

FITNESS MAG

EDITION N°104/ 01-2022

DOSSIERS :

**L'ASHWAGANDHA
AUGMENTERAIT
LE TAUX DE
TESTOSTÉRONE**

INTERVIEW

**LAURENT
BERNARDINI**

SUR LE TOIT DU MONDE !

Photo Fabien BATTESTI

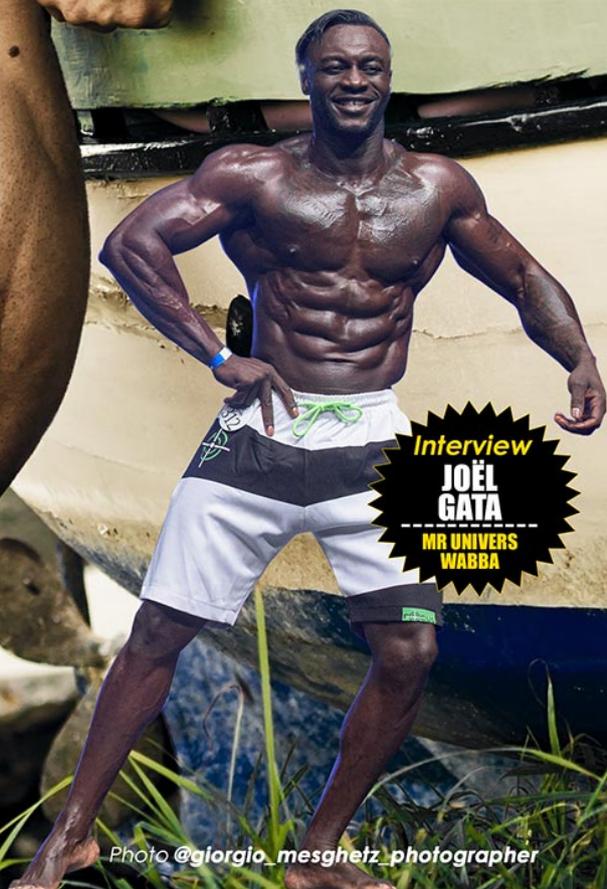
**NUTRITION &
MYTHE-1**

**POURQUOI
LES PRATIQUANTS
DE MUSCULATION
ADORENT LA
CRÈME DE RIZ ?**

CUISSES

**COMMENT
MUSCLER
VOS ISCHIOS
& FESSIERS !**

**COMMENT
AVOIR DES
ABDOS SANS
EN FAIRE ?**



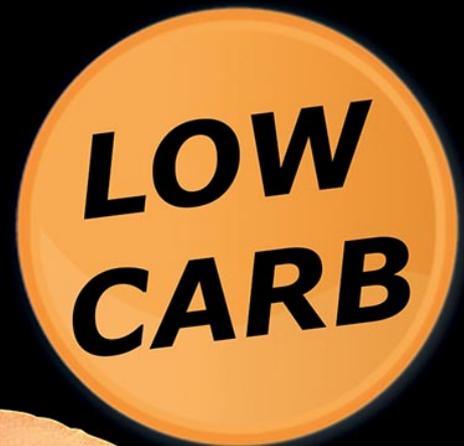
**Interview
JOËL
GATA
MR UNIVERSE
WABBA**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PANCAKES V2

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Pour une collation sans culpabiliser

J-M.B's luxury **power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



DAVID COSTA
Coach sportif



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



MICHAEL GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice
Physique
spécialisée en
Prophylaxie
et Réathlétisation



GERVAIS LOOCK
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUSNUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUSNUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#104
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur - Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

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 **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** 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.

Fitness Mag 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.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#104
FM

ZEN ATTITUDE

et « Détox » ...



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

MÊME SI POUR MA PART, JE CONSEIL PLUTÔT D'AVOIR UN MODE DE VIE SAIN "À L'ANNÉE" PLUTÔT QUE DE PARLER DE "DÉTOX", QUOI QU'IL EN SOIT, C'EST UNE SAGE DÉCISION DE COMMENCER À PRENDRE SOIN DE SOI À CONDITION D'OBSERVER QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES :

- 1) Si possible, commencez toujours cette pratique en week-end et/ou vacances (votre corps à besoin dans l'idéal de repos et sérénité, une sorte de "lâcher-prise" pour se détoxiner).
- 2) Evitez les protéines animales (trop taxantes en terme de travail digestif).
- 3) Ni graisses saturées ni sels pour permettre la désinfiltration aqueuse des tissus. (élimination de la rétention d'eau).



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK *Plus*

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Augmente immédiatement l'énergie, la force, l'endurance et favorise la construction musculaire...



J.M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

Créatine-Ethyl Ester HCL
Créatine-Glucuronate
Créatine-Phosphat
Dicréatine-Malate

Sa force : combiner 4 créatines

J.M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

4) Feu vert sur les végétaux bio (cuits à la vapeur douce ou crus, les fibres amélioreront votre transit et augmenteront la satiété) :

Artichaut , radis noir, ail, brocolis, betterave, gingembre, asperge, fenouil, céleri...

5) Fruits à « volonté », fraise, framboise , groseille myrtille, rhubarbe, cassis. Enfin, pensez aux herbes tels le romarin, la camomille, le pissenlit, la mauve, en infusion pour detoxiner et purifier ainsi que l'hibiscus et le frêle (plantes qui stimulent et aident à la desinfiltration des reins sans les fatiguer).

La règle d'or en cas de détoxination : chercher à comprendre comment fonctionne son corps et individualiser la démarche.

Y aller progressivement, "à son rythme" car en cas d'élimination trop importante, votre organisme peut être rapidement débordé.

La santé est votre bien le plus précieux, tâchez d'en prendre soin !

Eric RALLO Giudicelli



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

LAURENT BERNARDINI **IFBB PRO**

Photo Fabien BATESTI



- 1 **couverture fitness mag n°104**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **hommage chris dickerson**
- 10 **hommage José rabanal**
- 11 **hommage marc vouillot**
- 12 **flash back 2013 marc vouillot**
- 17 **roa nutrition cup**
- 23 **laurent bernardini**
- 33 **ashwagandha et testostérone**
- 37 **joël gata**
- 44 **alimentation questions-réponses**
- 48 **telechargez le magazine**
- 49 **culturissime**
- 51 **old school physiques**
- 52 **coaching scénique**
- 55 **podcast de la masse**
- 56 **recette fitness**
- 58 **comment avoir des abdos...**
- 62 **comment muscler ses ischios et fessiers**
- 63 **Jérôme poison**
- 69 **stop à la procrastination**
- 72 **antoine loth**

- 79 **crème de riz et musculation**
- 84 **nutrition & mythe-1**
- 87 **soutenez fitness mag sur tpece**

MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale
sans gluten
sans lactose!

VEGAN

100%

CARBS

78%

PROTEIN

8,8%

SUGARS

1%

GLUTEN

0%



1500g-30servings

COOKIES

CHOCOLATE ICE CREAM

Hommage

**CHRIS
DICKERSON**
MR OLYMPIA 1982

R.I.P
25 AOÛT 1939
23 DÉCEMBRE 2021



JOSÉ RABANAL

R.I.P
1951-2022

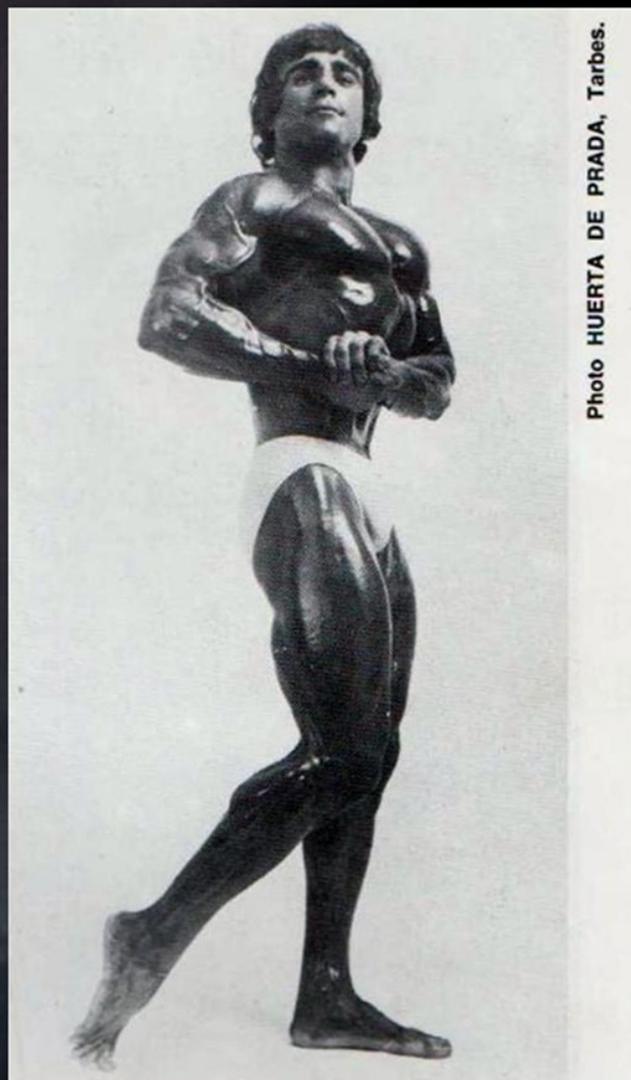


Photo HUERTA DE PRADA, Tarbes.

MARC VOUILLOT

R.I.P
1952 - 2022

Le magazine Fitness mag à été très triste d'apprendre le décès de « Monsieur » Marc Vouillot.

J'ai été personnellement très touché d'apprendre sa disparation tant il était pour moi un mentor au delà d'un ami, plus par les valeurs communes que par le nombre des années.

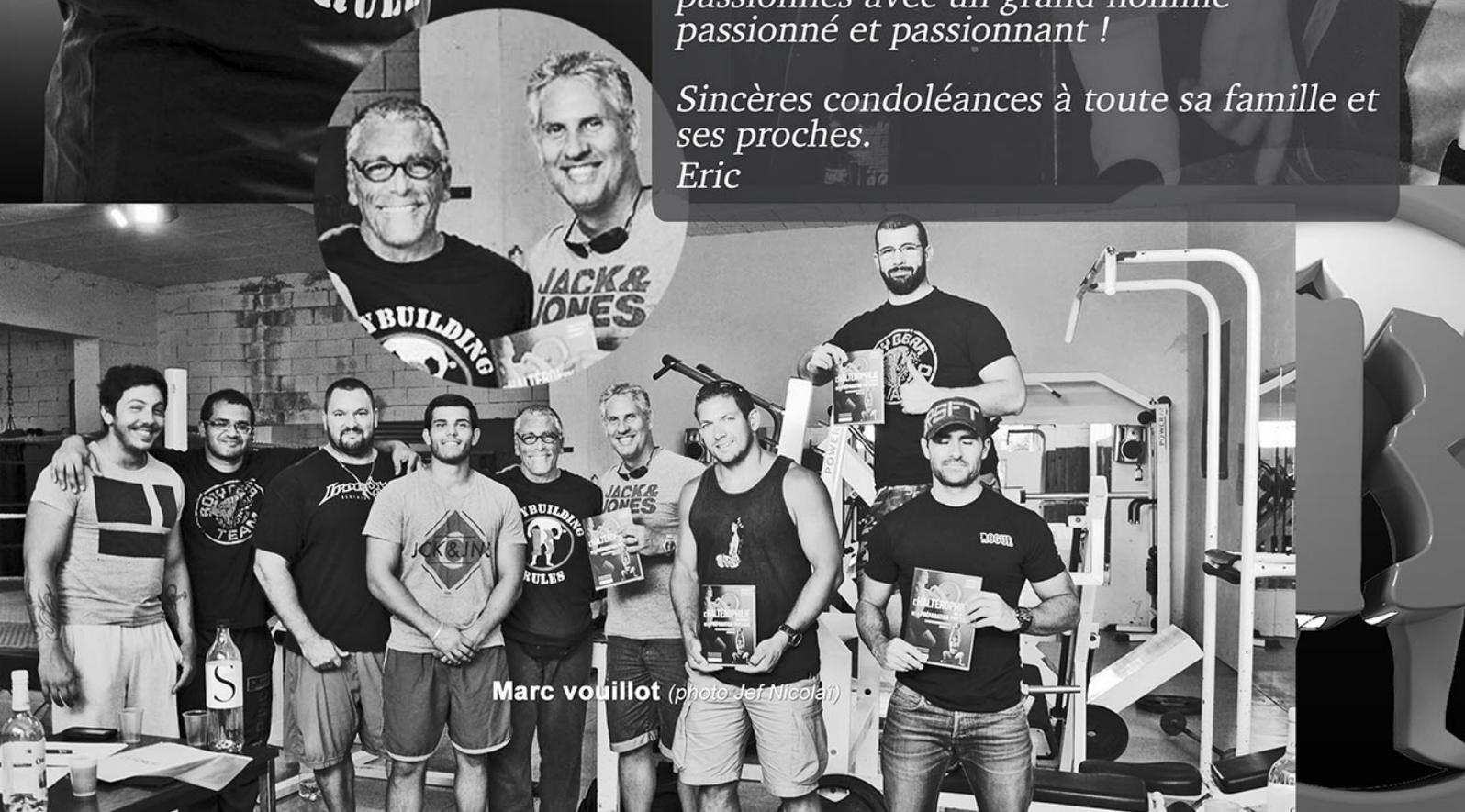
Je me souviendrais toujours de notre premier échange téléphonique (grâce à notre ancien collaborateur Jean-François Nicolai).

Ce jour-là , j'osais interpellier celui que j'admirais depuis longtemps en lui demandant d'écrire pour mon humble magazine en ligne , tout en lui expliquant mes objectifs....

Sa réponse fut simple et directe ! avec ce timbre de voix si grave et si particulier « Ahhhh, TOUT N'EST PAS PERDU ALORS ! Je te FELICITE et C'EST AVEC GRAND PLAISIR que je te REJOINTS dans cette AVENTURE ! » (Aventure journalistique commune qui durera 5 ans de 2013 à 2018 ...) et pour laquelle, vous retrouverez dans ce numéro son interview datant de 2013. Son départ laisse un grand vide chez tous les passionnés de fonte, qu'ils soient culturistes, spécialistes de la force athlétique, powerlifter, strongman.... Son départ me prive de nouveaux échanges passionnés avec un grand homme passionné et passionnant !

Sincères condoléances à toute sa famille et ses proches.

Eric



Marc vouillot (photo Jef Nicolai)

HOMMAGE MR VOUILLOT

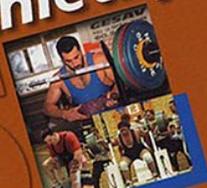
FLASH BACK... 2013

Cher lecteurs et chères lectrices du Magazine *Bodybuilding Rules*, j'éprouve un plaisir et une fierté non dissimulée à interviewer ce jour, le talentueux **Marc Vouillot**, aussi vaillant avec une plume ou bien lors d'un entretien télévisé qu'avec une barre de développé couché ou bien encore lors d'un squat et d'un soulevé de terre !

Ce personnage aussi atypique qu'attachant symbolise à lui seul le mot puissance et le dicton « *mens sana in corpore sano* » (un esprit sain dans un corps sain) citation extraite de la dixième Satire de Juvénal poète satirique latin de la fin du 1er siècle. Alors, le temps d'un échange entre « passionnés » de « poids et haltères », venez avec moi à la rencontre de ce héros des temps modernes, véritable philosophe et technicien émérite, champion de France, entraîneur national, et auteur du livre « **la force athlétique** » aux éditions Chiron.



La force
Athlétique



MARC

VOUILLOT

Interview d'Eric RALLO



HOMMAGE MR VOUILLOT

FLASH BACK... 2013



MARC

VOUILLOT

Eric RALLO : Bonjour Marc, je remercie encore Jean-François Nicolai de Bodygear Ajaccio qui m'a permis de pouvoir rentrer en contact avec toi.

Comme je te l'ai précisé, même si je pratique la musculation depuis plus de 20 ans, je ne suis pas spécialisé en force athlétique mais suis totalement impliqué en revanche dans la pratique sportive avec poids et haltères et suis honoré de t'interviewer et de te consacrer désormais une rubrique mensuelle dans mon magazine.

Peux tu te présenter aux lecteurs et lectrices qui ne te connaîtraient pas encore ?

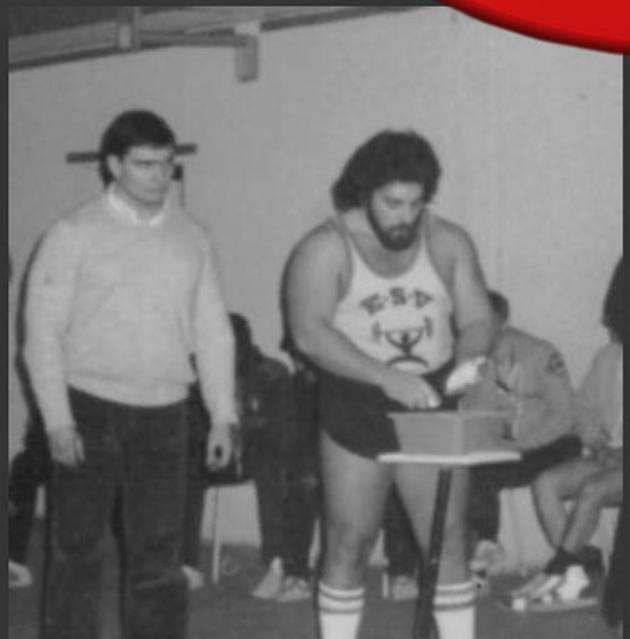
Marc VOUILLOT :

Bonjour Eric, je suis né le 5 juillet 1952 à Abidjan en CÔTE D'IVOIRE. A 14 ans, j'ai mon premier contact avec le monde des haltères que je ne quitterai plus : c'est fusionnel. Je suis éducateur sportif spécialisé dans la préparation physique lourde et je suis actuellement formateur dans le cadre du BPAGFF, du D.E. Judo, d'un Certificat de Préparateur Physique et j'interviens au Creps de TALENCE, Creps de MONTPELLIER et à l'école D.E.S. À MONTREUIL.

