

N° 03

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

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

ONLINE EDITION 09-2013

**100%
GRATUIT !**

RULES

**FOUCAUX
PETER
REJOINT LA
TEAM MENACE**

PAR TONY AIGUAVIVA

PHOTO BRUNO SOLDANI

**CUTLER
JAY**

EN ROUTE POUR UN **5^e**

TITRE

PAR ERIC DILAURO

**FOCUS
SUR LE
DEVELOPPE
COUCHE**

PAR THIERRY TACHÉ

THIERRY AUSSENAC
**CONSEILS
DE COACH**

PRÉPARER LA RENTRÉE (2/2)

**OLIVIER
RIPERT
CHAMPION
STORY**

PAR CHRISTOPHE DUCOS

**ARNOLD
THE AUSTRIAN
OAK**
SCHWARZENEGGER
2E PARTIE



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

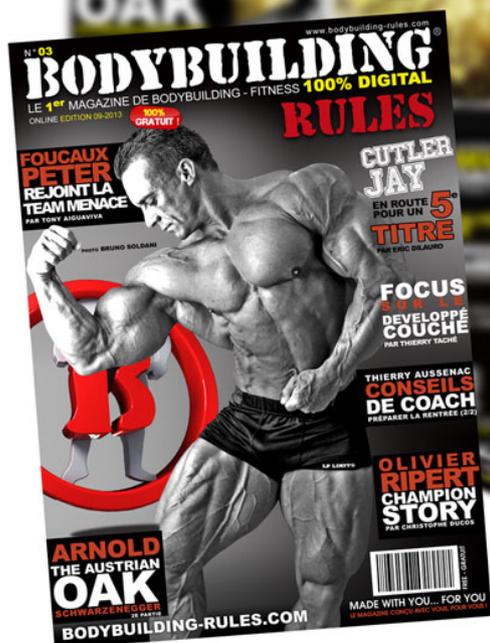
Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



BODYBUILDING RULES MAGAZINE

N°3



Avec cette 3e Edition du Magazine BODYBUILDING RULES, c'est presque 3 mois qui viennent de se consumer dans la chaleur de l'été, durant une période estivale normalement plus propice au repos et au farniente.

Fort heureusement, en ayant la chance de vivre sur "l'île de beauté" et de profiter des charmes de la plage et de la montagne, je ne vous cache pas que "ce pari un peu fou" m'a semblé un peu moins coriace.

Avec votre soutien et vos encouragements ainsi qu'avec l'aide précieuse de mes collaborateurs, nous avons tous ensemble relevé le défi de concevoir mensuellement un magazine de qualité professionnelle, riche de vos expériences.

Et bien, n'allons pas en rester là ! Avec la rentrée, c'est aussi l'heure des bonnes résolutions et je tenais à vous dire combien grâce aux milliers d'inscriptions sur www.bodybuilding-rules.com et au soutien financier d'annonceurs en diététique, matériel sportif, vestimentaire, club de gym...je m'investirais chaque fois davantage et poursuivrais avec ardeur cette aventure.

100 % INTERNATIONAL

Dans une dynamique de construction et de pérennité, nous tissons de nouveaux partenariats et rayonnons sur l'Italie et la Tunisie pour faire suite aux Etats Unis, Canada et Tahiti. (D'autres partenariats sont en cours de finalisation)

En effet, dès ce numéro de septembre, nous avons le plaisir d'accueillir et de mettre à disposition une revue de presse internationale à Vittorio Gagliano qui anime la Page **Culturismo Italiano** et à **Musculation Pro** Tunisie (respectivement 45 000 et 480 000 fans) ...



PRO
MUSCULATION PRO

Préface **N°3**

100 % INTERVIEW

NOUS BÂTISSONS ENSEMBLE le magazine que nous voudrions parcourir et je reste à l'écoute de vos suggestions sur ma boîte email contact@bodybuilding-rules.com
J'avais personnellement l'envie et l'idée d'interviewer aussi bien l'athlète qui « monte » que le champion ou bien encore les légendes vivantes du bodybuilding...

Dans cette 3e édition, mon vœux le plus cher s'est exhaussé quand « le prince Noir du Bodybuilding », le légendaire **ROBBY ROBINSON** à spontanément et immédiatement répondu « OUI », sans doute un gage de crédibilité et de notoriété grandissante car le magazine BBR est désormais connu au sein de la Mecque du Bodybuilding au GOLD GYM DE VENICE, en Californie...

Et quelle fierté d'avoir le point de vue d'**ERIC DILAURO** sur **JAY CUTLER** qu'il côtoie et entraîne en vue d'un retour spectaculaire et très attendu pour un 5e titre au Mr Olympia qui se déroulera en Septembre prochain.

Consultez également le récit et la vidéo comme si vous étiez en Californie auprès d'un **HIDETADA YAMAGASHI**, professionnel IFBB, totalement disponible pour les lecteurs français.

Comment remercier également **PETER FOUCAUX** d'avoir donné à BODYBUILDING RULES l'exclusivité de sa signature dans la team MENACE de **DENNIS JAMES** ainsi qu'une interview suite à sa 2e compétition dans le circuit professionnel au Chigaco PRO.

Merci enfin **Pierre Mazereau** et **YOLIN GAUVIN** pour l'annonce exclusive de son 1er rôle dans le film de **Roschy ZEM** qui s'intitulera vraisemblablement « BODYBUILDER » et à tous les athlètes masculins et féminines qui se prêtent au jeu des questions-réponses.

Chaque mois, désormais, une personne qui mérite d'être mis sous les projecteurs et une célébrité se prêtera également au jeu de l'interview et vous pourrez parfois y participer... mais ceci est une autre histoire...

Consultez et consommez BBR le MAGAZINE « sans modération » !

Faites le savoir autour de vous, dans votre entourage, parmi vos amis, vos partenaires d'entraînement, dans vos gym, « likez », « partagez » l'information et **devenez FAN BBR** (Bodybuilding Rules)... si vous ne l'êtes pas encore !!

Mobilisez vous, la révolution est en marche...

« Il faut un grain de folie pour bâtir un destin ! »
Marguerite Duras



PHOTO GOOGLE IMAGE

YOLIN GAUVIN
PHOTO PIERRE MAZEREAU

PETER FOUCAUX
PHOTO BRUNO SOLDANI

100 % COMPÉTENT

DREAM TEAM **BBR** MAG

Encore un immense merci à mes rédacteurs, une véritable dream team... 100% originale !!

BODYBUILDING

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



Eric Rallo Giudicelli
 Fondateur BBR Mag



RULES

**100%
 GRATUIT !**

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

Christophe Bonnefont
 Auteur du livre
 l'Assiette de la Force

Christophe Ducos
 Bodybuilder
 Chroniqueur / Reporter

Olivier Ripert
 champion IFBB
 Président NABBA

Christian Attard
 Champion
 Secrétaire général
 Juge international /
 Afcpas France Nac

Fabi Antoine
 championne
 Pro IFBB
 Juge international



Thierry Aussenac
 Coach des
 champions
 Juge international



Serge Matrone
 Journaliste
 d'investigation
 société Powermédia



Véronique Ducos
 Championne D'Europe
 Juge international
 Personal Trainer



Mario Valero
 Président
 Afbf-IFBB France



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



Thierry Tache
 Champion du Monde
 Wabba
 Coach sportif
 Chroniqueur



Tony
 as «Aiki»
 Videostest.com



Jean Joseph Giansily
 Ostéopathe



Jonathan RENAUD
 Team Strongman
 France



Anthony Aiguaviva
 Bodybuilder
 Chroniqueur
 Boutique
 Bodyconcept



Bernard Dato
 Champion de France
 Chairman Officiel
 Ecrivain



Pierre Mazereau
 professeur D.E
 Reporter
 Photographe
 Chroniqueur



Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CRÉATEUR / FONDATEUR
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE

Ing Informatique / Novasport / Novacom

CRÉATION GRAPHIQUE

Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS

Thierry Aussenac, Christophe Ducos, Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily, Thierry Taché, Tony «Aiki».

PUBLICITÉ

contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :

Marc Leconte

DÉPOT INPI

Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

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

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

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

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



UN PROFESSIONNEL À VOTRE ÉCOUTE

Des produits de qualité & Des conseils personnalisés



Bruleurs de Graisse



Booster



Draineur



Protéine



Vêtements



06 58 50 29 84
78 Av. Grande Bretagne
Perpignan





BBR
LE MAG

100% INTERVIEW

02 Préface

06 **SOMMAIRE**

07 On the Road to Olympia : JAY CUTLER

10 **CONSEILS DE COACH**

16 Peter FOUCAUX rejoint la Team MENACE

20 Actualité

25 Yolyn GAUVIN, du Podium au piedestal

29 News fédérations

31 Reportage Tampa Pro Show

34 **THE AUSTRIAN OAK**

42 **WOMEN BODY**

53 INTERNATIONAL Bodybuilding
Italie / Canada / Tahiti

61 Reportage Dallas Pro Show

64 **EXERCICE DU MOIS**

Rowing barre

65 **OSTÉOPATHIE**

66 **NEWS FROM THE MECCA**

Coeur de Lion : Hidetada Yamagishi

70 Séquence vidéo : Phil HEATH

71 **BODYBUILDING RULES**

72 **BODYBUILDING STARS**

Robby Robinson

79 Quizz

80 Strongman FRANCE

82 **5' INSIDE BODYBUILDING**

Christophe Muletier

83 **DÉCOUVERTE**

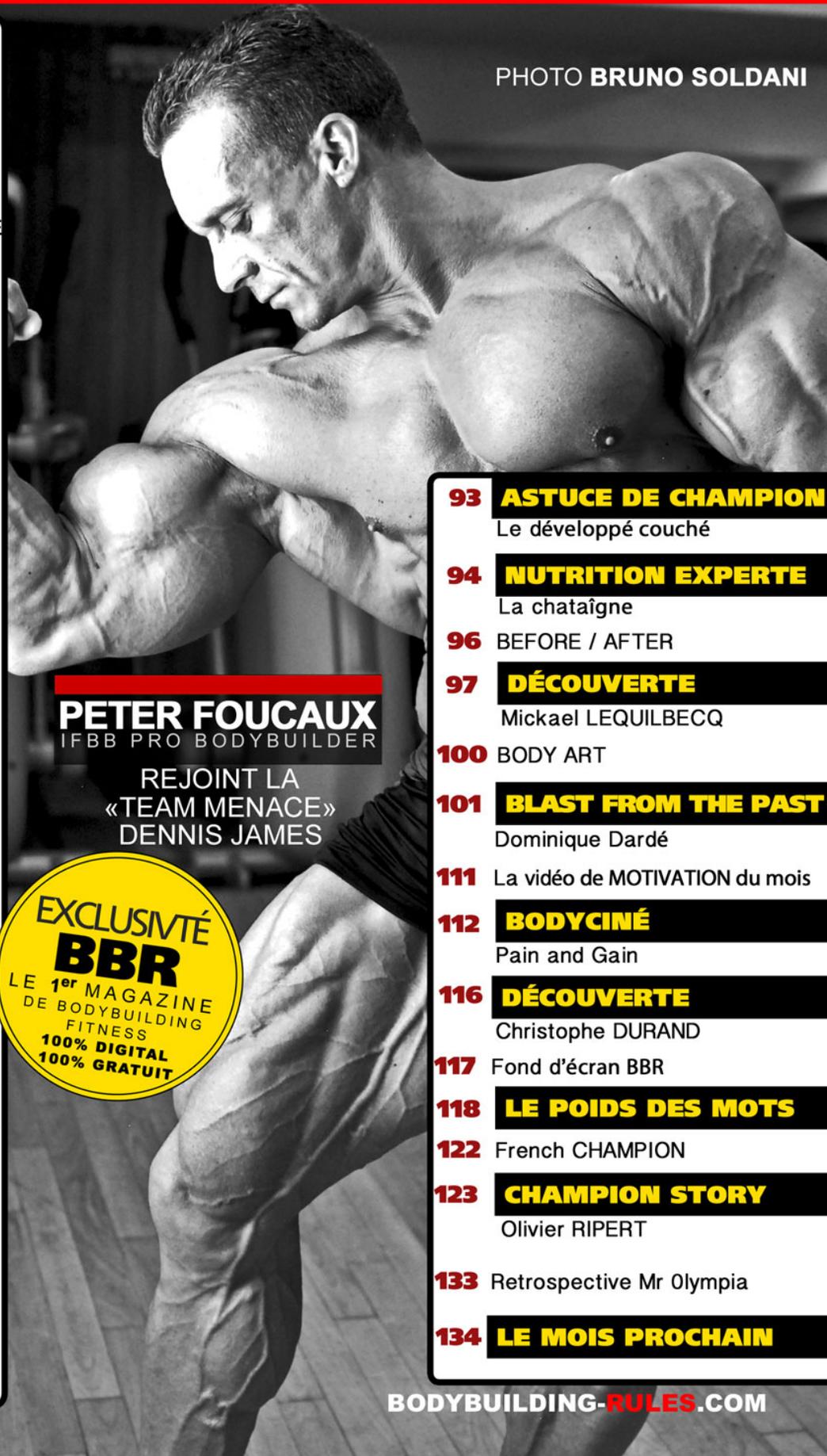
Tony dit "AIKI"

86 **VIDEO TEST**

88 **GYM FITNESS**

90 La PHOTO / VIDÉO du mois

PHOTO BRUNO SOLDANI



PETER FOUCAUX
IFBB PRO BODYBUILDER

REJOINT LA
«TEAM MENACE»
DENNIS JAMES



93 **ASTUCE DE CHAMPION**

Le développé couché

94 **NUTRITION EXPERTE**

La châtaigne

96 BEFORE / AFTER

97 **DÉCOUVERTE**

Mickael LEQUILBECQ

100 BODY ART

101 **BLAST FROM THE PAST**

Dominique Dardé

111 La vidéo de MOTIVATION du mois

112 **BODYCINÉ**

Pain and Gain

116 **DÉCOUVERTE**

Christophe DURAND

117 Fond d'écran BBR

118 **LE POIDS DES MOTS**

122 French CHAMPION

123 **CHAMPION STORY**

Olivier RIPERT

133 Retrospective Mr Olympia

134 **LE MOIS PROCHAIN**

Reportage
Eric Di LAURO



CUTLER JAY

EN ROUTE
POUR UN **5^e**
TITRE

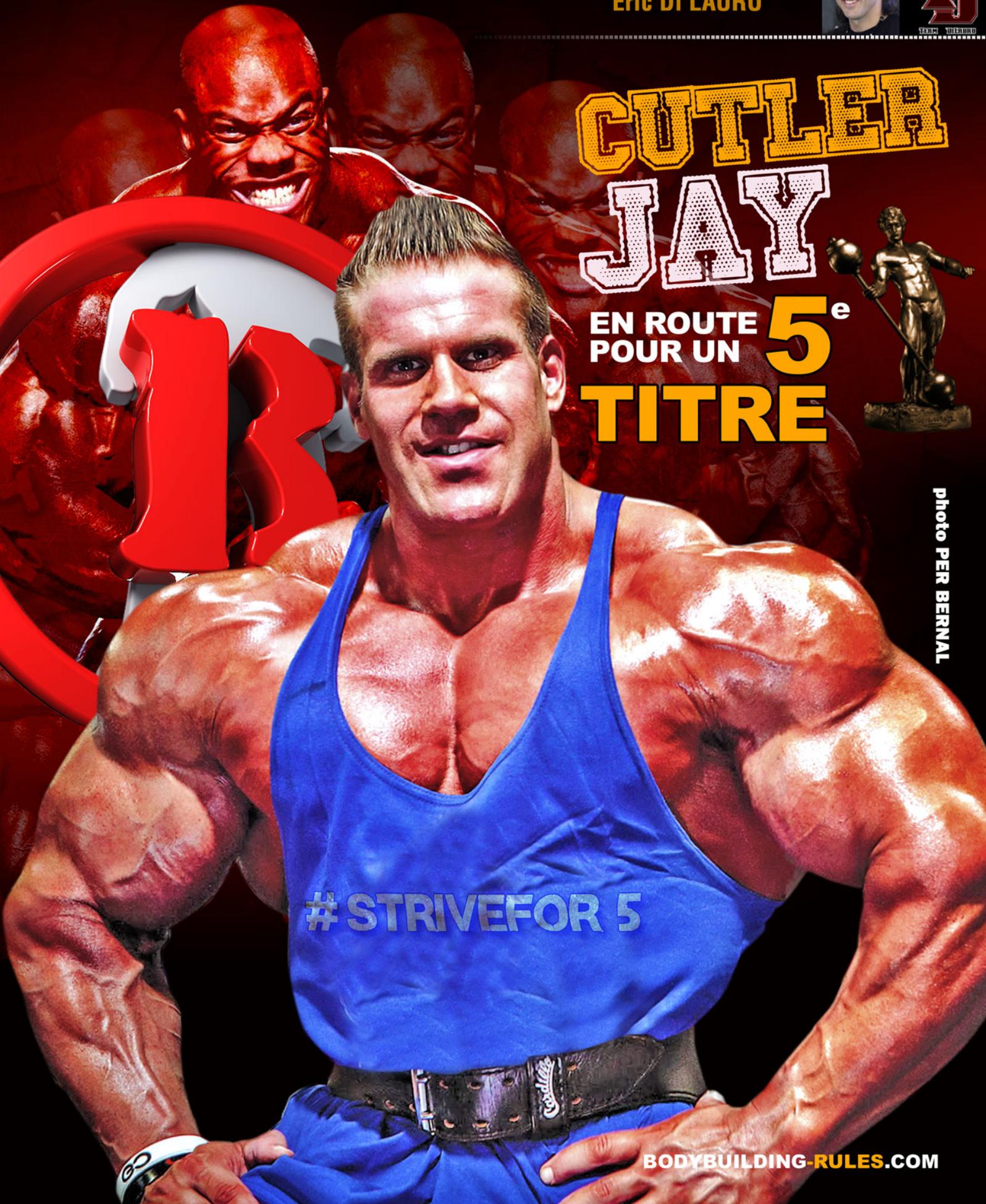


photo PER BERNAL

#STRIVEFOR5

CUTLER

JAY

EN ROUTE
POUR UN

5^e

TITRE

Reportage
Eric Di LAURO



Que pouvons-nous dire au sujet de l'un des meilleurs bodybuilders de tous les temps Jay Cutler? Le seul homme à perdre son titre de Mr Olympia, revenir et remporter la victoire pour la 4^{ème} fois.

Cet homme à l'énergie nécessaire ! et les autres bodybuilders savent que lorsqu'il décide qu'il est temps de prendre les choses au sérieux et de se concentrer sur la tâche à accomplir, il le fait ! Je ne sais pas si être l'outsider donne un avantage supplémentaire à JAY, mais cela semble bien fonctionner.

Le line up de cette année à Mr Olympia est solide avec Phil Heath le détenteur du titre de Mr Olympia (et comptant bien le rester) et un groupe affamé en quête de ce trophée prestigieux.

Vous avez des gars comme KAI GREENE, qui a presque mis K.O le champion en 2012 et a eu une excellente année d'entraînement en restant à un faible poids corporel tout en s'améliorant de façon constante.

DENIS WOLF qui correspond encore à la meilleure recrue sur la scène de l'Olympia est toujours une menace.

DEXTER JACKSON bien sûr, l'homme qui se bonifie avec l'âge. Ensuite, vous avez un nouveau venu qui apparaît sur la scène comme par magie, BIG RAMY un jeune bodybuilder énorme avec énorme potentiel mais manquant peut-être d'expérience ...le temps nous le dira.

Il y a beaucoup de gens dans le monde du bodybuilding qui croient que Jay ne va même pas à monter sur scène.

Je suis ici pour énoncer une évidence et la vérité, je suis un très bon ami de Jay et je parle avec lui quotidiennement et le vois presque tous les jours et surtout tout au long des semaines d'entraînement. Nous discutons régulièrement du show et de son physique.

C'est pour les véritables amis et fans qu'il a complètement récupéré de sa déchirure du biceps et s'entraîne actuellement à 100% de sa capacité.



photo PER BERNAL

CUTLER JAY

EN ROUTE
POUR UN **5^e**
TITRE

Reportage
Eric Di LAURO



Ce que j'ai remarqué et je suis sûr va se révéler être un avantage cette année pour Mr Olympia, c'est qu'il est resté à un faible poids corporel au cours de ces dernières années et n'a pas soulevé ses poids lourds qui peuvent endommager votre corps.

Avec l'amélioration de la symétrie et à partir d'un poids plus contrôlé et progressif jusqu'au spectacle final s'avère être la bonne méthode pour Jay car il peut analyser son physique et sa progression et apporter les changements nécessaires en cas de besoin sans avoir à se soucier de perdre du gras et de retrouver une condition physique optimale.

C'est une approche différente qu'il n'a jamais testé auparavant, mais je sais que fin septembre 2013, le 28, Jay Cutler aura gagné son trophée et 5eme Sandow faisant de lui le roi du Bodybuilding et l'ambassadeur qu'il est déjà ainsi que le leader dans ce sport

Eric Di Lauro
Mr. Canada Pro-Trainer
Team DiLauro
www.mrcanadaprotrainer.com
mrcanadapro@gmail.com



Objectifs
 Solutions



Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC



La **PROGRESSION**
passe par le

STRETCHING

100%
EFFICACE

La **PROGRESSION** passe par le **STRETCHING**



L'utilisation des poids et haltères ou bien encore des machines, implique, en réaction à la commande motrice, la contraction des fibres musculaires.

PETIT RAPPEL PHYSIOLOGIQUE :

- Le muscle est organisé en unités motrices indépendantes les unes des autres, d'où la grande variété de tensions dont le système musculaire est capable, et donc la grande diversité des mouvements réalisables.

- Chez l'homme, le système musculaire est constitué d'environ 250 millions de fibres musculaires innervées par 400 000 motoneurones α . Le nombre de fibres musculaires contenues dans chaque unité motrice varie en fonction de la taille du muscle, mais aussi en fonction de la force ou de la finesse des actions auxquelles il doit répondre.

- Chaque fibre musculaire contient un grand nombre d'éléments cylindriques contractiles : **les myofibrilles** ; chacune de ces myofibrilles est constituée par une alternance de myofilaments contractiles, en particulier **les myofilaments de myosine et d'actine**. Sous l'action de l'influx nerveux, et de la libération de calcium dans la fibre musculaire, se produisent des glissements des filaments d'actine entre les filaments de myosine, et le raccourcissement des sarcomères auxquels les filaments d'actine et de myosine appartiennent : **la contraction musculaire se réalise !**

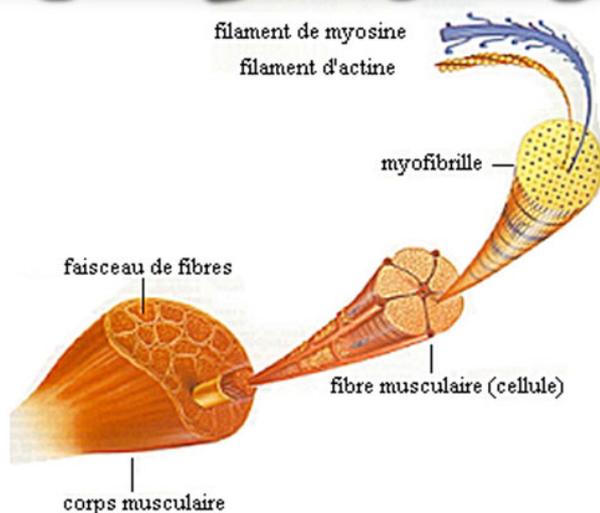
Nos muscles sont donc les effecteurs du mouvement, nous autorisant ainsi à faire bouger, à déplacer, notre squelette ; et « l'extensibilité musculaire est la propriété qui permet aux muscles de se laisser étirer en sollicitant leurs fibres contractiles et leurs éléments non-contractiles » (Marc Vouillot, dans «La Force Athlétique» éditions Chiron).

Si le muscle vient à perdre une partie de ses propriétés d'élasticité, ses capacités de contractibilité et d'excitabilité sont amoindries.

Mais « L'évidence première n'est pas une vérité fondamentale » (Bergson) pour tous !



filament de myosine
filament d'actine



Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

100%
EFFICACE

Article N°3 Préparez la rentrée 2/2

La PROGRESSION passe par le STRETCHING

En effet, combien d'entre vous, au cours de vos séances de musculation, et pendant des mois et des mois de préparation, vont essentiellement travailler en mode de contractions anisométriques, c'est-à-dire en contractions concentriques (les insertions se rapprochent du centre du muscle) et en contractions excentriques (les insertions s'éloignent du centre du muscle) ... **en omettant d'étirer les groupes musculaires qu'ils auront sollicités lors de leurs trainings, ou en bâclant le travail de stretching ?**

Pourtant, selon l'importance des tensions développées à l'entraînement, des raccourcissements vont se produire, ainsi qu'une perte d'extensibilité musculaire. Il en découlera une modification de votre amplitude articulaire.

Et s'il y a raccourcissement de l'amplitude, il y aura perte d'élasticité ... il va donc de soi que votre mobilité articulaire deviendra de plus en plus réduite, avec **apparition de raideurs articulaires et éventuellement apparition de problèmes cartilagineux.**

LE STRETCHING est la dénomination sous laquelle sont regroupées plusieurs techniques d'étirements (étirements passifs, étirements actifs) utilisées pour **améliorer l'extensibilité musculaire et /ou pour favoriser le travail des récepteurs neuromusculaires et tendineux** (notamment via la **PNF, proprioceptive neuromuscular facilitation**, selon la méthode du :

- **préétirement 15 secondes,**
- **contraction isométrique 6 secondes**
- **relâchement 3 secondes**
- **étirement posturale 30 secondes** ».

Il n'est pas rare d'observer chez la plupart des pratiquants en salles de remise en forme, comme chez la majorité des sportifs pratiquant des sports collectifs d'ailleurs, un véritable « désamour » à l'égard du stretching.

Technique mal-aimée, qui fait dire à la majorité : « **le stretching, c'est pour les filles, elles sont naturellement plus souples que nous !** », ou « **c'est du temps perdu, je ne progresse pas !** », ou encore « **le stretch, ça me fait mal ; j'aime pas souffrir, donc j'en fais pas !** » ... Ce qui conduit inévitablement à faire l'impasse sur le stretching jugé inutile !

Ken «Flexible» Wheeler
à su tirer profit de son
incroyable souplesse



Conseils de coach

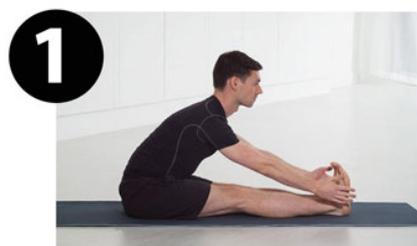
Thierry
AUSSENAC

100%
EFFICACE

Article N°3 Préparez la rentrée 2/2

La **PROGRESSION** passe par le **STRETCHING**

PRENONS PAR EXEMPLE, DEUX EXERCICES :



Premier cas pratique : le simple fait de rester assis, les ischions bien plantés dans le sol, avec une bonne bascule du bassin, jambes tendues (creux poplités dans le sol) et pieds flex ; grandir dos bien droit en tendant les deux bras à la verticale en maintenant les pieds flex et les jambes tendues.

Pour la plupart, cette simple posture assise est impossible à tenir, tant les tensions ressenties dans les ischios sont insupportables. Alors imaginez maintenant les blocages rencontrés lors de l'exécution de la suite de l'exercice : toujours en conservant les jambes tendues et

2

Deuxième cas pratique : Cette pose imposée, (que beaucoup de pratiquants testent devant leur miroir), devient très compliquée à réaliser par manque de souplesse de la ceinture scapulaire, des pectoraux, du dos, etc... J'ai très souvent entendu dire, pendant ces longues années de coaching, je cite : « Mon gros dos me gêne ! » ... **Curieusement, en parlant de culturistes avancés, pour ne pas citer les athlètes les plus connus, eux y arrivent parfaitement avec des masses musculaires avoisinant les 120 kg !**

Tout cela pour revenir sur un point essentiel : **l'utilisation régulière du stretching doux, qui va permettre non seulement de LIBERER les tensions musculaires dues à notre pratique, notamment celles induites par les entraînements avec charges lourdes ou par nos prises de masse, mais aussi de favoriser la récupération par l'évacuation naturelle des toxines présentes dans l'organisme.**



Malgré sa masse musculaire imposante, **L'IFBB PRO Kevin Levrone** maîtrise cette pose obligatoire



Photo PER BERNAL

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Article N°3 Préparez la rentrée 2/2

ÉTIREZ-VOUS POUR FAVORISER VOTRE PROGRESSION MUSCULAIRE !



Le stretching va donc permettre de redonner aux fibres musculaires leur élasticité, mais aussi d'éviter les pertes d'amplitude articulaire (ce qui est précieux lorsqu'on se penche sur la question des forces de cisaillement et des pressions qui s'exercent sur nos articulations de culturistes ou d'haltérophiles). Et surtout, rappelez-vous qu'un muscle préalablement étiré réagit bien mieux à l'influx nerveux : s'étirer favorise la progression musculaire !

