

FITNESS MAG[®]

N°108 / 05-2022

INTERVIEW

JAMO NEZZAR

DE IFBB PRO À
ENTREPRENEUR
À SUCCÈS !

Photo JABIRO EDISON

RÉPÉTITIONS
LENTES
CROISSANCE
+
FORTE

10
MYTHES
SUR LA
CRÉATINE

BATTLING
ROPE...
VRAIMENT
UTILE ?

COMMENT
FAIRE LE
REVERSE ?
DIETING



LAURA ZIV
CLASSIC 2022



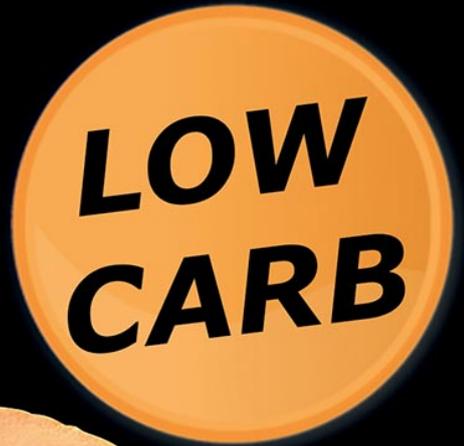
INTERVIEW
EMMA
CIRET

Photo David Andrieu

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@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.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

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 Casanovas, 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/PRESTIGIOUS-NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS-NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#108
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 Casasnovas, 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

#108
FM

SORTIR DE LA

MATRICE...



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

Mes chers lecteurs(trices),

J'UTILISE PARFOIS CETTE TRIBUNE POUR VOLONTAIREMENT « CHOQUER » ET ALERTEZ CELLES ET CEUX QUI IGNORENT ENCORE QU'ILS OU ELLES SOUFFRONT OU SOUFFRIRONT DE PATHOLOGIES DIVERSES, QUE L'ON APPELLE ÉGALEMENT « MALADIES DE CIVILISATION » ET TOUT PARTICULIÈREMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2.

Je dis souvent pour paraphraser un cancérologue connu : « on ne prend soin que de ce que l'on connaît bien ».



photo Pinterest

... vous avez le choix !.

Si vous ne connaissez pas le nom des organes qui sont en vous ! Si vous ne connaissez pas le fonctionnement physiologique de base ainsi que le fonctionnement cellulaire et bactérien... vous n'êtes peut-être pas encore sorti de la « Matrice » et sans doute encore sous le joug des puissants mercantiles et lobbyistes.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREACKICK 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)



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

Sachez qu'il n'y a pas de fatalité et que la responsabilité vient de notre mode de vie et de notre alimentation (hormis certains cas prédisposés comme le diabète de type 1)

Je persiste à croire qu'un jour ce savoir essentiel sera enseigné à l'école bien au delà de ce qui est présenté aujourd'hui dans les cours de SVT.

Qu'est-ce que le pancréas ? sa fonction ? Comment optimiser son fonctionnement et à minima comment ne pas l'épuiser...

C'est beaucoup plus simple que vous ne pouvez l'imaginer, mais cela les lobbys pharmaceutiques ne veulent pas que cela se sache !

En attendant, un bon conseil.... Retrouvez un peu d'autonomie intellectuelle et diminuez **DRASTIQUEMENT** votre consommation de sucre en **COMMENÇANT** par stopper le COCA !

Eric RALLO Giudicelli

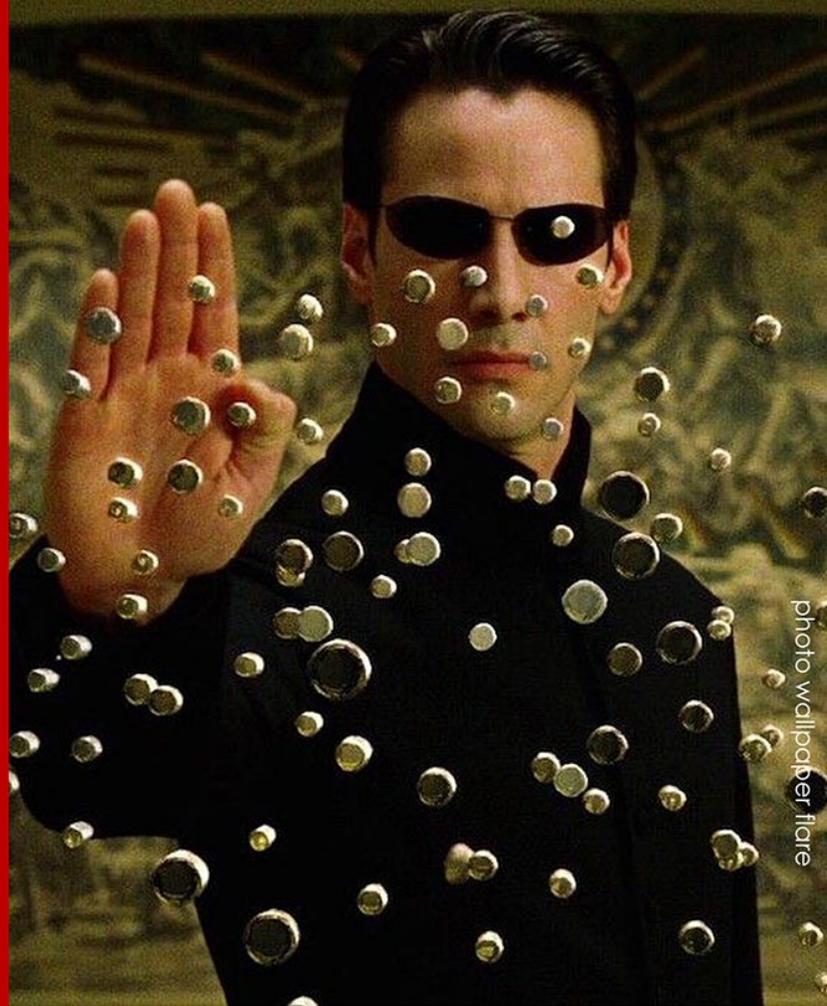


photo wallpaper flare

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

JAMO NEZZAR IFBB PRO
Photo **JABIRO EDISON**

- 1 couverture fitness mag n°108
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 12 jamo nezzar
- 21 répétitions lentes croissance plus forte
- 25 culturissime
- 27 old school physiques
- 29 la battling rope
- 33 recette fitness
- 34 la transformation de mark whalberg
- 35 emma cirel
- 43 telechargez le magazine
- 45 pollution électromagnétique
- 49 force athlétique
- 52 le reverse dieting
- 58 cardio et perte de poids
- 61 10 mythes sur la créatine
- 62 cardio ou muscu pour sécher ?
- 65 laura ziv classic 2022
- 72 soutenez fitness mag sur tipee



100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g

AKTU KULTU

L'actualité des athlètes francophones de la NPC / IFBB Pro League

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park Lille – Le 31



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

Naomi Roseline

Une référence bikini de la NPC

Naomi Roseline a découvert la musculation à la fin de sa licence, en 2017. « *Prise par mes études, j'avais perdu beaucoup de poids sans m'en rendre compte. J'ai lâché le hip-hop pour la musculation en espérant retrouver une forme qui me ressemblait bien plus* » confie-t-elle. L'année suivante, la belle Montpelliéraine débute la compétition. A 27 ans, elle est devenue une référence de la catégorie bikini en NPC. Après deux 8e places à

Olympia Amateur UK et à l'Arnold Classic USA, en 2019, elle décroche deux belles 5e places à l'Arnold Classic USA et à la Champions Cup Poland, en 2020. Elle confirme sa progression en se classant 2e à Olympia Amateur Espagne 2021 et à la Laura Ziv Classic 2022. Prochaine étape : la carte Pro IFBB !



Antoine Loth

L'ambassadeur du bodybuilding des années 90

Ancien rugbyman, **Antoine Loth** a débuté la musculation en complément de son sport. Le bodybuilding a peu à peu pris le dessus pour le mener sur les plus belles scènes d'Europe, notamment à l'Olympia Amateur Espagne où il a réalisé de bons résultats. Performant depuis 2017, le Francilien vient de gagner la Laura Ziv Classic, dans la catégorie des poids mi-lourds. « *J'ai toujours été inspiré par les physiques harmonieux comme celui de Lee Labrada et ceux des années 90, plus généralement* » révèle

Antoine. Grâce à une remarquable progression musculaire depuis 2 ans, il se rapproche de la carte Pro IFBB. C'est tout le bien qu'on souhaite à ce beau et sympathique champion français.



Maureen Testard

Des références et de l'exigence pour réussir



Après des débuts en compétition dans la catégorie bikini, en 2019, **Maureen Testard** a construit du muscle depuis 2

ans pour se présenter en wellness à la Laura Ziv Classic 2022. Elle en a profité pour dominer sa catégorie et l'overall le 9 avril dernier. « *Sébastien Theurel, mon homme, et Allison Testu, ma coach de posing, sont mes sources d'inspiration. Voir leurs parcours, leur travail et leur persévérance, voilà ce qui me motive !* » déclare Maureen. Avec de telles références et un niveau d'exigence très élevé, cette jeune championne est bien partie pour décrocher une carte Pro IFBB. A seulement 23 ans, elle n'a pas fini de briller sur les scènes internationales de la NPC/IFBB Pro League.



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

BNSSHOP.CORSICA

10% sur les commandes nutrition avec le code FITNESSMAG



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini





Lenny Massouf

Du MMA pro au bodybuilding de haut niveau

« Ex-combattant professionnel de MMA, j'ai commencé le culturisme en septembre 2018 avec Philippe, mon préparateur » explique **Lenny Massouf**. Après Musclemania, il a obtenu sa carte Elite Pro IFBB à l'Arnold Classic Europe. Et comme beaucoup d'athlètes IFBB, il a décidé de rejoindre la NPC. Pour ses débuts dans sa nouvelle fédération, le Francilien s'est imposé à la Laura Ziv Classic, dans sa catégorie et à l'overall. Grâce à

une ligne magnifique, il a brillé au Lille Grand Palais. Sa prochaine échéance sera le 4 juin prochain à Alicante avec un seul objectif en tête : décrocher le précieux sésame. Avec un tel mental, un physique aussi qualitatif, et à seulement 26 ans, Lenny possède tous les atouts pour obtenir sa carte Pro IFBB.

Mickaël Lequilbecq

Son incroyable évolution personnelle et professionnelle



Ancien obèse avec un poids de corps de 135 kg, **Mickaël Lequilbecq** a perdu 45 kg en 6 mois grâce à un entraînement régulier à son domicile. Il s'est ensuite inscrit dans une salle de musculation afin de poursuivre sa transformation. « L'envie de la compétition est venue plus tard avec la rencontre de ma femme, **Laurène Gaudelier**, une championne bodyfitness. Je suis monté sur scène pour moi, mais aussi pour qu'elle soit fière de moi.

Et depuis, je n'ai rien lâché ! » précise Mika. Second en men's physique class E à la Laura Ziv Classic 2022, son objectif est de continuer son parcours international en NPC. Coach, gérant d'une boutique de nutrition et créateur de la marque Thundermike Clothing, tout sourit à ce sympathique athlète qui n'a pas encore achevé son évolution personnelle et professionnelle.

Ophélie Bohrer

L'éclosion d'une belle championne bikini

Après avoir connu une prise de poids importante suite à l'arrêt de la gymnastique rythmique, **Ophélie Bohrer** a décidé de débiter la musculation il y a 5 ans. Pour sa première compétition, elle a remporté l'overall bikini de la Laura Ziv Classic 2022. Un coup d'essai qui s'est transformé en un coup de maître. « Je n'ai qu'un seul regret, c'est de ne pas avoir commencé les compétitions plus tôt » avoue la jeune Strasbourgeoise. Elle est déterminée à travailler pour obtenir sa carte Pro IFBB. Consciente du défi à relever et des difficultés à surmonter, elle est passionnée à l'extrême et compte bien se donner les moyens de réussir. Au regard de sa beauté et de son charisme affichés sur la scène lilloise, tous les espoirs sont permis pour la belle Alsacienne.



FOCUS EVOLUTION



LE SPONSOR VESTIMENTAIRE OFFICIEL DE LA WABBA FRANCE SERA PRÉSENT AVEC UN STAND LORS DES COMPÉTITIONS SUR LE TERRITOIRE NATIONAL DE LA WABBA FRANCE.

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



WABBA FRANCE SAISON 2022
www.facebook.com/gpdespyrenees.balat/

WABBA FRANCE
WATSON GYM EQUIPMENT

1ier partie saison 2022		2iem partie saison 2022	
14 MAI	Gp de Provence a Gardanne 13 Sélection monde et Europe Carte pro	03 SEPT	Gp de la montagne noire A Mazamet 81 Sélection univers
28 MAI	Gp des Pyrénées à lavelanet 09 Sélection monde Carte pro	22 OCT	Gp d'athlas A Carpentras84 Sélection univers
04 JUIN	France wabba Lavelanet 09 Licence obligatoire Sélection monde	30 OCT	Gp d'Occitanie A lavelanet 09 Sélections univers
		15 OCT	National wabba A Gardanne 13 Licence obligatoire Sélection univers
		30 OCT	Gp de st prix A st prix 95 Sélections univers





ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



Jabiroedison



JAMO NEZZAR



« SI TU AIMES LA MUSCULATION TU GARDERAS TOUJOURS UNE FORME PHYSIQUE EXEMPLAIRE »

Interview Eric RALLO | Photothèque Jamo NEZZAR

Photo @jabiroedison

Avec un physique alliant le si subtil combo « *muscularité et symétrie* », celui qui faisait parti de l'élite des culturistes pro IFBB des années 90, à mis « *précocement* » fin à une carrière prometteuse pour ne pas tomber dans « *la course effrénée à la masse* ».

Fort de ses talents d'orateur et businessman aguerri, **Jamo NEZZAR**

partage depuis plus de 36 ans son savoir et professionnalisme en tant qu'entraîneur professionnel jusqu'à devenir également un des influenceurs les plus connus du Fitgame international.

De l'Algérie à l'Angleterre, jusqu'en Californie, flashback sur l'incroyable parcours et phénomène **JAMCORE !**

JAMO

EN BREF...

