ainsi que le Rwanda, ce que je retiendrais de mes voyages, ce sont les nombreuses rencontres, les portes ouvertes de ceux qui n'ont plus rien et pourtant donne tout. Sans jugement aucun, j'essaye d'immortaliser dans mon objectif toute la noirceur de la guerre.

Mon parcours sportif est assez simple, une 2eme Dan en judo, un peu d'enseignement dans un Dojo Varois, un peu d'Aïkido, de lutte libre amateur et puis la nécessité de renforcer mes performances par la musculation qui est devenue une passion à part entière, sous la houlette de Francis Benfatto qui venait d'ouvrir sa salle à Toulon. Plus tard, ce fut 2 petites compétitions régionales sur Nice où je résidais afin de me rapprocher de l'aéroport, étant souvent en déplacement. Puis ce fut une stabilisation sur le Var pour travailler au sein de sociétés de production audiovisuelle et multimédia.

Trailer du Ripert's Bodyshow 2013



ER : Te souviens du déclencheur ? Quand as tu pour la 1ere fois soulevé de la fonte ?

SM : le déclencheur, l'envie d'être plus performant dans le judo et la lutte, mais aussi plus d'aisance sur les conflits mondiaux, car une caméra professionnelle pèse lourd et il faut se déplacer rapidement.

ER : Quels sont tes plus beaux souvenirs dans le body ? Tes plus belles rencontres ?

SM : Sans hésiter, Francis Benfatto. Une ligne extraordinaire, une masse stupéfiante pour moi à l'époque. C'est cette qualité musculaire qui a toujours guidé ma voie et la guide encore aujourd'hui. Un beau souvenir, avoir pu participer au Ripert's Body Show de La Ciotat, superbe compétition. Olivier et Marie-Pierre m'ont fait confiance, et d'année en année, j'essaye de mettre à l'honneur les athlètes, car c'est un sacrifice de vouloir monter sur une scène, concourir. Pouvoir proposer des vidéos de la meilleure qualité possible, immortaliser cet instant et le mettre à disposition des athlètes, et des fans, gratuitement. Je n'oublie pas non plus, assez récemment, mon shooting photos avec Christian Lacoche, un grand monsieur du body Français. Mémorable.

Avec son ami et notre collaborateur du Mag Bodybuilding Rules , Christophe Bonnefont



En mode «Warrior»
à l'ALCATRAZ GYM



avec son «poto» Pierrick
un duo sympathique et ...efficace !!



Petit photomontage
avec son idole le professionnel
IFBB FLEX LEWIS

ER : Pourquoi cet altruisme, pourquoi te donner tant de mal pour filmer les compétitions gratuitement ?

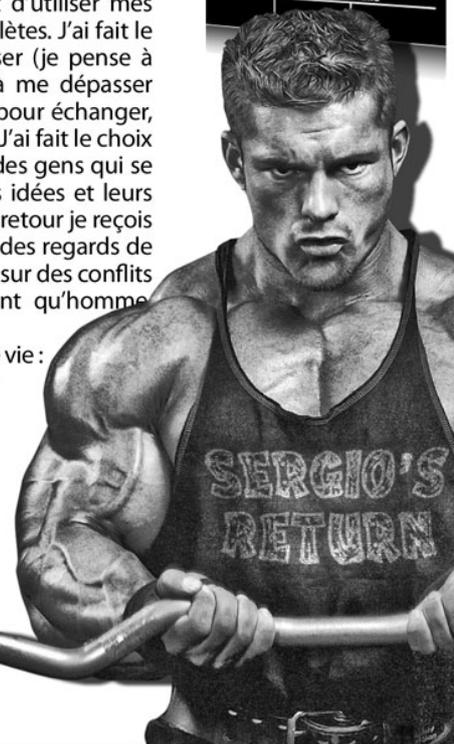
SM : Notre sport à besoin de représentation. Comme le dit si bien Olivier Ripert, je préfère ne pas me faire payer, et que cet argent serve à envoyer des athlètes à l'International pour représenter nos couleurs. Ce sport est avant tout une façon de vivre, un engagement vis à vis de soi, et de son corps. J'essaye, avec mes modestes moyens, mettre à l'honneur de jeunes athlètes, car c'est l'avenir de notre sport, comme j'ai pu le faire au travers d'une collection (que j'espère pouvoir continuer avec le temps) Discovery, avec un premier numéro sur Joseph Khatib, niçois. Plus égoïstement, c'est aussi ne perdre ce lien avec les compétitions.

ER : Peux-tu nous dire ce que le Bodybuilding représente à tes yeux et qui peut le pratiquer ?

SM : Tout. il occupe une grande de mes journées, la préparation des plats, des collations, le calcul de ma diète... et puis, pouvoir faire profiter quelques amis de mes petites connaissances, et transmettre cette passion. Souvent les gens confondent musculation et bodybuilding. Tout le monde peut faire de la musculation, peu peuvent prétendre faire du bodybuilding. Là encore, j'ai la chance de côtoyer Jean-François Ballester, qui n'est pas avare de conseils, ce qui me motive à persévérer. C'est tous ensemble, que nous arriverons à faire connaître le bodybuilding, au plus grand nombre, cet état d'esprit de «pousser», respecter son corps, loin des dictats de la Mal Bouffe et du Coca-Cola.

ER : Enfin, quel message sportif ou professionnel voudrais tu faire passer aux internautes ?

SM : Mon passage en interview dans le premier numéro de Bodybuilding Rules m'honore mais nous pourrions tous y paraître si tout le monde donnait un peu de son temps pour le body. J'ai fait le choix de prendre du temps et d'utiliser mes compétences au service de mon sport et des athlètes. J'ai fait le choix d'aider mon entourage sportif à progresser (je pense à Pierrick que je remercie pour m'avoir poussé à me dépasser après quelques années de traversée du désert), pour échanger, partager avec eux leurs joies et leurs souffrances. J'ai fait le choix de m'ouvrir aux autres, partager du temps avec des gens qui se battent de part le monde pour faire valoir leurs idées et leurs convictions. Ce temps donné n'est pas gratuit, en retour je reçois beaucoup, des remerciements qui me touchent, des regards de gentillesse, l'hospitalité des personnes démunies sur des conflits mondiaux, un respect, j'espère. Respect en tant qu'homme respect en tant que réalisateur, respect en tant que sportif. C'est ma ligne de conduite, ma ligne de vie : donner. Ça sera mon seul regret dans ce sport, de par sa nature très orientée sur soi-même, on en oublie les autres. Dans une société où la consommation est le maître-mot, s'entraider devrait être notre priorité, afin de donner à notre sport, toute la place médiatique qu'il mérite. Merci à toute l'équipe de Bodybuilding Rules, nous avons le même sang qui coule dans nos veines, la passion commune pour ce sport et ses athlètes.



Serge Matrone
powermedia



SOUS LES PROJECTEURS

TEXTE ERIC RALLO ET JEAN KINGSTON

C'est la fierté des ses amis et de sa compagne Marie Pierre, c'est également une référence au Gym Perfect Bodies à Bastia, c'est notre ami tout simplement. Toujours souriant et animé d'une passion inégalé. Rencontre avec le NO AGE «Jean KINGSTON»

Mon nom est Jean Kingston, oui je suis Français, avec la double nationalité pour être exact.

Je suis né à Marseille dans le quartier du "panier". C'était à une époque où les gens n'avaient pas tous la télé et ne regardaient pas encore "Plus belle la vie" chaque soir.

Mon Père était Anglais et ma mère est Corse, ils se sont rencontrés juste après la seconde guerre mondiale...

mais cette romance en elle même est une autre longue histoire que je vous raconterai peut être un jour.

Vous vous demandez sûrement qu'est ce qu'un homme de 65 ans peut bien raconter dans un récit sur le bodybuilding.

Et bien la réponse est simple, j'ai participé 2 fois au championnat de France de bodybuilding et suis vice champion de France en catégorie master 3. Et j'espère être le futur champion de France...

Vous devez vous demander comment ai je atterri dans le monde du body building?

La réponse est simple, tout à commencer 7 ans auparavant, j'étais alors propriétaire d'un club de plongée à Phuket en Thaïlande.

Je venais de divorcer et et je buvais quelques whiskys avec l'un de mes fils, et il me confia: " je pense que tu devrais reprendre l'entraînement dans une salle, premièrement parce que tu excelles dans cette discipline et deuxièmement parce que

ça te permettrait de boire un petit peu moins de whiskys.....le lendemain je m'inscrivais au gym.

Après quelques bons mois j'étais impressionné par les progrès que j'avais réalisés en très peu de temps. Le propriétaire

du gym était américain, nous avons vite sympathisé et me proposa de m'entraîner à Bangkok. Je fis la connaissance d'un allemand, lui même propriétaire de la salle.

Grâce à ces rencontres, j'ai étudié et obtenu un diplôme américain le "National Gym Association Master Fitness Trainer".

La suite de mon séjour fut une succession de mésaventures et la plus grosse d'entre elle fut le tsunami, qui m'obligea à quitter la Thaïlande et à nager jusqu'à la Corse.