Souvenez-vous qu'avec les années de pratique de musculation, le stress, les mauvaises postures ... l'organisme souffre et emmagasine des quantités incroyables de toxines ... ce qui crée des « nœuds », appelés aussi « cordons musculaires », ces derniers entraînant des raccourcissements ! Un muscle raccourci devient « sclérosé », en d'autres termes fragilisé, moins oxygéné, et moins apte à développer la force.

EN BREF :

Il est extrêmement important de préparer vos muscles et vos articulations avant l'effort : les étirements procureront chaleur et élasticité à votre organisme.

Libérez donc les tensions en échauffement de début de séance, votre entraînement musculaire sera plus productif (redonner toute sa longueur au muscle améliore la qualité de la contraction musculaire, d'où accroissement de la force), et vous éviterez de vous blesser et de développer des crampes, ou des tendinites par négligence !

Seule contre-indication au stretching à l'échauffement : avant un entraînement ou une compétition de force athlétique exigeant un haut degré de force musculaire.

☒ Autre apport capital procuré par le stretching de fin de séance cette fois : une meilleure récupération, par la libération de l'acide lactique accumulé au cours de votre séance d'entraînement et l'élimination des toxines, ainsi que la stimulation du système lymphatique. Les étirements amélioreront aussi les transferts entre les nutriments que le sang apporte aux muscles.

Le stretching est donc l'allié de votre progression musculaire et de votre bien-être : il n'y a pas d'esprit tendu dans un corps détendu !

Donnez-lui toute sa place dans vos séances d'entraînement :

**100%
EFFICACE**

« P-E-O-D-R-P »



S'étirer, c'est : Prévenir – Eliminer – Oxygéner – Déliaer – Récupérer – Progresser !

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

Stages de
formations et de
perfectionnement
dans un cadre
idyllique !

www.arcochpayolle.com

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

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

Thierry
AUSSENAC

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr



**BREAKING
NEWS**

PETER FOUCAUX

IFBB PRO BODYBUILDER

REJOINT LA
TEAM MENACE
DENNIS JAMES

EXCLUSIVITÉ

BBR

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



Propos recueillis par
Tony Aiguaviva



EXCLUSIVITÉ

BBR

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

FLASH BACK WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

06 JUILLET 2013, CHICAGO, IL

Flash Back sur notre «Frenchie», le phénomène Peter FOUCAUX ! Peter a décroché sa Carte Pro à l'Arnold Classic Amateur (Columbus - Ohio, USA) en 2011.

Peter fut le 1er Français à gagner cette compétition dans l'histoire du Bodybuilding !

Ces débuts en compétitions Pro ont été fort prometteur en terminant dans le Top 6 à Dallas en 2012.

Petite interview réalisée lors du Chicago PRO en juillet dernier.

Tony Aiguaviva : Bonjour Peter, peux tu nous parler de cette 2e compétition parmi les pros ?

Peter Foucaux : Bonjour Tony, dès mon arrivée à l'aéroport de Chicago, j'ai senti la pression monter et le doute s'installer comme à Dallas l'année dernière...

Après 1 heure de taxi, j'ai pris possession de ma chambre à l'Holiday Inn de Tinley Park, l'hôtel officiel de la compétition où je rencontré dans l'ascenseur, Roelly WINKLAAR. Et oui, c'est bien là que tout se passe !!!! Ma préparation n'a pas été facile cette année et ne s'est pas déroulé comme je l'aurai voulu.



avec son ami , Alexandre NATAF IFBB PRO



Peter à la pesée



PETER FOUCAUX

IFBB PRO BODYBUILDER

Mais bon, nous avons tous des problèmes à gérer au cours de notre vie. Je suis conscient d'être à 70% de ma condition, encore plus lourd mais moins dur et je connaît le nom de certains de mes concurrents. Et dès l'échauffement, je savais je ne serais pas dans les 4 premiers, mais j'étais confiant de faire partie de la suite du classement au vue des photos et vidéos que j'ai pu visionner à la coupure entre le prejudging et la finale .

Tony Aiguaviva : Tu pensais faire partie du TOP 6 ?

Peter Foucaux : Oui, comme je te l'ai dis, j'étais assez confiant pour faire partie du TOP 6 et à l'annonce de ma 9^{ème} Place, il est vrai que j'ai était déçu . Mais j'ai très vite repris confiance car je sais ce qu'il me reste à faire pour pouvoir prétendre à mieux . Participer à plus de concours PRO dans l'année, me faire plus médiatiser (interviews / photos) et travailler dur pour avoir un physique irréprochable . Et c'est pour cela que je suis en négociation avec une TEAM d'un préparateur très connu , pour gérer mes futurs compétitions PRO et je l'espère, m'amener au sommet de mon potentiel.

J'ai été ravie de participer à ce concours PRO à Chicago, à chaque fois c'est une émotion particulière. Ravie également d'avoir partagé des moments avec la FRENCH TEAM, Alex Nataf et Lionel Beyeke. C'est tellement mieux d'arriver en FORCE !!!!

Petite dédicace à toi Tony en souvenir de la finale France 2012 :)

Je tiens à remercier mon sponsor WEIDER pour leur soutien et leur sérieux ainsi que tous ceux qui se reconnaîtront. »

PETER FOUCAUX

IFBB PRO BODYBUILDER

Cette interview réalisée juste après le Chicago Show.

Actuellement, c'est **OFFICIEL** ! nous avons eu la primeure de l'annoncer officiellement sur notre page Facebook BBR et c'est le titre de cet article :

PETER A REJOINT LA TEAM MENACE DE DENNIS JAMES !

Toutes mes Félicitation Peter, la Team BBR te souhaite le meilleur !

Nul doute qu'avec l'aide de Dennis James tu atteindras les sommets !

**Pour tout contact
avec Peter Foucaux**

- POUR DES PLANS D'ENTRAÎNEMENT,
- DIÉTÉTIQUE ET PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS,

contactez-le dès maintenant pour être suivi par un Pro !
(Prise de contact par mail, téléphone et Skype)

Ou tout simplement pour une donation ou une aide de Sponsoring, très utile pour les déplacements sur les compétitions à l'étranger.

Email : peter.foucaux@wanadoo.fr

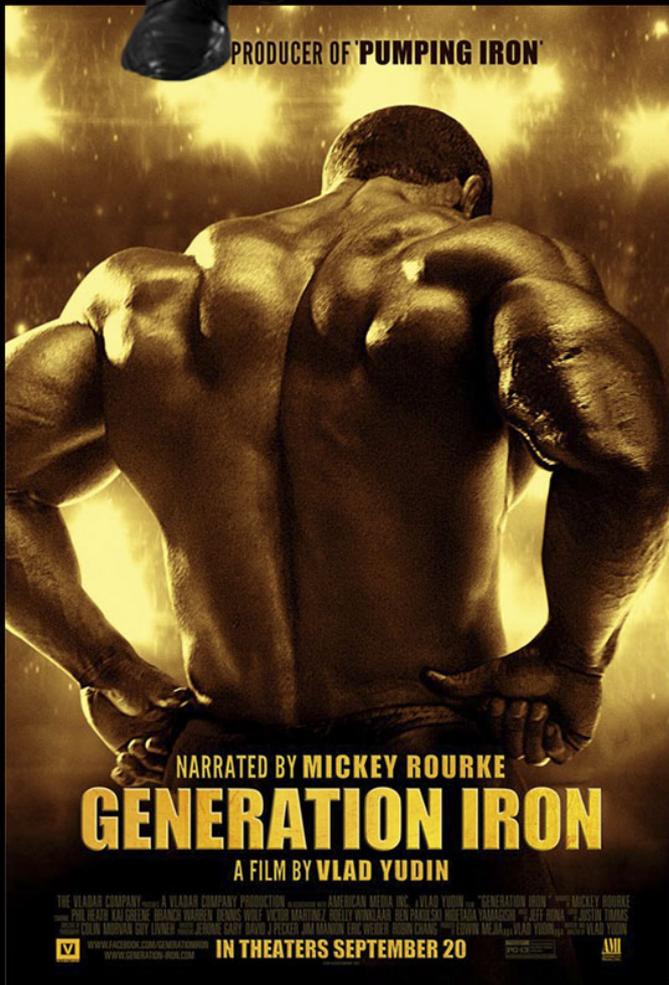
Website : www.peter-foucaux.fr





ACTUALITÉ
EXCLUSIVITÉ
INFOS
OFFRE
PROMOTION
NEWS

ACTUalité



GENERATION IRON

Après le succès planétaire du 1er Pumping Iron sortie en 1977, retrouvez presque 40 ans plus tard une nouvelle génération de Bodybuilder. Sortie au cinéma au US. le 20 septembre prochain !!

Genération Iron TRAILER



Genération Iron





A ne MANQUER sous AUCUN PRETEXTE

Évènements



Jeux Méditerranéens
Évènement
18 octobre



Grâce à l'impulsion
du président de
l'AFBBF - IFBB **Mario
VALERO** et
Jean Paul AGOSTINI,
les jeux
méditerranéens se
dérouleront cette
année sur le territoire
français, sur l'île de
Beauté !

**VENEZ NOMBREUX
SUPPORTER ET
ENCOURAGER LE
TEAM FRANCE !!**

facebook



IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS
BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

du 18 au 20
OCTOBRE 2013
à Moriani en **CORSE**

Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

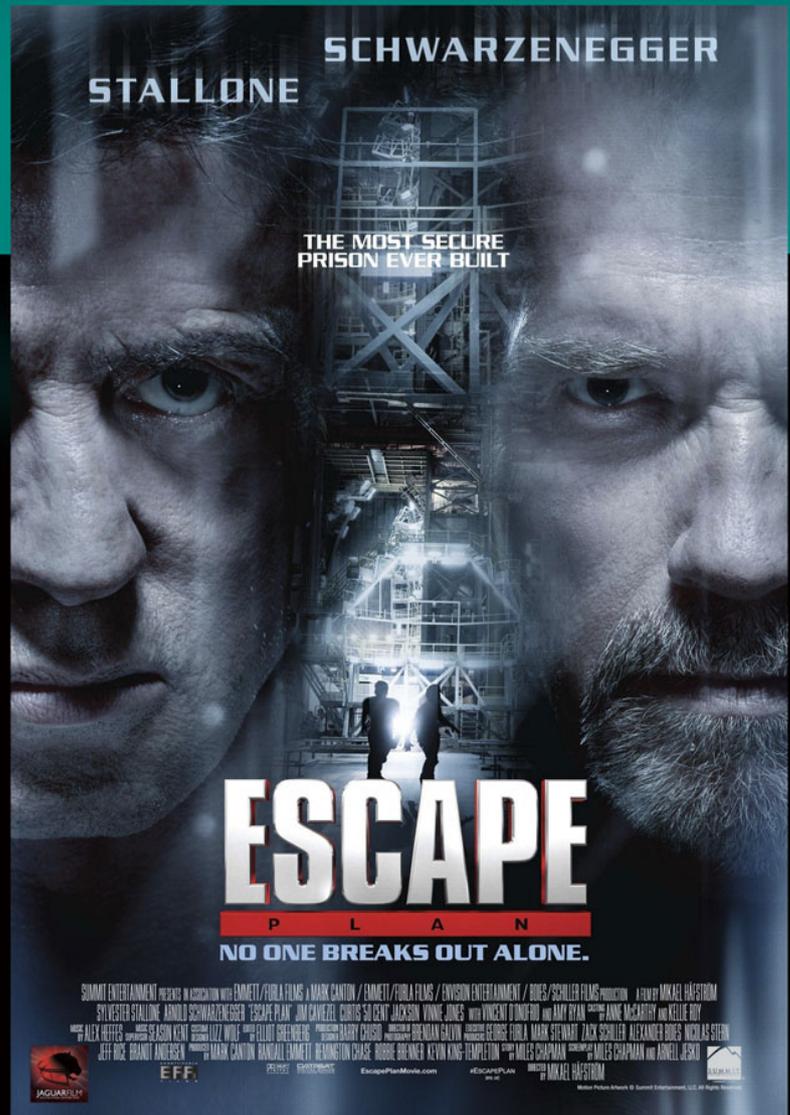
Realisation: BODYBUILDING RULES Magazine

30^{ème} JEUX IFBB
INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS
MÉDITERRANÉENS

HAUTE-CORSE
WEIDER GLOBAL NUTRITION
ARNOLD
OLYMPIA
PANATTA
IFBB
PERFORMANCE
EVLS PRAGUE PRO 2013
PROBIOTICA #1 SPORTS NUTRITION



STALLONE-SCHWARZENEGGER



Une rentrée cinématographique musclée avec **Schwarzy** et **Sly** dans "le tombeau" :

SORTIE LE 13 NOVEMBRE EN FRANCE



NEWS



LA TEAM MENACE DE DENNIS JAMES s'agrandit avec la signature Officielle de **PETER FOUCAUX** et la prise en main de **LIONEL BEYEKE**.

Une très bonne nouvelle pour le bodybuilding français



COMPÉTITIONS

Le jour de la sortie de cette édition N°3, **le samedi 31 août** aura lieu le Nordic PRO SHOW.

Bonne chance à nos 2 français, Alexandre Nataf et Lionel Beyeké ! Attention également à Mohamed Bannout, Matthias Bothhof, Jari "Bull" Mentula, Baitollah Abbaspour... et au Jeune mais très dangereux ALEXEY LESUKOV pour son 1er concours pro !



L'évènement le plus passionnant et attendu de l'année ! Qui peut dire qui sera le vainqueur du **Mr Olympia 2013** ...



ULTIMATE NUTRITION Presents **JOE WEIDER'S OLYMPIA** FITNESS & PERFORMANCE WEEKEND 2013

WHERE LEGENDS ARE MADE
LAS VEGAS, NEVADA
SEPTEMBER 26-29, 2013

ULTIMATE FITNESS & PERFORMANCE EXPO
GET YOUR TICKETS NOW!

ORLEANS ARENA BOX OFFICE (888) 234-2334
 (866) 676-2007 MROLYMPIA.COM IFBBPRO.COM
 Orleans Hotel and Casino For Reservations (800) 675-3267 Mention "Olympia Spectator Block"

MUSCLE FLEX 360 FLEX 360 FLEX 360
 FIND US: @MROLYMPIA FOLLOW US: MROLYMPIA DOWNLOAD FREE OLYMPIA APP App Store

© 2013 Mr. Olympia LLC - All Rights Reserved

31 AOÛT

FAST Sports Nutrition **LEADER** **Mass II**

BETTER BODIES GASP BODY HUR CUMULUS

2013 IFBB NORDIC PRO CHAMPIONSHIPS

Saturday, August 31, Nordic Fitness Expo, Lahti, Finland

Prize Money USD 31.000

17:00 PRE-JUDGING AND FINALS

- Men's Pro Bodybuilding
- Women's Pro Figure
- Women's Pro Bikini

TICKETS: A-SEATS: 60 €, 58,50 € B-SEATS: 45 €, 43,50 €

Buy tickets in advance from www.lippupalvelu.fi (key word: nordic fitness expo 2013) or go to Nordic Fitness Expo website: www.nordicfitnessexpo.com

MUSCLE East Labs MUSCULAR DEVELOPMENT YEAR-END AWARDS





COMPÉTITIONS

12
OCT

NABBA UNIVERSE CONTEST 2013

SPONSORED BY



AMATEUR UNIVERSE
 Saturday 12th October 2013
 Southport Theatre, Promenade, Southport

CATEGORIES

- JUNIOR MEN**
- MASTERS OVER 50'S**
- MASTERS OVER 40'S**
- MR CLASS 1,2,3,4**
- MISS FIGURE 1 & 2**
- MISS "TONED FIGURE"**



NABBA Universe 2012 Toned Figure Winner Andy Pugh
 NABBA Universe 2012 Overall 5th Place Marko Kremenec
 NABBA Universe 2012 Overall 2nd Place Marko Kremenec

SUPPORTED BY



UNIVERSE TICKET PRICES:
£30 ALL DAY TICKET
 (ALLOCATED SEAT NUMBERS NIGHT SHOW)
SHOW ONLY: £25.00
JUDGING ONLY: £15.00
 (UNRESERVED SEATS)
PRE-JUDGING STARTS: 9.30AM
SHOW STARTS: 6.30PM

Tickets: All Day (Judging & Show) £30, Show only £15, Judging only £15. Tickets available direct from NABBA HQ sending a s.a.s. Cheques payable to NABBA
 TICKET ORDERS: Address: po Box 1196, Brodley Hill, West Midlands, DY5 2GL or through NABBA's website: www.nabba.co.uk using Paypal facility.
 Please note: Last ticket orders to reach NABBA HQ by Friday 27th September 2013. Tickets will be available on the day at the NABBA ticket desk.

For details contact NABBA HQ, Telephone: 01384 898578 • Fax: 01384 898579
 email: val@nabbahq.demon.co.uk • Website: www.nabba.co.uk

**NATURAL EUROPE CHAMPIONSHIP
 SELECTION FOR THE WORLD CHAMPIONSHIP
 MIAMI NOVEMBER 2013**



5TH OTTOBRE
**NICE
 FRANCE 2013**

PROCARD TO OVERALL WINNER
 LOCAL REGISTRATION AND COMPETITION
AT THE UFR STAPS GYMNASIUM

ORGANIZERS: MR. PATRICK GEROLA, DR. MARCO ZANETTI
 261 ROUTE DE GRENOBLE 06200 NICE REGISTRATION AT 9 AM
 COMPETITION START 2 PM EMAIL: PGEROLA@LAPOSTE.NET

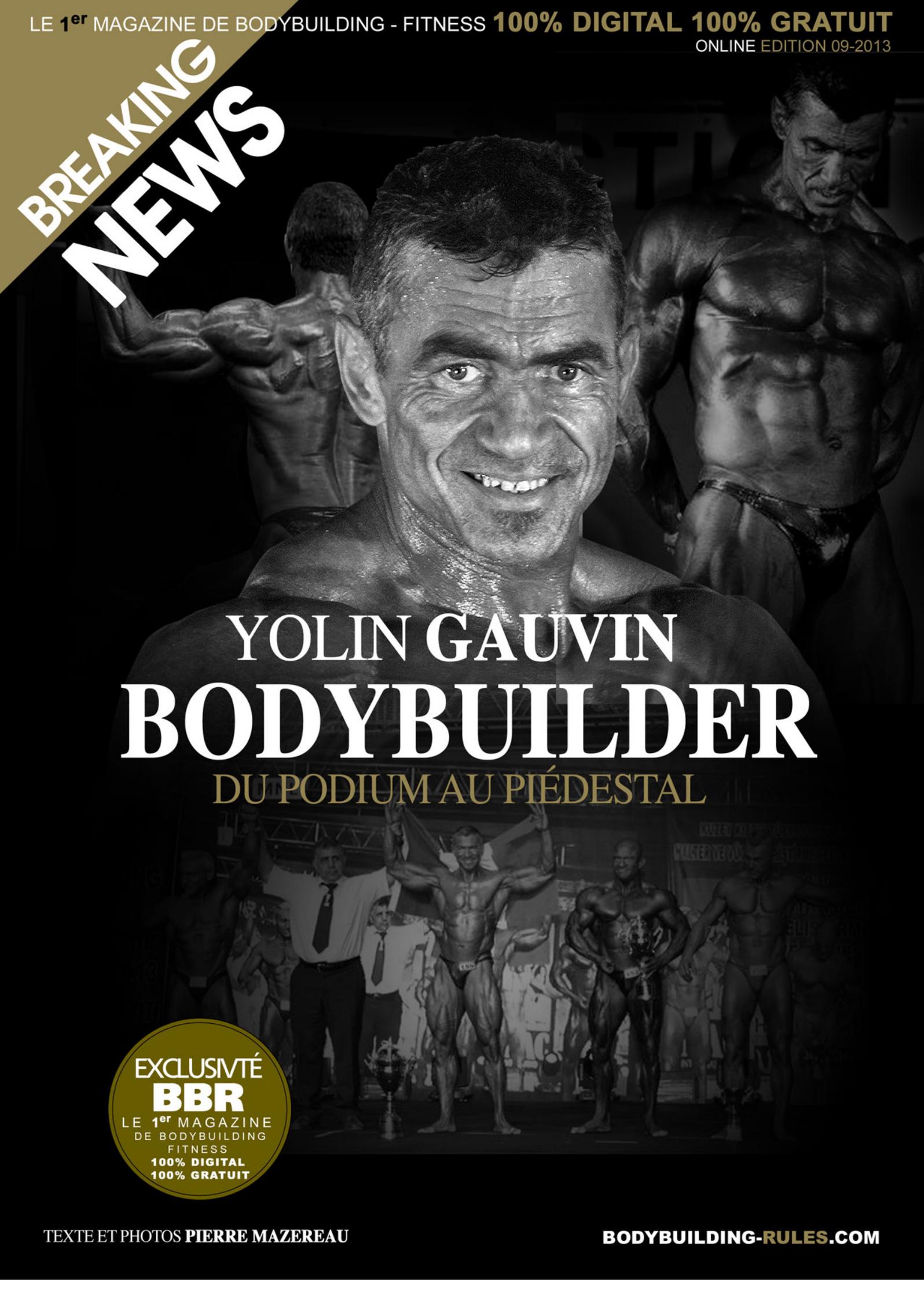
WWW.MUSCLEEUROPE.COM PHONE: +33 786921707 • 39 3336147513 (FOR ENGLISH PEOPLE)

05
OCT



BODYBUILDING-RULES.COM

**BREAKING
NEWS**



YOLIN GAUVIN
BODYBUILDER
DU PODIUM AU PIÉDESTAL

**EXCLUSIVITÉ
BBR**

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



TEXTE ET PHOTOS **PIERRE MAZEREAU**

YOLIN GAUVIN

DU PODIUM AU PIÉDESTAL

EXCLUSIVITÉ

BBR

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



La roue tourne enfin, pour ce champion qui n'accumule que des seconds plans sur la scène internationale. 2012 une année maudite ; une seconde place douteuse au championnat du Monde, un accident de voiture, un divorce et 3 décès familiaux dans la même année. 2013, c'est enfin l'Apothéose pour ce grand Champion.

Là où beaucoup baissent les bras, lui va se battre, lancer un défi à ce destin maudit. Il abandonne tout, un club dont il n'a fait que grandir la notoriété en attirant les sportifs de toutes disciplines confondues, et en organisant des conférences, il va ainsi faire accepter le Body à Lons le Saunier. Pas de champion de bodybuilding. Il est le seul compétiteur international, mais il est adulé par tous. Pour sa maman déclarée mourante, il quitte précipitamment ce Jura qu'il aime tant, et part pour l'île de La Réunion. Sa compagne s'étant aperçue d'une erreur de posologie dans la médication va permettre à sa mère de retrouver goût à la vie. Entre temps Yolin veut aider à motiver les Réunionnais pour le bodybuilding et envisage même d'y ouvrir un club.

BODYBUILDER



TEXTE ET PHOTOS **PIERRE MAZEREAU**

YOLIN GAUVIN

DU PODIUM AU PIÉDESTAL

EXCLUSIVITÉ
BBR

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

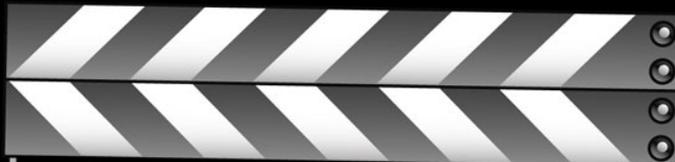
2013, une année Porte Bonheur ?

Une année qui débute bien pour cet athlète qui sans cesse positive.

Enfin un titre de Champion du Monde remporté en Turquie, pour la grande joie de Raymond Geunet, brillant reporter photographe pour l'AFCPAS & Muscle Show, qui le suit depuis des années, et dans la foulée un casting pour un film prévu sur le Bodybuilder par cet excellent acteur et metteur en scène ROSCHDY ZEM.



Avec 62 films en tant qu'acteur, 4 comme metteur en scène, 1 pièce de théâtre, plusieurs télévisions, de nombreux Césars dont, un au Festival de Cannes, ce talentueux personnage va se lancer dans une aventure folle en relatant la vie d'un Bodybuilder qui va rééduquer un fils en perdition.





TEXTE ET PHOTOS PIERRE MAZEREAU

YOLIN GAUVIN

DU PODIUM AU PIÉDESTAL

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

Lydie, qui est devenue son épouse le 23 août, lui dit qu'il est fou s'il refuse.

Alors qu'il est tout à son concours, Yolin refuse la proposition de casting qui lui est faite, ne s'estimant pas acteur, allant même jusqu'à dire à Roschdy qu'il s'attaque à un sujet qui n'essuie que des controverses vis-à-vis des médias, et décide après son concours de repartir pour l'île de La Réunion.

L'intervention de Lydie, sa compagne qui tient actuellement le rôle d'attaché de presse, fait qu'il va accepter ce casting dont Roschdy lui confie qu'il est entièrement satisfait, le considère comme un acteur, et lui propose le rôle principal en remplacement d'Antoine de Caunes.

La réception de deux billets d'avion en première classe, pour revenir en métropole afin d'étudier texte et prises de vues, concrétise cette nouvelle aventure.

Affaire à suivre dans BBR n° 4 ...



Lydie, Sandra, Yolin, Mohamed. & Roschdy





Association fondée le 08 juin 1934 N° 171479

AFCPAS par Christian ATTARD



L'Association Française de Culture Physique Athlétique et Sportive

1
GP DE
SAINT PRIX &
SELECTION
UNIVERS NAC
LE 26
OCTOBRE 2013

OPEN DE SAINT PRIX 2013

de bodybuilding de fitness et selection univers NAC

Le 26 Octobre

COMPLEXE SPORTIF
 CHRISTIAN DUFRESNE
 28 RUE PASTEUR
 95390 SAINT PRIX

SHOW A 18h00
Entree 15 €

facebook
WWW.AFCPAS.FR

Categories

- DEBUTANT
- JUNIOR (-de 23 ans le jour de la compétition)
- ATHLETIQUE (jusqu'à 1,75 m et plus de 1,75m)
- PHYSIQUE (jusqu'à 1,72 m : de 1,72 m à 1,79 m et + de 1,79m)
- VETERAN (40 à 50 ans + ou - de 80kg)
- VETERAN (+ de 50 ans)
- VETERAN (+ de 60 ans)
- FITNESS HOMME
- FITNESS FEMME
- COUPLE
- FIGURE (jusqu'à 35 ans et + de 35 ans)
- MISS BIKINI

Informations :

GERARD LARUE : 06 89 10 99 02
 AFCPAS : 06 33 37 40 41
 COORDINATEUR.AFCPAS@GMAIL.COM
 ENREGISTREMENT DES ATHLETES
 14H30 A 18H30

SERGE NUBRET

PRIMES
 Homme toutes categories 1000 €
 Femme toutes categories 700 €
 Catégorie Miss Bikini 700 €



NAC INTERNATIONAL
 presents
MS. & MR. UNIVERSE
Fitness • Figure • Bodybuilding

SATURDAY, NOVEMBER 30th 2013
 Prejudging: 9.30 am - Finals: 6.00 pm

NORDERSTEDT / HAMBURG
 Tribühne
 Rathausallee 50
 22846 Norderstedt

www.tribuehne.de

For more information & tickets contact:
 Fit for Life, Harald Hoyler
 phone: +49 (0) 47 51 - 900 105
 e-mail: nord@nac-germany.de
www.NAC-International.com • www.POSEDOWN.DE

Body Attack **WEIDER**
FREY NUTRITION **ProTan** **LES MILLS**
FIBI **IRONMAXX** **MULTIPOWER** **IST** **TRIBÜHNE** **FIBO POWER**
POSEDOWN.DE **MUSCLE STARS** **SPORT**

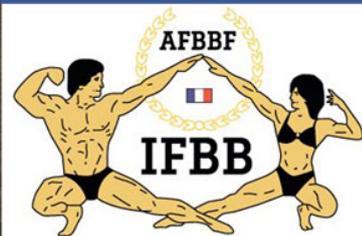
Photos & Design: © Jürgen Drescher
www.pose-down.de

ALLER SUR
LE GROUPE
et S'INSCRIRE

IFBB FRANCE AFBBF

Association française de Bodybuilding et Fitness

facebook



INFORMATIONS

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

SAMEDI 12 AVRIL 2014
Demi Finale France IFBB

DIMANCHE 13 AVRIL 2014
Finale France IFBB
Sélection Championnat d'Europe
Gymnase Cosac Pablo Neruda
78130 Les Mureaux

Samedi 12 Avril
Pose et toise de 8h00 à 10h30
Demi finale dès 11h30

Dimanche 13 Avril
Finale dès 9h30

TARIF ENTREE
Samedi 15 €
Dimanche 20 €
Samedi
et
Dimanche 25 €



IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS
BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

du 18 au 20
OCTOBRE 2013
à Moriani en **CORSE**

Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani



30^{ème} JEUX MEDITERRANÉENS



PERFORMANCE
W **WEIDER**
GLOBAL NUTRITION

RAPPEL :

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

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

**TAMPA
PRO**

09-10 Août
FLORIDE

**FLASH
INFOS**

EXCLUSIVITÉ

BBR

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



par TONY
AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
TAMPA

Juste avant le concours, tout le monde parlait d'Evan CENTOPANI, Juan MOREL et Essa OBAID...