Je suis également membre du jury pour l'obtention du D.E. Haltérophilie, Force Athlétique, Culturisme en Aquitaine.

ER : As tu pratiqué d'autre sport avant de soulever des poids et haltères ? Quel à été le déclencheur chez toi ? Enfin, comment en es tu venu à la force athlétique ?

MV : J'ai pratiqué le Judo dès l'âge de 7 ans et durant 13 ans en obtenant un bon niveau régional. L'athlétisme (lancers) durant 3 ans, vainqueur de la coupe de France des lancers avec le Racing club de France en 1969 ; l'haltérophilie durant 5 ans en obtenant le niveau national (à l'époque dans les 3 mouvements Olympiques). C'est par l'haltérophilie que je suis venu à la force athlétique, un peu par défaut car je ne m'entendais pas du tout avec le nouvel entraîneur, ayant eu la chance d'avoir préalablement comme entraîneur un homme d'une grande valeur éducative.



HOMMAGE MR VOUILLOT

FLASH BACK... 2013

ER : Après avoir été compétiteur culturiste durant quelques temps, quel est ton sentiment par rapport à cette expérience et avec le recul que penses-tu du niveau et des compétitions actuelles ?

MV : Ma pratique du culturisme s'inscrit dans une démarche totalement ludique dont le seul réel objectif est d'être en accord avec moi-même, en obtenant par le travail fourni le résultat physique souhaité ; c'est à dire celui avec lequel je suis en accord. Peu importe la place à laquelle je termine si je suis satisfait de la transformation physique. J'avoue ne plus beaucoup m'intéresser aux compétitions actuelles. Il est donc difficile pour moi de donner un avis. Je pense que cela est dû au fait que je ne me reconnais pas dans l'orientation prise par cette discipline depuis un certain nombre d'années.

ER : Quel à été le culturiste que tu as le plus admiré ou qui t'a le plus influencé ?

MV : Sans entrer dans l'admiration béate, **Steeve REEVES** reste pour moi la représentation de la beauté physique ; avec lui elle prend tout son sens, il en est l'incarnation.

ER : parle nous de ta période US et de tes rencontres avec les icônes du Body comme **Tom Platz**, **Mike Mentzer** ou bien les hommes fort comme **Fred Hatfield**, **Bill Kazmaier**...

MV : J'ai rencontré Mike en 1977 lors d'un championnat de France organisé en région parisienne. Il était en démonstration. L'homme était physiquement étonnant, intellectuellement présent : ce qui en général ne fait qu'augmenter mon intérêt. Nous avons sympathisé et nous nous sommes revus quelques mois plus tard en Californie, plus exactement à Los Angeles où nous avons passé de bons moments ensemble avec son frère Ray et le fantasque **Danny Padilla**.

Nous nous sommes revus durant plusieurs années, c'était un bon ami.

Tom, je lui dois vraisemblablement la plus grosse séance de squat de ma vie en terme de volume de travail. Lui aussi fait a fait partie des hommes intéressants du circuit culturiste que j'ai eu le plaisir de rencontrer.

Ma première rencontre avec Fred remonte à 1976 lors d'un séminaire sur le Powerlifting à New York. Docteur Squat a une dimension qui va bien au delà des performances réalisées notamment au squat. C'est une personne au charisme étonnant, orateur hors pair, ayant de sa discipline une approche totale dans laquelle aucun paramètre n'est laissé de côté. J'ai eu de nombreuses occasions de le rencontrer par la suite, lors de championnats aux Etats Unis et à travers le monde, avec toujours le même plaisir.

Quant à Bill je l'ai vraiment côtoyé durant une semaine lors d'une compétition de l'homme le plus fort du monde en Hongrie où je coachais Jean Pierre Brulois. Bill c'est un monument physique, un très grand compétiteur ; c'est très impressionnant (surtout à table). C'est quelqu'un sous des dehors bourrus de très humain.

Marc Vouillot

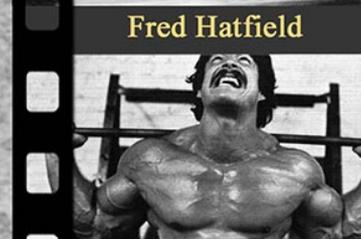


Steve Reeves

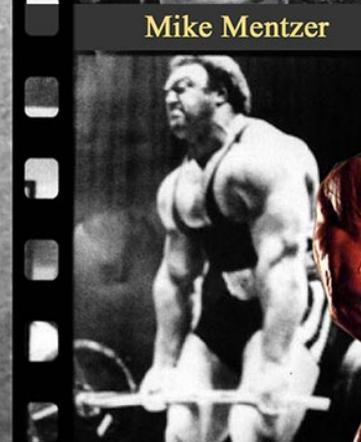
Danny Padilla



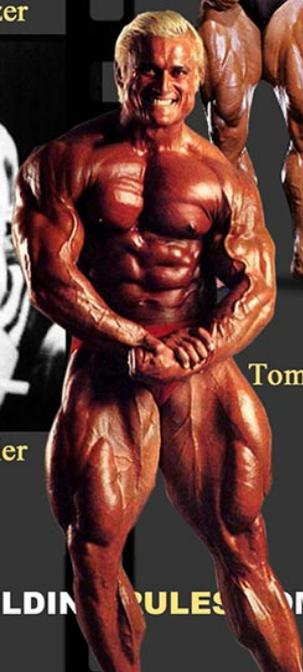
Fred Hatfield



Mike Mentzer



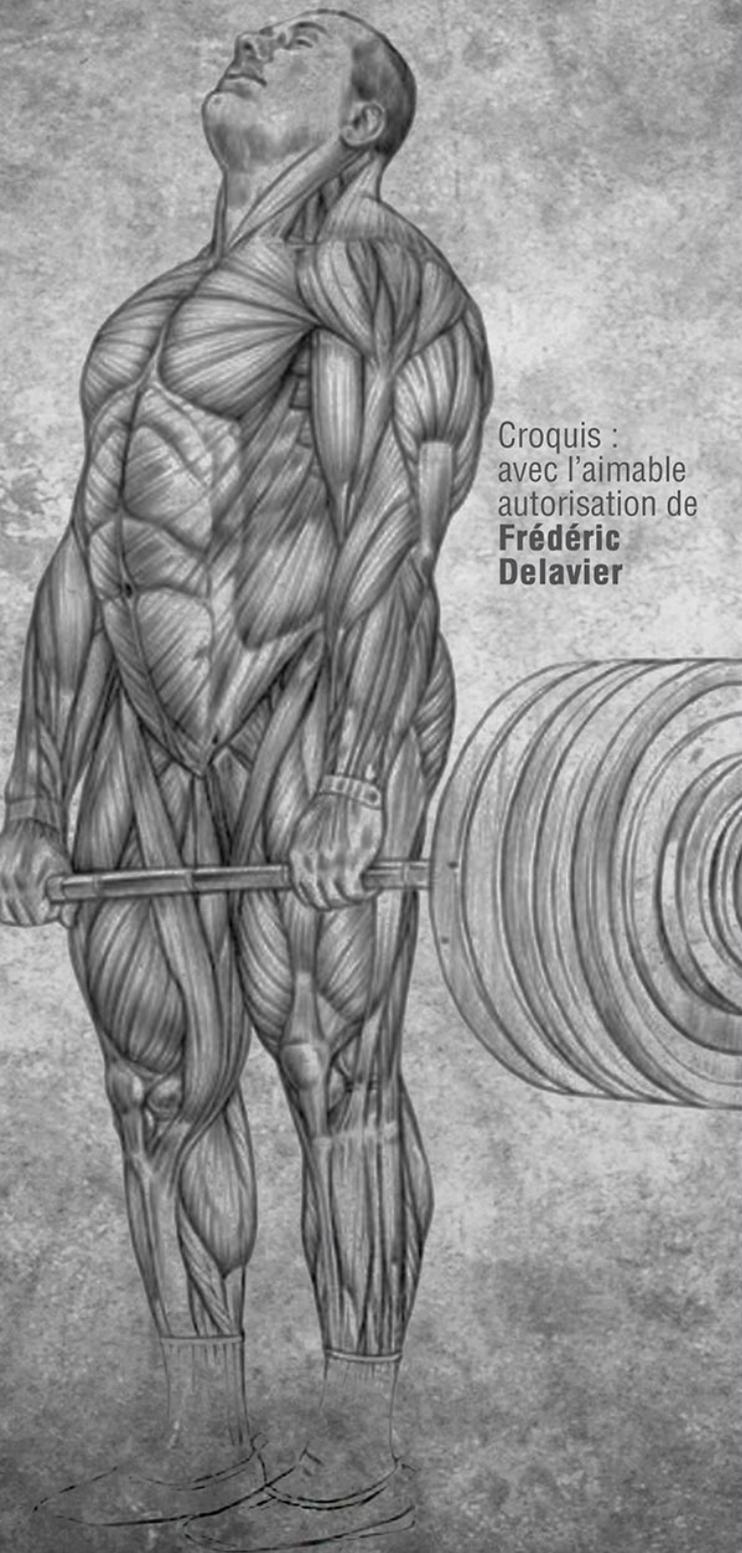
Bill Kazmaier



Tom Platz

HOMMAGE MR VOUILLOT

FLASH BACK... 2013



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

ER : Pour revenir à la force athlétique, quel est ton palmarès et quelles sont tes plus belles performances ?

MV : J'ai concouru dans 6 catégories de poids :
- de 125kg à - de 75kg.

Champion de France moins de 110kg (1981 et 1982) ;
Vice champion de France moins de 100kg (1983) ;
Troisième du championnat de France en moins de 90kg (1985) ;
Troisième du championnat de France en moins de 90 kg (1987) ;
Vice champion de France en moins de 82,5kg (1990) ;
Champion de France vétérans 1 en moins de 82,5kg (1993)
Deux sélections internationales : Angleterre/France/Suisse en 1981 et championnat d'Europe 1983

Squat nuque : 290kg x 1, 220kg x 11, 200kg x 15, 100kg x 52

Squat clavicules : 250kg x 1

Développé couché : 192,5kg x 1 avec arrêt sur poitrine

Développé nuque debout : 130kg avec départ barre nuque,
100kg x 6 avec départ barre nuque

Soulevé de terre : 295kg

ER : lorsque tu as décroché ton premier titre de champion de France, qu'as-tu ressenti après une pareille victoire ?

MV : Curieusement la frustration de ne pas avoir réalisé de meilleures performances. C'est ce qui me caractérise. Je tourne donc rapidement la page pour me projeter sur le prochain rendez-vous.

ER : Peux tu nous décrire une semaine type d'entraînement à cet époque ?

MV : Lundi : squat lourd + développé couché lourd + exercices d'assistance
Mercredi : 1 fois /2 soulevé de terre lourd ou léger + exercices d'assistance à base de mouvements haltérophiles
Vendredi : squat léger + développé couché léger + exercices d'assistance

ER : selon toi, avec toute l'objectivité qui te caractérise, quels sont tes points forts et tes points faibles ?

MV : Sur le plan psychologique une volonté et une détermination sans faille. Difficile à déstabiliser.
Par contre, je ne peux accepter la défaite que dans la mesure où j'ai été au bout de moi-même : ce qui fait que parfois ça peut être très difficile à vivre.
Sur le plan physique une relative fragilité de la ceinture scapulaire ne m'ayant pas permis de réaliser des barres supérieures au développé couché.

HOMMAGE MR VOUILLOT FLASH BACK... 2013

ER : Coté nutrition ? Avais-tu un journée type, un régime particulier ? Consommait tu des compléments alimentaires ?

MV : Pas de compléments alimentaires, par contre une approche relativement rigoureuse de mon alimentation. L'apport nutritionnel journalier était réparti comme suit : 40 % de glucides, 40 % de protéines, 20 % de lipides.

ER : Quels conseils donnerais tu à un individu qui voudrait pratiquer la force athlétique ?

MV : De trouver un très bon spécialiste de la discipline possédant les connaissances indispensables en physiologie de l'effort, en biomécanique, en nutrition et en préparation mentale. Faire ensuite des tests afin de déterminer si l'on possède les qualités requises à cette pratique sportive.

ER : quelle est la question que l'on te pose le plus fréquemment ?

MV : La plupart des personnes me demande la recette miracle ; mais le secret, c'est qu'il n'y a pas de secret, juste de la connaissance, de l'intelligence, souvent du bon sens et la capacité de s'adapter en permanence aux situations rencontrées.

ER : Comment vois tu l'avenir de ta discipline ? Sa médiatisation ?

MV : Dans le contexte sportif actuel, il n'y a aucun avenir et aucune médiatisation possible, d'autant plus que nous nous sommes détruits nous même. L'imagination n'est pas encore au pouvoir, à tous niveaux. Par contre, il règne un crétinisme ambiant qui n'est, à mon avis, pas prêt de s'arrêter.

ER : quel message voudrais tu faire passer aux lecteurs et lectrices du magazine BBR ?

MV : *Conceive, believe and achieve
I have, now it's up to you*

ER : Merci beaucoup Marc pour le temps que tu nous consacres pour cette interview et pour le savoir que tu nous transmettras mensuellement aux fans et lecteurs du magazine Bodybuilding Rules. Toute la rédaction et moi-même te souhaitons la bienvenue !

ER : C'est moi qui te remercie pour l'opportunité que tu me donne de pouvoir m'exprimer dans ton magazine.
Only the strongest shall survive !



acheter le DVD sur 

Thèmes abordés :

- ☐ Exercices avec barre, haltère, machine, poulie
- ☐ Exercices par zones musculaires
- ☐ Exercices avec Kettlebell
- ☐ Exercices inédits

Bruno Parietti & Marc Vouillot



Spécial Musculation du débutant au confirmé

Bruno Parietti

- Professeur au CREPS de Montpellier
- Fondateur en musculation et préparation physique

Marc Vouillot

- Athlète / champion de France de Force Athlétique
- Fondateur / CREPS Aquitaine / SERAPSE

Oliver Mauviel

- Master 2 Décaproton Physique
- DE HALLMUSE

Brice Jaffuel

- DE HALLMUSE
- BEM

Alain Comand

- Kinésithérapeute DE

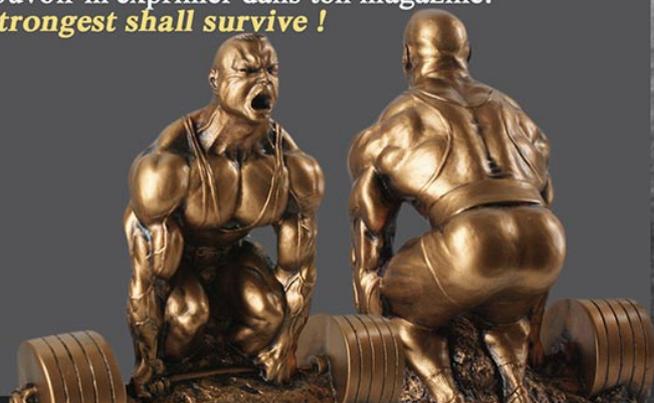
PREPAR

www.prepar4.fr

L'unique Magazine en France à consacrer entièrement à la musculation (Bruno Parietti & Marc Vouillot)
Tous droits réservés. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite.
Conception graphique : Club 3600 - Musée inféris par H2O SPORT









DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube



NUTRITION CUP

UN BORDEAUX NPC MILLÉSIMÉ

Texte et photographies : David Andrieu |
www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer



Une semaine avant le Conquerer Classic de Metz, de nombreux athlètes français se sont affrontés sur la scène de l'hôtel Pullman de Bordeaux, le 11 décembre dernier.

Pour rappel, un compétiteur NPC doit disputer un Regional dans son propre pays avant de pouvoir participer à un Pro Qualifier. Après Lille et Strasbourg, c'est donc la capitale girondine qui a accueilli une partie du fleuron culturiste tricolore. Véritable réussite pour une première, la ROA Challenge Cup a fourni un beau spectacle, en mêlant révélations et confirmations.





RO/A
NUTRITION CUP

Samuel Chollet a dominé la catégorie men's physique class B

Le duo gagnant des natural men's physique, Sébastien Gistau (à droite) et Philippe Jannin (à gauche).



Gagnant de la class D en men's physique et du toutes catégories, Dimitri Desheraud confirme son énorme potentiel



Richard Cambier s'est imposé en natural classic physique



Révélation Classic Physique NPC 2021, Vivien Tala Lema a remporté les titres en class B et en Overall



Mickael Sanchez, vainqueur en bodybuilding first timer et 4e en middleweight



Impressionnant par sa densité musculaire, Bakoutela Forly s'est emparé du titre en super heavyweight.