Cela fait 5 années à présent que je vis en Corse et 4 ans que je m'entraîne à Perfect Bodies, avec mon mentor et ami Laurent Bernardini.

JEAN
KINGSTON

Photothèque Eric RALLO



Laurent était très enthousiaste de m'apprendre et de me guider, J'ai appris énormément à ses côtés, et c'est grâce à lui que je suis vice champion de France master 3.
Le bodybuilding ne serait rien sans l'entraînement régulier des poids et haltères, au même titre que le footing pour un marathonien
Le bodybuilding est un sport comparable à l'halterophilie, sport que j'ai longuement pratiqué et qui est une discipline olympique par excellence.
Ces deux sports regroupent les mêmes types d'exercices d'entraînement, mais les phases de régimes sont totalement différentes l'une de l'autre.
Ce serait maladroit de ma part de dire que la plus grande majorité des gens qui fréquentent les salles n'ont pas les connaissances et ont de mauvais fondamentaux. Il en résulte souvent des blessures ou de faibles résultats chez les pratiquants.
En ce qui concerne l'entraînement spécifique et l'âge, je considère qu'il faut être conscient du rapport santé et âge.
Plus clairement les articulations, les tendons et la force ne sont pas les mêmes qu'avant. Il faut prendre tout cela en considération
Il sera plus bénéfique de s'entraîner avec des charges plus légères tout en augmentant les répétitions. Tout ceci permet de préserver les articulations et les muscles, et d'obtenir une meilleure forme de corps.
Au temps d'Arnold qui entre parenthèse a le même âge que moi, l'expression était de dire "No Pain No Gain", sans douleurs pas de résultats.
Bien sûr par douleurs je veux parler de courbatures et non pas d'un séjour à l'hôpital.
Rappelez-vous que ça ne sert à rien de manipuler des charges lourdes à la salle pour acquérir un corps harmonieux ou une silhouette svelte. L'aspect le plus important et primordial est sans doute l'alimentation, à notre âge le métabolisme ralenti et change l'assimilation des aliments. Ce que nous mangeons joue un rôle crucial sur notre apparence physique.
Je crois que l'âge n'est pas une barrière, et encore moins une excuse, tout étant conscient que je n'ai plus vingt ans.

En décortiquant mon entraînement je ne conseillerais pas ma routine à tout le monde.

La règle principale:

1er jour: pectoraux biceps

2ème jour: jambes, quadri et ischio

3ème jour: repos

4ème jour: dos mollets

5ème jour: épaules triceps

6ème jour: repos

Cela peut varier un petit peu avant la compétition tout comme mon régime.

Mon objectif pour cette année est simple : gagner le titre de champion de France ce qui me permettrait de concourir au championnat d'Europe.

L'année prochaine me permettra de prendre du recul et d'analyser mes progrès.

Pour ma part je n'ai jamais considéré que mon âge était un obstacle pour progresser et j'essaie de faire le maximum à chaque entraînement.

Je ne me vois pas arrêter de si tôt, je pense aller au maximum de mes capacités, à la salle, et sur scène au championnat d'Europe et du monde je l'espère. D'ici là vous risquez de me voir encore transpirer à la salle.....

Et surtout n'oubliez pas "you get out what you put in" on récolte ce que l'on a semé

Jean KINGSTON.



ANNAMHERN

oaching

Contactez JONATHAN

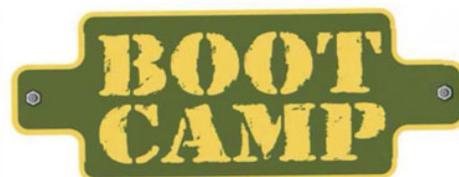
06 60 95 87 94



Les Kettlebells



Boxe





Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479



CHAMPIONNAT DU MONDE NAC INTERNATIONAL 2013

01 JUIN

ALEXANDRE PIEL CHAMPION DU MONDE ET TOUTE CATÉGORIE ATHLÉTIQUE 1

CHRISTIAN ATTARD



- François Gauvin** champion du monde catégorie master 2
- Isabelle Leveau** championne du monde catégorie miss figure + 35 ans
- Patrick Joda** 4^{eme} place catégorie athlétique 2
- Cynthia Paul** 3^{eme} catégorie fitness
- Alain Langlet** 4^{eme} place catégorie master 2
- Cathy Carreras** 5^{eme} place catégorie miss figure + 35 ans
- Nadia Bouderballa** 6^{eme} catégorie fitness
- Sofia benoit** 11^{eme} catégorie bikini
- Joseph Doutau** 7^{eme} catégorie athlétique 2
- Durant Christophe** 8^{eme} place catégorie physique 2
- Jonathan Ardenoy** 6^{eme} place catégorie physique 3
- Frédéric Alexandre** non classé
- Éric Chico** 7^{eme} place catégorie master 1
- guillaume petit** 8^{eme} place catégorie master 1
- Jesaël Leveau** 8^{eme} place catégorie physique 3



CHAMPIONNAT DU MONDE NAC INTERNATIONAL 2013

01 JUIN





Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479



CHAMPIONNAT DU MONDE NAC INTERNATIONAL 2013

01 JUIN

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





Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479

CHAMPIONNAT DU MONDE NAC INTERNATIONAL 2013

Ms. Figure Over 35

1. Isabelle Leveau FRA
2. Lilla Csala HUN
3. Violetta Timo ITA
4. Lesley Blanchard GBR
5. Cathy Carreras FRA
6. Maureen Thomas NZL
7. Rose Mary Veaney CYP
- DNF Olga Permina RUS

Ms. Figure

1. Elena Chadnova RUS
2. Agnieszka Urbaniak POL
3. Anett Wohlgemuth GER
4. Edyta Woznicka-Bosak POL
5. Christina Simon GER
6. Dionne McLoughlin RSA

Body Over 50

1. Francois Gauvin FRA
2. Enrico Lückemann GER
3. Necdet Yagzozlu BEL
4. Louis Clement Alain FRA
5. Vyatcheslav Rokashkov RUS
6. Patrick Boye FRA
- DNF Ali Altindal TUR

Body Over 40

1. Lukasz Kazmierczak POL
 2. Ermelio Scoop NED
 3. Andre Dufrasne BEL
 4. Igor Volosatov UKR
 5. Eduardo Martinez ESP
 6. Mirko Wohlgemuth GER
 7. Eric Chicot FRA
 8. Guillaume Andre Edmond FRA
 9. Nikolay Ferenets RUS
 10. Paul Russel Longfield PHI
- out of Top 10:
Bruce McCall (GBR), Ludovic Bureau (FRA), Büilent Özkizildag (CYP), Daniel Patrick (BEL), Jean-Luc Liveneau (FRA-DNF)

Overall Winners

Bodybuilding Overall

Murat Gönül (TUR)

Figure Overall

Elena Chadnova (RUS)

Athletic Overall

Alexandre Piel (FRA)

Ms. Shape

1. Nikoletta Benedek HUN
2. Aneta Kulasik GER
3. Aiste Zilinskiene LTU
4. Ekaterina Golikova RUS
5. Evgenia Smorodina RUS
6. Julia Luttre GER
7. Susan Baxter NZL
8. Krystyna Zrazewska POL
9. Olga Vertegel UKR
10. Krisztina Suba HUN

Ms. Fitness

1. Valentina Maksumova RUS
2. Olga Upelniece LAT
3. Cynthia Paul FRA
4. Nieves Lopez ESP
5. Sofia Khadeeva RUS
6. Nadia Bouderballa FRA

Athletic II

1. Dietmar Haubold GER
 2. Raul Martin ESP
 3. Omar Obino ITA
 4. Patrick Joda FRA
 5. Lloyd Evans GER
 6. Mustafa Behlül CYP
 7. Joseph Doutau FRA
 8. Fabiene Ferre FRA
 9. Alik Akhmetshin RUS
 10. Kamil Marek Majak POL
- out of Top 10:
Ben Rabha Boufalga (FRA), Hasan Dalaman (CYP), Anton Hrechaniuk (UKR), Mehmet Hanbey (CYP), Alexandre Frederick (FRA)

Juniors

1. Robert Fisers LAT
2. Werner Vollkommer GER
3. Borja Saura ESP
4. Emre Özkaram CYP
5. Darell Roberts GBR
6. Ahmet Sogukkanli CYP
7. Hasan Mamali CYP
8. Cemil Kizilbora CYP
9. Mehmet Burak CYP
10. Ömer Demir CYP

Ms. Physique

1. Desiree Dümpel NED
2. Begona Rey Caamano ESP
3. Rasa Svabauskiene LTU
4. Ilona Rinas GER
5. Trudie Lelievre-Mou Kamau NZL

Men Body IV

1. Francisco Serra ESP
2. José Maria Forte Armengou ESP
3. Maxim Kutuzov GER
4. Yakup Cavusgil CYP
5. Allesio Genovali ITA
6. Michael Chauchois FRA
7. Karl Cook NZL
8. Jen Luce Liveneau FRA
9. Rifki Karatas TUR