Et tout était dit, **Evan CENTOPANI** Gagne ! Il est arrivé prêt ! Après sa 8^{ème} place à Mr Olympia en Septembre dernier à Las Vegas, il a pris le temps de bien se préparer. Evan a ajouté du muscle mais il a réussi à réduire sa taille pour ce Show ! Peut-être gagnera-t'il une ou deux places pour Olympia ?!

Juan MOREL Second ! De retour après une 3^{ème} place en Mai dernier.

Essa OBIAD revient de Tampa avec une 4^{ème} place et 6^{ème} au Chicago Pro de Juillet, très compréhensible avec la perte de son père. Il revient très épais avec une belle sangle abdominale et se fait appeler à la 3^{ème} place, le public a hué ce choix en le voyant à la seconde place.

Du côté féminin, le retour de **Dana Linn BAILEY** sur la scène pro des Women's Physique fait beaucoup parler également. Bravo à elle pour sa 2^{ème} place !

EVAN CENTOPANI 1^{er}
IFBB PRO BODYBUILDER



CRÉDIT PHOTO : DAN RAY ET PER BERNAL

**TAMPA
PRO**

**09-10 Août
FLORIDE**

**FLASH
INFOS**



ESSA OBIAD 3e
IFBB PRO BODYBUILDER



4. MOHAMAD BANNOUT / 2. JUAN MOREL / 1. EVAN CENTOPANI / 3. ESSA OBAID / 5. LIONEL BEYEKE

BODYBUILDING

IFBB PRO MEN

1. EVAN CENTOPANI
2. JUAN MOREL
3. ESSA OBAID
4. MOHAMAD BANNOUT
5. LIONEL BEYEKE
6. LEE BANKS
7. MANUEL ROMERO
8. KEITH WILLIAMS
9. ALIAKSEI SHABUNIA
10. RAFAEL JARAMILLO
11. BILL WILMORE
12. JASON HUH
13. RUDY RICHARDS
14. MATTHIAS BOTTHOF
15. CONSTANTINOS DEMETRIOU
16. JAMES HAMPTON
16. JEFF BECKHAM
16. MAOR ZARADEZ
16. BAITOLLAH ABBASPOUR
16. TIMMY GAILLARD
16. SANTANA ANDERSON
16. STEVEN BURKE
16. TOMAS BURES
16. JOE DEROUSIE
16. JONATHAN ROWE
16. EMRO KARADUZOVIC
16. ALEXANDRE NATAF
16. PETER PORCZI
16. MARIO VAN STEENBERGHE
16. CHRISTOPHER SACCARDO
16. LLOYD DOLLAR

IFBB PRO WOMEN

1. TAMMY JONES
2. MARIA RITA BELLO
3. TONIA MOORE
4. TINA CHANDLER
5. HELLE NIELSEN
6. MELODY SPETKO
7. SHANNON COURTNEY
8. LORA OTTENAD
9. MICHELLE CUMMINGS
10. IRENE ANDERSEN
11. EMERY MILLER
12. ALICIA ALFARO
13. TAZZIE COLOMB
14. CHRISTINE ENVALL
15. PAULA FRANCIS
16. BETH WACHTER
16. SHARON MOULD
16. AGATHA DULSON
16. BEVERLY DIRENZO
16. GERALDINE MORGAN
16. MARYSE MANIOS
16. NATALIA BATOVA
16. JUANITA BLAINO
16. ANGELA DEBATIN
16. ROXANNE EDWARDS
16. PAMELA FRANKLIN
16. AURELIA GROZAJOVA
16. TERRI HARRIS
16. MARY JERUMBO
16. JANEEN LANKOWSKI

PHYSIQUE

IFBB PRO MEN'S PHYSIQUE

1. TORY WOODWARD
2. JEFF SEID
3. STEVE MOUSHARBASH
4. WILLIAM SULLIVAN
5. CRAIG CAPURSO
6. ARTEM DOLGIN
7. ROBIN BALOGH
8. DENIZ DUYGULU
9. DAVID HERSKOVITZ
10. VINCENT FIORE
11. ANI DEAN SALIASI
12. SHERIDAN HAUSE
13. GEOBANNY PAULA
14. RICH TUMA
15. JOSHUA REID
16. NICHOLAS DESATNIK
16. TODD ABRAMS
16. COLLIN WASIAK
16. DERRICK WADE
16. NATE WONSLEY
16. DAVID GONZALEZ
16. COREY HAMMAC
16. TRENT CALAVAN
16. MIGUEL MARTINEZ

IFBB PRO WOMEN'S PHYSIQUE

1. VALERIE GANGI
2. DANA LINN BAILEY
3. TERESITA MORALES
4. LYRIS CAPPELLE
5. MARNIE HOLLEY
6. JILLIAN REVILLE
7. CANDREA JUDD-ADAMS
8. JILL RUDISON
9. NEKOLE HAMRICK
10. CATHERINE HERNON
11. MARIA RITA PENTEADO
12. JILL DEARMIN
13. KIRA NEUMAN
14. JOELE SMITH
15. MIKAILA SOTO
16. FRIDA PALMELL
16. STEPHANIE WILLES
16. LORI STEELE
16. IRINA VESELOVA
16. IDA SEFLAND
16. LEONIE ROSE
16. DRORIT SILVERMAN
16. YUSMARY VILLALOBOS
16. KATHY UNGER
16. LOANA MUTTONI
16. BETTY ADKINS
16. ALISA ALDAY
16. NICOLE BALL
16. LA DRISSA BONIVEL
16. MYRIAM BUSTAMANTE
16. CANDICE ARCHER
16. LAURA DAVIES
16. KATIE DAVIS
16. KAREN GATTO
16. ANDREA HOLLIDAY
16. CYNTHIA JANSEN
16. MARINA LOPEZ
16. TRACY MASON
16. KAREN WILLIAMS

FITNESS/FIGURE

IFBB PRO FITNESS

1. MICHELLE BLANK
2. TIFFANY CHANDLER
3. FIONA HARRIS
4. WHITNEY JONES
5. ASHLEY SEBERA
6. NICOLE DUNCAN
7. LISHIA DEAN
8. AMY JUSTICE
9. SHANNON SIEMER
10. DANIELLE DELIKAT
11. JENNIFER BISHOP
12. SOMKINA LIUDMILA
13. CARLY LOBATO
14. EILEEN WELLS
15. LOVENA STAMATIOU-TULEY
16. BABETTE MULFORD
16. TANIS TZAVARAS
16. MOLLY WICHMAN
16. PAULA WILLIAMS-GULMAN

IFBB PRO FIGURE

1. MALLORY HALDEMAN
2. KAMLA MACKO
3. ALLISON FRAHN
4. LATORYA WATTS
5. SWANN CARDOT
6. KATHERYNNE RAMIREZ
7. ANDREA CALHOUN
8. LAURIE SCHENELLE
9. LINDA ANDREW
10. CYDNEY GILLON
11. AGNESE RUSSO
12. JENNIFER TAYLOR
13. KIANA PHI
14. MARIA GARCIA
15. MAGGY CAMBRONERO
16. BERNITA STUCKEY
16. DANI RONQUILLO
16. CINDERELLA RICHARDSON
16. TAMARA BAILEY
16. TEELA THOMPSON
16. TAMARA RIBERIO-BAILEY
16. MELANISE PETTEE
16. HOLLY BECK
16. RYAN BEHR
16. CHAYA BOONE
16. JENNIFER BROWN
16. DAWN HINZ-PUGH
16. CANDICE JOHN
16. TATIANA KOSHMAN
16. ELENI KRITIKOPOULOU
16. BRENDA LAURER
16. ASHLEY MAYBIN
16. BELINDA HOPE

BIKINI

IFBB PRO BIKINI

1. COURTNEY KING
2. CAROLINA SILVA
3. STEPHANIE MAHOE
4. ALY VENENO
5. GIGI AMURAO
6. JESSICA RENEE
7. NOEMI OLAH
8. YARISHNA AYALA
9. MICHELLE CAPRARU
10. KATHERINE WILLIAMS
11. CRYSTAL GREEN
12. MONIQUE GANTT
13. ANNA STARODUBTSEVA
14. HOPE HOWARD
15. SABRINA NICOLE
16. JANET WEST
16. ASHLEY WADE
16. MARIA ANNUNZIATA
16. CHAUNDRA BAGWELL
16. STEFANIE BAMBROUGH
16. DANIELLE CARR
16. NATHALIE MUR
16. MEREDITH LONG

TAMPA PRO

09-10 Août
FLORIDE

FLASH INFOS

Reportage
Christophe DUCOS



ARNOLD
THE AUSTRIAN
OAK
SCHWARZENEGGER
2ÈME PARTIE

ARNOLD THE AUSTRIAN OAK SCHWARZENEGGER 2ÈME PARTIE

Reportage
Christophe DUCOS

Sa carrière culturiste

Le mois dernier, nous avons retracé la carrière cinématographique d'Arnold. Aujourd'hui nous allons nous intéresser à ce qui l'a rendu célèbre bien avant de faire du cinéma et qui a poussé bon nombre d'entre nous à se glisser sous les barres : **Sa carrière culturiste.**

Petit retour en arrière et plus précisément en 1953 où Arnold accompagné de son père assiste à l'inauguration d'une piscine par le célèbre Johnny WEISSMULLER, double champion Olympique de natation mais aussi inoubliable interprète de TARZAN. A cet instant, a seulement 6 ans, Arnold veut devenir un champion, il ne sait pas encore de quoi, mais il en deviendra un. Il s'essaye à de nombreux sports mais aucun ne lui donne le grand frisson. C'est bien plus tard lors d'un cours d'histoire, que son professeur lui tendra sa destinée imprimée sur la page des sports du journal. On y voyait un homme dont le nom était Kurt Marnul, Monsieur Autriche, qui venait de battre un record de développé couché avec une barre à 190 kilos. Mais ce qui a vraiment interpellé le jeune Arnold alors âgé de 13 ans, c'est que Marnul portait des lunettes, il en déduisit que l'on pouvait donc être musclé et intelligent avec toute la naïveté de son jeune âge.



C'est au parc Thalersee, qu'il connut ses premiers émois dû à l'entraînement. Il rencontre un des maîtres-nageurs-sauveteurs, Willi Richter, athlète accompli, qui l'entraîne dans son sillage lors de ses séances de musculation. Tractions, pompes, squat dans la boue, courses sur les pistes, sauts à pieds joints...

Le parc est sa première salle de musculation. Richter est ami avec deux frères dont la musculature est impressionnante. Ils pratiquent le culturisme et sont à l'université. Encore une preuve pour le jeune Arnie que l'on peut cultiver autant son corps que son intellect. Richter l'emmène voir son premier championnat de culturisme, Monsieur Monde à Vienne. Mais le déclic se produit un an plus tard lorsqu'il voit au cinéma « Hercule à la conquête de l'Atlantide ».

Pour Arnie qui veut dorénavant devenir « fort et musclé », les dimensions de l'acteur principal paraissent colossales. Il demande à Richter qui est cet acteur. Ce dernier lui répond qu'il s'agit de Reg Park. Il lui apprend aussi qu'il est un ami de Marnul, et que ce dernier doit venir au Thalersee un soir prochain. Cette rencontre ne fait que le conforter dans sa décision de devenir le meilleur culturiste de tous les temps. Marnul lui suggérera des exercices pour améliorer son physique, et bientôt, d'autres culturistes qui s'entraînaient dans la salle de Marnul vinrent le rejoindre pour des entraînements en plein air au Thalersee. Puis lorsqu'ils se rendirent compte du potentiel d'Arnie, ils l'invitèrent à son tour à Graz à la salle de sport de l'union athlétique où il put enfin prendre contact avec des halteres, des barres et des bancs de musculation. En quelques heures à peine, il fut adopté par tous et ce fut le début de son amour pour l'effort car il y voyait la vraie vie, une nouvelle vie. Il s'entraîna pendant longtemps avec son ami Karl Gerstl, avec lequel il y avait une saine émulation. Arnie était totalement obsédé par la musculation au point de s'entraîner jusqu'à la limite du raisonnable. Mais il avait réussi, à 15 ans, un exploit, s'entraîner et être accepté dans la même salle où Monsieur Autriche s'entraînait aussi : Kurt Marnul. Mais les revues américaines qu'il achète lui indique un seul chemin, celui de la réussite. Le même que celui emprunté des années auparavant par REG PARK qui deviendra son idole. Ce même chemin qui lui servirait de billet pour rejoindre les états-unis, le pays où il deviendrait célèbre.





Il commence donc par gagner des concours de powerlifting en junior. Champion junior régional, il gagnera le championnat autrichien de force athlétique en poids lourds. Il débute ses compétitions de culturisme en gagnant un championnat régional et surtout en finissant 3^{ème} au concours de Monsieur Autriche toujours dominé par Kurt Marnul. Mais le seul fait de se retrouver sur le podium avec le champion le galvanise au plus haut point. Il s'inscrit au concours Junior de Mr EUROPE mais oublie un détail : il est en plein service militaire. N'ayant aucune autorisation pour y participer, il décide de faire le mur et de participer tout de même au concours à Stuttgart, qui se trouve à 7h de train de sa caserne, et remporte le titre avec facilité. Après 24h de trou comme punition, ses supérieurs ont vent de sa victoire et le libère. A la fin de ses classes, il rejoint son unité blindée, et l'armée devient une vraie partie de plaisir pour le champion qu'il est. On lui autorise à installer ses haltères dans un baraquement et à s'entraîner 4 heures par jour. En 66, Albert Busek, un des organisateurs de la compétition et rédacteur en chef du magazine SPORTREVUE, prédit que le culturisme est sur le point d'entrer dans l'ère Schwarzenegger.



Il ne lui en faut pas plus pour accepter l'offre que lui fait l'éditeur de Busek, Rolf Putziger, un des plus grands promoteurs du culturisme en Allemagne, de diriger L'Universum Sport Studio, la plus grande et mieux équipée des salles de Munich.

Il va en profiter pour affiner son physique et s'inscrire pour la première fois au concours le plus important d'EUROPE, le monsieur UNIVERS NABBA à Londres.

C'est durant sa préparation qu'il fera de **Franco Colombu** son meilleur ami. Il l'avait rencontré lors de sa victoire à Stuttgart l'année précédente.

Franco avait participé et gagné le championnat d'Europe de force athlétique qui se déroulait en même temps.

A 19 ans Arnold participe pour la première fois donc au Monsieur Univers NABBA de Londres.

Toutes les idoles d'Arnold, à ce prestigieux concours, avaient remportées le titre : Reeves, Park, Pearl, Delinger, Winter, Sansone pour ne citer qu'eux... Le concours existant depuis 1948 soit un an après la naissance de Schwarzenegger.

Il y obtiendra la seconde place derrière Chester Norton, un américain pesant 10 kilos de moins que lui mais avec une définition beaucoup plus importante.

Mais Arnold y attirera toute l'attention de Wag bennett, propriétaire des deux salles les plus connus du milieu culturiste du Royaume uni. Ce dernier l'invitera à passer quelques semaines chez lui afin de peaufiner le physique, la présentation et les manières d'Arnold. C'est grâce à lui qu'il **rencontrera Reg Park** qui est un ami proche de la famille Bennett. Avec l'aide de Wag, Arnold se soumet à un régime et un entraînement bien plus réfléchi qu'à son habitude, et **un an plus tard, en 1967, il décroche le titre suprême de Mr UNIVERS NABBA et devient le plus jeune détenteur du titre à 20 ans.**

Il réitère son exploit l'année suivante en 1968.

De retour à son Hotel, un télégramme de **JOE WEIDER** l'attendait, qui lui disait en substance : **Vous allez devenir le plus grand culturiste de tous les temps, je vous invite aux USA pour participer à mon édition de Mr UNIVERS .**

Franco Colombu



En plein discussion avec son idole Reg park



Rick wayne , Arnold et Reg Park



Une semaine plus tard Arnold s'envole pour les USA et fini second derrière un certain **Franck Zane**.

Cette défaite le pousse à réfléchir sur son avenir et sur ses erreurs.

Joe Weider lui demandant de rester sur le sol américain, il se jure à partir de cet instant de mener sa carrière comme un vrai professionnel et non comme un jeune amateur. Avec l'aide de Joe, il s'installe donc à Los Angeles et après une année d'entraînement intense, **remporte le Monsieur Univers IFBB 1969 et se place second derrière Sergio Oliva au Monsieur Olympia.**

En 1970, il gagne encore une fois le **Monsieur Univers NABBA professionnel** en battant son idole **REG PARK**.

Puis il bat pour la 1^{ère} fois **Sergio Oliva à Mr MONDE IFBB** a Colombus, et prend le titre de **Mr OLYMPIA** à Oliva a New york.

Dès lors, il deviendra imbattable et remportera les **5 années suivantes**, les concours de Mr Olympia qui eurent lieu respectivement à **PARIS, ESSEN, NEW YORK** en 73 et 74, **PRETORIA** en 75. Il fera une pause de 4 ans puis reviendra prendre **une première place très controversée au monsieur Olympia de 1980 à SYDNEY.**

Suite à ce scandale il met fin à sa carrière culturiste et se consacrera au cinéma avec la sortie en 1982 du meilleur film de tous les temps (n'ayons pas peur des mots...)
CONAN LE BARBARE.

Mais ceci est une autre histoire...



Dave Draper, Reg Park, Arnold Schwarzenegger



Sergio Oliva & Arnold Schwarzenegger



ARNOLD THE AUSTRIAN OAK SCHWARZENEGGER

- 1965 Mr. Europe Junior Allemagne
- 1966 Best Built Man of Europe Allemagne
- 1966 Mr. Europe Allemagne
- 1966 International Powerlifting Championship Allemagne
- 1966 NABBA Mr. Universe amateur Londres 2e après Chet Yorton
- 1967 NABBA Mr. Universe amateur Londres
- 1968 NABBA Mr. Universe professionnel Londres
- 1968 German Powerlifting Championship Allemagne
- 1968 IFBB Mr. International Mexico
- 1968 IFBB Mr. Universe Floride 2e après Frank Zane
- 1969 IFBB Mr. Universe amateur New York
- 1969 NABBA Mr. Universe professionnel Londres
- 1969 Mr. Olympia New York 2e après Sergio Oliva
- 1970 NABBA Mr. Universe professionnel Londres Bat son idole, Reg Park
- 1970 Mr. World Columbus (Ohio) Bat Sergio Oliva pour la 1ère fois
- 1970 IFBB Mr. Olympia New York
- 1971 IFBB Mr. Olympia Paris
- 1972 IFBB Mr. Olympia Essen, Allemagne
- 1973 IFBB Mr. Olympia New York
- 1974 IFBB Mr. Olympia New York
- 1975 IFBB Mr. Olympia Pretoria, Afrique du Sud
Tournage du film documentaire Pumping Iron
- 1980 IFBB Mr. Olympia Sydney, Australie
Tournage du film documentaire Pumping Iron 2



NOVA SPORT

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

«Plus besoin de chercher Ailleurs...»



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

E-mail : er@novacom.com



WOMEN BODY

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

Graphisme & photos Eric RALLO GIUDICELLI

LES NOUVELLES AMAZONES 2^e partie

NOELLA DUCHEMIN



WOMEN BODY

LES NOUVELLES
AMAZONES 2^e partie

par Véronique DUCOS

A 32 ans et seulement 5 années d'entraînement au compteur, Noella Duchemin possède déjà un très beau palmarès dans la catégorie Bikini. Cette belle athlète de 1m,67 et 56 kgs a accompli entre 2012 et 2013 une tournée de nos plus beaux concours en se plaçant régulièrement aux premières places, jugez plutôt :

2012 : 1ere au Top de Colmar, 3ème au Muscle Mania à Paris, 2ème au Muscle and Co à St-Etienne

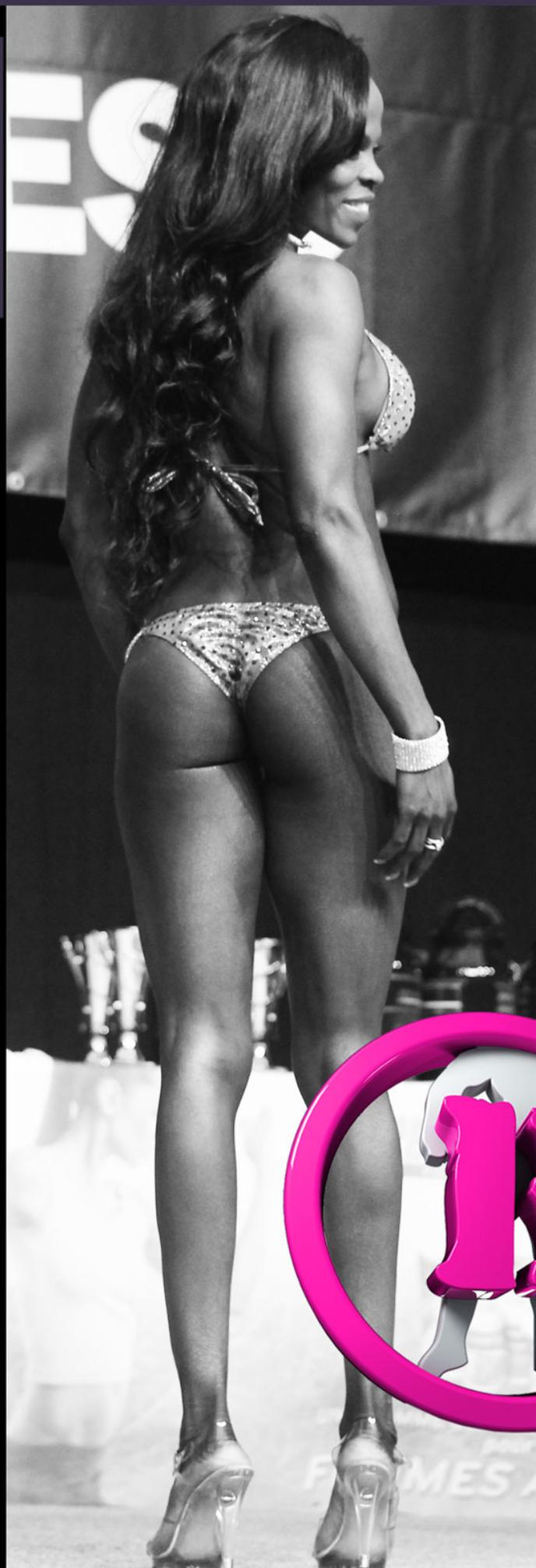
2013 : 1ere au Grand Prix des Pyrénées, 2ème à la demi-finale Sud IFBB et enfin Championne de France 2013 !

Noella est ce qu'on pourrait appeler une athlète douée et ce n'est pas son coach **Fred Mompo**, grand Champion et Coach de stars qui dira le contraire... Leur collaboration a débuté en 2011 sans but de compétition, mais après une exhibition au Salon du Body Fitness, il s'est avéré que le chemin de Noella était désormais tout tracé.

Noella aime le sport, elle a longtemps pratiqué le Basket à haut niveau, mais pas seulement... elle aime aussi le footing et la danse qui lui donne une certaine aisance sur scène. Sa progression depuis un an à peine, ravit ses proches fiers d'elle et ses nombreux fans sur les réseaux sociaux à qui elle dispense volontiers son expérience et ses conseils. Pour la partie préparation à la compétition, elle avoue avoir un employeur compréhensif, ce qui est nécessaire lorsqu'on doit mener de front un entraînement et une diète strictes. Cela n'empêche évidemment pas les baisses de moral, mais **Noella est une guerrière !**

Pour le futur, Noella est fixée sur sa participation aux **Jeux Méditerranéens en Corse**, à l'**Arnold Classic à Madrid** en octobre et sans doute une autre compétition internationale par la suite, où la catégorie Bikini est très différente aux Etats-Unis et en Europe de l'Est, comparé au niveau Européen. Les athlètes internationales sont plus sèches et affutées, mais la différence, grâce à des athlètes comme Noella, se réduit peu à peu. Son idole dans ce sport est **Nathalie Melo**.

NOELLA DUCHEMIN



WOMEN BODY

Au GP International
des Pyrénées

NOELLA DUCHEMIN

Avec le coach des stars FRED MOMPO



A part ça, Noella aime le shopping et le cinéma. C'est une jeune femme de son époque qui ne changerait rien à son parcours si elle devait le refaire et qui pense qu'avec du travail et de la détermination, on peut tout réussir...

On entendra parler de Noella dans un futur très proche...et avec sa philosophie de vie, ce sera sans doute dans les plus grandes compétitions...c'est le seul mal qu'on peut lui souhaiter...

WOMEN BODY

LES NOUVELLES
AMAZONES 2^e partie

par Véronique DUCOS

LAETITIA GUELTON

Jusqu'à présent pour la plupart des athlètes que j'ai pu interroger pour mes articles, le dénominateur commun est le courage, la détermination et la persévérance.

Laetitia ne déroge pas à la règle et en est même un des meilleurs exemples.

Laetitia a 28 ans. Elle est mariée à Arnaud Guelton, un athlète talentueux du circuit et qui est aussi son coach. Les deux sont les heureux parents d'une future Miss Olympia de 2 ans qui s'appelle Lou.

Elle mesure 1m63, pèse 51,5kg en concours et s'entraîne depuis 4 ans. Pendant 10 années elle a été Gardien de la Paix en région parisienne jusqu'à ce qu'elle décide avec son mari, de tout plaquer pour aller en Haute-Savoie avec le projet d'ouvrir une salle de Fitness fin 2014 à Evian les Bains. Elle démarre d'ailleurs, une formation en automne pour obtenir le certificat de Qualification professionnelle des Activités Gymniques d'Expression et d'Entretien... pour faire, comme elle dit, de sa passion, son métier.

Laetitia a seulement deux compétitions à son actif : Le Gym and Co en novembre 2012 où elle a obtenu une 4^eme place en Figure après avoir eu son bébé 15 mois auparavant. La deuxième compétition lui a permis d'accéder au titre de Championne de France Figure à l'AFCPAS en 2013, suivi d'une deuxième place en couple avec Arnaud. Pour un coup d'essai...un coup de maître !

Pourtant, lorsqu'on se penche sur le parcours de Laetitia, on constate qu'elle n'a jamais été une grande sportive et qu'elle avait une quinzaine de kilos en trop. Elle a décidé de se mettre au sport lorsqu'une salle s'est ouverte au sein même de son travail. A cette époque elle ne faisait que du cardio...



Fabien Deoilliers
PHOTOGRAPHIES

**LAETITIA
GUELTON**

**WOMEN
BODY**



Fabien Devilliers
PHOTOGRAPHIES



LAETITIA GUELTON

WOMEN BODY

Puis elle rencontre l'Homme qui va changer sa vie en 2008. Grâce à lui elle perd 13 kgs, se met à la musculation progressivement... Il lui explique...et...elle tombe amoureuse de lui et de sa passion.

Au départ, comme toujours, craintes de la famille, surtout en sèche, on connaît ça...mais cette année avec la victoire de Laetitia à France, ils ont compris. Compris que le Body et Laetitia, c'était aussi une histoire d'amour.

Laetitia ne s'embarrasse pas de ce que peuvent dire les gens, bien ou mal. Les années de Gardien de la Paix l'y sont certainement préparée. Elle préfère la critique constructive au mépris des détracteurs.

C'est Arnaud qui l'a poussé à faire de la compétition, il s'est occupé d'elle du début à la fin...c'est d'ailleurs en le voyant gagner le Gym and Co en 2011 que le déclic s'est produit dans la tête de Laetitia. Elle s'est dit à cet instant qu'elle aimerait bien vivre un moment pareil.

Laetitia espère avoir une influence positive à la salle, surtout sur les femmes qui en majorité ont encore trop d'à priori. Sa plus belle récompense est lorsqu'on la sollicite pour des conseils.

Quant aux proches et amis, seuls ceux qui comprennent la démarche restent. On est évidemment moins sociables en préparation, surtout quand on ne boit plus d'alcool !

Le meilleur souvenir de Laetitia est son posing en couple à la finale France. Comme elle aime à le rappeler « ensemble dans la vie et sur scène ».

Pour elle, on ne peut pas vraiment dire que la préparation d'une compétition est dure. Elle a un objectif et fait tout pour l'atteindre. Bien sur, il y a des moments plus durs que d'autres, surtout quand la sèche tarde un peu. On doute, mais quelque chose fait qu'on ne renonce pas. Pour un couple, c'est aussi le moment de prouver qu'on est unis et solides. A cette période, c'est Arnaud qui la gère, et... ce n'est pas tous les jours facile !

L'objectif de Laetitia est de prendre de la masse pendant un an pour améliorer ses points faibles et gagner en qualité musculaire. L'année prochaine elle compte remonter sur les planches...lesquelles ? elle ne sait pas encore... puis, elle refera sans doute les Championnats de France pour reconquérir son titre et peut-être faire les Championnats du Monde lorsque son Coach estimera qu'elle en a le niveau...bel exemple d'humilité.... !

Son but ultime est de passer en catégorie « Physique », elle attend pour ça d'avoir le volume musculaire adéquat. Ses idoles sont Dana Linn Bailey et Larissa Reis et en France, elle avoue être impressionnée par Brigitte Subrin pour sa ligne, sa forme et sa longévité.

Elle pense que le body féminin est desservi par les critères des compétitions...qui n'en sont pas. La désaffection de la catégorie Figure se fait sentir. De plus on ne parle pas assez des compétitrices féminines et on leur accorde moins d'importance qu'à leurs homologues masculins en général. On voit régulièrement des articles sur Phil Heath, Kai Greene, mais beaucoup moins sur Erin Stern, Iris Kyle ou Adela Garcia !

Comme ses consoeurs, Laetitia ne changerait évidemment rien dans son parcours car c'est ce parcours qui a fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui. Elle ne veut pas regarder en arrière et reste tournée résolument vers l'avenir.

Quant au message qu'elle veut transmettre, il est plus qu'explicite : bien choisir son coach, se méfier des vendeurs de rêve qui « à défaut de vous délester de vos kilos en trop vous allègeront le porte-monnaie » !

Sage laetitia...tout de même restée un peu...Gardien de la paix à ses heures n'est-ce pas ?

Brigitte Subrin



Arnaud & Laetitia Guelton
un couple dans la vie et sur scène



WOMEN BODY

LES NOUVELLES
AMAZONES 2^e partie

par Véronique DUCOS

DAPHNE POLLIAND

Daphné est un peu un cas à part dans le PBBF (comprenez : le paysage du Body Building Français !).

Elle possède, parmi d'autres, un atout non négligeable : La double nationalité Franco-Suisse, ce qui lui a permis de passer allègrement d'un côté et de l'autre de la frontière pour participer aux compétitions organisées par la WABBA Suisse de 2011 à 2012 et par l'IFBB France de 2012 à 2013. Elle se prépare pour l'Arnold Classic en Octobre 2014.

Elle a un palmarès des plus complets en Body Fitness en France et Body Shape en Suisse du haut de ses 41 ans et ses 62 kgs. :

Vice- Championne Suisse Wabba 2011, médaille de bronze France Ifbb 2011, Championne Suisse Wabba 2012, médaille de bronze Monde Wabba 2012, Médaille de bronze Ifbb France 2012, 4^eme au Top de Colmar 2013 et Vice- championne de France Ifbb 2013.

Daphné est Coach sportif et Professeur de Fitness à Genève et dirige avec son mari ses salles de Fitness depuis 20 ans ! elle a commencé à s'entraîner vers l'âge de 16 ans, elle était à l'époque Mannequin et les corps des athlètes qu'elle affectionnait comme Monica Brant ou Cory Everson n'étaient pas compatibles avec ceux exigés pour le mannequinat.

A 21 ans, elle décide de mettre un terme à sa carrière. Elle se marie, a une petite fille et son mari travaillant dans le milieu du Fitness, c'est naturellement qu'elle fait des formations pour enseigner la discipline et pouvoir s'entraîner plus sérieusement.

En 2011, Daphné fait ses premiers pas en compétition...sans l'aval de son mari, fermement opposé à cette option. Elle trouve un Coach qui la prépare d'abord en Suisse...on connaît la suite depuis trois ans. Elle adore la préparation compétition, voir son corps changer, évoluer.. c'est très éprouvant mais au final le dépassement de soi est un vrai challenge que Daphné relève haut la main car elle a, en plus, la chance d'avoir le soutien d'un team, de ses amis et des clients de ses Fitness qui suivent de près toutes les compétitions.

Elle partage aisément et positivement les échanges sur les questions posées par son changement de physique, ses entraînements, sa diététique. Dans le milieu sportif les regards sont bienveillants, à l'extérieur les avis sont partagés. Son physique très féminin ne lui attire pas de réflexions négatives, elle pense, sans prétention aucune, donner envie aux femmes de se mettre au Body.



DAPHNE POLLIAND

WOMEN BODY



Fabien Devilliers

DAPHNE POLLIAND

WOMEN BODY

Pourtant, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, surtout lorsqu'on a 2 enfants et qu'il faut apprendre à jongler avec les repas, partager quand même des soirées entre amis, sans se couper d'une vie sociale qu'elle juge indispensable à son équilibre.

Daphné s'isole juste 3 semaines avant la compétition pour rester concentrée, se préparer mentalement, physiquement, se reposer, se ressourcer... elle lit, va au cinéma, ballade ses 2 chiens, fait du shopping...

Grâce à ce sport et à une amie elle a pu rencontrer « Le Boss » en personne à l'Arnold Classic à Madrid en 2012 : M. Arnold Schwarzeneger... elle a pu aussi rencontrer ses athlètes de références : Larissa Reis, Oksana Grishina et partager des moments inoubliables avec la Légende vivante du Body. Elle conserve précieusement un mot écrit de sa main qui, pour elle, symbolise la clé du succès et où il est écrit : « Train Hard ! Never give up ! »

En plus de cette magnifique rencontre, rêve de tous les culturistes, elle veut citer ses amis Rachel et David Ramos deux grands champions et préparateur de Champions pour David. Respectivement sa partenaire et sœur de cœur et préparateur.

Pour finir Daphné estime que ce sport lui a donné l'assurance qu'elle ne possédait pas, le goût de l'effort et du dépassement de soi, un mode de vie sain. A bientôt 42 ans, elle est ravie de se maintenir au top de la forme et encourage toutes les femmes à pratiquer. Elle espère que la discipline sera un jour, mise à l'honneur pour le bien-être qu'elle apporte et plus pour les sordides histoires de dopage non constructives. Son seul regret ? Ne pas avoir commencé plus tôt !!!

Daphné, après avoir conquis la Suisse et la France, se lance à l'assaut du Monde... On lui souhaite le meilleur...



WOMEN BODY

EMILIE ASTRUC « la petite qui monte... »

Pourtant, son élément déclencheur a été son modèle : **Marina Diaz**, une autre Championne connue et reconnue. Ses modèles sont aussi **Céline Godefroy**, Dana Linn Bailey et Oksana Grishina. Pour les hommes, ses légendaires amis cités plus haut, son préparateur et notre Pro **Alexandre Nataf**.

Le maître mot d'Emilie est la « **patience** » ce qui n'est pas si habituel chez nos jeunes athlètes qui croient souvent qu'ils peuvent accéder à Olympia en quelques années... c'est d'autant plus remarquable et les conseils de champions dont elle bénéficie n'y sont sans doute pas étrangers...

Emilie, depuis qu'elle pratique, s'est délesté de 15 kgs et encourage toutes les filles à faire comme elle.

Le travail d'Emilie n'est pas forcément de tout repos pour une préparation puisqu'elle est serveuse, mais elle assure que son patron qu'elle remercie aussi, est très accommodant et qu'elle peut adapter ses horaires.

Avec une seule expérience de la scène inoubliable même si elle n'a pas pu faire un podium, Emilie est plus que déterminée à continuer, même si elle avoue avoir craqué et pleuré pendant les moments difficiles surtout en diète.

Elle se prépare à nouveau pour le **Grand Prix Gym and Co** et le **Body Gear Cup**. Elle espère dans un proche avenir, changer de catégorie, ouvrir une salle de Fitness et une boutique Diététique. Quel programme !

Il ne faut pas pourtant se fier à la jeunesse et apparente fragilité d'Emilie. Sachez que la demoiselle est Instructeur de Self défense FITBS Pro, mais elle se prête aussi à des séances de photo en tant que modèle ! Ne dit-on pas : « une main de fer dans un gant de velours » ?

Elle ne voudrait rien changer dans tout ce qu'elle a vécu, mais il lui reste beaucoup à apprendre et elle le sait. Au passage, elle remercie Body building Rules qui lui permet de se faire connaître.

Nul doute que la petite Emilie va monter très haut dans les années à venir car elle a déjà tout compris. Compris qu'il faut de la patience et qu'on « apprend tous les jours » mais j'ai confiance... c'est une battante, elle y arrivera...

Le mois prochain : Sophie Leo, Jessica Greff, Nadia Bouderbala et toujours... « la petite qui monte »...

ses modèles
Marina Diaz
& **Céline**
Godefroy





WOMEN BODY

LES NOUVELLES
AMAZONES 2^e partie

par Véronique DUCOS

EMILIE ASTRUC

Emilie lors de sa 1^{ère}
compétition au Ripert's
Body Show

Emilie est une jeune maman d'une fillette de 6 ans, athlète Bikini de 27 ans, 1m67, 55 kgs qui s'entraîne depuis deux ans seulement. Elle a fait sa première compétition au Body Show de La Ciotat en 2013. Elle fait partie du Team Body Gear qu'elle remercie de son soutien.

Emilie a fait de l'équitation depuis l'âge de 4 ans, alors la discipline, elle connaît ! elle s'est lancée dans le Body grâce à son ex compagnon. Ses proches sont septiques mais fiers d'elle tout de même, ils la voient épanouie et heureuse dans cette voie et apprécient sa courageuse démarche. Pour les autres, ils sont intrigués et curieux et ça permet à Emilie d'expliquer sa discipline, ce qu'elle fait bien volontiers.

De plus, elle bénéficie du soutien d'un très grand Champion, Pascal T'hoof, que j'affectionne particulièrement car il a été mon binôme lors de notre victoire aux Championnats du Monde en couple en 1996 en Argentine. On sait depuis la carrière professionnelle qu'il a effectué un temps en se mesurant aux Stars du circuit pro américain et dont il peut s'enorgueillir. On sait aussi que notre Pascal est désormais un acteur qui commence à faire son chemin....

Emilie a, en plus des siens, les conseils de son chéri et de Philippe Foussard, son préparateur de talent à qui elle doit beaucoup et avec qui elle avoue en baver selon son expression ! Elle remercie également pour leur soutien Karim Kadri et notre autre grand Champion Philippe Eischler actuellement Sélectionneur National de l'IFBB. On voit que la petite Emilie est bien entourée, voir même encerclée par une nuée de grands champions et sans doute, elle saura mettre à profit la somme de ce savoir !



Le champion
Pascal T'hoof



REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE ITALIE



Vittorio Gagliano



A l'occasion de cette 3e édition du Magazine BODYBUILDING RULES, toute l'équipe et moi même souhaitons la bienvenue à **Vittorio Gagliano** et à la **FAN PAGE CULTURISMO ITALIANO** qui oeuvre dans le but d'une médiatisation pour importante et valorisante de notre sport.
Chaque mois, vous retrouverez ic les athlètes qui font l'actualité et les compétitions italiennes IFBB et WABBA.

Nous tenions à remercier pour leur gentillesse et le droit à l'utilisation de leur photos, les photographes Giorgio Mesghetz (photos WABBA) et Emanuele Meazzo (Photos IFBB)

IFBB



Win
BB 100+

INTERVIEW
Alberto Clementi
(cliquer sur traduire sur la barre de navigation)

Photo by Emanuele Meazzo

Alberto Clementi

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
ITALIE

IFBB



Vittorio Gagliano

Easy +175 cm

- 1 - De Angelis Riccardo
- 2 - Paratore Salvatore
- 3 - Merani Diego
- 4 - Fontana Fabio
- 5 - Vincenzo Bernocco
- 6 - De Andreis Matteo

Easy -175 cm

- 1 - Emanuele Antonio
- 2 - Lagona Francesco
- 3 - Ricci Pasquale
- 4 - Pietro Palazzolo
- 5 - Diego Clerici
- 6 - Ilare Massimiliano

Men's Physique -175 cm

- 1 - Bertelloni Andrea
- 2 - Scola Francesco
- 3 - Furogno Alessandro
- 4 - Garofano Andrea
- 5 - Vezzani Simone
- 6 - Lacitignola Nicola

Men's Physique +175 cm

- 1 - Montuori Francesco
- 2 - Pellegrini Stefano
- 3 - Vecchi Roberto
- 4 - Miggiano Andrea
- 5 - Bava Massimo
- 6 - Badalin Marco

Fitness

- 1 - Barnaba Ilaria
- 2 - Furonì Giorgia
- 3 - Monica Santamaria
- 4 - Zoppi Valeria
- 5 - Picconi Ferdinanda
- 6 - Olena Chekerda

HP -170 cm

- 1 - Giansante Gabriele
- 2 - Picone Vincenzo
- 3 - Angelo Pischredda
- 4 - Villa Sergio
- 5 - Rigo Cristian
- 6 - Margutti Davide

HP -178 cm

- 1 - Antonio Ludovico
- 2 - Gabellone Luciano
- 3 - De Silvestro Fabrizio
- 4 - Massa Stefano
- 5 - Cappello Maurizio
- 6 - Di Giandomenico Dario

HP +178 cm

- 1 - Ferrara Antonio
- 2 - De Luca Andrea
- 3 - Attolico Giovanni
- 4 - Dal Moro Giorgio
- 5 - Fontana Andrea
- 6 - Favaroni Daniele

Under 23 fino a 75 kg

- 1 - Sticco Daniel
- 2 - Gologna Daniel
- 3 - Roberto Fiacco
- 4 - Arrighini Davide
- 5 - Veronesi Andrea
- 6 - Alessandro Cascione

Under 23 sopra i 75 kg

- 1 - Rinaldi Jonatan
- 2 - Onfiani Cristian
- 3 - Brunetti Riccardo
- 4 - De Martini Andrea
- 5 - De Pisapia Luigi
- 6 - Venturini Alberto

Bb Over 40 -80 kg

- 1 - Passerini Flavio
- 2 - Casavecchia Roberto
- 3 - Panerini Mario
- 4 - Montalto Maurizio
- 5 - Gherardi Massimiliano
- 6 - Borghini Barnaba

Bb Over 40 +80kg

- 1 - Zizzi Francesco
- 2 - Marconi Erminio
- 3 - Severini Cristian
- 4 - Parente Maurizio
- 5 - Malandrino Corrado
- 6 - Favalli Stefano

Bb Over 50

- 1 - Chiesa Alberto
- 2 - Di Pierro Giovanni
- 3 - Colasanti Raoul
- 4 - Vecchi Giorgio
- 5 - Ambrosio Roberto
- 6 - Panzavolta Raul

Classic Internationals

- 1 - Staiti Rosario
- 2 - Paolo Sgrù
- 3 - Bianconi Luca
- 4 - Petrantoni Giuseppe
- 5 - Sereni Marlo

Over 70

- 1 - Mario Roller

Bikini +163 cm

- 1 - Sosa Dixon Arasay
- 2 - Koligi Gaia
- 3 - Mici Sony
- 4 - Giglio Aurora
- 5 - Desena Eliana
- 6 - Pano Paola

Bikini -163cm

- 1 - Visintainer Roberta
- 2 - Emodi Marta
- 3 - Colace Emanuela
- 4 - Karapanou Nancy
- 5 - Di Mauro Serena
- 6 - Bellemo Evelyn

BB Leggeri

- 1 - Enzo Mascaro
- 2 - Oberti Massimo
- 3 - Vezzola Emanuele
- 4 - Sticco Daniel
- 5 - Scarpinato Marco
- 6 - Pietropaoli Corrado

Bb Medi

- 1 - Jacono Gianni
- 2 - Mamed Kaled
- 3 - Bifaro Gianfranco
- 4 - Maglia Giuseppe
- 5 - Fabio Pellitteri
- 6 - Giordano Vincenzo

Bodyfitness +163 cm

- 1 - Roberta Bozzao
- 2 - Angela Eramo
- 3 - Ghezzi Federica
- 4 - Arecco Roberta
- 5 - Gemma Valeria
- 6 - Maricucci Eleonora

Bodyfitness -163cm

- 1 - Brancaleon Selva
- 2 - Raciti Tiziana
- 3 - Garnero Patrizia
- 4 - Rocma Giron Patricia
- 5 - Mariani Letizia
- 6 - Verofeylya Galyna

Physique Donne

- 1 - Elisabetta Tedeschini
- 2 - Sarti Silvia
- 3 - Capuzzo Sabrina
- 4 - Giusi Tangari
- 5 - Boccuto Loredana
- 6 - Rotunno Carmela



Vittorio Gagliano



Bb Medio Massimi

- 1- Clementi Alberto
- 2- Gentile Saverio
- 3- Autuori Alessandro
- 4- Della Morte Silvestro
- 5- Pittalis Giorgio
- 6- Giovagnola Luca

Bb Femminile

- 1- Federica Ortu
- 2- Gastaldi Federica
- 3- CalÚ Maria Melania
- 4- Marotto Maria Angela
- 5- Pollini Isabella

BB Massimi

- 1- Romagnolo Fabio
- 2- Filippi Lorenzo
- 3- De Riso Bruno
- 4- Terragno Giorgio
- 5- Campetella Alessio
- 6- Fox Francesco

**Vainqueur Absolu HP:
Antonio Ludovico**

**Vainqueur Absolu
Bodybuilding:
Alberto Clementi**



BB CAT 85 WIN



BB CAT 95 KG



BB CAT 95 KG



BB CAT 100+_2



BB CAT 100+



BB JUNIOR WIN



CAT HP WIN+



BB CAT 100+



WABBA



Toutes catégories BB



Toutes catégories BB2

Catégorie 95kg



Podium FITNESS

catégorie BIKINI

WABBA



Vittorio Gagliano



Junior

- 1 - Andrea Bolzoni
- 2 - Andrea Muzi
- 3 - Simone Cappellacci

HP-3kg

- 1 Antonio Bandiera
- 2 Mirko Muni
- 3 Corrado Arizza

BB 85 kg

- 1 - Davide Galleani
- 2 - Carmelo Zuccarello
- 3 - Massimo Testorio

HP 0

- 1 - Daniele Esposito
- 2 - Giorgio Reitano
- 3 - Alessandro Gagliardi

Over 40-80kg

- 1 - Alessandro La Pira
- 2 - Alfredo Vasta
- 3 - Francesco Labocetta

HP+3kg

- 1- Luis F. Nunez Aguillar
- 2- Fabio Dissenga
- 3- Agelo Nalci

Over 40 +80kg

- 1 - Massimo Testorio
- 2 - Mauro Crupi
- 3 - Leandro Tagliatti

Fashion

- 1 - Oksana Gurulova
- 2 - Alexandra Rusu
- 3 - Dajana Fascetta

BB 70 kg

- 1 - Angelo Ciriello
- 2 - Denis Ortolano
- 3 - Aurelio Cau

Shape

- 1 - Alessandra Tamperi
- 2 - Letizia Mariani
- 3 - Daniela Portoghese

BB 75 Kg

- 1 - Andrea Bolzoni
- 2 - Alessio Mantovani
- 3 - Ezio Lecce

Fitness

- 1 - Sara Vianello
- 2 - Silvia Vallisneri
- 3 - Natalia Petrisko

BB 95 kg

- 1 - Eugenio Paniccia
- 2 - Davide Zambaldi
- 3 - Manuel Greifenberg

Ms Body Fitness

- 1 - Bettina Minaldo
- 2 - Rosalinda Drago

Bb +95kg

- 1 - Alessandro Cavallaro
- 2 - Stefano Pennisi
- 3 - Andrea Ferrari

Over 50

- 1 - Giuseppe Kalì
- 2 - Dennis Bonaldo
- 3 - Giuseppe Marchi



BB OVER50 WIN



BB CAT 95 KG



FITNESS



FITNESS



HPO WIN



CAT SHAPE WIN



CATÉGORIE JUNIOR

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CANADIAN BODYBUILDING FEDERATION (CBBF)



2013 CBBF NATIONALS
BIKINI - FIGURE - FITNESS - PHYSIQUE

PROMOTERS:
SANDRA WICKHAM
ROSS WEBB

WEBSITE:
www.sandrawickhamfitness.com

EMAIL:
cbbfnationals@gmail.com

SATURDAY, AUGUST 17TH, 2013
NEW WESTMINSTER, BC

HOST HOTEL: INN AT THE QUAY
900 QUAYSIDE DRIVE
NEW WESTMINSTER, BC V3M 6G1

Toll Free: 1-800-663-2001
www.innatthequay.com
info@innatthequay.com

IFBB Pro Cards to be awarded

RESULTATS CBBF NATIONALS 2013

FIGURE | **MAGNUM** | FITNESS
BIKINI

QUAY QUEEN | QUAY KING | QUAY TWIN (2 DOUBLE BEDS) | Reservations will be accepted at the group rate until July 8, 2013

HEIGHT-IN AND COMPETITORS MEETING AUGUST 16TH,
HYACK MEETING ROOM, INN AT THE QUAY
HEIGHT-IN FROM 12:00PM TO 5:00PM
COMPETITORS MEETING FROM 6:00PM TO 8:30PM

COMPETITION LOCATION: MASSEY THEATRE
735 EIGHTH AVE
NEW WESTMINSTER, BC
PRE JUDGING AT 9:00AM, FINALS AT 6:00PM

TICKETS AVAILABLE APRIL 2ND THRU THE MASSEY TICKET CENTRE (ONLINE OR BY PHONE)
ONLINE: WWW.MASSEYTHEATRE.COM | PHONE: 604-521-5050
EMAIL: TICKETING@MASSEYTHEATRE.COM | HOURS OF OPERATION: TUES - SAT 12 - 6PM

MASSEY TICKET CENTRE | **FITNESS MUSCLE**

PHOTOS PROVIDED BY

VOIR LES RÉSULTATS



REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
CANADA



IFBB TAHITI

Fédération internationale de Body Building et de Fitness en Polynésie Française

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE



Événement IFBB Tahiti 2013



Jerry Yeung & René Mème



Tahiti Nui Bodybuilding Cup & South Pacific

1^{ère}

Organisée par Mr Jerry YEUNG la 1st Édition IFBB Tahiti Nui Bodybuilding Cup & IFBB South Pacific Championship s'est tenue le 3 & 4 août 2013.

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

1st Édition IFBB Tahiti Nui Bodybuilding Cup & IFBB South Pacific

MUSCULATION PRO

OVER 148 000 FANS

OFFICIAL



PARTNER

JOIN US
LIKE OUR PAGE



PRO
MUSCULATION PRO

**DALLAS
PRO SHOW**

16-17 Août
DALLAS, TX

**FLASH
INFOS**

EXCLUSIVITÉ
BBR

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



par TONY
AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
DALLAS

L'EUROPA SUPERSHOW PRO IFBB 2013 était un show très attend à DALLAS

Avec la reprise en main de **Lionel BEYEKE** par **Dennis JAMES** qui se classe 3^{ème} dans une meilleure condition que le show précédent avec la plus belle structure du plateau mais c'est encore court, avec le changement qu'il nous a montré en peu de temps, il est capable de se rapprocher des meilleurs à Olympia !

A noter le retour de **Zack KHAN** sur scène qui décroche une 7^{ème} place. Rappelons que c'est son 1^{er} concours Pro !

Le préféré local **Steve KUCLO** revient après le New York Pro 2012 et Gagne le Show ! Une très grande largeur d'épaules, une très belle ligne et très bonne condition générale lui permettent de d'être directement qualifié pour Mr Olympia.

Essa OBAID se classe 2^{ème} avec sa forme exceptionnelle, tout le monde le voyais devant ! Allez comprendre...

Coté Women's Physique **Danna Linn Bailey** revient après Tampa en super condition et gagne la 1^{ere} place !



STEVE KUCLO 1^{er}
IFBB PRO BODYBUILDER



CRÉDIT PHOTO : DAN RAY ET PER BERNAL

FLASH INFOS



DALLAS PRO SHOW
16-17 Août
DALLAS, TX

LIONEL BEYEKE 3e

ESSA OBIAD 2e

STEVE KUCLO 1er

MOHAMAD BANNOUT 4e

ANDREW JEMMOTT 6e

CORY MATHEWS 5e
pour son 1er concours PRO

ZACK KHAN 7e



LIONEL BEYEKE 3e
IFBB PRO BODYBUILDER

ESSA OBIAD 2e
IFBB PRO BODYBUILDER



CREDIT PHOTO : DAN RAY

FLASH INFOS

DALLAS PRO SHOW

16-17 Août
 DALLAS, TX



CREDIT PHOTO : DAN RAY

BODYBUILDING

MEN'S PHYSIQUE

WOMEN'S PHYSIQUE

FIGURE

IFBB PRO MEN

1. STEVE KUCLO
2. ESSA OBAID
3. LIONEL BEYEKE
4. MOHAMAD BANNOUT
5. CORY MATHEWS
6. ANDREW JEMMOTT
7. ZACK KHAN
8. ALIAKSEI SHABUNIA
9. JOJO NTIFORO
10. TOMAS BURES
11. RUDY RICHARDS
12. STEPHEN FRAZIER
13. MANUEL LOMELI
14. MATTHIAS BOTTHOF
15. SANTANA ANDERSON
16. ROD KETCHENS
16. LEE APPERSON
- LUKE TIMMS

IFBB PRO MEN'S PHYSIQUE

1. JOHN NGUYEN
2. STEPHEN MASS
3. VINCENT FIORE
4. CAPRIESE MURRAY
5. SHERIDAN HAUSE
6. JEFF SEID
7. TRENT CALAVAN
8. CHRIS MERCADEL
9. RODNEY RAZOR
10. CRAIG CAPURSO
11. SHANNON THOMAS
12. MIGUEL FRANK
13. DERRICK WADE
14. DAVID BREAUX
15. MIGUEL MARTINEZ
16. TODD ABRAMS
16. DAVE GOODIN
16. ANI DEAN SALIASI
16. CRITELLI SCATOLINI
16. COREY HAMMAC
16. BRANT LAROSE

IFBB PRO WOMEN'S PHYSIQUE

1. DANA LINN BAILEY
2. JILLIAN REVILLE
3. KARIN HOBBS
4. JENNIFER ROBINSON
5. NICOLE BALL
6. ERICA BLOCKMAN
7. LOANA MUTTONI
8. BENI LOPEZ
9. LYRIS CAPPELLE
10. AKANE NIGRO
11. ROXIE BECKLES
12. JOELE SMITH
13. CANDREA ADAMS
14. JILL RUDISON
15. ALLY BAKER
16. IDA SEFLAND
16. MIKAILA SOTO
16. MICHELLE TRAPP
16. LINDY WAID
16. STEPHANIE WILLES
16. MYRIAM BUSTAMANTE
16. ANTONIA PERDIKAKIS
16. NEKOLE HAMRICK
16. JESSICA GAINES
16. MARNIE HOLLEY
16. CEAANNA KERR
16. ZOA LINSEY
16. CINZIA CLAPP
16. JAYLA MCDERMOTT
16. SHEENA OHLIG
16. KAREN GATTO

IFBB PRO FIGURE

1. DANA AMBROSE
2. JULIE MAYER-HYMAN
3. SWANN CARDOT
4. VICTORIA ADELUS
5. ANDREA CALHOUN
6. CANDICE JOHN
7. MEGAN WYBLE
8. LINDA ANDREW
9. NATALIE WAPLES
10. JESSIE HILGENBERG
11. MARIA GARCIA
12. KIMBERLY SHEPPARD
13. DENISE ROSE
14. NATALIE LEANRTOVA
15. TATIANA KOSHMAN
16. AGNESE RUSSO
16. ELVIMAR SANCHEZ
16. KRISTINA ROJAS
16. ESSENCE MONET
16. SAMANTHA MAYCOCK
16. ELENI KRITIKOPOULOU
16. DAWN HINZ-PUGH
16. RYAN HAYS
16. CHAYA BOONE
16. RYAN BEHR
16. JENNIFER BAKER
16. MAYLA ASH
16. BRENDA LAURER



Open Men
 First Call Out

DOS-BACK

ROWING

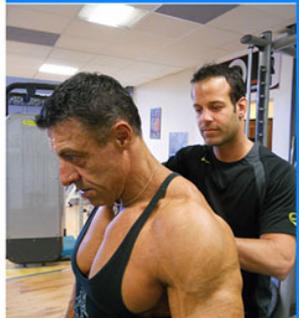
BARRE

EXERCICE
DU MOIS



OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANILY Ostéopathe / praticant à Bastia



L'OSTÉOPATHIE au service
des plus grands
CHAMPIONS!