AGE : 55 ans
TAILLE : 1,78 M
POIDS : En compétition (108-110 kg) off saison 122 kg
LIEU DE RÉSIDENCE : Los ANGELES (Californie)
PROFESSION : Fitness Consultant

PALMARÈS

- 1989 - England Over all Stars of Tom
- 1991 - Lighthweight British- 2nd
- 1994 - Heavyweight British Champion- 2nd
- 1995 - Heavyweight British Champion- 2nd
- 1996 - Heavyweight British Champion- 2nd
- 1996 - Over all Southeast British Champion
- 1999 - Over all Heavyweight Northeast champion
- 1999 - Heavyweight British Champion- 2nd
- 1999 - Amateur Grand Prix Champion (Pro Card)
- 1999 - IFBB English grand Prix (first Pro Show)- 10th
- 2000 - IFBB Ironman- 14th
- 2001 - IFBB Pro Toronto Canada Cup- 11th
- 2001 - Night of the Champion (42 competitors)- 18th
- 2002 - IFBB Pro Ironman- 12th
- 2002 - IFBB San Francisco Pro Show- 12th
- 2002 - IFBB Austrian Grand Prix-10th

JAMO NEZZAR

JAMCOREDZ



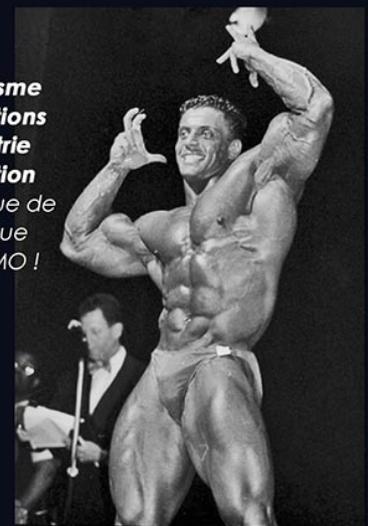
Photo Rick Schaff (1996)

Eric RALLO : Bonjour Jamo, dans la série actuelle d'interview de stars que je réalise, je suis très fier de réaliser ta « Cover » dans mon magazine et revenir sur ta carrière ainsi que ton état d'esprit et franc parlé légendaire ! Avec des a priori du genre « c'est de la gonflette », qu'est-ce qui a poussé le jeune algérien de 19 ans que tu étais à pratiquer assidument la culture physique et t'expatrier en Angleterre en quête d'un statut pro ?

Jamo NEZZAR : Bonjour Eric, je voulais réaliser mon rêve de devenir un PRO IFBB et arriver à concourir au prestigieux Mr Olympia. Objectif que je m'apprêtais à réaliser, jusqu'à ce qu'une déchirure aux pecs mis fin à mon rêve. C'était écrit, je suis fier de mon parcours et très content d'avoir échappé à une destinée qui aurait été peut-être dangereuse voir fatale en terme de santé !



Transformation physique spectaculaire entre 1989 & 1998



Esthétisme proportions Symétrie condition
 la marque de fabrique de JAMO !



Les années passent mais la passion ...et la condition physique restent optimales !



Eric RALLO : À 55 ans et dans une forme physique exemplaire, que représente encore la culture physique à tes yeux, après tant d'années de pratique ?

Jamo NEZZAR : Comme je l'ai toujours dit si tu aimes la musculation tu garderas toujours une forme physique exemplaire, car cela montrera ton amour et respect pour le culturisme. La Musculation doit te représenter comme un exemple à suivre sur la durée et non pas comme une étoile filante. C'est d'ailleurs la marque de fabrique des véritables pro dans ce domaine. Regarde autour de toi. Berry demey, Dorian Yates, Mike Christian, Vince Taylor, Kevin Levrone, Tony Pearson, Lee Labrada .. ils ont tous gardé un physique impeccable !

**JAMO
NEZZAR**
JAMCOREDZ

Photo @jabiroedison



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Eric RALLO : je dis souvent que la culture physique est un art, plus qu'une pratique sportive qui nécessite d'apprendre sans cesse et de se remettre en question en avançant en âge. Si tu pouvais remonter le temps et bénéficier de ton savoir et expérience actuelle, quels changements apporterai-tu au jeune JAMO durant sa carrière culturiste ?

■ **Jamo NEZZAR** : La seule chose que je ferais serait de conserver mon physique lorsque j'étais à 105kg ! J'avais une condition physique incroyable. J'aurais du garder le même poids et uniquement travailler sur la maturité sans gagner davantage de masse. Enfin, j'aurais du rester dans ma salle de gym « Musclevorks gym » car je l'ai quitté a un moment donné pendant 2 ans et ces 2 années m'ont fait perdre un temps précieux, impossible à récupérer par la suite !

“ J'AURAIS DU CONSERVER MON PHYSIQUE LORSQUE J'ETAIS À 105KG ”

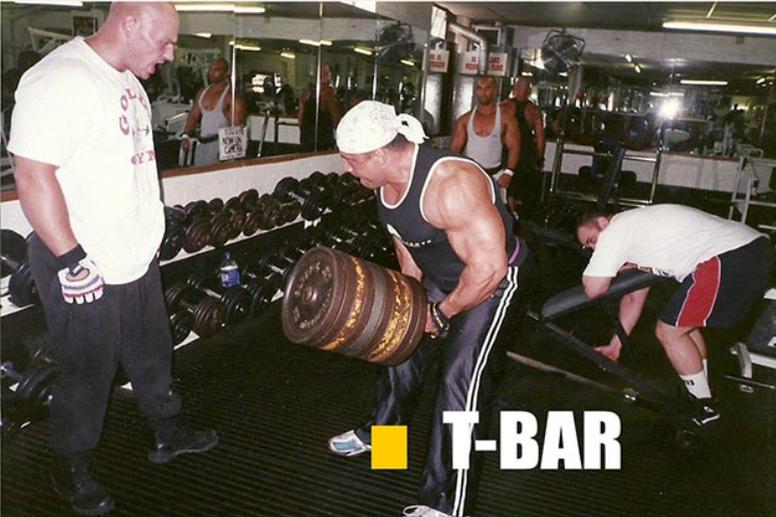
E.R. : Comme sur la balance, tu as toujours préféré la qualité à la quantité lorsqu'il s'agit de soulever de la fonte. On peut juger la qualité du choix des exercices et des mouvements parfaitement exécutés comme on peut le voir sur les vidéos d'entraînements de l'époque. Quel contraste ! Sachant que tu croisé la fonte avec ton ami et 7x Mr OLYMPIA Dorian YATES. Une anecdote à ce sujet ?

■ **J.N.** : J'ai toujours privilégié l'exécution parfaite. En ce qui me concerne j'ai développé de la force avec le temps, sans pour autant être extrêmement fort. C'est durant 3 ans de galère avec JD dawudo

que j'ai pu additionner exécution parfaite et charges lourdes.
 Etant large d'épaules j'étais très fort avec les mouvement de tirage et rowing. Je me souviens avoir effectué avec JD des séances de rowing à la barre avec 180 Kg pour 20 Reps et 220 kg for 10 reps !
 Squat à 180 Kg pour des séries de 20 reps !



*avec son ami et pro IFBB **JD DAWODU** en 1994 pour son 1er show en poids lourd en ayant rajouté 15kg de masse musculaire en trois ans !*



T-BAR



ROWING BARRE (BARBELL ROWS)



© FITNESS-MAG.FR



SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Eric RALLO : Au tout début de « *Bodybuilding Rules* » (aka BBR , ancien nom de FITNESS MAG) , je réalisais de très nombreux hommages graphiques aux pros IFBB et je me souviens très bien qu'en postant le tien , tu avais précisé avoir stoppé ta carrière pour ne pas tomber dans le piège de la course à la masse exigé par les instances internationales.

A l'heure ou nous déplorons la disparition prématurée de très nombreux athlètes parmi l'élite, cela te conforte-t'il dans l'idée que tu avais pris la bonne décision ?

■ **Jamo NEZZAR :** Absolument, car lorsque tu te retrouves à concourir avec des personnes qui sont en train de risquer leur vie pour rien tu commences sérieusement à te poser des questions.

Cela ne m'a pas pris beaucoup de temps pour le réaliser lorsque je suis venu aux US ! Car vivant auparavant en Angleterre je ne voyais pas du tout les choses sous cet angle !

E.R. : En tant que quinquagénaire, et dans une approche prophylactique de l'entraînement, as-tu un protocole d'échauffement particulier ou bien utilises-tu simplement des séries légères en guise de mise en route neuromusculaire ?

■ **J.N. :** Je suis un très grand adepte de l'activation musculaire, quelque chose que j'ai appris des entraînements athlétiques et que j'enseigne à mes élèves dans mes formations de coaches.

**JAMO
NEZZAR**
JAMCOREDZ

Photo @jabiroedison



Eric RALLO : *Toujours au niveau du training : Actuellement, as-tu des routines d'entraînement préférées et un plan hebdomadaire ou t'entraînes-tu au « feeling » au grès de tes envies ou besoins du moment ?*

■ **Jamo NEZZAR** : Mon entraînement a beaucoup changé, je fais beaucoup de cardio 5 x par semaine une heure le matin à jeun. Je jeune également 2 jours par semaine et mange moins. Je m'entraîne 5 fois par semaine, avec moins de charge mais avec des systèmes d'intensification comme les séries géantes, bi-sets, supersets. Cela me convient car je n'ai pas beaucoup de temps. J'ai 2 heures de 6H du mat à 8H00, 5 fois par semaine.

« MON ENTRAÎNEMENT À BEAUCOUP CHANGE »

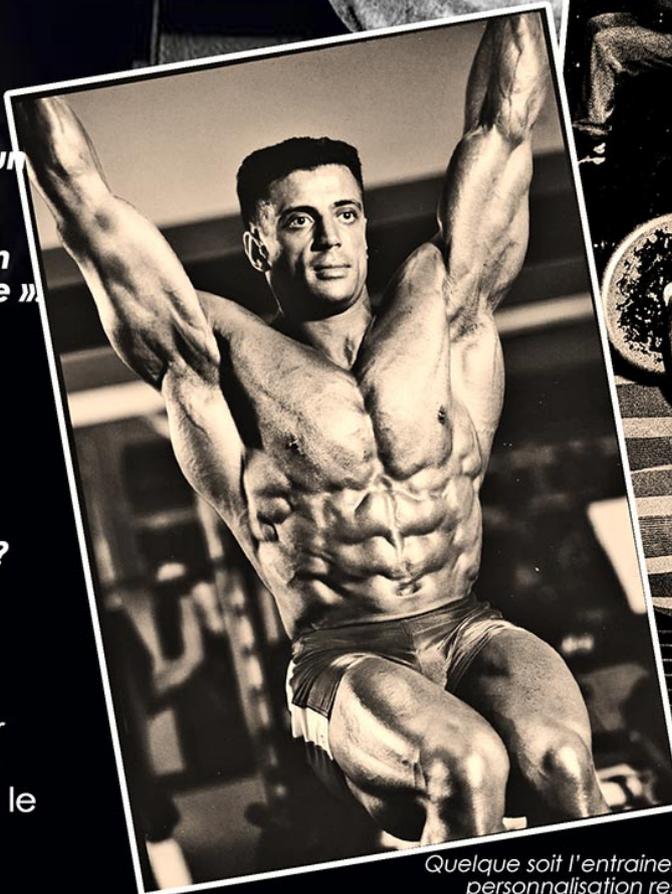
Photo @jabiroedison

Photo Alex Ardeni



E.R. : *Parlons un peu business ! Très peu savent que tu as été un précurseur en terme de communication sur Youtube. Tu étais présent sur la toile bien avant le phénomène « Fitgame » ! Depuis, ton ascension a été progressive et exponentielle jusqu'à faire de JAMCORE un succès autant en terme d'audience que professionnellement parlant ! Quels sont « tes » secrets de réussite ? Croire en ses rêves ? Ne jamais abandonner ?... ?*

■ **J.N.** : COHERENCE, COHERENCE, COHERENCE !!! Prendre des risques et essayer des choses différentes. Tôt ou tard tu vas réussir car « plus tu le fais le plus tu le maîtrises » !



Quelque soit l'entraînement ou technique utilisée, la personnalisation reste la clef de voûte d'une approche intelligente du training pour JAMO

Eric RALLO : A l'heure d'une offre et demande toujours grandissante sur la toile, parle-nous de tes programmes d'entraînement JamCore DZ et de ses qualités / subtilités.

■ **Jamo NEZZAR :** Je ne fait plus de programmes, j'offre une philosophie que j'enseigne à mes élèves, c'est plus des formations que je propose, mes élèves sont encadré a l'année ! Après un an ils deviennent autonomes.

E.R. : « Derrière chaque grand homme il y a une femme », dis le proverbe. Chez les NEZZAR, il y a ...deux « femmes » ! Ta femme et ta fille sont sans doute tes deux plus grandes sources de motivations pour te challenger et atteindre de plus hauts sommets ? as-tu un message à leur adresser ?

■ **J.N. :** Oui, Arrêtez de vous bagarrer bande de connes dans la cuisine à cause de la bouffe ! (lol)



JAMO, AYA & JANNAH

E.R. : Mille mercis Jamo pour ta disponibilité au nom de tous les fans de Fitness Mag

■ **J.N. :** Avec plaisir mon ami tu as toujours été quelqu'un de très spécial, tout mon respect ! Et merci également pour l'opportunité d'être dans ton magazine.