En s'imposant en middleweight et en toutes catégories, Alexis Delobel a confirmé tout son talent



Superbe overall en wellness entre les révélations Morgane Germier (la gagnante, à gauche) et Sabrina Bonnegrace (à droite).



Patricia Mifsud (1e à droite) et Pia Svolgaard (2e à gauche), deux exemples de longévité dans la catégorie natural bikini masters over 40.



Natalia Minazhetdinova, superbe gagnante en bikini beginner



Très beau duo en masters over 35 constitué de **Joyce Landwehr** (1e à droite) et **Arianna Pardieu** (2e à gauche) !



Et c'est la sublime **Paulina Palauqui** qui s'est imposée en natural bikini class C !



Julie Blondeau, sublime gagnante en bikini class B



Le splendide podium bikini class E récompensé et félicité par Ian Constable, l'un des deux promoteurs de l'Alliance Physique 2 Frères



Remarquable podium en bikini class G !



Un overall bikini de haut niveau !



Transfuge de l'IFBB, **Fanny Ballu** a été la grande gagnante bikini de l'événement en dominant 4 catégories, avant de remporter l'overall. Elle a été félicitée et récompensée par **François de Roa Nutrition** (à gauche) et **Théo Leguerrier**, notre Pro IFBB français (à droite).

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B. PROTEIN-BAR *Light*

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



Un choix unique



J-M.B.'s luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



LAURENT BERNARDINI

sur le toit du MONDE



Les années passent mais n'entament en rien la passion et motivation de l'Olmo (chêne) CORSE !
Après avoir remporté, années après années, les titres majeurs en amateur, l'icone du culturisme en Corse, récemment auréolé du prestigieux titre de Champion du Monde Master Ifbb, **Laurent Bernardini** décroche enfin sa carte PRO et aspire désormais à concourir contre les meilleurs bodybuilders mondiaux professionnels !

Interview Eric RALLO | Photos Fabien Battesti | & Photothèque Laurent BERNARDINI

LAURENT EN BREF...

AGE : 50 ans
TAILLE : 1,77 M
POIDS : 110 kg actuellement
98 kg en compétition
RÉSIDENCE : BASTIA (CORSE)
« COACH » & AMI : Maxime LEFRANÇOIS
@max.the.real.deal
SPONSORS : AMIX ADVANCED NUTRITION,
BNS EQUIPEMENT FITNESS

PALMARÈS

(Liste non exhaustive)
2021 : Champion du Monde IFBB Master +50ans poids lourd, 4ème en -100kg en Senior et enfin 5ème en PRO Elite IFBB aux championnats du Monde Master (juste après avoir obtenu une carte pro)
2019 : 6ème championnat du Monde IFBB Master +45ans poids lourd
2018 : 3ème Diamond Cup Luxembourg Master
2016 : 3ème championnat du Monde IFBB Master+40ans poids lourd
2014 : Champion Arnold classic Brazil Master tt catégories, et 3ème en +100kg Champion du Top de Colmar en vétéran et toutes catégories,
2013 : 2ème championnat d'Europe IFBB Master+40ans, 1er Grand prix des Pyrénées en Master +90kg et 1er en Senior+90kg,
2012 : Champion de France IFBB Master 1 poids lourd, 2ème Senior -100kg et 2ème Grand Prix de Barre
2010 : 3ème championnat de France Senior -100kg et 3ème Grand prix Héraclès



Eric RALLO : Bonjour Laurent, tu viens d'être sacré champion du Monde catégorie Master à Santa Susana. Est-ce ta plus belle victoire ? Celle de l'aboutissement de tant d'années d'efforts et de passion ?

■ Laurent BERNARDINI : Pour résumer je donnerais 3 victoires importantes dans ma carrière sportive : Le toute catégories du Top de Colmar en 2014, l'Arnold Classic Brazil en Master toutes catégories la même année et enfin ce récent titre de Champion du Monde Master 2021 étant le plus important dans l'ordre de préférence. Pourquoi ? Premièrement car il a regroupé énormément d'athlètes de qualités, et de toutes catégories du monde entier, venus enfin concourir dans un vrai championnat du monde digne de ce nom après 2 années difficiles pour le body à cause du Covid, et enfin car il est comme tu le dis l'aboutissement de plusieurs choses qui façonnent un homme : le travail, la persévérance, la rigueur et bien entendu la passion et l'émulation que tu draines à travers tout ça et qui nous fait nous sentir encore vivants dans ces temps difficiles, et 2021 fut vraiment un grand cru à tous les niveaux.

E.R : Hormis ta superbe ligne et « fraîcheur » musculaire malgré que tu fasses désormais partie des quinquagénaires ! Quels sont les atouts, selon toi, qui t'ont permis de décrocher ce prestigieux titre ?

■ L.B. : Je savais que la qualité musculaire allait être le premier critère de jugement et c'est ces dernières années ce qui me faisait défaut, donc j'ai sollicité l'aide de mon ami Maxime Lefrançois, préparateur qui avait les compétences pour m'amener vers ce niveau de sèche et croyez-moi on y est allé. 7 semaines ensemble où je totalise plus de 35 jours de décharge et malgré cela le corps est resté réceptif et en pleine forme à l'entraînement avec une prépa à la hauteur d'un championnat du Monde. Une fois le niveau de définition requis, ma ligne et mon équilibre étant logiquement au-dessus des autres compétiteurs, ça devait faire la différence. Je l'ai en plus accentué par des ceintures de contentions à l'entraînement pour affiner ma taille (4 crans de ceinture perdus) et donc mettre plus en valeur mon X et ma cage thoracique, j'ai aussi pu progresser en même

temps des bras des épaules et de l'épaisseur du dos qui restaient des points faibles au départ.

Mon point fort ? Je dirais ma structure, un bon rapport poids taille, même si je pourrais afficher 10kg de plus sans casser ma ligne et ma fraîcheur musculaire comme tu le soulignes dans ta question.

Enfin ayez l'attitude d'un champion car ce moment passe trop vite et les juges apprécient de voir un athlète complet et fier d'être présent sur scène, donc je dirais en dernier la confiance.



Eric RALLO : En tant que perfectionniste, peux-tu nous dire, quelles sont les zones de ton physique sur lesquelles tu t'es tout particulièrement concentré et quelles techniques d'entraînement as-tu utilisé ?

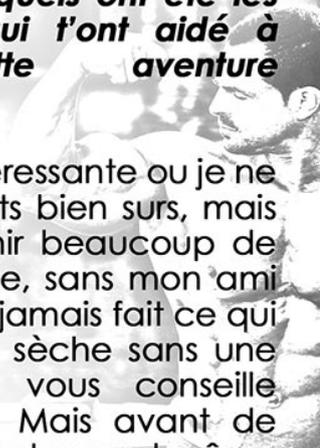
Laurent BERNARDINI : Quand je regarde un muscle, je le vois en 3D avec ma vision en fonction de certains critères de beauté, et j'essaye de les appliquer sur moi-même avec un entraînement très ciblé, la forme étant plus importante que le volume car peu de centimètres bien placés donne un tout autre effet visuel. Il faut aussi je pense, avoir une projection mentale du physique idéal que vous pouvez obtenir de tous vos muscles, pour cibler un plan d'attaque à l'entraînement.

Pour revenir à ta question, la zone prioritaire à travailler pour moi est la partie centrale et supérieure de mon dos en épaisseur, les trapèzes principalement et je les travaille d'ailleurs avec le dos en isolation car le travail lourd sur des points faibles ne paye pas à mon sens car il accentue les blessures et détourne le travail sur d'autres muscles. Un exercice efficace par exemple est le tirage poulie horizontal en prise marteau largeur d'épaule légèrement incliné en tirant au niveau des pectoraux, coude en arrière. Comme tu le vois on pourrait écrire des lignes entières sur la visualisation, la pensée positive, et les techniques d'entraînement mais rien ne vaut un bon entraînement et la sensation d'un muscle gorgé de sang.

C'est bien pour cela que je préfère le transmettre à travers une séance de coaching ou l'on rentre dans le vif du sujet, la théorie c'est bien mais rien ne vaut la pratique car le ressentit est propre à chacun.

E.R : Tu as réussi à corriger certains détails « de dernière minute » au niveau de la rétention d'eau. Comment as-tu procédé, autant sur le plan du mental, que d'un point de vu strictement alimentaire ? et quels ont été les personnes (ou coach(s)) qui t'ont aidé à performer dans cette aventure humano-sportive ?

L.B. : Voilà une question intéressante ou je ne dévoilerais pas tous les secrets bien surs, mais qui va sûrement faire réfléchir beaucoup de préparateurs. Pour faire simple, sans mon ami et coach Maxime, je n'aurais jamais fait ce qui m'a amené à ce niveau de sèche sans une aide professionnelle et je vous conseille vivement d'en faire autant. Mais avant de parler de rétention d'eau, il faut quand même se poser la question de ce qu'est vraiment une sèche réussie, l'eau n'étant plus qu'un voile léger, qu'il faut gérer les derniers jours et dernières heures sans pour autant prendre des diurétiques. Et ensuite il faut savoir se mettre vraiment dans la diète stricte dite décharge jusqu'à plusieurs jours d'affilés, quitte à ne manger que des macros et aliments le moins dégradés possible, comme de la viande rouge crue par exemple, et revenir un peu sur les basiques comme la gestion du sel, de l'huile, de l'eau et de l'apport protéique de qualité pour « fibrer » le plus possible avec un entraînement ou il faut vraiment cherché la congestion, car il n'y a plus aucun glucide. Comme tu l'as compris le but premier aura donc été d'arriver à un niveau de définition très poussé en se basant pour la fin sur les endroits les plus récalcitrants à éliminer le gras, de mon côté c'est la région trapèze et bas du dos, chez d'autre ça peut être les fessiers mais c'est important de le déterminer pour aller au bout.



Enfin il faut gérer une bonne balance sodium potassium avec une recharge qui cette fois ci pour moi à été plus courte que d'habitude car à la fin de ma décharge, j'ai entièrement coupé l'eau pendant de longues heures interminables, ceci afin d'obtenir une meilleure diurèse et une meilleure thermogénèse naturelle et c'est vraiment la qu'il faut être solide mentalement quand vous regardez la balance. Mais le corps est fantastique et quand il est privé à l'extrême, il va surcompenser pour retenir un maximum de glucide et d'eau quand vous lui en redonnez, et la aussi c'est tout une organisation.

Et voilà l'outil fantastique qui va vous faire votre rebond comme jamais, je veux nommer le rice cooking...

Et oui, autant se faire cuire soi même son riz blanc sans sel (à vitesse rapide...) ou sa patate douce dans sa chambre au calme, avant la compétition, sans compter qu'il va même falloir en bouffer tout au long de la nuit. Boire un peu, manger du chaud que votre corps va siphonner comme jamais et dormir sans stress, et le tout cuisiné par votre préparateur qui vous faire tout ça avec les bonnes quantités, et va lui se dévouer pour passer une nuit de merde, voilà le secret de la réussite. Et ne plus s'emmerder à se préparer une tonne de bouffe à l'avance qui va tourner et mal se conserver dans les transports pour en jeter la moitié au final ou sinon prendre le risque de faire confiance au resto de la compet en essayant de piquer des barquettes approximatives de riz avec du sel et du beurre ou je ne sait quoi d'autre d'imprévu qui va vous foutre en l'air tous vos efforts pour être au mieux de votre forme. Donc encore une fois, merci mon Maxime de t'être dévoué à ma cause et de m'avoir aidé dans cette formidable aventure et bon courage aux autres qui sont souvent laissé pour compte par des préparateurs qui ne font que du copié collé.



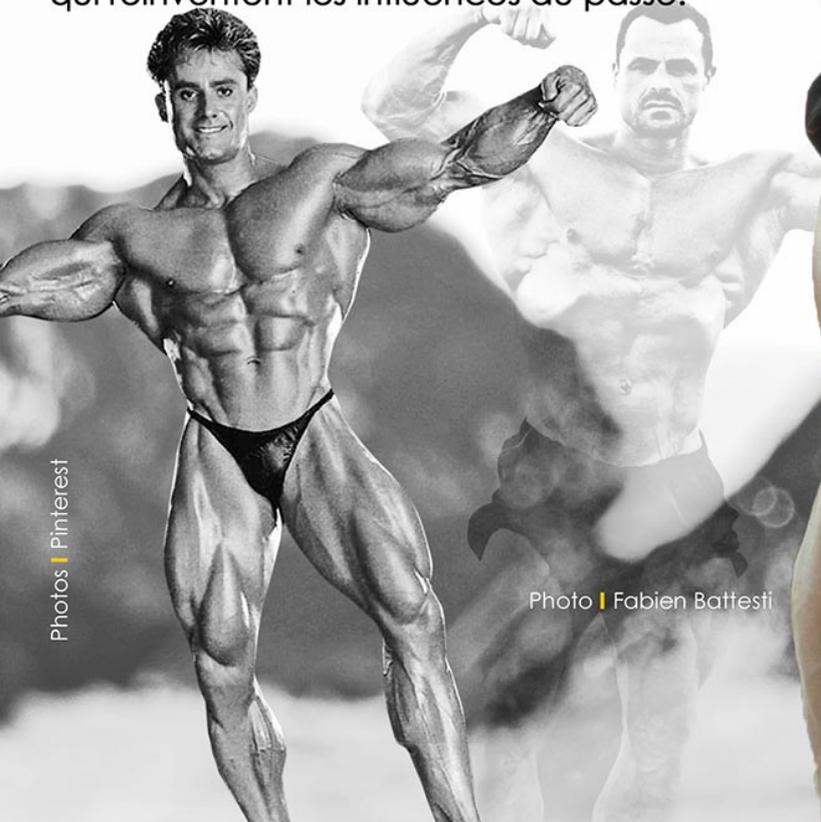
Eric RALLO : Avec le temps, tu as toujours privilégié la qualité à la quantité. Peux-tu nous parler de ton idéal en termes d'esthétisme culturiste, quels sont les champions qui t'ont fait ou te font toujours rêver ?

■ Laurent BERNARDINI : Pour avoir une vision sur le long terme du physique que tu veux obtenir ou conserver, il faut je le pense une vraie sensibilité artistique que les culturistes d'aujourd'hui ont de moins en moins, comparé à ceux qui nous ont fait rêver de par le passé comme Flex Wheeler, Bob Paris, Francis Benfatto, et bien d'autres. Heureusement que les hautes instances de ce sport ont créé la catégorie Classic Physique qui redonne aujourd'hui ses lettres de noblesse au bodybuilding, avant qu'il ne finisse dans l'élevage de bovins.

Je reste quand même cela dit, toujours fan de Mr Olympia open, et des physiques extraordinaires qu'il a mis en avant tout au long de ces années, mais je regrette juste que l'on reprenne la course à la masse avec Big Ramy et non la course à la classe avec le défunt Shawn Rhoden, mort trop vite et trop tôt.

Et donc pour en revenir à ta question, c'est vraiment un plaisir de voir des physique comme Chris Bumstead, Terrence Ruffin ou Mike Sommerfeld pour ne citer que ceux là qui réinventent les influences du passé.

“ **POUR AVOIR UNE VISION SUR LE LONG TERME DU PHYSIQUE QUE TU VEUX OBTENIR, IL FAUT JE LE PENSE UNE VRAI SENSIBILITÉ ARTISTIQUE** ”



Photos | Pinterest

Photo | Fabien Battesti





Eric RALLO : 2021 a été également synonyme de réalisation d'un vieux rêve, celui de créer ton « Temple de la Culture Physique », le BNS GYM ! Partage-nous cet « accouchement » en pleine période COVID et tes objectifs professionnels qui en découle.

Laurent BERNARDINI : 2020, année Covid comme tu le dis, ou l'épidémie battra son plein et modifiera à jamais les comportements par la peur et la pensée unique du nouvel ordre mondial, sera pour moi en plein confinement, avec l'opportunité d'obtenir un local de 480m2 en dessous du magasin que nous avons créé ma femme et moi, ma pénitence, mon chemin de croix pour continuer à croire, garder présent mes rêves et ma liberté de penser et d'avancer malgré tout !

Ce local que j'obtiens en mai 2020 est dans un état catastrophique (infiltrations, dalles affaissées, plomberie et électricité à refaire entièrement, tas de merdes et j'en passe) Mais dans cet amas de déchet, j'entrevois déjà le résultat final et je ne me pose pas plus de questions pour me lancer à fond dans cet objectif, en faisant le maximum de travail chaque jour qui suffit à sa peine.

La première étape qui m'aura pris 2mois de travail aura été de faire un dépôt avec accès extérieur afin de stocker les marchandises comme le cardio que nous vendons ainsi que des articles de notre marque. J'arrive encore pendant cette période à trouver le temps de m'entraîner malgré tout. Ensuite est venu le reste du local de 380m2 pour faire un vieux rêve enfoui depuis longtemps mais qui jour après jour a pris tout son sens.

Faire une salle de gym et un show-room des machines que nous vendons dans un

concept de luxe pour des adhérents classiques mais privilégiés et également pour faire du coaching à la carte.