Les cervicalgies

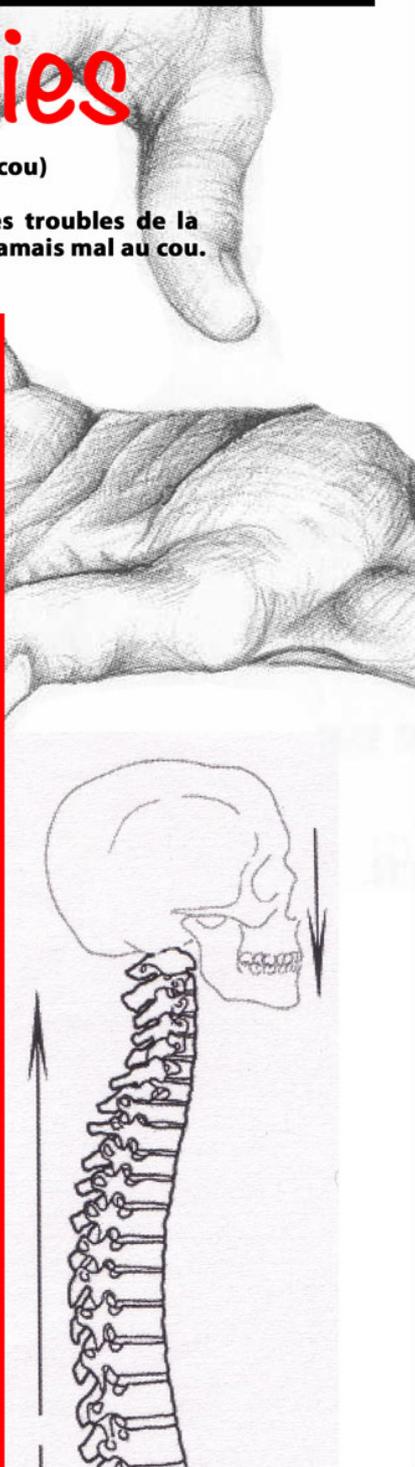
Une consultation sur deux est une cervicalgie (mal de cou)

L'ensemble de la population aura un jour mal au cou.

Du torticolis à la crise d'arthrose, en passant par les troubles de la posture et les accidents, rares sont ceux qui n'auront jamais mal au cou.

LES CAUSES POSSIBLES :

- Les tensions musculaires (trapèzes)
- Les serremments des dents (qui peuvent provoquer par liens musculaires entre la mâchoire et les cervicales des douleurs importantes).
- Les troubles de la vision (en effet les muscles des yeux sont insérés à la base du crâne).
- La position du sommeil (très importante)
- l'anxiété
- Les activités professionnelles ou sportives
- Troubles posturaux
- les chos ou accidents
- L'arthrose (la cervicarthrose)



A FAIRE :

- Consulter en cas de douleurs
- Pratiquer une activité sportive pour renforcer les muscles du cou et du tronc.
- Eviter de rester trop longtemps en position assise (changer souvent de position)
- S'étirer régulièrement
- Surveiller vos postures assises (face à l'ordinateur, dans les moyens de transport...)
- Prendre conscience de sa posture au quotidien et la corriger au besoin.
- Eviter de dormir sur le ventre et préférer un oreiller adapté à sa morphologie

GOLDS GYM

TOP ★ SECRET

TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

Reportage
Eric Di LAURO



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

EXCLUSIVITÉ
BBR

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



HIDETADA
COEUR
DE LION

YAMAGISHI
IFBB PRO

Tout le monde connaît **Hidetada Yamagishi** qui fait partie de l'élite des Bodybuilders IFBB PRO, le plus petit culturiste par la taille mais pas par le talent. Hidetada a fait taire la plus part des critiques à ce sujet car au fil des années, il a continué d'avoir d'excellents classements dans de nombreux concours pro et à fini dans le top 10 des meilleurs culturistes au monde.

Il est connu comme un des plus sympathiques gars du circuit. Il est très calme mais possède un cœur de lion quand s'agit de s'entraîner avec une extrême intensité, ce qui le distingue d'ailleurs des autres bodybuilders.

Il aime parcourir le monde et faire des séminaires ainsi que des guest-posing pour motiver les fans à adopter une vie plus saine. Il a fait plus de 80 concours dans sa carrière et 40 en tant que professionnel !

Ce qui est incroyable, c'est qu'il n'est pas simplement le seul japonais Professionnel à ce jour à avoir mis les pieds sur la scène de Mr Olympia, mais surtout le seul bodybuilder asiatique Pro à l'avoir fait.

Il est très humble et apprécie son parcours de culturiste tout en passant sa vie à inspirer les fans à atteindre leurs objectifs.

photo google image

TOP * SECRET
TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

HIDETADA COEUR DE LION

YAMAGISHI

IFBB PRO

En 2010, j'ai commencé à entraîner **Hidetada Yamagishi**. « Hide » est venu me voir parce qu'il avait besoin d'intensité et de connaissance approfondie de l'entraînement pour le propulser à un niveau supérieur.

Nous avons donc commencé à travailler ensemble et c'est alors qu'il a **gagné son premier IFBB Pro show à Orlando en Floride en 2010**. Les progrès de Hide dans les 3 dernières années ont été incroyables car tout en gagnant la juste quantité de masse musculaire, il a su garder sa ligne et sa belle symétrie.

Afin de vous donner des news d'Hidetada et de sa saison 2013, je vous dirais qu'il avait pourtant bien commencé avec une période « hors saison » bénéfique, lui permettant d'ajouter du muscle supplémentaire là où cela était nécessaire afin d'augmenter sa masse générale.

J'ai axé son entraînement sur l'utilisation de **mouvements très stricts pour éviter les blessures**. Nous nous sommes concentrés davantage sur le haut du corps. Nous avons ciblé davantage les bras et le bas du dos et avons freiné un peu le développement des quadriceps tout en travaillant plus précisément les ischio-jambiers et la qualité des fessiers.

Il avait débuté 2013 par l'Arnold Classic Ohio où il s'est classé 5e améliorant ainsi la prestation de sa dernière compétition.

L'entraînement a repris et sa motivation est restée intense alors qu'il se préparait pour l'Arnold Brésil.

Malheureusement il a subi une fracture du bras et une dislocation de son poignet durant un entraînement à Las Vegas dans l'un des gymnases locaux. Comme Hidetada explique dans la vidéo ci dessous, il était en train d'entraîner les biceps en faisant des curls avec barre EZ au banc larry scott et comment il a reculé sur le banc trébuché puis est tombé... c'est ainsi que l'accident est survenu...



Vidéo d'Eric Dilauro

Reportage
Eric Di LAURO



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



EXCLUSIVITÉ
BBR

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



photo google image

TOP * SECRET
TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

HIDETADA COEUR DE LION

YAMAGISHI

IFBB PRO

photo google image



Reportage
Eric Di LAURO



Comme un guerrier Hidetada a fronçer les sourcils lorsqu'il a entendu les ordres des médecins qui l'incitaient à se faire opérer.

Malgré tout, il a décidé de continuer à s'entraîner pour Arnold Brésil où il s'est classé 8e, ce qui n'était pas une de ses meilleures performances.

Il a finalement été opéré et cela a été une réussite.

Il a lentement commencé à reprendre l'entraînement tout en effectuant de la physiothérapie et se prépare actuellement pour tenter peut-être de participer à un des derniers show de l'année pour se qualifier à Mr Olympia, mais c'est encore un peu vague et rien n'est encore validé.

Il sera de retour en 2014 avec un physique en progression qui va continuer à surprendre de nombreuses personnes grâce à son professionnalisme et son impressionnante génétique.

Eric Di Lauro
Mr. Canada Pro- Trainer
Team DiLauro
www.mrcanadaprotrainer.com



By Anouck Asathal

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



photo Anouck Asathal



Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

SI VOUS DÉSIREZ ME CONTACTER POUR UNE CONSULTATION.

Peu importe où vous vivez dans le monde, vous pouvez travailler avec l'équipe gagnante via des méthodes en ligne.

Ecrivez moi à mrcanadapro@gmail.com pour fixer une date et une heure pour une consultation ou pour plus d'informations sur ma formation en ligne.

Si vous désirez vous pouvez travailler avec moi en personne au Gold's Gym Californie et j'organiserais pour vous tous les détails du voyage, contactez moi pour plus d'informations.

Pour me proposer et réserver des séminaires ou présence, écrivez-moi à mrcanadapro@gmail.com

 Fan Page /Eric-DiLauro-Mr-Canada-Pro-Trainer

 facebook.com/ericdilauro

 www.mrcanadaprotrainer.com



Eric Di Lauro en train de coacher le très célèbre et 4x Mr Olympia Jay Cutler !



SEANCE VIDÉO **BODYBUILDING RULES**

PHILLIP HEATH **A DAY IN THE LIFE**



2X MR OLYMPIA
TESTÉ **APPROUVÉ**

BECOMING NUMER 13



LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 09-2013

CHALLENGE YOURSELF

BODYBUILDING RULES

ONLINE
EDITION 09-2013

N°3



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING
STARS

**ROBBY
ROBINSON**



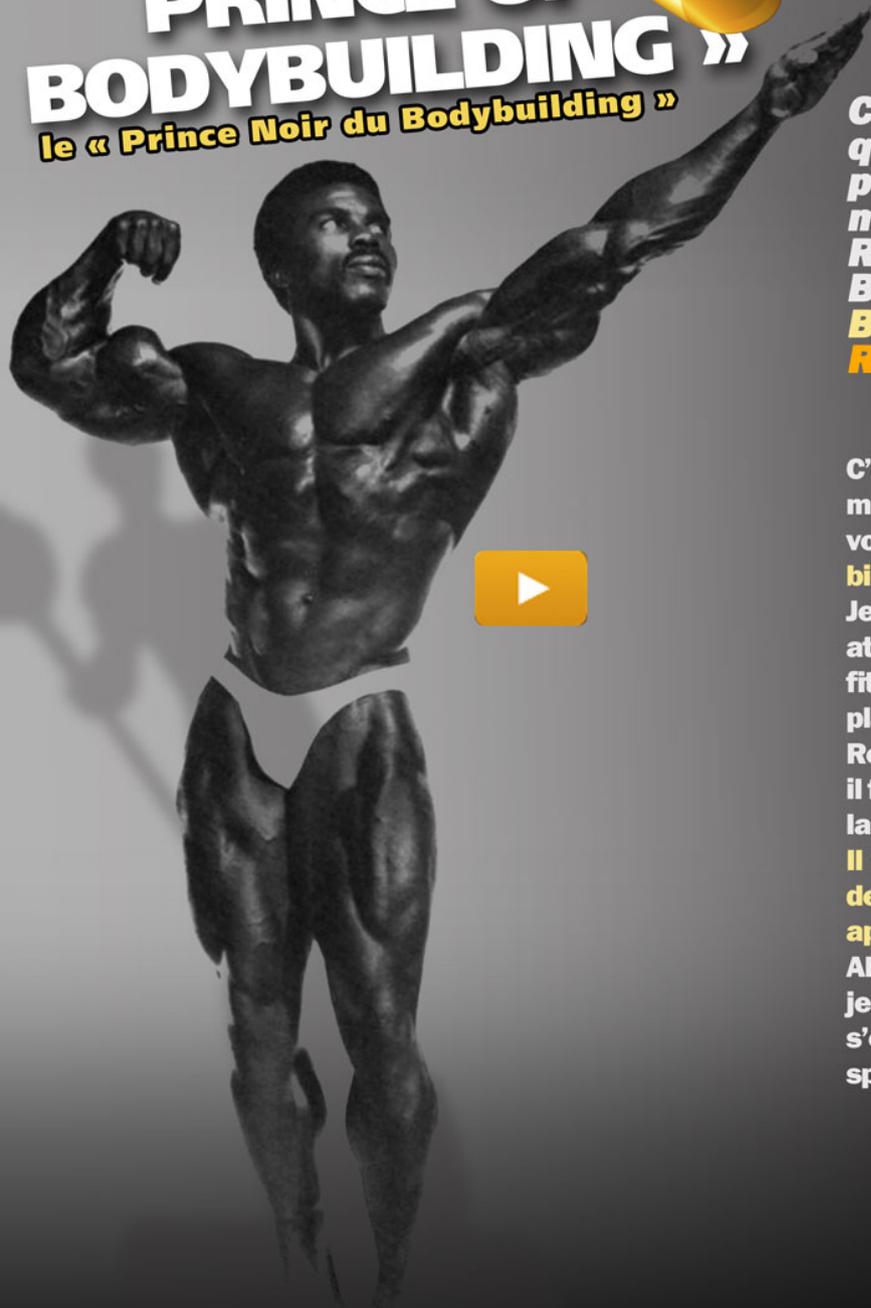
THE
**« BLACK
PRINCE OF
BODYBUILDING »**
le « Prince Noir du Bodybuilding »

ROBBY ROBINSON



Interview
d' Eric RALLO GIUDICELLI

THE « BLACK PRINCE OF BODYBUILDING » le « Prince Noir du Bodybuilding »



C'est avec un immense honneur que j'ai aujourd'hui la chance de pouvoir interviewer pour le magazine BODYBUILDING RULES, une légende vivante du Bodybuilding, « le prince Noir du Bodybuilding », le grand Robby ROBINSON.

C'est à l'âge de 16 ans au travers d'un magazine de culturisme français que j'ai pu voir pour la première fois le fameux double biceps de Robby ainsi que sa ligne légendaire. Je me souviendrais toujours également de cet athlète dans le mythique film Pumping Iron qui fit connaître le Bodybuilding à une échelle planétaire.

Robby n'a pas eu une enfance facile, pourtant il fait partie de ses hommes qui vivent et aime la vie profondément.

Il vit à travers et pour le Bodybuilding, car au delà d'une passion, c'est « sa vie » et il en apprécie chaque seconde.

Alors, malgré un emploi du temps très chargé, je tenais à le remercier une fois encore pour s'être prêté à cette interview avec spontanéité et une extrême gentillesse.

ROBBY ROBINSON



Interview
d' Eric RALLO GIUDICELLI

THE « BLACK PRINCE OF BODYBUILDING » le « Prince Noir du Bodybuilding »

Eric RALLO : Bienvenue dans Bodybuilding Rules Magazine Robby

Robby ROBINSON : Bonjour Eric, c'est un honneur pour moi et j'en profite pour souhaiter beaucoup de bonheur et de succès à tous les fans et compétiteurs du magazine BBR.

ER : Mon cher Robby, tu es un des meilleurs Bodybuilders de tous les temps, que représente le Bodybuilding à tes yeux et a-t'il été ta source d'inspiration tout au long de ta vie ?

RR : Est-ce que J'AIME le culturisme ? VOUS ÊTES L'artiste avec vos barres de musculation et les haltères et les câbles sont VOS Pinceaux. JE SUIS un bodybuilder POUR LA VIE C'EST mon inspiration. C'est une façon de vivre qu'il faut mettre en pratique tout au long de votre vie.

ER : Tu es un athlète admiré et respecté, penses-tu que cela vienne en grande partie de ta vision très artistique et de ta philosophie personnelle du Bodybuilding ?

RR : OUI, mon imagination me porte et est très puissante, sans elle vous n'atteindrez pas votre objectif. QUAND il s'agit de développer un physique extraordinaire, la génétique et l'ADN ne vous porteront pas si loin que cela. Vous devez vous mettre à travailler dur, vous armer de volonté et les résultats suivront.

ER : Quels ont été tes meilleurs souvenirs d'athlètes, tes plus belles rencontres et as-tu une anecdote particulière à donner au fans français ?

RR : terminer deuxième à l'Arnold Classic 1989-90 derrière Rich Gaspari, voir et entendre tous les fans taper des pieds, crier et scander mon nom après chacune des 7 poses obligatoires.

De les entendre crier " La victoire est pour toi Robby ". J'étais en lévitation ! j'avais le souffle coupé... c'était MAGIQUE...



ROBBY ROBINSON



Interview
d' Eric RALLO GIUDICELLI

THE « BLACK PRINCE OF BODYBUILDING » le « Prince Noir du Bodybuilding »



ER : En 1994 entre autres, tu remportes le Mr Olympia Master, quelle est la victoire dont tu es le plus fier ?

RR : Je suis fier de chacune d'elles. GAGNER LES MASTERS ne devait pas se produire... mais la foi à joué un rôle essentiel. Je rends grâce à la foi. Elle a été de mon côté, le timing à été parfait car VOUS NE SAVEZ PAS CE QUE LA VIE vous réserve.

ER : Concernant l'entraînement, tu orientes souvent les culturistes vers les techniques de base et une maîtrise de soi à travers la discipline et une bonne nutrition, penses-tu que ce sont les clefs de la réussite ?

RR : Sans une NUTRITION / Entraînement / PROGRAMME D'EXERCICE DE BASE vous échouerez certainement. Vous devez d'abord construire vos fondations. Vous devez avoir une stratégie. SI VOUS VOULEZ ÊTRE UN GRAND CHAMPION et laisser votre empreinte dans l'histoire. QUAND il s'agit d'atteindre votre meilleure condition physique pour le SHOW. Le bon timing, prendre le temps pour chacune des phases de ce sport est très important.

ROBBY ROBINSON



Interview
d' Eric RALLO GIUDICELLI

THE « BLACK PRINCE OF BODYBUILDING » le « Prince Noir du Bodybuilding »

ER : Concernant ton incroyable génétique, quel est le muscle chez toi et celui que tu aimes le plus travailler ?

RR : les Squats , la presse 45° avec charges lourdes, les legs curls pour les ischios, le soulevé de terre jambes tendues, les fentes avant, les leg extension. Vous devez vous mettre en mode « esprit / Animal » et en vouloir !

ER : Peux tu nous parler de ton légendaire entraînement des bras ?

RR : Tu sais , c'est vraiment très simple :

BICEPS

- 7 séries de curls à la barre au banc larry Scott (7 X 12 reps)
- 5 series de curls concentré haltère 1 bras à la fois au bout d'un banc (5 X 12 reps)
- 3 séries de curls inversé à la barre (3X 20 reps)

TRICEPS

- 4 séries d'extension à la corde au dessus de la tête (4 X 12 reps)
- 5 séries de développé prise serré avec une barre E-Z (5 X10 reps)
- 4 series de KICK BACKS haltères (4 X12 reps)

ER : Tu as écrit un livre et réalisé une vidéo que l'on peut commander sur cette page.

Quels sont tes prochains objectifs professionnels ? Que voudrais-tu réaliser ?

RR : LE LIVRE «THE BLACK PRINCE» à remporté un DIGEST BOOK AWARD, mon DVD a gagné un prix au Festival du film que vous pouvez commander sur www.robbyrobinson.net

je suis en train de travailler sur le livre N°2 qui se concentre davantage sur mon alimentation, mon entraînement, ma supplémentation et mon état d'esprit. «Les rois de l'acier» une nouvelle série de télé réalité sera un grand succès grâce à la grande communauté de fan de bodybuilding.



ROBBY ROBINSON

THE
« BLACK
PRINCE OF
BODYBUILDING »
le « Prince Noir du Bodybuilding »

Robby & Carole Exbrayat
(photo Pierre Mazereau)

ER : Quelle est l'importance de la nutrition et du mental à tes yeux ?

RR : En tant que Culturiste, vous êtes condamné à l'échec si vous ne trouvez pas le juste équilibre alimentaire.

ER : Selon toi, quels sont les meilleurs aliments et compléments essentiels pour la pratique du Bodybuilding ?

RR : Du filet mignon de boeuf de haute qualité, poulet, poisson, dinde, beaucoup de légumes, de riz et farine d'avoine beaucoup d'eau, les meilleurs suppléments sont mes RR- NATUREL ANABOLIC PACK 7. Qui peuvent être trouvées dans mon catalogue en ligne www.robbyrobinson. Ce sont les meilleurs suppléments sur le marché de la marque Jarrow FORMULA PRODUCTS. Ils vous aident à construire un physique plus musclé et plus FORT.

ER : Que penses-tu du bodybuilding moderne ?

RR : Non, je ne suis pas impressionné. Je respecte ces gars, mais si à chaque fois que vous devez être musclé et écorché vous devez utiliser de l'hormone de croissance, à mon avis, vous êtes paresseux. Vous ne faites plus face au vrai défi qu'est le bodybuilding...

ER : Qui vois tu dans le top 6 cette année à Mr Olympia ?

RR : les 6 premiers ont presque déjà été choisis... et à moins que quelqu'un rentre dans l'arène et fracasse le classement : Phil, Dexter, Greene ect...

ER : Ta longévité est extraordinaire et est la preuve d'une totale maîtrise de l'entraînement et de la nutrition, pense tu que tout le monde peut en retirer autant de bénéfice et vieillir mieux ?

RR : Oui, tout le monde peut le faire mais il faut une maîtrise complète de soi, c'est la clef.

Concentration, état d'esprit, et positive attitude sont les ingrédients nécessaires au succès.

ER : Penses tu qu'aimer la vie, les gens, et le sport ... soit le secret ? Tout simplement...

RR : Oui, tout ceci joue un rôle capital dans ma vie.

ER : Pour conclure, quel conseil pourrais tu donner aux lecteurs du Magazine Bodybuilding Rules ?

RR : Tout d'abord arrêter d'essayer de contrôler la vie, d'essayer de faire en sorte que les choses se produisent comme vous voudriez qu'elles soient.

Commencez à vous entraîner à vous abandonner à l'univers et découvrez ce que "ET" veut que vous fassiez. Il conquiert qui persévérera.

«Le prince Noir»



JE M'OFFRE LE TOP

CHEZ
PERFECT BODIES
fitness & Squash Center



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

04 95 30 47 10



BODYBUILDING-RULES.COM

MR OLYMPIA 2013

**FAITES VOS
PRONOSTICS
SUR LE TOP 6**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



**DONNEZ VOS
RÉPONSES**

SUR NOTRE PAGE FACEBOOK



PROPOSEZ NOUS VOS QUIZZ & SONDAGES

contact@bodybuilding-rules.com



texte et photos
Jonathan RENAUD



Présentation des athlètes du team FRANCE STRONGMAN

Après avoir fait une brève présentation de l'association, je vais essayer de vous faire découvrir au fur et à mesure les athlètes qui la composent. Voici d'abord leurs noms puis nous les découvriront à travers des minis portraits au fil des mois.

Pour la catégorie -105kg il y a pour la saison 2013: Clément SICARD, Henri RODOLAKIS, Ewen ROTH, Cédric DREYFUS, Julien DRAY, Dominique DIDIER, Franck GIROUDOT, Laurent COLOMBEAU, Matthieu FARINELLA, Xavier PLASSE, Maxime DELEPINE, Adrien DUCHET.

Pour la catégorie lourde +105kg nous avons: Thibaut LELY, Morgan ASTE, Nérijus JUOZAPAVICIUS, Cyril BOUJUAU, Aurélien LEJEUNE, Philippe FOUSSARD, Frédéric Van DEN ABEELE et moi même Jonathan RENAUD.

La finale 2013, le 15 Septembre

Comme indiqué dans le précédent numéro BBR, la finale de la saison aura donc lieu le 15 septembre prochain à Boisset-et-Gaujac, petite commune près d'Alès dans le Gard.

Les épreuves prévues pour cette finale sont titanesques et de niveau mondial.

Les voici:

Catégorie -105kg:

- > Tir de camion de dos avec harnais et corde devant ~8T
- > Log lift poids max 3 essais ou Carry and Load avec pierres d'environ 120 à 140kg sur 15m (non dénitif)
- > Farmers Walk 145kg par main 15m
- > Yoke 370kg sur 15m
- > Atlas stones 120-130-140-150-160kg de 1m50 à

> Atlas stones 120-130-140-150-160kg de 1m50 a 1m20

Catégorie +105kg:

- > Tir de camion de dos avec harnais et corde devant
- > Log lift poids max 3 essais ou Carry and load avec pierres d'environ 120 a 140kg sur 20m (pas encore défini)
- > Farmers Walk 165kg par main sur 20m
- > Yoke Walk 430kg sur 20m
- > Atlas stones 130-140-150-160-170kg de 1m70 a 1m30

Un spectacle époustouflant a ne pas rater !

Infos et renseignements:

teamfrancestrongman@gmail.com

www.teamfrancestrongman.com



Extrait Team France Strongman / Ripert's Body Show 2013.
(c)2013 Serge MATRONE



ENTREE GRATUITE

BUVETTE ET PETITE RESTAURATION

FINALES FRANCE

STRONG MAN

15 Dimanche **2013**
Septembre

DÉMONSTRATION D'ARTS MARTIAUX à BOISSET ET GAUJAC 30140
au STADE MUNICIPAL DEBUT DES EPREUVES à 14 heures

AVEC LE SOUTIEN DE LA MAIRIE DE BOISSET ET GAUJAC

YALOUZ FRANCE
www.yalouz.com
03.81.50.44.63

TEAM FRANCE StrongMan

Finales cat. -105 kg et + de 105 kg

TOTEK ALÈS 107.9
L'Ambiance
MAN
SPORT 2000
VW Véhicules Utilitaires
one gel
ENDURANCE SHOP ALÈS
Tonic
AGD SECURITE
ACF SYSTEM



Reportage vidéo de **SERGE MATRONE**



Reportage N°2
Christophe MULETIER
Businessman & Bodybuilder

5

Inside Bodybuilding



PHOTO © AURÉLIE LATTUCA

DÉCOUVERTE
de TONY alias «AIKI»

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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



Interview
de **SERGE MATRONE**



M.S : Bonjour Aiki, car on te connais plus par ce pseudo. Peux-tu te présenter pour nos lecteurs qui ne te connaîtrais pas encore?

T. : Tout d'abord Merci a BB rules Magazine pour cette interview.

Je m'appelle Tony connu en tant qu' Aiki qui est mon pseudo en référence à mes pratiques martiales depuis l'age de 7 ans. (Aiki-do, Karaté, Judo, lutte contact, Krav maga...)

Je suis notamment connu comme étant le Co-admin de Planete-muscle.com crée par [Thierry Tsagalos](#).

Je pratique la musculation depuis pas mal d'années ainsi que les arts martiaux.

J'ai progressé notamment à la Fac de Sport d'où je suis sorti avec un Master .

Je suis donc passionné de musculation et de sports de combats .

En entrant à la fac de sport je suis passé de 1m87 68KG à 86 Kg en 1 an, assez propre.

Actuellement, j'oscille entre 110-116 KG beaucoup moins propre mais j'y travaille plus sérieusement depuis quelques temps.

M.S : Tu oeuvres depuis quelques temps déjà pour notre sport sous 2 casquettes, peux-tu nous en parler et qu'est ce qui a motivé ton implication?

T. : Alors planetemuscle, j'y suis entré lorsque j'étais à la Fac. J'avais pris Option Judo et les gars étaient assez musclés.

Il me fallait toutefois trouver des conseils, des modèles de progression.

J'ai alors recherché sur le Web un Site ou je pouvais échanger et je suis tombé sur Planetemuscle.

J'ai aimé le fait que ce site, bien que proposant des rubriques aux débutants, mette en avant la pratique du Bodybuilding et les athlètes.

De plus, la rubrique Sport de combat me plaisait également alors je me suis inscrit.

En tant que modérateur, je me rendais compte de certaines choses, dont une qui va provoquer chez moi une certaine colère, qui se transformera en une envie de créer videostest.com

En effet, au bout de quelques années, j'ai compris l'intérêt d'utiliser des compléments alimentaires. Comme connaissance, j'avais celles apportées par les anciens, et celles apportées par les marques. Sont arrivés les Ouvrages de Michael Gundill, Frederic Delavier et Julien Venesson.

Là, ça m'a mis une claque car ce que je craignais était en face de mes yeux : certaines recommandations d'usage de ces produits étaient en contradiction avec les études concrètes indépendantes. Par exemple, l'usage de la créatine. Quand nous savons maintenant pourquoi on parlait de phase de charge, ça fait bien rigoler.

De plus, certains annonceurs mettaient des faux avis positifs en se faisant passer pour des clients, pratique interdite.

Alors, je me suis dit : Ok, des auteurs nous apportent des connaissances concrètes, je ne trouve pas d'avis objectifs sur les produits alors je vais tester le tout moi-même.

En mars 2011 est donc né l'idée de videostest.com. Nom de domaine assez générale qui aura son importance plus tard. (j'en parle plus loin).

M.S : Pourquoi un site dédié aux tests amateurs des compléments alimentaires et des machines de musculation? Qu'elle est pour toi la valeur ajoutée d'un tel site?

T. : A la base, je voulais que la communauté m'envoie ses tests produits pour les publier en apportant des précisions.

Sauf qu'en France, les gens sont plus timides qu'aux US par exemple.

Donc je me suis dit que je le ferai moi-même.

Je prend plaisir à tester de nouvelles choses mais le maître mot, ce que je précise à tous, y compris à l'équipe : Weezy et Pasc : il faut rester INDEPENDANT.

Nous ne sommes pas là pour vendre mais, d'une part pour faire découvrir des choses aux gens, ensuite pour leur donner les moyens de choisir un complément alimentaire, ou une machine... en toute connaissance de cause.

Depuis peu, on différencie les critères objectifs de tests de nos ressentis personnels. Ce dernier pourra guider les acheteurs potentiels.

Je trouve cela super d'avoir un site à qui on peut faire confiance.

M.S : ton site est ouvert également à d'autres sports? pourquoi une telle ouverture?

Là encore, c'est la passion qui parle. J'aime le sport et videostest.com a vocation de devenir un portail de testeurs qui regroupera plusieurs disciplines sportives. Cela aura un effet positif notamment sur le Bodybuilding.

En effet, des gens venus d'autres horizons iront sur notre site afin de voir des tests dans leur sport mais ils en profiteront pour découvrir notre discipline notamment à travers les reportages, interviews ou conseils.

De plus, dans toutes pratiques sportives, les compléments alimentaires ont leur place, et cela de plus en plus.

M.S : Quel est l'intérêt pour une marque de fournir ses produits pour des tests aussi libres?