Photo @jabiroedison



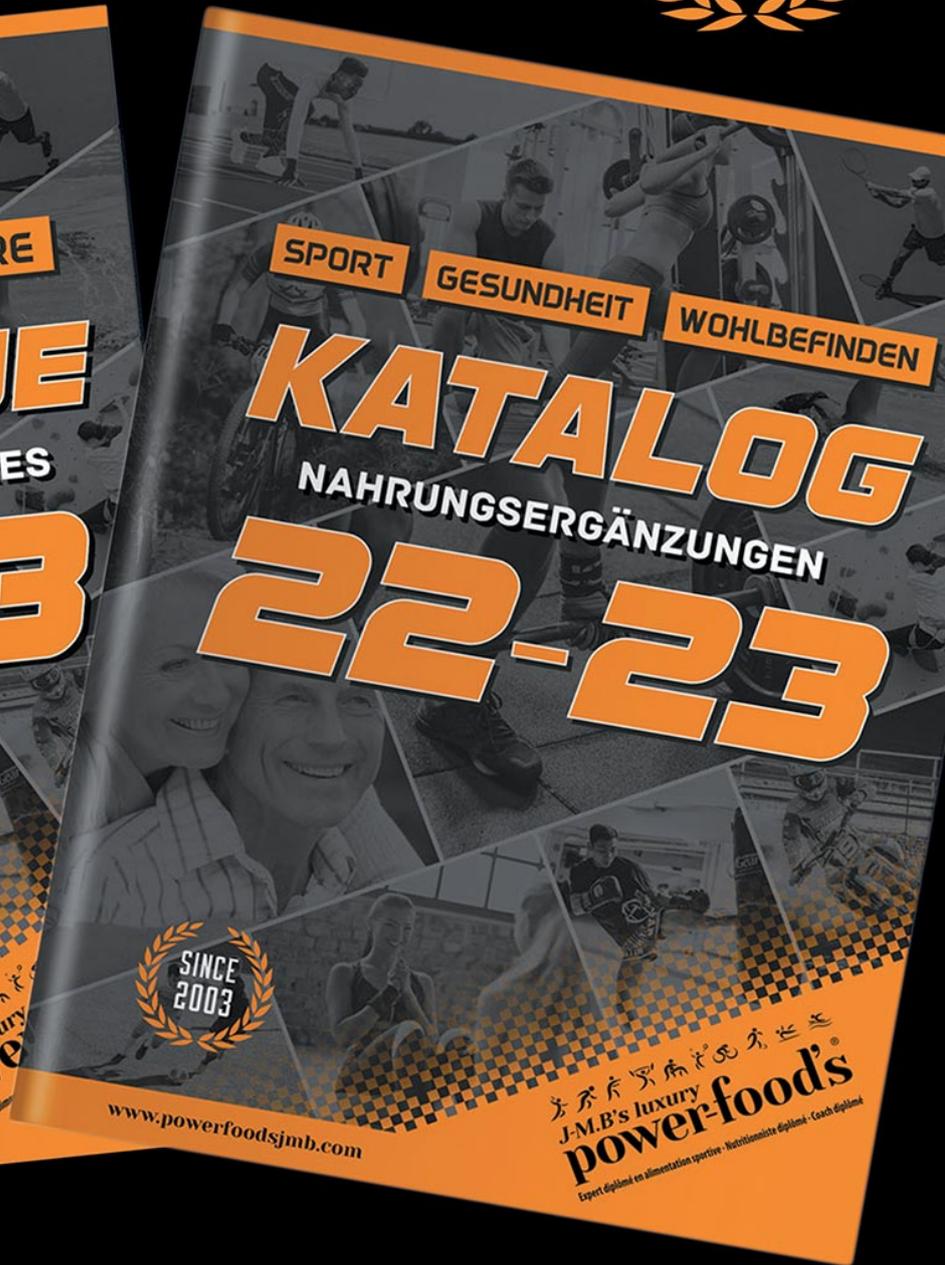
le fameux « MEL GUELB » qui veut dire... **DU FOND DU CŒUR**

Photo @chriskeller515

SUIVEZ JAMO sur :



NOUVEAU



Découvrez notre catalogue en ligne

LE CHOIX ONLINE 2022/2023

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



RÉPÉTITIONS LENTES CROISSANCE + FORTE

Les recherches effectuées par Nicholas Burd, un scientifique du sport de l'équipe de Stuart Phillips, pourrait changer radicalement la façon dont nous entraînons la force au cours de la prochaine décennie. Gardons cependant à l'esprit que cela pourrait aussi ne pas fonctionner aussi bien que l'on pourrait s'y attendre. Néanmoins, le concept du «temps sous tension» ou des répétitions lentes, semble devenir un concept familier, et nous ne pouvons plus l'ignorer plus longtemps.



photo : wallpaperflare.com



© FITNESS-MAG.FR

LA CHARGE LEVÉE N'EST PAS LE SEUL FACTEUR À CONSIDÉRER POUR LA CROISSANCE

La théorie des chercheurs reposait sur le fait que la charge n'était pas le facteur le plus important dans l'entraînement de force, ou du moins, pas le seul facteur important. Un facteur tout aussi important reposait sur le «temps musculaire sous tension»: la durée au cours de laquelle les muscles étaient placés sous tension pendant l'exercice [N: C'est à dire la durée TOTALE du temps d'exécution de l'exercice concentrique et excentrique]. L'entraîneur Charles Poliquin l'avait d'ailleurs affirmé pendant des années.

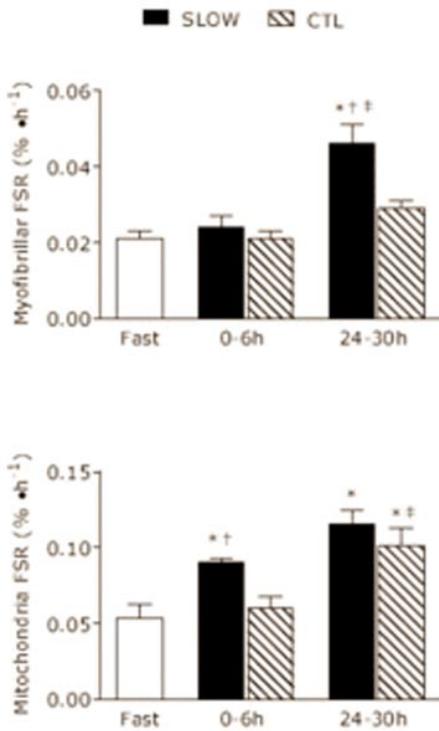
Les chercheurs viennent de publier les résultats de leur dernière étude dans *The Journal of Physiology*, dans laquelle ils ont demandé à des athlètes d'exécuter deux exercices différents de la jambe gauche et droite. Les sujets de l'expérience ont travaillé une jambe sur une machine à extension, en utilisant des poids correspondant à 30% de leur 1RM. Les sujets ont dû effectuer les mouvements lentement, en prenant 6 secondes pour le mouvement concentrique et la même durée pour l'excentrique. Les hommes se sont entraînés à l'échec et ont réalisé 3 séries. [SLOW]

Avec l'autre jambe, les hommes devaient effectuer le même nombre de séries, avec le même poids. Cette fois, ils ont effectué les mouvements de manière «classique» sans travailler à l'échec [CTL]. Immédiatement après leur entraînement, les athlètes ont bu un shake contenant 20 grammes de Whey et encore un autre shake de la même protéine 24 heures plus tard.



LES RÉPÉTITIONS LENTES ÉTAIENT PLUS EFFICACES À SUSCITER LA CROISSANCE MUSCULAIRE

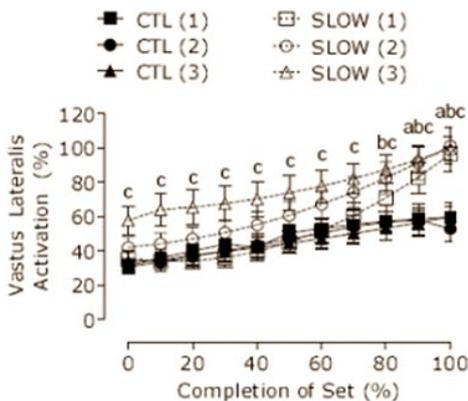
L'entraînement réalisé avec des répétitions lentes a entraîné la plus forte synthèse des protéines musculaires. Les chercheurs l'ont remarqué lorsqu'ils ont examiné les cellules qu'ils avaient extraites des muscles des jambes des sujets de l'expérience. Ceci était vrai pour la protéine myofibrillaire contractante [la protéine des fibres musculaires] et la protéine mitochondriale [autrement dit les protéines présentes dans les mitochondries]. Ce dernier élément suggère que l'entraînement de force avec répétitions lentes pourrait également être intéressant pour les athlètes d'endurance.



Le tableau ci-dessus nous montre comment l'entraînement de la force avec répétitions lentes entraîne une synthèse améliorée des protéines musculaires. Les mesures des électrodes montrent que les séries à répétitions lentes ont induit un recrutement plus important du nombre de fibres musculaires à utiliser dans l'exercice.

« Ces résultats suggèrent que le temps pendant lequel le muscle est sous tension pendant l'exercice peut être important pour l'optimisation de la croissance musculaire », écrivent les chercheurs. « Cette compréhension nous permet de mieux proposer des exercices à ceux qui souhaitent construire des muscles plus massifs et à prévenir la perte de masse musculaire qui survient avec le vieillissement ou la maladie ».

Peut-être ne devrions nous pas écrire la méthode super-lente tout de suite...



Source de l'article: *The slower your reps, the more your muscles grow*
 Source Ergo-log: *J Physiol.* 2011 Nov 21.

Note: Cet article serait sans doute incomplet si je n'évoquais pas la méthode PPM de **Francis Benfatto**. Saluons avec cet écrit l'intuition géniale de notre champion français qui a fait de l'augmentation du temps sous tension un des piliers de sa méthode de musculation. Comme parfois, c'est l'intuition, le ressenti, le bon sens et l'expérience au long cours qui se retrouvent confirmés par la recherche scientifique.

Eric Mallet



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
 ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

BNSSHOP.CORSICA
 -10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia
 Ave sampiero corso RN 193
 0495377824

Laurent Bernardini



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

SUIVI PERSO



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



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.





BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Photos Pinterest & Google Images

BERNARD DATO
écrivain



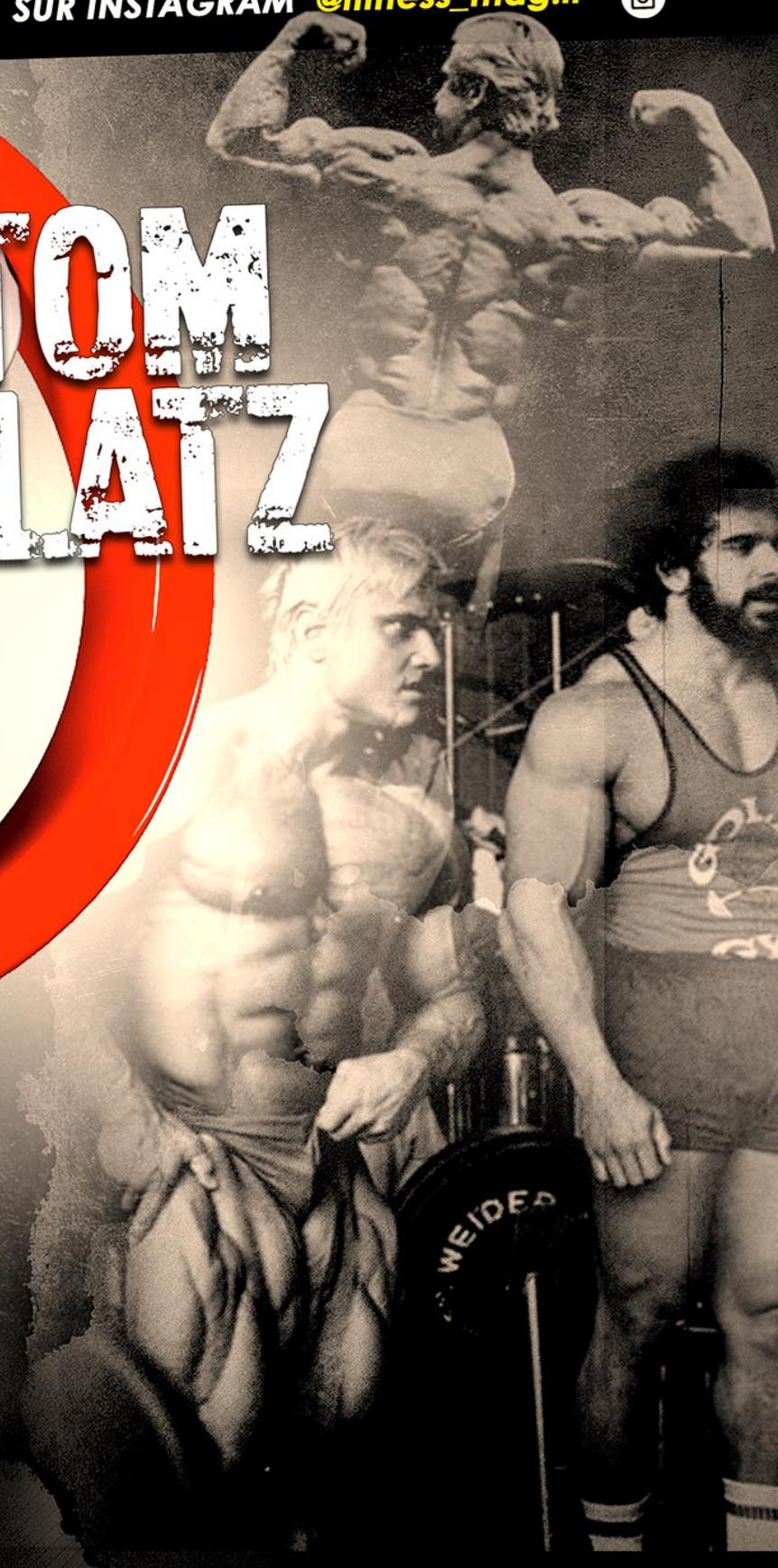
Te sens-tu bien, Bruce,
Dans ton costume de millionnaire ?
Es-tu à l'aise, Bruce Wayne, dans ce trois pièces,
Du sur-mesure !
Qui fait de toi un riche playboy
Parmi tant d'autres à Gotham et Ailleurs ?
Si c'est le cas, alors,
Alors pourquoi est-ce Batman que tu regardes et que tu vois,
Dans le miroir de ton sombre manoir ?
Est-ce que ça va, Phil,
Cravate serrée, mains dans les poches,
Dans ton costume très classe, très classe,
Offrant ton sourire le plus normal,
Le sourire d'un homme somme toute comme les autres,
A Wheat Ridge, Colorado,
Ou ailleurs ?
Mais alors,
Mais alors pourquoi est-ce au bodybuilder sur scène,
Mr « O », 7 fois Mr « O », Phil Heath,
Que tu songes déjà, dans ton regard un peu perdu
Devant les flashes des photographes ?
Vous avez reçu, Bruce & Phil,
« A Gift »,
Un cadeau,
Qui fait de chacun de vous un être unique et extraordinaire,
Incomparable et formidable,
Exceptionnel et singulier,
Et si spécial,
Et plutôt que de le garder secret, ce cadeau,
Quand tu rabats ton masque sur le visage dur de la vengeance, Bruce,
Et que toi, Phil, tu finis d'étaler sur le visage d'un guerrier de la fonte
Le Tan avant la scène,
Alors, chers héros, chers héros,
Vous partagez ce cadeau avec nous tous.
Merci, Bruce et Phil,
Thank You So Much The Gifts !