S'échaineront des journées de 10 à 12h et de gros travaux durant le confinement à utiliser marteau piqueur, bétonnière, disquieuses...7/7 jours ! Face à l'ampleur de la tâche, je met en pause la musculation pour me consacrer à 100% dans cette aventure. (Nb : mon poids corporel chutera à 89kg , ce qui est pour moi le chiffre le plus bas, la limite acceptable !).

Je pense et crée toutes les surfaces et espaces de travail afin de tout optimiser, et l'escalier d'accès principal, pour lequel j'ouvre un passage central dans une dalle de 53cm d'épaisseur sera la lumière, et la révélation !

6 mois de travaux et 2 mois pour installer tout le matériel avec la fantastique marque TRUE Fitness que je suis allé chercher aux USA et pour les finitions qui me prendront 8 mois au total pour donner vie à BNS GYM où je reprends enfin mon sport, ma passion dans cet univers que j'ai façonné comme un temple dédié au culte du corps.

8 mois de plus également pour retrouver le physique de champion qui me permettra de décrocher le titre suprême !

Quelle aventure 2021 pour moi, en paradoxe avec ce monde de fou.

Maintenant, avant tout je vais prendre un peu de temps pour profiter de cet espace et faire du coaching pour transmettre ma passion, et ainsi peut être changer les mentalités pour un sport souvent décrié. Je vais aussi me spécialiser en nutrition pour ma clientèle du gym et pourquoi pas organiser des événements si le contexte sanitaire le permet.

LAURENT BERNARDINI **IFBB PRO**

AMIX™
ADVANCED NUTRITION





Eric RALLO : *On peut voir à travers tes vidéos quotidiennes et conseils d'entraînement, que la maîtrise du geste et la bonne gestion du poids et trajectoires restent la clef de voûte du succès et de la longévité ?*

Laurent BERNARDINI : On connaît tous le vieux proverbe : qui veut aller loin ménage sa monture, mais il faut aussi savoir équiper sa monture ; je m'explique : beaucoup de personnes croient qu'il suffit de barres, de disques en fonte et de machines archaïques tant qu'il y a du poids à soulever et de la volonté pour progresser et bien entendu ils font référence à Ronnie le king dans son fameux Metro flex gym à Arlington Texas (on voit dans quel état il est à présent) Moi je vois les choses différemment ; on a vraiment évolué dans les techniques d'entraînement et dans l'industrie du fitness en termes d'axe de travail, de réglages pour optimiser le training sur machine et malheureusement très peu de gérants de salle s'y intéressent car c'est bien plus pratique de laisser planer ces vieilles idées pour éviter d'investir intelligemment, le bénéfice sans risque. Quand j'ai créé ma salle, j'ai dû faire des choix pour tout équiper au mieux dans un espace réduit pour ensuite faire l'entraînement qui me paraît être la meilleure solution pour progresser sans se blesser, et bien entendu je voulais ce qui se faisait de mieux et j'ai privilégié la gamme True Fitness en plus de Hoist que j'avais déjà dans mon ancien espace de coaching, car pour moi ils ont sur le marché les meilleures machines à sélection avec différents réglages au top, contrairement à certaines machines en plate loaded (charge à disques) moins coûteuses, plus encombrantes, et surtout moins pratiques car il faut chercher les poids et l'espace pour les manoeuvrer. J'ai trop longtemps du subir cela sans avoir à choisir moi même, et étant fervent adepte de la fonte et du travail lourd, je réalise maintenant que malheureusement le plus souvent les problèmes et les blessures que j'ai eu en soulevant de la charge était plus la conséquence du matériel que de la mauvaise exécution du geste.

Et pour revenir donc comme tu le dis à l'entraînement ciblé et pointu, j'ai donc privilégié beaucoup de câbles et d'axes de travail différents sur machines, mais avec de la charge rassure toi, et aussi les indispensables en plate loaded. Tout ceci pour l'efficacité afin d'enchaîner les différents mouvements avec bien sûr le conseil et l'expertise primordial. Je me rappelle encore être surpris à mes premières séances dans ma salle, du gain de temps pour aller d'une machine à l'autre et des sensations de fluidité pour une intensité supérieure à ce que je pratiquais avant. A présent je peux vraiment me faire plaisir dans l'exécution, l'efficacité du training et le faire partager sur place en coaching ou par des vidéos de training sur des mouvements bien ciblés, et je l'espère pour longtemps.

**Eric RALLO : Quels objectifs te fixes-tu en tant que Pro IFBB Elite Master ?
Enfin, quels conseils pourrais-tu donner aux jeunes Corses et continentaux qui voudraient se lancer dans les compétitions culturistes ?**

■ Laurent BERNARDINI : Tout d'abord je vais murir cette carte pro attendue depuis si longtemps et finalement arrivée trop vite ou trop tard.

Je m'explique ; à chaque fois que j'ai pratiqué le bodybuilding à fond, les résultats ont été là, en 2014 par exemple ou maintenant à 50 ans, mais très tard en termes de carrière sportive car ça n'a pas toujours été facile d'avoir le temps et le budget nécessaire et souvent d'autres priorités et d'autres projets sont passés avant, mais je ne regrette rien ! Certains ont brillés très jeune dans ce sport et sur la fin de leurs carrières ou de leur vie, n'ont rien récolté de leur gloire.

C'est un sport ingrat, difficile à pratiquer en professionnel et très peu rémunéré, comparé à l'engagement personnel et aux risques encourus. Peut-être 10 Bodybuilders au monde vivent bien de ce sport pour vous dire. Mon conseil sera donc le suivant : si votre situation personnelle en termes de revenus et de temps libre, si votre entourage ou votre famille vous encourage et que votre potentiel vous permet d'aller au plus haut, foncez ! Mais gardez présent à l'esprit que rien n'est acquis et que le corps à ses limites.

Pour revenir à ma carte pro IFBB Elite Master, je préfère me préparer pour une seule date à partir de septembre 2022 car pour l'instant je suis plus dans une phase prise de masse que de sèche.

« (...) SI VOTRE POTENTIEL VOUS PERMET D'ALLER AU PLUS HAUT, FONCEZ ! MAIS GARDEZ PRÉSENT À L'ESPRIT QUE RIEN N'EST ACQUIS ET QUE LE CORPS À SES LIMITES. »



E.R : Un dernier mot, des personnes auxquelles tu voudrais adresser un message ou remerciement ?

■ L.B. : Dans ces dernières années ou j'ai pu à la fois développer mon entreprise, évoluer dans le bonheur de ma vie sentimentale et familial par la naissance de mon fils et continuer à pratiquer ma passion sportive toujours intacte, je ne remerciais jamais assez ma femme que je viens d'épouser et qui à toujours eu une énorme part dans tous ces succès que les gens m'attribuent et qui reste très discrète malgré tout. Aujourd'hui je te fais spécialement cette dédicace à toi qui as su me supporter et me faire devenir meilleur.



Un gros clin d'œil aussi à tous mes amis présent ces derniers temps à travers tous mes périples et qui m'ont toujours encouragé et soutenu, j'ai vraiment de la chance de vous avoir.

Un grand merci à toi Eric enfin, toujours présent et actif à travers ton magazine pour partager l'actualité du body et nous faire profiter de tes connaissances.

Suivre Laurent sur :



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



L'ASHWAGANDHA AUGMENTERAIT LE TAUX DE TESTOSTÉRONE



**LORSQUE DES HOMMES INFERTILES
PRENNENT TROIS CAPSULES
CONTENANT DE L'ASHWAGANDHA –
DE SON NOM LATIN WITHANIA
SOMNIFERA – TOUS LES JOURS**

Les médecins de la clinique Mahalaxmi à Mumbai, en Inde, ont rédigé un article à ce sujet dans le magazine scientifique Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.



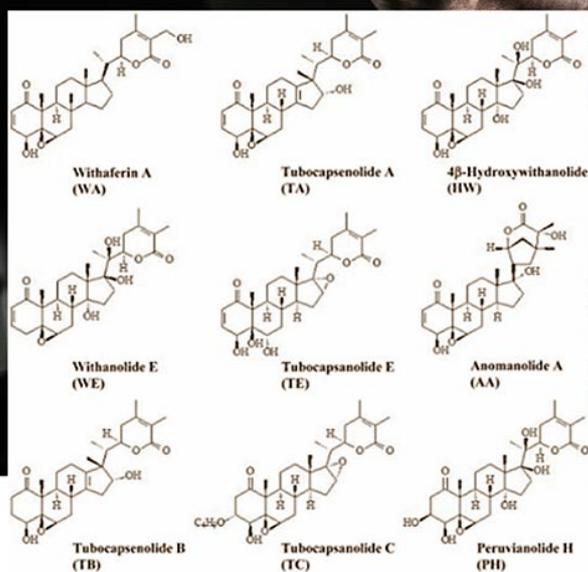
© FITNESS-MAG

© FITNESS

photo : wallpaperflare.com

L'ASHWAGANDHA

Ces rapports d'étude provenant de l'Inde ne seront pas vraiment une surprise complète pour les lecteurs fidèles du magazine Web qu'est Ergo-Log. Vous saviez déjà que 5 grammes d'Ashwagandha par jour augmentent les niveaux de testostérone de 40% selon les études cliniques déjà effectuées et que les études sur les animaux ont montré que l'Ashwagandha aurait même un effet anabolisant*.



Les nutriments actifs les plus importants de l'Ashwagandha sont appelés withanolides, certains d'entre eux sont représentés ci-dessus.

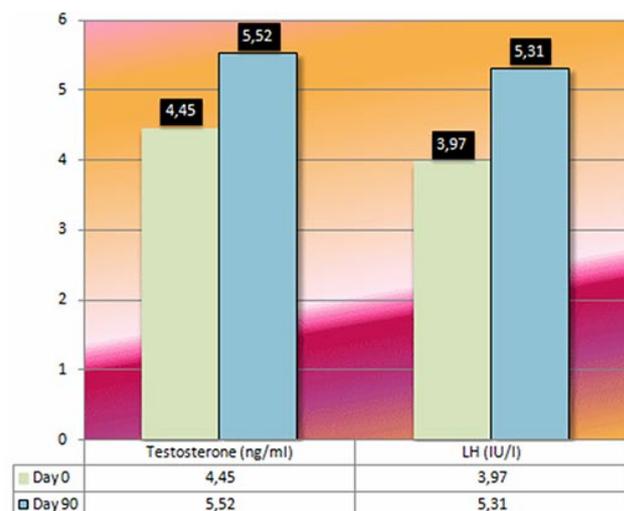
L'ÉTUDE CLINIQUE SUR L'ASHWAGANDHA KSM-66

L'extrait que les chercheurs ont utilisé était de l'Ashwagandha KSM-66, produit par la compagnie indienne Ixoreal Biomed. L'Ashwagandha KSM-66 contient 5% de withanolides. Les 25 hommes du groupe expérimental ont pris 3 capsules par jour pendant une période de 90 jours. Chaque gélule contenait 225 mg de cet extrait végétal. De même, un groupe témoin de 21 hommes a pris un placebo.

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Au cours des 90 jours de l'expérience, la quantité de spermatozoïdes par ml a augmenté de 167% dans le groupe expérimental. La quantité de spermatozoïdes a augmenté de moitié, et la motilité du sperme a augmenté de 60%. Le taux de testostérone du groupe expérimental a augmenté de 17% et le niveau de LH de 34% au cours de la même période.

La qualité du sperme et des hormones ont également été améliorés dans le groupe de contrôle mais pas autant que dans le groupe expérimental.



CONCLUSION DE L'EXPÉRIENCE

“L’Ashwagandha amplifie la capacité du corps à “autoréguler” ses systèmes clés, ce qui permet d’obtenir des effets d’une manière plus naturelle et plus sûre”, déclara Kartikeya Baldwa, directrice d’Ixoreal Biomed dans une interview à NeutralIngredients-USA.com.

“L’effet de l’Ashwagandha sur la production de testostérone est également à considérer comme “intégratif” et organique. Il ne faut pas s’attendre à ce que le KSM-66 produise des augmentations substantielles de testostérone chez les hommes ayant des taux de testostérone déjà très élevés ou chez les femmes car ces augmentations seraient contraires à l’équilibre naturel. En effet, les données pilotes d’une autre étude clinique en cours indiquent que l’effet du KSM-66 sur la testostérone chez les femmes n’est pas substantiel.

Source de l’article: Human study: Ashwagandha boosts testosterone level

Source Ergo-log: Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:571420.

NdT: Cette autorégulation “intégrative” et “organique” répond précisément à la notion d’**adaptogène** dont l’Ashwagandha fait partie. Par définition, un adaptogène délivrera des nutriments à l’organisme afin qu’il s’adapte à un **stress** ou à une situation stressante afin de fonctionner au mieux de ses capacités. En ce sens, l’Ashwagandha ou d’autres adaptogènes comme le Ginseng, le **Rhodiola rosea**, l’**Astragale**, le **Cordyceps** ou même le **Tribulus terrestris** vont travailler en faveur d’une adaptation positive de l’organisme ou d’une “meilleure” régulation organique ou métabolique et non pas d’un désordre physiologique. Cependant, la majorité des substances et des effets produits par les végétaux (ou minéraux comme le Shilajit) **adaptogènes** sont encore assez mal connus par la recherche scientifique. En même temps, il est probable que vous disiez comme moi, que 40% d’augmentation des androgènes, ça fait vraiment pas lourd...

Eric Mallet

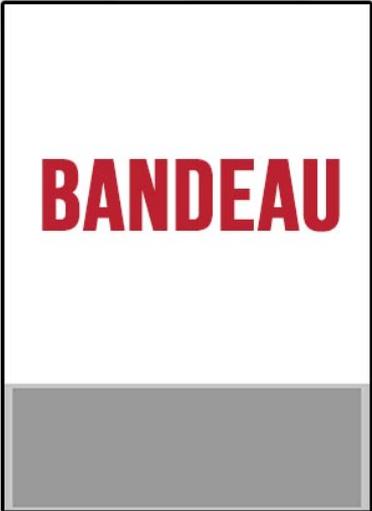
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page**: **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** *

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



CHRISTOPHE CORION
Reporter



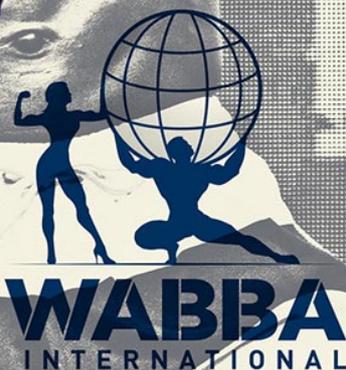
JOËL GATA

Photothèque Facebook & Instagram Joël GATA

MR UNIVERS WABBA

TOUT JUSTE NOMMÉ MR UNIVERS WABBA AVEC UNE CARTE PRO À LA CLEF, JOËL GATA AURA RÉUSSI UNE ANNÉE 2021 EN TOUT POINT EXCEPTIONNELLE. Sportif de haut niveau et business man en pleine ascension, Joël nous parle de sa saison sportive et surtout de son business en plein devenir. Rencontre avec un homme passionné de son sport et de son activité professionnelle.

Photos @giorgio_mesghetz_photographer



WABBA INTERNATIONAL

Avec Jean Louis BALAT, Président de la WABBA FRANCE



Photos @giorgio_mesghetz_photographer

Christophe CORION : Bonjour « Jo », tu viens de remporter le titre de Mr Univers avec une carte pro, quelle fantastique conclusion de cette longue et superbe saison pour toi . Quel bilan tires-tu de cette année 2021 ?

Joël GATA : Bonjour Chris et merci encore pour vos félicitations. Effectivement, je viens d'être sacré **Mister Univers WABBA** avec à la clef une **PRO CARD** et tout ceci a eu lieu lors de mon déplacement en Hongrie (Budapest) qui s'est fait avec le Président de la WABBA France Monsieur **Jean-Louis BALAT**.

Cette année fût une année charnière sportivement car ma progression et mon niveau ont été mis en lumière au grand jour tant j'ai performé sur des compétitions Internationales. J'ai enfin été récompensé de tout mon travail fourni depuis tout ce temps. J'ai mis à contribution ce courage que j'ai en moi et cette abnégation qui fait partie intégrante de ma vie.



C.C. : Maintenant que tu es passé pro, quels seront les prochains objectifs que tu vas te fixer ?

J.G. : Cela fait 3 ans depuis mes débuts jusqu'à aujourd'hui que j'enchaîne les compétitions partout dans le monde (Las Vegas, Italie, Espagne, Suisse, France, Hongrie etc...). Avec l'équipe de personnes qui s'occupe de mon évolution, notamment avec mon préparateur physique Jérôme POISON, nous avons pris la décision de faire 10 à 12 mois de pause sans compétition afin de pouvoir récupérer et de prendre le temps de travailler certains points à améliorer et revenir avec un physique 3.0.

Christophe CORION :
Quels seront les parties de ton physique que tu dois améliorer pour les pros?