Athletic I

1. Alexandre Piel FRA
 2. Nikita Komarov RUS
 3. David Böhme GER
 4. Jorge Castell ESP
 5. Khaled Wattedbled BEL
 6. Oleksandr Samoylenko UKR
 7. Oleksandr Karpluk RUS
 8. Frank Brouwer BEL
 9. Ibrahim Capraz CYP
 10. Aleksey Badanov RUS
- out of Top 10:
Eser Ecevit (CYP)

Men Body III

1. Murat Gönül TUR
 2. Erkal Ozagı TUR
 3. Ludovic Bogaert BEL
 4. Dorian Berger GER
 5. Nabil Arahmane FRA
 6. Jonathan Ardenoy FRA
 7. Sergii Pavlishyn UKR
 8. Jesael Leveau FRA
 9. Patrick Claveria FRA
 10. Sedat Diril CYP
- out of Top 10:
Evgeny Alexandrow (RUS), Cenksal Osmanogullari (CYP), Istvan Jenei (HUN-DNF)

Men Body II

1. Mykola Karpuk UKR
 2. Serdar Aktolga TUR
 3. Hermanis Plisko LAT
 4. Siani Ousmane ESP
 5. Vladislav Tarabarin RUS
 6. Gregory Bogaert BEL
 7. Kris Bosmans BEL
 8. Christophe Durand FRA
 9. James Correnti BEL
 10. Mehmet Kasap TUR
- out of Top 10:
Alexandre Gri (FRA), Emmanuel Seuriot (FRA), Orcun Yaman (CYP), Osman Yücel (CYP), Sel Saritas (CYP), Thierry Padwa (BEL)

Men Body I

1. Alexej Kautz GER
 2. Murat Senyigit CYP
 3. Edmund Weyer RSA
 4. Ersin Adakli TUR
 5. Attila Simos HUN
 6. Jurge Humberto FRA
 7. Jorge David Nieto ESP
 8. Rüsan Alcan Fataliev AZE
 9. Kürsat Canbaz CYP
- ### Couples
1. Desiree Dümpel + Ermelio Scoop NED
 2. Anett + Mirko

BODYBUILDING RULES
D
DECOUVERTE

Céline Fogal

D'internet à la scène...

- Gala de Billy Montigny 2012 . 1^{ère}.
- Body Gear cup 4^{ème}.
- Musclemania Paris 2012. **Non classée** (Critère inconnu).
- Saint prix 2012. 4^{ème}.
- Gala de Sars Poterie 2013 1^{ère}
- Gala de Billy 2013 2^{ème}.
- IFBB demi finale Nord. 3^{ème}.
- IFBB finale 10^{ème}

ER : Céline, peux-tu nous parler de toi, comment as tu découvert la catégorie Bikini ?

CF : J'ai démarré l'entraînement aux poids en début 2012 bien que je faisais déjà du fitness (cours collectif).

Un jour un ami (qui deviendra mon coach et mon petit ami) m'a dit que j'avais le physique qui correspondait à une nouvelle catégorie émergente dans le body. Je suis allé voir ce que donnait la catégorie Bikini sur le internet et je me suis lancée.

J'ai rencontré des problèmes de genoux (rotule), je n'ai pas pu faire de squat, presses ou encore de fente depuis juillet de 2012.. J'ai donc fait exclusivement des leg extensions en séries interminables.

Je n'ai pas pu prendre suffisamment de masse musculaire dans les jambes pour être une candidate sérieuse. Paradoxalement depuis la fin des préparations (France 2013), mon coach m'a fait reprendre doucement les squats et la presse.

Je commence à charger plus et je ne souffre pas (je ne travaille pas encore en flexion complète). Je pense que les legs ont renforcé le genoux.

Je m'entraîne à Bodygear Center à DOMONT. C'est une salle de conception américaine. J'adore. J'y suis conseillée et épaulée par toute l'équipe. Je suis entraînée par mon homme « LEONIDAS », il s'occupe également de la diète.

Céline à la Finale
France Afbbf Ifbb
2013

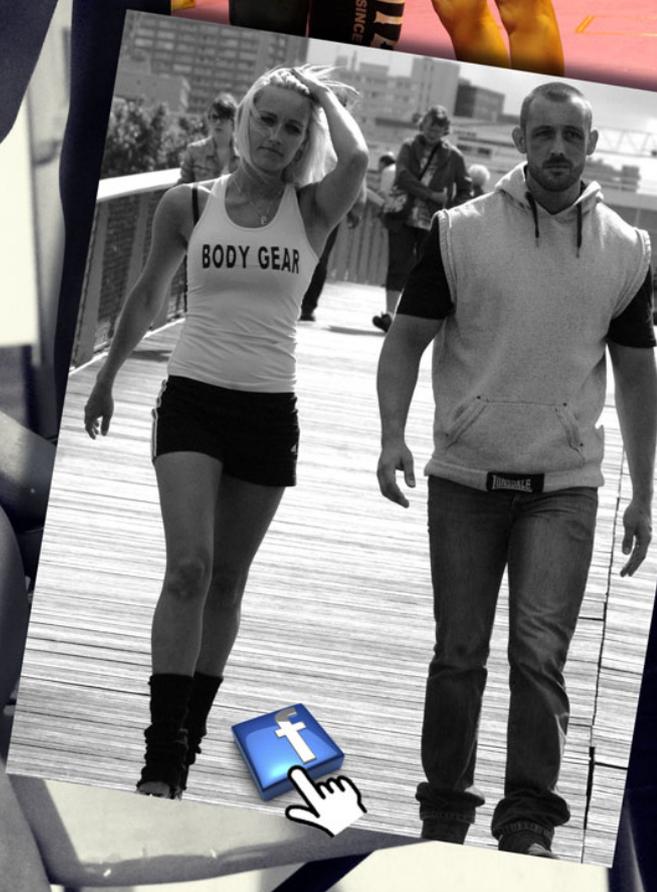
Céline Fogal

ER : Quels sont tes objectifs à court terme ?

CF : Mon objectif est de prendre de la masse musculaire dans les cuisses, surtout dans les quadriceps. Arrondir et équilibrer mes deltoïdes, et développer également les biceps triceps que je considère un peu à la traîne.

Je ne sais absolument dans quelle fédération je vais adhérer cette année. A vrai dire pour le moment je me focalise sur la prise de masse. Je verrais si j'ai pris assez pour envisager Saint Prix 2013 ou encore la Body Gear cup en novembre. Sinon, ce sera à la rentrée 2014.

En ce qui concerne la diète, en ce moment, je tente de faire à peu près 5 repas par jour. Entre les repas principaux je prends de la whey. Je viens d'inclure des BCAA à chaque repas et après l'entraînement.



VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR



A L'ENTRAINEMENT SUR SCENE
EN VILLE HUMORISTIQUE
ARTISTIQUE INSOLITE...

VOUS DÉSIREZ APPARAÎTRE
SUR NOTRE MAGAZINE

PROPOSEZ NOUS
VOS PHOTOS
ET VIDEOS*

contact@bodybuilding-rules.com



* UNIQUEMENT

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

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

Texte et photos
Eric RALLO GIUDICELLI



GP des PYRENEES

20 Avril 2013

LAVELANET - FRANCE



PRÉSENCE DE
HIDETADA YAMAGISHI
PROFÉSSIONNEL IFBB

Une nouvelle ère...

Dans la lignée des grandes compétitions US, après le très professionnel TOP de COLMAR du 06 Avril dernier, nous étions plus de 600 personnes à assister à un autre concours dans un village aussi chaleureux que ces organisateurs !

Dressons tout d'abord le portrait de ses deux compétiteurs de haut niveau et organisateur d'un soir pour la 3^e année consécutive du désormais incontournable **GP INTERNATIONAL DES PYRENEES**.

de gauche à droite :

Bernard Dato, Brigitte Balat, Hidetada Yamagishi, Jean Louis Balat



Article visible également
dans **MUSCLESHOW N° 132**

Eric Dilauro, Mr Canada et entraîneur de stars (Jay Cutler, Hidetada Yamagishi...)



Le new «Giant Killer»
Karim Boumazza



Honneur au femme avec **BALAT Brigitte**, Gérante de **Maxi-Perf** et compétitrice bodyfitness qui avec 6 années seulement de pratique, affiche un palmarès plutôt éloquent pour la seule année 2012 (5^{em} au gp des Pyrénées, 6^e a France Ifbb et 5^e au Ripert's Bodyshow). Nous aurons le plaisir de revoir Brigitte sur scène l'an prochain car elle prépare activement les championnats de France Ifbb 2014.

Continuons par son sympathique mari à l'accent du sud, **BALAT Jean-Louis**, diplômé d'état hacumèse cogérant de **Maxi-Perf**, un passionné et pratiquant de longue date (25 ans de pratique) avec un palmarès qui commence en 1994 par une victoire au championnat midi Pyrénées Ifbb en -65kg jusqu'en 2012 avec une très belle 2^e place à France Ifbb -80kg sénior, ainsi qu'au Ripert's Bodyshow en master. Jean Louis se prépare actuellement pour les jeux méditerranéens qui se dérouleront en octobre 2013 en CORSE.