T. : Au départ, lorsque j'ai ouvert ce site, j'ai testé ce que je possédais.

Je ne recevais pas de vidéos d'autres personnes, malgré les pro-messes ou alors cela se résumait à « c'est bon le goût chocolat »...

Du coup, j'ai démarché des marques qui sont devenues partenaires.

Alors cela ne veut pas dire que je touche une commission sur les ventes mais seulement qu'ils me fournissent des produits à tester en toute transparence et en échange je met en avant leur marque sur le site en mettant un lien.

En musculation, il faut durer et cela demande de travailler sur du long terme.

Pour nos partenaires, ils l'ont compris assez tôt : les gens ne sont pas dupes. ces derniers retiennent surtout que ces marques prennent des risques en soumettant leurs produits en tests.

Je dis toujours que les partenaires acceptent la carte de la transparence et cela est très important.

Ils sont à l'écoute de leurs clients.

Il est très important pour nous de préciser au départ que nous sommes totalement indépendants des marques dans nos avis. Il faut savoir que je n'envoie pas la vidéotest du produit au partenaire avant publication pour avoir un accord ou une modification à apporter.

Je publie directement et eux ont un droit de réponse ou ils peuvent apporter des précisions, leurs avis...

Cela se passe très bien et nous les remercions.

J'en ai démarché d'autres marques, ou revendeurs.

Certains revendeurs me disaient vendre des produits juste pour l'argent, des produits auxquels il ne croient même pas. Quand je les vois partenaires avec d'autres sites...

M.S : Albert Jacquard disait «l'important n'est pas que mon discours soit vrai, mais qu'il soit sincère», peut-on dire que ton avis sur les produits que tu testes soit vrai ? détiens-tu la vérité?

T. : Alors, récemment je me suis questionné justement sur ce point.

Qui suis-je pour dire à telle ou telle personne : ne prend pas ce produit, ça ne marche pas.

Alors je pense avoir résolu le problème :

Différencier des données concrètes et objectives aux avis subjectifs : la composition d'un produit (si on fait confiance à ce qui est écrit) que je compare aux recommandations et connaissances actuelles. (Julien Venesson, Michael Gundill, Frederic Delavier pour ne citer qu'eux)

Ces gens là, ont lu des milliers de revues scientifiques et nous ont mâché le travail grâce à leurs ouvrages que je recommande.

Videostest applique ces connaissances de façon concrète, ce qui mâche également le travail pour nos visiteurs;)

Ensuite, le meilleur moyen également de tester un produit, c'est de l'essayer. D'où l'avis personnel en fin de test. Parfois, nous avons des surprises comparées à la composition annoncée.

Après le site est ouvert. Nous laissons le droit de réponse aux marques mais nous souhaitons également des avis d'autres utilisateurs.

Ainsi, une personne qui cherche un avis sur un produit saura ce qu'il contient, aura des avis et pourra se faire une première opinion.

M.S : Quels sont tes souhaits futurs pour videostest.com ?

T. : Je souhaite que videostest continue à progresser notamment en recrutant d'autres testeurs indépendants et autonomes. (connaissance, montage vidéo, sincérité, disponibilité...)

J'invite les marques à jouer le jeu car les gens ont accès à de plus en plus de connaissances et sont de moins en moins dupes (on le voit bien sur les forums d'ados par exemple).

Il existe énormément de tests produits sur du High Tech par exemple et cela n'empêche pas les ventes, cela guide plutôt les gens.

Je souhaite que videostest s'ouvre encore vers d'autres disciplines et que la communauté soit active.

L'idée est que sur un produit, videostest.com apporte un avis, une description, mais surtout que les utilisateurs donnent leurs avis dans les commentaires.

Sur notre site, le consommateur sera sûr qu'il ne s'agira pas d'avis bidons, provenant des marques elles-mêmes.

C'est cela qui fera évoluer les choses.

Je remercie tous ceux qui me font confiance. Je fais tout par passion et mon équipe est recrutée sur ce critère là entre autre.

M.S : Tu participes à la démocratisation de notre sport à ta façon, jus-tement, qu'elle est ta vision de notre sport aujourd'hui?

T. : Les Bodybuilders héritent d'une image peu flatteuse. Et on doit cela notamment à certains sur les réseaux sociaux mais surtout à des reportages bidons sur la musculation qui alimentent les pré-jugés.

(j'ai fais une video qui dénonce cela :



La musculation est en plein essor. Vous voyez de plus en plus de célébrités prendre du muscle pour un rôle dans un film, les gens font de plus en plus attention à leurs physiques...

De ce fait, je souhaitais contribuer à faire connaître la discipline en interviewant des pratiquants. Cela change des types d'individus qu'on peut voir sur la TNT et qui ne représentent aucunement la communauté.

Toutes les catégories professionnelles sont présentes dans le Bo-dy aujourd'hui.

Pour les compléments alimentaires, Avec la crise, les gens sont à la recherche du meilleurs rapport qualité/quantité prix.

Parallèlement, ils sont de plus en plus exigeant. Les sites de con-sommateurs sont là pour aider à trouver chaussure à son pied.

Je leurs demande juste de se poser la question suivante lorsqu'ils cherchent des avis : Quel est l'objectif du site qui héberge ces avis ? Est-il commissionné ? Vend t-il des produits ? Mon commentaire négatif est-il censuré ?

Il faut faire attention afin de ne pas se faire avoir.

Il y a un gros travail effectué par certains sites en france, tel que le votre afin de faire connaître le Bodybuilding dans son ensemble et sans préjugés au public.

La communauté doit être solidaire et doit aller voir ces vidéos, participer aux forums, partager les informations, faire connaître les sites respectant leur discipline.

Cela fera plaisir à ceux qui oeuvrent pour le Body et cela, à long terme, vous sera profitable.

N'hésitez pas à adhérer à nos Fan pages Facebook, Twitter et Youtube afin de nous aider à nous faire connaître.

Merci à Bodybuilding Rules pour l'intérêt porté à videostest.com et cette interview ;)

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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



par TONY as «AIKI»



DEBALLAGE ET PREVIEW DE LA MACHINE MULTI PRO 2013 DE CHEZ POWERTEC



Test de la PRO 88 Night and Day de First Class Nutrition



Preview - interview Aziz Essayed

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

VIDEOSTEST

✓ TESTS ✓ REPORTAGES ✓ INTERVIEWS ✓ CONSEILS



par TONY as «AIKI»



A écouter sans modération !

PODCAST

PODCAST N° 2

DANIEL HURTH

**DISTRIBUTEUR POWERTEC &
SPECIALISTE DES COMPLEMENTES ALIMENTAIRES**



PODCAST

FREDERIC DELAVIER



<http://www.fredericdelavier.com>

MICHAEL GUNDILL

Writer Gundill@hotmail.fr www.gundill.com



PODCAST N° 1

PODCAST

FREDERIC DELAVIER



<http://www.fredericdelavier.com>

MICHAEL GUNDILL

Writer Gundill@hotmail.fr www.gundill.com



PARTIE 2

PODCAST N° 1

Retrouvez **VIDEOSTEST.COM** sur le web



GYM FITNESS



PAR **PIERRE MAZEREAU**
Professeur D.E des Métiers de la forme



60%

PLUS EFFICACE
si effectué à jeun



TOUS LES MATINS
pour la forme et les formes



Gainage complet de la taille, abdominaux, lombaires
poitrine, dos, bras

En appui sur
les av-bras &
les pointes de
pieds, maintenir
le corps droit

pendant 10, 20
et 30 secondes

Rythmer la
respiration



Travail des obliques (taille) et des abdominaux

En appui sur un av-bras &
un fessier, élever latéralement
les jambes réunies le plus
haut possible

Effectuer de 8 à 12 répétitions
de chaque côté

Expirer par la bouche en
montant les jambes, inspirer
par le nez au retour

Ces exercices doivent
être exécutés en circuit,
c'est à dire dans l'ordre
une première fois 1=10sec.
2=8 répétitions, 3= 8 reps.
puis reprendre le 1 à 20sec, le 2 puis le 3 à 10
répétitions, enfin le 3ème circuit à 30 sec. et 12 reps.



GYM FITNESS



PAR **PIERRE MAZEREAU**
Professeur D.E des Métiers de la forme



Travail des cuisses, fessiers, hanches



En position de fente-avant (un grand pas en avant) la jambe arrière tendue, le talon au sol, la pointe du pied ouverte à l'extérieure, effectuer une flexion sur la jambe avant en s'efforçant d'amener le genou dans l'aplomb de la pointe du pied

Effectuer de 8 à 12 répétitions sur chaque jambe

Expirer par la bouche à l'extension de la jambe (jambe tendue), inspirer par le nez en la fléchissant



60%

GYM à JEUN

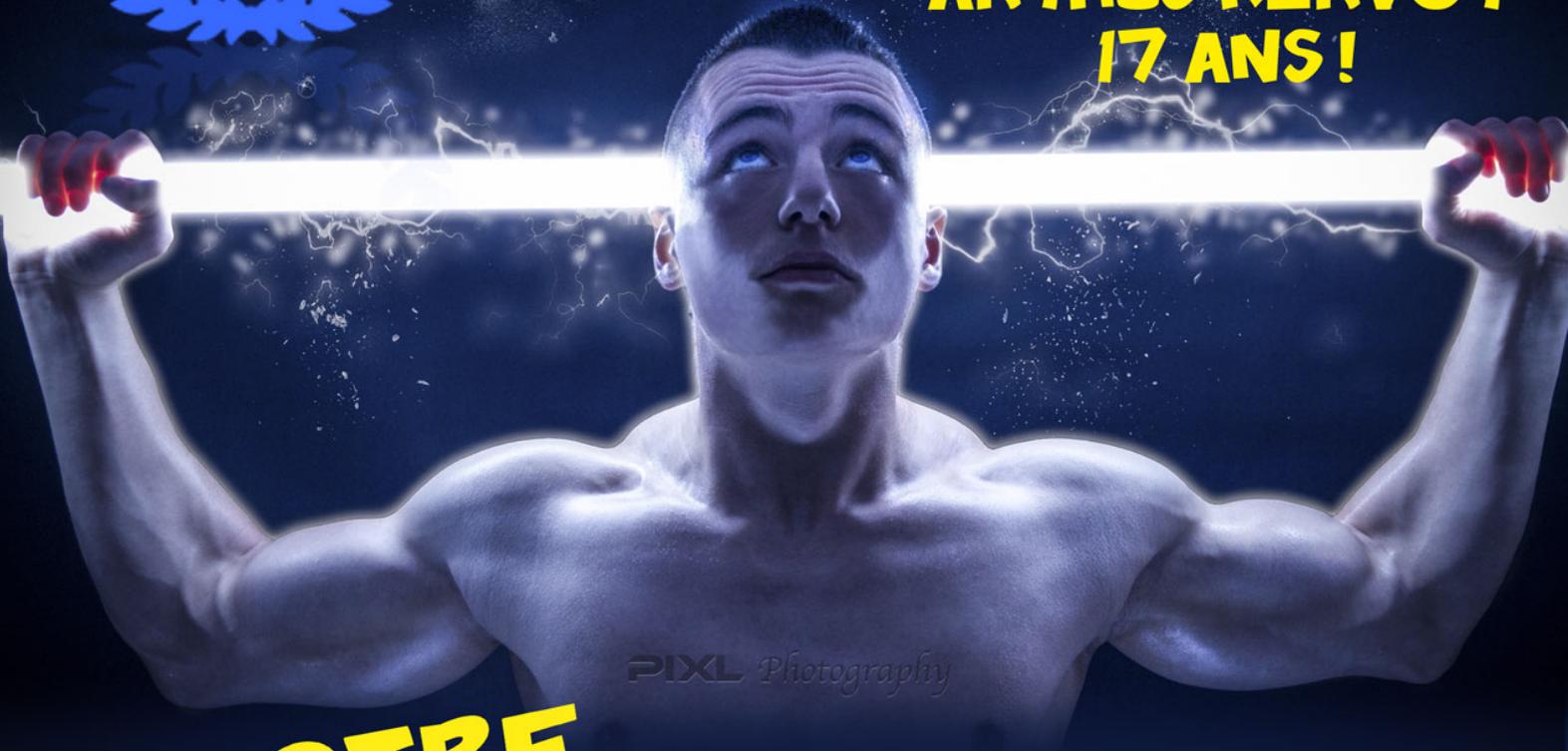
plus efficace à jeun qu'à n'importe quel autre moment de la journée, ces trois exercices ne vous prendront que 10 minutes de votre temps pour une pleine forme tout au long de la journée





AESTHETICS

**ARTHUS KERVOT
17 ANS!**



PIXL Photography

**VOTRE
VIDEO &
PHOTO DU MOIS
AMATEUR**



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

facebook



JEAN MICHEL BOSCH

VAINQUEUR EN -70KG
DU
TOP DE COLMAR
GP DES PYRÉNÉES
ET FINALE FRANCE IFBB



CELINE FOGAL

**VOTRE
VIDEO &
PHOTO DU MOIS
AMATEUR**



PROPOSEZ NOUS
**VOS PHOTOS
ET VIDEOS**

contact@bodybuilding-rules.com



© PHILIPPE GODEFROY PHOTOGRAPHE AMATEUR

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

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

VOTRE VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR



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



PROPOSEZ NOUS
**VOS PHOTOS
ET VIDEOS***

contact@bodybuilding-rules.com



* UNIQUEMENT



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

ASTUCE DE

CHAMPION

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

Thierry Taché
Champion du
Monde Wabba

PECTORAUX CHEST



Développé couché avec barre
Bench press

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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



Ce mois je vais vous parler de ce délicieux fruit à coque qui est l'un des emblèmes de notre belle Corse et qui regorge de nombreux bienfaits pour notre santé :

La CHÂTAIGNE

LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ DES FRUITS À COQUES ET OLÉAGINEUX SONT :

- Un effet hypocholestérolémiant
- Une diminution du risque des maladies cardiovasculaires
- Prévention du diabète de type 2
- Une diminution du risque de calculs biliaires chez l'homme
- Une diminution du risque d'ablation de la vésicule biliaire
- Une diminution du cancer du côlon chez la femme

La particularité de la châtaigne est de contenir deux à trois fois plus de glucides que la plupart des autres fruits à écale et oléagineux (par exemple les noix, la noisette, l'amande) et de renfermer huit fois moins de lipides. Les glucides de la châtaigne sont majoritairement composés d'amidon. Elle est d'ailleurs utilisée pour produire une farine sans gluten.

Les Nutriments les plus importants sont le Manganèse, le cuivre, le phosphore, le fer, le potassium, le Vit. B1, B2, B6, B9 (folate) et C.

Elle est très basifiante - 9 sur l'indice PRAL (ce qui est rare dans un aliment riche en glucide).

Elle a un faible index glycémique : 40

En Corse par exemple, la farine de châtaigne remplace le maïs dans la polenta.



100%
OUI



sources photos : google images

La recette : Galette

Mélanger de la farine de châtaigne avec de l'eau, assaisonner avec les herbes ou les épices de son choix et étaler la préparation dans un moule à tarte huilé ou beurré (elle devrait être d'environ 2 cm d'épaisseur). Cuire 45 minutes dans un four réglé à 180 °C.

100% OUI

La recette : Crêpes pour 2 personnes

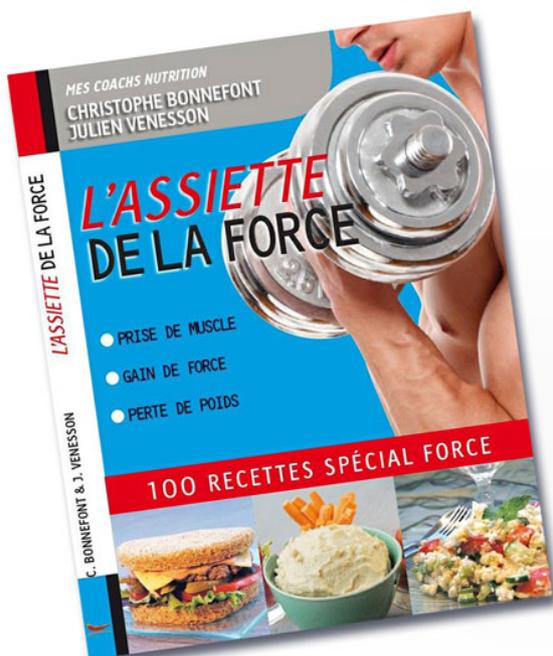
100% OUI

Dans un mixeur mettre 100gr de farine de châtaigne (vous pouvez faire un mixe avec du sarrasin) ajouter 6 oeufs entiers biologiques, puis 200ml d'un lait végétal de votre choix (amandes, noisettes, soja). Laisser reposer au moins une heure. Mélanger à nouveau et cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive en spray.

Bien sur vous pouvez varier les doses en fonction de vos objectifs sportifs.

Vous pourrez les fourrer avec une compote sans sucre ajouté ou une pâte à tartiner faite maison avec du chocolat noir à 75% de cacao que vous aurez préalablement fait fondre au bain marie et mélangé avec de la purée de noisette 100% (Une tuerie gustative).

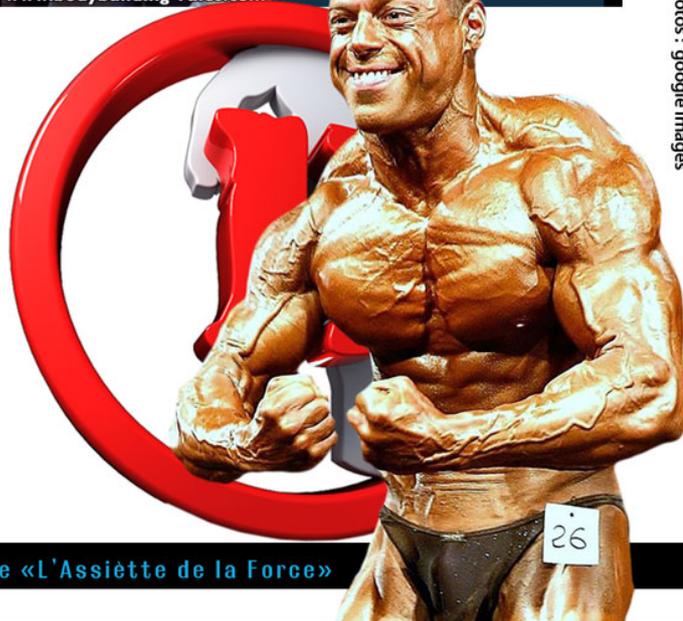
Bon appétit ! et rendez vous au prochain numéro...



Agitateur de curiosité



acheter le livre sur



sources photos : google images

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

26

N°3

**BEFORE
AND
AFTER**
LA TRANSFORMATION DU MOIS

20 13

1,85 M
2005: 63 KG 
20 13: 81,5 KG
+ 18.5 KG !



**PIERRE
MARIUS**

Retrouvez Pierre MARIUS sur Facebook



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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



DÉCOUVERTE **BBR**

LE NOUVEAU

MICKAEL LEQUILBECQ

Propos recueillis auprès de **Mickael Lequilbecq**

Né le : **28/07/1987**

Taille : **182 cm**

Poids hors saison : **95 kg**

Poids sur scène : **78 kg**

Mickael à joué au basket de 6 à 17 ans et a pratiqué le karaté de 12 à 14 ans.

Il n'a pas eu une enfance très agréable car son surpoids était l'objet de raillerie de la part de ses camarades de classe.

En effet, à l'âge de 15 ans, Mickael pesait 135 kg pour 1m 82 à cause d'une mauvaise alimentation.

ER : Mickael, peux tu nous dire comment et à quel âge as tu décidé de de bouleverser tes habitudes alimentaires et changer radicalement de physique.

ML : J'ai commencé un régime à l'âge de 17 ans, en 7 mois j'avais perdu 45 kg. C'est là que j'ai décidé de m'inscrire dans une salle de sport, à mes 18 ans.



Mickael à la finale France Ifbb 2012

DÉCOUVERTE **BBR**

MICKAEL LEQUILBECQ

**Laurène
GAUDELIER**
sa fiancée et
championne de
Bodyfitness



J'ai réellement commencé à m'entraîner en 2009, lorsque j'ai rencontré ma fiancée, **Laurène GAUDELIER**, qui avait déjà plusieurs titres à son palmarès dont Championne de France toutes catégories Bodyfitness IFBB. C'est à partir de ce moment que j'ai commencé à avoir des objectifs de compétitions. C'était pour moi une revanche. Laurène m'a aidé à perdre du poids pour partir sur une base propre et petit à petit prendre de la masse, j'étais descendu de 95 kg à 69 kg. J'ai ensuite décidé de prendre mon 1^{er} préparateur **Philippe Foussard**, et j'ai commencé à m'entraîner en vue de monter sur scène.



Copyright by NABBA

**Philippe
FOUSSARD** son
1^{er} préparateur
physique

MICKAEL LEQUILBECQ



ER : Quand es tu monté sur scène la 1ère fois ?

ML : J'ai fait ma 1ère compétition en avril 2011 en Men's classic, le GP des Pyrénées, où j'ai terminé 8ème, avec un poids de corps de 82 kg. 1 semaine après, j'enchainais les Championnats de France IFBB où je n'ai pas été classé malgré une condition meilleure que la semaine précédente, avec un poids de corps de 78kg. Je n'ai pas voulu tirer en 1er pas lors de ma 1ère compétition, j'ai souhaité directement concourir avec les confirmés.



En 2012, j'ai commencé ma 2ème prépa, je voulais monter sur scène à 82 kg car j'étais trop léger pour ma taille et ma catégorie. J'ai du arrêter à 8 jours de la 1ère compétition de la saison suite à des problèmes de santé.

POUR 2015, JE RÉITÈRE L'OPÉRATION.

Je souhaite participer au GP des Pyrénées, retenter la Finale France IFBB, et enchaîner sur un maximum de compétitions si mon travail me le permet. Je vais donner mon maximum pour arriver sur scène avec un physique plus volumineux.

ER : Au vue de ta spectaculaire métamorphose et de ta rage de vaincre, sans compter le soutien inconditionnel de Laurène, je suis sur que je referais très prochainement un autre article sur toi et que tu serviras d'exemple pour beaucoup de nos lecteurs !

ML : je te remercie Eric , ainsi que l'équipe du Mag BBR de publier cet article, c'est un honneur pour moi. Je n'aurais jamais pensé un jour apparaître dans un magazine de bodybuilding.

Mickaël et le champion KAI GREENE





Création de
**Laurent
BERNARDINI**

le champion
IFBB PRO
MIKE QUINN

BODY ART

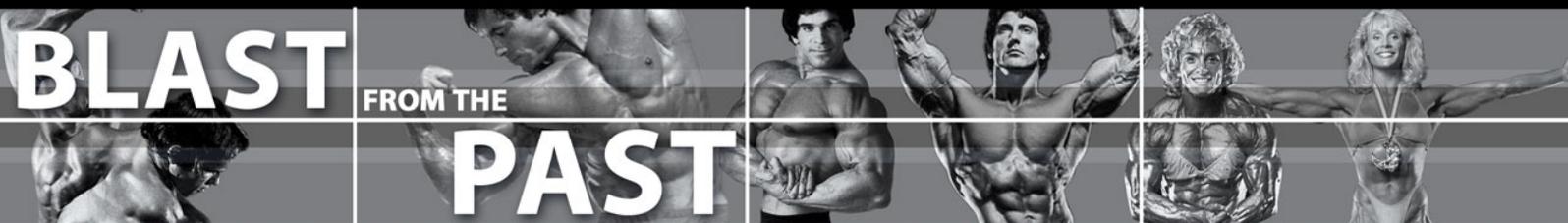
**POUR UNE
DEMANDE
PERSONNALISEE
ET UN DEVIS
CONTACTEZ
NOUS**



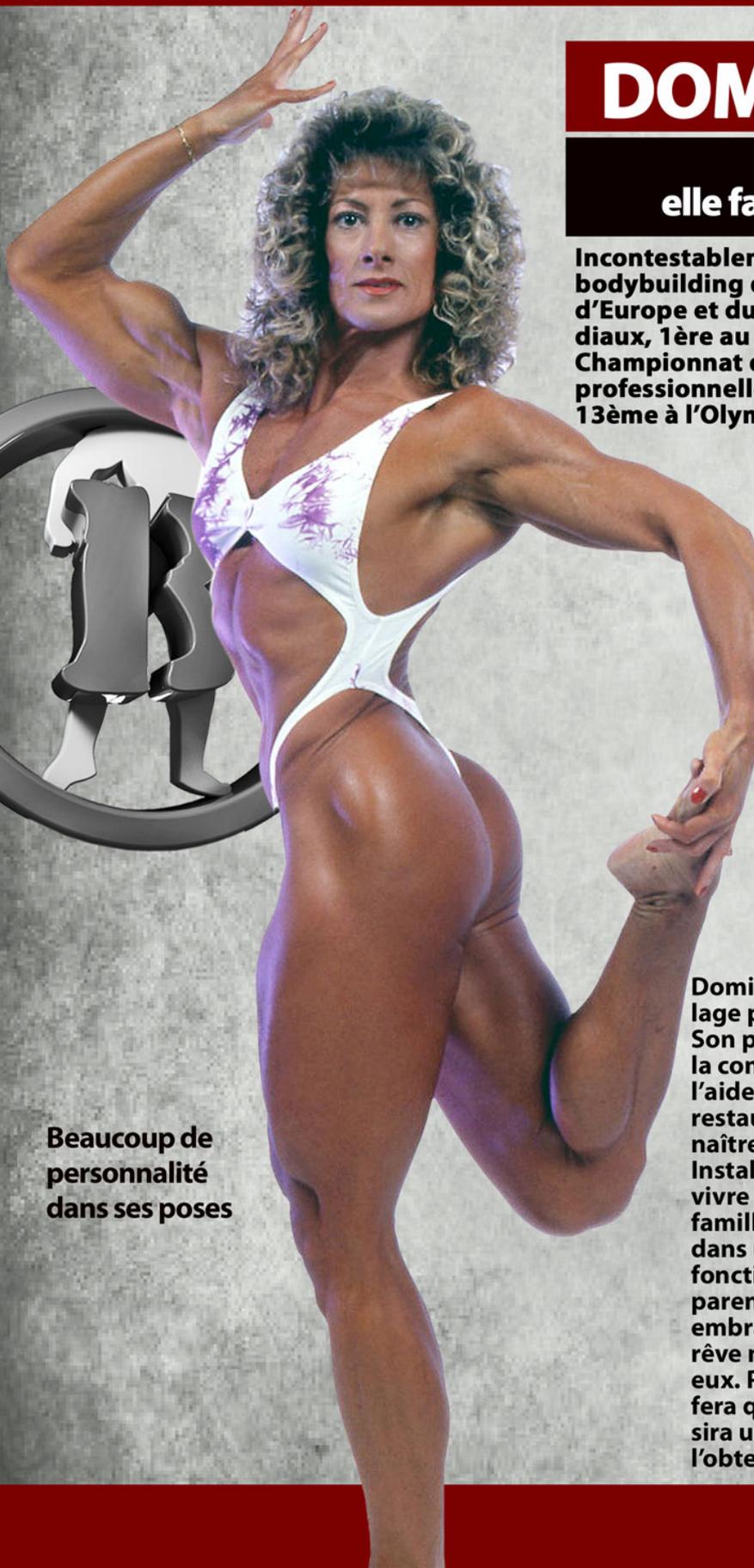
RETROUVEZ CHAQUE MOIS UNE CREATION ORIGINALE DE
NOTRE CHAMPION ET TALENTUEUX ARTISTE

BERNARDINI.

BODYBUILDING-RULES.COM



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



Beaucoup de
personnalité
dans ses poses

DOMINIQUE DARDÉ

avec Olympia 1987,
elle fait ses adieux à la compétition.

Incontestablement notre plus grande championne de bodybuilding des années 80/90. Championne de France, d'Europe et du Monde, Médaillée d'argent aux Jeux Mondiaux, 1ère au Challenge Cup en Angleterre, 3ème au Championnat du Monde à Toronto, elle termine sa carrière professionnelle sur une incroyable injustice : une place de 13ème à l'Olympia 1987.

Nous sommes tous conscient qu'en dehors des compétiteurs américains, femmes ou hommes chez les professionnels, c'est la galère, il faut ramer comme ce n'est pas permis pour ne montrer parfois que bout de son nez. Mais j'ai personnellement assisté à ce concours et si je la voyais 3ème (certains me reprocheront d'être chauvin) elle ne méritait pas d'être classée au-delà de la 5ème place. Jacques Neuville qui était avec moi était scandalisé par le résultat et l'a d'ailleurs fait savoir dans le Monde du Muscle.

« Une injustice n'est rien, si l'on parvient à l'oublier » Confucius.

C'est ce qu'à réussi à faire Dominique, car elle avoue ne rien regretter de son passé. Mais intérieurement on sent malgré tout comme un petit pincement au cœur.

Dominique a vu le jour dans un petit village près de Rodez le 26 septembre 1954. Son père étudiant en médecine fait la connaissance de sa mère et l'aide à l'entreprise familiale, un restaurant. De cette union vont naître cinq enfants.

Installé à Rodez comme médecin, il va vivre des jours heureux auprès d'une petite famille que la maman élève avec amour dans une immense villa, qui fait également fonction de cabinet médical. Le rêve des parents, est bien entendu que les enfants embrassent la même situation qu'eux. Ce rêve ne se réalisera que pour deux d'entre eux. Pour Dominique, après son bac, elle ne fera que deux années de médecine et choisira une toute autre voie, celle du sport avec l'obtention d'un Brevet d'Etat Hacumese.





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

Son autre sœur s'oriente vers la danse et fit même partie de la troupe des ballets Béjart.

Jeune, elle brille dans de nombreux sports, autant individuel que collectif.

Avant de jeter son dévolu sur le culturisme, elle pratique dix années de danse classique et deux de danse contemporaine, puis s'oriente vers l'athlétisme ; le 400 mètres haies, le relais et le saut en hauteur qui lui permet de glaner un titre de championne de France cadette. Le hand-ball et le basket vont parfaire son esprit d'équipe qu'elle met à profit au sein de l'équipe de France de bodybuilding. J'ai voulu en savoir plus sur cette athlète qui possède incontestablement un don artistique qu'elle dévoile lors de ses nombreux shows mis au point avec Jacky, son mari. Quel culturiste ne se souvient de son show, « Le clochard & la marionnette » sur la musique de l'Adagio d'Albinoni. En marionnette articulée par son époux, elle termine cette superbe prestation théâtrale, en se dévêtissant pour nous offrir un merveilleux posing.

C'est donc au téléphone que j'ai pu l'interviewer juste à la fin de sa séance cardio.

Pierre Mazereau : Comment es-tu venu à ce sport ?

Dominique Dardé : A 26 ans, je fréquentais mon futur mari, qui suite à une mauvaise chute en Karaté avait une double fracture de la cheville. Se déplaçant qu'avec des béquilles, je l'ai accompagné dans une salle de musculation pour lui passer les poids. Etant amoureuse des sports en règle générale, je n'ai pu m'empêcher d'y goûter et ai de suite aimé les sensations.



avec son mari Jacky, Le clochard & la marionnette....

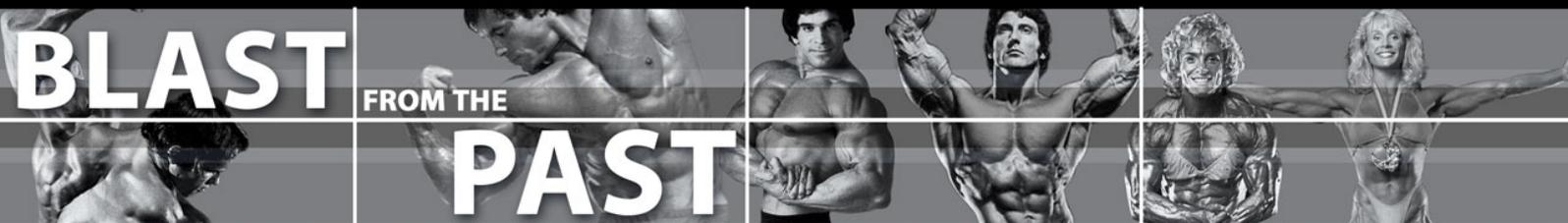
La suite s'enchaîna avec entraînement, régimes, compétitions. Mais tout a réellement débuté le jour des championnats de France à St Etienne en 1982. Après ma victoire, je suis remarqué par Oscar State, le bras droit du Président de la Fédération Internationale Ben Weider, qui m'invite à participer à deux Grands Prix, que j'ai gagné, l'un en Angleterre, l'autre au Canada.

Dominique a toujours fait preuve d'innovation dans ses posing



DOMINIQUE

DARDÉ



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

MA PASSION, MON MÉTIER

P.M : Comment ont réagi tes parents et amis (es) à ta passion sportive ?

D.D : Je crois savoir que mes parents, surtout mon père, a été très fier de sa fille. Il m'a écrit de belles lettres à ces moments là et je les garde précieusement. Quant à mes amis (es), ils m'ont aussi soutenu et supporté pendant les compétitions et je sais qu'ils ont partagés ma joie. Les adhérents du club se sont aussi manifestés avec des fleurs et un petit mot de chacun que j'ai soigneusement caché dans une très belle coupe.

P.M : Aurais-tu aimé faire un autre métier ?

D.D : Je ne pense pas, j'ai eu la chance de faire du sport même très jeune et par la suite de faire de ma passion mon métier.

P.M : Bien que passionnée de bodybuilding, portes-tu un intérêt particulier à l'art ou la comédie ?

D.D : Ma passion pour le Body se situe plus dans les années 80/90, après je trouve que ce sport est parti à la dérive avec un course effrénée au centimètre. A mon goût, ma préférence va vers des athlètes comme Steve Reeves, Franck Zane, Berry Demey, Francis Benfatto, pour les hommes et chez les femmes, Cory Everson, une sportive d'une très grande générosité et qui physiquement présente un très bel équilibre, ou Diana Dennis pour ses chorégraphies et sa mise en scène lors des spectacles. Mais j'ai également une attirance pour la nature, la montagne, les bois, la campagne, qui nous offre au fil des saisons, ses parfums, ses couleurs et ses différents chants d'oiseaux..

P.M : Romantique avec ça, une autre face que l'on ne connaissait pas de toi !

D.D : Eh oui, être culturiste ce n'est pas voir la vie avec des œillères. J'aime le théâtre, le patinage artistique qui conjugue puissance, grâce et légèreté, et la peinture, depuis que ma meilleure amie Sonia Privat c'est affirmée. J'adore, et de ce fait je commence à m'intéresser à des reportages sur cet art. J'apprécie aussi les soirées entre amis et les ballades avec mes labradors.



Avec Jim Manion vice-président IFBB & son épouse. Difficile de résister aux friandises après un tel régime...





BLAST

FROM THE

PAST

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

P.M : Quelles sont tes performances en musculation ?

D.D : Je n'ai jamais fait de performance en musculation. Je me suis toujours entraîné avec des séries minimum de 6 répétitions. Je n'ai jamais fait de maximum par peur de la blessure.

P.M : Et ta fréquence d'entraînement actuellement par rapport à tes années comme compétitrice ?

D.D : A l'époque je m'entraînais tous les jours sauf le dimanche à raison d'1h30 le matin et le soir, plus les cours de gym que je dispensais à raison de 4 heures par jour. Actuellement, je m'entraîne 1 heure le matin et le soir plus 5 heures de cours par semaine.

P.M : Tu habites dans une magnifique contrée, aimerais-tu vivre dans un autre pays que la France ?

D.D : Peut-être l'Australie, j'en ai gardé un excellent souvenir, malgré ma 3^{ème} place au premier championnat du Monde Amateur. Mais je me sens bien en France, nous sommes dans un pays dont les paysages sont si différents d'une région à l'autre, que j'apprécie cette variété.

Etant jeune, pendant des années nous sommes partis à la montagne l'hiver avec mes frères et sœurs. Puis n'étant pas une fan de ski nous avons privilégié la mer l'été et je continue actuellement avec mon mari.

P.M : Quelles sensations t'a procurée la foule, la scène et te manquent-elles maintenant ?

D.D : La foule, j'ai adoré, j'aimais et je respectais le public. J'étais heureuse sur scène, en démonstrations, surtout avec Momo Benaziza que j'ai toujours dans mon cœur, après tant d'années. Quelle complicité nous avons !

La scène était pour moi, une explosion de joie, une envie de tout donner, un plaisir immense lors des applaudissements. Mais de toute ma carrière, si je puis dire j'y ai eu un trac fou !

Aujourd'hui, j'apprécie la tranquillité, le calme. Mais je suis toujours entourée de gens la journée puisque notre club à Jacky et moi est ouvert onze heures par jour et ceci depuis 30 ans.

Dominique Dardé
1987 Sa dernière compétition Internationale

Anja Langer

Son ami, le regretté
Mohamed BENAZIZA



BLAST

FROM THE

PAST

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



**Dominique à l'entraînement
concentration et détermination**

**Rachel Mc Clish
la 1^{ère} Miss Olympia
en 1980
(2x Miss Olympia)**

DOMINIQUE DARDÉ

P.M : Raconte nous une anecdote en compétition ou dans la vie courante qui t'a laissé un souvenir hors du commun ?

D.D : A ma toute première démonstration à Manchester avec Rachel Mc Clish miss Olympia en guest-star, j'avais un trac fou. Avant de monter sur scène une jeune femme m'aide à attacher mon maillot. Je commence mon show et peu de temps après l'attache droite de mon haut de maillot lâche. Je te laisse deviner la suite. Très digne, je rattrape le cordon, esquisse une pose et file dans les coulisses. A ce moment là le public reste très correct, tape des pieds, se lève et scande Dardé, Dardé. Je reviens sur scène, le maillot ficelé solidement cette fois et Jim Manion m'offre une coupe de champagne sous les applaudissements du public. Requinquée j'ai fini mon show en beauté et j'ai été rappelé 3 fois. Un très beau souvenir !

P.M : Je pense que dans la vie d'une compétitrice il y a aussi des mauvais souvenirs ?

D.D : Pour le pire des souvenirs, c'est le Championnat du Monde Pro à Nice. Cory Everson était présente en spectatrice. Le concours se déroule et je crois que j'étais bien ce jour là. Avant le pose-down, Cory vient me voir et me dit : « bats toi, c'est pour toi celui là, tu es super ! » J'étais très émue, car venant d'elle, je savais qu'elle était sincère. Beaucoup d'autres compétiteurs étaient venus me féliciter, donc j'y croyais un peu. Je suis appelée en comparaison toujours avec les 2 premières. Bref, quand le résultat tombe, je suis 10ème, et comme par hasard, ils n'invitent que les 9 premières pour Olympia. C'est Donna Olivera qui gagne. Nous avons déjà concouru ensemble. Nous nous aimions beaucoup. Après les résultats elle est venue vers moi et m'a dit « le titre te revient, je n'aurais jamais dû gagner ! » Le soir au repas de clôture, tout le monde baissait les yeux à mon arrivée, même Cory ne savait plus quoi dire. Quand je me suis procurée la grille des points, j'étais sur la seule ligne où les chiffres étaient rayés et illisibles. Ils ont tout fait pour m'éloigner d'Olympia cette année là.



Championnat du monde à Nice dans les années 80



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

P.M : Quelles émotions ou sensations éprouves-tu lors d'une compétition ?

D.D : A chaque compétition j'avais un trac immense. Je doutais de moi, persuadée très sincèrement de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir le niveau. J'étais toujours très aimable avec les adversaires et même attentionnée, les dépannant en maquillage ou autres bricoles.

J'avais même installé pour Janice Reagan un miroir avec de la ficelle lors des championnats du Monde en Belgique, car elle était très petite et ne pouvait se voir dans les glace fixées au mur.

P.M : Il paraît que Dominique en coulisses et Dominique sur scène était deux personnes différentes.

D.D : En effet, une fois passé le rideau, le trac était toujours là mais je retrouvais ma combativité et mon énergie, avec cette envie de gagner mais toujours sans agressivité.

Je garde en mémoire olfactive ces odeurs d'autobronzant et d'huile pour le corps et tout cela reste de très bons souvenirs, même quand j'ai perdu parce qu'il y avait mieux que moi. Après nous retrouvions les plaisirs de la table et c'était un vrai bonheur.

P.M : Quelles sont les personnes qui te sont le plus chers ?

D.D : Mon mari pour entre-autre sa disponibilité et sa générosité du fait qu'il ait partagé ma passion pour la musculation, bien qu'également impliqué, en restant en retrait, tout en m'accompagnant jusqu'au bout. Puis bien entendu ma maman, ma sœur, mon frère et surtout mon père décédé en 2012 à 102 ans mais toujours présent dans mon cœur. Mais également mes amis et leurs enfants depuis bientôt 40 ans, Pour moi 2012 fût une triste année puisque j'ai également perdu mes labradors. C'était pour moi comme mes enfants. Aujourd'hui, Balou un labrador de 18 mois, réussit avec le temps à faire oublier ces tristes souvenirs.

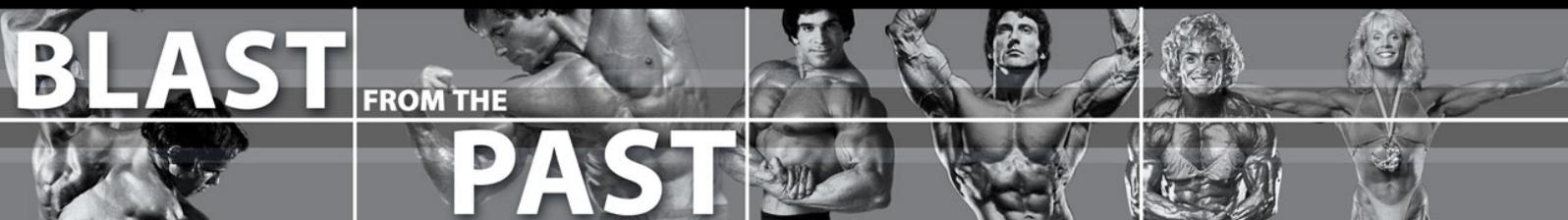


Anja Langer & Dominique Dardé



Développé à la poulie pour les épaules

DOMINIQUE DARDÉ



BLAST

FROM THE

PAST

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

Dominique Dardé

Beverly Francis

Anja Langer

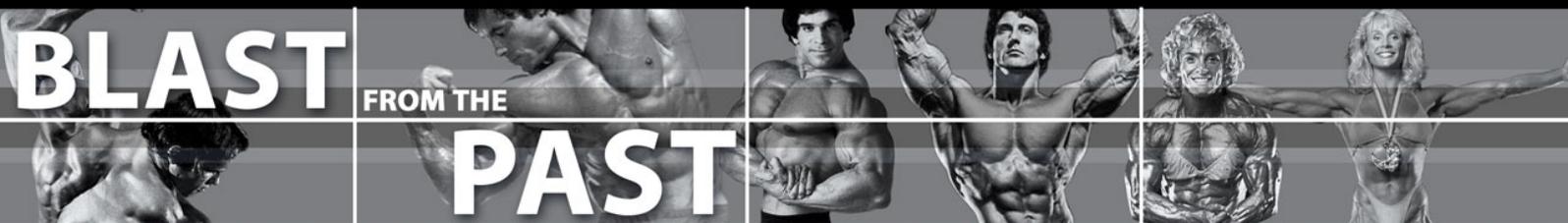
Cory Everson



MISS OLYMPIA 1987

En couple avec Honoré Cironte au championnat du monde à Nice





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

P.M : Le sport pour toi c'est la santé ?

D.D : J'ai toujours pratiqué le sport par plaisir, quel qu'il soit, et j'ai la conviction qu'il préserve notre santé, même si nous ne sommes pas à l'abri d'une maladie. En ce qui me concerne, je dois subir une opération de la hanche (prothèse), c'est comme pour tous les athlètes de haut niveau (excuse du peu) les inconvénients de la compétition.

Et puis Johnny a bien deux prothèses de hanches et il est toujours au top. Alors je m'entraîne toujours pour être prête et revenir au plus vite après l'opération, pour ne pas faire mentir Stéphane HUREL de « La dépêche du midi » qui m'a consacré 1/2 page intérieur sur ma carrière de sportive toujours au top.

D'ailleurs une fois n'est pas coutume et Jacky mon époux, occupe la première page du même quotidien sur ses activités novatrice du bien-être. Une belle récompense après plus de 30 ans d'existence de « Global Gym »

MISS OLYMPIA 1987

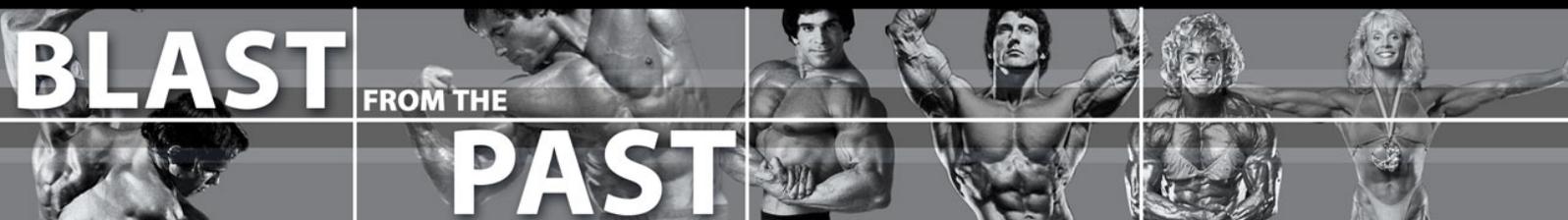
Sa dernière compétition Internationale

Cory Everson

Dominique Dardé

Ellen Van Maris





BLAST

FROM THE

PAST

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

P.M : Merci Dominique pour les lecteurs de BBR « Body Building Rules » dans la rubrique «Le souffle du passé» à qui j'en suis certain tu vas rappeler de bons souvenirs.

D.D : Merci, et je vous embrasse tous et souhaite une longue vie à BBR, que je vais être obligé de visualiser chez des amis car je ne vais avoir internet et facebook qu'en octobre !



BODYFITNESS' MUSCLES SHOW

REVUE D'EXERCICES ET NUTRITION



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



N°03

BE A CHAMPION



VIDÉO DE

MOTIVATION DU MOIS

PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)



RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE



BODYBUILDING-RULES.COM





LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

PAIN & GAIN

L'AVIS PERSONNEL
MUSCLÉ
L'ANALYSE CINÉPHILE
CRITIQUE

DE NOS RÉDACTEURS

**PATRICK
ANTONA**

&
**CHRISTOPHE
DUCOS**





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

CRITIQUE DE :
**CHRISTOPHE
DUCOS**



Lorsqu'en 2009, Michael Bay annonçait son intention de reprendre un fait divers paru dans le MIAMI NEW TIME, j'y voyais déjà un très mauvais karma pour l'image des bodybuilder dont certains d'entre nous font partie. J'avais écrit ceci pour le blog de **POWERSLAVE** le 25 juin 2009 :

« Michael Bay, l'empereur du « Ka-boom » version bodybûlée XXXL, vient d'annoncer un projet qui a de quoi à faire peur à la communauté culturiste.

Le roi de l'action et des robots géants a décidé de reprendre à sa sauce un fait divers paru dans le Miami New Time dont les protagonistes sont des bodybuilders qui séquestraient, torturaient, et rackettaient des entrepreneurs aisés. Le titre devrait être « PAIN & GAIN » en relation avec notre mythique « no pain, no gain »... Bien évidemment, l'explication de tant de violences et de cruautés de la part de ces adeptes de la fonte s'explique, dans le scénario, par l'addiction aux stéroïdes, et aux stripteaseuses (???)... Pour enfoncer le clou, leurs méthodes, plutôt marrantes vont sûrement être développées de manière exponentielle par le roi de la démesure... En effet, nos cultos pour donner du piquant à leurs méfaits, se déguisaient en ninjas, se faisaient passer pour des agents de C.I.A ou encore, Carjacker en plein embouteillage... Et s'ils avaient un chien, il devait courir après les voitures arrêtées, non ?... ça promet une belle et revigorante image de notre façon de vivre...

« Michael et les clowns venus du Gold's Gym » serait un bien meilleur titre vu le traitement qu'il va nous infliger... Prions et attendons...le pire !!! »





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

CRITIQUE DE :
**CHRISTOPHE
DUCOS**



Et malheureusement, le pire est bien arrivé. Non pas dans le traitement du film qui lui, est un ovni dans la filmo de Michael Bay tant on a du mal à croire que c'est son film et non pas celui de feu-Tony Scott qui utilisait montage syncopé, couleurs saturées et la multiplication jusqu'à l'overdose des angles de caméra. **C'est rapide, rarement ennuyeux, et ça ne s'embarrasse pas de dialogues pompeux.** Non, le pire vient bien de l'image que véhicule, et que vont, désormais, véhiculer les culturistes sans distinction aucune. **Etant donné que cela s'inspire d'une histoire vraie, il est évident que la plupart des gens qui vont visionner le film vont faire l'amalgame entre débiles profonds et musclés stéroïdés. Et tout dans le film les y pousse.**

L'histoire est simple : **Daniel LUGO** est un prof de fitness dont le narcissisme n'a d'égal que son envie de réussir dans la vie. Le rêve américain en quelque sorte. Il a le corps (il faut le dire vite...) et pense posséder aussi l'intellect pour aller loin, très loin dans la vie. Cet intellect lui a d'ailleurs valu d'être condamné pour escroquerie... Il rêve d'argent, de belles voitures, de grandes villas à la manière d'un TONY MONTANA dans Scarface. Il est aidé par deux complices dont le QI se situe entre le caillou et l'oursin, **ADRIAN DOORBAL** et **PAUL DOYLE**, joués respectivement par **Anthony Mackie** et **Dwayne Johnson**. Le premier travaillant avec LUGO dans la même salle, et le second s'y entraînant alors qu'il sort de prison. Une fois les trois réunis, le festival commence... Entre un Adrian addict aux stéroïdes (On a droit au bout de 5 mn de film à une injection dans les vestiaires en gros plan) qui le poussent à consulter pour son impuissance, et un Paul (monstrueux Dwayne Johnson autant par le physique que par son jeu d'acteur) cocaïnomane peureux qui voit en dieu son seul salut, ça ne la joue pas très fine... Avec eux, LUGO, suite à un meeting d'un gourou officiant sur la réussite sociale, professionnelle et personnelle, va avoir le déclic.





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

CRITIQUE DE :
**CHRISTOPHE
DUCOS**



Il choisit un de ses plus riches clients, et décide de le kidnapper pour lui prendre tout ce qu'il possède. Bien évidemment, rien ne se passe comme prévu et plus les choses vont mal, plus le cinéaste se sent obligé de rappeler en sous-titres que c'est une histoire vraie tellement ce trio improbable est idiot. Que ce soit le rapt en lui-même, la séquestration ou la torture, l'humour est omniprésent. Un humour noir certes mais désamorcé par la bêtise de nos trois culturistes. On se dit alors que la surenchère propre à Michael Bay dans ses films d'actions s'est répandue dans l'histoire au point de la rendre incroyable, mais non !!! Il insiste le bougre, et même lorsque Dwayne veut faire disparaître les mains coupées de pauvres victimes en les faisant brûler dans un barbecue, dehors, à la vue de tous, il rappelle que c'est « encore une histoire vraie »...

On pourrait penser que Bay a voulu sciemment descendre les culturistes en tournant cette histoire mais il n'en est rien, il se sert au contraire de l'antagonisme entre faibles et forts par l'image physique. Il démontre que la naïveté est le vrai danger dans cette société de surconsommation et que les vrais faibles, même lorsque leurs corps sont ultradéveloppés et qui par là même, passent pour les plus forts, sont poussés à faire tout et n'importe quoi pour atteindre leurs rêves quitte à prendre un raccourci. **La façon dont les protagonistes se voient et veulent qu'on les voit démontre que seule l'apparence est importante dans le rêve américain.** Le corps, l'argent, la réussite, ne sont qu'une façade pour cacher la pauvreté de la réalité, autant intellectuelle que sociale. Il y a un supplément d'âme dans ce film mais malheureusement il est fort probable que les spectateurs, tel nos trois pieds nickelés, ne verront que la façade sans pousser plus loin leur réflexion et s'arrêteront là où le vrai film commence...

Comme le dit LUGO après avoir été condamné à mort "I believe in fitness", je crois beaucoup moins maintenant à l'image qui va nous coller à la peau...





DÉCOUVERTE BBR DURAND CHRISTOPHE

Article et photos de Florian Gimbert

NOM : DURAND
PRÉNOM : CHRISTOPHE
DATE DE NAISSANCE : 19 JUILLET 1974
TAILLE : 179 CM
POIDS HORS SAISON : 115 KG
POIDS EN COMPÉTITION : 110 KG
ATHLÈTE AFCPAS BODYBUILDING

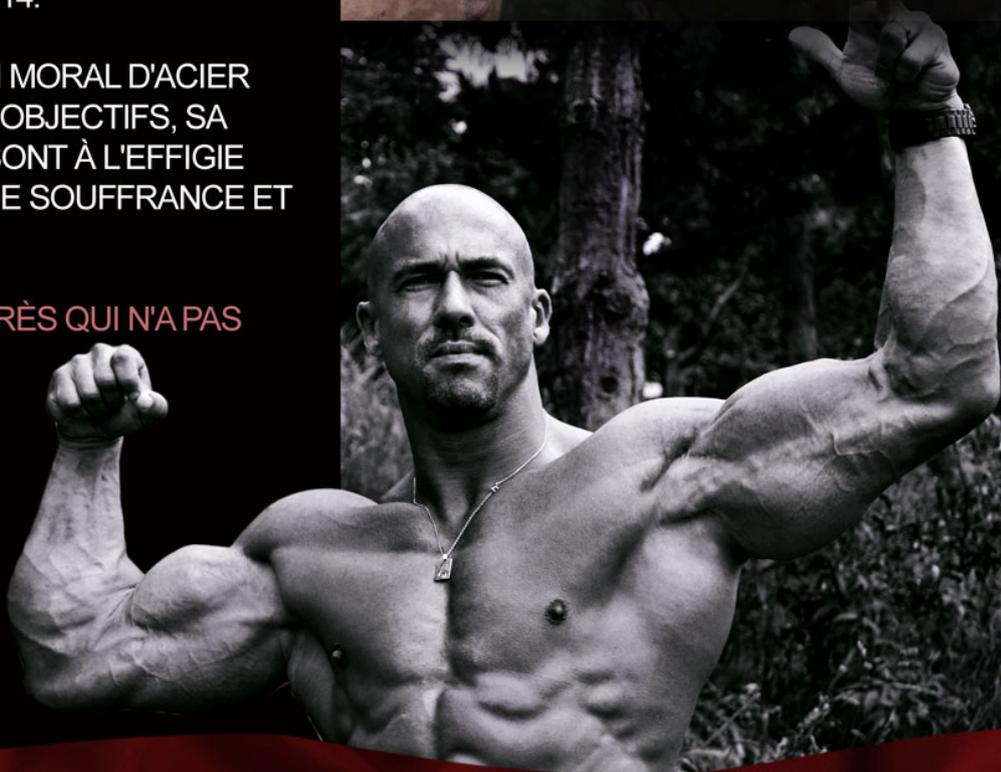
PALMARÈS 2013 :

- _ 1^{ER} TOUTES CATÉGORIES AU GRAND PRIX DE HEU AFCPAS 2013
- _ 1^{ER} CHAMPION DE FRANCE ET 2^{ÈME} TOUTES CATÉGORIES AFCPAS 2013
- _ 8^{ÈME} AU CHAMPIONNAT DU MONDE NAC 2013

CHRISTOPHE DURAND SE PRÉPARE ACTUELLEMENT POUR LES CONCOURS NATIONAUX, LES CHAMPIONNATS DE FRANCE AINSI QUE LES CONCOURS INTERNATIONAUX DONT LE CHAMPIONNAT DU MONDE NAC 2014.

CHRISTOPHE A SU SE FORGER UN MORAL D'ACIER POUR PARVENIR À RÉALISER SES OBJECTIFS, SA FORCE ET SA RAGE DE VAINCRE SONT À L'EFFIGIE D'UN ENTRAÎNEMENT ACHARNÉ, DE SOUFFRANCE ET DE PRIVATION.

C'EST UN ATHLÈTE À SUIVRE DE PRÈS QUI N'A PAS FINI DE FAIRE PARLER DE LUI !



F.G. Photography

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES



BODYBUILDING RULES
BODYBUILDING COMMUNITY ONLINE WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

"EVERYBODY WANTS
TO BE A BODYBUILDER
BUT NOBODY WANTS TO LIFT
THIS HEAVY ASS WEIGHTS"

RONNIE COLEMAN
8 TIME MR OLYMPIA



TÉLÉCHARGER

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN

(FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»)

Le poids des mots...

et de la fonte...

BERNARD DATO

Écrivain

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

«LA LEGENDE»

NOUVELLE N°2 - BBR MAG N°3 /09-13

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

ET SI LE VIEIL HOMME, approchant la grande baie vitrée qui renvoyait un reflet grouillant de passants affairés et de véhicules nerveux, en une fin d'après-midi estivale étouffante et criblée de bruits urbains acérés, si le vieil homme un peu voûté, voyant sa propre image imprécise dans le carreau embué s'était mis à plisser les yeux ? Comme pour mieux discerner ? Comme pour mieux reconnaître ? La sueur âcre qui perlait à ses rides, peut-être, l'empêchaient de bien voir. Le costume trop serré, la chemise trop râpeuse et la cravate nouée, peut-être, déjouaient sa lucidité. Plisser les yeux. Plisser l'esprit. Se concentrer. Explorer la mémoire. Chercher les souvenirs. Traquer les mots et poursuivre les noms. **Et si le vieil homme**, approchant plus près encore, une main barrant son front humide pour mieux regarder l'intérieur, avait aperçu les appareils métalliques et un peu rouillés d'une salle de musculation désertée ? Les disques de fonte et les haltères lourds, peut-être, avaient esquissé les contours vagues de quelques réminiscences. Le cadre à squat, la barre de traction ou le banc à développé couché, peut-être, avaient fait vibrer en lui les formes évanescentes et floues de quelques reliques du passé. **Et si rien n'y avait fait ?** Et si les bulles d'une époque révolue, bloquées par quelque force sous-marine, mystérieuse et irrépressible, peinaient malgré tout à remonter enfin ? **Le regard du vieil homme s'était alors attardé, peut-être, sur un banc à biceps.** La bulle était là, prête à éclater, affleurant la surface agitée. Mais non ! Impossible ! Les efforts étaient vains. Et si le vieil homme vaincu, alors que la nuit fondait sur lui, s'était finalement détourné ?