Joël GATA : Je vais tout d'abord avec mon chorégraphe de posing **Peter STIEWE** travailler certaines phases. Puis avec **Jérôme** (mon préparateur physique) nous allons travailler sur ma ligne (symétrie sangle abdominale et buste)

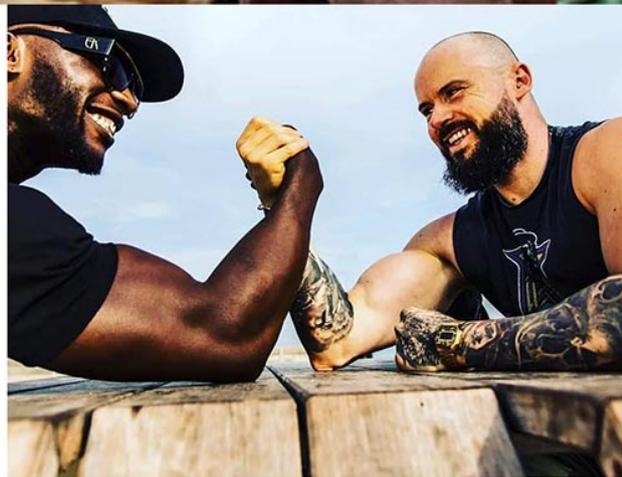
Avec Jérôme POISON, son coach et ami

C.C. : Qu'est ce qui est plus dur en prépa, l'entraînement ou le coté strict de la nutrition?

J.G. : Je pense que c'est un tout. S'entraîner durement pour un athlète de haut niveau, ce n'est pas ce qui nous fait peur. En revanche concilier notre vie privée, les longues journées avec une nutrition stricte, c'est une discipline à prendre.

C.C. : Je sais que tu es très attaché à ton coach Jérôme Poison, un mot pour ton coach et ami qui t'accompagne depuis plus de 2 ans ?

J.G. : Depuis notre première rencontre en 2019, effectivement Jérôme a tout de suite su me driver. Nous avons appris l'un de l'autre. Il m'a fait progresser et m'a emmené jusqu'au statut de Pro. Sans oublier mes nombreuses inspirations sur sa manière de travailler et d'analyser les situations. Nous formons une belle équipe atypique. Moi un jeune Africain de la banlieue Parisienne et lui un natif de Calais, qui avancent et vivent leurs passions à fond et en toute confiance.



Christophe CORION : Parlons un peu de FOCUS EVOLUTION comment est née ta société ?

Joël GATA : L'idée m'est venue en analysant ce que proposaient les différents protagonistes du secteur en place depuis de nombreuses années, j'ai remarqué que les physiques des personnes mises en avant étaient très souvent des personnes assez fit ou sveltes mais cela ne reflétait pas la réalité, il y a d'autres publics mis de côté...

J'ai donc décidé d'offrir une gamme plus large de service dans ce secteur d'activité.

JOËL GATA
Mr UNIVERS WABBA



C.C. : FOCUS EVOLUTION va toucher un public plus large, peux tu nous en parler ?

J.G. : Vous êtes drôlement bien rencardé dites donc!!! En effet prochainement, pour rester dans la cohérence des idées de la marque à la cible, la Gamme OVERSIZE et la Gamme ENFANT (6 à 15 ans) vont faire leurs entrées dans la collection, déjà bien garnie du catalogue de la marque.



Christophe CORION :
Morgan Aste vient de te rejoindre, en quoi la collaboration avec un athlète comme Morgan peut permettre à Focus Evolution de passer un cap ?

Joël GATA :
Morgan ASTE est un athlète Français dans le milieu du Bodybuilding et du FitGame mondialement connu de l'IFBB PRO LEAGUE. Ce grand champion au physique hors norme ; presque 2 mètres et 130 kg sec en compétition, a non seulement le cœur sur la main, mais aussi est véritablement accessible et ouvert à toutes celles et ceux qui le connaissent de près ou de loin. Sa venue au sein de la Team Focus Evolution crée une transition logique pour la présentation de la GAMME OVERSIZE, et de par son professionnalisme et sa renommée mondiale, il sera une vraie locomotive pour tirer la marque sur le plan de vu International.



JOËL GATA

MR UNIVERS WABBA



JOËL GATA

Mr UNIVERS WABBA



Christophe CORION : Que peut-on te souhaiter pour le futur ?

Joël GATA : Un de mes objectifs primordiaux est d'être présent lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de PARIS 2024 en tant que marque de vêtements de sport aux valeurs humaines à la fois pour les personnes valides et celles en situations de handicap. Pour finir, Tout d'abord, je tiens à vous remercier d'avoir pris le temps de m'écouter et je

remercie toutes les personnes de près ou de loin qui me soutiennent depuis toujours.

FOCUS EVOLUTION Jusqu'au Bout De Vos Objectifs

Vivez vos rêves, voyez grand ne lâchez rien tout est à portée de main si on s'en donne les moyens.



Mail: joel.gatapro@gmail.com

Tel: 0613378744

Facebook: Mac Enzy

Instagram: @focus_evolution_shop

& @joel_gata_muscular

JEROME

POISON

Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

www.jerompoissonnutrition.fr



JOËL GATA
MISTER UNIVERS
PROFESSIONNEL -
WABBA - 2021



PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

EXOS & DIET



UN PROGRAMME SUR MESURE

Programme spécifique adapté à vos objectifs, **établi à partir d'un entretien-bilan personnel** et complet



DES EXOS EN VIDÉOS

Adopter facilement les gestes techniques grâce l'intégralité des **exercices en photo/vidéo**



UNE DIET OPTIMISÉE

Recevez votre menu hebdomadaire élaboré au cas par cas par notre diététicienne diplômée.
+ Liste de courses

SUIVI PERSO

2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

- **UNE DIÉTÉTICIENNE** diplômée de l'université d'Angers
- **JÉRÔME**, coach sportif diplômé. 20 ans aux côtés des sportifs de haut niveau.



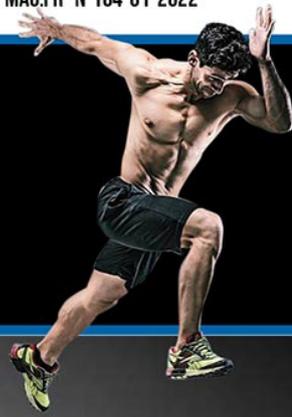


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

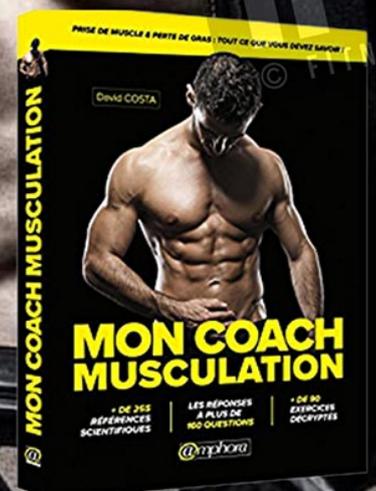


LES RÉPONSES AUX QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION QUE TU T'AI DÉJÀ POSÉ !

5

PUIS-JE MANGER DES GLUCIDES LE SOIR ET SÉCHER ?

Oui, le **moment de consommation des glucides n'influence pas la perte de graisse**. Le plus important est la quantité totale des calories que tu vas consommer pendant votre journée. De plus, en cas de problèmes de sommeil, n'hésite pas à consommer une petite quantité de glucides à indice glycémique moyen ou élevé au dîner, environ 4 heures avant de te coucher, associée à des aliments avec une grande quantité de tryptophane (œufs, bœuf, volaille, poisson, produits laitiers, produits oléagineux, graines, levure de bière, etc.) pour **favoriser l'endormissement** grâce à la sécrétion de sérotonine.



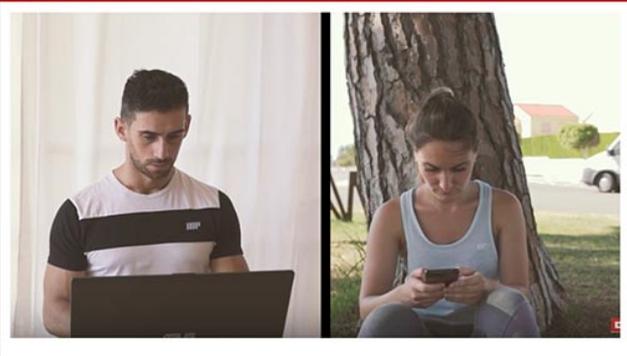
DOIS-JE SUPPRIMER TOUS LES LIPIDES POUR PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT ?

Non, **les lipides sont fondamentaux au bon fonctionnement du corps et à ta santé.** Tout comme les acides aminés essentiels, certains lipides sont eux aussi très importants : il s'agit des **acides gras essentiels (oméga 3 et 6)**. Tu dois les apporter via ton alimentation, car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme. En cas de violents sous-dosages ou de suppression des lipides sur de longues durées, vous vous exposez à des risques graves.

De plus, les **lipides ne font pas prendre plus de poids que des protéines ou des glucides.** Ce n'est pas la quantité d'un type de macronutriment qui va influencer la prise de gras, mais bien la **quantité totale des calories consommées** comparée à tes dépenses (ta balance calorique).



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"



DOIS-JE OBLIGATOIREMENT PRENDRE DE LA WHEY PROTÉINE POUR SÉCHER ?

Non, la **supplémentation en whey protéine ne garantit pas la réussite de ta sèche.**

En revanche, il est important d'**augmenter ton apport en protéines** pour préserver ta masse musculaire et accélérer ta sèche.

Quelle est la bonne diète pour sécher (paléo, cétogène, sans glucides) ?

- Il n'y a pas de diète miracle et universelle pour sécher. Il est important de comprendre que le principe sous-jacent à toutes les diètes à la mode (paléo, cétogène, fasting, etc.) est de **provoquer un déficit de calories** à l'issue de ta journée. C'est le **seul responsable de ta perte de poids.**

Tu es donc libre à d'opter pour un type d'alimentation en fonction de tes **préférences, de tes contraintes, de tes convictions et de ton mode de vie.** Dans tous les cas, tu dois t'assurer que tes **apports en protéines et en lipides sont couverts** et que cette **alimentation est équilibrée** aussi bien pour l'atteinte de tes résultats que pour ta santé.



LE JEÛNE INTERMITTENT EST-IL PLUS EFFICACE POUR SÉCHER ?

Non, bien que cette méthode permette d'excellents résultats pour certaines personnes (sans doute parce qu'elles n'ont jamais réalisé une vraie sèche avec un professionnel).

Une revue regroupant 40 études montre que **le fasting n'est pas plus efficace qu'une diète hypocalorique classique pour sécher.**

Pour une perte de gras localisée sur la région abdominale, le fasting est intéressant, car il permet une augmentation du débit sanguin dans la zone abdominale et une meilleure oxydation des graisses.

CONSEILS POUR NE PLUS AVOIR FAIM AU TRAVAIL ET PERDRE DU POIDS FACILEMENT.

• 1) Manger suffisamment avant d'aller travailler

A la maison ou sur le chemin du travail, prends une collation saine pour ne pas avoir faim dès ton arrivée et être tenté par tout ce qui s'offrira à vous. Selon des études récentes comme présentés dans mon livre *Mon Coach Musculation* : le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important. Seulement, dans de nombreux cas, il permet de réguler ton alimentation dès le début de la journée. Chacun doit alors trouver l'organisation qui lui convient le mieux pour une alimentation adaptée à ses besoins. Comme nous le faisons dans tous mes Packs de coaching à distance grâce au suivi, bilans et aux nombreux échanges.

• 2) Apporte des snacks sains au travail

C'est un des moments de la journée où de très nombreuses personnes ne ressentent pas la faim car elles sont prises dans le rythme du travail, le stress et n'écoutent plus leur corps. Or, c'est un excellent moment pour justement réguler ton appétit avec une collation saine comme un fruit et des oléagineux (à adapter selon tes besoins).

• 3) Ne mange pas devant ton ordinateur

Lorsque tu le fais, tu n'es pas conscient de ce que tu manges. Tu remplis ton estomac de nourriture sans faire attention au goût ni à la quantité. Au contraire, si tu le fais calmement, tu vas manger moins et mieux grâce à une meilleure mastication et à travail digestif plus efficace fait par un estomac plus relâché (oui, le stress contracte inconsciemment ton ventre, d'où la recommandation de la respiration abdominale).

• 4) Bois de l'eau et des infusions à longueur de journée

Très souvent, nous confondons faim et gourmandise, et cela est souvent causé par un manque d'eau. Prends toujours une bouteille d'un litre à 1,5 litre avec toi et donne-toi comme objectif la terminer à midi et fais la chose pour l'après-midi. Si tu n'apprécies pas l'eau, opte pour des infusions, un bon allié pour ceux qui préfèrent une touche de saveur. Évite simplement d'y ajouter du sucre ou du miel.

• 5) Impose-toi un horaire pour manger et respecte-le !

La première chose dont le corps a besoin est d'établir un ordre. Si tu passes la journée à picorer de façon aléatoire, ton système digestif "sature" et cela te perturbe. Ainsi, en marquant un horaire, cela t'empêchera de grignoter et structurera ta journée (ce qui est positif pour réduire ton stress).

• 6) N'aies pas peur de manger entre les repas

Tu as tort si tu penses que manger entre les repas te fera prendre du poids. En effet, grâce à une alimentation structurée et avec de bons produits, tu n'auras pas cette envie de manger à tout moment. De plus, tu arriveras au prochain repas avec moins de faim. Conséquences : tu mangeras les quantités qui te correspondent et tu t'orienteras vers des aliments de meilleure qualité.

• 7) Prends toujours des snacks sains sous la main

Pour cause de paresse, de désorganisation ou de manque d'idées, il est possible qu'au milieu de la matinée ou de l'après-midi, tu aies faim. Et c'est à ce moment que les pâtisseries des collègues ou que le distributeur à gourmandise te fait envie. La meilleure chose à faire dans ces cas-là est d'apporter des collations saines pour satisfaire ta faim et améliorer ta santé. Voici quelques idées : des fruits, des oléagineux, des petits Suisses 0%, du Skyr, du yaourt grecque 0% ou encore du chocolat noir.



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Photos Pinterest & Google Images

BERNARD DATO
écrivain



images pinterest

Du papier à la toile

Benjamin Jacob Grimm,
Ce nom vous dit quelque chose ?
Non ?

Ben Grimm, alors ?

Ah ! voilà, ce nom évoque une connaissance.
Ben Grimm, alias la Chose des Fantastic Four.
A présent tout le monde sait de qui il est question !

Colérique et généreux,
Bagarreur et sensible,

Souffrant du monstre qu'il est devenu à cause des rayons cosmiques,
Mais super-héros au service d'une humanité qui ne le lui rend pas toujours.

La Chose, sous le crayon et le pinceau de son cocréateur,
Jack Kirby,

Est une masse informe à la force surhumaine,
A la peau épaisse, rocaille orange craquelée qui masque toute musculature.

Seulement voilà : les Fantastic Four vont passer du papier bon marché des comic books
Aux belles toiles blanches tendues des cinémas obscurs du monde entier.

Et Ben Grimm n'y échappe pas :

Les trapèzes apparaissent, les deltoïdes s'arrondissent,
Les pectoraux se détachent et les dorsaux s'évasent,
Les abdos se devinent et les quadri se galbent...
... la Chose devient bodybuildé.

Eh bien, Benjamin,
Ce corps culturiste à présent est ton deuxième point commun
Avec Arnold Schwarzenegger.

Le premier ?

Votre goût notoire pour le cigare, bien sûr !
Bienvenu parmi les bodybuilders, Ben.



DDatō



OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



FRANCO SANTORIELLO



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING

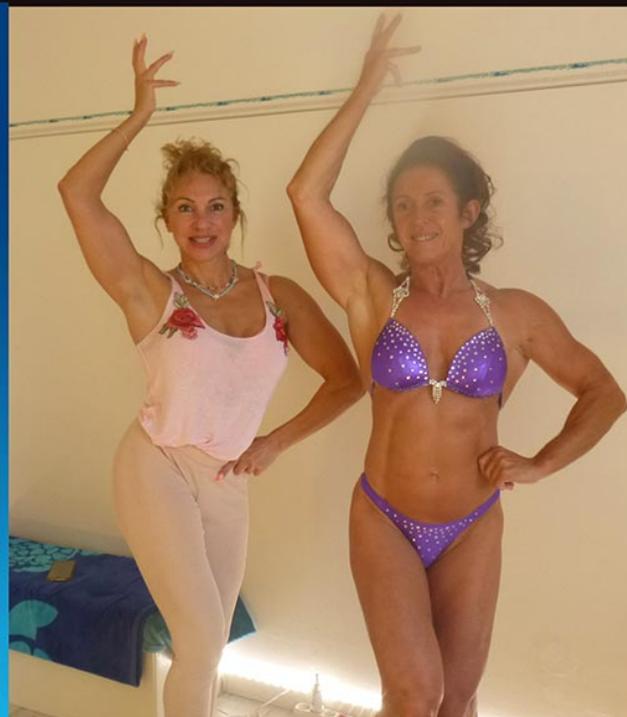
SCÉNIQUE



Je me présente **Agnès Bonnefous**, en 2021 j'ai 54 ans.
J'ai Je suis diplômée avec mention préparateur physique spécialité musculation et diplômée en nutrition.

Passionnée de sport dès le plus jeune âge avec un papa prof de sport sur Antibes dans l'armée de terre, qui ne manquait jamais de me faire partager son goût pour l'haltérophilie, le rugby et la musculation, j'ai pratiqué pas mal de disciplines.

J'ai commencé la musculation à l'âge de 15 ans dans un premier temps pour surmonter ma timidité, mon manque de confiance en moi et mes rondeurs.
Le but était de me forger un mental d'acier dans un joli corps équilibré.



