

N° 14

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING

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

ONLINE EDITION 07-2014

**100%
GRATUIT**

RULES

**LA NOUVELLE
STAR DU FITNESS**

COLIN WAYNE

Photo by Jeffrey SYGO
Symphotography

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Luca Pennazzato
Laurène Gaudelier
Laurent Bernardini
Jean Luc Favre

**FLASH
BACK
MR
OLYMPIA
1982**

par Michel Aguilera

**LE
DÉVELOPPÉ
COUCHÉ**

PAR MARC VOUILLOT
2^E PARTIE

**QUESTIONS
RÉPONSES**

Avec PATRICK TUOR



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°14



Photo Sebastien Desmidt

« DE TEMPS EN TEMPS, IL FAUT SE REPOSER DE NE RIEN FAIRE. »

JEAN COCTEAU

Pression sociale, objectifs professionnels et familiaux...

Dépassement de soi, défis sportifs...

Allez toujours plus vite, être de plus en plus performant...

Avec l'été, synonyme de vacances pour nombre d'entre vous, il est enfin venu le temps de mettre au repos ces organismes durement sollicités par les nombreux mois de labeur mais également d'entraînement et de diète.

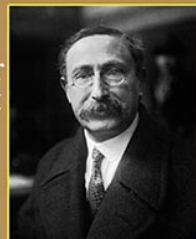
Mer ou montagne, soleil méditerranéen ou dépaysement lointain, tout est prétexte pour devenir à notre tour un « touriste » en terre étrangère.

Il est sans doute temps également de relâcher toutes pressions mentales et physiques, de se relaxer un peu pour s'adonner au « far niente » ainsi qu'à des loisirs et divertissements estivaux.

En revanche, détente, ne veut pas forcément dire « inactivité » totale et là, je m'adresse aux plus addictes d'entre vous afin de vous orienter vers de nouvelles activités sportives (natation, beach volley, randonnées, roller, planche à voile, jet ski ...)

Se détendre, « prendre le temps », s'est retrouvé le bien-être, loin de tout engagement professionnel, c'est se ressourcer et profiter de ses proches pour recouvrer tout simplement « la forme », nécessaire à l'obtention des « formes » tant souhaitées !

Notre vie moderne dicte nos actes et ne fait souvent passer l'essentiel, « la santé » autant morale que physique. Alors, encore merci Mr **Leon Blum** et très bonnes vacances à tous et à toutes !!



Eric RALLO Giudicelli

Créateur et Rédacteur en chef du Magazine Bodybuilding Rules

NDLR : aucune interruption pour votre magazine Bodybuilding Rules durant l'été avec toujours plus de nouveautés et d'exclusivités !

Prochaine sortie (N°15) le samedi 09 Août ! Restez connecté et profitez de ces moments de loisirs pour lire ou relire les 14 numéros précédents de votre magazine BBR et parfaire vos connaissances ;)

En couverture **COLIN WAYNE** / Photo : **JEFFREY SYGO**

MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS

qui ont collaborés à cette 14^{ème} édition :

Sebastien Large, Patrick Tuor, Julien Greaux, Thierry Aussenac, Vince Taylor, Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Fitnessmith (théo), Laurent Bernardini, Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, Bernard Dato.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

TIM BUDESHEIM
Champion du Monde
Junior IFBB



+ d'infos



LE TRIBULUS WEIDER
LE PLUS PUISSANT

Fabriqué en
Allemagne



Booster de testostérone

Contient 80% de saponines

Tribulus Terrestris

Poudre de MACA + AAKG

www.weiderfrance.fr

Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novacoms

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS
Thierry Aussenac, Christophe Ducos ,
Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert,
Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine
Acquatella, Christophe Bonnefont, Eric Dilauro,
Pierre Mazereau, Bernard Dato, Jean Jo
Giansily, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki»,
Emmanuel Weill, Luca Alfieri, Marc vouillot,
Laurent Bernardini, Vincent Issartel, Julien
Greux, Théo «Fitnessmith», Nathalie Camou,
Sebastien Large, Vince Taylor, Cécilia
Marconato, Denis Adass, Patrick Tuor, Karen
Félix

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

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

DÉPOT INPI
Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

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

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

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

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

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



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



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

Thierry AUSSENAC

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr





BBR
LE MAG

100 % INTERVIEW

02	Préface
05	SOMMAIRE
06	Actualité
08	REPORTAGE Ripert's Body Show 2e partie
09	BODYBUILDING RULES its not a Hobby, its a lifestyle
10	INTERVIEW Colin WAYNE
16	Le coup de pouce BBR Jean-François BALLESTER
18	FORCE ATHLÉTIQUE Le développé couché (2/2)
23	BEFORE / AFTER Jeremy MEZITI
24	WOMEN BODY Laurène GAUDELIER
29	MUSCULATION & FITNESS Comment choisir ses légumes ?
31	BODY Rétro Mr Olympia 1982 Chris Dickerson
36	VIDEOSTEST
38	ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL ça muscle quoi ça ??
43	INTERVIEW Luca PENNAZZATO
52	FOND D'ECRAN BBR du mois



Colin WAYNE
Photo by Jeffrey SYGO
Symphotography

53	LES BODYBUILDERS Lee LABRADA
55	BODY ART
56	BLAST FROM THE PAST Jean Luc FAVRE
63	COACHING SCÉNIQUE
64	EXERCICE DU MOIS Elévations avant à la corde
65	Séquence vidéo
66	French CHAMPION : Tony LAMOUCHE
67	ACTION - REACTION Les cuisses en explosivité !
70	CALIFORNIA NEWS
75	BEFORE / AFTER Claudia LEHER
77	QUESTIONS-REPONSES
79	VINCE TAYLOR TIPS
80	SANTÉ ET BIEN-ETRE
86	RETROSPECTIVE Laurent BERNARDINI
100	Remerciements
101	LE MOIS PROCHAIN

DELABALLE JONATHAN

Photo : Stéphane Photographie

2^E UNIVERS WWF 2014 CATÉGORIE SUPEROBODY

Toutes nos félicitations à notre représentant français **Jonathan Delaballe**, sacré Vice MR UNIVERS 2014 à Séoul en Corée !!



Photo : Olivier Ripert

Jonathan en compagnie d'Olivier Ripert, président NABBA WWF France



A 1H21 MINUTES
LA CATÉGORIE
DE JONATHAN



Décidément, une très belle saison 2014 pour nos athlètes et la fédération française Afbbf - IFBB. Encore toutes nos félicitations pour ces très beaux résultats !

Karim Boumazza : 2
Muriel Boumazza : 5
Henrique De carvalho : 7
Jessica Burger : 9
Stephan Cannetti : 10
Nassim Sahili : 15

2^E -80KG

KARIM BOUMAZZA





PETIT RETOUR EN VIDÉO(S) CETTE FOIS SUR NOTRE ÉQUIPE DE FRANCE NABBA !

ENCORE BRAVO À TOUS ET À TOUTES !

Christian Lacoche 3e
Fabrice Rinaldi , 6eme
Candice Hackney (Hors dans le top 6)
Dominique Vernay (Hors dans le top 6)
Fabrice Radkowski 5ème
Cedric Epinat (Hors dans le top 6)
Gerald Lopez 6eme.
Stephane Pelloquin 5ème
Gerald Baelen (Hors dans le top 6)



Christian Lacoche



Gerard Baelen



Candice Hackney



Fabrice Radkowski



Dominique Vernay



Stéphane Pelloquin



Fabrice Rinaldi



Gérald Lopez



Cedric Epinat



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

"RONNY 'THE ROCK' ROCKEL:
Pro IFBB et athlète WEIDER

+ d'infos



Fabriqué en
Allemagne

BODY RIPERT'S SHOW 2^e partie

PowerMedia

CONCEPTEUR MULTIMEDIA
INDEPENDANT

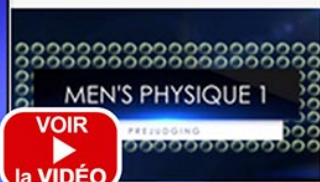
**ULTRA
SLOW
MOTION**
1000FPS



Reportage vidéo
SERGE MATRONE



LIEN EXTERNE «VIMEO»

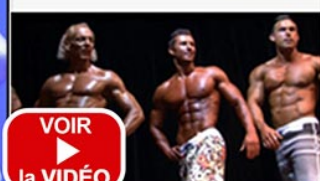


RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MENS PHYSIQUE1

vimeo.com

RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MENS PHYSIQUE1

(c)2014 Serge MATRONE Tous droits réservés toute utilisation commerciale, à but promotionnel, toute diffusion publique,...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MENS PHYSIQUE2

vimeo.com

RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MENS PHYSIQUE 2

(c)2014 Serge MATRONE Tous droits réservés toute utilisation commerciale, à but promotionnel, toute diffusion publique,...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - HOMMES ATHLETIQUE

vimeo.com

RIPERT'S BODY SHOW 2014 - HOMMES ATHLETIQUE

(c) 2014 Serge MATRONE Tous droits réservés diffusion ou publication sans mon Accord est strictement interdite ! quel...

**VOIR
TOUTES
LES
VIDEOS**



Christophe Gautier
Photo : **Stéphane Photographie**



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES

Photos Eric RALLO et Frédéric RAMOUSSE

**IT'S NOT
A HOBBY
IT'S
A
LIFESTYLE**

N°14



Lionel dit « Lio »
CAMPANA-WOLLBRETT
Athlète IFBB



COLIN WAYNE

LA NOUVELLE STAR DU FITNESS

Interview Eric RALLO Giudicelli

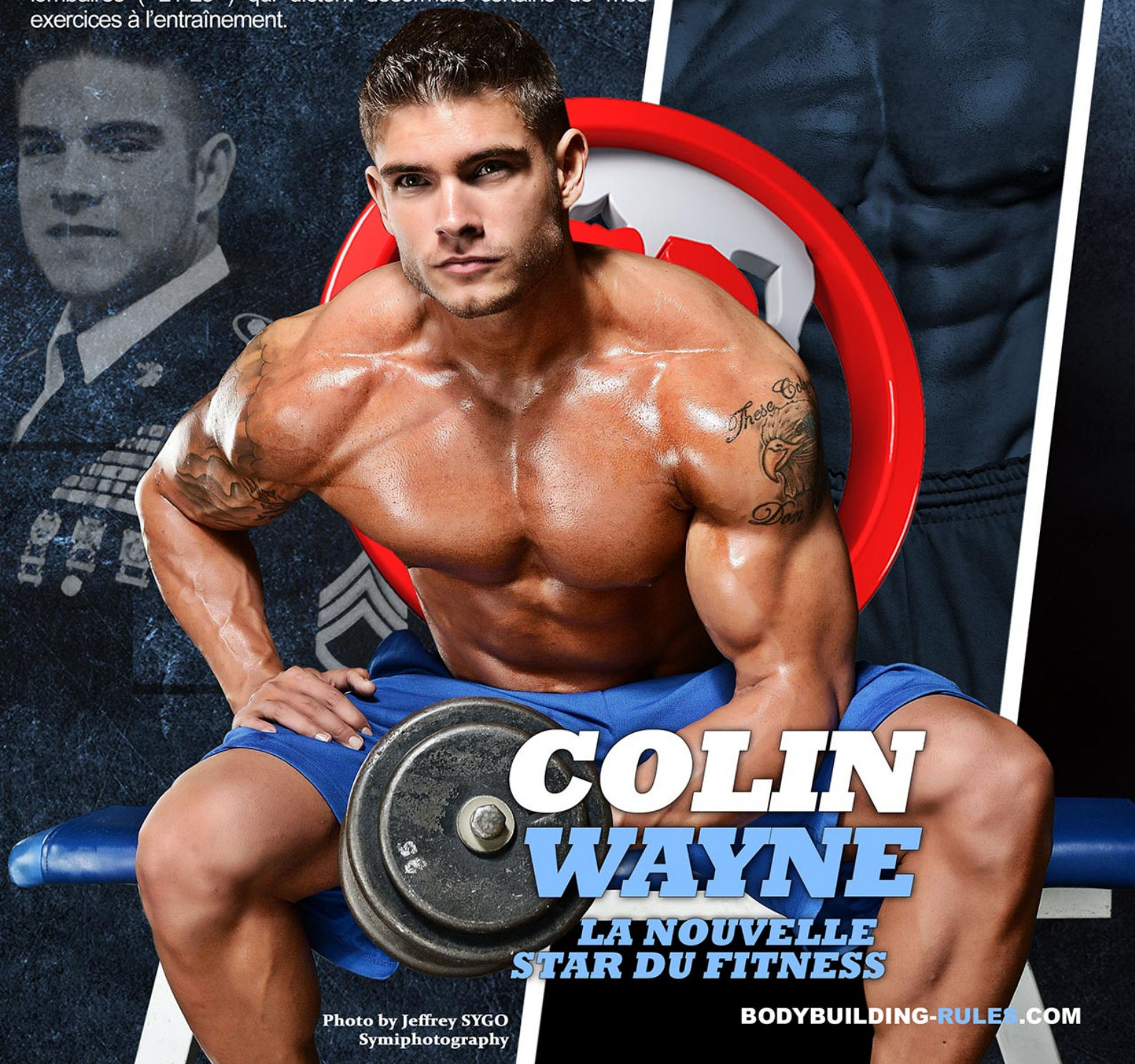
Photos by Jeffrey SYGO
Symiphotography

Pour ce 14e numéro de **Bodybuilding Rules**, j'ai le plaisir d'interviewer un jeune un athlète de 25 ans, **Colin Wayne**, qui fait une entrée fracassante dans le monde du fitness avec déjà plus de 20 couvertures de magazine en à peine 1 an !

Eric RALLO : Bonjour Colin, tu fais partie de ces jeunes athlètes dont le physique avantageux est vu partout en ce moment !!
Peux tu te présenter aux lecteurs et lectrices du Magazine Bodybuilding Rules ? et comment expliques tu ce succès fulgurant ?

Colin WAYNE : Comme tu l'as précisé, je suis l'un des modèles de Fitness parmi les plus jeunes à avoir accompli un tel parcours dans un si court laps de temps. Je suis un jeune vétéran de l'armée avec 3 conflits à mon actif. J'ai été blessé ironiquement sur mon 3ème déploiement dans un gymnase quand une roquette de 107mm est tombée à 3,5 mètres de moi. J'ai été atteint de plusieurs éclats d'obus à la fois dans les bras, le ventre et un morceau est passé à travers ma jambe droite provoquant des mois de thérapie et rééducation pour retrouver une amplitude complète. J'ai également eu des lésions nerveuses au niveau lombaires (L1-L3) qui dictent désormais certains de mes exercices à l'entraînement.

Nom : **Wayne**
Prénom : **Colin**
ville : **Huntsville (USA)**
Age : **24 ans**
Taille : **1,88m**
Poids : **98 kg**
Emploi : **Fitness Modèle**



COLIN
WAYNE

LA NOUVELLE
STAR DU FITNESS

Photo by Jeffrey SYGO
Symiphotography

BODYBUILDING-RULES.COM

COLIN WAYNE

Eric RALLO : Quelle différence y avait-il entre l'entraînement militaire et celui d'athlète/top modèle ?

Colin WAYNE : J'ai rejoint l'armée en 2006 comme officier de la police militaire. L'entraînement à l'armée est très différente de mon quotidien. On se concentrait principalement sur les mouvements de type callisthénie, ainsi que le cardio en endurance, alors que maintenant je m'entraîne seulement dans le but de cibler les groupes musculaires souhaités afin de sculpter le corps que j'ai aujourd'hui.

Eric RALLO : J'ai pu lire une phrase sur un de tes tee-shirts « Aesthetics doesn't have an off season », quelle est ton alimentation actuelle, as-tu un régime strict toute l'année ? et quels suppléments utilises-tu ?

Colin WAYNE : J'essaie de rester au moins 3-4 semaines prêt pour n'importe quelle occasion que ce soit un reportage photo ou autre. Le Fitness n'est pas un passe-temps pour moi c'est un mode de vie et j'aime tous les aspects de celui-ci. Mon régime annuel est basé sur une faible teneur en glucides, riche en protéines, très faible en graisse. Je fais 1-2 repas « trichés » par semaine juste pour garder ma santé mentale. Je prends actuellement le « Alpha male Stack » de la marque Shredz qui aide à gagner de la masse musculaire maigre, des gains de force et une pompe, une vascularisation ainsi que l'énergie sans la nervosité ou de tremblements.

Je prends également une protéine de lactosérum isolat, des BCAA, et de l'huile de poisson.



Eric RALLO : Afin de rester en forme toute l'année, pratiques-tu le cardio et si oui quels exercices ?

Colin WAYNE : Je fais du cardio toute l'année au minimum 3 fois par semaine.

Si j'ai un événement ou shooting photo je passe au niveau supérieur avec 5-6 séances de cardio par semaine. Je fais généralement la stairmaster au niveau 12 pendant 20 minutes, ce qui va brûler environ 650 calories, puis marcher sur un tapis incliné pour un retour au calme, pendant 10 min, inclinaison 8.

Eric RALLO : Je crois savoir que tu attaches une importance considérable à la qualité du mouvement lors de l'entraînement plutôt que le poids soulevé, quels conseils donnerais-tu aux débutants ?

Colin WAYNE : Mon conseil pour les débutants est de cibler les groupes musculaires, parce que quand vous êtes au repos, c'est à ce moment là que votre corps se développe. Aussi, ne pas aller au gym et essayer d'être un héros et soulever plus que ce que vos capacités le permettent et parce qu'il y a quelqu'un d'autre à côté de vous qui y arrive. La qualité du mouvement ainsi que la technique, c'est l'ESSENTIEL !

Il est impératif de se concentrer vraiment sur le groupe musculaire que vous visez et vous concentrer sur un mouvement, lent, contrôlé, cela vous aidera à sculpter votre corps.



**COLIN
WAYNE**



Eric RALLO : Peux-tu nous décrire une de tes journées types, ainsi que ton entraînement hebdomadaire ?

Colin WAYNE :

Eh bien, de part mon métier, et parce que je n'ai pas un emploi classique, je vais donc généralement manger mon petit déjeuner le matin quand je me réveille généralement 9-10 heures : 5 blancs d'œufs, des oméga 3 ainsi que 3 œufs complets.

Je me rends ensuite à la salle de gym. Mon club est à environ 10 minutes de chez moi, et c'est très pratique pour moi d'y aller si nécessaire plusieurs fois par jour. J'entraîne d'abord et toujours les groupes musculaires prioritaires que je cible pendant 1 heure généralement, avec des poids et haltères. Je finis avec 30 min de cardio.

Je change ma routine chaque semaine, mais l'exemple ci-joint est une semaine typique d'entraînement.

LUNDI : POITRINE

Je me concentre vraiment en faisant 90% d'incliné pour obtenir le « coffre » d'Arnold : Donc, écartés inclinés, développé incliné haltères, écartés inclinés aux poulies, je fais aussi du développé décliné et des écartés à la machine « butterfly ».