DDatō

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

TOM PLATZ



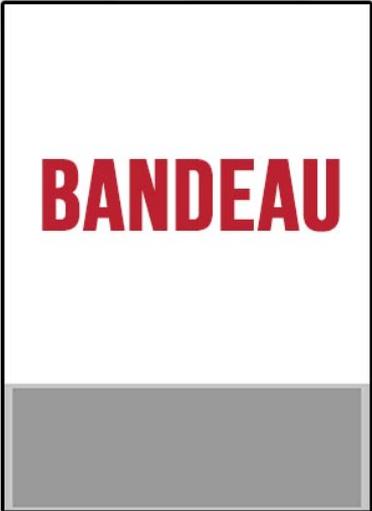
PROFESSIONNELS

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!



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



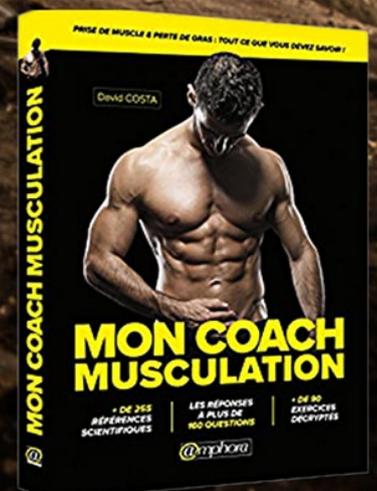
LA BATTLING ROPE EST-ELLE VRAIMENT INDISPENSABLE ?



LA BATTLING ROPE A FAIT SON APPARITION AVEC LE DÉVELOPPEMENT DU FITNESS ET DU CROSSFIT.

En particulier pour ceux qui veulent un entraînement cardio global sollicitant de nombreux muscles du corps en même temps et ainsi brûlant un maximum de calories.

Notre coach expert en musculation **David Costa** vous dit tout ce que vous devez savoir sur la battle rope.



QU'EST CE QUE C'EST QU'UNE BATTLE ROPE ?

Sa traduction exacte est « corde de bataille » mais il s'agit en fait d'une simple corde d'un grand diamètre et de 5 à 15 Kg (poids variable selon le diamètre et la longueur).
Son utilisation c'est d'abord tournée vers les sports de combats avant de s'ouvrir au fitness en général.



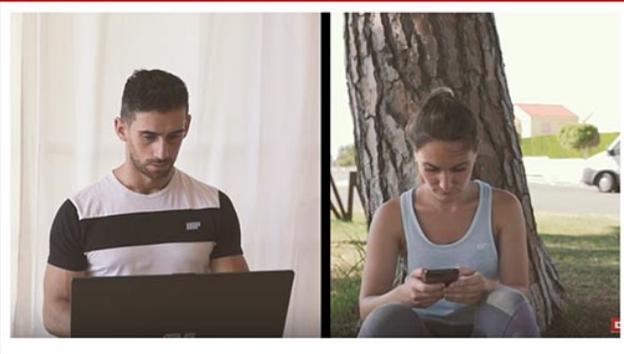
QUELS SONT LES INTERETS DE LA BATTLE ROPE ?

C'est un excellent outil pour travailler le haut de votre corps ainsi que votre gainage et votre condition physique. Demandant l'activation de nombreux muscles, elle vous permet de consommer un maximum de calories en fonction de l'intensité réalisée (jusqu'à 500 kcal en 30' d'entraînement intense).
Cela dit, elle vraiment très utile pour les sports où les bras, les épaules et le tronc sont fortement utilisés comme les sports de combats, la natation, le canoé-kayak.
En plus de son impact sur votre capacité cardio-vasculaire, elle permet d'améliorer la coordination des gestes.



© FITNESS-MAG

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



BATTLING ROPE & CROSSFIT : EST-CE UTILE ?

Quand le besoin d'un sport est de développer la capacité à produire une grande quantité de puissance grâce à l'ensemble du corps, alors la battling rope trouve son utilité.

C'est alors le cas du CrossFit, elle vous permettra d'augmenter votre condition physique grâce à une stimulation intense et complète du haut du corps. En plus, elle peut facilement s'intégrer sous divers formats d'entraînement comme les HIIT, For Time, EMOM, etc.

QUELS MUSCLES SONT SOLLICITÉS AVEC LA BATTLING ROPE ?

L'effort est principalement réalisé par le haut du corps et en particulier : les bras, les avant-bras et les épaules et les trapèzes sans oublier un gros travail de gainage des abdos. En fonction des variations de mouvements (il en existe vraiment beaucoup), vous pouvez solliciter également les pectoraux, les dorsaux et les cuisses, fessiers.

Comment bien choisir sa corde ? Une corde suffit (car elle est pliée



en deux).

Optez pour du nylon (moins chère) ou alors pour celle en chanvre naturelle (plus écolo et plus résistante).

Assurez-vous que la corde dispose de poignées plastique pour faciliter la prise. En fonction du niveau, optez pour une corde de 9 m (pour les débutants car elle est plus légère) à 18 m (pour les avancés car elle est plus lourde).

Optez pour un diamètre de 26, 38 ou 50 mm. Plus le diamètre sera grand plus la corde sera lourde.

Enfin, assurez-vous du système de fixation en fonction de votre situation : à point fixe ou avec crochet.

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS : CORDON BLEU

Le cordon bleu est un plat est un repas typique de celui qui ne cuisine jamais et qui mange « mal ». J'ai revisité sa recette pour te donner une version plus saine et bonne.

C'est grâce à ce genre de recette que je tiens ma diète depuis des années, sans ça j'aurais sûrement trouvé une forme de lassitude dans mon alimentation.



LES INGRÉDIENTS :

50 g d'avoine en poudre ou mixés
1 œuf
20 g de fromage type comté ou emmental
2 escalopes de dinde ou poulet
Ciboulette
1 càc de Paprika
Huile d'olive ou cocot

LA PRÉPARATION :

Étaler la viande sur une planche à découper et la frapper avec un marteau à viande ou un rouleau à pâtisserie lorsque la viande est fine et large, déposer le fromage au milieu puis replier en deux pour recouvrir le fromage
Dans un bol, battre l'œuf et le paprika
Badigeonner la viande avec l'œuf battu puis la plonger dans l'avoine en poudre.
Sur une plaque de four avec du papier cuisson, déposer la préparation avec une cuillère à café d'huile d'olive ou coco
Laisser cuire 20 min à 180 °C
Servir avec une salade de tomates et de la ciboulette par-dessus.
Ce plat reste sain, seul le fromage sort un peu de la diète « fitness » mais vu la dose de 10 g par cordon bleu, on ne va pas s'en inquiéter...
Dans la recette originale, il y a aussi du jambon au milieu, il m'arrive de le faire aussi ce qui augmente un peu la teneur en sel et en protéine (et en aliments transformés). Cette version est fit et délicieuse.



© FITNESS-MAG.FR



*Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici***



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

SHAREFITNESS

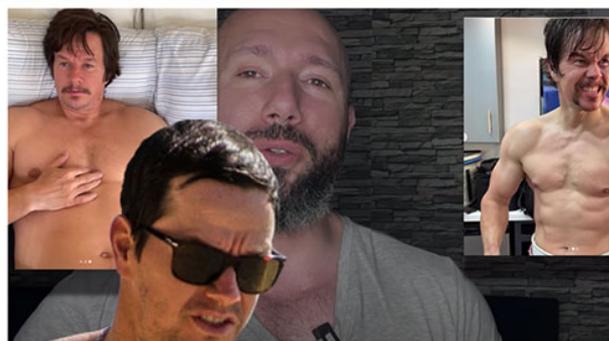
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

WEB

CLIQUEZ POUR REGARDER

MARK WAHLBERG : ARRÊT DES STEROIDES, LES ŒSTROGÈNES ONT-ILS FAIT LE RESTE ?

Mark Wahlberg est un acteur avec des qualités physiques indéniables. C'est un véritable businessman y compris dans le domaine du fitness (salles de sports, compléments alimentaires...) Pour son dernier film; il a pris 14 kg en 6 semaines selon les articles de presse ! Ici je vous donne une hypothèse de ce qu'il a pu faire et ce qui arrive d'ailleurs souvent aux utilisateurs de stéroïdes anabolisants (pratique interdite d'ailleurs, je le rappelle.)



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



EMMA CIRET

“**LE BODYBUILDING
PERMET DE SE
FORGER UN
PHYSIQUE
ESTHÉTIQUE ET UN
MENTAL D'ACIER**”

Texte et photographies de scène : David
Andrieu | www.davidandrieu.com |
@davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park
Lille – Le 31 | Remerciements à l'équipe de
direction : Stéphane Petit, Valérie Gilliotte et
Stéphane Gypakis

Révélation française NPC 2021-2022 dans la
catégorie bikini, Emma Ciret a remporté les deux
premières éditions de la Laura Ziv Classic ainsi que le
Conquerer Classic Pro Qualifier, au mois de décembre
dernier.

Avec ces 3 titres et des places d'honneur glanées dans
d'autres compétitions internationales, la belle Malouine a
réalisé un excellent début de carrière au sein de la
fédération de bodybuilding la plus prestigieuse. Autant
remarquable sur les planches qu'adorable dans la vie,
Emma est un véritable rayon de soleil. Elle illumine la
scène comme les yeux de toutes celles et ceux qui la
croisent. Rencontre avec une athlète en pleine
ascension qui possède avant tout une personnalité et
une générosité hors du commun.



© FITNESS

David Andrieu : Comment es-tu venue à la musculation et aux compétitions de bodybuilding ?

Emma CIRET : C'est une longue histoire ! J'ai connu une période d'anorexie à mon adolescence, suite à un déménagement pour le travail de mon papa. C'est dans ce cadre que je me suis mise au sport, en particulier à la course à pied et aux cours collectifs cardio. L'objectif était alors de brûler un maximum de calories ! Puis, lors d'un séjour professionnel au Royaume-Uni, je me suis blessée au genou. Un coach sportif anglais de la salle de sport où je m'étais inscrite m'a alors conseillé de tester la musculation pour renforcer toute ma zone rotulienne. Le but était aussi de prendre confiance en moi pour ne plus avoir peur de manger et de me forger le physique dont je rêvais depuis toujours. J'étais alors loin d'imaginer que c'était le début d'une aventure qui allait radicalement changer ma vie.

D.A. : Pourquoi as-tu décidé de rejoindre la NPC/IFBB Pro League ?

E.C. : De par mon parcours, j'aime énormément l'approche anglo-saxonne du sport, ce qui m'a tout naturellement orienté vers la NPC, une fédération d'origine américaine. Les critères de la catégorie bikini en NPC, ainsi que le posing, me correspondent complètement. Sans compter que cette fédération ouvre les portes pour concourir à Olympia, même si je suis encore très loin de pouvoir y prétendre !

Emma est bien plus qu'une athlète. Elle est aussi une superbe modèle photo.

Photo @davandrieu_photographer

EMMA
EN BREF..

AGE : 32 ANS
TAILLE : 1,69M
POIDS : 54 KG EN COMPÉTITION / 63 KG HORS SAISON
VILLE DE RÉSIDENCE : ST-MALO (35)
PROFESSION : COACH SPORTIF EN LIGNE
TEAM : BODY & MIND
SPONSORS : 10X ATHLETICS, SLIMTUM, FITNESS NUTRITION FRANCE

PALMARÈS

2022
Laura Ziv Classic – 1e place
2021
Laura Ziv Classic – 1e place et overall naturel
Olympia Amateur Italie – 5e place
Olympia Amateur Danemark – 6e place
Conquerer Classic – 1e place



© FITNESS



Emma Ciret a brillé au Conquerer Classic Pro Qualifier NPC 2021 en remportant sa catégorie bikini.





EMMA CIRET

Deux images d'entraînement qui illustrent parfaitement la qualité musculaire exceptionnelle de notre belle championne bretonne.

Photos @davandrieu_photographer

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

Emma CIRET : Il n'y a pas de secret ! Juste beaucoup de travail et de régularité. Suivre sa diète, en s'accordant de petits plaisirs raisonnables de temps à autre, et s'entraîner dur, mais dans le respect de son corps, sans négliger les étirements et la respiration/méditation. « Un esprit sain, dans un corps sain » tel est mon adage. Développer un joli physique passe aussi par le développement intérieur de soi. Tout est lié, l'esprit et le corps.

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

E.C. : Sur le plan social, j'ai la chance d'avoir un entourage très ouvert et compréhensif. Mes proches sont curieux et acceptent ma passion. Sur le plan professionnel, la difficulté consiste à se dégager du temps pour tout gérer et à bien

s'organiser. Ce n'est pas toujours facile, mais on trouve toujours des solutions, quitte à prioriser. Car quand on aime, on ne compte pas !

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

E.C. : J'ai longtemps été une fervente partisane des poids libres. Mais le bodybuilding a changé ma vision de l'entraînement. Comme beaucoup de choses, rien n'est tout blanc ou tout noir. Les machines sont également très utiles dans un objectif de bodybuilding, car elles offrent la sécurité et la stabilité nécessaires pour effectuer les mouvements. Le seul souci des machines réside dans le fait qu'elles ne sont pas toujours adaptées à la physiologie inter individuelle. Si tel est le cas, il vaut mieux utiliser une alternative aux poids libres. Donc, pour résumer : un mix poids libres et machines est la solution optimale pour le bodybuilding. La réponse serait différente dans un objectif de powerlifting où les poids libres prévalent.

D.A. : Quels sont tes exercices favoris et pourquoi ?