Coach Scénique : Karen Felix

AGNÈS BONNEFOUS





COACHING SCÉNIQUE



KAREN ET AGNÈS

Persuadée bêtement que le Muscle et la grâce ne faisaient pas bon ménage Karen m'a ouvert les yeux sur ces idées reçues et ces à priori stupides que j'avais en tête.

Nous avons travaillé et Karen m'a pas mal bousculée et m'a permis, et je l'en remercie du fond du cœur, de me remettre totalement en question !

Je n'ai jamais été aussi à l'aise et c'est grâce à toi.

Il y a plusieurs étapes et pas à franchir encore ! On va bosser Karen !



**EMILIO
MARTINEZ**

moriou

Ensuite j'ai pratiqué la natation, le hand ball et des sports de combats.

En même temps je me suis intéressée de très près à la nutrition et à tous ses secrets. J'ai lu beaucoup d'ouvrages à ce sujet et je continue encore à ce jour.

Petit à petit j'ai eu envie de partager mes connaissances et mes acquis aussi j'ai passé mes diplômes sur Montpellier.

Avec ma thèse sur Arnold j'ai obtenu un 17/20 qui m'a valu ma mention bien.

Puis j'ai commencé le coaching sans strass ni paillettes avec mes élèves en remise en forme.

C'est naturellement que j'ai mis un pied dans la compétition poussée par des amis Body.

J'ai fait ma première compétition à la Ciotat en 2015 en bikini en faisant moi-même mes prépas training et sèche.

Ce fut des moments extraordinaires !



COACHING

SCÉNIQUE

En 2022 je compte préparer une chorée de folie comme Karen sait si bien le faire et prendre vraiment le temps pour bien la travailler et la peaufiner.

Je suis extrêmement ravie d'avoir eu cette chance d'apprendre avec Karen à dépasser mes limites. Je te remercie pour tout !

**Tu es extraordinaire et magique...
À très vite ! Merci, merci, merci Karen !**



EMILIO
MARTINEZ

mariauu
PHOTO

EMILIO
MARTINEZ TV

mariauu
PHOTO



Petit à petit j'ai progressé et changé de catégorie pour tirer en body fitness en 2018 à Paris. J'ai ensuite gagné ma 1ère compétition en France en 2019 et j'ai décidé d'aller tenter un Inter en 2019.

Et là je me suis vite rendu compte, certes du niveau très élevé des athlètes internationaux, mais aussi de mon manque d'aisance sur scène et de mes poses qui ne mettaient pas en valeur mon physique.

J'ai décidé donc de faire appel à Karen, professionnelle du posing avec son parcours unique en France.

Après nôtre 2ème séance je suis rentrée chez moi enfin convaincue que j'étais capable et que j'avais toutes les capacités pour y arriver ! **C'était décidé, je devais être parfaite sur scène !!!**

J'ai bossé tous les jours mon posing et ma Chorée à 3 semaines de ma compétition en inter à Alicante et le jour « J » je me suis égalée !

J'ai pu apprécier mille fois plus ce passage très court sur scène et m'amuser sur ma chorée ! **Là, j'avais tout gagné !**

Agnès Bonnefous



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

PODCAST DE LA MASSE :

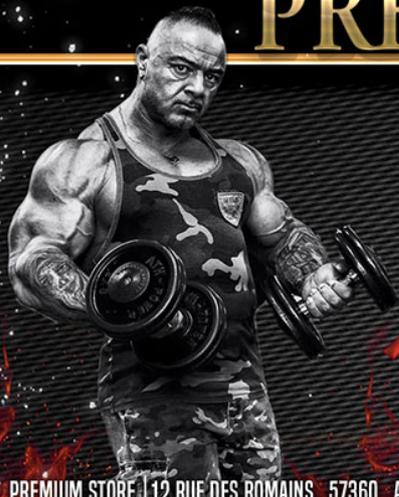
JEAN ONCHE, DELAVIER, LE DOC, FLO DORIZON, AIKI

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTO WALLPAPER.COM

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

GRATTIN RECHARGE DE NOËL



Je te présente une recette « ambiance Noël » pour le week-end que tu vas pouvoir partager comme moi avec tes proches.

L'avantage c'est que ce plat reste bien plus sain que les plats industriels mais qu'il est délicieux, ce qui va séduire tes convives même s'ils ne mangent que des produits industriels le reste de la semaine.

Une recharge saine et gourmande pour le week-end, ne vous souciez pas de l'IG des pommes de terre pour une fois, faites-vous plaisir.

LES INGRÉDIENTS :

4 cuisses de canards confit en conserve avec la graisse
1,3 kg de patate douce
700 g de pomme de terre

LA PRÉPARATION :

Égoutter et laver le crabe et les crevettes à l'eau
Éplucher pommes de terre et patate douce (sans la peau c'est mieux pour cette recette)
Cuire les patates et pommes de terre à l'eau ou vapeur 30 min pour qu'elles s'écrasent facilement
Ouvrir la boîte de canard en conserver et mettre un peu de graisse de côté (environ 4 cuillères à soupe) et émietter les cuisses avec les doigts pour garder que la viande sans la peau et les os
Placer les miettes de canard dans un plat allant au four
écraser la patate douce, la pomme de terre et mélanger avec le canard ainsi que la graisse mise de côté
Cuir au four pendant 30 min à 180°C (à surveiller, car la graisse de canard grille vite)
Servir avec une salade verte



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT AVOIR DES ABDOS SANS EN FAIRE ?

**VOUS VOUS DEMANDEZ
COMMENT AVOIR DES
ABDOS VISIBLES MÊME
SANS EN FAIRE ? VOUS
VOULEZ SAVOIR
COMMENT SE FAIRE DES
ABDOMINAUX SANS FAIRE
DES CRUNCH OU DU
GAINAGE ? QUEL EST LE
MEILLEUR EXERCICE POUR
DES ABDOS DESSINÉS ?**

**LES RÉPONSES CONCRÈTES
POUR LES ABDOMINAUX
SELON L'EXPÉRIENCE ET LA
SCIENCE :**

Oui, on peut avoir ses abdos sans faire des exercices spécifiques pour les abdos. Les mouvements d'abdominaux spécifiques sont des exercices d'isolation, il existe plein d'exercices où les abdominaux sont sollicités alors que nous ne les sentons même pas.

Les exercices debout comme le squat, la presse militaire, le soulevé de terre ou même le curl barre contractent les muscles des abdos même si ce n'est pas l'objectif de l'exercice.



Les sports où il y a des changements de direction relativement violente ou des torsions du torse comme le rugby, le foot, le golf, le tennis, la natation, etc. Peuvent suffire à certains pour rendre leurs abdos visibles.

Néanmoins, il existe des limitations. Des abdos toniques et creusés sont liés à leur capacité à bien travailler lors de vos exercices, mais aussi à la taille de votre abdomen (long ou court) ainsi que les insertions de ce même muscle.

De plus, un gros point fort pour voir ses abdos est votre taux de graisse corporelle et votre capacité à déstocker de la graisse abdominale sans vous mettre au régime extrême.

À noter que, vous trouverez toujours des individus avec de beaux abdos qui vous diront qu'ils n'ont jamais fait un seul exercice de type crunch ou relevé de jambes.

Si vous faites déjà du sport et que les abdos ne sont pas visibles, je vais vous donner des conseils pour vos abdos dans la suite de l'article.

Les solutions pour avoir des abdos visibles



Si vous lisez cet article, vous ne faites probablement pas partie des privilégiés aux abdos visibles naturellement. Voici ce que je recommande pour voir vos abdos.

- Une sangle abdominale musclée
- Un taux de graisse bas (moins de 12% pour les hommes et moins de 20% pour les femmes)
- Déstocker facilement du gras sur le ventre lors d'un régime
- Un style de vie actif

Si vous n'aimez pas travailler vos abdos, rassurez-vous, c'est la même chose pour moi, mais lorsque l'on a des résultats visibles on commence à apprécier cet entraînement.

Voici la liste des exercices pour mes abdos :

1 L'Ab-roller ou l'ab-roulette comme j'aime l'appeler.

2 Crunch sur abmat

3 Crunch lesté sur ballon

Ce sont des exercices qui étirent et contractent correctement les abdos, ce qui favorise le développement musculaire. Le lendemain de ces exercices, j'ai l'impression d'avoir ramassé des coups de batte de baseball dans le ventre.

Cette liste n'est pas exhaustive, car, avec le temps un exercice ne donne plus de résultat ni de sensation et il faut en changer pour retrouver un nouveau stimulus sur les abdos

Comment baisser son taux de graisse sur les abdos

Pour voir vos abdos, vous devez baisser votre taux de graisse, mais croyez-moi, ce n'est pas le seul point à respecter. Si vos abdominaux ne sont pas musclés, même un taux de gras bas ne donnera pas de résultats et vous allez sacrifier beaucoup de muscle au régime pour tenter de voir vos abdos.

J'ai personnellement essayé, je peux vous dire que l'on devient vite fatigué à vouloir faire apparaître ses abdos juste avec un régime.

Un régime devrait être conduit en même temps qu'un entraînement spécifique pour les abdos. Le but du régime est de vous permettre d'accéder à vos graisses de réserve pour les utiliser à des fins énergétiques.



© FITNESS-M

© FITNES

Comment rendre ses abdos visibles sans y penser ?

La recherche montre qu'un muscle souvent activé a tendance à puiser son énergie dans le gras qui l'entoure, même si cela est peu perceptible d'un jour à l'autre, cela change la donne au bout de quelques semaines, mois, années.

Restez debout le plus souvent dans la journée. Si vous pouvez installer une table haute dans votre espace de travail, c'est l'idéal. Si vous passez souvent des coups de téléphone, levez-vous et marchez.

Prenez les escaliers, garez-vous loin de l'entrée des magasins, sortez une sortie de métro avant votre destination, allez faire une marche digestive après manger au bureau ou le soir chez vous. Bref, bougez

C'est une observation personnelle, mais ceux qui additionne un mode de vie actif avec un entraînement et une diète low-carb obtiennent de meilleurs résultats sur leurs abdos que les personnes peu actives dans la leur vie de tous les jours même si elles sont sportives et font un régime.

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



© FITNESS-M

© FITNES



**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CUISSES

COMMENT MUSCLER VOS ISCHIOS ET FESSIERS !

CONCERNANT LES JAMBES, IL Y A DEUX ERREURS À NE PAS COMMETTRE.

1⊠ : Ne pas les entrainer (logique !)

Au-delà du côté purement esthétique...

En faisant ça, vous passez à côté d'un tas de bénéfices comme :

- Bruler un max de calories
- Stimuler l'hormone de croissance
- Ou encore augmenter votre testostérone

2⊠ : Vous concentrer uniquement sur les quadris ... et délaisser les ischios & fessiers.

Deux parties qu'on ne voit pas directement dans le miroir et qu'on a souvent tendance à oublier.

D'ailleurs moi aussi j'ai un peu de retard sur les ischios, mais je compte bien le rattraper



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



CLIQUEZ POUR REGARDER





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



JÉRÔME POISON

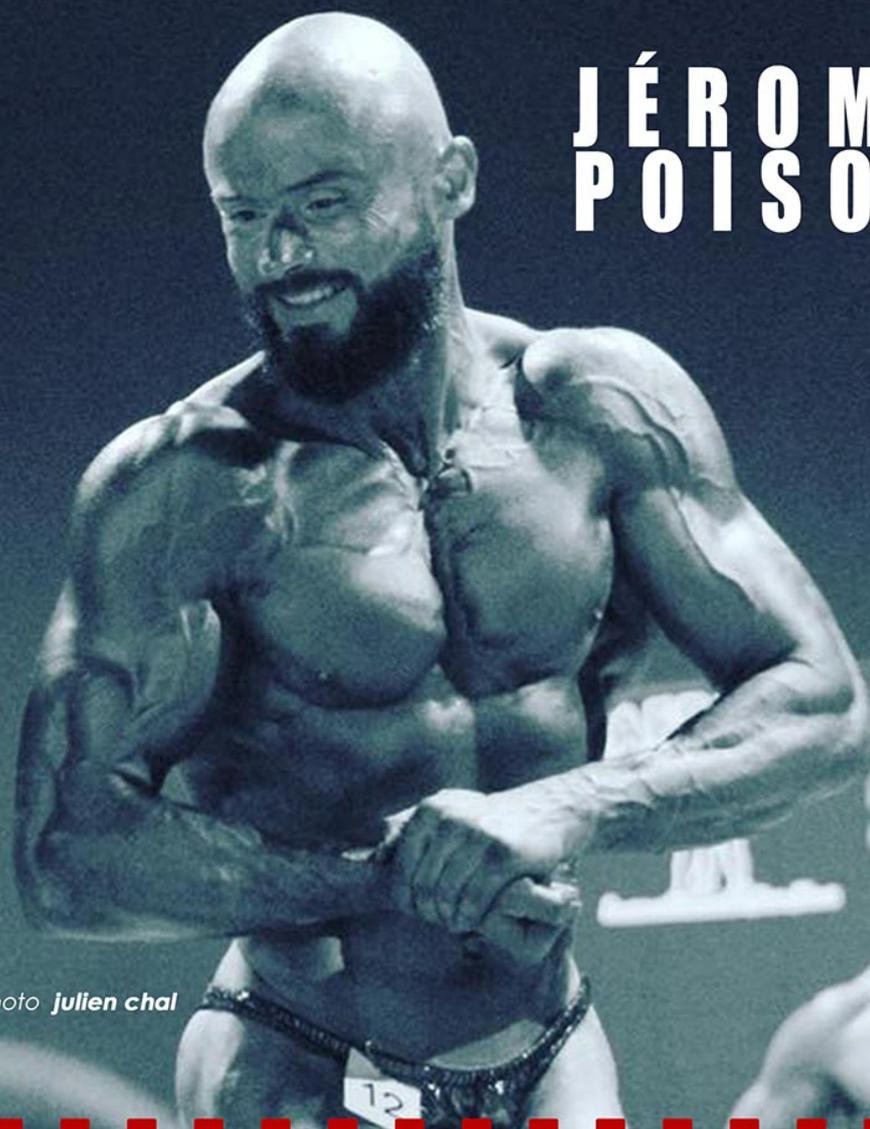
Photothèque Facebook / Instagram Jérôme POISON



DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES MAINTENANT, LE COACHING, SURTOUT SUR INTERNET, EST DEVENU UNE ACTIVITÉ TRÈS RÉPANDUE..

Cependant, Jérôme Poison est passé par toutes les étapes sportives et professionnelles pour être reconnu comme l'un des meilleurs coachs en exercice. Rencontre ...





JÉRÔME POISON



Photo *julien chal*

Christophe CORION : Bonjour Jérôme, Quel a été ton parcours sportif ?

Jérôme POISON : A 16 ans des problèmes de dos m'ont conduit chez des spécialistes qui m'avaient plus que conseiller de mettre un corset pendant un an et d'arrêter toutes mes activités afin de redresser ma colonne.

La seule alternative était de faire du kiné mais sans grande chance d'avoir des résultats.

J'avais tout de même pris cette option à l'époque et par chance je suis tombé sur un kiné judoka qui avait sa petite salle de musculation old school (on était en 1994 à l'époque).

Grace aux assouplissements posturaux et au travail de la musculation dirigée, j'ai réussi à redresser ma colonne de 7 degrés en 3 mois.

Comme j'ai vu que ça fonctionnait devant les yeux ébahis des spécialistes, j'ai décidé de continuer et de me muscler en même temps, en envoyant balader par la même occasion cette histoire de corset et d'arrêt de mes sports préférés.





Christophe CORION : Tu es coach sportif, tu fais des coachings en ligne et tu possèdes une boutique de compléments alimentaires. Peux tu nous parler de l'ensemble de tes activités ?



Jérôme POISON : J'ai des journées bien remplies en effet mais c'est plus par habitude et passion qui m'amènent à faire toutes ces activités car je suis une personne très active de nature

J'ai en réalité un studio de coaching où j'accueille des groupes et des personnes en privé sur des activités comme le gravity gts ou le Garuda Pilates. Je m'en occupe en solo mais je m'aide de 2 intervenants en plus.

Le magasin de nutrition est plus géré par une femme diététicienne même si j'y vais 2 jours par semaine.

Quant au coaching en ligne je le développe depuis mon bureau chez moi en visio ou en consultation au magasin.



JOEL
GATA

JÉRÔME
POISON

Christophe CORION : Comme je le disais, tu fais parti des coachs les plus reconnus en France. Quel genre de coach es-tu ?

Jérôme POISON : Je suis un coach qui préfère travailler avec ces abonnés sur du long terme plutôt que de faire de la promo à outrance sur les réseaux sociaux afin de chercher à vendre des E-books impersonnels. On s'occupe ma femme et moi d'une centaine de personne en ligne et cela nous prends beaucoup de temps. La récompense étant des résultats durables pour nos coachés et un taux de fidélisation et de parrainage conséquents.

C.C : Outre le fait que tu accompagnes tes athlètes d'un point de vue nutritionnel, j'aimerais connaître ton approche mental envers tes clients. Comment gère t'on l'accompagnement mental d'un culturiste ou d'un boxeur à l'approche d'une compétition?