MARDI : DOS

Je m'échauffe toujours avec des tractions afin d'obtenir une bonne congestion avant la séance à proprement parler ! Tirage à la poulie basse, tirages avec haltères, tirage à la poulie haute, soulevé de terre entre autre.

MERCREDI : ISCHIOS-JAMBIERS / MOLLETS

Même si je me concentre pour « en bouffer » des ischios (comprenez les « massacrer »), je m'échauffe et va et vient entre les leg extensions et les leg curl, ce qui permet d'avoir une bonne pompe ainsi que d'éviter les blessures.

Flexion pour les ischios debout une jambe à la fois, soulevé de terre jambes très écartées, presse à cuisses (pieds écartés sur les cotés), fentes avec pas mal de poids (prendre un gros step) cibleront les fessiers et ischios. Pour les mollets je fais les élévations pour mollets « donkey » , les extensions debout à la machine, et les extensions à la presse.

JEUDI : EPAULES / TRAPÈZES

Je me concentre beaucoup avec des poids légers cumulé à de nombreuses répétitions, beaucoup de mouvements d'isolations avec haltères, élévations latérales avant, élévations latérales, le mouvement « around the moon » travaille les 3 portions, antérieur, latéraux et deltoïdes postérieurs.

Enfin, les développés, que ce soit avec barre ou haltères, et mouvement d'isolation d'élévation à la poulie. Pour les trapèzes : tirage menton à la barre ou haltères.

VENDREDI : BRAS BICEPS / TRICEPS

Je fais beaucoup d'exercices avec haltères pour chaque bras.

Biceps : Curl concentré haltères, curl au pupitre, curl prise marteau...

Triceps : Extension avec haltère(s) au dessus de la tête. NB: Je m'échauffe à chaque fois avec les haltères , ensuite extension à 45° allongé sur un banc avec barre (skull crushers), kickback arrière avec haltère, extension aux poulies ou cordes entre autre.

SAMEDI : QUADRICEPS / MOLLETS

Quadriceps : presse à 45° (pieds rapproché) , fentes à la Smith Machine, leg extension, squat avant, ainsi que le travail des mollets comme expliqué le mercredi.

DIMANCHE-OFF



Photos by **Jeffrey SYGO**
Symiphotography

Eric RALLO : Quel est le muscle que tu préfères entraîner et inversement ?

Colin WAYNE : Mon groupe musculaire préféré à l'entraînement c'est les épaules. En effet, lorsque vous commencez à être en forme vous pouvez voir des stries hors du commun à chaque mouvement isolateral. A l'inverse le groupe musculaire que j'aime le moins travailler serait mes biceps, parce que vous êtes très limité dans le choix des exercices, du coup cela devient vite ennuyeux me concernant.

Eric RALLO : Merci de faire partie de la grande famille Bodybuilding Rules et d'avoir gentiment répondu à mes questions, toute l'équipe du magazine et moi même te souhaitons une très belle carrière dans l'industrie du Fitness.

Colin WAYNE : Merci à toi de m'avoir permis de faire partie de ton magazine.

Je voudrais profiter de cette occasion pour dire un grand merci à mes sponsors, **SHREDZ** sans qui je ne serais pas là ou je suis aujourd'hui. **Arvin** et **Ankur** pour m'avoir suivi depuis le début de ma carrière. Également à **New Vision nutrition** pour tous les repas déjà préparés qui contribuent rendre ma vie 10x plus facile. Si vous souhaitez rester en contact avec moi voici mes diverses coordonnées, réseaux sociaux, site internet.

COLIN WAYNE

www.colinwayne.com



FIRST CLASS
NUTRITION

COMPLETEMENTS ALIMENTAIRES POUR SPORTIFS EXIGEANTS

NORMES HACCP

ANITDOPAGE

ISO9001



TOUTE LA GAMME FCN CHEZ: WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

BALLESTER JEAN-FRANÇOIS

contactez Jeff
sur Facebook



SPONSOR

WANTED

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

REVEAL YOUR POTENTIAL

DÉVELOPPER VOTRE PUISSANCE

Les compléments alimentaires **Performance Sports Nutrition** révèlent votre véritable potentiel. Depuis plus de 20 ans, nos suppléments nutritionnels aident les athlètes à atteindre leurs objectifs. Mis au point avec des médecins du sport et approuvés par des sportifs professionnels, ils optimisent vos capacités physiques.

Offre spéciale
-20%

SUR TOUT LE SITE AVEC LE **CODE BBR14**
WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM



En vente sur **www.performance-force.com**
et dans votre salle de sport



BODYBUILDING-RULES.COM

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

**MARC
VOUILLOT**

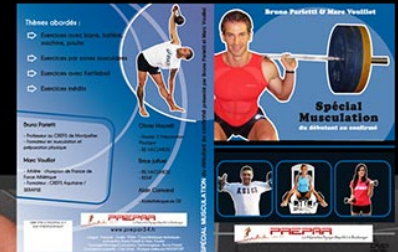


La force Athlétique



**DVD
VIDEO**

amazon.com



le DEVELOPPÉ COUCHÉ

2e partie

Aspects TECHNIQUES

On peut estimer qu'il n'y a pas de style universel concernant le développé couché. Les styles sont aussi nombreux qu'il existe de types morphologiques différents.

En effet, les caractéristiques dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique du mouvement. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent changer l'application de la force musculaire. Il conviendra donc de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution idéale du mouvement en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun (elles doivent être prises en compte, analysées afin de se déterminer sur la technique à mettre en place).



BODYBUILDING-RULES.COM

le **DEVELOPPÉ** **COUCHÉ**

2e partie

MARC VOUILLOT



Il s'agit, comme pour toute activité sportive, d'une adaptation personnelle basée toutefois sur un certain nombre de paramètres importants qu'il convient d'étudier :

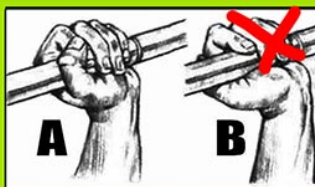
- 1** L'écartement des mains sur la barre.
- 2** Les appuis du corps sur le banc.
- 3** Les appuis des pieds au sol.
- 4** La tête.
- 5** La position de départ de la barre au-dessus de la poitrine.
- 6** La descente de la barre.
- 7** La poussée de la barre.



L'écartement des mains : Premier point important car il détermine une action musculaire particulière (les leviers)	
Exemples nécessitant un écart large des mains :	
a. Bras longs b. Forts pectoraux c. Faibles deltoïdes antérieurs d. Faibles triceps	Prendre dans ces cas la prise maximale autorisée (81cm) avec un placement des coudes ouverts
Exemples nécessitant un écart moins large des mains :	
a. Bras courts b. Faibles pectoraux c. Forts deltoïdes antérieurs d. Forts triceps	Une prise moyenne est recommandée (nombreuses variantes possibles) et les coudes fermés (vers le corps).



Dans tous les cas de figures, toujours agripper la barre en l'entourant avec le pouce afin d'assurer une plus forte prise des mains, une plus grande sécurité et adjoindre à l'effort l'aide précieuse des avant-bras par le contrôle de la fixation des poignets



le DEVELOPPÉ COUCHÉ

MARC VOUILLOT

les APPUIS DU CORPS SUR LE BANC

La surface du corps en contact avec le banc est également variable d'un athlète à l'autre, le degré de cambrure intervenant sur les différents points d'appui (appui, inter appui et contre appui). Il faut comprendre l'importance de ces points d'appui dans la réalisation du mouvement. **Il faut être littéralement fixé sur le banc et au sol. Les épaules, par leur recul, participent également à la fixation générale du corps tout en diminuant la distance à faire parcourir à la barre.**



Cette technique suppose un travail difficile et délicat pour le dos et également un effort d'une grande intensité sur les pectoraux inférieurs du fait d'une position proche du développé décliné. Cette position s'accompagne en général d'une prise large des mains. Il faut prêter une attention toute particulière au maintien des fessiers en contact avec le banc, cette position favorisant particulièrement leur décollement.



Le degré d'hyper extension vertébrale est surtout dû à une aptitude physique, la souplesse (notamment du droit antérieur et du psoas iliaque dont l'étirement ne doit pas être négligé, mais attention malgré tout au dos) et au type morphologique de chacun en terme d'avantage mécanique.

La raison majeure poussant les athlètes à adopter ce type de position réside dans la réduction de la distance à faire parcourir à la barre et au transfert de force par l'intermédiaire des membres inférieurs (contre appuis) via les grands fessiers et la région lombo-pelvienne. Dans tous les cas de figure, ces contre appuis sont indispensables quel que soit le degré d'hyperextension.

Fabriqué en
Allemagne



WEIDER
GLOBAL NUTRITION



TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

les APPUIS DES PIEDS AU SOL

Il s'agit toujours d'une adaptation personnelle mais il est indispensable d'en comprendre l'importance.

La stabilité générale ainsi que la force extrême développée, lors de l'action musculaire, **vient essentiellement d'une poussée des jambes qui doivent être comme enracinées dans le sol (contre appuis)**. Les pieds seront placés de chaque côté du banc sur le même axe dans une position offrant un contrôle et une tension permanents des cuisses et des fessiers (inter appui, attention à leur maintien sur le banc).

On peut également, si on en éprouve le besoin, afin de mieux assurer ses appuis, surélever les pieds à l'aide de supports prévus à cet effet. Les athlètes adoptant une position en hyper extension vertébrale maximale doivent faire très attention aux crampes dans la région lombaire et les fessiers souvent occasionnées par la fatigue musculaire due au squat.

La TÊTE

Elle a également un rôle important. Le cou ne doit pas être en hyper extension. Au contraire, on doit descendre légèrement le menton vers le buste en offrant un appui musculaire solide du cou sur le banc à l'aide des trapèzes. La tête doit être bien placée dans l'axe du corps et ne plus bouger (attention à son décollement). Il est important d'éviter l'hyperextension cervicale dans la pratique du développé couché.

Une fois la barre décollée et tenue à bout de bras, les yeux doivent être fixés sur celle-ci et la suivre du regard jusqu'à l'endroit exact où elle doit entrer en contact avec le buste.

La tête prendra un appui encore plus fort sur le banc au moment de l'explosion neuro musculaire déterminant la poussée et les yeux, si toutefois ils sont ouverts, suivront sans cesse la progression de la barre. **Ces points d'appui visuels ne sont pas à négliger (les yeux poussent la barre).**



Photos google image

LA POSITION DE LA BARRE AU-DESSUS DE LA POITRINE

Une fois placé dans la position offrant les meilleurs appuis possibles, tant sur le banc qu'au sol, et avec un écartement idéal des mains, on doit maintenir une tension musculaire permanente sur tous les muscles qui nous assurent la stabilité générale.

A cet instant, un des pareurs peut, si on le souhaite, nous aider à sortir la barre des supports. Cette action est très importante car nous devons instantanément prendre conscience de la charge afin de, tout de suite, la stabiliser bras tendus à l'endroit voulu (en général au-dessus du sommet des grands pectoraux). C'est dans cette position que nous attendrons le signal de départ de l'arbitre.



LA DESCENTE DE LA BARRE

La position de la barre étant assurée, inspirer profondément puis descendre la barre à vitesse modérée en gardant un contrôle parfait jusqu'au contact de la poitrine. Poser de préférence la barre légèrement sous les grands pectoraux (placement à étudier et à bien déterminer).

Durant cette phase importante du mouvement, l'accent doit être mis sur le maintien permanent de la trajectoire et sur une accélération contrôlée de la charge durant sa descente. En effet, une vitesse excessive engendre une augmentation importante du poids (effet gravitaire) pouvant créer de nombreux problèmes.

CONTRÔLE DE LA CHARGE JUSQU'AU PLACEMENT DE CELLE-CI SOUS LES GRANDS PECTORAUX

Tous les muscles doivent être, à un moment déterminé, en contraction en apportant une attention particulière aux bras, aux deltoïdes, aux pectoraux, aux dorsaux (cela dépend en partie de la position adoptée sur le banc), sans oublier les jambes.

Il faut maintenir les coudes orientés vers les grands dorsaux (sauf adaptation différente vue précédemment) en favorisant si possible le contact de ces derniers avec les triceps afin d'aider, par cet appui supplémentaire, à mieux supporter la résistance croissante due à l'accélération de la charge.

Cette technique permet également une position de force supérieure au moment de la poussée.

A la lecture de ce qui précède, on se rend compte qu'un **développé couché lourd s'effectue avec la participation de tout le corps.**



La POUSSEE DE LA BARRE

La réalisation d'une performance est la résultante de la coordination des muscles successivement sollicités dans un timing alternant relâchement et contraction et du maintien d'une parfaite trajectoire de la barre.

A partir de la poitrine, où elle repose en partie sur la cage thoracique (70% de la charge sur la poitrine, 30% contrôlée par les bras), la barre doit être poussée après un léger temps d'arrêt avec une réaction et **une explosion neuromusculaire** propre à lui donner une accélération ascendante par l'action coordonnée des muscles pectoraux, triceps, biceps et deltoïdes antérieurs.

Ce démarrage est encore plus explosif avec un écart étroit des mains mais cela engendre un travail énorme des triceps à mi-parcours, souvent difficile à négocier. A ce moment précis du mouvement, la barre est située au-dessus des pectoraux (elle prend une trajectoire en demi-cercle qui la situe au-dessus du visage). A partir de là, les coudes se placeront plus à l'extérieur offrant des leviers plus favorables en sollicitant énormément la portion externe des deltoïdes. La poussée continuera avec les pectoraux et une participation très importante voire déterminante des triceps. Cette fin d'action s'effectuera dans une trajectoire plus verticale et une expiration progressive à l'effort.

Le verrouillage final, au moment de l'extension des coudes, s'effectuera grâce à l'action conjuguée des pectoraux et des triceps. **Il faut toujours être très vigilant quant à la réalisation technique parfaite dès la première répétition de chaque série** pour que, lors du "maxi" en compétition, aucune faute ne vienne sanctionner l'effort.

Photos google image



✓ **N°14**

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR



MEZITI JEREMY

né le 20/10/1994
Taille : 176cm
Poids : 83 kg



photothèque Meziti Jeremy



55 kg

2011



70 kg

2012



78 kg

2013



83 kg

2014

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



WOMEN BODY

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

Laurène Gaudelier

photothèque Laurène Gaudelier
photos : Eric RALLO Giudicelli

« Des Agrés au Succès... »

Ceux ou celles qui n'ont pas encore entendu parler de **Laurène GAUDELIER** habitent sans doute sur la planète Mars ou pire....n'appartiennent pas à la Planète Body ! Bien que très discrète, Laurène se taille la part du Lion dans le milieu, mais n'allez pas croire que son égo la précède...c'est tout le contraire et c'est tout à son honneur ! La simplicité, l'humilité et la discrétion donc, caractérisent cette très belle athlète tout en muscle de qualité et en féminité affirmée.



Laurène a commencé la Danse à 6 ans et a vingt ans d'entraînement aux poids derrière elle ! Du haut de ses 32 années d'existence, elle apparaît désormais comme incontournable dans le milieu du Body Français et, on l'espère bientôt, international.

Educateur Sportif de profession, Laurène mesure 1m60 pour 52kg en compétition... de gentillesse... Elle est le genre d'athlète qui vient féliciter très sincèrement une de ses concurrentes sur sa qualité musculaire alors qu'elle gagne un peu plus tard... Je l'ai vu faire... Laurène ne se la « pète » pas, mais elle met tout le monde d'accord avec fair play !

Laurène a commencé la musculation à 12 ans... oui 12 ans ! bel exemple pour les détracteurs de notre discipline qui pensent qu'il ne faut pas commencer trop tôt.



credits photos Eric Rallo / Tahiry2@free.fr & Thomas Devaux

*Laurène
Gaudelier*

**WOMEN
BODY**

BODYBUILDING-RULES.COM

Grâce à ça, elle a acquis une maturité musculaire qui lui permet d'occuper les meilleures places des compétitions du circuit national qu'elle parcourt depuis 2009 : Championne de France toutes catégories, 1^{ere} au Top de Colmar en Fitness, 1^{ere} au GP Heraclès en Body Fitness. En 2010, 1^{ere} au Rippert Show en Athlétique. En 2011, 1^{ere} au Blanc Classic en Fitness, 5^{ème} aux Jeux Méditerranéens en Body Fitness, 8^{ème} aux Championnats d'Europe en Body Fitness. En 2014, légère erreur de casting : 5^{ème} au GP de Nice enBikini (?!), 1^{ère} au GP des Pyrénées en Body Fitness.



Laurène a donc commencé par faire de la Gymnastique à 12 ans en compétition. Dotée d'une bonne musculature, elle n'est pourtant pas très souple et préfère se tourner vers la musculation dont elle admire les physiques toniques et les muscles apparents. C'est pourtant la Gymnastique qui lui permet de découvrir le « renforcement musculaire ». Elle fait 3 entraînements par semaine et découvre ce que l'on appelle aujourd'hui le « Cross-Fit », « Cross-Training » etc... Mais ça ne lui suffit pas. Tous les soirs dans sa chambre elle s'inflige avec plaisir 1 à 2 heures d'entraînement supplémentaire. Elle teste des exercices dont elle ne connaît même pas le nom. Elle aime ce qu'elle ressent, elle se voit se transformer, c'est devenu son quotidien !

*Laurène
Gaudelier*

**WOMEN
BODY**

BODYBUILDING-RULES.COM

Laurène Gaudelier

WOMEN **BODY**



Ses parents sont fiers d'elle. Sa famille n'étant pas sportive, elle se sent un peu à l'écart. Laurène a une seule philosophie : Elle est une fille simple qui veut juste se sentir bien dans son corps et sa tête. La compétition pour elle a toujours existé en Gymnastique, la compétition de Body est devenue une évidence lorsqu'elle s'est inscrite dans sa 1^{ere} salle de remise en forme. En 2009 elle franchit donc le pas avec le succès qu'on connaît !

Depuis, elle transmet ses connaissances au travers de son métier et prône sagement « l'esprit sain dans un corps sain ». Elle prend cette tâche très au sérieux et ses années d'apprentissage de la rigueur et de la discipline gymniques lui permettent de mener à bien sa mission d'enseignante. Seulement, toute médaille a son revers, cela ne lui permet pas de vivre une vie tout à fait « normale ». Elle se couche tôt, ne sort pas le soir, sa vie sociale s'en trouve affectée, elle en est très consciente.

En période de compétition c'est pire car elle refuse toute invitation et les gens ne le comprennent pas toujours.

Ses meilleurs souvenirs restent ceux de cette année 2009 où elle brille dans toutes les compétitions. Le couronnement d'un rêve inaccessible et inimaginable pour elle !

Comme pas mal de compétiteurs et compétitrices Laurène redoute les privations du régime, même si elle ne se laisse jamais aller et gère du mieux possible les écarts. Elle n'a pas de plan de carrière, elle veut juste continuer à prendre du plaisir, pouvoir s'épanouir professionnellement...pour les prochaines compétitions, elle suivra son feeling.