E.C. : Il y en a tellement ! Pour le bas du corps, j'adore toutes les variantes du hip thrust, le soulevé de terre jambes tendues et le leg curl. Déjà car j'adore travailler la chaîne postérieure, mais aussi parce que ce sont les exercices qui ont construit et continuent de construire mon physique. En revanche, je déteste quasiment tous les exercices pour les quadriceps ! Pour le haut du corps, j'aime tout particulièrement les tirages verticaux et horizontaux pour le dos. L'exécution à la poulie me permet de mieux engager les muscles du dos comparé aux poids libres. Pour les épaules, mes exercices préférés sont toutes les variantes d'élevation latérale et l'oiseau à la poulie pour les deltoïdes postérieurs. Ces mouvements permettent de créer un physique en forme de sablier et d'améliorer la posture.



© FITNESS-MAG

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

Emma CIRET : Uniquement en phase de compétition ! J'ai un métabolisme rapide et je suis déjà naturellement active au quotidien. Afin de prendre en masse musculaire hors saison, il me faut donc éviter le cardio et rester raisonnable dans mon degré d'activité physique en dehors des séances de musculation.

D.A. : Peux-tu nous décrire ton alimentation sur une journée type ?

E.C. : Ma journée s'organise autour de 5 repas. Après un grand verre d'eau, avec du citron et du vinaigre à jeun, je commence par un petit déjeuner sous forme de bowl cake à l'avoine. Puis, je fais un repas en fin de matinée, avant ma séance, à base de crème de riz et de whey isolat. Vient ensuite le repas

post training, une sorte de déjeuner composé de poisson blanc, de riz et de légumes. Et avec beaucoup d'épices parce que j'adore les saveurs ! La journée se termine par un dîner à base de poulet, de riz ou de patate douce avec des légumes et par un repas avec de la caséine avant le coucher. Petite précision : je suis un vrai « estomac sur pattes » et je mange beaucoup !



Grâce à une superbe ligne et à une qualité musculaire remarquable, **Emma Ciret** décroche une seconde victoire consécutive à la Laura Ziv 2022

Emma Ciret à l'overall du Conquerer Classic, en comparaison avec Anissa Makouf, Vanity Vink et Fanny Ballu (de g. à d.).





David Andrieu : Penses-tu que les compléments alimentaires soient indispensables pour un.e athlète ? De ton côté, quels compléments consommes-tu régulièrement ?

Emma CIRET : La qualité nutritionnelle des aliments actuels s'est malheureusement beaucoup appauvrie à cause des nombreuses manipulations génétiques et de l'appauvrissement des sols. Aussi, une supplémentation s'avère nécessaire, d'autant plus si l'on pratique régulièrement une activité sportive. Nos apports en micro nutriments sont alors décuplés. Toutefois, comme leur nom l'indique, les compléments alimentaires restent des compléments. Ils ne peuvent se substituer aux aliments bruts. Encore une fois, tout est une question d'équilibre. Les compléments alimentaires indispensables que j'utilise sont les suivants :

- compléments alimentaires santé : oméga 3 (pour les articulations et tendons), vitamines C et D (pour les défenses immunitaires et la lutte contre le stress oxydatif des cellules), Chardon-Marie (pour le bien-être du foie), coenzyme Q10 (prévention contre le stress oxydatif), GABA et Ashwaganda (pour la régulation du stress mental), glutamine et probiotiques (pour le bien-être intestinal), magnésium et zinc (pour la récupération musculaire et le sommeil).

- compléments alimentaires axés performance : créatine (pour améliorer les performances de haute intensité), isolat de whey (forme la plus pure de la protéine de lait, hautement digeste et rapidement assimilable, idéal en pré et post entraînement). Il est vrai que les compléments alimentaires de qualité coûtent chers, mais ce coût est justifié. Et puis mieux vaut prendre moins de compléments alimentaires mais opter pour la qualité (meilleure bio disponibilité, peu ou pas d'excipients et additifs, etc.). Je commande les miens chez Fitness Nutrition France, une petite entreprise française qui veille justement à sélectionner les meilleurs compléments du marché.



FITNESS-MAG.FR

David Andrieu : Quels conseils pourrais-tu donner à un.e athlète débutant.e ?

Emma CIRET : D'être patient et d'avoir confiance dans son évolution. « Rome ne s'est pas faite en un jour ». C'est exactement la même chose pour le bodybuilding. Mais c'est aussi ce qui fait la beauté de ce sport. Avec le temps et l'expérience, on ne cesse jamais d'apprendre et de s'améliorer. Le chemin est aussi ponctué de doutes et de remises en question. Ces phases nous rendent aussi plus fort mentalement, et nous renforcent pour les préparations physiques à venir. Pour résumer, le bodybuilding permet de se forger un physique esthétique et un mental d'acier !

D.A. : As-tu des modèles et des champions qui t'ont inspiré ?

E.C. : Je suis immensément admirative de mon amie **Laura Ziv**, championne bikini Pro IFBB, pour le physique qu'elle a pu construire mais aussi pour sa bonté d'âme et tous les enseignements qu'elle m'a communiqués. Ils ont permis de changer ma vie. Et puis, bien sûr, des athlètes telles que **Maureen Blanquisco**, **Daraja Hill** et **Lauren Simpson** sont aussi pour moi de vraies sources d'inspiration !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Emma Ciret félicitée par son amie **Laura Ziv** pour sa nouvelle victoire à la Laura Ziv Classic, le 9 avril dernier.



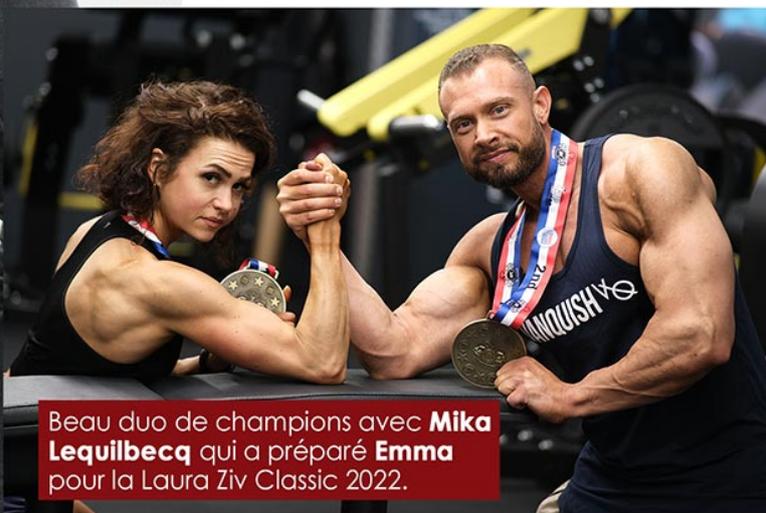
Emma avec **Megan**, sa maquilleuse qui est aussi son amie.

David Andrieu : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

Emma CIRET : En tant qu'athlète, mon objectif est de continuer à améliorer mon physique et mon bien-être mental. Mon but ultime serait d'obtenir la carte Pro IFBB, vœux de beaucoup d'autres athlètes. La route est longue mais la détermination est là ! Ce moment viendra un jour ou l'autre, j'en suis persuadée. En attendant je travaille dur, avec cet objectif quotidien en tête.

Sur le plan professionnel, au travers de mon coaching en ligne, je souhaite également aider de plus en plus de personnes en leur proposant une approche inédite du suivi sportif, alliant musculation consciente et développement personnel. Faire découvrir le bodybuilding sous un angle neuf en montrant que ce sport permet de se reconnecter avec soi-même, aussi bien physiquement que mentalement.

C'est aussi là l'essence même de notre projet de team de coaching avec mon amie Laura Ziv (Team Body & Mind). Encadrer des athlètes bikini et wellness au sein d'une communauté de femmes bienveillantes, dans le respect du corps et de la santé mentale. J'ai pas mal de projets à vous faire partager donc restez connectés pour connaître la suite !



Beau duo de champions avec **Mika Lequibecq** qui a préparé **Emma** pour la Laura Ziv Classic 2022.

▶ POUR SUIVRE EMMA CIRET SUR
INSTAGRAM : @emmaciret



TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





**ROELLY
WINKLAAR**
@roellywinklaar



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



ERIC RALLO
 Naturopathe
 CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

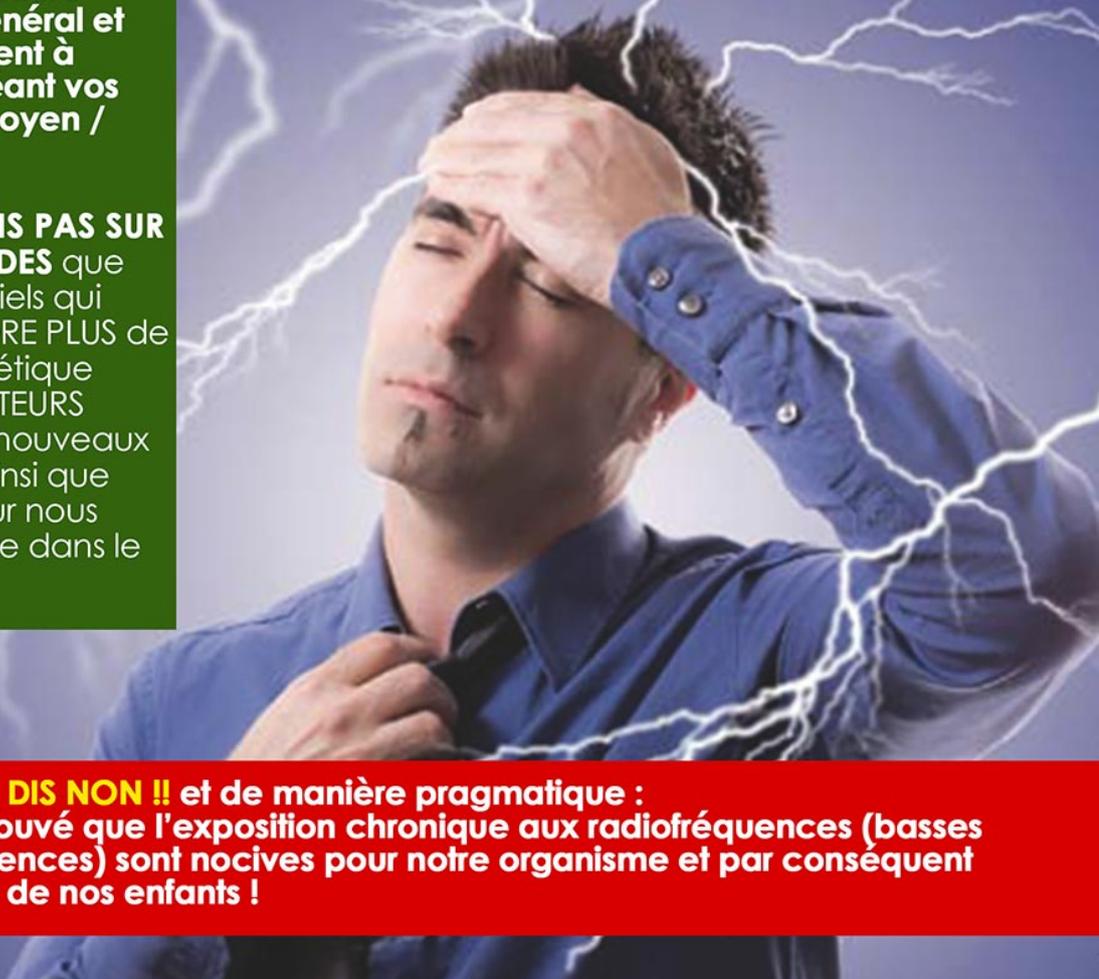
POLLUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE GARE À CE QUE L'ON NE VOIT PAS !

photo Pinterest



Pourquoi un article sur la pollution électromagnétique dans Fitness Mag ?
 Et bien tout simplement parce qu'il est inconcevable d'investir autant de temps, d'énergie, de passion et d'argent en pratiquant la culture physique et le Fitness en général et d'entretenir un comportement à risque pouvant réduire à néant vos efforts ... et votre santé à moyen / long terme !

En toute franchise, **JE NE SUIS PAS SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDES** que tous ces politiques et industriels qui veulent nous imposer ENCORE PLUS de rayonnement électromagnétique avec les nouveaux « COMPTEURS INTELLIGENTS » LINKY..., ces nouveaux smartphones ou tablettes ainsi que toutes ces antennes 5G pour nous enfermer davantage encore dans le « métaverse ».



Personnellement JE DIS NON !! et de manière pragmatique :
 Il est aujourd'hui prouvé que l'exposition chronique aux radiofréquences (basses et très basses fréquences) sont nocives pour notre organisme et par conséquent notre santé et celle de nos enfants !



Comme le disait le Dr Belpomme dans une entrevue disponible sur la toile :
 « 90% des cancers seraient liés à l'environnement »
 Confirmation par les études épidémiologiques nouvelles, ainsi que les preuves moléculaire, tendant à prouver que sous l'effet des facteurs environnementaux (Stress, Alimentation,..... rayonnement magnétique et électromagnétique....., produits chimiques, microbes pathogènes) , il y a des modifications protéiniques dans la cellule et une modification de l'expression des gènes.

photo Pinterest

« Il est évident, compte tenu de mon expérience que, les champs électromagnétiques ont des propriétés CMR, c'est à dire cancérigènes, mutagènes et reprotoxiques. »

Dr Belpomme



A l'ère de l'internet omniprésent et d'une communication exacerbée sur les réseaux sociaux, le français moyen « surfe » sur la toile entre 2h à ...7h par jour !! (pour les plus addicts). Qui d'entre vous n'observe pas avec agacement cette surutilisation dans son entourage et sa propre famille ? Peut-être faites-vous parti malgré vous de cette catégorie. Peu importe, rien ne sert de se jeter la pierre, l'important étant d'en être conscient et d'accepter de modifier ses habitudes.



photo 60millions-mag.com

Si vous lisez Fitness Mag et cet article, vous êtes un(e) passionné(e) et vous parvenez à planifier vos journées professionnelles, ne manquez aucune séance dans votre club de gym favoris. Vous n'oubliez jamais la prise de vos compléments alimentaires et parmi les plus assidus d'entre vous, la cigarette à depuis longtemps été bannie, tout comme l'alcool que vous réservez pour les « occasions spéciales ».

Enfin, vous décortiquez méticuleusement désormais toutes les étiquettes afin de traquer toutes sortes de substances nuisibles (sels et graisses nocives, additifs divers, perturbateurs endocriniens...)