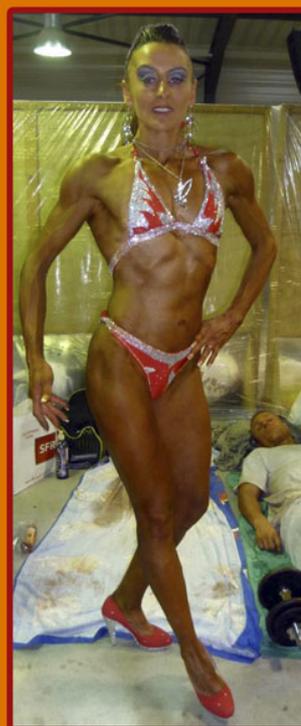
Les organisateurs Brigitte et Jean-Louis BALAT



Lors des championnats de France Afbf Ifbb 2012 à Langogne



GP des
PYRENEES
20 Avril 2013
LAVELANET - FRANCE



HIDETADA YAMAGISHI

Il était une fois le GP International des Pyrénées :

Brigitte et Jean Louis BALAT se souviennent de leur premier GP des Pyrénées et nous confie : « c'était en **2011**, nous avons débuté dans une petite discothèque qui se situe a Pamiers avec simplement 28 athlètes et nous avons fait le pari d'amener un athlète professionnel en Ariège qui était **Markus RUHL** avec l'aide de son sponsor Ultimate Nutrition, ce fut un premier petit succès au vu de la fréquentation du public et des champions nationaux qui avaient répondu présent ce jour-là. Le premier vainqueur toute catégorie fut David GASSER qui se présenta dans une super forme”.

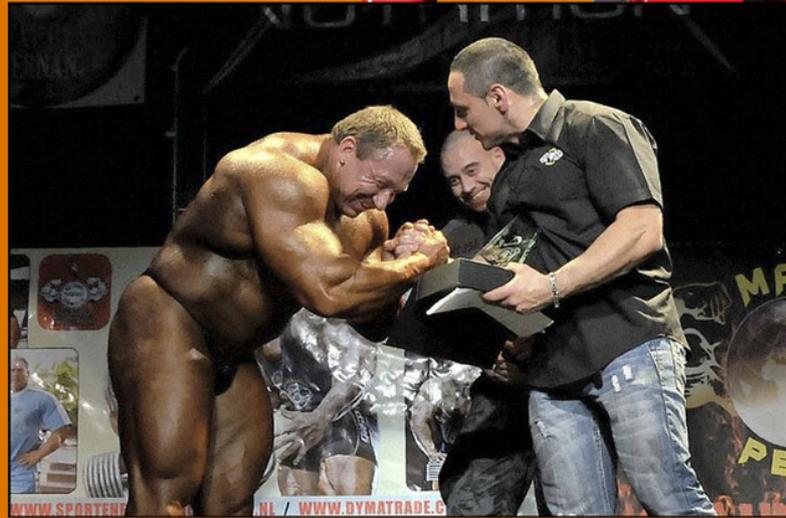
En **2012**, Brigitte et Jean-Louis décident de rapprocher un peu plus encore géographiquement le GP de leur ville et accueillent pour la 2e édition du GP des PYRENNEES quelque 90 athlètes et une guest star de renom !

“Faire venir en super star **KAI GREENE** IFBB PRO et actuel vice champion au MR OLYMPIA 2012, tout en nous gratifiant d'un posing hors normes reste un souvenir inoubliable. La salle fut bien petite, mais quelle ambiance, le vainqueur toute catégorie fut **ALI SAOUD**, un athlète toujours de bonne humeur et d'une mentalité formidable”.

C'est en **2013**, que le GP s'installe enfin à **Lavelanet**, ville de 7000 habitants dans une superbe salle que j'allais avoir l'occasion de visiter, arrivé tard dans la soirée avec mes compatriotes et compétiteurs corses.

Fruit du caprice des horaires aériens, j'ai surtout eu l'occasion d'assister aux derniers préparatifs et de m'apercevoir que parfois le bodybuilding c'est aussi une histoire de famille et d'amis.

GP des
PYRENNEES
20 Avril 2013
LAVELANET - FRANCE



En 2011, le 1er GP avec la star **MARKUS RUHL**



En 2012, avec la superstar **KAI GREENE**





Fabi antoine pro lffb pris en «flag»

Autour d'une table avec la fameuse bodybuilder **Fabi Antoine lffb Pro** et nombre de passionnés et bénévoles comme **Dominique, Thierry** et bien d'autres, ce fut l'occasion d'échanger sur notre passion commune tout en faisant exceptionnellement un écart à nos régimes respectifs (pizza, vin de pays...) avec les organisateurs **Brigitte et Jean Louis BALAT**.

Tard dans la nuit j'assistais émerveillé aux préparatifs de ce qui allait être le lendemain une grande fête du Bodybuilding et du Fitness, un véritable «**show à l'américaine**» selon certains spectateurs avisés.

Le lendemain, ce samedi 20 Avril 2013, pour cette 3^e édition les organisateurs ont accueillis 107 athlètes : " *il en manquait 10 au vu des préinscriptions, le niveau était très haut dans beaucoup de catégorie, en particulier dans les - 80kg séniors, master et chez les poids lourds*" A la pesée, ce fut l'occasion de rencontrer pour la 1^{ere} fois le talentueux Chairman, rédacteur émérite et ancien champion de culturisme **Bernard DATO** sans qui ce GP des Pyrénées 2013 n'aurait pas eu la même saveur.

Au détour d'une allée, j'ai pu avoir la possibilité également d'immortaliser un souvenir photographique avec le vainqueur de l'Arnold Classique amateur 2011, le massif **Peter Foucaux** ou bien encore avec le célèbre coach **Eric Di Lauro**, préparateur physique du 4 fois Mr Olympia **Jay CULTER** et de l'impressionnant **HIDETADA YAMAGISHI** lffb pro, un athlète d'une extrême gentillesse et sympathie qui allait embraser quelques heures plus tard la scène de GP.

Avant que les hostilités sportives ne commencent, un hommage fut également rendu à **Thierry Aussenac**, un ami mais également ancien athlète de haut niveau et préparateur sportif chevronné !



préparatifs nocturnes...



Bernard DATO le champion de France, talentueux chairman, rédacteur au Comic Box, Monde du Muscle et Muscleshow



Jean-Louis Balat , Thierry Aussenac et le champion Peter Foucaux



moi même , Fabi antoine pro lffb et Eric Dilauro
(merci à mon ami Philippe Godefroy pour la photo)



D'un avis général, le niveau cette année fut très élevé et les juges eurent bien du mal souvent à départager les 3 premiers.

On notera les affrontements très appréciés dans la catégorie des +80kg et la nouvelle victoire du "NEW GIANT KILLER" Karim BOUMAZZA qui remportera en fin de journée le toute catégorie, dans la continuité d'une saison 2013 époustouflante.

A l'applaudimètre, le public scanda les prénoms de « Laurent, Ludo, Greg » ou bien d'autres mastodontes dans la catégorie des Body +90kg.

Sur le plateau, le combat fut rude et à la hauteur des espérances, Laurent Bernardini, fort d'une ligne alliant masse et proportions décrochera la 1ère place dans la catégorie sans doute la plus relevée.

Catégorie Bodyfitness, Sophie MIRANDA et Muriel BOUMAZZA confirment également leur suprématie dans leurs catégories respectives (+163cm et -163cm) devant d'autres compétitrices qui n'ont pas démeritées.

Le show deviendra encore plus électrique à l'entrée sur scène des Miss BIKINI, véritable phénomène qui séduit de plus en plus d'adeptes... et de spectateurs !

Là aussi, les victoires successives en -163cm pour les sublimes My Coustels (team Canibal Nutrition) et Noella DUCHEMIN en +163cm sont plus que logique malgré des concurrentes toujours plus affûtées et prêtes à inverser la tendance.

On notera l'excellente entrée en matière du jeune DE CARVALHO Henrique en MEN'S CLASSIC -1.75m pour sa 2e compétition et le retour très remarqué de CUBEDDU Giovanni en BODY -85Kg un athlète complet, symétrique et d'une qualité musculaire exceptionnelle.

Sans pouvoir tous les citer, athlètes masculins et féminines ont marqués ce très beaux GP International des Pyrénées par leur physique et leur fairplay donnant ainsi une image encore plus noble de ce sport.

Une petite mention particulière Thierry Metayer qui non seulement emporte le titre de champion Handisport mais n'hésite pas à affronter la catégorie « valide » avec l'accord des juges et remporte une très belle 4e place en master +80kg !!