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

Mais il aurait essayé une fois encore.

Parce que ce banc destiné à parfaire la pointe du biceps aurait touché en lui un endroit lointain mais frémissant.

Parce que le revêtement brun, sur le banc, aurait éveillé en lui le sensuel contact de la texture pulpeuse du cuir contre la peau tendue de son triceps et la suave sensation du sang qui afflue lors de la flexion du bras.

Parce que tout autour, se seraient animées peu à peu les formes familières de ses adversaires et amis.

Parce que ce banc, tout simplement, portait son nom. Il se serait éloigné de la vitrine, reconnaissant ce visage dont le sourire victorieux, avec les pics himalayens de ses biceps pleins et galbés, avaient marqués les spectateurs du premier Mr Olympia de l'histoire.

Levant les yeux vers le ciel nocturne étoilé, alors que le vent frais de la rue silencieuse aurait apaisé son visage en nage, il aurait alors défié le temps.



Ce temps qui nous détruit.

Il pouvait dévorer de ses vers voraces et insatiables sa chair vieillissante.

Il pouvait distendre sa peau autrefois tendue sur des muscles hypertrophiés.

Il pouvait toujours cribler de balles sa mémoire et son passé, ce temps qui passe.

Ce temps qui passe, qui nous souille et nous détruit pouvait toujours l'achever mais jamais, non, jamais il ne parviendrait à l'effacer.

Car l'humanité avait inventé le langage. Et la fonte. Car les fans du monde entier lui avaient donné un surnom.

LA LEGENDE.

Et le temps ne pouvait rien contre les légendes...

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

Mai 2012.

STRENGTH-OLDSCHOOL.COM,
DAVEDRAPER.COM, ainsi
que d'autres sites
internet dédiés au
bodybuilding,
relayaient
l'information selon
laquelle on aurait
diagnostiqué à Larry
Scott la maladie
d'Alzheimer.



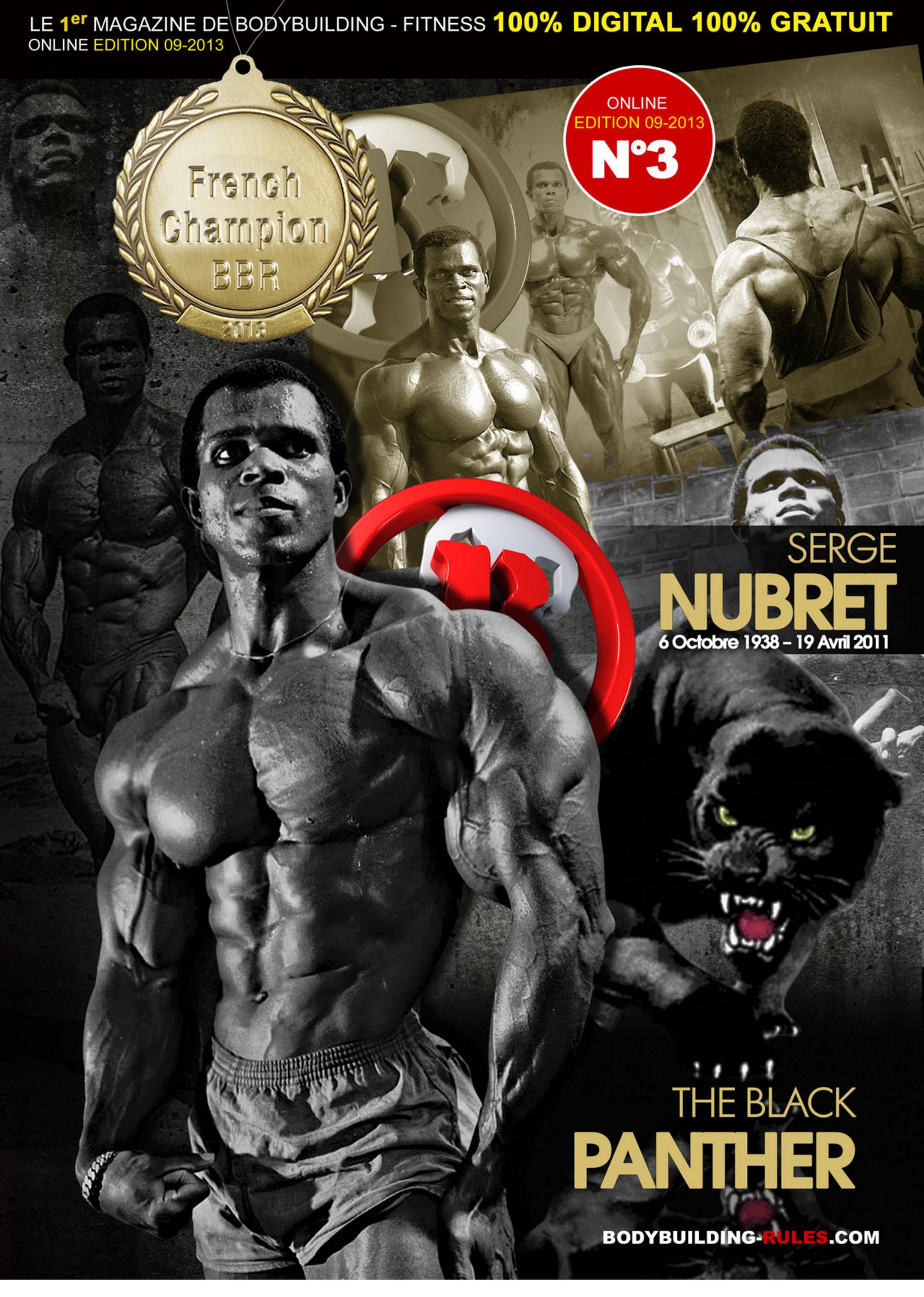
Larry SCOTT

ARTICLE de BERNARD DATO

THE LEGEND



ONLINE
EDITION 09-2013
N°3



SERGE
NUBRET
6 Octobre 1938 - 19 Avril 2011

THE BLACK
PANTHER

CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

Reportage
Christophe DUCOS



The RIPERT 's Chronicles
1ère partie: OLIVIER



CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

Reportage
Christophe DUCOS



1979

The RIPERT 's Chronicles 1ère partie : OLIVIER

LA CIOTAT : 1974... Olivier Ripert est un enfant précoce. A 9 ans seulement, il prend contact pour la première fois avec le froid des barres et de la fonte. A un âge où les enfants rêvent de héros, **Olivier, lui, rêve de superhéros...** Ces surhommes dotés d'un physique extraordinaire doublé d'une volonté qui ne l'est pas moins. Pourtant, quelque part, il est déjà un héros. C'est un cavalier émérite. Sa maîtrise est telle qu'il se permet de faire de la voltige équestre. Spécialité dont il deviendra Champion de France à 14 ans en 1979.

A 9 ans donc il s'inscrit chez Mirto à Ceyrestre. C'est un club à l'ancienne. Les lundi, mercredi et vendredi sont réservés aux hommes alors que les mardi, jeudi et samedi n'accepte que la gente féminine. La mixité n'est pas de mise. Dans cette ambiance uniquement masculine, Olivier pousse ses barres dans l'ombre, pour qu'un jour, lui, l'enfant, devienne quelqu'un dans ce milieu d'hommes.

Ses progrès sont flagrants. En quelque mois, il devient plus fort, plus puissant, plus musclé. Et comme pour se justifier d'une telle activité, il participe en 1976, soit à **11 ans**, à sa première compétition de force athlétique au développé couché.

Il en sort victorieux en réalisant une performance que peu d'enfants de son âge seraient capable de réaliser. Avec la moitié de son poids de corps sur la barre, il effectuera 80 répétitions. Dans la foulée, il sera sacré plusieurs fois champion de Provence et fera une honorable 4ème place aux Championnats de France.

Après 3 années d'entraînement, il se sent enfin prêt pour en découdre sur scène en Bodybuilding.

C'EST EN 1979 qu'il participe donc au Grand prix de Marseillan, organisé par Alain THOMAS. A cette époque bénie pour le bodybuilding en France, le concours de force se déroulait le matin tandis que la compétition de bodybuilding avait lieu l'après-midi. Il n'a que **14 ans** et pas d'expérience de la scène.

Il ne sera pas classé mais que cela ne tienne, il réitère l'expérience en octobre de la même année au **PLUS BEL APPOLON DE FRANCE** en cadet.

Mais cette fois-ci, il **gagne**.

Fort de cette première victoire dans cette discipline qu'il considère reine, il redouble d'efforts pour s'améliorer encore et encore.

CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS

The RIPERT 's Chronicles
1^{ère} partie : OLIVIER

1980

En 1980, alors qu'il n'a que 15 ans, il s'attaque au Championnat de France JUNIOR. C'est Frédéric LAGACHE qui gagne cette catégorie, laissant la dernière place à Olivier. Mais celui-ci sera mis à l'honneur dans un article de presse où l'on dira de lui qu'il a des muscles « intelligents », comprenez des muscles équilibrés et symétriques mais qui savent surtout se mettre en valeur. Et cela deviendra la marque de fabrique du Champion. En effet, on le complimentera régulièrement sur la qualité de ses, comme le dira un journaliste de la Provence, « Ballets musculaires ». Avec Olivier, le bodybuilding devient un art, une forme d'expression corporelle qui n'a rien à envier à la danse, ou au mime dans la gestuelle, et tout cela en musique.

En 1981, IL DEVIENT CHAMPION DE PROVENCE. EN 1982 IL RÉCOLTE LA DEUXIÈME PLACE AU CHAMPIONNAT DE FRANCE EN JUNIOR - DE 65KG, ALORS QUE LE JEUNE FRANCIS BENFATTO GLANE LE TITRE EN SÉNIOR - DE 62.5KG.

En 1983, il est en première Scientifique au Lycée Lumière de La Ciotat. Ses études ne lui laissent guère le temps de s'entraîner mais avec 3 séances par semaines, il remporte le championnat de France Junior en - de 65Kg.

En 1984, il entre à l'ES.E.R.C.U.P pour sa formation au brevet d'Etat (Ecole Supérieure d'Etudes et de Recherche en Culture Physique) dont le directeur et enseignant en biomécanique et psychopédagogie n'est autre que GUY VOYER

(www.guyvoyer.com).

En parallèle, il intègre l'INSTITUT LONGCHAMP à Marseille, tenu par Daniel COUSSIEU. Il ne participe à aucune compétition, mais sa formation lui donne un avantage certain pour ses préparations à venir.

1981



1982



CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

The RIPERT 's Chronicles
1^{ère} partie : OLIVIER



En 1985, il refait les championnats de France junior mais en - de 80kg. Catégorie qu'il remporte avec facilité et avec un passage libre exceptionnel sur la musique des JACKSON'S FIVE « Torture ». Il aidera d'ailleurs pour sa chorégraphie son ami François PITARCH, Champion de France Junior en - de 70kg cette année-là. La notoriété qu'il acquiert grâce à son physique ligné et équilibré, et surtout sa capacité à se mouvoir sur scène avec une aisance incomparable lui valent d'être choisi pour effectuer des tournées nationales aux côtés de grands champions pros de l'époque. Il aura donc l'honneur de partager la scène avec Mike Christian, Rich Gaspari, Bob Paris, Cory Everson ou encore le fabuleux Tom PLATZ. Cette notoriété grandissante dans le milieu concernant la qualité de ses chorégraphies lui vaudra d'ailleurs d'être choisi par JACQUES NEUVILLE, champion du monde au Caire en 1981, un des 1er Bodybuilders professionnels français à avoir participé à Mr Olympia, qui dira de lui qu'il est son Maître de poses... Déclaration qu'il fera lors d'un reportage télévisé au journal de 13h.

En 1986, Il participe à la sélection EUROPE sénior qui a lieu au RAMIER une boîte de nuit toulousaine.

Le niveau est très relevé, mais Olivier sort son épingle du jeu en prenant la première place en - 70kg devant René Même et Jean Pierre Lasnier. Au toutes catégories, il finira 2ème aexquo avec Patrice Linguet, Michel Devitis prenant la 1ere place. Ayant assisté à cette compétition à l'époque, je peux garantir la qualité exceptionnelle des physiques présents ce soir-là sur scène autant que dans la salle puisque de grands noms comme Phibel, Ruffier, Gaudry ou encore Philippe Aglietta ou Laurence Prevost assistaient à la compétition. Cependant Olivier ne partira pas aux championnats d'Europe... C'est Daniel Bernardino qui sera envoyé à sa place.

A causes de gros problèmes articulaires aux genoux, olivier est obligé d'arrêter la compétition. Il obtient son BEAECPC en 1988 et décide en 1989 de partir sur l'île de la Réunion pour ouvrir son premier centre de remise en forme, TOP FORM. Et c'est là-bas qu'il reprendra l'entraînement après 3 ans d'arrêt

TROIS ANS C'EST LONG. 1095 JOURS, 156 SEMAINES, 36 MOIS. La plupart des gens se souviennent moins des dates que des évènements, historiques ou personnels. Tout ce qui fait l'histoire d'Olivier est personnel. Les joies, les peines, les déceptions... Un détail futile reste souvent gravé dans la mémoire longtemps après qu'on ait oublié les choses importantes. Les souvenirs sont toujours incomplets, ils obéissent à des lois curieuses, et ceux d'Olivier pour les trois ans qui avaient suivis son départ ne faisaient pas exception. Il n'avait pas oublié le plaisir de la scène, non, seulement le comportement de certains hauts responsables de la fédération à laquelle il était resté fidèle tant d'années. Mais cette partie oubliée allait très vite ressurgir de sa mémoire.

Fin 91, il rentre en France et devient vendeur chez DECATHLON à Aubagne au rayon Fitness et Sports collectifs jusqu'en 1993.

The RIPERT 's Chronicles

1ère partie : OLIVIER

1993

EN 1992, il reprend la compétition mais sans réelle conviction. Il participe alors au ¼ de finale du championnat de France IFBB à Manosque. 16 participants, et un line-up plus tard, il n'en reste que 10. Le concept l'écœure. Il ne sent plus en phase avec ce sport, cette façon de traiter les athlètes, qu'ils soient bons ou moins bons. Il se dit que la fin est proche, la fin de sa connexion avec le body.

En 1993, il ouvre sa salle de fitness et musculation à la Ciotat, le **BODY GYM CENTER**. Salle dont je reparlerais dans un prochain article.

LES ANNEES NABBA

Pour autant, Olivier veut tout de même essayer autre chose, ailleurs... Il rejoint les rangs de la **NABBA France**, la **FFFBB**. IL EN DEVIENT LE CHAMPION DE FRANCE EN PRENANT LA PREMIÈRE PLACE AU ¼, ½ ET FINALE. A CETTE DERNIÈRE, IL DÉCROCHE LA 1ERE PLACE À LA SÉLECTION EUROPE, MONDE ET UNIVERS.

Il participe quelques semaines plus tard à son premier **championnat international NABBA**. Le championnat d'Europe en suède, où il obtient une troisième place et où un certain Ernie Taylor gagne sa catégorie en classe 2. Car la NABBA classe ses athlètes par catégorie de taille et non de poids, ce qui est, somme toute, beaucoup plus logique, lorsque l'on veut des catégories homogènes.

Mais le plus important, c'est qu'il y découvre une organisation qui privilégie le côté humain avant la compétition. L'organisation, les juges, les responsables fédéraux sont présents, à l'écoute, chaleureux, personne n'est laissé dans l'indifférence. Olivier se sent à nouveau en confiance. Il retrouve la motivation qu'il avait cru avoir perdu. Il se surprend à en vouloir encore plus et une semaine plus tard, s'envole vers la Belgique pour participer aux **Championnats du Monde NABBA**.

Le décor, l'accueil, l'état d'esprit, le concours, les participants, sont encore au rendez-vous... Olivier n'en revient pas. Comment a-t-il pu passer à côté de ça pendant tant d'années. Mais ses interrogations ne sont que très brèves. Il est désormais un athlète NABBA à part entière, et le restera jusqu'à la fin de sa carrière de compétiteur. Il confirme d'ailleurs sa décision en participant au **Mr Univers NABBA** en octobre de la même année où il obtient la 3eme place en Classe 4 (Catégorie où va concourir **LEE PRIEST** pour son retour à la compétition cette année à **SOUTHPORT**).

1995



Lorsqu'en 1995, Il participe au **Mr UNIVERS**, il obtient la deuxième place et manque le titre de peu... Après quelques secondes de déception, il oublie tout, et pour cause. Le chairman entame un discours élogieux et explique que les juges lui décernent l'oscar « **OSCAR HEIDENSTAM NABBA TRUST** » qui est remis à un sportif pour la représentativité de sa discipline, pour l'image qu'il véhicule et sa prestation artistique.

NDLR : Oscar Heidenstam était un champion de bodybuilding anglais. Il fut président de la **WABBA** en 1977 et à partir de 1980, de la **NABBA**, et de la **NABBA international**. On dit de lui qu'il est le père du bodybuilding anglais. Il a été le plus grand ambassadeur de la culture physique depuis Eugene Sandow.

Cette partie de la compétition fit son effet. Une boule se noua au fond de son estomac. Il était à cet instant, le culturiste le plus heureux de la terre. Rendez-vous compte... Etre là, sur scène aux côtés de quelques-uns des meilleurs bodybuilders amateurs du monde, dans une salle prestigieuse, là où les plus grands, de **Steve Reeves** à **Bill Pearl**, de **Reg Park** à **Arnold Schwarzenegger**, avaient montrés leurs imposants physiques, en train d'entendre de grandes phrases dites sur lui par de grands hommes, et recevant ce prestigieux trophée. Encore un fois, il s'était fait remarquer, il s'était démarqué. Encore une fois, cela confirme sa place au panthéon de la **NABBA**.

The RIPERT 's Chronicles 1ère partie : OLIVIER

L'année suivante en 1996, il devient champion du monde toujours en classe 4, laissant le Mr Univers de côté pour recevoir le second des plus beaux cadeaux de sa vie : Après Maeva, sa fille en 1993, juste avant l'ouverture du BODY GYM vient la naissance d'Alexandre, son fils. C'est cette année-là que Serge Dessel prendra aussi le titre et que l'on retrouvera deux français en ligne pour le titre toute catégorie. Cette même année et fort de ce titre de Champion du Monde, il décroche un partenariat avec la société EQUILIBRE ATTITUDE. Grâce à cet échange de bons procédés, il participa à de nombreux salons de Bodybuilding, foulant la scène aux côtés de Champions de renommée internationale, comme Shawn RAY, Nasser el Sombaty en 99, ou encore l'immense Ronnie Coleman, 8 fois Mr Olympia. Il intervient aussi dans la revue PNS ONE pour la rubrique entraînement et préparation physique.

En 1997, il devient aussi partenaire de VISA FORM, fabricant de matériel de musculation.

La même année, il se consacre essentiellement à la préparation de Mr UNIVERS.

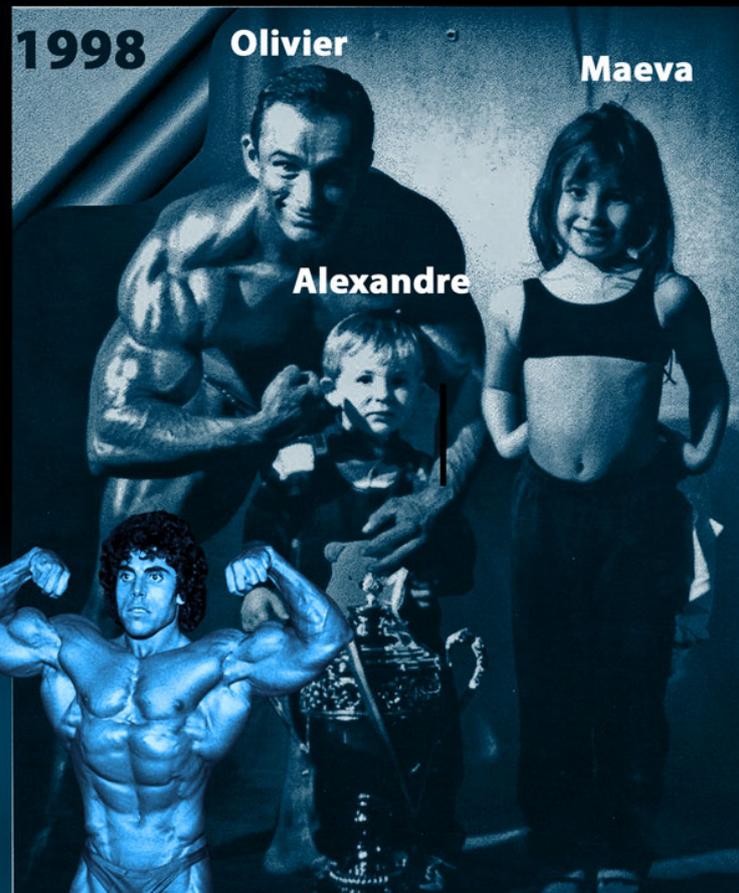
Et il obtient encore une seconde place ratant de peu le titre pour la seconde fois...

En 1998, Lors du cinquantième anniversaire du Mr Univers NABBA et Conscient qu'il peut décrocher le titre suprême, il redouble d'intensité à l'entraînement, et ne laisse rien au hasard en termes de repos, diététique, et supplémentation.

Lors de cette édition, de grands noms du bodybuilding étaient présents pour assister à l'évènement.

La présence remarqué entre autre de stars qui ont fait la renommée de ce concours comme Steve Reeves (Mr univers 1950), Reg Park (Mr Univers 1951, 1958, et 1965), Bill Pearl (Mr Univers 1953, 1961, 1967 et 1971), John Brown (Mr Univers 1981 et 1982) montre que la NABBA est encore auréolée de prestige.

Le recordman absolu de victoires étant le français Edouard Kawak avec 5 victoires (1982, 1983, 1984, 1985 et 1993)



Edouard Kawak

Olivier Ripert (FRA), NABBA Universe 1997



NABBA Worlds 1996, Men Overall



Olivier Ripert (FRA), NABBA Worlds 1996



Olivier monte sur scène et se bat comme si il y jouait sa vie entière. Il est prêt, volumineux, équilibré, symétrique, dense, ligné, élégant, fluide, toujours doté de cette classe inimitable, en un seul mot, il est beau et représente à merveille la définition du bodybuilding moderne.

Mais nous sommes en Angleterre, et les anglais ont la réputation d'être plutôt chauvin. Il se fait littéralement voler le titre par Andy Raynes, qui représente exactement ce qui fait la mauvaise image de notre sport. Enormément de masse musculaire, des proportions abominables, aucune définition ou séparations musculaires sans compter un comportement agressif sur scène loin du fameux fairplay so british !

Olivier, par dégoût, à l'annonce du résultat, craque et quitte la scène, sans attendre son trophée. Et il n'est pas le seul, Steve Reeves faisant de même, considérant ce que le bodybuilding est devenu en couronnant ce type de physique à l'opposé de ce qu'il représentait à l'époque.

Il est à deux doigts de tout laisser tomber, mais avec le recul, il se sert de cet échec et de sa colère pour avancer et progresser encore plus. C'est une résilience en quelque sorte... Il reviendra en 99 pour une dernière charge, dans la meilleure forme de sa vie, mais cela ne suffira pas.

Il part avec un gros handicap... Il a quitté la scène l'année précédente, et les anglais vont lui présenter la facture sans vraiment le lui montrer. Pour couronner le tout, cette année-là, pas moins de 10 champions du monde et Mr Univers se retrouvent dans cette catégorie classe 4 qui sera de l'histoire de la NABBA, l'année la plus relevée en termes de niveau.

Olivier fini 5ème, alors qu'Andy RAYNES reprend une nouvelle fois le titre avec un physique plus affuté et plus fini. C'est sans aucun regrets qu'il raccroche les gants et met fin à sa carrière après ce dernier baroud d'honneur...

De sa carrière, je retiendrais 2 choses :

la première, sa constance, son sérieux, son investissement total à chaque fois qu'il le fallait mais surtout sa grande intelligence dans la quête de ses objectifs.

La seconde, c'est cette classe innée qui a fait de lui, et je pèse mes mots, LE plus grand poseur que l'on ait eu en France... Alors que les autres font le show, dansent, breakent, se parent d'accessoires pour pallier à leur vide artistique, lui se pose et pose avec une élégance et une classe non feinte.

Pour terminer, je reprendrais les quelques mots que le grand Bernard DATO a écrit sur Kai Greene et son art du posing, et qui auraient pu seoir à merveille à Olivier :

« L'art du posing se joue ENTRE les poses »... « Les poses, les imposées et leurs variantes, on les connaît toutes mais la question est de savoir COMMENT on bouge entre deux poses. » ... « Il a INVENTE une nouvelle façon "d'être à la scène". Il est seul dans sa catégorie, seul dans son monde, seul sur sa planète comme Le Petit Prince de St Exupery. Mais généreux et modeste, il nous fait partager sa mystérieuse étrangeté »... « Il veut jouer et communiquer avant tout. »

Et comme derrière chaque grand homme, il y a une femme, nous nous intéresserons le mois prochain à Marie Pierre RIPERT.

A suivre...



NABBA Universe 1999, Men 4 Awards





**POUR VOTRE
PUBLICITE**

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

**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS TARIFS **OK****

PHOTO BRUNO SOLDANI

DEVENEZ FAN !

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

i'm a FAN



ONLINE
EDITION 09-2013

N°3

Rejoignez nous sur

facebook



100%
GRATUIT !

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

BODYBUILDING RULES®

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

© www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 09-2013



DÉJÀ 3 NUMÉROS
376 PAGES...
DES DIZAINES DE
REPORTAGES
DES CENTAINES
DE GRAPHISMES...



MERCI AUX
MILLIERS
D'INSCRITS !!!

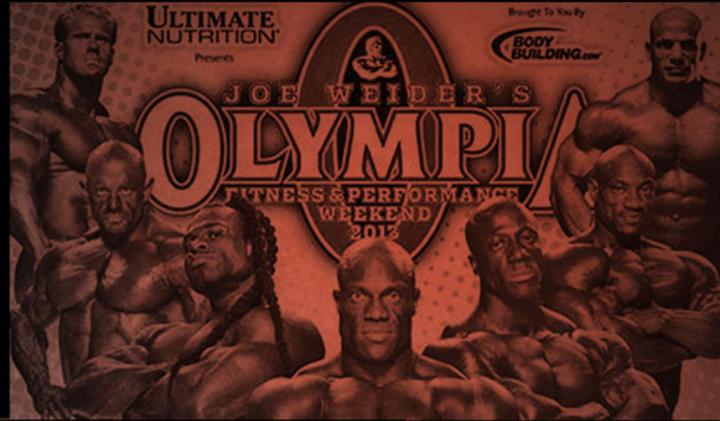
100%
ADDICT !

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

BODYBUILDING-RULES.COM

MR O

RETROSPECTIVE



<p>LARRY SCOTT</p> <p>MR OLYMPIA 1965-1966</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>SERGIO OLIVA</p> <p>MR OLYMPIA 1967-1968-1969</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>ARNOLD SCHWARZENEGGER</p> <p>MR OLYMPIA 1970-1971-1972-1973-1974-1975-1980</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>FRANCO COLUMBO</p> <p>MR OLYMPIA 1976-1981</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>FRANCK ZANE</p> <p>MR OLYMPIA 1977-1978-1979</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>
<p>CHRIS DICKERSON</p> <p>MR OLYMPIA 1982</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>SAMIR BANNOUT</p> <p>MR OLYMPIA 1983</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>LEE HANEY</p> <p>MR OLYMPIA 1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>DORIAN YATES</p> <p>MR OLYMPIA 1992-1993-1994-1995-1996-1997</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>RONNIE COLEMAN</p> <p>MR OLYMPIA 1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>
<p>DEXTER JACKSON</p> <p>MR OLYMPIA 2008</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>JAY CUTLER</p> <p>MR OLYMPIA 2006-2007-2009-2010</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>PHIL HEATH</p> <p>MR OLYMPIA 2011-2012</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>MR OLYMPIA 2013</p> <p>WWW.BODYBUILDING-RULES.COM</p>	<p>RÉPONSE LE 29-09-2013</p>

LE MOIS PROCHAIN

REPORTAGE EXCLUSIF Mr OLYMPIA

BODYBUILDING RULES
NEWS



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

Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

Toutes les informations sont données à titre indicatif, nous ne 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