Laurène n'a pas d'autres passions que l'entraînement qu'elle pratique le plus possible avec son homme **Mickael LECQUILBECQ** (qui a fait ses premiers pas en compétition il y a 2 ans), mais elle aime aussi aller a cinéma, cuisiner diététique mais bon ! ce qui n'est pas incompatible et se balader en bord de plage.



WOMEN **BODY**

Laurène Gaudelier

Si Laurène doit regretter quelque chose, c'est de ne pas avoir commencé plus tôt la compétition en catégorie Fitness avec des routines inspirées des meilleures athlètes telles que Laurence SARRAZIN en France, Jennifer HENDRSCOTT, Oksana GRISHINA ou Vanda HANDAREAN pour les américaines...du VRAI Fitness selon Laurène.

Son message est celui du plaisir avant toute chose ! varier les entraînements, se nourrir sainement, se permettre de garder un corps en forme toute l'année et pas seulement pour une compétition selon l'équation suivante : Rigueur + Régularité + Persévérance = Résultats Probants !

Laurène est une athlète à suivre dans un futur proche, car son état d'esprit et sa ligne de conduite risquent de faire d'elle une sérieuse prétendante pour les compétitions Internationales les plus en vue...le début d'une « Success Story commencée aux agrès » !



MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

Icons: Fire, Battery, Recycle, Kcal, and two circular arrows.

MUSCULATION & FITNESS par THÉO



Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie



COMMENT CHOISIR SES LÉGUMES

FIRST CLASS
NUTRITION

BLADE
XTREME COLLECTION

LOOK BETTER
NAKED.

BLADE

SUPERIOR FAT BURNER

FX



Bruleur de graisse thermogénique à base de plantes.
Normes HACCP et ISO 9001

FIRST CLASS
NUTRITION

Distributeur exclusif www.fitness-distribution.fr

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

SOURCES MDM, MUSCLE DIGEST ET IRONMAN

MR OLYMPIA 1982

CHRIS DICKERSON

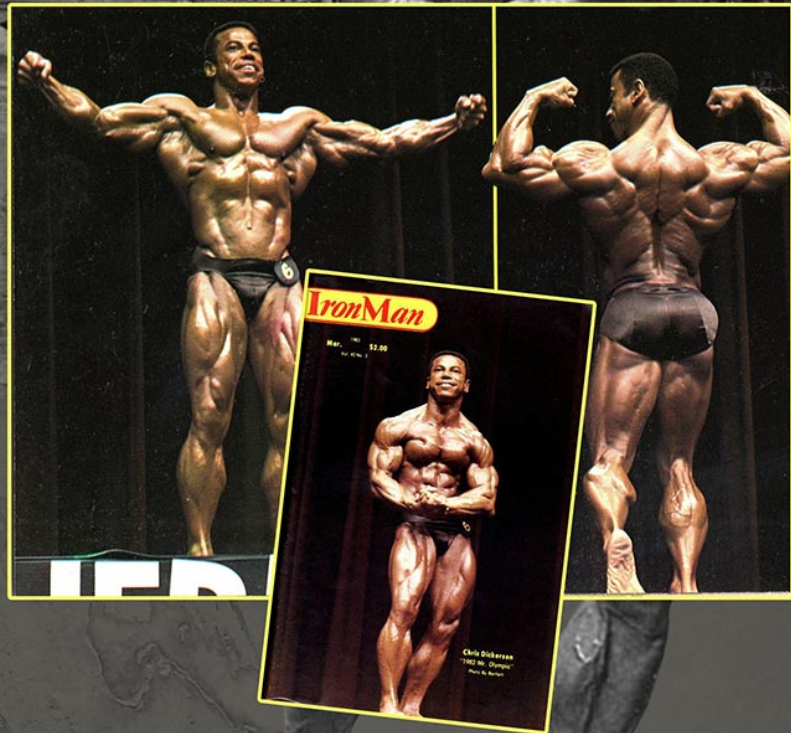
«SUR UN AIR D'OPÉRA»

LONDRES
13 NOVEMBRE 1982

1^{ER}

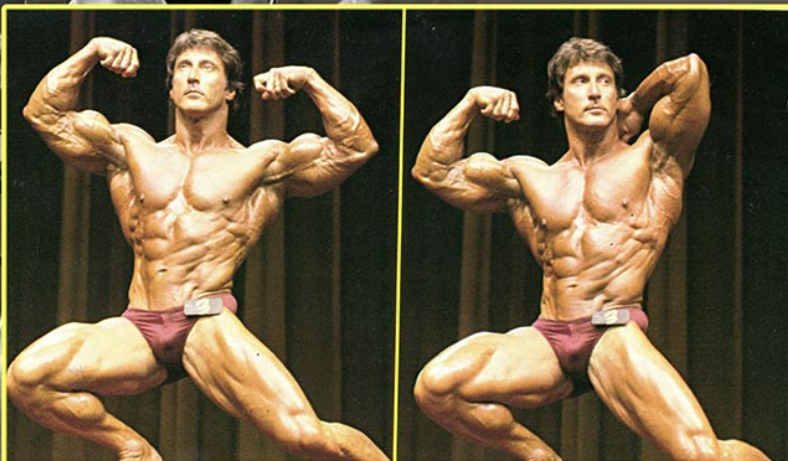
CHRIS DICKERSON

gagne enfin la couronne de Mr Olympia. Le second d'**Arnold SCHWARZENEGGER** en 1980 et de Franco COLOMBU en 1981 est récompensé de ses efforts. **A 43 ans**, le Mr Amérique 1970 et Mr Univers NABBA 1973 et 1974 aura pris son mal en patience et aura contrairement à d'autres stars du Bodybuilding continué la compétition et pris le risque d'affronter ARNOLD et FRANCO encore longtemps. Le Mr Olympia 1982 marquait le retour de quelques déçus de Sydney comme **Frank ZANE** ou **Boyer COE**. Pour Mike MINTZER et quelques autres c'était définitivement « **la fin des Seventies** »



FRANK ZANE

2^E



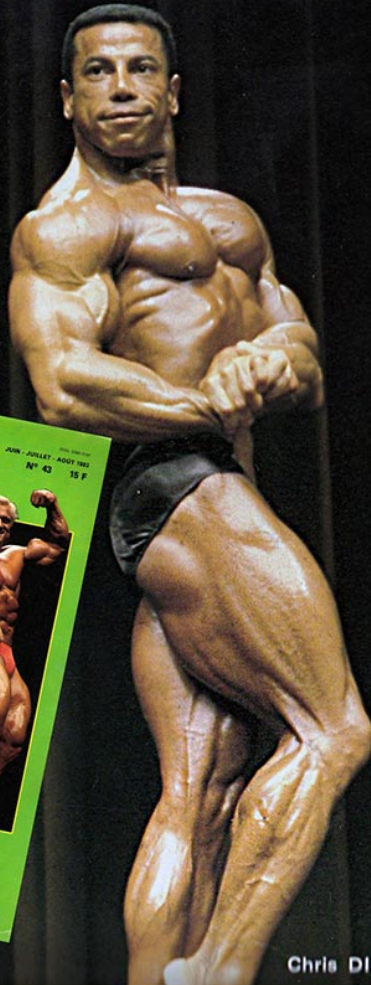
avait fait choisi de faire l'impasse au concours de Mr Olympia 1981 suite aux résultats controversés de 1980. Pour son retour il termine à la seconde place et même si à **40 ans** il n'a plus la même forme que lors de ses 3 victoires de 1977 à 1979. Il est toujours un des meilleurs poseurs sachant mettre en valeurs son physique grâce à des enchainements et des poses bien à lui. Il devance **Casey VIATOR** au physique et à la forme exceptionnelle, lui aussi aurait largement remporté le titre.

M. OLYMPIA I.F.B.B. - LONDRES 1982

Reportage photos Marcel BESNARD



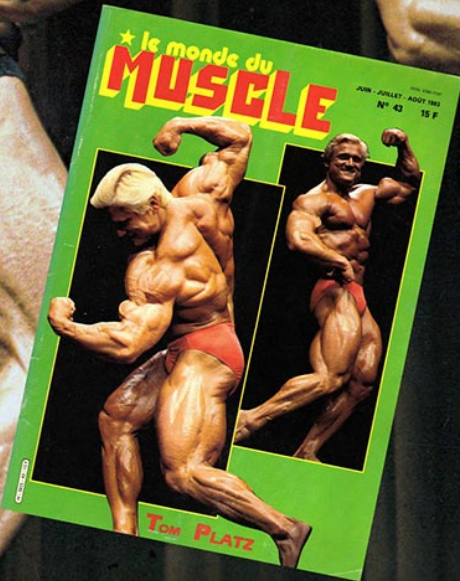
Casey VIATOR



Chris DICKERSON 1^{er}



Frank ZANE 2^e

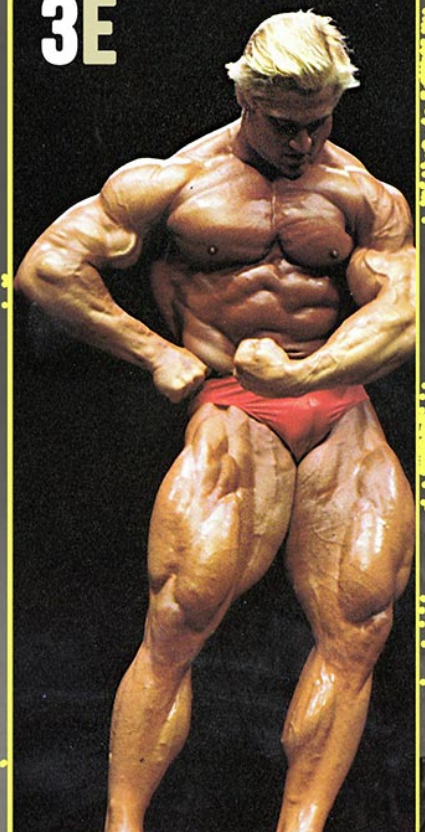


TOM PLATZ

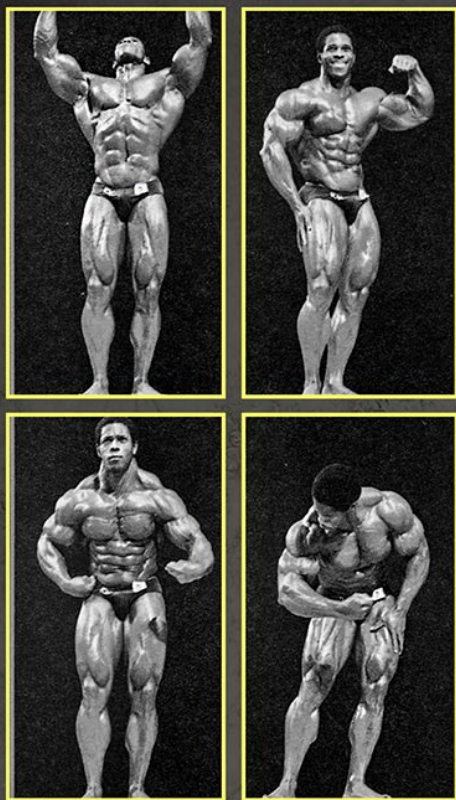
Tom PLATZ (et ses cuisses) est le favori et le plus aimé de tous les Culturistes. Après sa 3^e place l'année précédente il s'était promis de gagner le Mr OLYMPIA mais Tom voulant rattraper son retard au niveau du buste va se blesser au tendon du biceps quelques semaines auparavant, une blessure bien visible sur le « double biceps ». Tom a aussi un autre point faible, son « posing ».

Bien souvent les concurrents les plus massifs négligent leurs enchainement de poses qui sont alors bien moins « **Artistique** » que celle des concurrents aux physiques plus « légers ».

3E



BODYRÉTRO



BERTIL FOX

L'autre phénomène de la compétition est le champion Anglais **Bertil FOX** !

Comme Tom PLATZ, il possède un physique exceptionnel et surement le plus massif de la compétition .Il parait parfois un peu enrobé et effectue un enchainement assez classique. Ils laisseront passer devant eux **Samir BANNOUT** qui améliore une nouvelle fois son classement en terminant 4^e suivi d'un autre « ancien » **Albert BECKLES**.

Pour la 7^e place ex-aequo avec Bertil FOX une très bonne surprise pour l'avenir Mohamed MAKKAWI qui lui par contre nous gratifie d'un enchainement très artistique et très personnalisé comme ZANE et DICKERSON .Il précède **Johnny FULLER** le champion du Monde IFBB en 1980



Frank ZANE 2^e

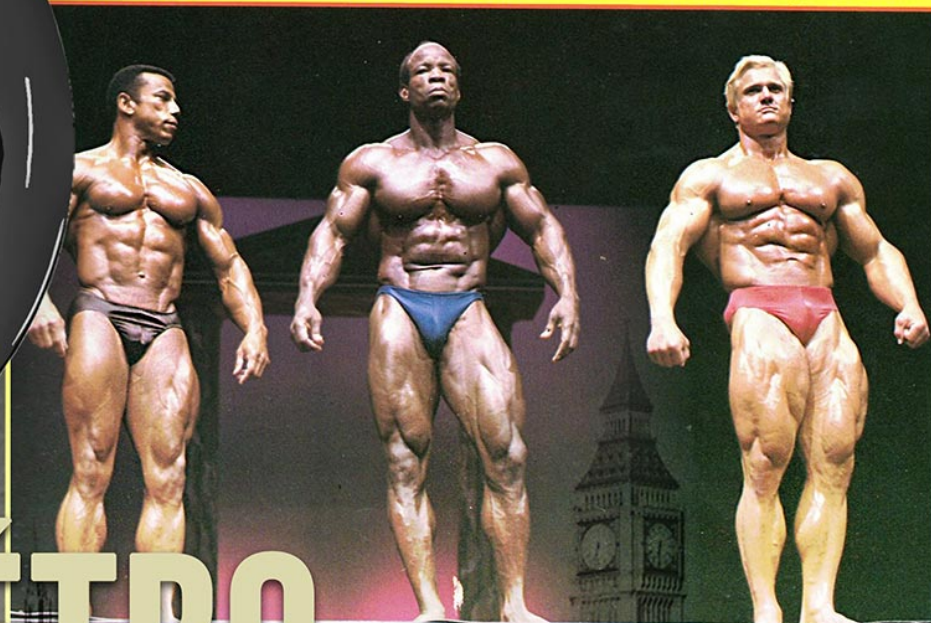
Samir BANNOUT 4^e

Chris DICKERSON 1^{er}

Chris DICKERSON 1^{er}

Albert BECKLES 5^e

Tom PLATZ 6^e (photos L. Demellès)



BODYRÉTRO

BODYRÉTRO

SOURCES MDM, MUSCLE DIGEST ET IRONMAN



Le Français **Jacques NEUVILLE** champion du Monde IFBB au Caire en 1981 termine 13^e et paye très cher son entrée chez les « Pros » même si il s'est considérablement amélioré Jacques NEUVILLE se retrouve derrière des champions en fin de parcours comme Boyer COE qui ne retrouve pas sa forme de 1979 et 1980 ou **Dany PADILLA** qui bien que très sec a perdu de son volume.



Frank ZANE
Jusup WILCOSZ

Chris DICKERSON
Jacques NEUVILLE

Tom PLATZ
Lance DREHER

Photo
Maxime BESNARD



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU
COLLATION PRÉPARÉ
EN QUELQUES
MINUTES.

A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE



Il semblerait qu'avec le départ des deux « compères » **ARNOLD** et **FRANCO** » une nouvelle ère du Bodybuilding se dessine laissant la place définitivement à de nouveaux champions pour cette décennie des années 80.

Michel Aguilera



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM

par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



LE TEST

PRODUIT MIRACLE?



OU PAS ...



VOIR
la VIDÉO

MUSCLE & STRENGTH

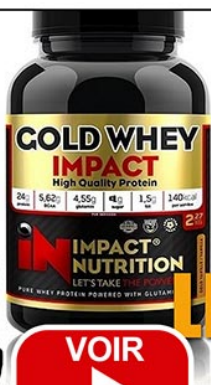
CREAPUMP

VOIR
la VIDÉO

MYPR

LES MARQUES FONT DES PROMESSES, **NOUS LES VÉRIFIONS**

MÉLANGE DE
PROTEINES



PEPTIDES DE
GLUTAMINE?

LE TEST

VOIR
la VIDÉO

Brule les Graisses

LE TEST

Un Produit
Miraaaaaacie???



Energie

Version US
Interdite en
France

VOIR
la VIDÉO



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

®

.COM

LE RAMADAN

Que cela soit le magazine BBR ou videostest.com nous recevons énormément de visites de personnes issues de pays majoritairement musulmans et grands passionnés de musculation.

Je profite de cet article d'ailleurs pour les en remercier.

Je ne vais pas m'attarder sur l'entraînement, en effet, d'excellents sites internet que vous trouverez sur la toile parleront de training et de conseils adaptés à cette période.

Je donnerais donc simplement mon avis concernant la supplémentation durant le Ramadan

A mon sens il s'agit de privilégier l'alimentation solide plutôt que liquide. Cela permettrait je pense de ressentir la sensation de faim le plus tard possible d'une part et il serait démontré que l'alimentation solide donnerait de meilleurs résultats.

Par contre, un complément de multivitamines ne serait pas négligeable afin de vous aider à maintenir un état de forme adéquat avec un training que l'on qualifiera « d'entretien » ou de « maintien ».

Pensez aussi aux compléments pour les articulations (même si cela devrait être le cas durant toute l'année).

Je sais que certains aiment prendre de la caséine micellaire qui a la particularité d'être assimilée lentement et qui aurait aussi un effet coupe faim. Au-delà de cela, manger sous forme solide durant cette période est aussi un moyen de partager de bons moments en famille.



Les Dattes, l'un des aliments les plus consommés durant le RAMADAN



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



**Vincent
ISSARTEL**

BULGARIAN
BAG

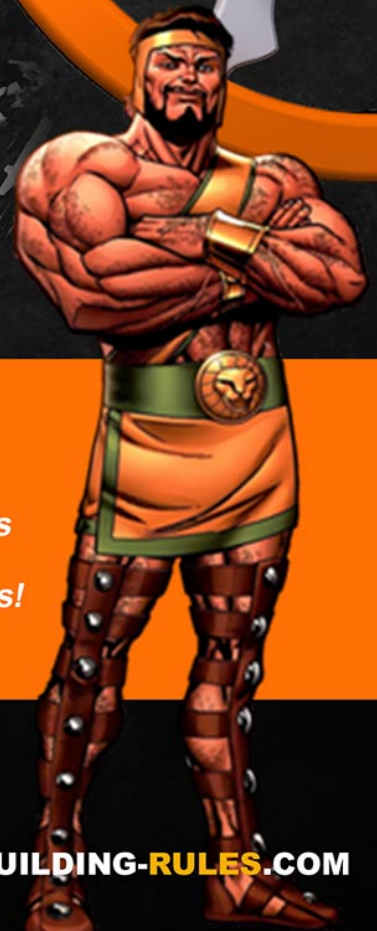
BATTLING
ROPES

STRONG
MAN

KETTLEBELL

GHETTO
WORKOUT

ÇA MUSCLE QUOI ÇA?