Sophie Miranda

RESULTAT DU GRAND PRIX DES PYRENEES : 2013

Catégorie handisport :

1er METAYER Thierry

Catégorie junior :

1er PAPERI Nicolas
2em SAINT joanis
3em DUPUY Loïc
4em JUFFRE teddy

MASTER -80 :

1er BOUMAZZA Karim
2em FARRAN Wilfrid
3em PAGES Alain
4em DOUTAU JOSEPH
5em LEON VEGA Roger
6em SANCHEZ Franck
7em SILINI Ali
8em MAURIN marc
9em BAYONAS YONAS
10em LANGLET ALAIN
11em GILARDINI jean louis

MASTER +80

1er BERNARDINI Laurent
2em PELLEN Franck
3em FABBI Frederick
4em METAYER Thierry
5em BUREAU Ludovic
6em MOURLEAU Gilbert

MEN'S CLASSIC - 1.70m

classe A
1er SEMELIS julien
2em MANZANNARES serge
3em PEREIRA Claude
4em MUGUERZA Stéphane
5em LAVEZI Delaune
6em JUFFRE Teddy
7em BARDET Gaël
8em DE LILLA Nicolas

MEN'S CLASSIC -1.75m

classe A
1er DE CARVALHO Henrique
2em ANTA José
3em TROTIN Mickael
4em GALATI Frederick
5em CABALLE Anthony
6em ISSICHIOS Yann

VAINQUEUR de ces deux
catégories qui est la classe A

Henrique de Carvalho

MEN'S CLASSIC -1.80m

classe B
1er WATTEBLED Khaled
2em HAMOUDI moussa
3em BISEGNA EDDY
4em DENOYELLE Vincent
5em LESCURE guillaume
6em NEFF ALAIN
7em SIFFLET CHARLES
8em GONZALES VICTOR
9em ZIGLIARA Laurent

MEN'S CLASSIC +ou -1.90m

classe C
1er VILMANT Cyril
2em MARCILLO Jimmy
3em LONGIN FABRICE
4em MORANDI Laurent
5em ALONSO Aurelio

BIKINI - 1.63 m

1er COUSTEL My
2em MEO Marion
3em COSTA Anne lise
4em SERVONNET alexandra
5em STJDOM Mélissa

BIKINI +1.63 m

1er DUCHEMIN Noëlla
2em BENNEZAR Monica
3em ALBERELI Sabrina
4em HONORE Vanessa
5em LAPORTE Aline
6em KAPLON Sylvia
7em BIGNON France
8em FAVARDIN Roxane
9em LEPAN Rim
10em LANZO MAEVA

FITNESS -1.63 m

1er BOCHUKOVA VIDELINA
2em PAUL CYNTIA
3em GREFF JESSICA

BODY FITNESS - 1.63m

1er BOUMAZZA MURIEL
2em LEO SOPHIE
3em VILMANT Nadia
4em RANCILLAC ISABELLE
5em BELLET BEATRICE
6em DISCEUX CORINNE

BODY FITNESS + 1.63 m

1er MIRANDA SOPHIE
2em LINOIS FRANCOISE
3em VAIRAI DEBORAH
4em DACHER MORGANE

BODY - 70kg

1er BOSCH J MICHEL
2em PAGES ALAIN
3em MAYSONNAVE sammy
4em MOMMAYOU Jonathan
5em RAZAFINTSE HENO

BODY -75 kg

1er FOUCAUX Thomas
2em DOUTAU JOSEPH
3em REMY guillaume
4em SANCHEZ FRANCK
5em MARTIN Nicolas
6em GUILARDINI J LOUIS

BODY -80 kg

1er BOUMAZZA KARIM
2em NOEL jean Michel
3em DUPLAN Gil
4em VARRUCCIU RICHARD
5em BAYONAS YONAS
6em GUTTIERREZ Emmanuel
7em SANTANDREU ANTONIO
8em BLANDINEAU LUDOVIC

BODY -85kg

1er CUBEDDU Giovanni
2em ERASME LAURENT
3em FLORET CEYDRICK
4em NAVARRO ANTHONY

BODY -90 kg

1er SUEL JULIEN
2em BEYAERT JULIEN
3em DENOYELLE VINCENT
4em ALLOUI Samir

BODY +90 kg

1er BERNARDINI Laurent
2em BOGAERT Ludovic
3em SIDDI Grégory
4em VIGAGNE Nicolas
5em DRISS khadir
6em MUNOZ José manuel
7em BAELEN David
8em SALGAS HERVE

FEMME BODY

1er GAUME Caroline
2em MONTANGON Nathalie

COUPLE

1er BOUMAZZA Karim et Muriel

TOUTE CATEGORIE :

BOUMAZZA KARIM

MEILLEUR POSEUR

DOUTAU JOSEPH







Parallèlement et pour la 2^e année consécutive Brigitte et Jean Louis BALAT ont une nouvelle fois fais en sorte que le GP représente aussi les strongman car comme ils le disent si bien : "si l'on veut que ces sports extrêmes attirent du public il faut les jumeler"

www.teamfrancestrongman.com

Le bilan

2011 28 athlètes / Guest star Markus Rulh

2012 90 athlètes / Guest star Kai Greene

2013 105 athlètes / guest star hidétata yamagishi

Avec une si forte progression en à peine 3 ans, on ne peut que souhaiter longue vie à ce GP international des PYRENEES et féliciter encore une fois Brigitte et Jean Louis BALAT pour leur passion et leur professionnalisme.

Le mot de la fin Brigitte et Jean Louis BALAT ?

"Je suis avec mon épouse fier d'avoir crée le gp et de voir que chaque année il progresse sur tous les points, cela est déjà une victoire, alors accrochez pour de nouvelles aventures en 2014".

Pour tout contact : Jean Louis BALAT
06.80.11.49.52



BBR FLASH BACK

CHAMPIONNAT D'EUROPE

SANTA SUSANA
3-4-5 Mai 2013

Team France Afbbf-Iffb 2013
UNE EQUIPE EN

OR



Karim BOUMAZZA
Champion d'Europe IFBB 2013

En finissant 3e sur quarante pays lors de ses championnats d'Europe 2013 à Santa Susana en ESPAGNE. L'équipe de France signe là une de ses plus belles victoires.

Laurent BERNARDINI
Vice Champion d'Europe IFBB 2013

Du succès et de l'émotion qui ont submergé le président Mario Valero.

Le magazine Bodybuilding Rules félicite une fois de plus ce team France 2013, une véritable « EQUIPE EN OR » !



- Caroline Gaume 1ere
- Karim Boumazza 1er
- Philippe Durieux 1er
- Alain Pages 2e
- Laurent Bernardini 2ème
- Henrique De Carvalho 2ème
- Serge Rouzet 4ème
- Thierry Iocoulano 5eme
- My Coustel 6eme
- Jimmy Marcillo 6 eme
- Muriel Boumazza (Hors top 6)
- France Bignon (Hors top 6)
- Cécilia Barbut (Hors top 6)
- Sophie Léo (Hors top 6)



Les larmes du président

Team France Afbbf-Iffb 2013 UNE EQUIPE EN **OR**



CHAMPIONNAT D'EUROPE SANTA SUSANA 3-4-5 Mai 2013

Karim Boumazza 1er



Laurent Bernardini 2e



**Henrique De Carvalho 2e
Men Physique**



**Serge Rouze 4e
Men's Classic Masters**



**Caroline Gaume 1ere
Bodybuilding féminin Masters**



**Mario Valero
Les larmes du président...**



**France Bignon
My Coustels**

Alain Pages 2e



Muriel Boumazza

Photo by Matthias Busse



REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE



IFBB TAHITI

Fédération internationale de Body Building et de Fitness en Polynésie Française



L'**IFBB Tahiti Bodybuilding & Fitness Federation** a été créée en juillet 2010, elle a un nouveau bureau constituée par des passionnés de Bodybuilding et de ses sports dérivés.

Son président exécutif est **Mr Jerry YEUNG**, athlète en Bodybuilding qui a obtenu plusieurs titres en Championnat de Polynésie, Championnat de France ainsi que des Championnats du Pacifique Sud. Également membre du bureau directeur auprès du Vice Président International Responsable de la Zone Océanie Pacifique Sud **Mr Paul GRAHAM**.

L'**IFBB Tahiti** a la reconnaissance des instances dirigeantes internationales contrairement par le passé, tout le travail effectué par l'actuelle président y ai pour beaucoup. Des relations étroites avec **Dr Rafaël SANTONJA** président international et Mr Paul GRAHAM sont actuellement à ce jour les plus sincères et cordiales. Toutes personnes sont les bienvenues à l'IFBB Tahiti dès lors qu'elles se conforment aux règlements en vigueur.



Jerry YEUNG :

Représentant Officiel en Polynésie Française
Président Exécutif IFBB Tahiti
Membre du bureau directeur IFBB Océanie/Pacifique Sud
Préparateur Physique diplômé d'Etat n° 031.98.0308
Co-gérant à la SARL Tahiti Gym Musculation



Jerry YEUNG
et René Mème

Jerry YEUNG (IFBB cat - 65kgs):
Champion de Polynésie 1998-2001-2003
Champion de France 2001
Vice Champion de France 2000-2005-2008-2009
Champion du Pacifique Sud 1998-2000-2001-2003-2004

IFBB TAHITI **03 ET 04 AOÛT 2013**
BODYBUILDING - MEN'S CLASSIC - BIKINI - BODYFITNESS

Nathalie Mur
2012 Miss Bikini Tahiti (Frank Olin Tahiti)

Prejudging: 2 500 fcp/pers
Finale: 3 000 fcp/pers
Package VIP: 17 000 fcp/pers

Avec la présence sur le territoire d'athlètes de Haut Niveau (Espagne, Pologne, Angleterre, France, Allemagne, Hollande, Australie, Nouvelle Zélande, Japon...)

Le meilleur Polynésien participera à l'Arnold Classic 2014

1ST ÉDITION IFBB TAHITI NUI BODYBUILDING CUP & IFBB SOUTH PACIFIC CHAMPIONSHIP
COMPÉTITION INTERNATIONALE

Luc Molines
2010 Mr France (Frank Olin Tahiti)

Catégories :
- Open mens bodybuilding: 70kg / - 80kg / - 90kg / + 90kg
- Mens Classic: - 1,75m / + 1,75m
- Miss Bikini
- Bodyfitness

VENDRE LE 03 AOÛT: 18H00 - 19H00 PESÉE DES ATHLÈTES HÔTEL RADISSON PLAZA RESORT TAHITI.
SAMEDI 04 AOÛT:
- 08H30 À 12H00 PRÉJUDGING HÔTEL RADISSON PLAZA RESORT TAHITI.
- 19H00 À 22H00 FINALE DE LA COMPÉTITION.
- AFTER PARTY DANCE : 23H00 - 04H00 MORRISONS CAFÉ.

Vente des billets:
- Carrefour Arue - Carrefour Punaauia
- Radio 1 Fare Ute (Billetterie en ligne www.radio1.pf)
Vente Package V.I.P (places réservées, cocktail, After Morrison, Pool Party Lunch, Photos) Chez Tahiti Gym Musculation tél 833900 ou Les 5 éléments tél 220420.
Pour plus de renseignements: ifbb.tahiti@gmail.com / www.ifbbtahiti.com / tél 833900 - 786894

Événement IFBB Tahiti 2013



Jerry YEUNG

Organisée par Mr **Jerry YEUNG** la 1st Édition IFBB Tahiti Nui Bodybuilding Cup & IFBB South Pacific Championship prévue les **2-4 août 2013**.

Une compétition internationale avec la participation des athlètes d'Europe et du Pacifique Sud en Bodybuilding, Mens Classic, Bodyfitness et Bikini Fitness.

Une démonstration de Bodybuilding et de Bikini Fitness sera prévue avec la présence de deux Champions Français en Professionnels également membres du « **Eric FAVRE Sport Nutrition Team** » à savoir **Nathalie MUR** et **Luc MOLINES**.

Le président Mr Jerry YEUNG et l'ensemble des membres de l'IFBB Tahiti tiens à remercier Mr **Eric FAVRE** de son soutien à notre égard.

Bureau IFBB Tahiti 2013:

Affiliée à l'International Federation of Bodybuilding & Fitness (Représentant Officiel en Polynésie Française)

Membres d'Honneurs :

Mr Paul GRAHAM, Mr René MÊME, Mr Eugène TETUANUI

Président Exécutif : Mr Jerry YEUNG

Vice Président : Mr Jean-Paul SOENARMAN

Secrétaires : Mme Mélinda TEROU, Mme Jacqueline OPUU

Trésorier : Mr Rodrigue TEINAORE

Membres du bureau directeur :

Mr Seiji WONG, Mlle Jessica LAUDES, Mlle Nathalie SOENARMAN,

Mr Stéphane OPUU, Mr Perry TAPI, Mr Herman TAPI,

Mr Mederic MAIMARO, Mr Jean-Pierre DEGUIGNE,

Mme Titaua SOENARMAN, Mr Steve CHEUNG PIOU,

Mr Teiva TETAUIRA, Mlle Vaihere PUGIBET, Mlle Leilani OSMONT,

Mr Gaston VONGHES.

Consultant IFBB Tahiti : Mr René MÊME

Contact :

ifbb.tahiti@gmail.com / Tél.Fax **00 689 833900**

BP 43020-98713 Fare Tony Papeete Tahiti

www.ifbbtahiti.com / facebook IFBB Tahiti Official.



Responsable IFBB Tahiti presse :

Mr Jonovan VONGHES

Photos IFBB Tahiti : Mr Stéphane BERNARDIN

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
POLYNÉSIE



Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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



E.R : Mon cher Christophe, peux-tu te présenter aux lecteurs de Bodybuilding Rules ?

C.B : J'ai 38 ans, je suis sportif depuis ma tendre enfance, J'ai pratiqué pendant 20 ans les arts martiaux (avec l'obtention de 3 ceintures noires en Karaté wado-ryu, en taekwondo et full-contact et des diplômes d'instructeurs).

Au cour de ces années j'ai été (pour les titres les plus marquants) : 2 fois champion de France, 2 fois champion d'Europe et une 5ème place au championnat du monde.

J'ai également fait des passages TV avec Christophe Carrio en France et à l'étranger ainsi que des démonstrations diverses.

Depuis 2 ans, je suis gérant d'un magasin de complément alimentaire sur Roquebrune Cap Martin (commune limitrophe de Monaco) et coach en nutrition/santé pour particuliers et athlètes.



167 avenue Louis Pasteur,
Roquebrune-Cap-Martin, FR.

Tél : 04 93 97 10 92



Mon palmarès en body en body classic :

2e Plus bel athlète de France ACF en 2007

1er Championnat de France IFBB en 2008

2e au Grand prix Héraclès en 2009

2e Gym and Co en 2010

2e au Blanc classic en 2011

3e championnat du Monde IUBB en 2011

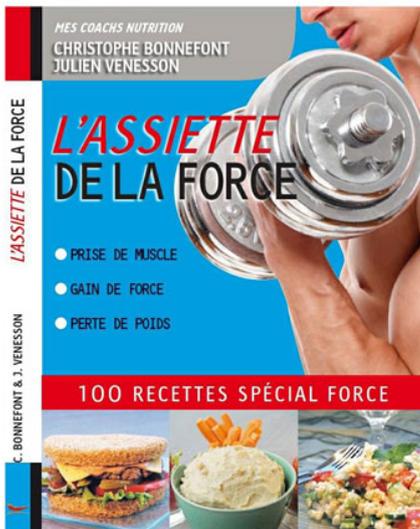
1er au grand prix Washington en 2012

2e au Rippert body show en men's physique en 2012

2e championnat d'Europe en men's physique en 2012

Je suis également l'auteur du livre «l'assiette de la force»

facebook



acheter le livre sur

amazon.com

fnac.com

Agitateur de curiosité



Le petit Déjeuner



L'importance d'un bon petit déjeuner chez le sportif n'est plus à démontrer. Le corps sortant d'un jeûne nocturne a des besoins en protéines accrues.

On veillera également à ne pas choisir des glucides à IG (index glycémique) élevé. Une glycémie élevée dès le matin peut provoquer des fringales dans la matinée.

Et contrairement à des idées reçues cela risque également de vous provoquer une augmentation de votre tissu adipeux.

Voici un petit déjeuner type, riche en protéine, antioxydants, graisses saines et glucide à IG bas sans gluten:

-Galette de patate douce (voir recette plus bas)

-1 bol de fruits rouges, ajoutez une poignée d'oléagineux (comme des noix de macadamia, amande, noisette), 1 dose de whey isolat + 100ml d'un lait végétal au choix.

-1 thé vert

Recette de la galette :

Éplucher et couper en dès 200gr de patate douce. Mettre les dès dans un récipient et les faire cuire aux micro-ondes 2/3 minutes puissance maximum. Batre 2 œufs entiers (biologiques de préférence) et y ajouter les dès.

Cuire votre galette dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive vierge.

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



N°1

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

JEAN VINCENT RIGGIO

« RIEN N'EST
IMPOSSIBLE
IL FAUT DU
TEMPS
ET DE LA
PATIENCE »

33 ANS
20 10: 140 KG
20 13: 99 KG
-41 KG !



20 10



20 11



20 12



20 13

« En 2010, j'ai pris la décision de me remettre en forme et me suis inscrit chez mes amis du gym Perfect Bodies à Bastia. J'ai fait énormément de cardio et ai contrôlé mon alimentation et consommé des compléments alimentaires de qualité.

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

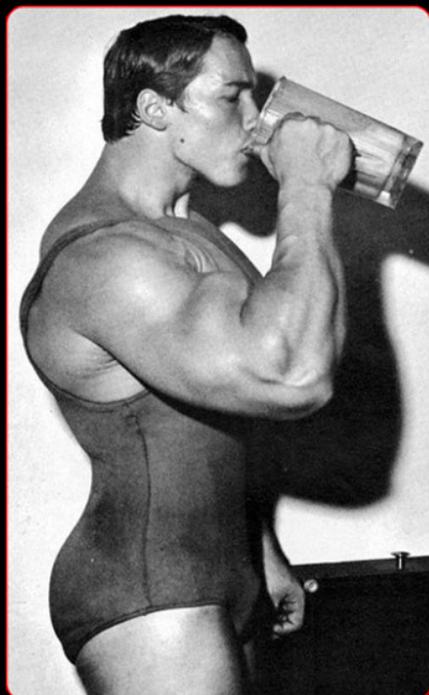
CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



▶ DIETETIQUE

LES PROTEINES



A R N O L D
SCHWARZENEGGER

**INFORMATION
PRATIQUE**

475 ML D'EAU
+
**2 MESURES DE WHEY
PROTEINE À LA VANILLE**
+
**3 BOULES DE GLACES À
LA FRAISE**
+
5G DE CRÉATINE
+
5G DE GLUTAMINE



350 KCAL
**LE SHAKE DE
PROTEINE**

40g de protéines, 48g de glucides, 0g de lipides

Mélangez dans un mixer.

Quand : Après votre entraînement

Pourquoi : La whey protéine aide votre corps à réparer les muscles et à les développer.

Les glaces à la fraise en élevant le taux d'insuline, contribuent à faire entrer les protéines dans les cellules musculaires.

Pour augmenter la force (la créatine) et améliorer la récupération musculaire (la glutamine).

NOVA SPORT

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

«Plus besoin de chercher Ailleurs...»



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

E-mail : er@novacom.com



DONNEZ VOS RÉPONSES

SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

QUIZZ

TESTER VOS CONNAISSANCES



facebook
BODYBUILDING RULES



SONDAGE

- 1 COMMENT AVEZ VOUS CONNU BODYBUILDING RULES ?
- 2 QUE PENSERIEZ VOUS D'UNE LIGNE DE VÊTEMENT «BBR» BODYBUILDING RULES ?
- 3 QUELLES NOUVELLES RUBRIQUES AIMERIEZ VOUS LIRE DANS «BBR» ?

facebook
BODYBUILDING RULES



PROPOSEZ NOUS VOS QUIZZ ET SONDAGES

contact@bodybuilding-rules.com



BODYBUILDING-RULES.COM

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES



TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN 
(FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»)

N°01
**SIX RULES
OF
SUCCESS**



VIDÉO DE

MOTIVATION DU MOIS

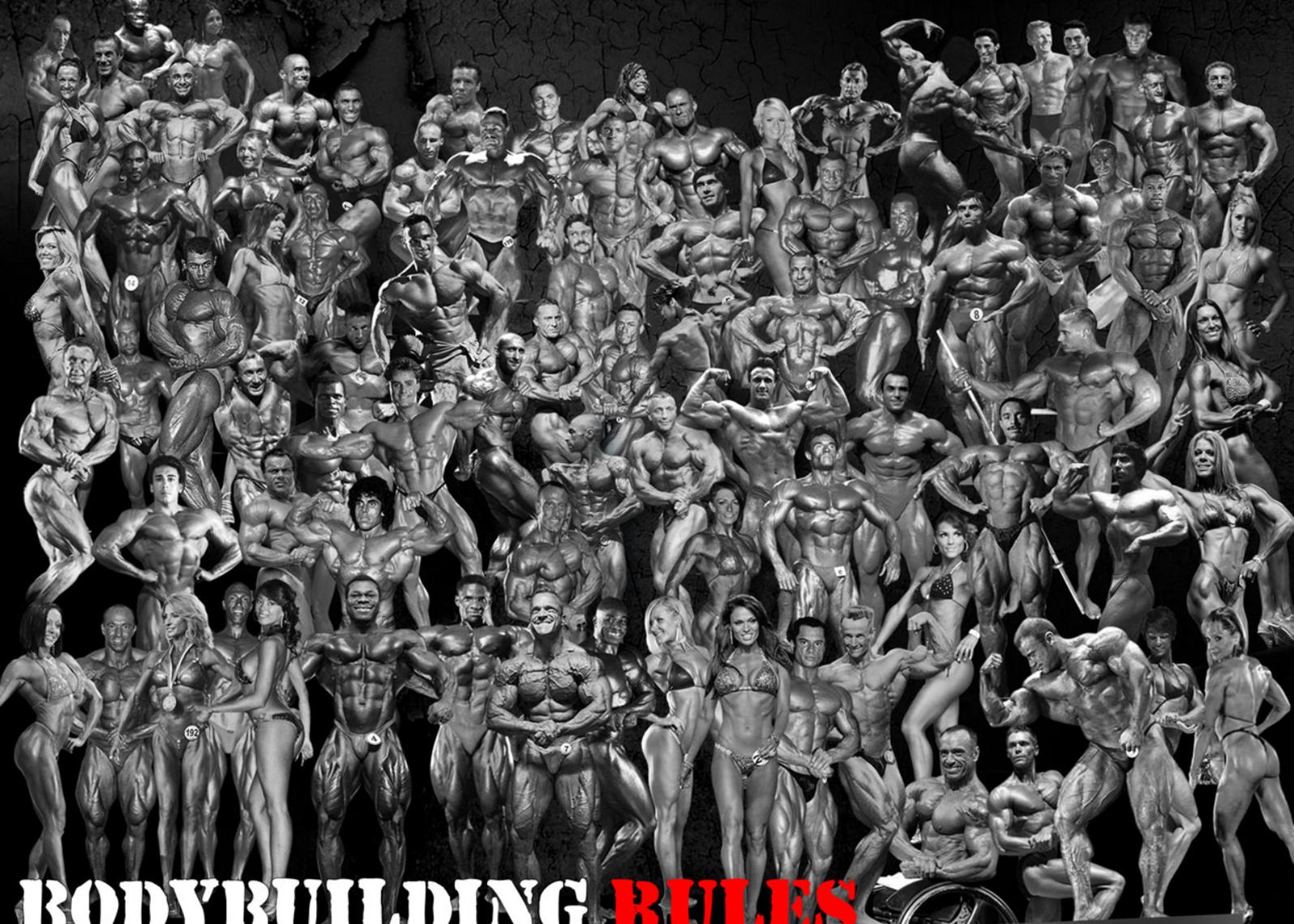
PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)



RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE





BODYBUILDING RULES

BODYBUILDING COMMUNITY ONLINE WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

ONLINE
EDITION 07-2013

N°1



Ludovic
MARCHANT

CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

Reportage
Christophe DUCOS



ALAIN CAMBORDE

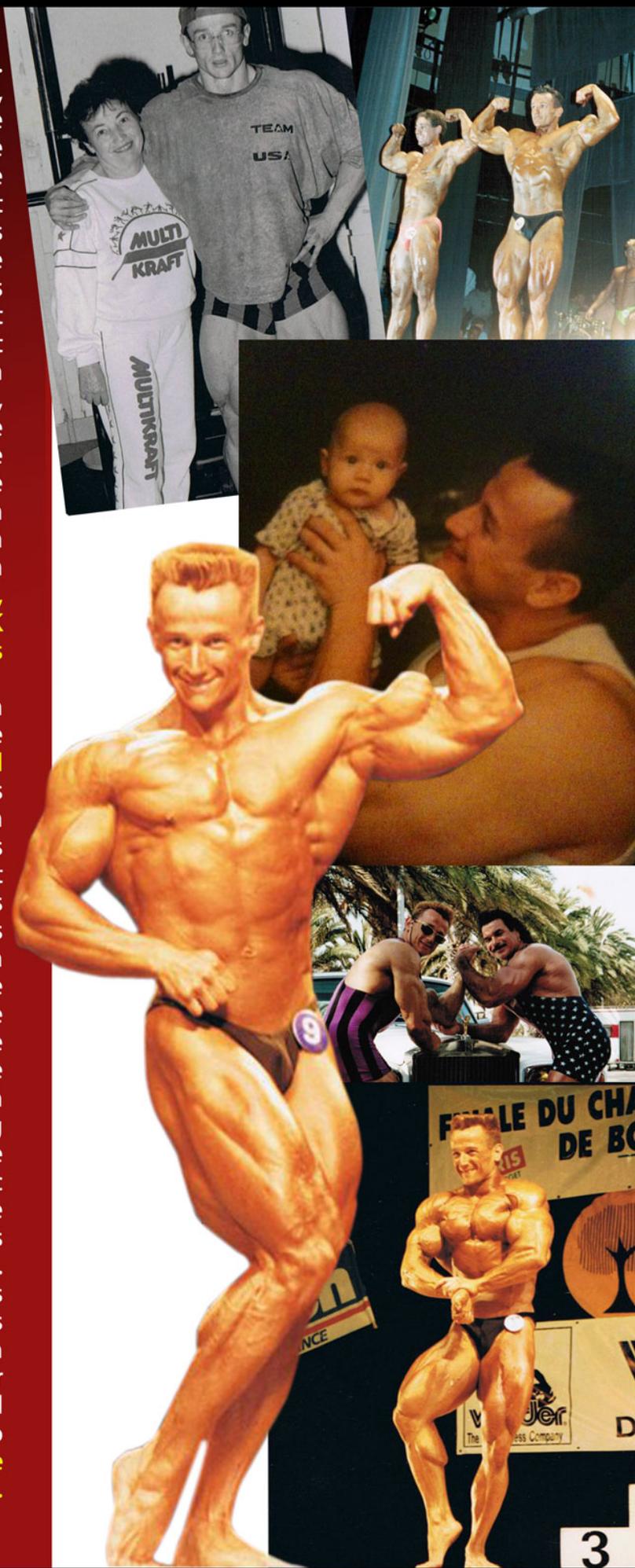
Si nos ancêtres Grecs, qui s'intéressaient aux performances autant qu'à l'esthétique chez les mâles dont les capacités physiques hors-normes en faisaient des demi-dieux, vivaient à notre époque, je ne doute pas une seconde qu'**ALAIN CAMBORDE** puisse faire partie du panthéon qui leur était dédié. Ceux qui ont connu Alain durant la fin des années 80 et la décennie qui suivit ne peuvent avoir qu'un souvenir impérissable de cet athlète à la ligne classique et aux cuisses démesurées.