Jérôme POISON : Derrière ces physiques de titans ou ces combattants hors pairs se cachent des êtres humains avec leurs peurs, leurs sensibilités et leurs doutes. Mon rôle en plus des programmes est de donner du temps d'écoute et du temps de conseil. Souvent cela suffit si en face de vous vous avez des êtres censés. Quand les situations sont plus complexes j'utilise mon expérience car je fais ce métier depuis 2003 donc j'ai connu beaucoup de cas de figures à régler. En parallèle de cela je me forme en PNL et hypnose afin d'ajouter des compétences à mon background.



© FITNESS-MAG



Christophe CORION : Actuellement, tu coaches Joël Gata athlète et business man, quels objectifs aimerais tu atteindre avec Joël ?

Jérôme POISON : Joël est un immense athlète qui a un caractère et des valeurs que je n'ai vu nulle part ailleurs. Il a une vision des affaires qui est très saine et réfléchi avec en point commun le professionnalisme. Il mérite d'être au top c'est pour cela que je vais tout faire pour l'amener au plus haut. On n'a pas vraiment eu de chance ces derniers temps pour x raisons que je ne souhaite pas étaler. Dans 10 jours on part pour Mr univers Wabba à Budapest et j'espère lui faire remporter la carte professionnelle.

NDLR : Objectif atteint !

C.C : Si quelqu'un désire te contacter pour du coaching, quelles sont les démarches à réaliser ?

J.P : Le plus simple est de prendre un call sur le lien suivant afin de planifier un rendez-vous et de parler tranquillement du projet de la personne. Je m'engage à trouver la meilleure stratégie de coaching en fonction du profil et des besoins car chacun est différent. Je dois m'adapter au coaché et non l'inverse en somme.



C.C : Un mot pour finir ?

Jérôme POISON : Depuis le covid, on a ressenti un bouleversement des méthodes de consommation du coaching en ligne. Cela a explosé avec de nombreux travers. Les gens ne savent pas vraiment ce que c'est qu'une vraie prise en charge par un coach. Mon message est de faire comprendre qu'il est important de passer par des pros qualifiés et diplômés plutôt que par des influenceurs fameux dénués d'intérêt pour leurs abonnés.



Duo de choc !
Joël GATA Mr UNIVERSE
CHAMPION + PRO CARD &
Jérôme POISON son coach



Suivre Jérôme :



tel
06.30.42.08.76



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

JEROME POISON



un Personal Trainer,
ça vous aiderait, non ?

PROGRAMME
PERFORM+

EXOS & DIET



UN PROGRAMME SUR MESURE

Programme spécifique adapté à vos objectifs, établi à partir d'un **entretien-bilan personnel** et complet



DES EXOS EN VIDÉOS

Adopter facilement les gestes techniques grâce l'intégralité des **exercices en photo/vidéo**



UNE DIET OPTIMISÉE

Recevez votre menu hebdomadaire élaboré au cas par cas par notre diététicienne diplômée.
+ Liste de courses



SUIVI PERSO

2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

- **UNE DIÉTÉTICIENNE** diplômée de l'université d'Angers
- **JÉRÔME**, coach sportif diplômé. 20 ans aux côtés des sportifs de haut niveau.



SMS / MAIL / TÉL

www.jerompoisonnutrition.fr



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



La procrastination (du latin pro « en avant » et crastinus « du lendemain ») est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions

#1. Prendre le problème au sérieux

La première étape consiste d'abord à regarder le problème en face, bien en face et dès maintenant ! Qu'a-t-on tendance à procrastiner et pourquoi ? Quels sont les freins du passage à l'action ? « L'idée est de décortiquer son comportement afin de mettre en place des stratégies adaptées »

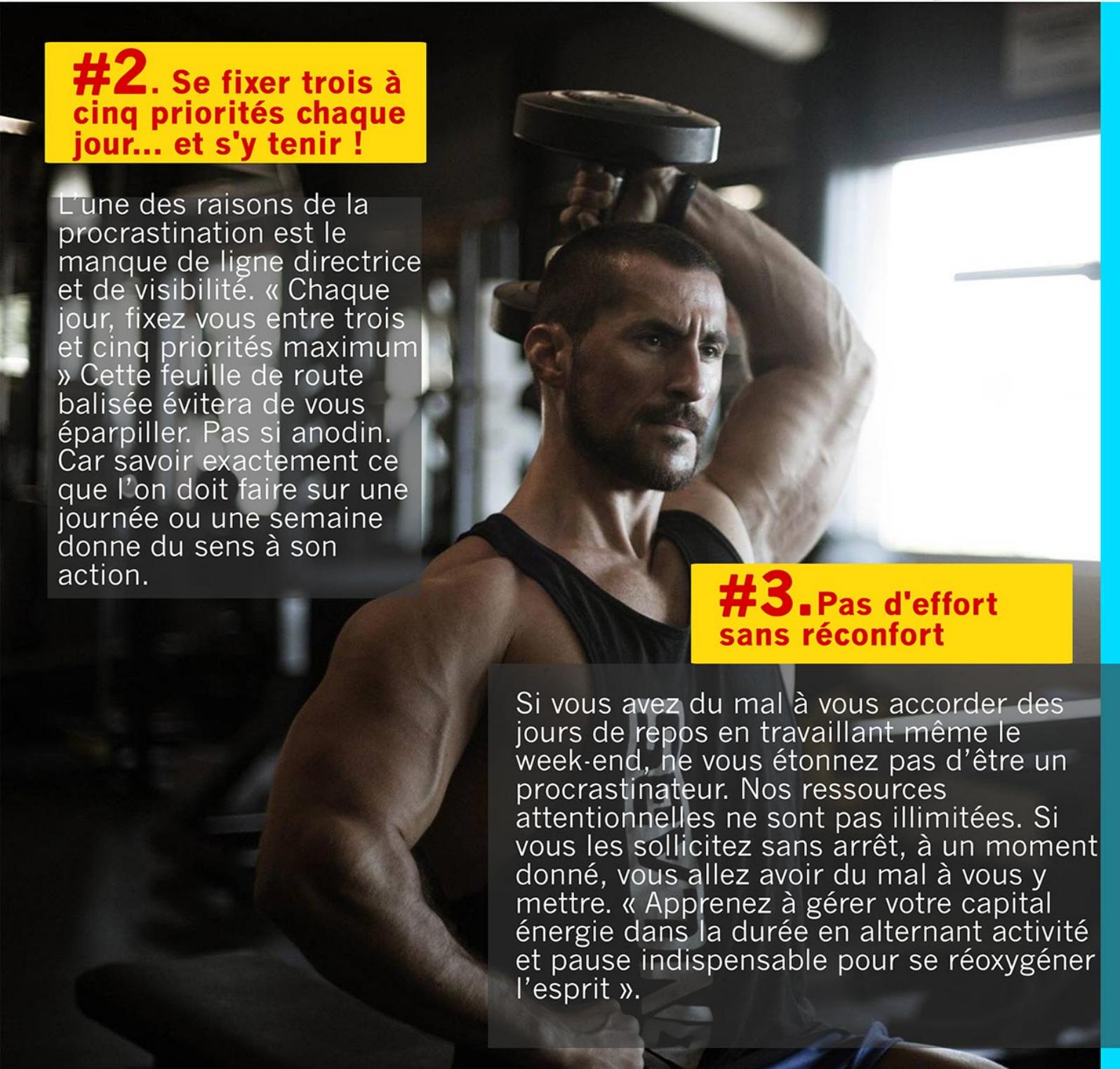


#2. Se fixer trois à cinq priorités chaque jour... et s'y tenir !

L'une des raisons de la procrastination est le manque de ligne directrice et de visibilité. « Chaque jour, fixez vous entre trois et cinq priorités maximum » Cette feuille de route balisée évitera de vous éparpiller. Pas si anodin. Car savoir exactement ce que l'on doit faire sur une journée ou une semaine donne du sens à son action.

#3. Pas d'effort sans réconfort

Si vous avez du mal à vous accorder des jours de repos en travaillant même le week-end, ne vous étonnez pas d'être un procrastinateur. Nos ressources attentionnelles ne sont pas illimitées. Si vous les sollicitez sans arrêt, à un moment donné, vous allez avoir du mal à vous y mettre. « Apprenez à gérer votre capital énergie dans la durée en alternant activité et pause indispensable pour se réoxygéner l'esprit ».



STOP

À LA

PROCRASTINATION

#4. Adopter la méthode « Pomodoro »

Essayez de séquencer vos journées en alternant pauses et activités. Pendant une période assez courte (de 20 minutes à une demi-heure), il s'agit de ne porter son attention que sur une seule tâche, appelée tomate. Puis d'enchaîner avec une pause de cinq minutes maximum puis de passer à une autre tâche et ainsi de suite. L'autre avantage de cette méthode des petits pas est d'éviter de se laisser impressionner par l'ampleur d'une tâche.



#5. Savoir sortir de son quotidien.

Il n'y a rien de pire que le quotidien, surtout si il tend à répéter les mêmes mauvaises actions. Au quotidien effectuez des tâches simples mais concrètes, de jours en jours elles deviendront des habitudes



© FITNESS-MAG.FR



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ANTOINE LOTH

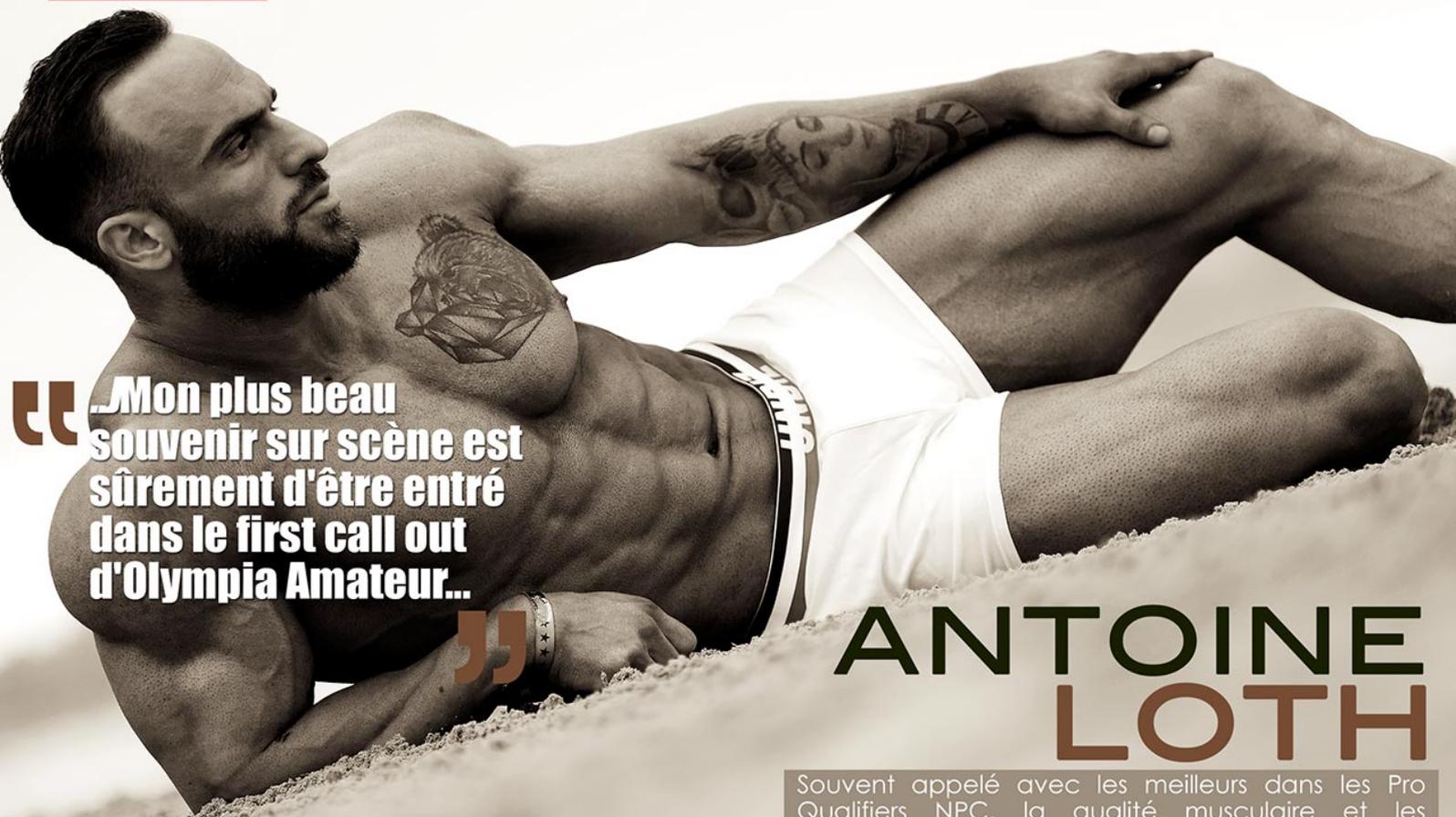
Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | [@davandrieu_photographer](https://twitter.com/davandrieu_photographer)

“ JE DOIS PRENDRE
ENCORE
QUELQUES
KILOS POUR
DECROCHER
LA CARTE PRO
IFBB ”

Remarquable et remarqué ces dernières années sur les scènes européennes de la NPC, Antoine Loth cultive une philosophie « old school » du bodybuilding.

Adepte des champions des années 80, il en est une des plus belles incarnations tricolores actuelles. Ligne quasi-parfaite, sèche prononcée, symétrie millimétrée, tout en gardant un volume musculaire optimal. Telles sont les qualités principales qui se dégagent quand on observe Antoine sur les planches. Rencontre avec un puriste qui dépasse le cadre du culturisme grâce à une intelligence et à une clairvoyance bien au-dessus de la moyenne.





« Mon plus beau souvenir sur scène est sûrement d'être entré dans le first call out d'Olympia Amateur... »

ANTOINE LOTH

Souvent appelé avec les meilleurs dans les Pro Qualifiers NPC, la qualité musculaire et les proportions physiques affichées par Antoine Loth font de lui un redoutable compétiteur.

Antoine n'est pas seulement un bodybuilder de haut niveau, il est également un superbe modèle photo !

ANTOINE EN BREF...

AGE : 33 ANS
TAILLE : 1,76 M
POIDS : 90-93 KG EN COMPÉTITION
110 KG HORS SAISON
RÉSIDENCE : PARIS
PROFESSION : FISCALISTE /
GESTIONNAIRE DE PATRIMOINE.
COACH : PHIL VIZ

PALMARÈS

2020
OLYMPIA AMATEUR ESPAGNE – TOP 10
(CATÉGORIE BODYBUILDING -90 KG)
TOP 15 (CATÉGORIE CLASSIC PHYSIQUE)
2018
OLYMPIA AMATEUR ESPAGNE – 7E PLACE (-90 KG)
TOP DE COLMAR – 4E PLACE (-90 KG)
SAN MARINO – 3E PLACE (-102 KG)
2017
TOP DE COLMAR – 4E PLACE (CATÉGORIE
PREMIERS PAS -85 KG)

David Andrieu : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

Antoine LOTH : J'ai commencé la musculation en tant que sport accessoire au rugby que j'ai pratiqué pendant 12 ans. Peu à peu, la musculation a pris le dessus. Au

départ, je voyais la musculation comme un simple moyen d'améliorer mes performances et basiquement devenir plus fort. Après plusieurs années de pratique, motivé par la personne qui partage ma vie et l'envie de se mesurer aux autres, j'ai décidé de me lancer dans la compétition.

D.A. : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ?

A.L. : Mon plus beau souvenir sur scène est sûrement d'être entré dans le first call out d'Olympia Amateur Espagne 2018, lors de ma première compétition internationale et d'avoir été comparé avec des athlètes aux palmarès importants dont la plupart sont passés Pros IFBB depuis.



David Andrieu : Quel est ton secret pour avoir une un physique aussi esthétique et symétrique ?

Antoine LOTH : Je pense que la patience et la détermination sont des vertus importantes dans ce sport. Il faut accepter qu'un physique compétitif ne se construit pas en un jour. Aujourd'hui, on voit beaucoup d'athlètes griller les étapes, ce qui malheureusement dans de nombreux cas se solde par un physique qui perd en harmonie et en esthétique, surtout au niveau de la taille.

D.A. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

A.L. : Je suis fiscaliste et j'ai donc un travail essentiellement de bureau. De plus, j'ai la chance de pouvoir travailler à domicile. Par conséquent, je n'ai pas de difficultés à concilier ma passion et mon métier. Mais même auparavant, lorsque je travaillais dans un bureau, l'organisation, avec la préparation des repas à l'avance, permet de pouvoir concilier les deux sans trop de difficultés.

D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres » ?

A.L. : En ce qui concerne ma manière de fonctionner à l'entraînement, j'utilise les deux méthodes, à la fois les poids libres et les machines. Je pense que les deux sont essentiels dans une routine de training. Les machines permettent souvent de mieux isoler et sont plus sécurisantes afin d'éviter des blessures.



**ANTOINE
LOTH**



© FITNESS-MAG.FR



Sous tous les angles, lors des 4 faces ou des poses imposées, Antoine Loth présente un physique esthétique, qualitatif et harmonieux, comme ici à Olympia Espagne 2020.