Combien de fois j'ai entendu cette phrase, souvent de la part de pratiquants néophytes en effet, mais quand même ! Je suis à chaque fois étonné, et en même temps tolérant car il est vrai que certains mouvements ne s'apparentent pas à de la « muscu » traditionnelle mais plutôt aux 12 travaux d'Hercules, ou encore au quotidien d'un bon gros fermier du Texas!



Mariusz Pudzianowski



Bill Kazmaier

C'est là que les plus avertis devinent de quoi je vais parler....

Bill Kazmaier, Mariusz Pudzianowski, Zydrunas Savickas pour les plus illustres; ces hommes forts, ultra forts, presque inhumains! Et oui, maintenant vous savez que je vais vous parler de strongman, cette discipline que j'adore en tous points, tant pour le show, que pour les exploits, les charges monstrueuses, et les gestes, ces mouvements qui sont en réalité souvent empruntés à des gestes de la vie quotidienne!

Et oui, nous sommes bien là dans du fonctionnel pur et dur, tout y est; l'inconfort, le travail en chaines multiples, le transfert de force, le besoin d'être ultra gainé, et du coup les multiples sollicitations musculaires sur un seul et même mouvement!

**ÇA
MUSCLE
QUOI
ÇA?**



Morgano Aste et
Jonathan Renaud
Photos Olivier Ripert



Zydrunas Savickas

Mais pour en revenir à mon titre, il est vrai que pour un néophyte, le strongman ne s'apparente pas du tout à de la musculation, ni de près, ni de loin, d'où la question "Ça muscle quoi ça?" que j'ai souvent entendu, notamment sur les Atlas stones, qui pourtant offrent autant de bénéfices que le mouvement est dur à exécuter!

À titre personnel j'adore me faire des séances strongman car c'est un véritable défi avec soi-même et avec les éléments; il n'y a pas d'erreur de placement possible et pas de baisse de la concentration non plus. Vous devez être à 200% focus et donner toute l'intensité possible, mais en retour le plaisir d'accomplir quelque chose de vraiment dur, de sentir le challenge permanent, ça c'est vraiment grisant!

ÇA MUSCLE QUOI ÇA?

Lors de mon dernier workshop Strongman j'ai vu un mec de 70 kilos à peine soulever une atlas stone de 94 kilos! Quel effort remarquable, et quel plaisir pour celui qui parvient à faire ça!

Alors je vous l'accorde ce n'est pas quelque chose que l'on pratique dans le premier gym venu, cela demande un peu de place, un environnement sécurisé et du matos bien spécifique, mais il est toujours possible de se créer des pierres, de dénicher un pneu, de trouver des objets bien lourds à transporter.... Il suffit d'avoir de l'imagination et un peu le sens de la bricole!



**ÇA
MUSCLE
QUOI
ÇA?**



Je vais donc profiter de cette tribune pour vous présenter en image ce qu'il est possible de faire dans mon gym en espérant que je donnerai des idées aux plus téméraires d'entre vous, avec toujours en tête de vous aider et vous encourager à diversifier votre pratique de la culture physique, pas forcément en changeant la fin, mais plutôt les moyens!

Vous verrez que c'est terriblement ludique en même temps que difficile mais du coup terriblement grisant de se prendre pour un géant islandais de deux mètres et cent soixante dix kilos!

Bien entendu la liste des exercices que vous verrez est non exhaustive et vous pouvez parfaitement imaginer vos propres défis! Mais pour ceux qui veulent vraiment voir à quoi ça ressemble je vous invite à regarder les world strongest men sur Youtube (WSM).

Pour ce qui est de tirer un avion, on verra plus tard



À vos cailloux et à bientôt!

Vincent Issartel



Suivez Vincent
sur Facebook



VOIR



la VIDÉO



PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



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

04 95 30 47 10



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER





LUCA PENNAZZATO

interview : **Sebastien Large** 
Photothèque : Luca Pennazzato, Sebastien Large.

De l'autre cote de l'océan, un Italien rêvait depuis son adolescence de venir s'installer en Amérique...

Depuis son arrivée, cette homme plein de talent a accompli plusieurs de ses rêves comme se lancer dans une carrière de Bodybuilder mais le plus important, et ce, récemment, le cinéma.

Mais qui est Luca ? On se pause tous et toutes la question... Ce que beaucoup de gens ne savent pas c'est qu'adolescent Luca était un enfant très maigre ! Vous aurez du mal à l'imaginer à 61 kg, alors qu'aujourd'hui c'est une montagne de muscle de 131 kg !

J'aimerais présenter a tous les lecteurs de Bodybuilding Rules, le phénomène **Luca Pennazzatto** qui a tourné dans une importante publicité pour une grosse chaine de fast food . Alors, pour vous le faire découvrir j'ai décidé de l'interviewer.



LUCA PENNAZZATO

1m85 cm pour 131 kg de muscles !!



ici au Gold Gym de Venice avec moi



LUCA PENNAZZATO

Sebastien LARGE : Bonjour ou devrais-je dire « Ciao Luca » !

Les lecteurs de bodybuilding Rules voudraient savoir comment as-tu découvert les poids et haltères et quel âge avais-tu ?



Hello Luca!

The readers at the Bodybuilding rules would like to know how did you discovered weights and dumbbell and how old were you ?

Luca PENNAZZATO : Au début quand j'ai commencé à m'entraîner, je ne pensais pas faire de la compétition. Je voulais juste paraître en meilleure forme et en bonne santé.

J'avais 16 ans et j'étais un enfant très maigre car je mesurais 1m85 pour 61 kg ! (Pour information, je pèse aujourd'hui 131 Kg de muscles !)

Un de mes amis m'a conseillé de l'accompagner dans sa salle de musculation et de m'entraîner avec lui pour prendre du muscle, de la masse... et je l'ai fait. Depuis ce jour là, je ne me suis jamais arrêté de m'entraîner.



In the beginning when I started training, I didn't think of competing but just to look healthier and better. I was 16 years old and I was a very skinny kid. I was 6'1" tall and I weighed 135 pounds. (By the way, nowadays I weigh around 290 pounds of muscles.)

A friend of mine suggested that I go to the gym with him to try to gain "some muscle" and I did.

Since then, I never stopped training.





Sebastien LARGE : Quels sont tes modèles, les super-héros qui t'ont influencés et poussés à te lancer dans une carrière de bodybuilder ?

 *what are your role models, your superhero who influenced you to beging a career as a Bodybuilder ?*

Luca PENNAZZATO : Au commencement, bien sur mon modèle était Arnold Schwarzenegger. Un homme qui dans sa jeunesse est parti de son pays, a quitté sa famille pour venir en Amérique pour accomplir ses rêves. Aujourd'hui, je n'ai vraiment pas de modèles, je ne suis aucun parcours en particulier. J'essaye tout simplement d'être la meilleure personne et athlète possible.

 *In the beginning, of course, my role model was Arnold Schwarzenegger. A guy who at his young age left his country and his parents, to come to America to achieve his dreams. Now I don't really have a role model, I don't follow anyone's footsteps, I just try to be the best person and athlete I can be.*

Sebastien LARGE : Racontes nous ton parcours, d'où viens-tu ? Pourquoi as-tu choisis de venir t'installer au Etats-Unis ?

 *Tell us a little bit about your journey , where are you from ? Why did you choose the United States to become your new home ?*

Luca PENNAZZATO : Je suis né en Italie dans une petite ville appelée « Stra » qui est toute proche de Venise. Depuis que je suis un gamin j'ai toujours rêvé de venir en Californie pour m'entraîner, faire de la compétition, du cinéma et pour réussir dans la vie. Tout ceci n'était qu'un rêve jusqu'à l'âge de mes 25 ans. J'ai déménagé sur Milan dans un premier temps et j'ai commencé a travailler pour économiser le plus d'argent possible afin de pouvoir partir en Californie. J'étais déterminé à m'installer en Californie et faire quelque chose d'unique dans ma vie. Depuis mon arrivée, tous les jours, je vie un challenge.

 *I was born in a little town called Stra near Venice, Italy. Since when I was a kid I always dreamed to come to California to train, to compete, to act, and to succeed in life. It was just a dream till I turned 25. I moved to Milan and I started to work to save as much money I could to move to California. I was determinate to move to California and do something of unique with my life. Up to this day it has been challenging.*

LUCA PENNAZZATO

Sebastien LARGE : Quand as-tu fais ta première compétition et quel souvenir en gardes-tu ?



When did you do your first show, wich one was it and what is the best souvenir you kept ?

Luca PENNAZZATO:

Ma première compétition, c'était le championnat de Muscle Beach en 2008.

J'ai gagné la compétition dans la catégorie Novice et super lourd dans la catégorie « open class ».

Gagner m'a donné la motivation de penser « plus gros », et ce jour-la j'ai réalisé qu'un jour j'aurais ma place dans le clan des bodybuilders professionnels de la fédération IFBB.



My first show was Muscle Beach contest in 2008.

I won the overall in the novice and the heavyweight in the open class.

The winning gave me the drive to think bigger and for the first time I thought I would be IFBB pro someday.

LUCA PENNAZZATO



Sebastien LARGE : Quand as-tu fais ta première compétition et quel souvenir en gardes-tu ?



When did you do your first show, wich one was it and what is the best souvenir you kept ?

Luca PENNAZZATO : Ma première compétition, c'était le championnat de Muscle Beach en 2008. J'ai gagné la compétition dans la catégorie Novice et super lourd dans la catégorie « open class ».

Gagner m'a donné la motivation de penser « plus gros », et ce jour-la j'ai réalisé qu'un jour j'aurais ma place dans le clan des bodybuilders professionnels de la fédération IFBB.



My first show was Muscle Beach contest in 2008.

I won the overall in the novice and the heavyweight in the open class.

The winning gave me the drive to think bigger and for the first time I thought I would be IFBB pro someday.

Sebastien LARGE : Quel a été ton meilleur palmarès ?



What was your best ranked ?

Luca PENNAZZATO : Si on prend en considération, la difficulté et le prestige, ma plus grande reussite dans le monde du bodybuilding était l'Arnold Classic Amateur qui s'est déroulé en Février dernier à Columbus dans l'état de l'Ohio. Je suis arrivé 6ème.



Considering the difficulty and the prestige, my best bodybuilding achievement was my 6th place at the Arnold classic amateur in February this year.

LUCA PENNAZZATO

Sebastien LARGE : Parle nous un peu de ton entraînement. As-tu des jours spécifiques, suis-tu une routine quotidienne ou tu t'entraînes au « feeling ».

Tell us a little bit about your training. Do you have specific days or do you follow a daily routine ou even just train whatever as you feel.

Luca PENNAZZATO : Je suis normalement un entraînement spécifique, une routine de 7 jours sur 7. Cependant j'écoutes mon corps, cela veut dire que si je ressens que je ne me suis pas suffisamment reposé je change ma routine pour continuer a m'entraîner

I normally follow a scheduled routine that includes 7 workout days in a row. However I listen my body a lot. This means that if some day I feel that I'm not rested enough, I switch my body parts to work out around.

Sebastien LARGE :

Tu viens de faire l'Arnold Classic en Amateur. Prépares-tu une compétition prochainement ? Si oui laquelle ?

You just competed at the Arnold Classic. Are you preparing for a coming show anytime soon ? if so wich one ?

Luca PENNAZZATO : Ma prochaine compétition sera encore l'Arnold Classic Amateur l'année prochaine. Je voulais prendre du recul pour améliorer certains muscles de mon physique. J'ai surtout besoin de me concentrer sur ma condition physique. J'ai vraiment besoin d'arriver extrêmement sec si je veux gagner la compétition.

My next show will be the Arnold Classic in Ohio next year.

I wanted to take some time to improve some parts of my physique

What I need to focus more than anything else is the condition. I really need to be extremely shredded to take the first place.

Sebastien LARGE :

Tu concoures en amateur, Est-ce un rêve de rejoindre le clan des pros ?

You currently compete as an amateur. Would it be a dream come true to join the IFBB Pro world ?



Luca PENNAZZATO : Rejoindre la fédération IFBB Pro a toujours été un rêve. Maintenant, je sais que ça va arriver .C'est juste une question de temps !

Join the IFBB pro world use to be a dream. Now I know it's going to happen. It's just a matter of time.

Sebastien LARGE : Si les lecteurs veulent suivre ton actualité, savoir plus de choses sur toi, ton entraînement, ton régime, ...Où peuvent-ils te contacter ?

If the readers would like to follow your updates on your career, to learn more about you, your training, your diet, ...where can they contact you ?

Luca PENNAZZATO : Tous le monde peux me contacter sur ma page Facebook pour des questions sur l'entraînement ou m'envoyais un courrier électronique
luca.pennazzato@yahoo.com

Anyone can reach me on my Facebook for any questions regarding my workout. Also my email at luca.pennazzato@yahoo.com

Sebastien LARGE : Quand tu t'entraînes pas , quels sont tes passes-temps favoris ?

When you're not training , what are your hobbies ?

Luca PENNAZZATO : A mon niveau, le bodybuilding c'est un travail de 7 jours sur 7 , 24h sur 24 à raison de 7 repas par jour et 2 heures d'entraînement quotidien. J'essaye quand même d'avoir du temps libre pour me consacrer à ma carrière de cinéma et aussi profiter de la vie comme aller à la plage et voyager.

At my level, bodybuilding is a 24/7 job, with 7 meals a day and 2 hours workout a day but I still try to make time to follow my other career as an actor and enjoy life like going to the beach and travel.

Sebastien LARGE : L'équipe de Bodybuilding Rules te remercie pour cette interview et te souhaite bonne chance pour ta prochaine compétition.

On Behalf of Bodybuilding Rules , i would like to thank you for the interview et wish you the best for your next show !

Gracie Luca !

LUCA PENNAZZATO

Copyright photo :



le mot de la fin

VOIR
la VIDÉO

N°14
July, 2014



BLACK PROTEIN®



Dosage optimisé

86 g de Protéines
pour 100 g

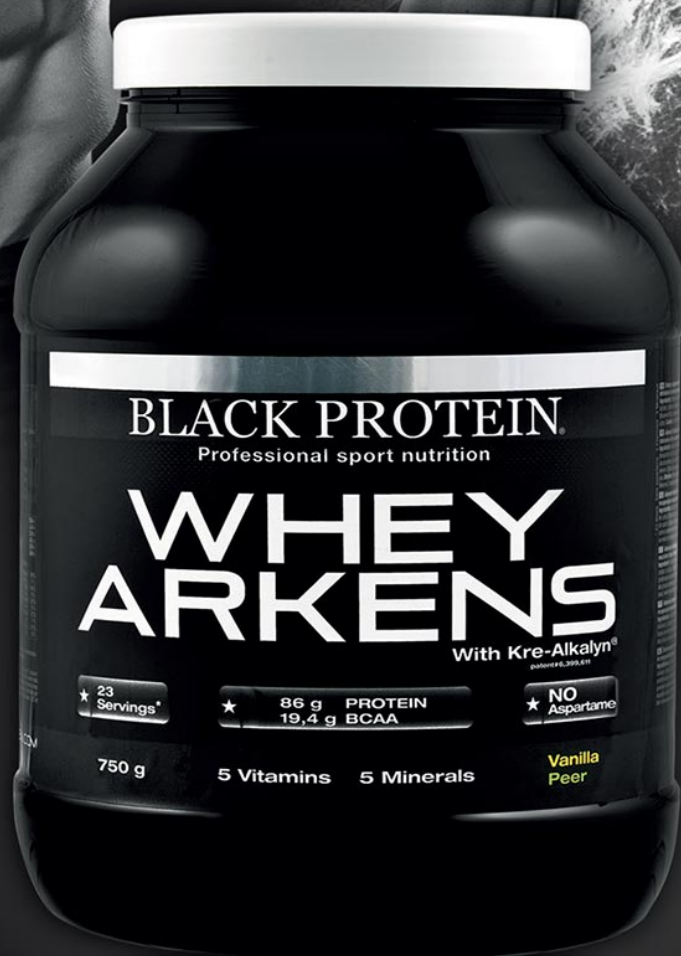
19,6 g de BCAA
pour 100 g

Krealkalyn

5 Vitamines

5 Minéraux

12 Parfums



Rejoignez-nous sur Facebook



Netquattro Sports 6 rue Jean Arnaud ZAC de Champfleuillet 38500 Voiron - Siret : 423 810 324 000 24

WWW.BLACKPROTEIN.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 07-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

COURTESY
DESIGN


Kai GREENE

PHOTOGRAPHY

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

COURTESY
DESIGN

PHOTOGRAPHY



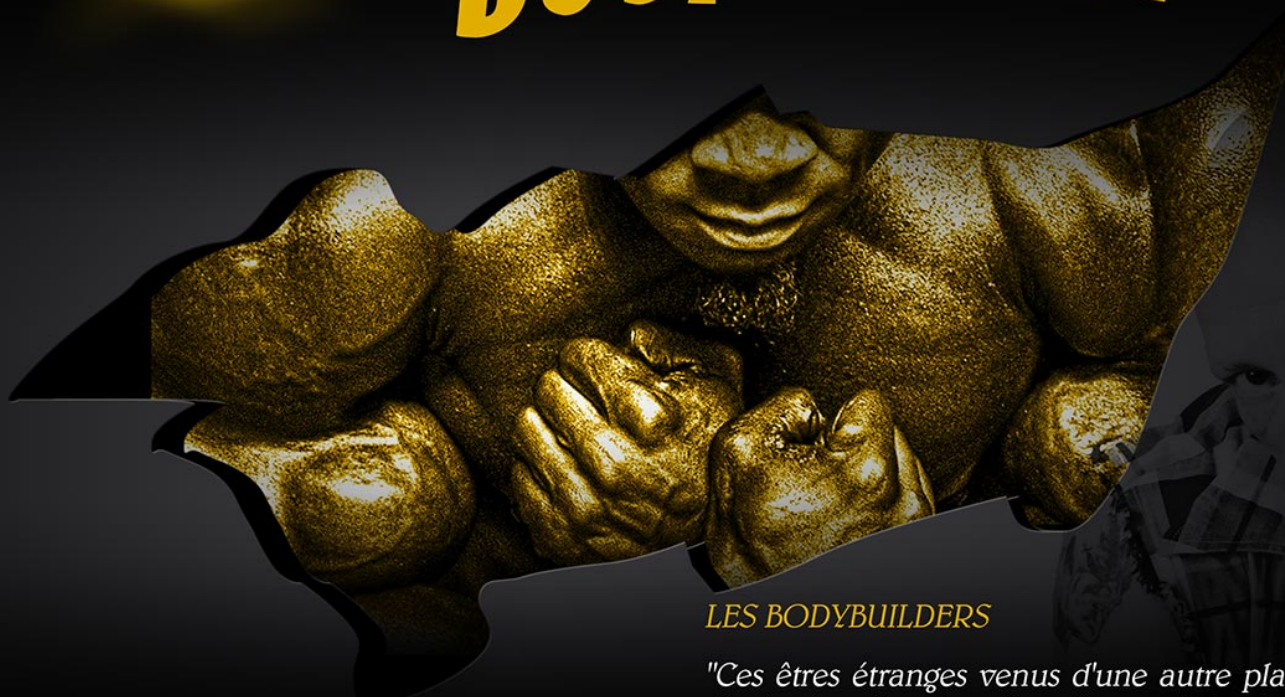
TÉLÉCHARGER

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

BODYBUILDING-RULES.COM



LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

BernarDDato's



Totems



COURTESY
DESIGN
L&A
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

Lee Labrada

LES BODYBUILDERS

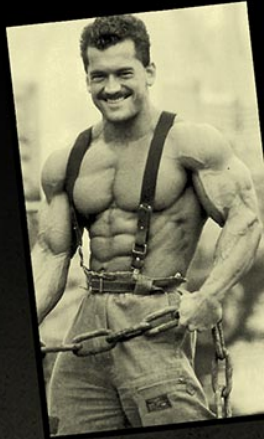
BernarDDato's

Totems #5

Lâchez la bride à Labrada. Laissez aller la litanie de la ligne, les belles attitudes qui surlignent. Voyez les bras de Labrada. Voyez sous les bretelles la dentelle des dentelés, dans telle ou telle pose, maîtrise de la contraction, harmonie de la construction... Finition du ciselé, émotion du modelé...