C'est en 1983 qu'Alain commence à pratiquer la culture physique chez Jacques SODER, un ancien champion français des années 70 et qui a participé au Monsieur UNIVERS IFBB en 1976 chez les lourds. Fort de cette première expérience avec les poids et haltères, et d'un naturel aventureux, Alain ouvrira fin 83 ce qui allait devenir le fief du culturisme palois durant de nombreuses années **L'EDEN GYM**.



L'EDEN GYM était une vraie salle à l'ancienne. Des barres, des haltères, des machines efficaces, des couleurs vives (jaune et rouge), et une ambiance qui rappelait certaines scènes de PUMPING IRON. J'ai eu la chance, le privilège même, de m'y entraîner durant un temps, et c'est en septembre 85 que je vis pour la première fois ALAIN qui me paraissait non pas gigantesque mais **titanesque**. Il faut dire que lorsque vous entrez dans une salle que l'on vous fait visiter et que la première image que vous avez du boss est celle d'un colosse aux cuisses énormes dans un collant jaune faisant du squat complet à 200kg, cela vous marque à vie. J'ai donc eu la chance de voir l'évolution d'Alain jusqu'à sa première compétition culturiste en WABBA en 1988. Une demi-finale qui se déroulait à TARBES dans un théâtre, et qui a vu la première victoire d'Alain à ce concours. Qualifié pour la finale, il fera connaissance avec les ténors de l'époque, **HASSAN KARK, ABDEL BOUHAF, PATRICK PALMEO** et bien d'autres... Du lourd et du très lourd !

Cette expérience en compétition pousse Alain à persévérer et à tenter les championnats de France IFBB en 1990 sous les conseils de **Bernard LAMBERT**, connu pour avoir « préparé » Francis BENFATTO. Alain obtiendra une 4^{ème} place à la finale à un poids de corps de 90,400kg sans vraiment être prêt. La petite histoire voudrait qu'un culturiste français assez connu, mais surtout reconnu, lui ait conseillé de garder ses lunettes pour faire le poids lors de la pesée. La délicatesse était déjà chose courante dans le milieu comme vous pouvez le lire... La catégorie fut remportée par Georges TORELLI cette année-là. Piqué au vif, Alain revient l'année suivante et remporte le titre avec une condition physique irréprochable et surtout avec 5 kg supplémentaires sur la balance. Il se permet le luxe de battre des pointures comme Jean-Luc GORY, et surtout Didier BLANC. Ce fut, lors de cette finale, un duel au sommet de quadriceps monstrueux, Didier n'en étant pas dépourvu. Alain enchaîne alors avec les championnats d'Europe à BUDAPEST, où il obtient une très honorable 4^{ème} place en lourds. C'est en Novembre qu'il participe au quadrangular organisé à Séville par Raphael SANTONJA. Il obtient une deuxième place derrière Eusébio ESTEBAN, et le responsable de l'IFBB lui propose alors une carte PRO qu'il s'empresse d'accepter. Son rêve était enfin devenu réalité !



C'est au **grand prix PRO de PARIS en 1992** qu'il fera son ultime apparition en tant qu'athlète et non pas en tant que compétiteur. En effet, Alain affiche un physique prêt, plein et dense de 100kg pour une démonstration lors de ce grand prix. Mais c'est en croisant **PAUL DILLET, NASSER EL SONBATY** et **RONNIE COLEMAN** qui venait de gagner les nationaux NPC, qu'il prend conscience que les professionnels appartiennent à un autre monde dont il ne se sent pas de faire partie. Pas par manque d'envie mais plutôt par instinct de survie. Les sacrifices consentis en tant que professionnel sont tels qu'il serait utopique de croire que les risques soient minimes. De fait, Alain prend la sage décision d'abandonner sa carrière culturiste pour se consacrer à son épouse qui l'a soutenue durant toutes ces années. Sans se retourner mais non sans mal, Alain tire un trait sur un pan important de sa vie : Le bodybuilding. Il devient donc père pour la première fois à 34 ans et développe l'EDEN GYM au point de racheter un autre club de forme PALOIS de même importance qu'il rebaptisera AQUA VITAL. Il continuera sur sa lancée en ouvrant un autre club à ST PAUL LES DAX dans les LANDES, en créant la franchise **PLANET WELLNESS**. Vous trouverez une interview assez intéressante d'Alain sur le concept ici : 

Après tant d'années dans le milieu, c'est en 2007 qu'ALAIN ressent le besoin de se renouveler en créant un nouveau concept appelé **PHYSIC COACH**.

Fort d'une expérience dans le rugby en devenant le **préparateur attitré de la section Paloise qui joue dans le TOP 16 de l'époque**, Alain acquiert une renommée qui l'aidera à atteindre les plus hautes sphères rugbystiques grâce à la préparation individuelle de joueurs de renommées mondiales comme **Imanol Harinordoquy, Damien TRAILLE, Jérôme THION, Tillous BORDE** et **Patricio ALBACETE** qui sera sa carte de

visite pour devenir le préparateur physique des PUMAS, l'équipe d'Argentine. L'équipe le choisit, et fait le bon choix puisqu'elle finira 3eme de la coupe du monde de 2007. Mais ce qui marquera vraiment les esprits, c'est leur

puissance acquise grâce aux techniques d'entraînement d'Alain. Le comble sera de voir les pumas écraser l'équipe de France à PARIS pour le match d'ouverture, et pour le match de la troisième place dans la petite finale. Décidément, ce pays a du mal à reconnaître les talents de ses propres citoyens.

Suite à ce résultat, Alain sera sollicité par des équipes comme BAYONNE, TARBES, et bien d'autres pour la musculation et surtout la diététique. A ce moment-là, PHYSIC COACH est en plein essor, et Alain ouvre son premier cabinet dédié à la préparation de joueurs de rugby en 2009. 50m2 leur sont réservés pour gagner autant en puissance qu'en vélocité et surtout pour acquérir une solide musculature que le niveau international impose.

Aujourd'hui, Alain revient vers ses premiers amours puisque d'ici 3 mois il ré-ouvrira l'EDEN GYM, sa mythique salle, 9 ans après l'avoir abandonné. **Est-ce un retour aux sources qui laisse augurer un retour à la compétition ?** Je ne serais pas surpris que le compétiteur refasse surface un jour ou l'autre. Serein, Alain pourrait, à plus de 50 ans venir titiller les nerfs des compétiteurs plus jeunes comme l'a fait l'année dernière un certain **DENIS ADASS** avec une réussite certaine. Alain a, de plus, derrière lui sa marque de compléments alimentaires **TEGOR SPORT** qui a le mérite de ne proposer que de la qualité. Normal me direz-vous pour un ancien pro qui sait de quoi il parle.

Si l'EDEN n'était autre que le jardin merveilleux de la genèse, le paradis terrestre... Soyez sur que si il existe un archange, Alain sera celui-là... Archange voulant dire « **le plus puissant, le premier** ». Affaire à suivre...

C.D



CLUB DE
GYM

EXPERT EN
**NUTRITION
SPORTIVE**

GROSSISTE EN
MATÉRIEL

COACH
SPORTIFS

pour votre publicité
COMMUNIQUEZ
dans un support
ULTRA CIBLÉ

Connaître nos tarifs --> **OK**



DEVENEZ FAN !

Retrouvez toute l'actualité de votre sport favori
Des reportages photos, des vidéos, des interviews,
«conseils de coach», «Nutrition experte», «osthéopathie».
Retrouvez nous **mensuellement** sur «**VOTRE**» magazine
numérique Bodybuilding Rules, le 1^{er} et le seul
100% digital et 100% gratuit !!

i'm a FAN



Rejoignez nous sur

facebook



ONLINE
EDITION 07-2013

N°1



100%
GRATUIT !

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

LE MOIS PROCHAIN

BODYBUILDING RULES
NEWS



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



Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le bodybuilding.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Bodybuilding Rules. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif, nous ne 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

facebook
bodybuilding rules



Like our page
Cliquez j'aime

Watch Us On

YouTube
thelbodybuildingrules

join us, suscribe
Abonnez vous



REMERCIEMENTS

Merci à vous tous, compétiteurs d'hier et d'aujourd'hui, bodybuilders ou simples passionnés...

désolé par avance pour ceux et celles qui ne figurent pas sur le montage...vous êtes trop nombreux !!



il sera sans doute copié mais jamais égalé !

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



MADE WITH YOU... FOR YOU