... LA POLLUTION DANS NOTRE ASSIETTE

En effet, la « pollution » dans notre assiette avec le cumul des « petites doses de pesticides » notamment sont les principales causes de maladie.

(Pour info, je vous transmets une statistique alarmante : Depuis 10 ans, il y a une recrudescence des cancers chez les enfants et les jeunes adultes !)

Tout comme Alzheimer, n'est pas une maladie de la vieillesse, mais bel et bien, une maladie de l'environnement et encore une fois à cause de (liste non exhaustive) des champs magnétiques (basses fréquences et très basses fréquences) ainsi que du mercure (métaux lourd, bio persistant) qui de par son extrême toxicité détruit les neurones.

La liste est bien trop longue mais il ne tient qu'à vous de vous informer et mettre autant d'ardeur à optimiser votre système immunitaire et votre santé plutôt que de focaliser uniquement sur l'enveloppe externe ... ce qui est pour moi un non sens et contre productif d'ailleurs !



En « résumé » concernant la pollution électromagnétique :

- **STOP à l'utilisation abusive du portable.**
- **Dans l'idéal, portable et borne wifi Interdits pour les femmes enceintes**
- **Des connexions filaires si possible afin d'éviter au maximum les bornes wifi.**
- **Tél Portable Interdit pour les enfants de moins de 12 ans**

C'est un bouleversement TITANESQUE ? OUI et vous prenez désormais conscience de votre errance et des corrections vitales à effectuer pour y remédier.

La santé est votre bien le plus précieux, bien au delà de votre apparence physique, tâchez d'en prendre soin.

*Eric Rallo Giudicelli
Naturopathe.*



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»*)



HOMMAGE

MARC VOUILLOT



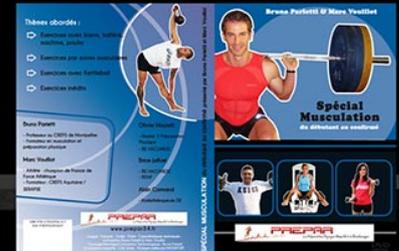
Champion de France de force athlétique
 Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
 Formateur à la SERAPSE depuis 1998
 Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

La force Athlétique



DVD VIDEO

amazon.com



LA FORCE

2ème partie

On peut dire que c'est essentiellement la capacité de concentration qui fait la différence entre un bon et un excellent champion dans le domaine de la Force. Il est donc déterminant pour qui veut s'exprimer au plus haut niveau de s'impliquer autant sur le plan mental que physique.

On observe une certaine inconstance des performances à tous niveaux. Celle-ci ne semble pas nécessairement due à des facteurs d'ordre physiologique ou biomécanique, mais bien souvent psychologique (stress, anxiété, émotions, pensées négatives, doute)

La pensée peut modifier la performance.

La pensée positive et la détermination influent indéniablement sur le comportement de l'athlète, au même titre que la pensée négative, inappropriée à la situation (j'espère que je vais arriver à soulever cette barre)

Il semble donc impératif pour un grand nombre d'athlètes d'envisager une préparation mentale, afin d'apprendre à gérer leurs émotions pour éviter d'affecter négativement la performance.



Le jour d'une compétition, face à un public qui ne manquera pas de bouger, de s'exprimer parfois haut et fort et donc de créer de la déconcentration, il faudra trouver le moyen de se concentrer.

Raymond THOMAS fut un précurseur dans ce domaine en publiant des ouvrages sur la préparation mentale des sportifs de haut niveau dans les années 70.

Jean TEXIER et **Emmanuel LEGEARD** deux très grands auteurs, ont également consacré de nombreux écrits à l'activation psychologique et à la concentration des athlètes de Force.

Lorsque vous êtes déterminé sur un objectif majeur, tout ce qui vous entoure, l'activité même de la salle d'entraînement doit finir par vous servir de support, de toile de fond sur laquelle votre objectif se dessine de plus en plus nettement au fil des répétitions et des séries.



On peut déterminer chez les athlètes cinq approches différentes :

- **La concentration** (se fixer sur les tâches prioritaires en éliminant ce qui ne semble pas pertinent)
- **L'affirmation d'auto efficacité** (je peux et je dois le faire)
- **La relaxation** (relâchement musculaire en pensant à autre chose)
- **La répétition mentale** (la représentation d'une exécution motrice parfaite)
- **L'activation** (motivation et détermination sans faille, conduisant à l'excitation nerveuse positive)

La centration de l'attention obéit à deux caractéristiques principales à savoir :

- **La largeur** : c'est à dire la quantité d'informations qui s'impose à l'athlète durant un temps donné ;
- **La direction** : si l'athlète fait attention à sa propre pensée la centration est dite interne, inversement si il porte son attention à des choses autour de lui elle est dite externe. En ce qui concerne le souleveur, il s'agit de centration étroite interne (représentation mentale du geste, de ces différentes phases et de son rythme d'exécution, en relation avec l'activation nerveuse)

D'une manière générale, les athlètes de Force obéissent à une routine quasiment immuable, dans l'échauffement, les exercices et leur ordre d'exécution, la progression des charges par paliers réguliers, cherchant ainsi à éviter toute confusion musculaire et mental. Une confiance en soi doit s'installer, indispensable à la réalisation de grande performance.

Il faut apprendre à développer une attention étroite interne par la mise en place d'une routine.

Malgré tout, le paramètre à maîtriser et qui entre pour une part très importante, voire déterminante est la technique. Les séances doivent être consacrées à l'amélioration constante de la technique afin d'obtenir à plus ou moins long terme une exactitude gestuelle sur laquelle la volonté doit s'enraciner.

Le seul moyen de ne pas penser à l'échec, au danger représenté par une barre maxi, c'est de se mettre en situation de la dominer en instaurant un dialogue interne qui doit faire la part des choses entre exaltation non maîtrisée et peur inhibant l'action.

On ne doit en aucun cas laisser s'installer les idées négatives et pour ce faire, le dialogue interne doit être posé, rationnel.

La confiance est un médiateur de la performance qui est la conséquence logique des heures d'entraînement minutieusement programmées, on est donc dans l'obligation de réussir.

Par contre il faut absolument éviter de tomber dans l'excès de confiance, qui pourrait conduire à l'échec par relâchement de l'attention.

Il faut également apprendre à cibler l'effort sur les muscles utiles au mouvement exigé (muscles moteurs, synergiques, stabilisateurs) en essayant, par relâchement des régions non concernées de se limiter à eux seuls.

Cela nécessite de la part du pratiquant de créer en quelque sorte une indépendance musculaire, qui s'acquiert grâce au développement de la faculté d'attention dirigée sur soi, évitant ainsi progressivement les actions parasites.

Le développement de cette capacité d'attention est indispensable car nous n'avons que très rarement conscience (la plupart du temps) de nos états nerveux et musculaires anormaux (mauvais stress).

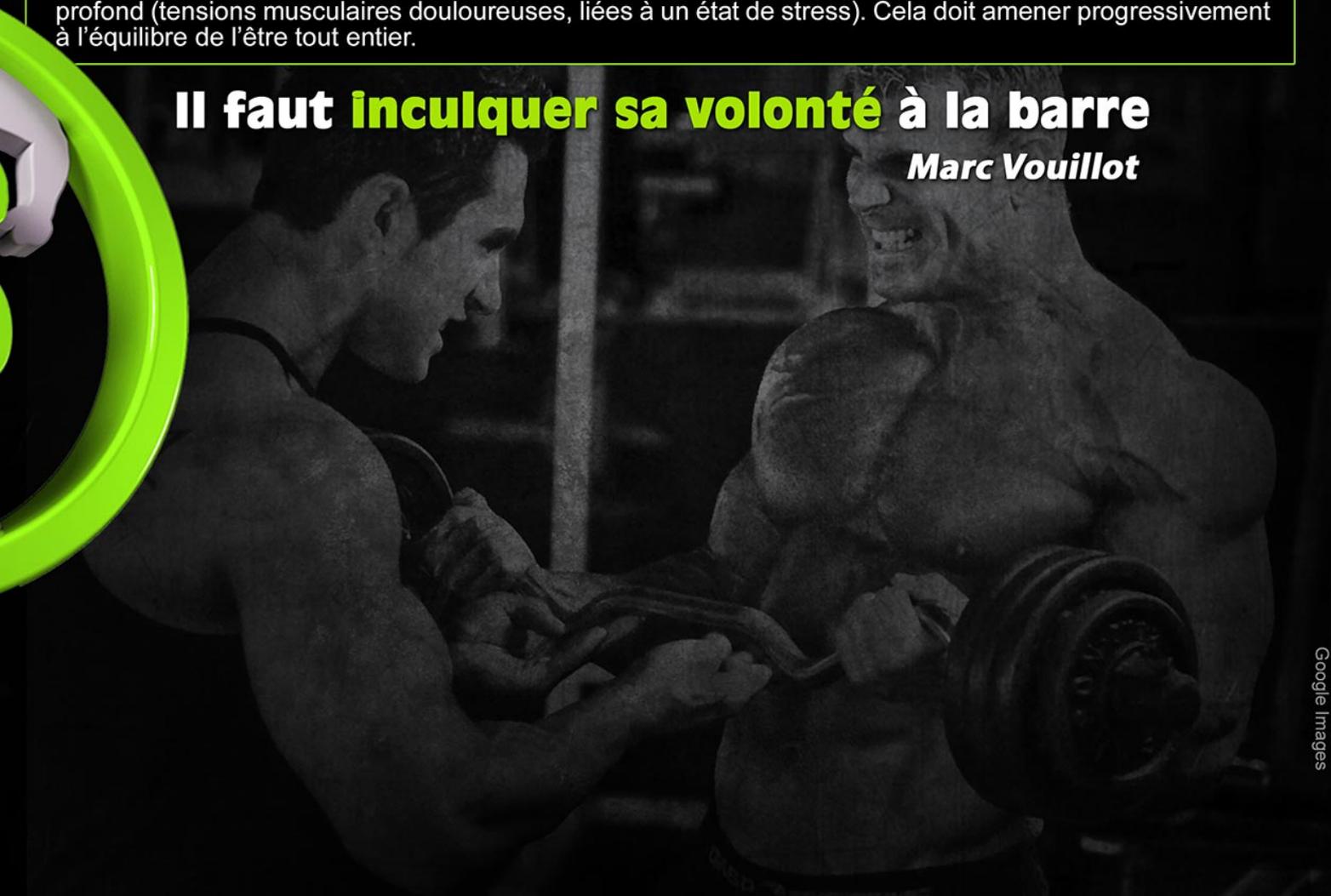
L'entraînement de la Force en nous mettant face à cette réalité peut nous amener à en prendre conscience, contribuant ainsi à un certain épanouissement.

Une fois la prise de conscience faite, le relâchement doit être la deuxième étape à entreprendre afin de rendre possible cette épanouissement.

On doit donc rechercher un relâchement du corps par la prise de conscience de son état psychique profond (tensions musculaires douloureuses, liées à un état de stress). Cela doit amener progressivement à l'équilibre de l'être tout entier.

Il faut inculquer sa volonté à la barre

Marc Vouillot





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT FAIRE LE REVERSE DIETING ?



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

PHOTO wallpaper flare
(FREEDOWNLOAD)

Vous souhaitez éviter l'effet yo-yo à l'issue d'un régime alimentaire hypocalorique ?

Vous êtes en phase de perte de poids, mais ne parvenez plus à éliminer la graisse superflue ? Si vous êtes dans l'une de ces deux situations, le reverse dieting peut vous aider à atteindre vos objectifs. Mais est-il réellement possible de perdre du gras en mangeant plus de calories ?

LE REVERSE DIETING, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Aussi connu sous le nom de reverse diet (ou régime inversé en français), le reverse dieting est une **technique d'alimentation** visant à augmenter progressivement le nombre de calories consommées lors d'un régime.

Pour maigrir, il est indispensable d'avoir un apport calorique inférieur à la dépense énergétique : c'est le **déficit calorique**. Sur le long terme, cela peut toutefois ralentir ou bloquer votre métabolisme dans la mesure où ce dernier cherche à s'adapter pour réaliser des économies d'énergie.

Le reverse dieting a pour objectif de le remettre en route en faisant croître petit à petit l'apport calorique jusqu'à atteindre votre **besoin journalier** normal (dépenses énergétiques journalières, ou DEJ). Cette augmentation progressive va permettre au corps de comprendre qu'il peut de nouveau consommer vos calories normalement.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, cet apport calorique croissant peut vous permettre de **continuer à mincir** si vous stagniez lors de votre sèche.

Pour l'heure, peu d'études scientifiques se sont intéressées à ce concept. En revanche, de nombreux athlètes utilisent régulièrement la méthode du reverse dieting avec succès. À titre personnel, je l'applique pour stabiliser mon poids et conserver des muscles bien visibles après une période de sèche.

POUR QUELLES RAISONS DOIT-ON ENTREPRENDRE UN REVERSE DIETING ?

Faire une reverse diet peut être efficace dans deux grands types de situation :

- pour revenir à un maintien calorique à l'issue d'un régime ;
- pour continuer à perdre du poids si votre régime stagne.

LE REVERSE DIETING APRÈS UNE SÈCHE

Comment **maintenir son poids** après un régime ? Vous vous êtes certainement déjà posé cette question.

À la fin d'une phase de perte de poids, il est fréquent de voir des personnes reprendre immédiatement les kilos éliminés. C'est ce que l'on appelle l'effet yo-yo.



Le reverse dieting permet de stabiliser le poids après un régime alimentaire.

PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT

Cela s'explique simplement. Lorsqu'il subit une restriction calorique prolongée, l'organisme cherche naturellement à économiser ses réserves pour maintenir l'homéostasie. Ce processus de régulation conduit à un ralentissement du métabolisme.

En effet, durant un **régime hypocalorique** (par opposition à un régime hypercalorique), le corps consommera de moins en moins de calories au fil des semaines.

Si vous augmentez brusquement votre apport calorique, vous reprendrez rapidement du poids et **stockerez de la graisse**. Il est donc préférable de passer par une phase de reverse dieting jusqu'à atteindre vos calories de maintenance.

LE REVERSE DIETING POUR DÉBLOQUER UN RÉGIME

Lors d'un régime, il peut arriver que votre perte de poids soit bloquée, alors même que vous êtes toujours en déficit calorique.

Vous le savez maintenant, le responsable de cette situation est votre organisme. Sa capacité à s'adapter à son environnement en s'économisant peut vous empêcher d'**éliminer la graisse** superflue.

Les nutritionnistes et coachs sportifs parlent alors de **métabolisme bloqué**.

Pour relancer le métabolisme et continuer à maigrir, vous pouvez utiliser le reverse dieting.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES D'UNE REVERSE DIET

Maintenant que vous savez ce qu'est le reverse dieting et pourquoi le mettre en place, nous allons voir comment faire concrètement.

La première étape du reverse dieting est de connaître le nombre de calories que vous consommez actuellement. Vous devrez aussi calculer votre besoin calorique journalier normal. Ce dernier est propre à chacun dans la mesure où il dépend de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et du niveau d'activité physique. Pour ce faire, un calculateur de calories est disponible gratuitement sur mon site.



Un suivi alimentaire rigoureux est essentiel pour réussir un reverse dieting.

La deuxième étape consiste à définir le rythme auquel vous comblerez l'écart entre votre consommation actuelle et votre besoin réel. Pour un effet optimal, une augmentation par paliers compris entre **100 et 250 calories** est recommandée.

L'étape suivante consiste à savoir quand augmenter de nouveau votre apport calorique. Vous passerez au palier suivant lorsque votre poids stagnera durant 10 jours environ. Il est donc essentiel de vous peser régulièrement.

Enfin, lorsque vous serez revenu à votre apport calorique de maintien, vous pourrez stopper votre reverse diet afin de conserver votre poids.

LES CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE REVERSE DIETING

PATIENTEZ SUFFISAMMENT AVANT DE COMMENCER UN REVERSE DIETING

Avant de commencer une **diète inversée** pour recommencer à perdre du poids, il convient de vous assurer que votre déficit calorique actuel ne fonctionne réellement plus.

C'est pour cela qu'il est important de patienter suffisamment. Il se peut que ce blocage ne soit que passager et se résolve de lui-même. En revanche, si vous observez une phase de stagnation de plusieurs semaines (3 à 4 semaines), il peut être judicieux d'entamer un reverse dieting et d'augmenter votre apport progressivement.

Cela permettra de **réparer votre métabolisme**. Vous pourrez ensuite reprendre votre régime hypocalorique de perte de poids.

SUIVEZ PRÉCISÉMENT VOTRE APPORT CALORIQUE

Réussir un régime inversé nécessite rigueur et précision.

Tout d'abord, vous devrez connaître votre besoin actuel en calories. Il sera aussi nécessaire d'identifier le nombre de calories consommées chaque jour.

Pour y parvenir, je vous recommande de peser tous vos aliments à l'aide d'une balance de cuisine. Vous pourrez ensuite noter les quantités consommées dans une application mobile de comptage de calories telle que My Fitness Pal ou Fat Secret.

SURVEILLEZ VOS MACRONUTRIMENTS

Une bonne répartition des macronutriments (glucides, protéines et lipides) est tout aussi déterminante pour faire de votre reverse dieting un succès.

Si votre surplus calorique progressif se base sur une trop grande consommation de lipides, cela risque d'entraîner **une prise de gras**. Mieux vaut augmenter les glucides et les protéines !

Globalement, l'immense majorité de votre diète doit être composée d'**aliments sains et variés** tels que les fruits et légumes ou les aliments à base de céréales complètes.

ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT

Que vous cherchiez un régime pour stabiliser le poids ou une solution pour continuer à maigrir, la réussite de votre reverse diet repose sur son **aspect progressif**.

Il se peut que vous preniez un peu de poids au départ. Pas de panique, il s'agit probablement d'eau liée au remplissage des réserves de glycogène. Cette dernière s'éliminera naturellement et ne doit surtout pas remettre en cause votre reverse dieting.

Dans tous les cas, augmentez vos calories petit à petit pour limiter la prise de gras et ne pas réduire à néant tous vos efforts.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Dernier conseil pour réussir votre diète inversée, maintenez les entraînements de votre **programme de musculation** ou de fitness à la salle de sport.



Optimisez l'efficacité de votre diète inversée en pratiquant une activité physique régulière.

Si vous changez par exemple le nombre de séances de votre plan d'entraînement, vous devrez également ajuster votre besoin calorique, à la hausse ou à la baisse.

QUELS SONT LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE CETTE DIÈTE ?

✓ LES AVANTAGES DU REVERSE DIETING

Comme nous l'avons abordé, le régime inversé permet de réparer un **métabolisme cassé** ou de stabiliser son poids après une période de sèche.

Mais le fait d'augmenter la quantité de calories consommées présente plusieurs autres avantages.



Naturellement, le premier d'entre eux est que vous mangerez plus au quotidien. Vous pourrez peut-être réintégrer certains de vos aliments préférés dont vous avez dû vous passer durant plusieurs mois.

Ce nouvel apport calorique vous donnera plus d'énergie pour effectuer des séances de sport intenses. De la même manière, vous récupérerez plus facilement à la fin de chaque entraînement. Cette amélioration de la **récupération musculaire** vous permettra de réaliser de meilleures performances.





LES INCONVÉNIENTS DU REVERSE DIETING

La principale difficulté du reverse dieting réside dans la précision dont il faut faire preuve au quotidien. Cette **méthode alimentaire** implique de suivre rigoureusement le nombre de calories consommées quotidiennement, tout en contrôlant ses macros.

L'ajout de calories se faisant de manière très progressive, le moindre écart peut avoir des conséquences. En ce sens, cette diète peut être difficile à mettre en œuvre dans le cadre d'une vie sociale développée.

D'autant que le reverse dieting n'est pas une science exacte. Même si vous avez l'habitude des régimes, votre organisme est unique. Vous ferez très certainement plusieurs essais et vous tromperez avant d'arriver à vos fins.

Enfin, malgré les expériences positives de nombreux athlètes et autres pratiquants de bodybuilding, le manque de preuves scientifiques sur l'efficacité de ce type de régime reste une limite importante.

CONCLUSION

Que vous stagniez dans votre objectif de perte de poids ou que vous souhaitiez vous stabiliser après un régime, le reverse dieting est une technique alimentaire efficace. Le simple fait d'augmenter vos calories progressivement pourra réparer un **métabolisme endommagé**. Si cette méthode demande du temps et de la discipline, elle peut vous aider à obtenir la **silhouette de vos rêves**.



JULIEN QUAGLIOLINI

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. Entretenir son 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 rigide et un entraînement afin de bénéficier de...

URLA.SITE



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 la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous a surpris et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

URLA.SITE



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du destin se niche dans un monde d'élite dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

URLA.SITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



Dropset

COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

LE CARDIO EST-IL OBLIGATOIRE A LA PERTE DE POIDS ?

Le cardio a sa place et son heure. Cependant, penser que c'est la seule solution à vos problèmes de perte de poids vient de la paresse !

C'est bien plus facile de marcher sur un tapis roulant pendant une heure que de créer un programme d'entraînement, de soulever des objets et de les déposer, de plus en plus lourds au fil des semaines, à la suite de progrès ou de l'absence de et comprendre le pourquoi. **Rappelez-vous une chose, qu'est-ce qui fait que votre cœur pompe? Vos muscles !**

GAGNER DES MUSCLES ET VOUS SEREZ UNE MACHINE À BRÛLER.

Quand serait-il approprié d'intégrer le cardio à votre plan d'entraînement ?

Il est bien connu qu'une combinaison de cardio et de musculation est optimale pour tout type de résultats.

Il aide à augmenter les demandes métaboliques si c'est bien fait, à livrer les nutriments, à la santé cardiaque, etc.



#Faites dans la simplicité

Une bonne vieille promenade dans le parc est aussi bonne qu'une séance d'entraînement mortelle HIIT.

Vous trouverez trouveras le sujet complet avec le docteur **Pierre Debraux** ci-joint

 CLIQUEZ POUR REGARDER



 Ne l'oubliez jamais, la perte de poids et la musculation sont systémiques. Il s'agit d'une interaction complexe entre l'apport en micro et macronutriments, la force et le cardio en général, le repos et les différents choix de vie positifs qu'il faut appliquer à sa vie quotidienne.



FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

10



MYTHES SUR LA CRÉATINE

DOPAGE ? DANGER POUR LES REINS ?

IL EST TEMPS DE RÉTABLIR LA VÉRITÉ !

j'entends beaucoup de personnes se poser des questions sur la créatine du type :

- À quoi sert la créatine ?
- Est-ce que la créatine est dangereuse ?
- Est-ce que ça entraîne de la rétention d'eau ?

Ou même pire :

- Est-ce que la créatine est un produit dopant ?

Dans cette vidéo, je réponds aux 10 mythes les plus fréquents sur la créatine tout en expliquant ses bénéfices et comment en prendre.



CLIQUEZ POUR REGARDER





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

Cardio ou Muscu POUR SÉCHER ?

photo www.wallpaperflare.com

VAUT-IL MIEUX ALLER À LA SALLE OU COURIR POUR PERDRE DU POIDS ?

Vous pensez que le cardio est la solution à vos petits bourrelets ? Vous vous demandez si la musculation en salle est plus efficace pour perdre du poids ? Je vais vous répondre dans cet article.

Même des pratiquants assidus de musculation qui se préparent pour des compétitions ou des shooting photos se posent la question de savoir s'ils doivent en faire plus en salle de sport ou bien ajouter du cardio pour perdre du gras. Avec la fatigue d'un régime en prime, ils peuvent commencer à douter et donc faire les mauvais choix.





Courir pour perdre du poids

La course à pied ou tout autre forme de cardio-training de basse intensité comme les appareils que vous trouverez en salle de sport permettent effectivement de perdre du poids. Le problème n'est pas là, il faut comprendre que perdre du poids ne veut pas dire perdre du gras.

Ce que vous voulez c'est perdre du gras pour avoir des muscles plus dessinés, des abdominaux plus visibles tout en conservant un galbe musculaire cohérent.

Le cardio permet de perdre de l'eau et du gras, mais ne soutiendra pas votre masse musculaire suffisamment. C'est pour cette raison que la suite de l'article va vous intéresser.

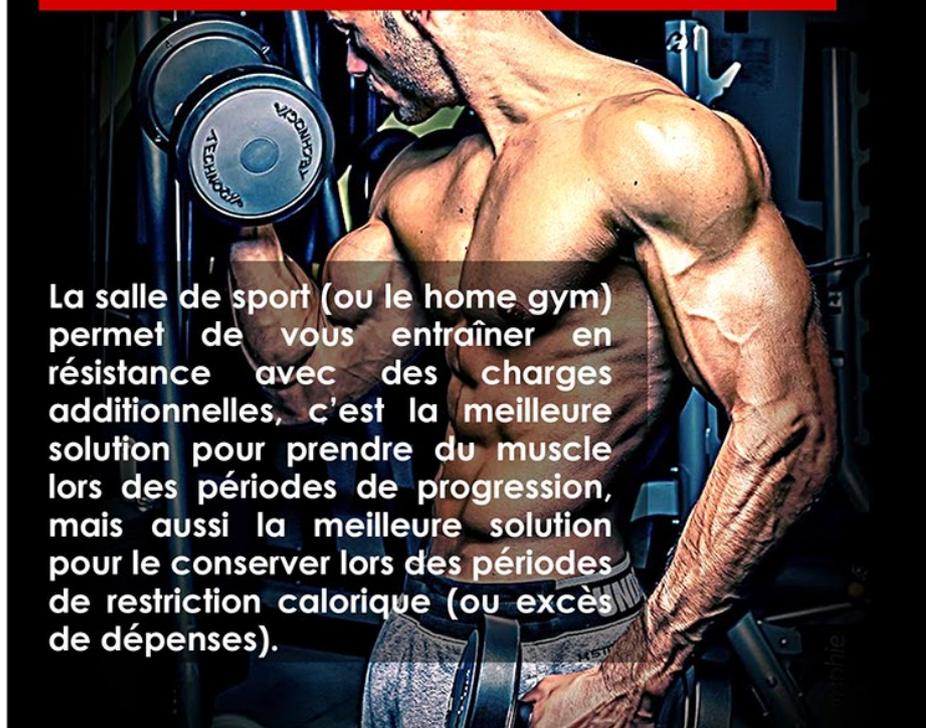
Très intéressant cependant pour le système cardio-vasculaire, le mental et compenser la sédentarité si vous êtes plutôt peu actifs dans la journée.

En gros le cardio permet de :

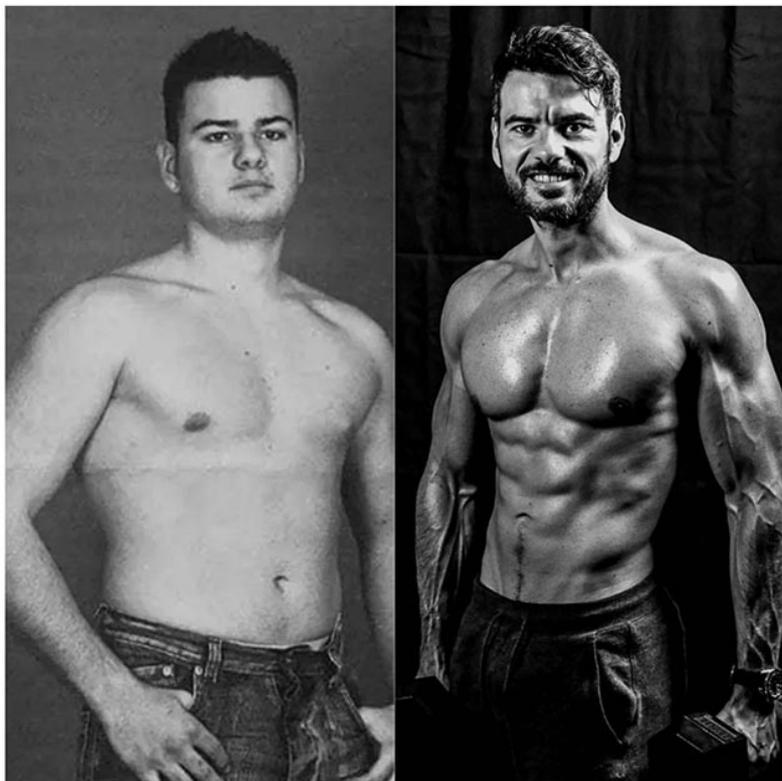
- compenser un excès calorique minime
- transpirer et perdre de la rétention d'eau
- améliorer la condition cardio-vasculaire
- vider la tête et lâcher prise

Aller en salle de sport pour perdre du poids

La salle de sport (ou le home gym) permet de vous entraîner en résistance avec des charges additionnelles, c'est la meilleure solution pour prendre du muscle lors des périodes de progression, mais aussi la meilleure solution pour le conserver lors des périodes de restriction calorique (ou excès de dépenses).



Par son action directe sur les muscles, l'entraînement avec des charges va permettre d'augmenter la masse musculaire et indirectement le métabolisme donc votre capacité à brûler davantage d'énergie au quotidien.



On peut perdre du poids (gras, eau) en allant faire des séances de musculation, mais ce n'est pas la stratégie la plus simple. --

En gros la musculation permet de :

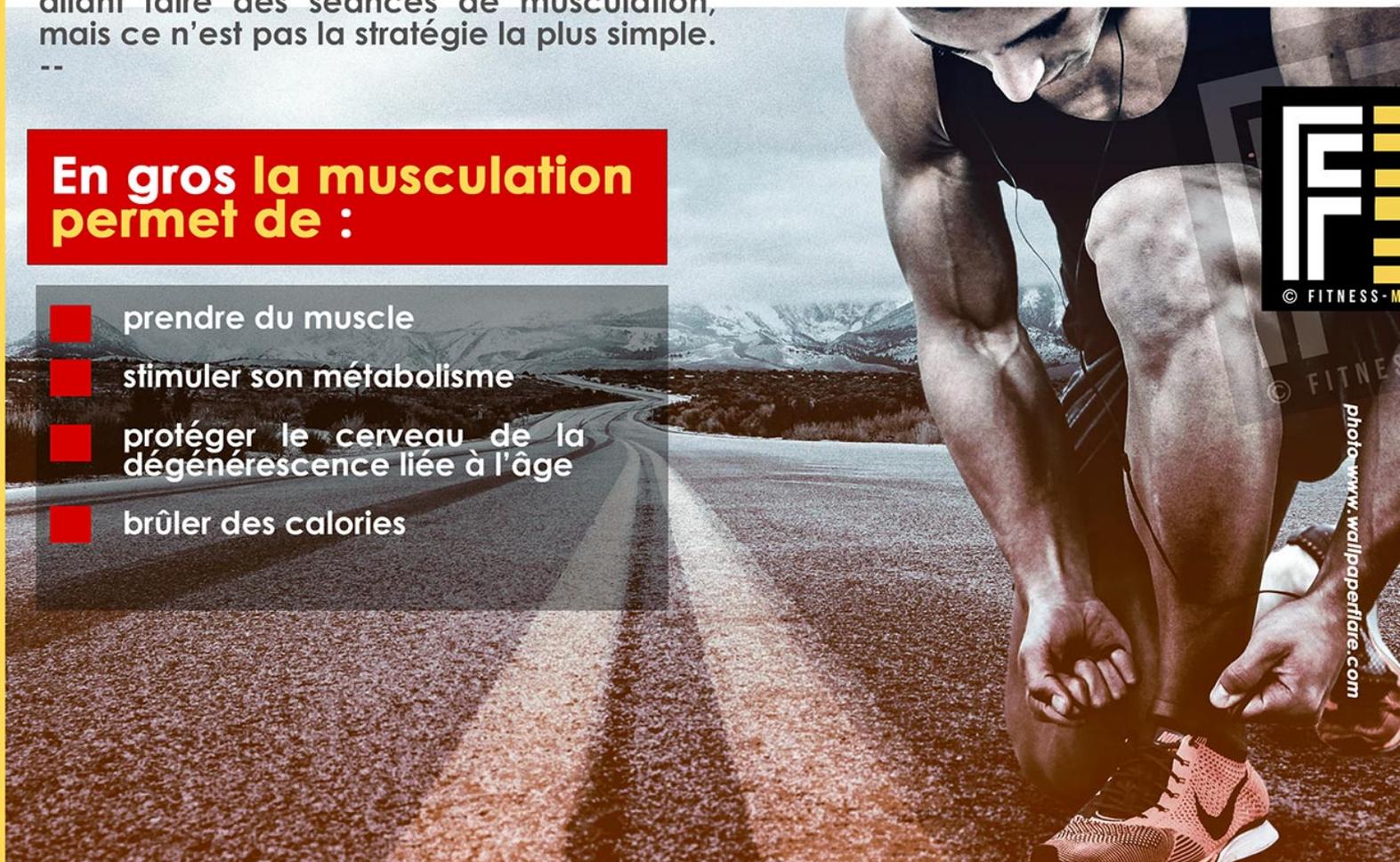
- prendre du muscle
- stimuler son métabolisme
- protéger le cerveau de la dégénérescence liée à l'âge
- brûler des calories

Conclusion

Le bon programme de perte de poids est un programme mixte. Un entraînement en résistance en salle de sport 3 ou 4 fois par semaine, un entraînement en cardio 2 à 3 fois par semaine en salle ou en extérieur couplé à une alimentation cohérente. L'alimentation est un pilier de la démarche de perte de poids pour plusieurs raisons, mais est souvent négligée, car une croyance voudrait que le sport et surtout le cardio suffisent à faire fondre les kilos en trop...

Je vais vous faire gagner du temps, c'est faux, il faut aussi manger mieux. J'en parle dans mon ouvrage SHREDDÉ que vous pouvez [lire ici](#).

Théo



© FITNESS - M

© FITNESS

photo: www.wallpaperflare.com



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



LAURA ZIV CLASSIC

NPC 2022

UNE SECONDE ÉDITION RÉUSSIE !

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



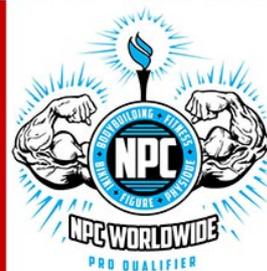
Venus des quatre coins de l'Hexagone, et même de l'étranger, les athlètes français de la NPC se sont donnés rendez-vous au Lille Grand Palais pour s'affronter, le 9 avril dernier. Cette seconde édition de la Laura Ziv Classic a été marquée par une hausse du nombre de compétiteurs et une progression du niveau général par rapport à 2021. Qualificatif pour disputer

des Pro Qualifiers dans le monde entier, ce concours a connu un réel succès. Organisée de main de maître dans un endroit exceptionnel par L'Alliance Physique Deux Frères, cette compétition a permis la consécration de superbes champions et championnes. A noter les victoires en Overall d'Anthony Jehl en Bodybuilding, de Franck Dubois en Classic Physique, de Lenny Massouf en Men's Physique, de Manon Lefebvre en Figure, de Maureen Testard en Wellness et d'Ophélie Bohrer en Bikini.



Antoine Loth, vainqueur de la catégorie Bodybuilding Open Heavyweight.

LAURA ZIV CLASSIC 2022



Posedown XXL pour le titre **Bodybuilding Overall** !

Anthony Jehl, champion Poids Lourds et Toutes Catégories de la Laura Ziv Classic.

Grâce à une belle ligne et à une symétrie remarquable, **Silvere Schnepf** s'impose en Classic Physique Class B.





Superbe podium en Classic Physique Class C avec l'éclatante victoire de **Franck Dubois**.



Le titre Classic Physique Overall revient à **Franck Dubois**, chaleureusement félicité par **Ron Hache**, un des deux promoteurs de l'*Alliance Physique Deux Frères*.

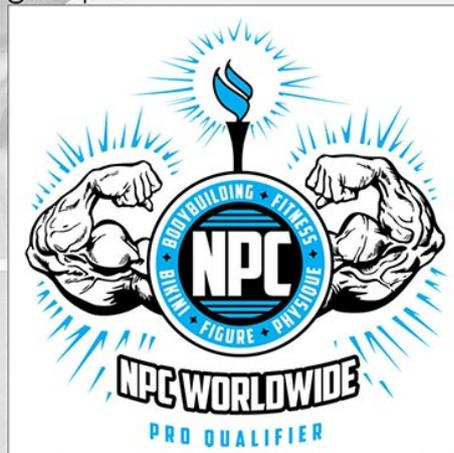


De remarquables athlètes dans les catégories **Men's Physique** de la Laura Ziv Classic !

LAURA ZIV CLASSIC 2022

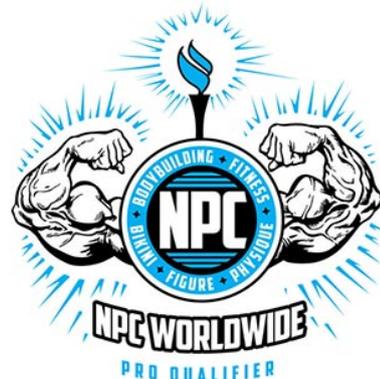


Lenny Massouf s'adjuge le titre Men's Physique Overall grâce à une shape magnifique.





**LAURA ZIV
CLASSIC
2022**



Loïc Bouchard domine la catégorie Men's Physique Class D devant **Kévy Gally** (2e à gauche) et **Antoine Esbert** (3e à droite).



Un Top 5 de haut niveau en Men's Physique Class F !



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

BNSSHOP.CORSICA

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini





Tonique, avec une belle présence sur scène, **Tiphaine Guillet** gagne en Women's Figure Master 40+



L'incroyable niveau affiché par **Manon Lefebvre** lui permet de gagner en Women's Figure Class D. Depuis, elle a encore fait parler tout son talent en décrochant la carte Pro IFBB au Portugal, début mai. Félicitations !



Esthétique et charismatique, **Maureen Testard** prend la première place en Wellness Class C et Overall.



Esther Caley (1e à droite) et **Eva Gasque** (2e à gauche) forment un beau duo de championnes félicité en personne par **Laura Ziv**, Bikini Pro IFBB.



La gagnante Bikini Class D, **Céline Schorderet-Nussbaum**.

Après sa brillante saison NPC France 2021, **Emma Ciret** s'impose une nouvelle fois en Bikini Class F.

Très esthétique, **Marion Duthu** remporte le titre en Bikini Class G.

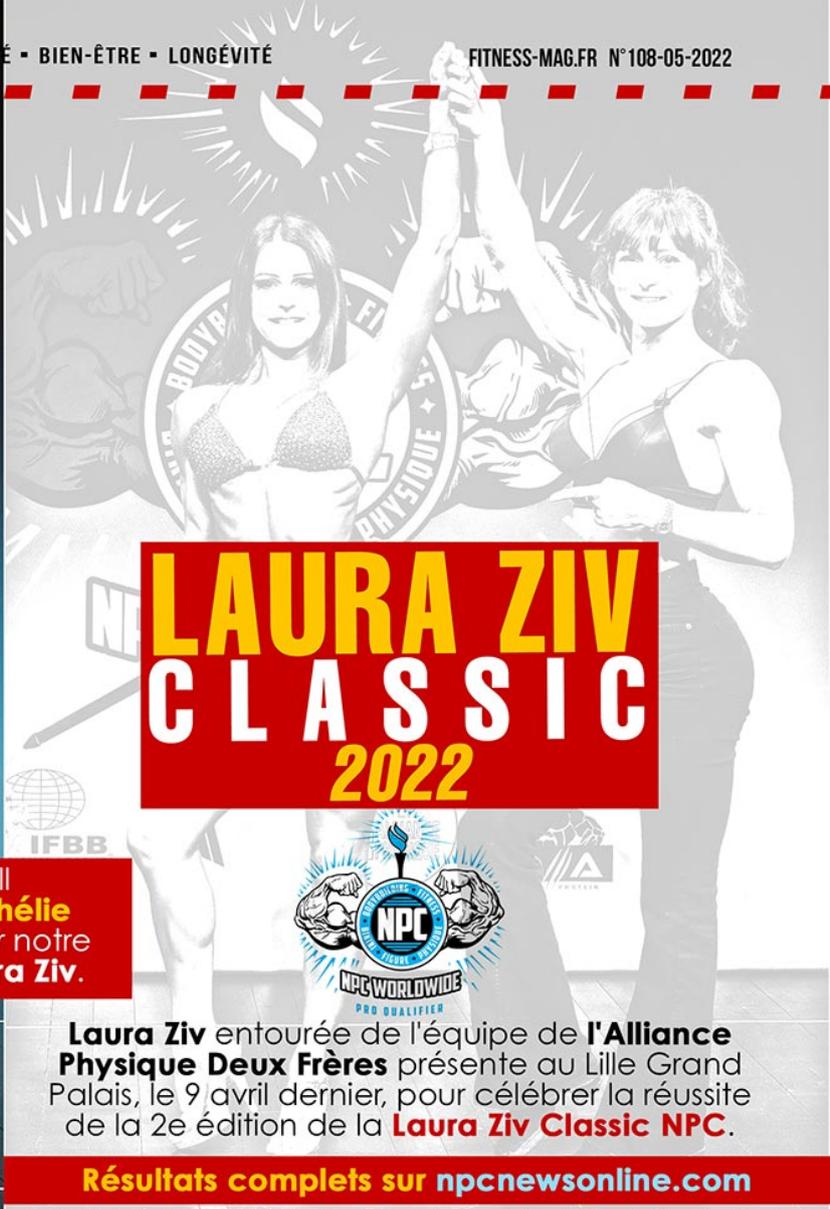


Magnifique podium en Bikini Class H avec, de gauche à droite, **Naomi Roseline** (2e), **Manon Marchis-Mouren** (1e) et **Mélanie Rios** (3e).

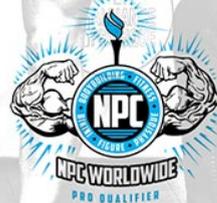
L'Overall de la **catégorie Bikini**, un moment toujours très attendu par le public !



La victoire Bikini en Overall revient à la splendide **Ophélie Bohrer**, récompensée par notre grande championne **Laura Ziv**.



LAURA ZIV CLASSIC 2022



Laura Ziv entourée de l'équipe de l'**Alliance Physique Deux Frères** présente au Lille Grand Palais, le 9 avril dernier, pour célébrer la réussite de la 2e édition de la **Laura Ziv Classic NPC**.

Résultats complets sur npcnewsonline.com



**108 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9069

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