Lâchez la bride à Labrada, laissez parler sa ligne, laissez chanter le galbe, laissez danser la densité. Voyez les bras de Labrada, brachial compris, oui, vous l'aurez compris ; laissez son art se décliner et vous verrez les géants s'incliner – Dorian et Haney Excepté.

BernarDDato



Lee Labrada

(né le 8 mars 1960, Lee Labrada fut champion du monde amateur, remporta plusieurs grands prix pro IFBB et fut deux fois vice-champion à Mr Olympia)





Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



BLAST

FROM THE

PAST



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

JEAN-LUC FAVRE

« *La nostalgie d'un champion du Monde* »

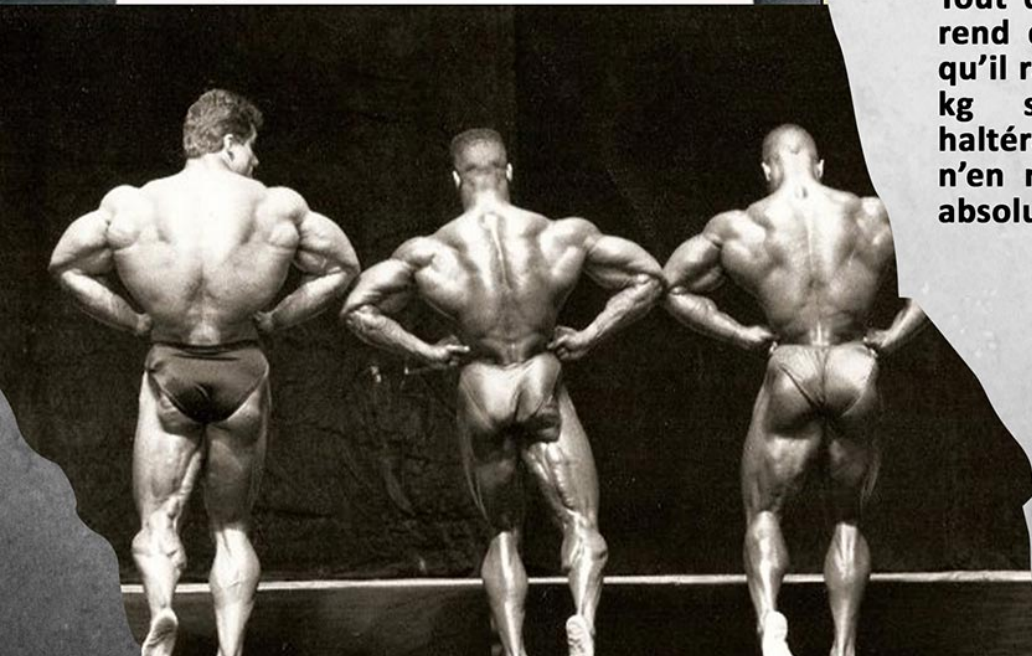
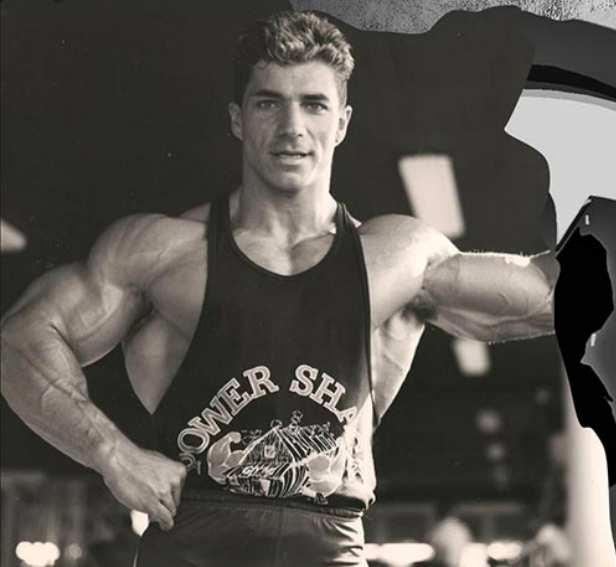
Photothèque Jean Luc Favre

« Blessé par tant d'injustices, il surmonte son passé, pour que l'instant lui semble beau. Puis surgit soudain, les lumières, les odeurs et les applaudissements, qui le font vibrer dans sa tête.

Que de souvenirs de cette passion ! Se souvenir à nouveau, quel bonheur ! Le monde autour de lui disparaît. Son cœur, s'est ouvert sur un passé qu'il aurait aimé encore plus glorieux, mais qu'il lui faut déjà quitter.

Mais si ses jours et ses nuits sont encore teintés de nostalgie, aujourd'hui une parenthèse s'ouvre à lui, comme un regain de vie au bonheur présent : son épouse et ses enfants. »





Un parcours exceptionnel pour ce Grand champion International de Bodybuilding, Issu de la Boxe et du Power-Lifting, sacré Monsieur Univers à Paris en 1989.

Un athlète d'1m78 pour 115 kg en compétition, doué d'une force peu commune, qui réalise dès l'adolescence, des prouesses en boxe et en force, pour s'orienter ensuite vers une brillante carrière internationale en bodybuilding.

Actuellement il ne lui viendrait plus à l'esprit de participer à des compétitions dont les normes et la finalité sont devenues trop excessives à son goût.

Désormais si sa passion est orientée vers l'art et la musique, il reconnaît malgré tout qu'il est difficile de rompre avec les souvenirs.

Jean-Luc est né à Neuchâtel en Suisse, le 17-05-1965. Le fait de grandir dans un orphelinat, lui permet d'obtenir ses diplômes que tardivement, sans être pour cela un obstacle à la brillante situation comme agent de sécurité dans le privé, qu'il occupe encore actuellement.

Ce passionné de boxe, qu'il pratique de 11 à 16 ans avec 15 combats à son actif, n'en demeure pas moins attiré par le power-lifting, le bodybuilding, les sports de combat comme le fight MMA mais aussi le cyclisme et la moto.

Tout débute, lorsqu'à 16 ½ ans, il se rend dans une salle d'haltérophilie et qu'il réussit un développé couché à 110 kg sous les yeux ébahis des haltérophiles présents dans la salle. Ils n'en reviennent pas et lui conseillent absolument d'exploiter ce talent.

JEAN-LUC FAVRE

La suite l'amène à un titre National de power-lifting en 1982, avec 150kg au développé couché, 180 au squat et 220kg au soulevé de terre, après seulement 6 mois de Body et 5 années de boxe. Sa meilleure performance, il la réalise devant Jean Texier, venu faire des photos pour son livre, avec 8 répétitions à 200kg. Mais la force ne l'empêche pas de glaner des titres en Bodybuilding.

JEAN-LUC FAVRE



- En **1982**, il est élu champion Suisse de body et rencontre **Serge Nubret**.
- En **1983**, il cumule le titre national de body et de power-lifting.
- 1984**, fût pour lui une grande année, puisqu'il est élu champion Suisse Junior de bodybuilding et sélectionné à 19 ans pour Mr Univers à Las Vegas en moins de 90kg.
- 1985**, Champion Suisse et Champion International toutes catégories.
- 1986** est une année sabbatique, imposée par un accident survenu à l'entraînement, dont le diagnostic révèle, la fracture d'une apophyse cervicale.
- 1987**, il cumule un titre de Champion International toutes catégories en mai et en septembre. En octobre il est Champion Suisse toutes catégories devant François Gay vice-champion du Monde poids lourd en titre.

-**1988**, il est Champion Suisse toutes catégories et 6ème Monsieur Univers, poids lourds, à Brisbane en Australie.

-**En 1989**, il sera sacré Champion Suisse et Mr Univers poids lourds à Paris.

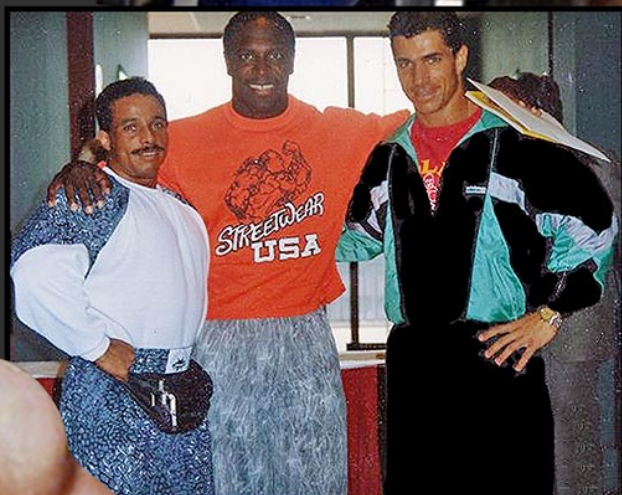
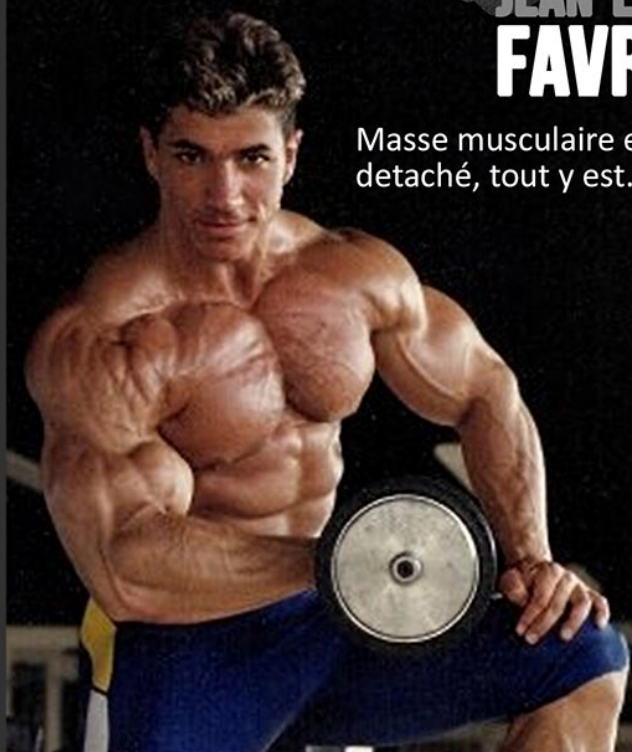
-**1990** marque son entrée chez les pros. Et comme beaucoup d'Européens, c'est la galère. Il se classera 13ème à Mr Olympia à Chicago.

-Et, **en 1991** il n'est même pas classé à la nuit des Champion à New-York, avec 56cm de tour de bras et un poids de corps de 110kg, contre 80kg en 1982 lors de sa première compétition à l'âge de 17 ans.

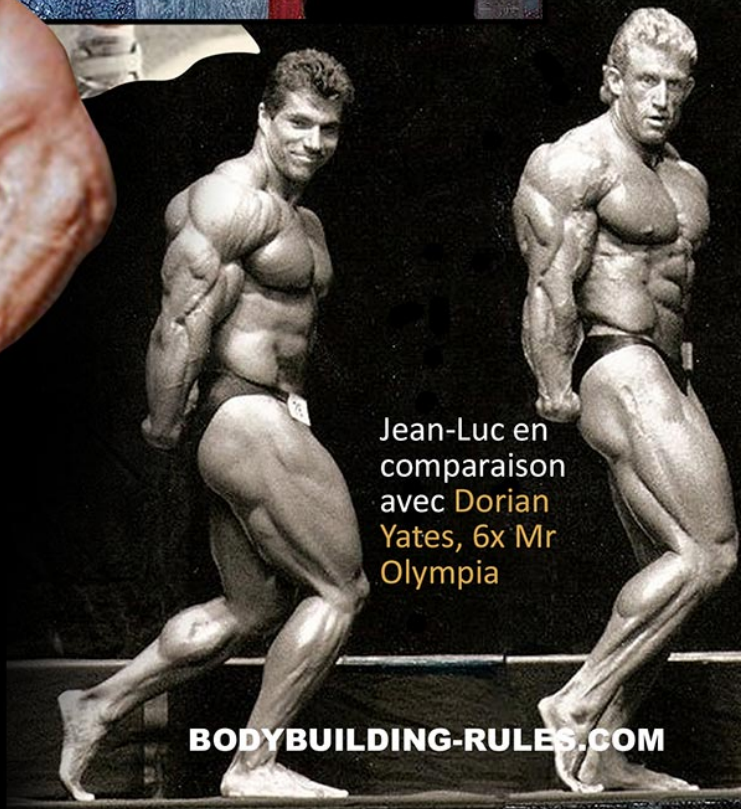
Il ne prenait jamais plus de 5 kg « sec » par an. Sa progression était constante mais jamais spectaculaire. Sa grande force était d'avoir 41cm de tour de bras avant de faire du bodybuilding. Boxeur de compétition, il eut dès le début, des séances d'entraînement très dures, car physiquement il était déjà très en forme et avait une avance musculaire d'au moins 10 kg sur une personne normale.

**JEAN-LUC
FAVRE**

Masse musculaire et
détaché, tout y est.



Jean-Luc
avec Momo
Benaziza et
Lee Haney
8x Mr
Olympia



Jean-Luc en
comparaison
avec Dorian
Yates, 6x Mr
Olympia

Jean-L-Favre est aussi impressionnant decontracté qu'en pose



JEAN-LUC FAVRE

SA NOUVELLE PASSION, LES ARTS ET LA PEINTURE

Maintenant, avec **Laurence**, son épouse depuis 23 ans et ses trois enfants, **Mike** 22 ans, **Cynthia** 21 ans et **Alexia** 17 ans, il aspire à vivre le plus sereinement possible et essaie de devenir un meilleur guitariste.

Il aime jouer et écouter de la musique avec une préférence pour la guitare. Mais il se veut éclectique et avoue être séduit par la musique classique avec J-S Bach, autant que par le jazz avec Django Reinhardt et le rock-blues de David Bowie. Il adore également la peinture et la sculpture grâce à sa rencontre avec des artistes qui lui ont permis une approche et une compréhension de leur art. Il en est à tel point admiratif qu'il dit pouvoir écrire des pages entières uniquement sur le sujet. Chez les sportifs, Roger Fédérer reste son idole car il dit de lui qu'il est tout ce que lui n'est pas.



Jean-Luc et son épouse

Tout est réuni sur cette photo, l'art, la lutte et sa passion pour la guitare



JEAN-LUC FAVRE

IL EST TOUTEFOIS DIFFICILE DE ROMPRE AVEC LES SOUVENIRS.

Mais il garde aussi de bons souvenirs dans le milieu du Body avec un penchant pour Juliette Bergman chez les femmes et Bob Paris chez les hommes. Il ne lui viendrait toutefois pas à l'esprit d'abandonner l'entraînement car dit-il « le sport fait partie de moi ». Actuellement il s'entraîne 4 fois 1 heure par semaine au lieu de 2 heures par jour 6 fois par semaine pendant les années de compétitions.

Il n'oublie pas ses amis qui l'ont toujours soutenu, ni son public qui lui procurait un extrême plaisir, qu'il dit s'apparenter même à une drogue dur.

Pour lui, l'entraînement qu'il continue de pratiquer, n'est pas spécialement pour être en bonne santé, mais c'est un moment où il se retrouve avec lui-même, une sorte de lutte intérieure dont il a besoin pour se sentir bien.

Quant aux magazines Body, il garde un bon souvenir du « Monde du Muscle » qui l'a tellement influencé à ses débuts, mais dit apprécier également les rubriques sur les anciens dans « Bodybuilding Rules » et « Muscle Show ».

Quand on lui demande quelle année lui a laissé les meilleurs souvenirs ou émotions, il répond sans hésiter 1984. « L'année de mes 19 ans au cours du championnat Suisse, j'obtiens ma sélection pour participer à Mr Univers sénior à Las Vegas. C'était pour moi comme dans un rêve. A un moment de la compétition lorsque je regardais les autres catégories, Lou Ferrigno et Joe Weider sont venus s'asseoir à côté de moi et Lou m'a fait un petit sourire ! Cette même année lorsque j'entre en scène les juges se sont regardé en secouant la tête (j'avais pris 5kg par rapport à l'année précédente) J'ai pensé que quelque chose n'allait pas, mais un ami dans la salle, s'apercevant de mon trouble me crie « c'est parce que tu es trop gros, ne stress pas ».

Il ne reste plus qu'à lui souhaiter de devenir une star de la guitare.

Avec le
champion Bob
Paris



« J'ai ressenti chez cet athlète comme un peu d'amertume, car Jean-Luc a mis fin à une carrière qui aurait pu être brillante chez les professionnels, peut-être pour ne pas arriver au stade actuel, qu'il juge démesuré, mais aussi pour les injustices qui y sont reines comme dans beaucoup d'autres sports comme ne serait-ce que le patinage artistique ou encore la gymnastique aux agrès. »

Continue de prendre du plaisir à l'entraînement Jean-Luc, nous, on ne t'oublie pas.

Pierre MAZERAU

www.tegor-sport-elite.com



JUSQU'AU 14 JUILLET
- 15% SUR TOUTE LA
GAMME TEGOR SPORT
AVEC LE CODE

TEGORBBR

ALAIN CAMBORDE
TEGOR SPORT FRANCE

(photothèque ALAIN CAMBORDE)



COACHING SCÉNIQUE



 **KAREN TRAÎNER - COACHING SCÉNIQUE**
Championne du monde & 6x miss univers

« Parce que ce n'est pas simplement un sport mais un mode de vie. Parce qu'au bout de ces long mois d'entraînement et de rigueur diététique il y a des instants de vie que l'on voudrait magiques.

S'emparer de la scène et afficher la meilleure condition physique jamais atteinte... Entre chorégraphie et poses imposées, il ne tient qu'à vous de sublimer votre corps sculpté par les années, de «faire le show» aux nombreux fans, amis(ies), et famille, venue vous soutenir et vous encourager.

Notre sport n'est pas simplement une discipline, mais une expression corporelle avant tout....et de l'art.

Alors, voilà pourquoi, j'ai voulu créer cette nouvelle rubrique et tiens à remercier Karen pour le partage de son expérience et de ses précieux conseils »

Eric Rallo Giudicelli



Extrait de l'Interview de **Christophe DUCOS** (02-2014)

**LE MOIS
PROCHAIN
1^{ER}
COURS**

EXERCICE DU MOIS

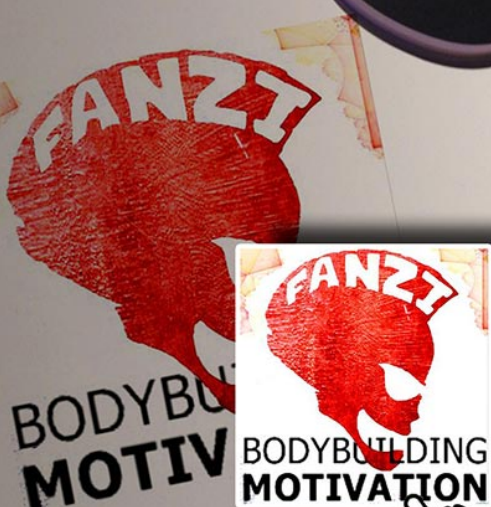
Elévations avant avec corde à la poulie basse
Front Cable Raise with Rope

Porter
Cottrell
IFBB Pro

D ELTROIDES



photos google images / auteur non identifié



ETERNAL CHORUS

"I CAN'T STOP"

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



LAMOUCHE TONY

photothèque TONY LAMOUCHE



PHOTOS
SCHAF & CLAUS WILEMER

ACTION-RÉACTION



LES CUISSSES EN EXPLOSIVITÉ !

Julien
Greaux

Compete harder.



TeamGAT.com

L'explosivité des cuisses n'a RIEN à voir avec le volume. Ce mois si je vais vous donner un exemple de training adapté pour tous les sports où l'explosivité des cuisses est nécessaire.

Premièrement : séchauffer avec un vélo, un tapis de course ou tout simplement faire petit footing de 10 min.

EXERCICE N°1 : SQUAT

squat en « EXPLOSIF » : Cela veut dire descendre lentement, marquer une pose de 2 sec en bas et monter avec explosivité. Attention, ne pas faire un demi-squat mais bien descendre jusqu'en bas, et garder les pieds bien à plat en poussant avec les talons.

Exécuter 4 séries de 6 à 10 reps.

EXERCICE N°2 : LE EXTENSION

Avec la pointe des pieds vers le haut, exécuter le MOUVEMENT en « explosion » ce qui veut dire descendre lentement marquer un pose en bas de 2 sec tout en gardant les quadriceps contractés et exécuter l'extension en « explosivité ».

Exécuter 4 séries de 6 à 10 reps.

EXERCICE N°3 : BOX SQUAT

Effectuer des squats COMPLET sans poids, en sautant assez haut (mais attention pas trop non plus) sur un banc ou autre.

Exécuter 4 séries de 6 à 10 reps.

EXERCICE N°4 : LEG CURL

Leg curl en EXPLOSIF en utilisant le même principe que pour le leg extension. La descente se fait lentement, une pose de 2 sec en bas et monter en explosion.

Exécuter 4 séries de 6 à 10 reps.

« BONNE CHANCE » les amis !
« Action - Réaction » ! Julien Greaux



Suivez Julien
sur Facebook

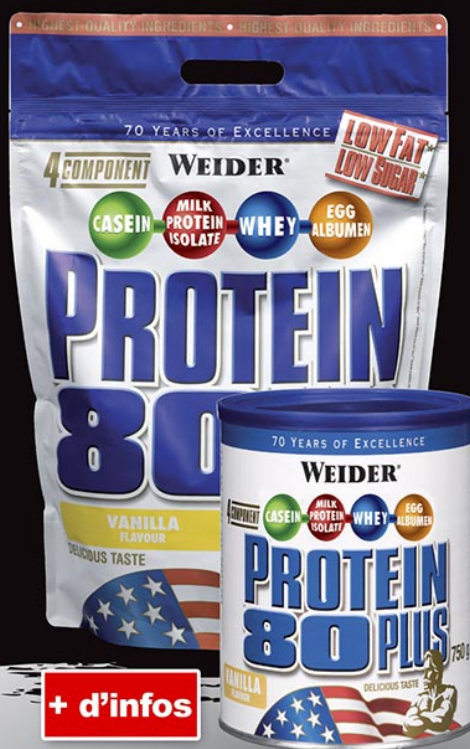




EXCELLENT GOÛT **RÉSULTATS GARANTIS!**



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



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



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

Importateur Exclusif France & Benelux
ACTILIFE
info@actilife.fr

WEIDER
GLOBAL NUTRITION
WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in germany



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



VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE
NOS TARIFS **OK**



BODYBUILDING-RULES.COM

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice. Californie. Photothèque **Sebastien Large**

Malgré l'été, on ne s'arrête pas de travailler et la «Mecca» le Gold Gym de Venice est toujours l'occasion de rencontrer des sportifs de haut niveau ou bien encore des stars de cinéma. Ce mois-ci dans « California News » des acteurs, des compatriotes et du très lourd !

Star montante du Fitness en Australie **Christine "Rayzor" Ray** a rejoint récemment l'équipe **Optimum Nutrition** comme sponsor officiel.



CHRISTINE RAY
FITNESS MODEL | COACH | ATHLETE



L'acteur originaire de Finlande "**Pasi Schalin**" vient de tourner un remake du film culte qui a lancé la carrière D' **Arnold Schwarzenegger**, je veux bien parler "**Conan le Barbare**" en effet Pasi a décroché le rôle principal qui a été tourné en Thaïlande.



Pasi SCHALIN



California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif

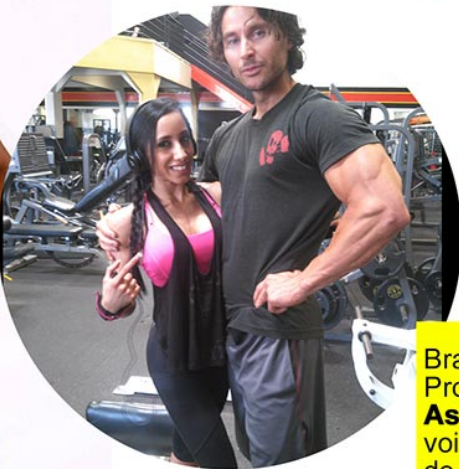


Il m'arrive de croiser fréquemment l'acteur comédien "**Tim Meadows**". Pour lui la Mecque est parfaite pour « recharger les batteries » et être prêt pour son prochain rôle. Il vient de commencer le tournage de son nouveau film appelé **Nigel & Oscar vs The Sasquatch** qui se déroule dans l'état de l'Alabama.

Tim **MEADOWS**

Bodybuilder **Jérôme "Hollywood" Ferguson** vient de sortir son propre « energy drink » appelé « **Energy Blast** ». Souhaitons lui bonne chance.

Jérôme **FERGUSON**



Narmin **ASSRIA**

Bravo à la belle IFBB Pro Bikini **Narmin Assria**. Vous pouvez l voir dans le magazine de fitness "Oxygen". Miss Narmin sera également à San Diego pour défendre son titre le 14 Juin. Je lui souhaite bonne chance ! A quand la couverture

photo jeromeferguson.com
June-2008

L'acteur d'origine du Kenya "**Deep Roy**" connu pour son rôle de "Umpa Lumpa" dans le film Charlie et la Chocolaterie au cote de Johnny Depp est aussi un régulier de la Mecque . Mesurant 1m32 il est facile à reconnaître.

Deep **ROY**



Ahmed **SHOSAN**

Je vous présente un compatriote Français à qui je souhaite de marcher sur les traces d'un acteur légendaire Belge, **Ahmed "The Mid East Dragon" Shosan**, mon partenaire également lors de nos entraînements aux arts martiaux.



Fils du célèbre acteur d'art martial "Bolo Yeung" (Enter the dragon, Bloodsport) **David Yeung** travail actuellement sur une série télévisée Japonaise.



David **YEUNG**



Taylor **KITSCH**



La première fois que j'ai rencontré cet acteur d'origine Canadienne "**Taylor Kitsch**" connu pour ses films comme X-Men Origins Wolverine, Battleship et tout récemment Lone Survivor au cote de Mark Wahlberg, cela remonte à plus d'un an. Je l'ai revu il y a quelques semaines et il m'a dit qu'il avait un film au cote de Julia Roberts qui sortait prochainement.

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**
Acteur, athlète, coach sportif

«To be continued...»



California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Félicitations au bodybuilder IFBB Pro **Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay** pour sa victoire au NYC Pro qui lui a permis de se qualifier sans difficultés pour L'Olympia 2014 qui aura lieu en fin Septembre. Il pèse actuellement 154 Kg, un incroyable phénomène !

Mamdouh **ELSSBIAY**



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



ABXCORE

SCULPT REPEAT SMILE

LE NOUVEAU PRODUIT RÉVOLUTIONNAIRE

ABXCORE! tous les résultats ont été cliniquement prouvés par l'université «Southern of California», garantissant qu'il est **2 fois plus efficace qu'un crunch**, et permet d'éviter de mettre une tension sur le dos et le cou, permettant ainsi un **entraînement CIBLÉ, EFFICACE ET EN TOUTE SÉCURITÉ !**

Sebastien Large
Fitness Model
conseille ABXCORE

new



WWW.ABXCORE.COM

© 2014 ABXCORE, LLC



ABXCORE

✓ **N°15**

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

BSA SHOP

Power & Bodybuilding
Expert en Bodybuilding et Nutrition Sportive

Photo copyright Anouck Asathal 

LEHER CLAUDIA

35 ans
Taille : 155cm
Poids : 54 kg

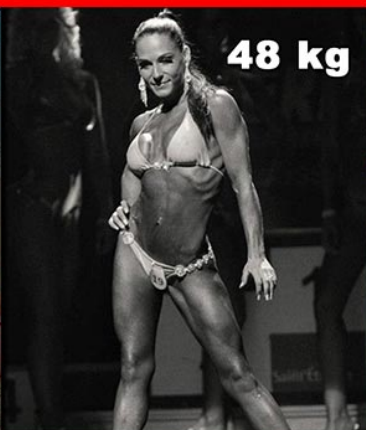


photothèque Claudia LEHER



70 kg

2010



48 kg

2012



55 kg

2014



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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



BODYBUILDING-RULES.COM

«Likez» «Partagez»

DEVENEZ FAN !

i'm a FAN



Like our page
Cliquez j'aime



join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us



100% GRATUIT !

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



QUESTIONS RÉPONSES



Photo AMARANTIA 2000



PATRICK



TUOR

**POSEZ VOS
QUESTIONS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

PODCAST



POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE REDACTION

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

LES RÉPONSES DANS UNE PROCHAINE VIDÉO

*Après sélection des questions par notre équipe de rédaction



BODYBUILDING-RULES.COM

VINCE TAYLOR TIPS

5x Mr OLYMPIA MASTER



VINCE TAYLOR



WWW.POWERBALL50.COM



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

RESULTS

with **50** lbs or LESS!

Get the results of an hour long
workout in just 15 minutes?

LEARN HOW >



BODYBUILDING-RULES.COM

Santé & Bien-être



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

LES **HORMONES** LE MONDE DES ANABOLISANTS

photo google images

Cet article me paraît indispensable suite au Podcast de videostest.com réalisé en Mars dernier avec Michael Gundill, Daniel Hurth, Eric de BODYBUILDING RULES, le tout animé par Aiki, créateur et administrateur de Videostest. Je suis allé sur le net, sur les forums de musculation et des informations que j'entends dans le monde de la remise en forme.



Santé & Bien-être

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



QUI SUIS-JE POUR VOUS EN PARLER :

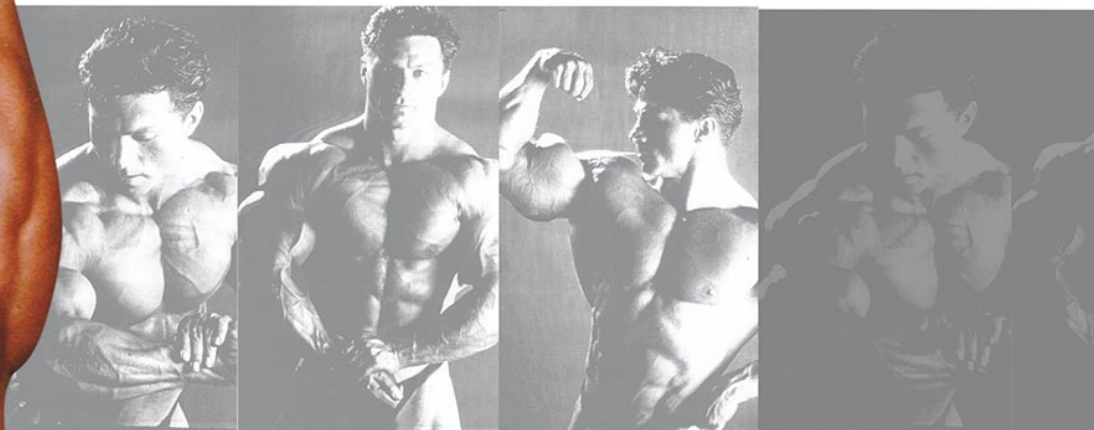
J'ai 34 ans de pratique de la musculation, j'ai été compétiteur pendant 20 ans et professionnel IFBB à coté de Ronnie Colman, Flex Wheeler, Vince Taylor, etc.

Je n'ai nullement la prétention de dire que je détiens la vérité, comme tout sportif, je retransmets ma vision de la compréhension de mes observations. Je vous invite à vérifier mes dires, je ne suis qu'un humain comme vous, extrême prudence quand il s'agit d'interpréter les faits.

Rappelons également que toutes les sciences, même les plus rigoureuses, ont dans leurs extrêmes des limites qui se perdent dans les nébuleuses.

Attention, il y a tout et n'importe quoi sur internet. Par cet article je vais traiter des questions et réponses que j'ai trouvé sur des forums de musculation et qui m'ont fait frémir.

Pour rectifier les erreurs, la meilleure solution est l'information.



1 LES HORMONES ANABOLISANTES

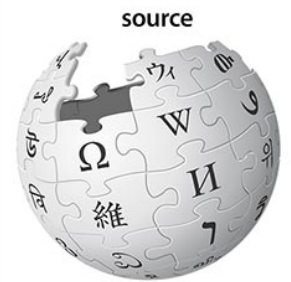
UN PEU DE CULTURE

L'anabolisme est l'ensemble des réactions chimiques de synthèse moléculaire de l'organisme considéré. Il est le contraire du catabolisme, ensemble des réactions de dégradation. Le catabolisme et l'anabolisme sont les deux composantes du métabolisme.

Les réactions de l'anabolisme sont des réductions et ne sont pas spontanées, ce sont des réactions endergoniques c'est-à-dire qu'elles nécessitent un apport en énergie pour avoir lieu. On peut aussi parler de biosynthèse.

Ces réactions permettent aux organismes vivants, la synthèse de métabolites essentiels à partir des éléments de base fournis par l'alimentation et aboutissant à la construction ou au renouvellement des tissus.

Exemples : La photosynthèse, la synthèse des protéines.



source

WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

sources photos : google images

Les stéroïdes anabolisants, également connus sous le nom de stéroïdes androgéniques anabolisants ou SAA, sont une classe d'hormones stéroïdiennes liée à une hormone naturelle humaine : la testostérone. Ils augmentent la synthèse des protéines dans les cellules, entraînant une augmentation de tissus cellulaires (anabolisme), en particulier dans les muscles. Les stéroïdes anabolisants ont également des propriétés virilisantes notamment le développement et l'entretien des caractéristiques masculines telles que la croissance des cordes vocales et la pilosité. Le mot anabolisant vient du grec anaballo — « repousser » — et le mot androgène vient du grec aner, andros — « l'homme (au sens du mâle humain) » — et de genos — « production, génération ».

Les stéroïdes anabolisants ont été isolés, identifiés et synthétisés pour la première fois dans les années 1930 et sont maintenant utilisés en thérapeutique médicale pour stimuler la croissance des os et l'appétit, provoquer la puberté masculine et traiter les situations cachectiques chroniques, comme dans les cancers et le sida.

Les stéroïdes anabolisants produisent également une augmentation de la masse musculaire et la force physique et sont par conséquent utilisés dans le sport, notamment en musculation pour renforcer la force physique ou la masse musculaire.

Leur utilisation à long terme peut avoir des conséquences graves pour la santé.

Leurs effets néfastes sont des changements dans les taux de cholestérol (augmentation des lipoprotéines de faible densité — LDL cholestérol — et une diminution des

lipoprotéines de haute densité — HDL cholestérol), de l'acné, une perte de cheveux, de l'hypertension artérielle, des lésions hépatiques, et des changements dangereux dans la structure du ventricule gauche du cœur. Certains de ces effets peuvent être atténués par l'exercice ou en prenant des médicaments supplémentaires^{1,2}.

L'utilisation des stéroïdes anabolisants à des fins non médicales est sujette à controverse en raison de ses effets néfastes. L'utilisation de stéroïdes anabolisants est interdite par toutes les grandes instances sportives comme la Fédération internationale de tennis, le Comité international olympique, la Fédération internationale de football association (FIFA), l'Union des associations européennes de football (UEFA), l'Association européenne d'athlétisme. Les stéroïdes anabolisants sont des substances réglementées dans de nombreux pays dont les États-Unis, le Canada, la France, le Royaume-Uni, l'Australie, l'Argentine et le Brésil, tandis que dans d'autres pays, comme le Mexique et la Thaïlande, ils sont librement disponibles. Dans les pays où l'utilisation de ces médicaments est contrôlée, il y a souvent un marché noir de contrebande ou de faux médicaments. La qualité de ces drogues illicites peut être médiocre et les contaminants peuvent causer d'autres risques pour la santé. Dans les pays où les stéroïdes anabolisants sont strictement réglementés, certains ont demandé un allègement de la réglementation.



Donc, dans l'ensemble, l'effet des stéroïdes anabolisants sur les caractères secondaires sexuels se fait plutôt sentir dans le sens inverse. Bien qu'impressionnants, ces symptômes ne semblent pas constituer un facteur limitant la prise de stéroïdes anabolisants.

Je ne vais pas développer sur l'explication de l'hormone de croissance ou l'IGF1, car ce n'est pas le but de cet article, je suis là plutôt pour tirer la sonnette d'alarme sur la banalisation des produits dopants.

DOIT-ON PRENDRE DES PRODUITS DOPANTS ?

Cet article à pour but de vous faire prendre conscience du facteur risques/bénéfices des produits dopants. Je vais essayer de vous l'expliquer sous forme de questions/réponses (avec mes réponses) sur les bêtises que j'ai lus ou entendues.

DOIT-ON PRENDRE DES PRODUITS ANABOLISANTS ?

NON, CAR TOUS LES MÉDICAMENTS ONT DES EFFETS SECONDAIRES. LE PROBLÈME DES ANABOLISANTS, C'EST QUE LES EFFETS NE SONT PAS IMMÉDIATS, MAIS RETARDS. MAIS VOUS ÊTES GARANTI D'EN AVOIR !

QUI DOIT PRENDRE DES PRODUITS ANABOLISANTS ?

JE NE SUIS PAS JUGE POUR POUVOIR DIRE, QUI DOIT EN PRENDRE OU PAS, MAIS CETTE PERSONNE DOIT MESURER SI SON AVENIR EN DÉPEND. SI C'EST POUR ÊTRE LE PLUS GROS DE LA SALLE OU DE LA PLAGE, LES BÉNÉFICES SONT MINCES FACE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ.



Santé & Bien-être



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

Plus haut, j'ai donné l'explication du fonctionnement hormonal : « une hormone anabolisante est un produit qui favorise la constitution de tissus organiques à partir d'éléments simples puisés dans l'alimentation ». Il faut comprendre que dans ce cas l'alimentation est primordiale. Si vous avez fait le choix d'en prendre vous devez être un expert en alimentation, savoir exactement si vous avez votre ratio de protéides par rapport à votre poids de corps, car c'est l'assimilation de plus de protéine qui favorise le gain musculaire

QUI PEUT M'INFORMER SUR LES ANABOLISANTS ?

Vous allez me dire, pas mon médecin généraliste qui n'y comprend rien. Mais ce n'est pas mieux de prendre ces informations par de pseudo préparateurs ou d'utilisateurs fantaisistes et kamikaze, ou sur des sites vendeurs du net, qui vous imprègnent de mauvaises données :.



- Mélange de plusieurs molécules sans savoir si elles sont compatibles.
- Cycles ne respectant pas les récepteurs hormonaux quiaturent au bout de trois semaines.
- Mélange d'hormones mal (testostérone) avec de l'hormone femelle (HCG), même sans aromatisation.
- Utilisation de dose massive, entraînant un effet feed-back du corps.
- Favoriser les injections aux comprimés en prétextant que les comprimés sont plus dangereux.

Pour ces raisons, je vous conseille de prendre rendez-vous chez un endocrinologue. Son rôle ne sera pas de vous en prescrire, mais de vous informer sur vos états hormonaux avant, pendant et après, par des prises de sang.

Vous allez me dire que cela à un cout ? Oui, celui de votre santé !

Personnellement, pour suivre ma formation de diététicien, en deuxième année je me suis inscrit en faculté de médecine et j'ai suivi tous les cours sur le système

hormonal et la physiologie. Je vous invite de faire la même chose – de bien vous informer par le biais des sources fiables afin de pouvoir juger par vous-même et ne pas jouer à la roulette russe avec votre santé.

L'avenir n'est pas rose !

Quand **ARNOLD SCHWARZENEGGER** gagne ses glorieux titres, il avoue dans son livre utiliser des anabolisants avec des doses infimes.

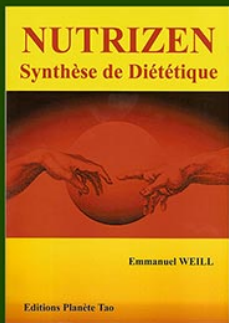
L'entraînement était une passion à cette époque. Le dopage était rare et avec peu de produit.

30 ans plus tard, pourtant, de nombreux Bodybuilder décèdent à la cinquantaine.

A notre époque, avec la multiplication des produits dopants, leurs dangers, la multiplication des utilisateurs, je n'ose même pas penser à l'hécatombe dans les années à venir !

La passion de l'entraînement à disparu et a laissé place à l'achat de muscle sur le net !

« Que la stratégie soit belle est un fait, mais n'oubliez pas de regarder le résultat. » Winston Churchill



CDS

GRUPE DISTRIBUTION SERVICES

IMPORTATEUR EXCLUSIF
FRANCE / DOM-TOM / CORSE
www.fitness-gds.fr
mtxfrance@outlook.fr



NEW!



CARNIZYME



350% plus puissant que
la viande conventionnel
PURE BEEF PROTEIN HYDRO- ISOLATE

0% Lactose
Cholesterol
Fat

Augmente le niveau anabolique général,
favorise la construction musculaire et le processus de
récupération de façon sûr et efficace.

0% Fat
Cholesterol
Lactose

Augmente le niveau anabolique général,
favorise la construction musculaire et le processus de
récupération de façon sûr et efficace.

PURE BEEF PROTEIN HYDRO- ISOLATE

350% plus puissant que
la viande conventionnel



INTRACORE BCAA'S

CHEWABLES 4:1:1

BCAA Chewable Tablets with Vitamin B6 And Sweeteners
Comprimés masticable d'acides aminés ramifiés, contient de la
vitamine B6

60 Chewable Tabs [4,5g.] Net. Weight: 270g. Berryblast Flavour.

DELICIOUS, EFFECTIVE, PROFESSIONAL



**BERNARDINI
LAURENT**



Taille : 178 cm
Poids : 116 kg hors saison
103 kg en compétition
Né le : 04-03-1971
Emploi : Gestion immobilière

Meilleures performances :
Développé couché : 5 x 190 kg
Développé nuque : 8x 135 kg
Squat : 10 x 250 kg

interview : **Eric RALLO**
Photothèque : **Laurent Bernardini / Eric RALLO**

RETROSPECTIVE LAURENT BERNARDINI

Il fait partie de mes amis de longue date et même si les chemins divergent parfois, la passion autour d'un même sport réunie les individus que le body à marqué au fer rouge !

Il a toujours incarné la puissance et l'abnégation la plus totale et même si plusieurs décennies se sont écoulées, la passion est restée intacte.

Il a récemment accompli l'oeuvre d'une vie sportive sans jamais renoncer et aujourd'hui encore, il se nourrit plus que jamais de sa passion et s'y consacre totalement.

Collaborateur au sein du Magazine BODYBUILDING RULES, surnommé « BIG LOLO », je veux parler de notre ami et champion Corse Laurent BERNARDINI !

LAURENT BERNARDINI

RESTROSPECTIVE

27 ANS DE PASSION...

Eric RALLO : Encore une fois bravo Laurent pour ton récent parcours auréolé de victoires multiples et prestigieuses, tu es désormais habitué à répondre à quelques questions au sein du magazine, mais aujourd'hui je voudrais que les lecteurs du magazine et les fans connaissent un peu plus « Laurent », celui que j'ai rencontré jeune homme et avec qui j'ai eu la chance de partager presque 3 années d'entraînement.

Alors, sous forme de rétrospective, nous allons parler de toi, de la naissance de cette indéfectible passion pour le body de ton adolescence à l'âge mur.

Peux tu nous donner les raisons et les motivations qui t'ont poussées à débiter le sport et la musculation en particulier.

Laurent BERNARDINI : D'un physique assez frêle dans mon enfance et plutôt introverti, j'avais toujours été passionné par les bandes dessinées sur les super héros des Marvels et je rêvais probablement déjà à travers ces revues à ma future métamorphose, mais je pense que le vrai déclic est sûrement venu après avoir vu Arnold Schwarzenegger dans le film culte qui l'a révélé au grand public pendant les années 80, je veux bien entendu parler de Terminator. J'étais fasciné par ce qu'il arrivait à dégager dans son personnage et c'est notamment à travers Pumping Iron qui retraçait sa carrière de culturiste que 2 ans plus tard vers l'âge de 17 ans je me suis décidé à pousser la porte d'une salle de musculation qui se trouvait sur le parcours du lycée, et c'est là que tout a commencé !



Laurent à 16 ans...
été 1987, au bout de 8 mois
d'entraînement...



Laurent à 43 ans...
printemps 2014, Vainqueur
de l'Arnold Classic Master Brésil





17 ANS

42 ANS
(été 2013)

Eric RALLO : Très jeune et plutôt très mince comme nous pouvons le constater sur les photos , tu t'es donc orienté vers la musculation, je crois savoir que tu n'avais pas forcément le soutien de toute ta famille, comment était perçue cette pratique sportive et comment as tu vécu cette période ?

Laurent BERNARDINI : Effectivement Éric, malgré une transformation flagrante dès mes premières années de musculation avec quelques vingt kilos supplémentaires et la satisfaction que j'en retirais, je me rappelle encore des réflexions peu encourageantes de mon père qui avait du mal à comprendre tant d'investissement et d'énergie pour une finalité qui le dépassait complètement.

Ma mère m'a toujours plutôt soutenu et ma sœur qui ne m'a jamais jugé dans le passé appréciait surtout le fait qu'il y avait un gros bras dans sa famille pour régler certaines situations !

Je savais néanmoins que cette activité très prenante ne rapporterait rien de concret pour avoir une situation professionnelle et de plus était très coûteuse, mais la passion était déjà là et prête à grandir.

Les rapports conflictuels avec mon père qui ne m'a ceci dit jamais empêché de pratiquer et qui aurait préféré que je fasse des études supérieures étaient pesants au quotidien car j'avais l'impression d'être incapable de faire quelque chose de positif dans ma vie, et même si mon tempérament d'artiste m'a permis d'obtenir un diplôme et une qualification de graphiste publicitaire après mes études, je regrette encore ces instants d'incompréhension entre père et fils.

J'ai ensuite pu lui démontrer que le fait d'avoir un corps puissant avec la détermination propre à ma discipline, m'avait permis de réaliser des travaux gigantesques dans le bâtiment (acquisitions puis constructions et rénovations) ou d'autre auraient abandonné depuis longtemps et ainsi me construire un beau capital immobilier, laissant bien entendu de côté mon activité sportive pendant ces longues années !

C'est depuis cette période ou j'ai pu m'affirmer en tant qu'homme et acquérir mon indépendance que j'ai pu enfin voir la fierté sur le visage de mon père. Période très courte hélas car mon père venait d'avoir un cancer, et décédera quelques années plus tard !

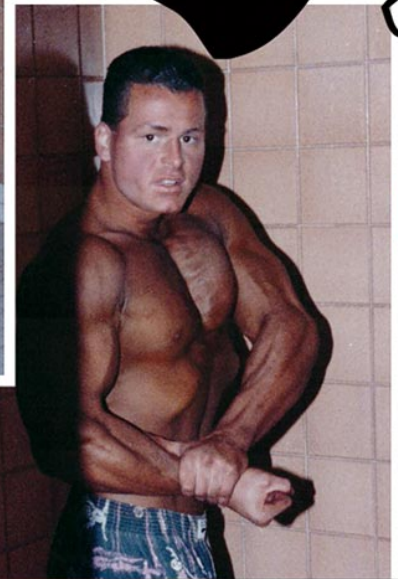
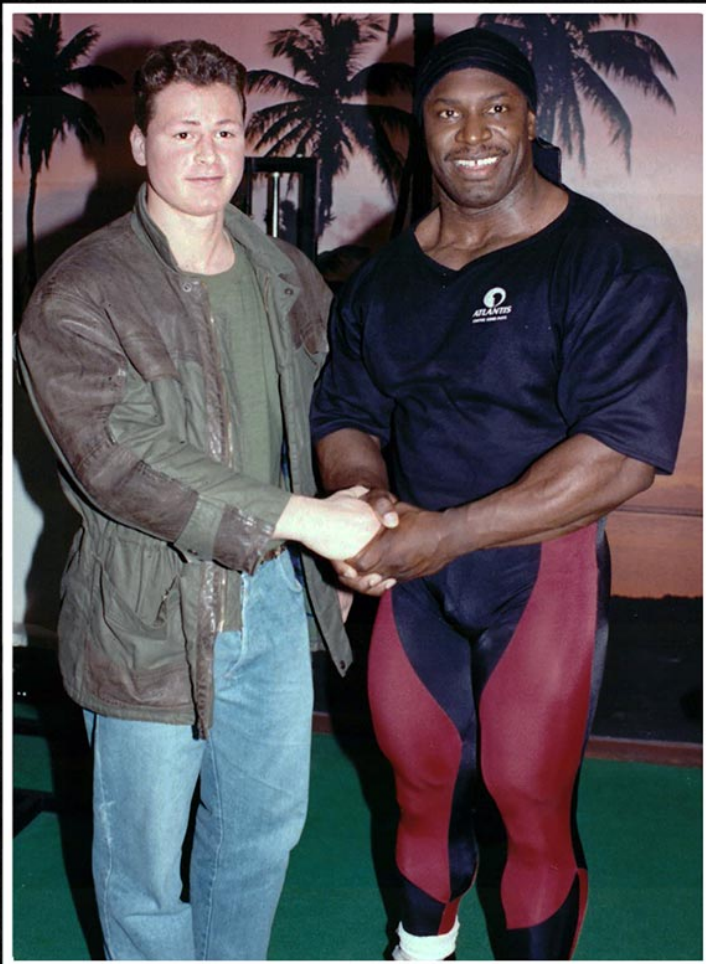
Malgré cette indépendance qui me permet aujourd'hui de m'investir à fond dans ma passion et enfin d'en retirer une certaine gloire, quel dommage que mon père ne soit plus là pour voir mes ambitions du passé enfin réalisé !

LAURENT BERNARDINI 27 ANS DE PASSION...

Eric RALLO : Tu as fait tes premières armes sur les scènes régionales et notamment lors des championnats de Corse, quels souvenirs gardes-tu de cette période ?

Laurent BERNARDINI : Les championnats de Corse qui ont été ma première compétition en tant que junior à 18 ans ne m'ont pas vraiment laissé un bon souvenir. En effet, le fait d'être confronté à un seul compétiteur ne résidant pas en Corse, qui m'avoue se doper sans aucune honte et des son plus jeune âge, et qui de plus remporte la victoire n'a pas vraiment été une source de motivation pour moi, encore très naïf à l'époque ! Mais vu ma progression sans justement avoir recours à ce genre d'aide je restais néanmoins "positif" pour la suite !

Avec le 8x Mr Olympia, **Lee HANEY** lors de sa venue en Corse à Bastia en 1989.





saison 1994-1995

Les athlètes du V.V Fitness sont champions de France



Philippe Simonin, Laurent Morel et François Demoro : deux titres de champion et une très belle troisième place. (Photo "La Corse")

Eric RALLO : Dans les années 90, le club Perfect Bodies était déjà connu pour les champions qui s'y entraînaient, comme François Demoro, Laurent Morel, Philippe Simonin... (Respectivement plusieurs fois champions Wabba).

Cette profusion de champions était-elle un moteur et une motivation supplémentaire pour te surpasser ?

Laurent BERNARDINI : La salle qui se trouvait à l'époque au VVF de Borgo a été il est vrai un bel incubateur de champions . Philippe Simonin qui a été le premier à ouvrir la voie, avec un très beau titre de champion de France à la Wabba a lancé l'esprit pour renouer avec les compétitions. Laurent Morel lui aussi champion de France à son tour et vice champion d'Europe si j'ai bonne mémoire à la Wabba également , puis François Demoro champion de France aussi chez les lourds auront suivi l'exemple .

Quand à moi qui faisais les va et viens à Paris à cette époque ou je faisais mes études et qui ne venait que pour les vacances dans ce club , puis beaucoup plus régulièrement par la suite , je me sentais un peu à l'écart de ce groupe d'athlètes qui préféraient garder leurs secrets , mais en fait je n'avais ni le temps, ni les moyens et l'expérience dont je profite aujourd'hui pour réellement progresser et prétendre arriver en forme pour les compétitions . Il y avait ceci dit une belle émulation dans la salle et cela me donnait malgré tout la motivation !



François Demoro

Eric RALLO : Tour à tour les champions Corse ont eu leur l'honneur de figurer dans le magazine français de l'époque « le MONDE DU MUSCLE », Lucien Demeilles t'avait d'ailleurs mis à l'honneur comme on peut le voir sur les photos ci jointes. Comment avais-tu vécu cette médiatisation à une époque ou sans internet, seul le papier permettait de se faire connaître ?

Laurent BERNARDINI : Lucien Demeilles, actuellement décédé, a qui je tiens à rendre hommage pour son travail dans cette revue française consacrée au bodybuilding, était passionné par le culturisme et le dessin en particulier, aussi quand je lui ai envoyé quelques œuvres que j'avais réalisé à l'époque il a tout de suite voulu me faire un article dans le monde du muscle. Profitant également d'une compétition récente avec une troisième place aux championnats de France WPF, j'ai donc pu parler à travers des photos et une interview de mes deux passions qui se rejoignent dans une certaine vision de l'esthétique. J'ai pu avoir quelques contacts grâce à ce très bel article et ainsi pu me faire connaître un peu plus !



Source Monde du Muscle
 N°150 / 12-1995



Laurent
 en juin 1996



Laurent
 Avril 2014

Eric RALLO : De fin 1995 à 1998, nous avons partagé aussi bien les entraînements quotidiens que les soirées et les innombrables journées plage à Pinetto / Pagode et Boucaniers (sourires) !! Nous avons la « belle vie » et l'insouciance de la jeunesse ... même si je me souviens qu'avec mes tous petits 76kg j'avais du mal à suivre le « golgoth » que tu étais déjà à l'époque ! Nos entraînements étaient rudes et très méthodiques, quels changements as-tu apportés à ton entraînement vingt ans après ?

Laurent BERNARDINI :

Il est vrai que j'ai très vite profité d'une belle progression à mes débuts qui me permettait de m'affirmer à la salle en soulevant très lourd et je me rappelle encore de ces séances en communs pleines de fougue et d'ardeur, ainsi que de cette passion communicative que l'on avait tous les deux et que l'on voulait faire partager à tout le monde ! Je crois d'ailleurs me souvenir qu'un ami commun nous avait présenté avant ton engouement pour ce sport et je pense quelque part t'avoir convaincu, pour te faire franchir la porte d'une salle, toi qui pratiquais à la maison auparavant avec un matériel rudimentaire ! Plutôt acharné et assez basique sur mes entraînements au début, je voulais pousser avant tout, sans me préoccuper des techniques d'entraînements et sans réelle stratégie pour avancer avec l'insouciance de la jeunesse et les aléas de l'alimentation et des sorties !

Ceci dit que de bons souvenirs à l'époque, mais je réalise aujourd'hui le vide de connaissance de cette période avec ce que j'ai acquis à présent et ce qu'il me reste encore à apprendre, mais c'est bien ça qui est fantastique dans ce sport, il faut savoir évoluer mentalement pour continuer à croître physiquement !

J'ai mûri tout simplement, mais en prenant le temps de faire les choses bien, et puis il y a eu ces dernières années des rencontres formidables et des personnes que j'aurais dû connaître bien avant mais il n'est jamais trop tard pour apprendre ! Pour résumer mon entraînement en règle générale ; en premier mouvement je garde une base très lourde en pyramidale sur un mouvement qui va recruter le plus grand nombre de fibres en profondeur et qui va travailler essentiellement sur une partie que je veux grossir en masse et j'essaye en étant très strict et avec peu de temps de repos entre les séries de ne pas tomber en dessous de 6 rép pour la dernière série, je peux aussi faire une dernière série en négatif de 10 rép pour gorger le muscle de sang et aussi aller chercher les fibres les plus profondes mais le négatif ne doit pas être systématique car très traumatisant ! Ensuite je passe à une ou plusieurs variantes bi-set ou super-set avec un angle différent qui sollicite une autre partie du muscle (je dirais que le premier mouvement cible l'épaisseur et le



Moi même avec Laurent et une jeune touriste en juillet 1997



Mai 2014

second la largeur) et souvent je le travaille en « bi articulé » 4-4-4 pour atomiser le muscle sans avoir besoin de travailler lourd pour éviter les blessures et gorger le muscle et ainsi étirer le fascia et la fibre. Pour le dernier exercice je me réserve un mouvement d'isolation pure qui va cibler soit la définition, soit la qualité et la forme du muscle sur son extrémité la plus saillante que je veux développer (exemple le pic du biceps, l'externe du triceps...) je travaille généralement en série de 15, ou drop SET et série géantes dégressives, voilà ce que je pense être un bon compromis général et qui me réussit plutôt bien, mais chacun doit découvrir ce pourquoi et comment votre physique va réagir !



Eric RALLO : Plus jeune, tu pratiquais déjà la mode des « grosses prises de masse », mais il faut avouer, qu'il y a avait une prise non négligeable de graisse, aujourd'hui tu n'as jamais été si lourd et avec les années et les connaissances acquises en bien meilleure condition, ce qui permettra d'affirmer que l'on peut prendre de l'âge et continuer de progresser non ?

Laurent BERNARDINI :

Comme tout bon débutant qui se respecte je pensais qu'il suffisait de se gaver et de travailler lourd pour faire du muscle et j'essayais donc de prendre du poids à tout prix en espérant comme certains inconscients que j'aurais une petite partie en gain musculaire sans me rendre compte que je faisais plus de gras que de muscle !

Je réalise aujourd'hui que la clé de la réussite passe par une alimentation stricte bien précise ayant pour but d'avoir une sécrétion d'insuline lente et régulière avec un apport de protéines qualitatives et non pas de saturer le foie ou d'exploser sa tension artérielle (la foie peut vous aider à aller très loin , mais dans le body le foie est tout aussi important ,c'est l'organe qui va vous faire grossir avant tout!) Toujours est-il que mes erreurs du passé m'ont servi aujourd'hui et puis j'avais toujours su qu'un jour j'aurais le temps, les connaissances et les moyens nécessaires pour arriver à me connaître! Acharnement ou plutôt persévérance m'auront donc permis de comprendre l'essentiel!



Eric RALLO : Chez nos amis Charles Antona et Jean-François Pili, dirigeant du plus grand club de musculation et fitness de Corse à Bastia (que je salut au passage pour leur soutien et leur amitié tout au long de ces années !) les adhérents et frères d'armes t'ont toujours connu comme un culturiste extrêmement fort !! J'ai même souvent dis que tu devais avoir des articulations et tendons en titane !! Peux tu nous parler de tes meilleures performances et de ce fameux Hack squat et diverses machines que tu trafique pour améliorer la performance et la résistance ?

Laurent BERNARDINI : et oui, J'ai toujours aimé m'entraîner lourd car mon métabolisme mes tendons et ma fibre musculaire me permettent d'avoir de très bons résultats en utilisant le travail lourd classic et c'est bien le problème car certaines machines à la salle ne sont pas de cet avis et ne résistent pas à la charge ! Je dois donc les renforcer ou les adapter sans cesse afin de continuer à progresser malgré tout ! Et ce fameux hack squat que personne n'aime utiliser en fait bien entendu parti ! J'ai même inventé un système que j'ai conçu et soudé et qui vient se mettre sur la pile de poids pour rajouter du lest, c'est vous dire ... Quand a mes performances qui resteront secrètes, seuls les rares personnes qui m'ont vu soulever mes meilleures barres pourront vous les donner ! Une façon de plus d'épaissir le mystère corse sur la bête rare que je suis ! Lol ! Et puis je préfère mille fois afficher mon physique sur la scène par le résultat de mon travail (ce dont je trouve beaucoup plus artistique) plutôt que d'avoir une pancarte dans le dos avec le poids que je soulève ! Enfin pour conclure le problème des salles en France, un peu trop fitness et light à mon goût, je vais bientôt réaliser un nouveau rêve et partir très prochainement aux USA dans la Mecque du bodybuilding et enfin pouvoir m'entraîner no limit !

la team BBR à la finale France IFBB 2012 à Langogne



Laurent, Thierry, Eric et Jean

Eric RALLO : Entre tes premières compétitions et ton retour fracassant au championnat de France IFBB 2012 à Langogne, il s'est passé quelques années d'errance durant lesquelles tu n'as jamais cessé de t'entraîner même si l'intensité n'était plus la même.

Peux tu nous parler de cette période et les raisons de cet « arrêt » en tant que compétiteur.

Laurent BERNARDINI :

Comme je l'avais dit précédemment dans le chapitre concernant les différents entre mon père et moi, le body building ne rapportait rien de bien concret financièrement à l'époque, bien au contraire ! Aussi quand j'ai eu l'opportunité d'investir dans la pierre et de pouvoir faire des crédits pour rénover de l'ancien, j'ai du me retrousser les manches et mettre pour quelques temps de côté mon activité physique en salle ! Je me rappelle encore de l'année 2003 où je suis rentré à l'aéroport et où en pleine saison estivale, je me suis donné le challenge de rénover un vieil appartement délabré en trois mois, après avoir l'avoir acquis avec un crédit différé.

Sitôt terminé ma journée continue à l'aéroport, j'allais à l'appartement pour continuer avec presque 16h de travail quotidien non stop ! A cette époque avant d'avoir entrepris ces travaux je m'étais remis sérieusement à la muscu et pesait dans les 108 kilos pour finalement à l'achèvement de cet appartement tomber à 88 kilos, soit presque 20 kilos de muscle perdus, puis je reprenais le sport et ainsi de suite ! Le plus marrant à cette période était la réaction des gens que je venais de connaître depuis peu et qui m'avaient vu mincir ou grossir en muscle à quelques mois d'écart !

Soit j'étais malade quand j'avais minci, sinon j'étais un phénomène quand je reprenais des fois plus de 10 kilos de muscle en un mois !

Eric RALLO :

Avec les encouragements de notre ami et champion Handisport **Thierry Metayer** et en parallèle de la création de ma page Facebook **BODYBUILDING RULES** et de notre team BBR en 2012, tu t'es remis à croire en tes rêves, crois-tu qu'il était temps pour nous deux de vivre nos passions à fond, même si de manière différente mais totalement complémentaire ?

Laurent BERNARDINI : Je vois dans ces dernières années une forme de destin qui nous aura appris énormément en terme de maturité et d'expérience et qui nous aura tous réunis, en plus du fait que de vivre une passion à fond dans mon cas, d'essayer d'en vivre dans le tien ou de surmonter un handicap dans le cas de Thierry n'est vraiment pas une chose facile ! Mais le plus important est que la consécration nous réunie à nouveau et nous aura permis d'avancer énormément dans la vie. Je pense sincèrement que l'on a su chacun de notre côté en complémentarité redonner un nouveau souffle à ce sport et c'est finalement ça le plus important ! Transmettre la passion par son travail et avoir la reconnaissance au bout ! Et le renouveau dans le monde du body par un formidable outil de communication que tu as su mettre en avant ne fera que grandir dans à l'avenir ! Longue vie donc à **BODYBUILDING RULES** !

Eric RALLO : Depuis, tu n'as cessé de progresser jusqu'à ces victoires multiples, dont les dernières au prestigieux TOP de Colmar (vainqueur en Master et en toutes catégories). Nous retiendrons surtout l'accomplissement de tant d'années de sacrifices et paradoxe de notre sport, tant de plaisir à la fois... avec ton couronnement amplement mérité à L'Arnold Classic Brasil 2014 en catégorie Master, ainsi qu'une 3e place en sénior ! Alors, dis nous... De quoi Laurent BERNARDINI rêves t'il aujourd'hui ? Quels sont ses nouveaux challenges ? A quoi aspires-tu maintenant que tu es quadragénaire ?

Laurent BERNARDINI : Cette année il est vrai aura été un grand cru pour moi en terme d'accomplissement et le bodybuilding qui m'a énormément apporté restera dans un objectif de compétition car je veux continuer à progresser, mais depuis peu j'ai rencontré quelqu'un qui compte beaucoup dans ma vie et fonder une famille pour avoir des enfants me semble aussi très important ! J'attends également de connaître mon nouveau statut si j'ai la carte pro ! Enfin beaucoup de projets et de nouvelles choses qui vont très bientôt voir le jour aussi ! J'attends donc un peu avant de me fixer un nouvel objectif et de vous en dire plus ! Pour conclure, la seule chose que je peux vous dire est que je suis loin d'être usé et que la passion est toujours là ! Comme dirait quelqu'un : « I'll be back! »



photos by chris Nicoll



Eric RALLO : Je tenais à dire un petit mot concernant ta personnalité, dont parfois les individus qui ne te connaissent pas, jugent trop hâtivement ta réserve comme de la froideur et de l'arrogance ? Que peux tu leur dire ?

Laurent BERNARDINI : Nous faisons parti d'un sport souvent décrié ou l'on est caricaturé, et pour ma part il est vrai que je suis plutôt réservé car avec le temps je me suis forgé une carapace et je met donc un peu de temps avant de m'ouvrir aux autres et de créer des liens.

Et ce qui est sur, c'est que Je ne cherche pas à paraître pour plaire, mais plutôt à apprendre ou à découvrir pour vivre à fond mes passions ! Assez personnel dans mes objectifs car je place la barre très haut, j'ai l'impression que les personnes qui n'ont pas beaucoup de motivation me freinent et m'anesthésient surtout à la salle (peut-être à tort, mais seuls ceux qui préparent des compétitions avec tout l'acharnement que j'y met me comprendront, hélas !) ceci dit quand je vois des gens qui s'intéressent vraiment à ce que je fais ou qui ont une passion similaire, je n'hésite pas à m'ouvrir et à partager ! Beaucoup de convaincu a qui j'ai prêché vous le diront ! Mais souvent les gens qui pensent comme tu le dis manquent malheureusement de cette curiosité et se permettent de juger un peu trop vite sur le paraître, et sur notre aspect qui peut sembler de l'arrogance!

Eric RALLO : Un petit mot également sur le Body des années 2010 comparativement au body de notre adolescence, du bon, du mauvais, de la nostalgie ? De nouveaux modèles ? de l'inspiration ?

Laurent BERNARDINI : Je fais parti de cette génération qui a vécu et suivi l'évolution du bodybuilding pratiquement depuis ses débuts jusqu'à nos jours avec l'apogée en terme de popularité dans les années 2000, après que Arnold qui reste le culturiste le plus connu du grand public ai insufflé cette énergie et cet engouement pour un sport tout nouveau qui permettait de transformer son corps (une véritable révolution à l'époque ,un peu ternie par le dopage) et je reste un peu nostalgique de cette période ou les Flex Wheeler, Ronnie Coleman, Kevin Levrone, Jay Cutler et bien d'autres s'affrontaient dans des duels fratricide avec un charisme extraordinaire ! Peu de culturistes aujourd'hui en font de même ! Et puis il y avait le spectacle, le posing, et certains qui étaient de véritables artistes (Dont beaucoup m'on inspiré d'ailleurs) et une véritable popularité de ce sport qui intéressait le grand public et donc les médias qui retransmettaient l'événement, sans compter les tournées européennes. Malgré un ralentissement du bodybuilding de haut niveau après ces belles années, Je constate néanmoins aujourd'hui un réel engouement de l'activité pour ce sport qui s'est diversifié pour toucher le plus grand nombre. Quand au bodybuilding de compétition au niveau amateur il n'y a qu'à voir le nombre de concours qui ne cesse de croître partout dans le monde et arrive à regagner de plus en plus d'adepte dans des pays auparavant inexistant ,pour comprendre que le sport s'est vraiment démocratisé! Espérons donc que les dirigeants et les hautes instances de notre sport continueront donc à le faire progresser !





Eric RALLO : Vois-tu dans la jeune génération des culturistes masculins ou féminins un nouveau souffle pour le body ou bien le marketing l'emportera avec les nouvelles catégories bien plus médiatisées et accessibles pour le grand public ?

Laurent BERNARDINI :

En fait j'ai remarqué que les catégories senior en bodybuilding qui sont la suite logique des juniors se composaient de plus en plus d'athlètes pré Master de ma génération qui ont connu l'engouement des années 90, toujours là et prêt à en découdre, et que malheureusement donc, un creux c'était formé avec les jeunes senior beaucoup moins motivés et présents sur la scène car la discipline s'était justement un peu éteinte il y a dix ans à l'opposé des men's classic et autres physiques qui avaient pris le dessus. Quand à la nouvelle génération de juniors qui est très récente, je constate que le niveau se relève de plus en plus ! il n'y a qu'à voir des jeunes culturistes comme Lorenzo Becker qui drainent par leur passion du body toute une nouvelle relève de culturistes ! Je trouve cela plutôt encourageant pour la future génération de senior qui voit ses plus beaux athlètes émerger vers la trentaine ! Suivez donc de très près ces nouveaux jeunes talents !

FIRST CLASS NUTRITION

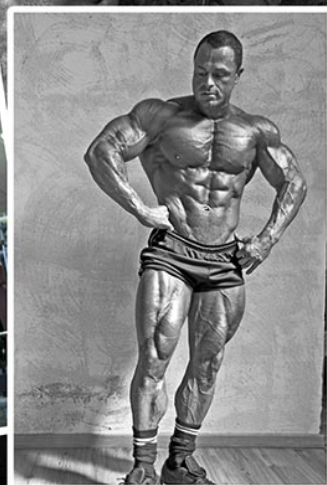
WHEY SENSATION

UN GOÛT LÉGER AVEC DES PARFUMS DÉLICIEUX

**80% WHEY PROTEINES
23% ISOLAT**

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE
PAUVRE EN SUCRES ET EN LIPIDES

100% PURE WHEY SENSATION
ULTRA PROTEIN PER SERVING
PROBIOTICS & DIGESTIVE ENZYMES
STIMULANT & SUGAR FREE - LOW FAT - HIGH QUALITY
MAXIMUM PROTEIN
36 SERVINGS
1000g (2.2lb)



Eric RALLO : Tu as l'occasion de t'adresser à tes fans et ceux que tu aimes, alors...question habituelle , des remerciements ? Des messages à transmettre ?

Laurent BERNARDINI : Désormais libéré de tout sponsor , j'éviterais donc le bla bla habituel et je m'adresserais donc beaucoup plus sincèrement aux personnes chères et à ceux qui m'ont vraiment aidé dans ma passion ! Mais avant cela, un grand merci à tous ceux qui me suivent sur Facebook depuis le début et qui ont cru en moi. A tous ces passionnés pour qui j'espère encore apporter de belles victoires !

Ensuite je remercierais ma famille présente également pour me soutenir et ma mère spécialement qui va jusqu'à me préparer mes légumes et autres petits plats pré concours!

Mais plus particulièrement ma chérie qui m'a accompagné au Brésil et m'a permis de réaliser deux rêves, dans mon sport, ma passion et dans ma vie personnelle où j'ai enfin rencontré l'âme sœur !

A mon mentor et ami proche Thierry Aussenac qui m'aura appris énormément, à Brigitte Javel qui répond aussi toujours présente, vous avez tous les deux plus que contribué à mon ascension!

A tous mes amis de la salle : Thierry Metayer qui m'aura redonné le goût de la compétition et cru en moi jusqu'au bout, Jean Kingston mon fidèle partenaire d'entraînement que je torture tous les jours mais qui n'abandonne jamais, les dirigeants de ma salle Perfect Bodies ,Charles et Jeff qui ont aussi répondu présent, plus tous les autres adhérents de la salle qui me voient au quotidien et me supportent malgré mon tempérament parfois exécrable!

A tous ces passionnés que j'ai rencontrés outre mer sur les compétitions et avec qui j'ai lié aussi une belle amitié

Et enfin toi Éric ,le narrateur de nos belles aventures avec qui l'amitié ne fait que grandir ! un grand Merci

Eric RALLO :

Merci beaucoup Laurent ! Tu n'as pas fini de nous surprendre et de marquer de ton empreinte l'histoire du Body Français.

Je te souhaite d'acquérir prochainement ta carte pro afin de représenter encore fièrement la France tout en continuant de vivre tes rêves et d'inspirer toute une nouvelle génération !

Laurent BERNARDINI : J'avais des rêves, maintenant j'ai la fierté d'avoir accompli quelque chose qui a donné plus qu'un sens à ma vie, qui me permet désormais de transmettre et peut être l'honneur comme tu le dis de représenter prochainement la France de l'autre côté de l'Atlantique ! Mais surtout merci à toi Éric de m'avoir suivi jusqu'à ce jour et d'apporter autant à notre communauté ! Et peut-être que l'aventure a l'international au delà de nos frontières ne fait que commencer pour nous deux de la même façon qu'elle nous a permis d'y croire jusqu'à présent !



BELIEVE IN YOUR DREAMS



BODYBUILDING-RULES.COM

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

MAGAZINE ONLINE

DÉJÀ 14 NUMÉROS DISPONIBLES 1564 PAGES !!



105 PAGES



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES



31 PAGES



108 PAGES



141 PAGES



123 PAGES



117 PAGES



104 PAGES



109 PAGES



116 PAGES



110 PAGES



101 PAGES

MERCI

à vous tous
pour votre soutien
et votre fidélité !

BBR MAG

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

BBR LE MAG, CONÇU PAR ET POUR DES PASSIONNÉS !!

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN

JEAN MARIE CASTAING
DOPAGE ET DEPENDANCE ?

ZOOM SUR
CLAUDIA LEHER

et toujours
Des conseils
en musculation
diététique
biomécanique...

des vidéos !
Des
entraînements

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 et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement**

Eric Rallo-Giudicelli

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



Like our page
Cliquez j'aime



join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us



BODYBUILDING-RULES.COM