ANTOINE LOTH

David Andrieu : Fais-tu du cardio training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

Antoine LOTH : Je pratique le cardio tout au long de l'année que ce soit en off season ou en préparation. La pratique du cardio hors saison est essentielle pour la bonne santé cardiovasculaire. C'est la raison pour laquelle je le pratique souvent sous la forme de HIIT 1 à 3 fois par semaine.

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à un jeune compétiteur ?

A.L. : D'être patient et de porter une attention toute particulière à sa santé. C'est la santé qui lui permettra de durer dans ce sport et de faire des progrès constants. Le bodybuilding est un marathon et non un sprint. Par conséquent, il faut savoir durer dans le temps et cela passe par la conservation d'une bonne santé. Par ailleurs, il est très important pour un jeune compétiteur d'être bien accompagné et de bien choisir son préparateur.

D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un athlète ?

A.L. : Pour moi, les compléments indispensables sont ceux relatifs à la santé et à la digestion. Pourquoi la digestion ? Parce que nous sommes ce que nous assimilons et non ce que nous mangeons. En terme de complément santé, j'utilise à l'heure actuelle la gamme de Supplement needs formulée par le Dr Dean St MART (CV Stack pour le système cardio vasculaire, Liver Stack pour le foie, Astrag Flow pour les reins et la pression artérielle). Je pourrais aussi rajouter le curcumin pour ses vertus anti inflammatoires, le glutathion pour ses vertus anti oxydantes. En terme de digestion, j'utilise des enzymes digestives et des probiotiques pour aider à l'assimilation de mes repas tout au long de la journée.



FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Quels sont tes modèles, les champions qui t'ont inspiré ?

Antoine LOTH : J'ai toujours été inspiré par les physiques harmonieux avec une belle ligne. Par conséquent, les physiques des années 90, comme celui de Lee Labrada, sont ceux qui m'ont inspiré au départ. Je suis aussi inspiré par l'éthique de travail de certains bodybuilders comme James Hollingshead ou Hunter Labrada qui sont de véritables monstres de travail.

D.A. : : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

A.L. : A la suite des NPC European Championships 2020, j'ai pris du repos. Je sais que je dois prendre encore quelques kilos pour décrocher la carte Pro IFBB. En effet, l'obtention de ce précieux sésame est, à terme, mon objectif principal. Je continue donc mon "off season" pour gagner des kilos de qualité et pouvoir remonter sur scène, fin 2021 ou en 2022, dans la catégorie -212 Lbs.

D.A. : : Que penses-tu de la crise sanitaire du Covid avec la pratique du bodybuilding ? Deux confinements dans la même année, cela n'est-il pas trop compliqué à gérer pour un athlète ?

A.L. : Qui aurait pensé début 2020 que nous serions contraints de rester à la maison avec interdiction de sortir ou même pratiquer notre sport/passion ? C'est très difficile pour des personnes comme nous, qui nous entraînons quasiment tous les jours, de se voir cloîtrer à domicile. Lors du premier confinement, j'ai eu la chance d'avoir du matériel (barre olympique, banc, les fameux élastiques), ce qui m'a permis de pouvoir faire les basiques et de limiter les dégâts. Par la suite, c'est vrai que se préparer dans ce contexte rajoute un certain stress mais il est nécessaire de se concentrer uniquement sur les choses que nous pouvons contrôler. Cette crise a donc été pour moi enrichissante sur le plan psychologique. Etant d'un naturel à vouloir tout contrôler jusqu'au moindre détail, j'ai du faire preuve d'un certain lâcher prise.

Suivez Antoine Loth sur Instagram : @the_grumpy_grizzly



**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
@VINZALLIOT



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



PHOTO wallpaper flare
(FREE DOWNLOAD)



POURQUOI LES PRATIQUANTS DE MUSCULATION ADORENT LA CRÈME DE RIZ ?

Moins connue que les flocons d'avoine ou d'autres superaliments, la crème de riz est pourtant un véritable allié pour les pratiquants de musculation

Naturellement sans gluten, elle est une excellente source de glucides pour les sportifs souhaitant prendre de la masse musculaire. Découvrez les bienfaits de la crème de riz, ainsi qu'une savoureuse recette riche en protéines et facile à préparer à la fin de cet article.

LA CRÈME DE RIZ, C'EST QUOI ?

La crème de riz est un **aliment végétal** réalisé à partir de farine de riz, cette dernière étant obtenue en broyant finement des grains de riz. La farine de riz est ensuite mélangée avec un liquide (de l'eau ou des boissons végétales telles que le lait d'amande ou le lait de soja) pour faire de la crème.

Par ailleurs, la crème de riz ne contient **pas de gluten**. Elle est donc adaptée aux athlètes qui ont adopté une alimentation vegan ou aux personnes souffrant d'une intolérance.



La crème de riz peut être cuisinée de différentes façons (ici en pudding).



Cette crème végétale peut être utilisée dans de nombreuses recettes et autres préparations culinaires (aussi bien des plats que des desserts, des gâteaux ou du porridge). Elle peut par exemple remplacer la crème fraîche ou apporter une texture plus onctueuse à vos repas et collations.

MUSCULATION : POURQUOI CONSOMMER DE LA CRÈME DE RIZ ?

Les avantages de la crème de riz pour la musculation

La crème de riz est un aliment particulièrement intéressant pour les personnes qui font de la musculation.

En effet, ses apports nutritionnels en font un excellent carburant pour le corps et pour les muscles.

100 grammes de crème de riz Prozis apportent 365 cal. En termes de macronutriments, vous y trouverez :

81 grammes de glucides,
8 grammes de protéines,
1 gramme de matières grasses.



Grâce à son importante quantité de glucides, la crème de riz est une puissante **source d'énergie** qui vous aidera à réaliser des séances d'entraînement intenses et à construire du muscle.

La crème de riz est très **digeste** et favorise la satiété. Par ailleurs, l'absorption de la crème de riz par l'organisme est rapide. Elle peut donc être aisément consommée **avant vos entraînements** pour faire le plein d'énergie nécessaire à une bonne croissance musculaire.

Outre son apport en glucides, la crème de riz est aussi une source non négligeable de **protéines végétales**. Elle peut donc tout aussi bien être prise en **post-training** pour favoriser la récupération et permettre aux fibres musculaires de se reconstruire.

PEUT-ON REMPLACER LES FLOCONS D'AVOINE PAR LA CRÈME DE RIZ ?

De base, les flocons d'avoine contiennent du gluten. Si vous êtes intolérant au gluten (maladie cœliaque), la crème de riz peut être une alternative efficace dans la mesure où elle n'en contient pas.

En revanche, l'index glycémique (IG) des flocons d'avoine est moins élevé que celui de la crème de riz. Cet indicateur mesure l'influence d'un aliment sur la glycémie (ou taux de sucre), qui désigne la présence de glucose dans le sang.



Les flocons d'avoine ont un index glycémique moins élevé que la crème de riz.

Le cortisol peut devenir dangereux pour la santé lorsqu'il est synthétisé de manière importante durant une période prolongée. Le manque de sommeil, la fatigue, une alimentation riche en graisse et peu saine ou l'anxiété sont autant de facteurs qui entraînent un cortisol élevé.

S'ils ne sont pas chauffés, les flocons d'avoine ont un index glycémique de 40, tandis que celui de la farine de riz raffinée (riz blanc) est de 95. Mieux vaudra privilégier la farine de riz complet, dont l'IG oscille entre 70 et 75.

COMMENT FAIRE SOI-MÊME SA CRÈME DE RIZ ?

Il est très facile de faire de la crème de riz.

Il suffit de mélanger dans une casserole 2 cuillères à soupe de farine de riz (idéalement complète et bio) avec 25 centilitres de boisson végétale (soja, amande, etc.). Vous pouvez également remplacer le lait végétal par de l'eau. Faites cuire le tout à feu moyen en remuant régulièrement.

Une fois la préparation portée à ébullition, poursuivez le temps de cuisson durant 1 minute supplémentaire avant de sortir du feu. Laissez enfin votre crème de riz épaissir.

Bien entendu, vous pouvez modifier les quantités selon vos besoins.



IDÉE DE RECETTE AVEC DE LA CRÈME DE RIZ

En plus d'être riche en glucides, cette recette de crème de riz au blanc d'œuf l'est également en protéines. Elle est idéale pour le **petit-déjeuner** ou le dessert, et peut tout aussi bien être prise en collation avant ou après vos **entraînements de musculation**.

Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin de :

50 grammes de crème de riz en poudre,
100 millilitres de lait végétal sans sucres ajoutés,
250 grammes de blanc d'œuf,
100 millilitres d'eau,
un produit sucrant naturel (miel, sirop d'agave, etc.).

La première étape consiste à verser dans une casserole l'eau, le lait végétal, les blancs d'œuf et le produit sucrant. Faites cuire l'ensemble à feu doux, puis ajoutez la crème de riz. Remuez la préparation pendant qu'elle cuit jusqu'à ce qu'elle prenne une texture un peu plus épaisse. Le temps de cuisson dépendra de la texture souhaitée.

Vous pouvez consommer cette crème de riz revisitée tant qu'elle est chaude, ou la mettre au réfrigérateur pour obtenir un délicieux pudding.

En termes de macros, cette recette simple à base de crème de riz vous apportera 50 grammes de glucides, 28 grammes de protéines et 1,2 gramme de lipides.

Pour les plus gourmands, vous pourrez tout aussi facilement préparer une variante au chocolat. Ajoutez simplement 2 cuillères à café de cacao en poudre au moment de la cuisson.

Libre à vous d'ajouter également la garniture de votre choix (fruits frais, fruits secs, éclats de biscuits, beurre de cacahuète, etc.) à votre crème de riz protéinée pour lui donner encore plus de goût.





CONCLUSION

La crème de riz est un aliment polyvalent qui peut être utilisé dans d'innombrables recettes, aussi bien sucrées que salées. Son apport nutritionnel en glucides est idéal pour les pratiquants de musculation et de sport en général. Et vous, vous utilisez déjà la crème de riz dans les repas de votre diète ?

N'hésitez pas à nous partager vos meilleures recettes sur mon blog (lien ci-dessous)



JULIEN QUAGLIERINI

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entretien, soin corps et sa santé est primordial, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un système respiratoire et un système digestif en bonne santé...



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous a intéressée et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

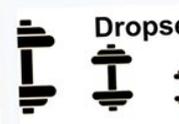


COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à attirer l'attention et de passionnés. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du destin se niche dans un monde d'athlètes dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga



NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

NUTRITION & MYTHE-1

En terme d'alimentation, on entend tout et son contraire et il temps de casser certains mythes qui viennent limiter notre façon de nous « nourrir » . Et oui, nourrir son corps , c'est de cela qu'il s'agit !



LE GLUTEN EST DANGEREUX

Le gluten appartient à la grande famille des protéines. On le retrouve dans certaines graines telles que le blé, le son ou encore l'avoine. Le gluten est naturel mais peut poser problème chez certaines personnes souffrant d'intolérances ou allergies . Pour autant, le sans-gluten est devenu à la mode .

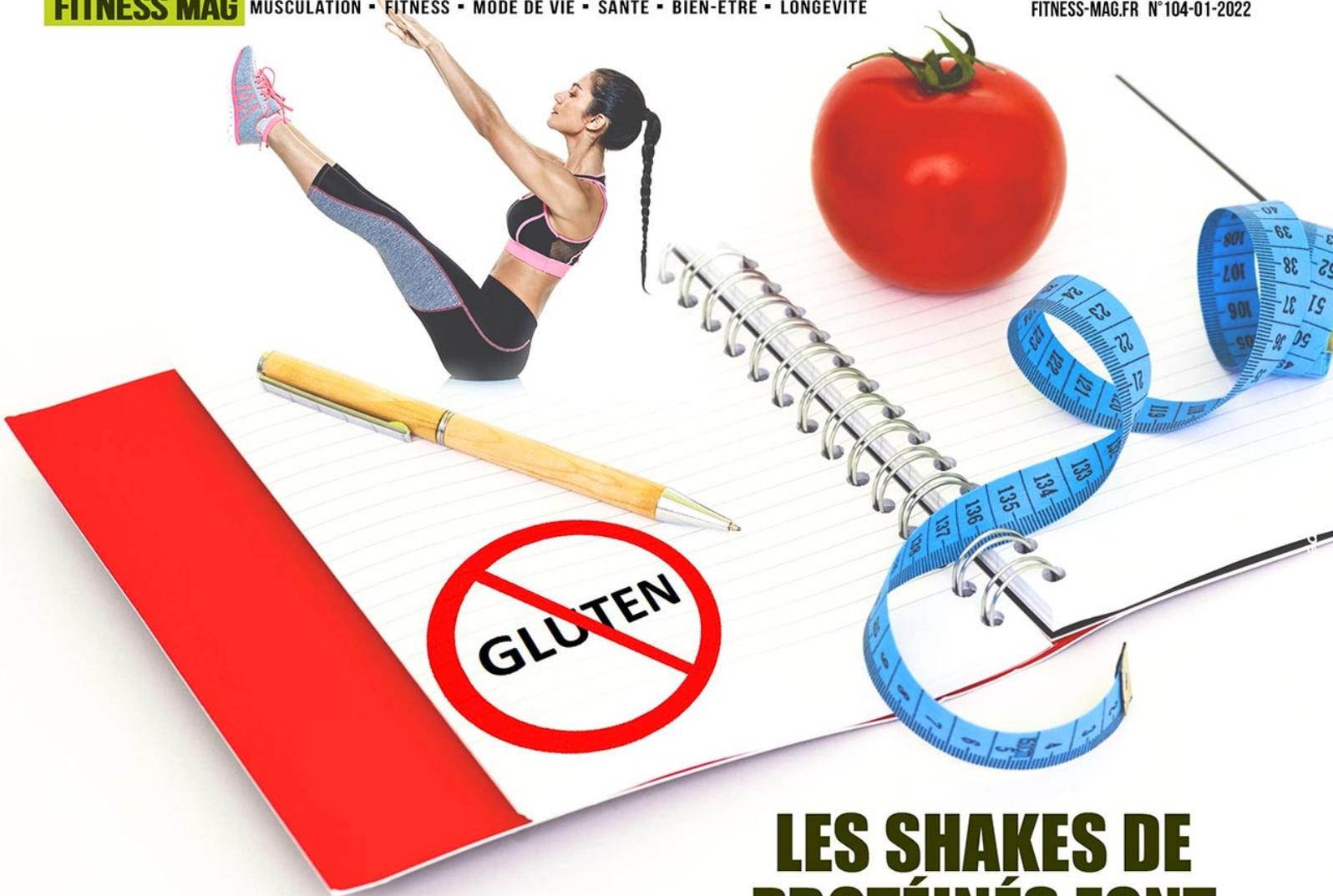


PHOTOTHÈQUE WALLPAPERFLARE



© FITNESS-MA

© FITNESS



LES SHAKES DE PROTÉINÉS FONT PRENDRE DU MUSCLE

Or, ce qui pose vraiment problème, c'est la qualité et la quantité des pains et céréales que nous consommons en terme d'ingrédients et de fabrication. Alors, si vous ne présentez pas de maladie coéliquaie ou d'allergie avérée au gluten, nul besoin de devenir « sans gluten » car ces produits contiendront souvent des sucres raffinés et des listes d'ingrédients à n'en plus finir.

MON ASTUCE : variez vos céréales : le pain à la châtaigne, les pâtes au sarrasin, les nouilles de riz ne contiennent naturellement pas de gluten .

Prendre du muscle n'est pas une chose facile, cela demande des entraînements performants et réguliers sur de nombreux mois pour ne pas dire des années . Le shake apporte simplement une source de protéine de choix facile à transporter, et c'est tout.

Comme toujours, le shake doit rester occasionnel, une vraie alimentation doit primer ! Tournez-vous vers de l'isolat ou de la native à raison d'une dose par jour pré ou post-workout de préférence et veillez à inclure à vos repas poulet et poisson de qualité , oeufs bio , beurre de cacahuètes sans ajout de sucres ni de graisses, yaourt grec....

MON ASTUCE : 1 dose de protéine de qualité (isolat ou native ou végétale) + lait d'amande + 1 cac de purée d'amandes ou de cacahuètes et 1 cac de cannelle en shaker autour de l'entraînement .



MANGER 6 REPAS PAR JOUR BOOSTE LE MÉTABOLISME

Selon cette théorie, plus on mange, plus on élève son métabolisme. En mangeant puis en digérant nos repas, le corps brûle des calories. Cela est vrai mais le nombre de calories brûlées est très variable d'une personne à une autre et le total calorique journalier reste le mêmeManger plus souvent est donc à privilégier chez les personnes qui ont de grosses envies de grignotages ou qui préfèrent **faire de petits repas plus souvent**. Cependant, cela peut vite devenir épuisant à préparer et difficile à inclure à sa routine de vie. Le plus important est de **manger quand on a vraiment faim et en portions modérées**.



photo pinterest

photo wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.FR



Me contacter : www.brooklynfit.fr

TOUT NOUVEAU ! MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT
<https://bit.ly/30B8EyK>

Mon site & blog : www.brooklynfit.fr

Insta & Fb : [brooklynfit naturopathe](#)
 Insta : [brooklynfit_yoga](#)

Groupe fb : Brooklyn Yoga, cours en live & replay, tous niveaux.

**104 NUMÉROS
DISPONIBLES**

8 7 9 3

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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 fitness.

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef