

# FITNESS MAG

ÉDITION N° 111 / 08-2022

**INTERVIEW**

**OLIVIER RIPERT**  
**LE COME BACK GAGNANT!**

Photothèque Olivier RIPERT

**ZOOM SUR LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ**

**7 BONNES RAISONS DE MANGER LENTEMENT**

**REPORTAGE THÉO LEGUERRIER**  
GLADIATOR CHALLENGE NPC

**JEÛNE INTERMITTENT: AVANTAGES & INCONVÉNIENTS**

**LE CUMIN NOIR**  
POUR AMÉLIORER VOTRE SENSIBILITÉ À L'INSULINE

**6 LES MEILLEURES MÉTHODES POUR ALTÉRER VOTRE PROGRESSION**

**INTERVIEW MICKAËL LEQUILBECQ**

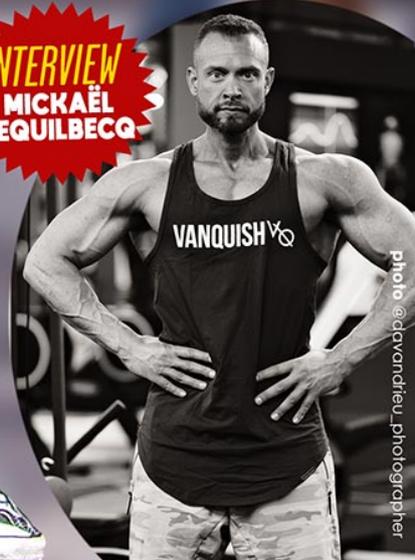


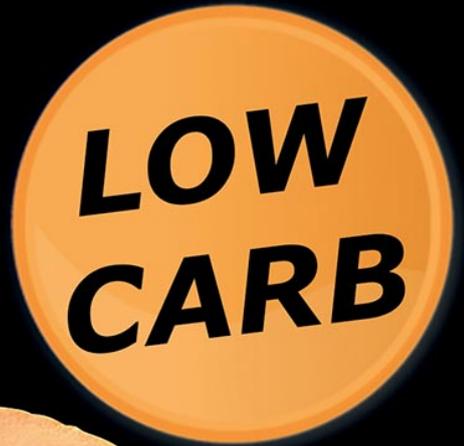
photo @devvandrien.photographer



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  
QUAGLIERINI**  
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



**KAREN  
FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VINCENT  
ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur  
Physique

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, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2022 FITNESS MAG

## PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

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

#111  
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 Mompou, 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 ai 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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#111  
FM

# LE CULTURISME

## rime avec esthétique



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

Mes chers lecteurs(trices),

**APRÈS PLUS DE 9 ANS À PROPOSER MENSUELLEMENT UN MAGAZINE SUR LA MUSCULATION ET LE FITNESS, JE MESURE ENCORE LA CHANCE QUE J'AI EU ET ASSOUVIS ENCORE, DE VIVRE PLEINEMENT MA PASSION POUR CET ART QU'EST LE CULTURISME.**

Oui, La culture physique est un art autant qu'une science car si l'on désire atteindre ses objectifs et réussir dans ce domaine, il faut sans cesse se remettre en question, apprendre à jongler avec une multitude de paramètres et les moduler au fil de l'expérience et au fur et à mesure de ses progrès.

Un art qui rime avec esthétique et dans ce domaine, BBR et Fitness Mag ont eu le privilège de collaborer et interviewer les icônes du culturisme Français et international.



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)



### CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

- Créatine-Ethyl Ester HCL
- Créatine-Glukonate
- 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

Ce mois-ci, une fois encore vous pourrez vous délecter de ce qui fait l'ADN de notre magazine. Le témoignage d'Olivier RIPERT, rythmé entre expérience, partage, sagesse et humilité. Un parcours remarquable, confirmant que culturisme doit toujours rimer avec esthétique et longévité.

Pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient dit le proverbe ? Alors, cherslecteurs(trices) inspirez vous des meilleurs et « laissez les influenceurs aux influençables » pour plagier le discours d'Olivier Ripert.

**Eric RALLO Giudicelli**  
Fondateur et CEO Fitness Mag  
Naturopathe



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
MOI  
VERSION  
PERFECT BODIES 2.0  
FITNESS & SQUASH CENTER

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

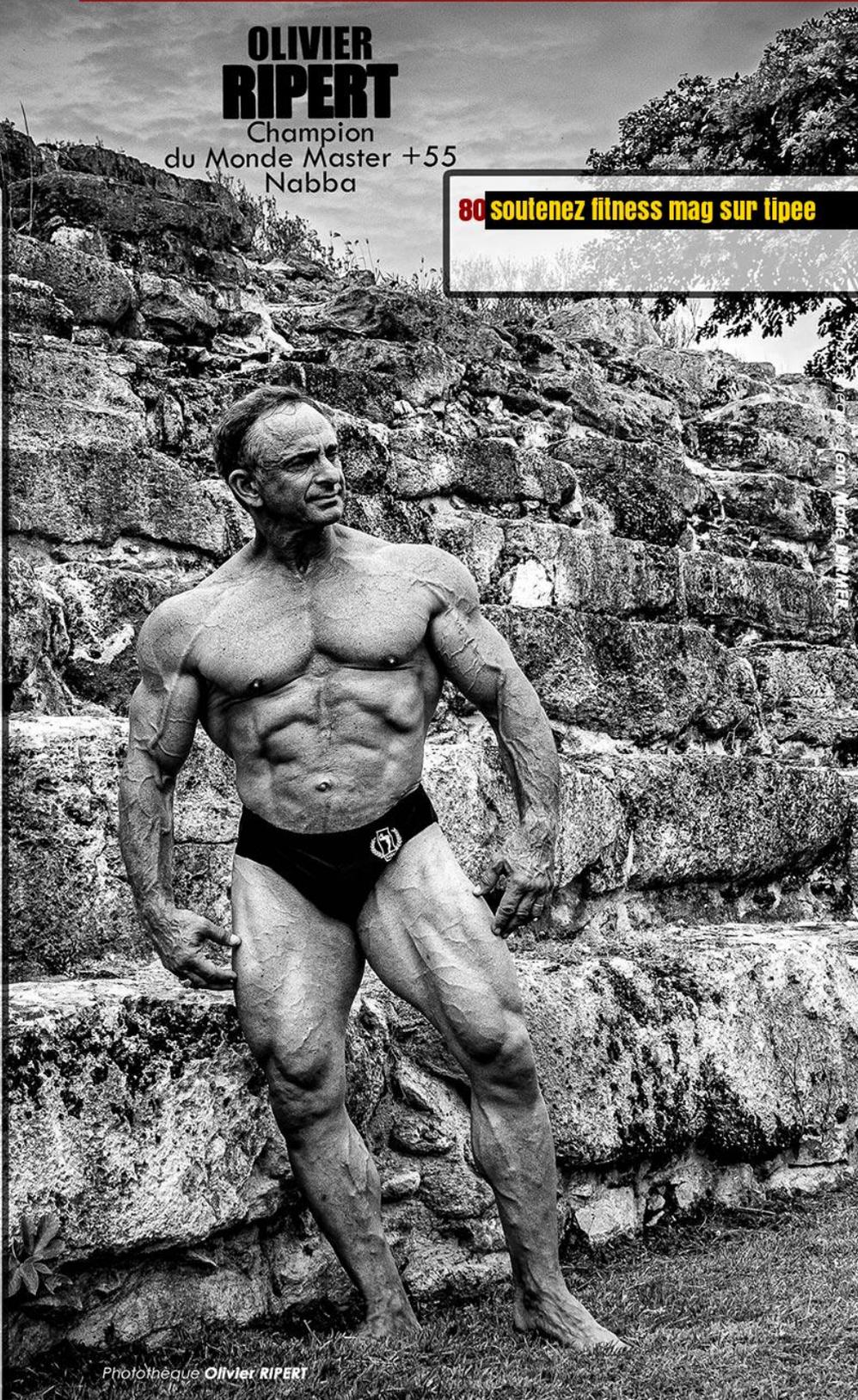
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

### OLIVIER RIPERT

Champion  
du Monde Master +55  
Nabba

80 soutenez fitness mag sur tipee

- 1 couverture fitness mag n°111
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 12 le cumin noir et insuline
- 16 olivier ripert
- 28 old school physiques
- 29 culturissime
- 31 telechargez le magazine
- 32 force athlétique
- 35 force athlétique
- 37 jeûne intermittent
- 42 recette fitness
- 43 les mouvements de muscu
- 44 zoom sur les pectoraux
- 46 mickaël lequibecq
- 52 7 raisons de manger lentement
- 55 magnésium et musculation
- 59 soutenez fitness mag sur tipee
- 60 attention rétention
- 65 covid et reprise du sport
- 68 les 6 meilleures méthodes pour...
- 74 reportage théo leguerrier gladiator challenge



Photothèque OLIVIER RIPERT

PHOTO: GUY MORTÉ RICHET

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



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



DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB

## Karoline Lo-Thong

Le diamant de la Réunion



Adeptes de la musculation depuis 5 ans, Karoline Lo-Thong a débuté les compétitions de bodybuilding en Australie, en mars 2018.

Depuis, elle n'a cessé de progresser et d'afficher des résultats prometteurs, dont une très belle année 2022. Après avoir remporté sa catégorie à la Théo Leguerrier Gladiator Challenge, la magnifique Réunionnaise a pris la 4e place à Olympia Amateur Portugal avant de manquer de peu la carte Pro IFBB au British Championships Sheru Classic UK.

En effet, elle a dominé sa catégorie bikini class A, Karoline et a réalisé un Top 3, à quelques points seulement du titre suprême... « La progression est là, je ne lâche rien et je n'ai pas dit mon dernier mot » lâche-t-elle avec détermination. Au regard de la motivation affichée et des sacrifices consentis par la jeune championne, la carte Pro est peut-être pour très bientôt.

## Caligane Carpentier

Un des espoirs français de la catégorie bikini

Cela fait plus de 3 ans que Caligane Carpentier a débuté la musculation et elle en a fait du chemin ! Après avoir été championne nationale et championne du monde dans d'autres fédérations, la sublime Lilloise a opté pour la NPC.

Elle a effectué ses débuts au dernier Théo Leguerrier Gladiator Challenge en présentant une belle shape. Cette année, son objectif est de participer au Pro Qualifier NPC de Lille, fin septembre.

A terme, son rêve est d'obtenir la carte Pro IFBB. « Je suis épanouie grâce à la passion du bodybuilding et très enthousiaste à l'idée de réaliser tous mes projets dans ce sport » affirme-t-elle. Il faut admettre que Caligane se donne les moyens de réussir. Dotée de très bonnes bases physiques et préparée par l'incontournable et talentueux coach Kim Oddo, elle possède tous les atouts pour atteindre les sommets



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



# Radka Meyer

## Une perle venue de l'Est



La première fois que Radka Meyer est entrée dans une salle de gym, c'était en 2015. Depuis 2018, elle fait confiance à Florent Dorizon et elle n'a cessé d'évoluer.

Après avoir effectué ses premières armes sur scène, quelques mois plus tard, en prenant de belles places d'honneur au Vénus & Appolon et au GP Héraclès, elle a réalisé une belle saison à l'IFBB. Depuis 2021, la jolie Tchèque évolue en NPC avec des victoires significatives à

Olympia Amateur Espagne et Danemark, à la Laura Ziv Classic, et au Romania Muscle Fest « Je souhaite m'améliorer dans tout ce que je fais, et comme je suis une personne ambitieuse, j'aimerais obtenir la carte Pro IFBB » confie Radka. Depuis son titre au Théo Leguerrier Gladiator Challenge NPC 2022, les objectifs sont élevés et rien ne pourra entraver la détermination de la superbe Vauclusienne.

# Lucille Pagnano

## Muscle, beauté et féminité

Pratiquant la musculation depuis 5 ans, Lucille Pagnano s'est lancé dans le bodybuilding par défi. Depuis juin 2021, son nouveau challenge est de monter sur scène. « J'ai beaucoup grandi cette année, autant physiquement que mentalement. Ma plus belle satisfaction a été d'aller jusqu'au bout de cette préparation malgré les difficultés » avoue-t-elle. Mais pour cette superbe coach sportive de Genève, son objectif actuel n'est pas dans la compétition. Elle souhaite



avant tout prendre de la force, augmenter ses charges et sa masse musculaire. Côté muscle, beauté et féminité, Lucille est une ambassadrice parfaite. Avec du temps et du travail, elle sera encore plus compétitive et esthétique. Vivement la prochaine apparition scénique de Lucille pour constater son évolution musculaire et admirer sa nouvelle shape !



# Sahbi Nouira

## Des qualités esthétiques et des ambitions

S'entraînant depuis 10 ans, Sahbi Nouira a fait ses premiers pas sur scène à l'occasion du Théo Leguerrier Gladiator Challenge, le 2 juillet dernier. Sur ses terres nordistes, il s'est distingué en remportant la catégorie first timer et en se classant 2e en men's physique class C. « Je suis heureux d'avoir fait mes débuts en NPC cette année. Hélas, je ne pouvais pas concourir avant à cause de mon travail. Mon objectif est de gravir les échelons pour obtenir la carte Pro IFBB, et pourquoi monter un jour sur la scène d'Olympia » déclare Saby. L'esthétique, la maturité musculaire et l'envie font de cet athlète un candidat à la carte Pro IFBB. Le Lillois possède toutes les qualités pour réussir au plus haut niveau.



En débutant par le crossfit il y a 4 ans, Marine Rouffie n'imaginait pas réaliser une belle carrière dans le bodybuilding. Avec 90 kg sur la balance, elle souhaitait avant tout perdre du poids pour intégrer l'équipe de France de cheerleading. « En couple avec un bodybuilder, j'ai eu envie de découvrir le milieu de la compétition » précise-t-elle. Et même si la

# Marine Rouffie

## Un parcours hors normes

jolie Béarnaise ne s'entraîne que depuis 2 ans, elle compte déjà plusieurs victoires à son palmarès. Présentant un beau physique avec un posing abouti, elle a remporté les éditions 2021 et 2022 de la Roa Challenge Cup de Bordeaux, en bikini class E. Désormais, elle envisage de concourir à l'international en NPC. Une expérience qui devrait encore la faire progresser pour décrocher de nouveaux titres.

# Joel GATA

**Athlete Français**

**MENSPHYSIQUE  
PRO WABBA  
Champion MISTER  
UNIVERS**

**Fondateur de la  
marque de  
Sportswear**

**FOCUS EVOLUTION  
qui a autour de lui  
un environnement  
adéquat pour évo-  
luer.**

**Restez Connecté  
LE SITE ARRIVE**

Instagram:  
[@focus\\_evolution\\_shop](https://www.instagram.com/focus_evolution_shop)





ERIC  
MALLET  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# LE NIGELLA SATIVA (CUMIN NOIR)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

## POUR AMÉLIORER VOTRE SENSIBILITÉ À L'INSULINE

**Une dose modeste de Nigella sativa – connue au Moyen-Orient comme Habbat ul Baraka ou Habbat ul Sauda et en Europe comme cumin noir – aiderait l'organisme à produire plus d'insuline. Il stimulerait également la sensibilité des muscles à l'insuline.**

Des chercheurs marocains et canadiens ont publié un article dans Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Si vous lisez l'article et l'étude réalisée avec des animaux, vous pourriez commencer à penser que **le Nigella sativa puisse être un complément très intéressant pour quiconque veut construire des muscles et perdre de la graisse corporelle.**

images guide-des-plantes.com



Image WALLPAPERFLARE

## L'ÉTUDE SUR LE NIGELLA SATIVA ET SON RAPPORT À L'INSULINE

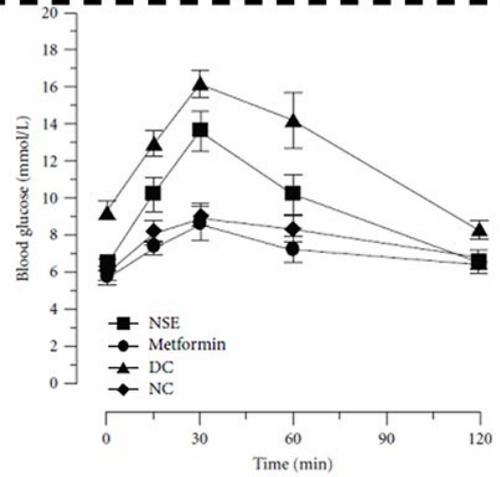
Les chercheurs ont réalisé une expérience durant quatre semaines avec une espèce de rat du désert – le Meriones shawi – dont certains étaient en bonne santé alors que d'autres libéraient une dose insuffisante d'insuline. Certains des rats diabétiques du désert ont reçu de la metformine, un médicament contre le diabète, tous les jours, d'autres ont reçu un extrait de graines de Nigella sativa.

Les chercheurs ont fait leurs extraits eux-mêmes. Ils ont utilisé des graines du Maroc qui avaient été séchées et broyées, puis ils en ont extrait les substances actives avec de l'éthanol. L'équivalent humain de la dose administrée aux rats du désert serait d'environ 400 à 700 mg par jour. Si vous utilisez des graines séchées au lieu d'un extrait, alors la quantité totale de Nigella sativa serait d'environ 20 à 25 grammes de poudre par jour.

## LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

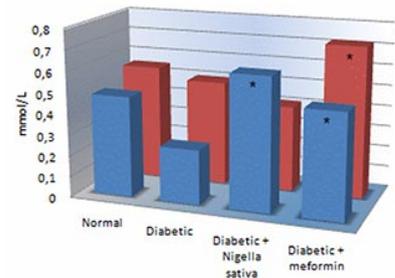
Après quatre semaines, les chercheurs ont donné aux rats du glucose et ils ont observé que les taux de glucose des rats diabétiques qui avaient reçu du cumin noir se normalisaient plus rapidement que ceux des rats diabétiques qui n'en avaient pas reçu.

**NSE** = rats diabétiques, extrait de Nigella sativa; **DC** = rats diabétiques, sans suppléments; **NC** = rats sains, sans suppléments.



### Le Nigella sativa et la sensibilité cellulaire à l'insuline

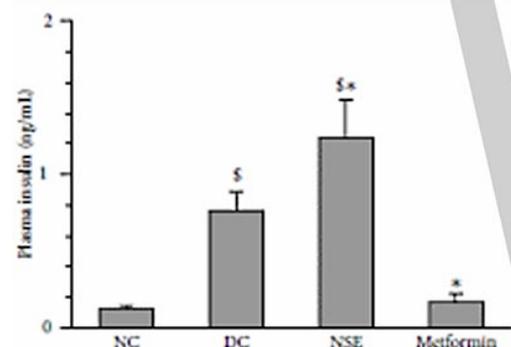
Le cumin noir a amélioré la concentration de « bon cholestérol » HDL, et réduit la concentration des triglycérides et des graisses dans le sang. Cela pourrait suggérer que l'extrait a réduit les risques de maladies cardiovasculaires.



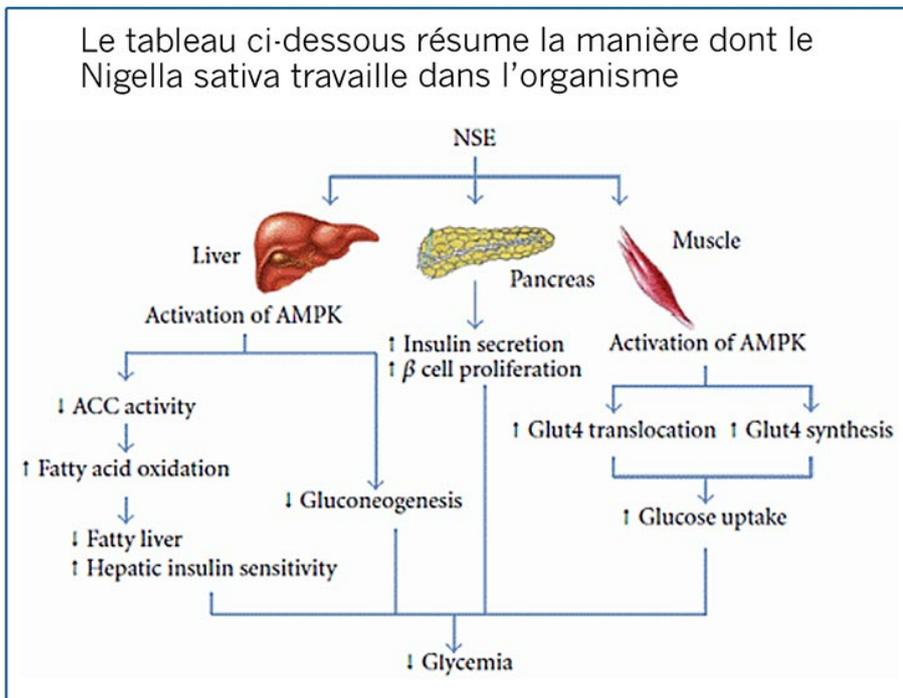
	Normal	Diabetic	Diabetic + Nigella sativa	Diabetic + meformin
HDL (mmol/L)	0,48	0,26	0,63	0,5
Triglycerides (mmol/L)	0,55	0,5	0,41	0,72

■ HDL (mmol/L) ■ Triglycerides (mmol/L)

L'administration de Nigella sativa a stimulé le niveau d'insuline. Dans le même temps, l'extrait de cumin noir a stimulé l'activité de la protéine de transport du glucose GLUT4. Cela signifie que les muscles sont devenus plus sensibles à l'insuline et qu'ils ont absorbé plus de nutriments à partir de la circulation sanguine.



Le tableau ci-dessous résume la manière dont le *Nigella sativa* travaille dans l'organisme



## CONCLUSION DE L'ÉTUDE

« L'extrait de *Nigella sativa* améliore considérablement l'homéostasie systémique du glucose et du cholestérol HDL chez le *Meriones shawi* diabétique en agissant par plusieurs mécanismes » comme le résumait les chercheurs. « L'extrait de cumin noir augmente l'insuline circulante et améliore la sensibilité des tissus périphériques à cette hormone. Ce dernier effet peut être attribué en partie à une activation de la voie des AMPK dans le muscle squelettique et le foie, ainsi qu'à une présence accrue en GLUT4 dans le muscle squelettique »

« Ces actions pléiotropes fournissent des preuves solides à l'appui de l'utilisation traditionnelle de graines de cumin noir pour le traitement du diabète. Des études cliniques sérieuses devraient être envisagées afin de déterminer les conditions optimales d'un traitement complémentaire ou alternatif chez des patients diabétiques. »

### BLACK SEED REMEDIES

What's in *Nigella sativa* Seeds ?

- Moisture = 4 - 6%
- Ash = 3 - 14%
- Fiber = 6 - 36%
- Protein = 20 - 23%  
3.7% Branched Chain Amino Acids
- Carbohydrate = 29 - 37%
- Oil = 34 - 39%
- Essential Oil = 0.5 - 1.5%
- Thymoquinone = 0.0 - 0.75%
- Omega-6 fatty acids
- Omega-3 fatty acids
- Tocopherols
- Carotenoids
- Phytosterols
- Quinones
- Monoterpenoid phenols
- Alkaloids
- Saponins
- Phytosterols

iBlackSeed.com

Source de l'article: *Nigella sativa*, plant-based insulin substitute

Source Ergo-log: *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:538671.

**D'autres articles sur la sensibilité à l'insuline suivront dans les mois à venir. A vrai dire, j'ai encore quelques brouillons en attente mais cela ne devrait pas vous empêcher de développer votre culture physique !**

**Eric Mallet**

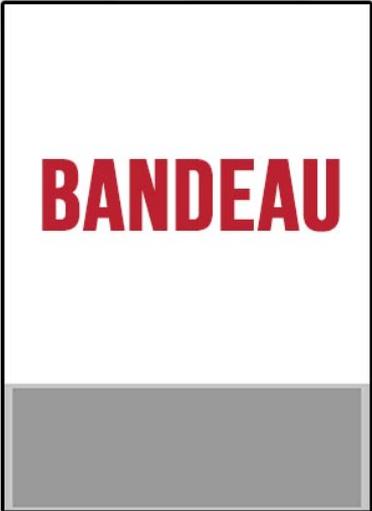
# PROFESSIONNELS

# 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!**



**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag



# OLIVIER RIPERT

## COME BACK GAGNANT !

Interview Eric RALLO | Photothèque Olivier RIPERT



**F**aisant parti de l'élite culturiste internationale à une époque pas si lointaine ou bodybuilding rimait encore subtilement entre masse musculaire, esthétique, proportion et mise en valeur artistique.

**OLIVIER RIPERT** est le symbole même de ses illustres prédécesseurs, les plus beaux « Apollons de France » avec un physique équilibré et symétrique sublimé par une prestance scénique quasi théâtrale, référence toujours actuelle et pérenne pour tous les artistes des poids et haltères.

Chez Olivier, la passion pour le sport en général et la culture physique ainsi que son implication sans limite pour défendre cet art qu'est le culturisme, transcende les frontières du possible et son récent come back couronné à l'échelle mondiale illustre à merveille que le « succès » sourit aux audacieux.

Petit « tête à tête » avec un acteur iconique du milieu culturiste français et international !

**OLIVIER EN BREF...**

**AGE :** 57 ans  
**TAILLE :** 1,65 M  
**POIDS :** En compétition /1999 : 90KG  
 2022: 88KG  
**CITATIONS PRÉFÉRÉES :** j'en ai deux, une de Montesquieu " Mieux est l'ennemie du bien" et une qui est en toute modestie de moi et que je dis souvent à mes clients " Si tu n'essaies pas, tu ne sais pas"  
**PROFESSION :** Coach sportif

*L'expression scénique d'Olivier reste une référence internationale. La preuve en image une fois encore au Mexique lors du championnat du Monde Nabba, 23 ans après sa dernière compétition !*

*« Olivier est un des meilleurs poseurs que je n'ai jamais vus ! »  
 John Terilli  
 IFBB PRO*

**PALMARÈS NON EXHAUSTIF**

- 1979 Apollon de France cadet
- 1983 Champion de France junior -65KG
- 1985 Champion de France junior -80kg
- 1994 Champion de France Class 4 (-165cm), 3eme à Europe, 3eme NABBA Universe
- 1995 2nd NABBA Universe, Award Oscar Heidenstam NABBA Universe pour le meilleur posing
- 1996 Champion du Monde
- 1997 2nd NABBA Universe
- 1998 2nd NABBA Universe
- 1999 5eme NABBA Universe
- 2022 Champion du Monde +55ans

**Eric RALLO :** Bonjour mon cher Olivier, très honoré de t'interviewer et revenir sur toute ta carrière sportive ainsi que ton récent titre de champion du Monde Master. Avant de parler de ton « Come Back » peux-tu te prêter à l'exercice ô combien difficile de résumer en quelques lignes une vie entière dédiée au culturisme pour les rares personnes qui ne te connaissent pas ?

**Olivier RIPERT :** Bonjour Eric, tout d'abord je tiens à dire que je suis très heureux de participer à ce numéro car j'ai contribué avec plaisir au début de ta revue Bodybuilding Rules et même si on s'est un peu éloigné j'ai toujours suivi et apprécié ton engagement et ton travail pour notre grande cause la santé par la culture physique et le culturisme. Résumer en quelques lignes ça ne va pas être facile ! Mais je vais essayer .

**1974**

J'ai 9 ans je suis 2 copains qui vont s'inscrire dans une salle de muscu. C'était L'Etoile Club Physique de Ceyreste tenue par M. Mirto. Petit club avec une barre de couché, un squat, des poulies sur lesquelles on enfile des disques, quelques barres et des tapis. Un jour pour les hommes et un jour pour les femmes en alternance.

# 1977

J'ai 12 ans, premières compétitions de force au Développé. Les compétitions de développé couché avaient lieu le matin des compétitions de bodybuilding. Si mes souvenirs sont bons, ma meilleure perf a été 80 reps au demi poids de corps.

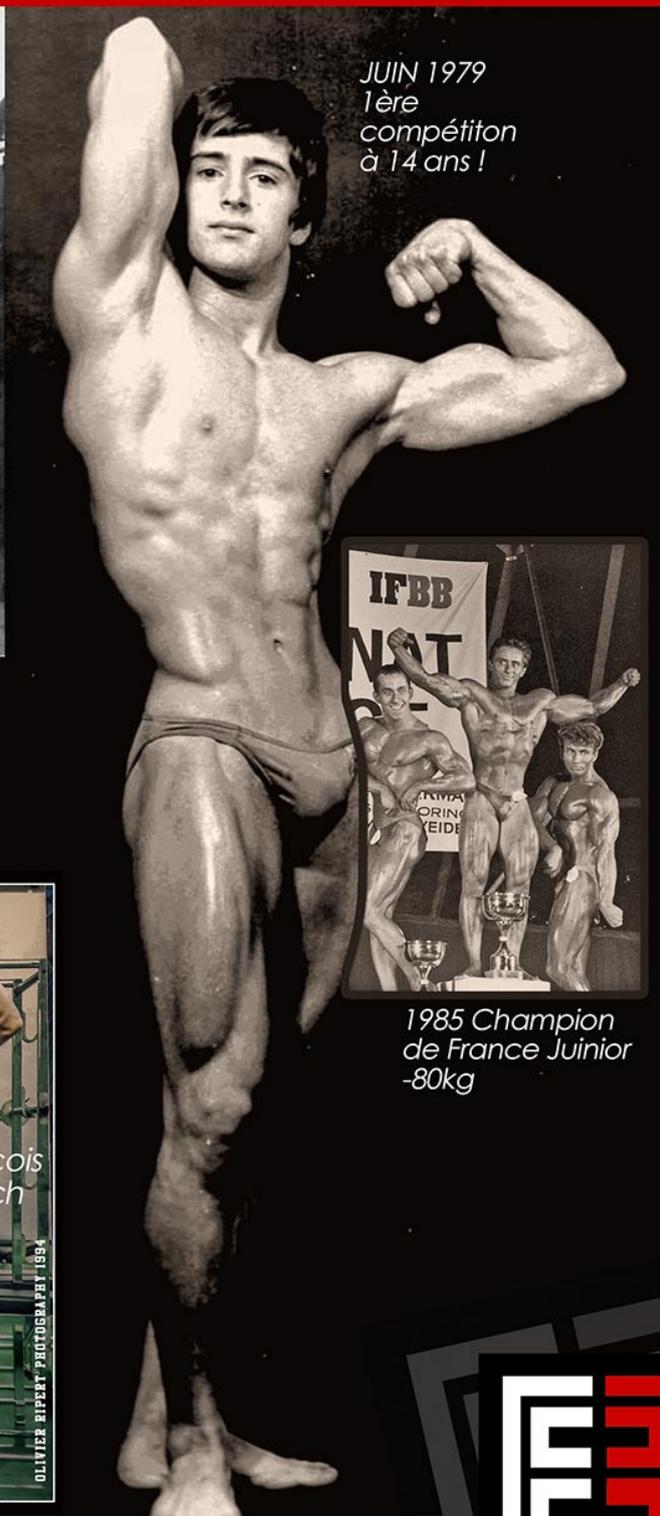


**14 ans, première compétition de bodybuilding** à Marseillan, avec en démo **Didier Cabrol** et **Alain Thomas**. Ils font partie des gens qui m'ont construit, comme **Gerard Phibel, Jacques Neuville, Daniel Coussieux** et bien d'autres. Fin 79 je remporte Apollon de France en cadet à Lyon. Voilà pour mes débuts dans le monde du body.

# 1979



de gauche à droite Daniel Coussieu, Perraut, Didier Cabrol, et Alain Thomas



JUIN 1979  
1ère  
compétition  
à 14 ans !



1985 Champion  
de France Junior  
-80kg

# 1984

En 1984, je passe mon BE et je suis donc sur Marseille où je commence à m'entraîner à l'Institut Longchamp de Daniel Coussieux. Ce fut un changement radical et une source de motivation énorme. C'est là que j'ai rencontré **François Pitarch** avec qui nous avons partagé beaucoup de séances d'entraînements et de grands moments, compétitions, demos avec les pros ( **Everson, Paris, Platz.....**) et de déconnade.



François  
Pitarch

OLIVIER RIPPET PHOTOGRAPHY 1984



Avec Marie nous partons pour l'île de la Réunion. J'y tiendrai une salle ( Physic Forme ) jusqu'en 91. Mais l'appel de la métropole était trop fort.

1989

1993

Juin ouverture de notre salle **Body Gym à La Ciotat** et naissance de notre premier enfant, **Maeva**. C'est à ce moment-là que je me lance dans une nouvelle prépa pour reprendre la compétition. Je vais donc participer au 1/4 de finale France IFBB à Manosque. Ce fut un moment pénible, je ne me sentais plus à ma place, je trouvais même bizarre de me retrouver là en maillot. Tout le monde était à fond et moi j'étais ailleurs. Le résultat fut catastrophique. Depuis le début j'avais concouru à l'IFBB, et quand vous concourez à l'IFBB vous croyez que c'est la panacée et le top du body et de ce fait vous y êtes figé. Mais ma curiosité m'a amené à me fixer un autre objectif ailleurs.



Olivier avec sa fille Maeva

# OLIVIER RIPERT COME BACK GAGNANT!



1994

Depuis toujours j'ai suivi les résultats du NABBA Universe, **Emmanuel Weill** y concourrait avec succès et j'avais envie de tenter autres choses. Sans avoir la prétention d'accéder à Univers, je me lance au 1/4 de finale France NABBA que je remporte, ainsi que les 1/2 et la finale à Mulhouse. Je r emporte ensuite ma sélection pour Europe, Monde, et Universe. La suite est dans mon palmarès.

1999

c'est ma dernière participation au NABBA Universe et ma dernière compétition. J'explique sur ma chaine Youtube "**NABBA France**" les raisons de ce choix. (description sous les 2 vidéos youtube)



Prépa Mr Univers Nabba 1999

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Olivier Ripert, NABBA Universe 1999

Olivier Ripert, NABBA Univers 99 Suite et fin.



**2000** Notre club s'agrandi et passe sur 600 m2, je donne beaucoup de cours co et fais beaucoup de formations ( Body Combat, Body Pump, Body Step, Body Vive, TRX, Les Mills Coach....). Je ne m'entraîne plus du tout car les cours et le travail à la salle me prennent toute mon énergie.

## 2001-2015

**Klaus Hoffmann** et **Yvan Dunbar** (Président de la NABBA international) me demandent de reprendre la NABBA et la WFF en France. Me revoilà reparti dans le monde du Body. De 2001 à 2015 je vais donc gérer de front le club et l'association NABBA France. La mise en place du Ripert's Body Show et par la suite d'Apollon et Venus de France, qui vont servir de sélection pour les athlètes qui concourront en inter. Cela représente un travail colossal qu'on accomplit avec Marie. Je vais mener des équipes sur toutes les compétitions internationales NABBA et WFF avec des déplacements en avion mais aussi en monospace qui pourront durer jusqu'à 2 jours. Avec Marie nous avons rencontré des gens extraordinaires avec qui nous gardons des liens solides et avec qui nous avons partagé des moments inoubliables, de joies, de tristesse, de restos et de tourisme. Pour ne citer qu'eux il y a **David Dahan** pour qui j'ai une affection toute particulière, **Fabrice Radkowski, Gerald Lopez, François Moutel, Yann Enjolras, Peter Steiw, Sylvie Esmenjaud, Emmanuel Weill, Pierre Perrier, Lionel Beyeke, Fabrice Moreau, Mehmet Yldirim, Alexandre Nataf, Stephane Pelloquin**..... La liste est super longue.

En même temps **Marie a continué son parcours de compétition et remporte 4 titres de Championne du Monde, un de Miss Universe. Elle enchaine ensuite un long parcours en IFBB amateur et obtient sa carte pro. Nous allons donc durant ces années parcourir les compétitions pro IFBB comme, l'Olympia Master, le gd prix de Pittsburg, de New York, de Dallas, l'Europa Show, Atlantic City, le Ferrigno legacy**.....

Donc bien que ne concourant plus je suis à fond dans le Body.

En 2015, nous déménageons le club dans un autre local et pour faire simple en même temps nous organisons le Ripert's Body Show et aussi "The Universe WFF" à La Ciotat, avec 400 athlètes venue de 35 pays.

A partir de 2017-2018 je touche quelques barres et le besoin de m'entraîner se fait de plus en plus ressentir.

La période Covid 19 a été révélatrice pour moi et j'ai pris la décision de m'entraîner régulièrement quoi qu'il arrive.

**Eric RALLO : Toi qui t'ai découvert une passion pour la fonte très très jeune, puis rapidement foulé les scènes culturistes les plus prestigieuses, pourquoi as-tu décidé d'effectuer ton retour sur scène à 57 ans, 43 ans( !) après ton 1er show ! Un challenge personnel, preuve de longévité ? « une boucle à boucler » à l'occasion des 20 ans du Body Ripert's Show ?**

**Olivier RIPERT :** En fait j'ai du mal à expliquer ce choix. Les choses se sont faites naturellement, comme si cela devait arriver.

La reprise régulière de l'entraînement, le retour des sensations et des formes était quelque chose d'agréable. Je n'avais d'autre objectif que de me faire plaisir. Chose que j'avais perdu de vue depuis bien longtemps, même pendant mes dernières années de compétition.

Je n'ai jamais eu la prétention de retrouver mon physique de 99. Dans tous les cas cela aurait été impossible, l'âge et la longue période d'arrêt ne me permettaient plus de supporter les mêmes charges d'entraînement. Mon entraînement a radicalement changé, même si j'ai toujours une démarche **Heavy Duty**, cela reste modéré et plus accès sur le contrôle et les sensations. Début mars 2022, j'étais à 88kg, pas trop gras, c'est à ce moment que j'ai mis ma diète en place. Avec Marie on s'est dit que ce serait sympa si je faisais une démo pour les 20 ans du Ripert's Body Show. Mais pour cela il fallait que je puisse présenter un physique correct. Pas celui de 99, mais autre chose. Il fallait que pour mon âge et mon retour j'ai un physique qui paraisse frais et propre en termes de prepa.

Je me suis donc donné du temps avant de l'annoncer car il fallait que je puisse voir ce que j'allais proposer. A environ 1 mois du Body Show on a dit "banco, on y va".

Il a fallu aussi que je me remette à poser. 22 ans sans une pose ça laisse des traces ! En fait comme je n'étais pas satisfait de mon physique, j'avais du mal à me regarder et à poser. Alors je posais habiller et assis sur ma chaise face à mes notes (Marie s'est bien moquée de moi, elle m'a filmé en cachette et a envoyé la vidéo aux "amis"). J'ai eu du mal à bouger comme je le voulais, là aussi je ne voulais pas donner une démonstration de mon âge et de mes raideurs. Alors j'ai travaillé, tard le soir. En 3 semaines j'ai monté mon posing de plus de 6mn pour la démo et j'ai travaillé mes poses avec mon nouveau physique.

Ce n'est pas forcément une preuve de longévité puisque je ne suis pas dans la continuité du fait de mon arrêt de 20 ans. Mais c'est une preuve qu'on peut toujours se remettre en forme, même à un âge avancé. Et qu'avec la volonté et la maîtrise de la pratique de la musculation et de l'alimentation on obtient des résultats comme dans aucune autre activité sportive.

**Eric RALLO : Après une si longue période d'arrêt (23 ans sans concourir), se fixer à nouveau des objectifs de compétition et toutes les contraintes physiques et psychiques intrinsèques a t'il été plus motivant qu'exigeant ? ou les 2 à la fois.**

**Olivier RIPERT :** En fait je n'ai pas eu de contraintes psychiques intrinsèques car je n'étais pas dans l'attente ou l'objectif de cette compétition. J'étais dans un confort psychologique très agréable.

En fait je devais aller au Mexique pour accompagner les athlètes Français. C'était prévu de longue date. Bien avant de décider de faire la démo au Ripert's Body Show.

Après ma démo, je savais que je pouvais faire beaucoup mieux au niveau physique, et à ce moment-là j'ai vraiment eu besoin de me le prouver car je n'étais pas encore satisfait de mon physique. Et comme pour la démo, avec Marie on s'est dit, je continue la prépa et si mon physique le permet je tente une participation au Championnat du Monde. J'ai serré la diète, j'ai augmenté l'intensité des séances et mon physique a bien réagi. Je suis descendu jusqu'à 77kg 700.

J'étais motivé, pas d'envie, pas de faim, mais de la fatigue, énormément de fatigue. Cette sensation à chaque fois que vous devez bouger que le corps va chercher l'énergie dans les tripes, sans la trouver.

La compétition s'est imposée à moi par le fait que je voulais présenter un physique qui me satisfasse.

**E.R. : Comment as-tu aborder l'entraînement en tant que quinquagénaire (presque soixantenaire) ? Et même si l'on connaît ta science et maîtrise des exercices / techniques d'intensification, comment es-tu parvenu à présenter un physique d'un tel niveau et proche tout de même (toutes proportions gardées) de ce que l'on a connu de toi !**

**O.R :** En fait quand j'ai repris un entraînement plus régulier et plus engagé j'étais comme dit Danny Boon : " Un quinquado", un ado dans la tête avec les douleurs d'un quinquagénaire. Mon genou droit me faisait énormément souffrir, j'ai dû me faire opérer du ménisque entre les deux confinements.



Olivier lors de la démo pour les 20 ans du Ripert's Body Show



Et j'avais une inflammation du long biceps qui m'empêchait de dormir et de faire mes séances de pecs comme je le voulais.

Mais en musculation il y a toujours des possibilités, un angle de travail, une amplitude, la gestion des charges qui vous permet de travailler, même les zones blessées. J'ai donc fait avec tout ça.

A plus de 50 ans le réglage des paramètres : entraînement, diète et récupération doit être encore plus pointu, il faut vraiment être à l'écoute. L'entraînement ne doit pas servir à être plus performant à l'entraînement, il doit juste stimuler votre organisme pour créer de la progression musculaire et de la qualité.

La diète doit être saine et justement dosée, sans excès que ce soit pour prendre du poids ou pour en perdre. Et la récupération, je pense que c'est le paramètre le moins contrôlé chez la plupart de gens.

Plus vos entraînements sont intenses, plus la récupération doit être complète et importante.

C'est le facteur primordial pour la progression et encore plus à mon âge. Mon physique n'était pas vraiment proche de celui de 99.

A titre de comparaison, en 99 j'étais à 90kg avec un tour de bras à 54cm, et cette année j'étais à 78kg avec un tour de bras de 45cm.

C'est juste pour démontrer que l'on peut être moins gros et présenter tout de même un très bon physique, agréable à regarder. Quand je gagne monde en 96 je pesais 84kg, soit 6kg de moins qu'en 99, mais mon physique était meilleur, plus rond, plus esthétique et donc plus agréable à regarder.

C'est ça l'essence même du bodybuilding, l'esthétique.

**Eric RALLO : Peux-tu nous partager ton planning d'entraînement et quels ont été tes exercices favoris (ou adaptations) pour retrouver une telle condition physique ? Ps : Toujours de sacrés biceps !**

**Olivier RIPERT : J'ai utilisé 2 structures d'entraînement pour cette prépa. La première sur 4 séances, avec 5 séances d'entraînement par semaine. Pas d'entraînement le samedi et le dimanche.**

**SEANCE 1 : PEC - BICEPS**

**SEANCE 2 : CUISSES**

**SEANCE 3 : DOS**

**SEANCE 4 : ÉPAULES TRICEPS**

**2** La seconde sur 3 séances, avec 5 séances d'entraînement par semaine. Pas d'entraînement le samedi et le dimanche.

**SEANCE 1 : PEC - BRAS**

**SEANCE 2 : DOS EPAULES**

**SEANCE 3 : CUISSES**

Je fais des abdos 2 à 3 séances par semaine.

Mes exercices sont essentiellement des exercices de base, je n'aime pas perdre mon temps avec des exercices inutiles. Mes séances ont une durée de 45' à 1h pour les plus longues. Je ne fais jamais plus de 2 à 3 séries par exercice. Cela me permet d'avoir une capacité d'engagement maximale.

Je n'ai jamais eu de coach, je pense que le bodybuilding doit être aussi un enrichissement personnel à travers la biomécanique, la physiologie, la méthodologie de l'entraînement, la nutrition..... Passer à coté de ça est se priver de beaucoup de choses. Et pour finir, non, je ne fais pas de cardio.

**MES EXERCICES**

**PS : JE NE FAIS PAS TOUS LES EXERCICES DANS UNE SÉANCE.**

PEC	DOS	ÉPAULES	TRICEPS	BICEPS	CUISSES	ABDOS
Developpé couché, Developpé incliné, Iso lateral incliné, Iso lateral décliné, Ecartés à la machine	Tractions, Rowing barre, Rowing iso latéral, Rowing poulie basse, Tirage haut iso latéral large ou serré, Rowing poulie sur banc à hyperextension, souleve de terre.	L'oiseau haltères, l'oiseau poulie ou machine, Rowing debout aux haltères, élévations latérales, développe assis iso lateral.	Extension couché barre, extension poulie, extension dos à la poulie, extension un bras poulie	Flexion banc incliné haltères, flexion barre, concentré haltère, flexion poulie un bras, set 21, Hammer curls	Squat, presse incliné, squat guidé, table à cuisses, fentes marchées, sissy squat. Ischios-jambiers : Legs curls assis, legs curls allongé	Crunchs, reverse crunchs, crunchs poulie, bâton rotation incliné.

**Eric RALLO :** Dans la milieu ton nom est synonyme d'aisance et fluidité en terme de posing artistique. Dans ta vidéo « Back Stage NABBA WORLD 2022 MEXICO CIRY », on peut te voir très ému après avoir évoqué la difficulté de « tenir la position suite à des douleurs aux épaules », enchaîner les imposés après le posing libre... mais sans doute également suite au relâchement après tant de sacrifices.

**Quelles ont été les émotions qui t'ont accompagnées tout au long de cette préparation jusqu'au verdict final ?**

**Olivier RIPERT :** Il y a eu 2 temps forts dans cette prépa:

Le premier est ma demo au Ripert's Body Show. Cela n'a pas été facile de gérer la compétition et ma demo. D'un autre coté je n'ai pas vraiment eu le temps de penser à ma demo. Je me suis retrouvé dans le vestiaire à me chauffer avec Marie. Beaucoup de personnes du milieu, que je connais de longue date, sont venus pour me voir. Ils ne m'avaient pas vu sur scène depuis les années 80 et j'avais à cœur de faire au mieux. Il faut bien reconnaître que ça nous a tous ramenés 40 ans en arrière.

Mais le moment le plus fort fut quand Marie et mes enfants sont montés sur scène à la fin de la demo. Nous avons traversé beaucoup de moments difficiles durant toutes ces années, et nous retrouver tous les 4 sur cette scène fut un moment très fort.

Beaucoup d'émotion sur la scène du Ripert's Body Show !  
La famille Ripert au complet avec de gauche à droite Marie Pierre, Alexandre, Olivier et Maéva.



Le second temps fort est bien sur les Championnats du Monde au Mexique. Bien que j'ai beaucoup travaillé les imposées et toutes mes poses libres pour me présenter de la meilleure façon, la compétition et surtout le premier round au "repos" fut très douloureux pour moi. J'avais des brulures (acide lactique) au niveau des épaules, des cuisses et du bas du dos. Il ne faut pas oublier que Mexico est à 2300m d'altitude et 3 jours sur place ne suffisent pas à s'adapter. Pour les mêmes raisons après mon posing libre j'ai eu énormément de mal à récupérer mon souffle et mon cœur. Je mets beaucoup d'intensité dans mes poses, et j'ai généralement beaucoup de poses dans mes posings libres. Dans ma video, je viens de sortir de scène, la pression tombe et toutes les émotions

font surface et je me dis " putain je l'ai fait", je n'ai pas les résultats mais ce n'est pas grave, je l'ai fait. 23 ans après ma dernière compétition le destin m'a mené sur cette scène comme si cela avait été écrit, malgré tous les obstacles, les difficultés. J'étais à bout de force, à bout de tout, j'avais tout donné mais c'était fait. L'annonce des résultats est toujours un moment fort, le décompte est pour moi un moment de flou absolu. Quand il ne reste plus que **Chuy Guzman** en fond de scène, je n'entends plus rien dans le brouhaha de la salle et du speaker. C'est quand Chuy avance pour recevoir son trophée que je comprends que j'ai gagné. Mon sentiment à ce moment-là est complètement différent que lors de mon premier titre. Pour mon premier titre c'était un sentiment de soulagement, de sensation de mission accomplie. Alors que pour ce titre c'était juste une grande joie, un cadeau.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)





# OLIVIER RIPERT

**CHAMPION DU  
MONDE MASTER  
NABBA +55**

**Eric RALLO :** *Cette victoire comme celles qui l'ont précédé « n'est pas réalisable seul » comme tu l'évoque dans ta vidéo, « entourez vous des personnes qui vous portent ». Un mot pour celle qui partage ta vie, je veux parler de « notre » championne Marie Ripert et tes enfants Maeva et Alexandre ?*

**Olivier RIPERT :** Le maître mot dans un long parcours en Body, c'est "stabilité". Il faut de la stabilité familiale, et professionnelle. Le Body ce n'est pas la vie, c'est une hygiène de vie et pour ceux qui font de la compétition c'est un challenge personnel. Il ne faut pas que cela empiète sur votre vie. Mais quand vous êtes en prépa et fatigué, le conjoint vous soutien et prend en charge beaucoup de choses de la vie courante et en ce qui me concerne, puisque nous travaillons ensemble, pro.

Le 16 juin, juste quelques jours avant les Championnats du Monde, cela a fait 41 ans que nous sommes ensemble avec Marie. Nous avons Partagé et traversé beaucoup de moments familiaux, pro et sportifs. Marie est cash avec moi, si quelque chose ne va pas elle me le dit de suite, même si ça m'énerve un peu (beaucoup). Mais je l'écoute et je travaille. Et elle m'a beaucoup énérvé sur cette prepa! Ce qui m'a motivé est que je savais que ça lui ferait énormément plaisir de me revoir sur scène, et mes enfants aussi. Au fond de moi je sais que c'était ça mon moteur.

Cette demo nous a rapproché, et encore plus qu'avant nous sommes dans la même dynamique. Je suis persuadé que Maëva et Alexandre peuvent nous apporter beaucoup au niveau du club par leurs qualités et leurs compétences et nous allons travailler ensemble pour créer, innover et apporter de nouvelles choses au Fitness Factory. Ma demo aura été l'étincelle nécessaire pour mettre tout ça en marche. Une autre citation que j'aime bien " Le bœuf est lent, mais la terre est patiente"



Avec sa moitié et championne de femme Marie Pierre Ripert

**Eric RALLO** : *À l'heure où le mot « influenceur » est totalement galvaudé et représente davantage l'idiocratie, quelles ont été les champions de l'époque qui t'ont transmis cette ardeur et flamme pour la culture physique. Enfin, que voudrais-tu transmettre au travers ton parcours humano-sportif et laisser comme héritage dans le grand livre du culturisme ?*

**Olivier RIPERT** : Je laisse les influenceurs aux influençables. La liste serait super longue tant au niveau national, qu'international. Ce que je peux dire c'est que pour moi les pros de l'époque tous confondus étaient des stars avec des physique variés, des personnalités, des personnes rares. Ils n'étaient pas ordinaires, mais pour moi de l'ordre de l'extraordinaire. A une époque j'allais jusqu'à Toulon ou Marseille pour acheter la revue "Muscle Builder" qui est devenue "Muscle & Fitness" pour avoir les dernières infos, les dernières techniques... Quand à 14, 15, 16 ans vous voyez des **Guy pepin, Jacques Neuville, Gerard Phibel, Daniel Coussieux, Didier Cabrol** et bien d'autres. Quand à 18 ans vous partager la scène avec **Cory Everson, Mike Christian, Rich Gaspari, Tom Platz...** vous ne pouvez qu'avoir un niveau de motivation maximal.

Pour ne citer que les plus importants : **John Grimeck**, le 1er M. Universe 1958. John, bien qu'invaincu, n'avait pas un super physique, à ce jour personne ne l'a égalé pour la création et l'originalité de ses poses. Je m'en suis pas mal inspiré dans mon dernier posing.

**Steve Reeves**, 1er vainqueur du NABBA Universe en 50 et du tophée Eugene Sandow. Steve, c'est la beauté naturelle et totale. Je l'apprécie de plus en plus en prenant de l'âge

**Bill Pearl**, plusieurs fois vainqueur de NABBA Universe, il a toujours refusé les appels de Weider pour Olympia. Premier bodybuilder au-dessus des 100kg. Bill a fait un come-back pour une démo en 80 à Munich 9 ans après sa dernière compétition. Je suis un fan inconditionnel de Bill et son come-back était l'exemple à suivre tout au long de ma prepa.

**Arnold**, J'ai commencé le body avec le 1er num du Monde du Muscle et donc la première page avec Arnold. Bien avant qu'Arnold soit une star du ciné, j'ai tout absorbé de lui. Ses phrases, ses photos, ses méthodes..... Arnold c'était la star

En démonstration avec Ronnie Coleman et Nasser El Sonbaty



absolue. Je suis allé voir une projection du film **Pumping Iron** à Montpellier en 79 ou 80. Tout le monde du body avait vu des photos du film et entendu parler. Mais à l'époque c'était impossible de le voir. Internet n'existait pas. En avant première du film il y a eu un diaporama des photos du M. Olympia 79. Ce fut un moment très fort.

**Robby Robinson**, est l'incarnation même de ce que devrait être un physique de bodybuilders. C'est bien pour cela que Weider a utilisé son buste pour sa représentation. Je l'ai vu à la Nuit de Champion à Cannes, je ne pouvais lever mon regard de lui sur scène.

**Ron Coleman** est pour moi et restera le meilleur physique de tout les temps. J'ai eu le privilège de partager quelques moments avec lui ainsi que la scène. Comme **Nasser el Sonbaty**.

**Dorian Yates** pour la valorisation des entrainement athlétiques, et Ronnie aussi.

Je pourrais continuer longtemps car il y a beaucoup de monde qui m'a motivé et permis de me construire. C'est ça qui m'a fait rêver et placer mon niveau d'aspiration le plus haut possible sans pour autant avoir la prétention de les concurrencer.

Ce que je voudrais laisser ? Je n'ai pas la prétention de laisser quoi que ce soit. J'ai eu beaucoup de message, après ce retour, de gens qui m'ont dit que ce que j'avais fait leur a montré qu'à tout âge on peut réaliser des choses, que ça les a motivé pour se remettre en forme ou pour reprendre la compétition. Je ne pensais pas avoir autant d'impact et ça m'a beaucoup touché, tous ces messages.

Si on parle body pur et dur, j'aimerais donner envie aux jeunes de proposer un body plus esthétique, plus artistique, plus créatif, plus accessible, plus humain, plus modeste et respectueux, plus spectaculaire, plus dans l'émotion. Faire une compétition de bodybuilding doit être un moment rare, précieux. Je n'adhère pas du tout au Pro Card bashing et aux compétitions sans fin d'aujourd'hui qui dénaturent l'essence même du bodybuilding. Des compétitions tous les week-end dans des halls d'hôtel avec 2 spots en guise d'éclairage, et surtout des catégories de 1 à 3 compétiteurs cela n'a pas de sens.

C'est pour cela que dans mes compétitions on soigne l'éclairage, la scène, que je fais le maximum pour que les athlètes vivent une vraie expérience de compétition. Je pense que ceux qui ont participé au **Ripert's Body Show** ou à l'**Apollon & Venus** ont vécu un vrai moment de bodybuilding et qu'ils s'en souviendront longtemps.

**Eric RALLO :** *Oliver Ripert à t'il « définitivement raccroché » ou bien le feu de la scène brule t'il encore en lui ? Enfin, en tant qu'organisateur de concours, tu as toujours privilégié l'humain et le respect des athlètes, que nous réserves-tu pour les prochaines éditions du Body Ripert's Show.*

**Olivier RIPERT :** J'adore la scène et je sais que je pourrais faire mieux que ce que j'ai proposé. Déjà à Monde c'était mieux qu'au Ripert's Body Show. Mais ce moment de scène est tellement intime par rapport ce que cela demande d'engagement et de contraintes. Je ne peux plus dire " plus jamais" aujourd'hui, mais il y a de fortes chances pour que l'on ne me revoie plus jamais en maillot sur scène. Il y a bien une chose à laquelle je pense et qui me ferait remonter sur scène dans les années proches très proches. Mais je préfère le garder pour moi pour l'instant. Wait and see.....

Oui dans mes compétitions l'humain et le respect passent avant tout. Un athlète qui se prépare, qui s'engage dans cette discipline mérite le respect. Le respect dans les contacts, les rapports humains mais aussi le respect d'être présenté dans les meilleures conditions avec une belle scène, un bon éclairage, un bon déroulement de compétition tant dans le timing que sur scène dans les comparaisons, et enfin il doit être récompensé comme il se doit. Tout ça a un coût, en travail, en temps en argent. Et mes compétitions coûtent de plus en plus cher car il y a de plus en plus de normes à respecter et les trophées sont de plus en plus chers. Mais tant que nous pourrons, avec Marie, organiser des compétitions comme nous le souhaitons, nous continuerons. Tout d'abords il y aura **l'Apollon et Venus de France** le 2 octobre, et ensuite au mois de mai le **Ripert's Body Show**. Mais j'attends l'étincelle ou le flash pour choisir le thème. Nous verrons ce que l'actualité nous proposera.

**E.R. :** *Je sais que tu ne pratiques pas la langue de bois et j'admire cet aspect de ta personnalité. Alors, si tu possédais une boule de cristal, quel avenir prédirais-tu pour le bodybuilding moderne ?*

**O.R. :** L'époque des **frères Weider**, et tout ce qu'ils avaient créé, à disparue rapidement après eux, et les dirigeants mercantiles se sont précipités pour rentabiliser au mieux cette manne financière alimentée par les rêves de pseudo gloire et réussite sociale des bodybuilders crédules. Ils ont rempli les rangs des pros, et leur porte-monnaie, d'athlètes certes bons, mais pas extraordinaires. Et cela a malheureusement pour effet d'appauvrir les rangs des amateurs. Tous ces athlètes sont noyés dans l'abondance des compétiteurs et des compétitions sans intérêt. Comme je l'ai dit le bodybuilding doit être quelque chose de rare pour en faire un moment précieux. **Le net a considérablement redistribué les cartes, valorisé la médiocrité et tiré tout le monde vers le bas. Je n'aime pas tout ça, mais nous ne pouvons rien y faire.** Ce n'est que du body, il faut le faire comme on l'aime et ne pas s'occuper du reste. Il y a des jeunes de qualité, intelligents, avec une approche différente de celle du bodybuilding bashing. Ils ont une approche, plus esthétique, plus créatrice, plus artistique, et puisent leur motivation et leur culture dans l'histoire du body. Je suis assez confiant de ce côté-là, et j'aime bien partager avec eux. Et s'il reste un peu de moi dans ces personnes-là, alors j'en serais très honoré et très heureux. Avant l'épisode du Covid, The Rock avait un projet de compétition qui aurait levé la suprématie du M. Olympia. Cela aurait sûrement restauré une élite restreinte d'athlètes hors normes. A la NABBA, nous n'avons pas d'objectif mercantile et je suis bien dans cette fédération, ou je suis

président pour la France, pour l'Europe et je fais partie des 8 membres du conseil exécutif, car au-delà du côté historique de la fédé, les valeurs humaines de respect de convivialité, d'amitié et de sportivité en sont les piliers. Avec Marie nous continuerons à apporter notre pierre à cet édifice tant que nous le pourrons.

**E.R. :** *Merci infiniment Olivier pour ta disponibilité et pour tout ce que tu as apporté (et apporteras encore) au culturisme ! Si je devais te définir en un seul adjectif en rapport avec notre sport, je dirais « l' osmose », tant vos deux entités ne font qu'un depuis plusieurs décennies !*

**O.R. :** Merci Eric, j'aime bien ta définition. Et je rajouterai que l'osmose est aussi avec ma profession en tant que coach et prof de fitness. Pour moi la Culture Physique ne se résume pas au bodybuilding, mais à toutes les facettes de notre profession. Profession qui devrait être d'utilité publique tant nous apportons du bien-être et de la santé à nos clients. Et tout cela passe par l'éducation et l'information et là je te retourne cet adjectif "l'osmose" car aujourd'hui tu es les seul à faire ce travail dans ta revue et cela depuis maintenant 9 ans. Encore merci pour ton soutien depuis tant d'années.



➔ suivre **Olivier** sur Facebook

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel



# DECOUVREZ NOTRE SHOP



Compléments alimentaires pour le sport, la santé et le bien être • Nahrungsergänzungen für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden • Food supplements for sports, health and wellness

**NOS Formules Coaching diplômé, sport-santé-bien être**

- Des programmes alimentaires personnalisés
- Des programmes d'entraînements personnalisés
- Des analyses corporelles avec un bilan certifié
- Du coaching privé et individuel



- Compléments alimentaires / protéine-vitamines etc.
- Articles bio et vegan
- Boissons énergétiques et isotoniques
- Accessoires Fitness / Matériel de musculation
- Articles de sport de combats, boxe etc.
- Habits de Sports et Loisirs

**En vente sur place**



## N°1 au Luxembourg

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

# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 

# JOHN TERILLI



**BERNARD DATO**  
Écrivain



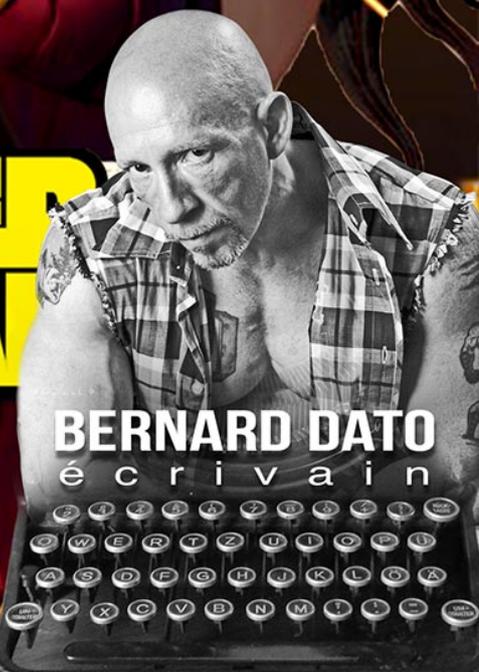
# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop

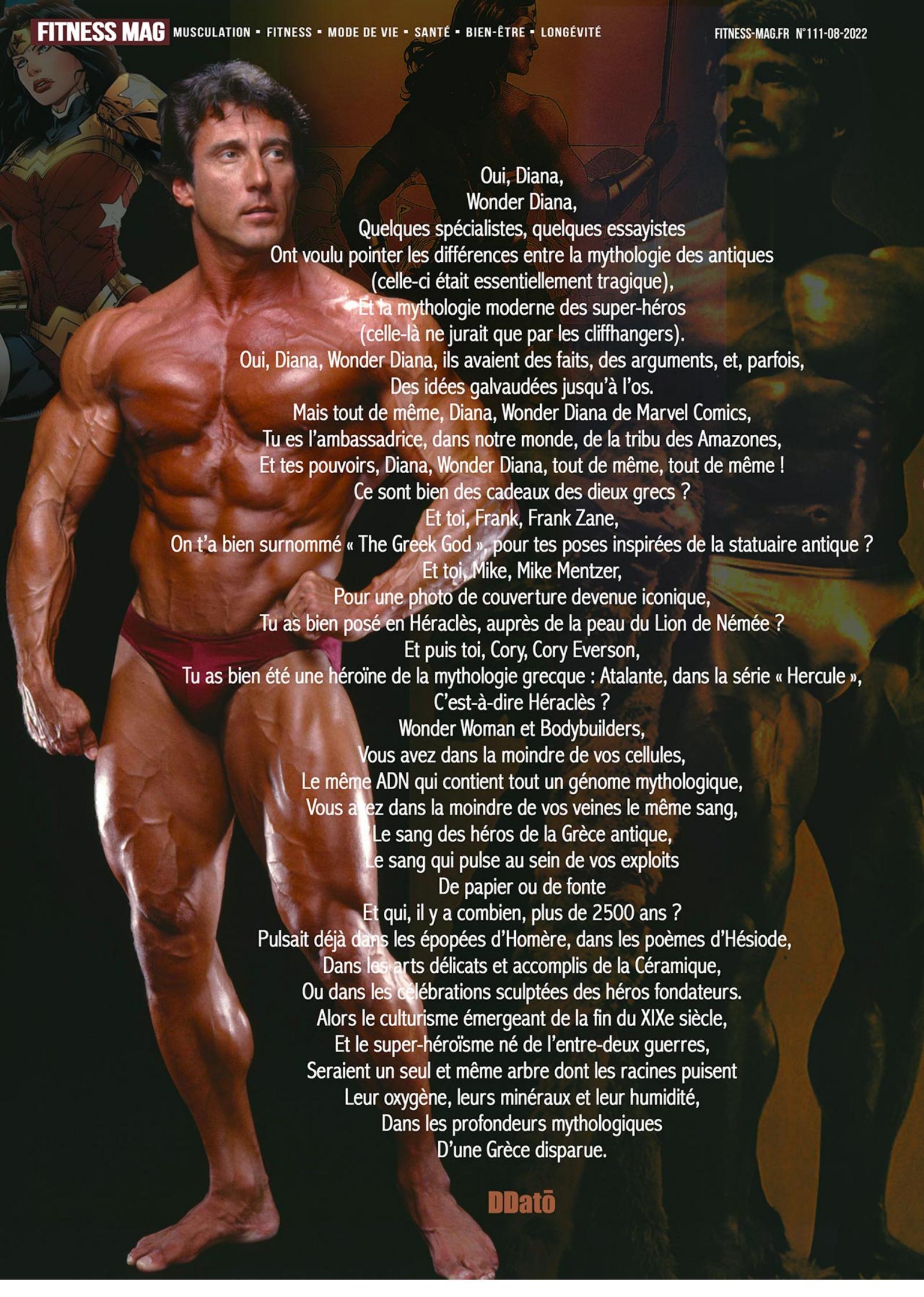


Photos Pinterest & Google Images

# NEW WONDER WOMAN



**BERNARD DATO**  
écrivain



Oui, Diana,  
Wonder Diana,  
Quelques spécialistes, quelques essayistes  
Ont voulu pointer les différences entre la mythologie des antiques  
(celle-ci était essentiellement tragique),  
Et la mythologie moderne des super-héros  
(celle-là ne jurait que par les cliffhangers).  
Oui, Diana, Wonder Diana, ils avaient des faits, des arguments, et, parfois,  
Des idées galvaudées jusqu'à l'os.  
Mais tout de même, Diana, Wonder Diana de Marvel Comics,  
Tu es l'ambassadrice, dans notre monde, de la tribu des Amazones,  
Et tes pouvoirs, Diana, Wonder Diana, tout de même, tout de même !  
Ce sont bien des cadeaux des dieux grecs ?  
Et toi, Frank, Frank Zane,  
On t'a bien surnommé « The Greek God », pour tes poses inspirées de la statuaire antique ?  
Et toi, Mike, Mike Mentzer,  
Pour une photo de couverture devenue iconique,  
Tu as bien posé en Héraclès, auprès de la peau du Lion de Némée ?  
Et puis toi, Cory, Cory Everson,  
Tu as bien été une héroïne de la mythologie grecque : Atalante, dans la série « Hercule »,  
C'est-à-dire Héraclès ?  
Wonder Woman et Bodybuilders,  
Vous avez dans la moindre de vos cellules,  
Le même ADN qui contient tout un génome mythologique,  
Vous avez dans la moindre de vos veines le même sang,  
Le sang des héros de la Grèce antique,  
Le sang qui pulse au sein de vos exploits  
De papier ou de fonte  
Et qui, il y a combien, plus de 2500 ans ?  
Pulsait déjà dans les épopées d'Homère, dans les poèmes d'Hésiode,  
Dans les arts délicats et accomplis de la Céramique,  
Ou dans les célébrations sculptées des héros fondateurs.  
Alors le culturisme émergeant de la fin du XIXe siècle,  
Et le super-héroïsme né de l'entre-deux guerres,  
Seraient un seul et même arbre dont les racines puisent  
Leur oxygène, leurs minéraux et leur humidité,  
Dans les profondeurs mythologiques  
D'une Grèce disparue.



**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



# le DEVELOPPÉ couché

1ère partie



## Pat Casey le premier grand bencheur

Le concept même du développé couché est très simple, il s'agit de descendre une barre jusqu'à la poitrine puis de la pousser en étant allongé sur un banc. Pourtant, si l'on se penche un peu plus sérieusement sur le sujet, on prend vite conscience de la difficulté imposée par les nombreux paramètres intervenant et trop souvent occultés. En effet, un geste sportif quel qu'il soit suppose, pour que sa réalisation soit optimale, une technique appropriée et un entraînement créant l'aptitude à l'effort demandé. L'approche sportive devient alors beaucoup plus complexe, demandant méthode et analyse.

Le développé couché en force athlétique suppose une approche quelque peu différente par rapport à son jeune frère en épreuve unique. En effet, si sur un plan purement technique, ils sont identiques, ils diffèrent quant à la préparation physique et psychologique.



WWW.OLDTIMESTRONGMAN.COM  
**PAT CASEY**

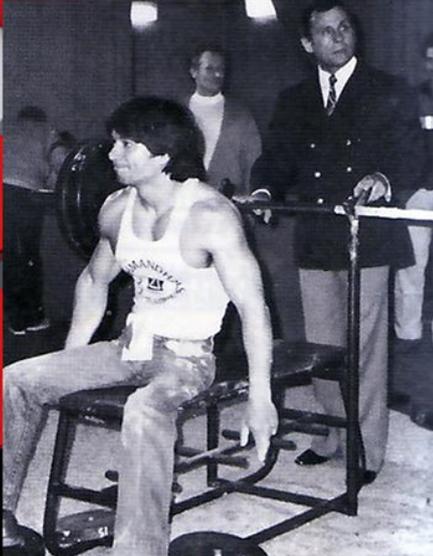
# le DEVELOPPÉ couché

1ère partie



## MARC VOUILLOT

### Joseph Ponnier l'un des plus fabuleux bencheur français



En force athlétique, il s'agit d'effectuer trois mouvements bien spécifiques au meilleur de nos possibilités qui toutes vont demander un effort physique et mental plus ou moins intense suivant les prédispositions naturelles de chacun. Le pratiquant devra, lors des entraînements, notamment durant les séances où figurent successivement le squat et le développé couché, comprendre la nécessité d'aborder ce dernier dans les meilleures dispositions physiques et psychologiques possibles en faisant abstraction de ce qui s'est passé précédemment. Il faudra apprendre à gérer au mieux le facteur fatigue et la déstabilisation psychologique que peut occasionner le squat.

Cela n'est pas chose facile car le squat est responsable d'une importante diminution de notre potentiel physique et psychique. Celui-ci est incontournable en compétition de force athlétique, prenons-en acte et, là encore, sachons nous adapter. Le muscle, premier responsable de notre mobilité corporelle, a le pouvoir de s'adapter au type de travail qu'on lui impose.

Il faudra donc orienter les efforts vers une approche tenant compte du code génétique (d'après Sheldon) des rapports segmentaires afin d'élaborer un programme d'entraînement visant à l'amélioration de la force au développé couché.

Le fait d'améliorer son approche de l'entraînement par une meilleure connaissance, une technique plus élaborée, une analyse plus judicieuse, n'aide pas seulement à "pousser" plus lourd, mais garantit également une plus grande longévité dans la pratique du développé couché en prévenant ou limitant les risques de blessures toujours possible.

Le développé couché est sans nul doute le plus populaire des trois mouvements pratiqués en powerlifting. Il est toutefois bon de noter que, malgré cette grande popularité, il reste un grand inconnu car peu d'athlètes en ont une approche rationnelle. En effet, trop souvent les techniques sont approximatives voire inexistantes et les programmes d'entraînement inadaptés : ce qui aboutit inéluctablement à des contre-performances et souvent à des traumatismes à plus ou moins long terme.

Avant d'entrer plus en détail sur l'aspect technique du mouvement, abordons en quelques lignes les conseils importants à garder en mémoire (ceux-ci sont également valables pour le squat dont nous avons déjà parlé et le soulevé de terre que nous aborderons plus tard):

**1** Abandonner la recherche systématique du "maxi" durant la préparation. Ne pas chercher à se tester sans cesse sur des charges limites : cela ne mène à rien sinon à la stagnation, voire à la régression et au découragement.

**2** Comprendre qu'une préparation idéale passe par l'intensité sans cesse renouvelée des entraînements due à l'augmentation constante des charges utilisées (déterminées par des pourcentages calculés d'après un objectif précis), par l'application de différents types de régimes de contraction musculaire visant à l'amélioration de la force :

- concentrique
- excentrique
- isométrique
- plyométrique

ainsi que par l'utilisation d'un certain nombre de méthodes et principes d'entraînement comme :

- la répétition forcée
- le travail partiel
- la récupération partielle
- le stato-dynamique
- la post-activation

**3** Il faut travailler la coordination inter segmentaire, donc intermusculaire, et l'amélioration de l'aiguillage nerveux en terme de synchronisation (recrutement moteur, temps de réaction, intention de vitesse, accélération compensatoire).

**4** Il faut travailler au développement d'une masse musculaire de qualité (exercices d'assistance sur les muscles moteurs, synergiques et antagonistes). Il faut insister sur le renforcement des muscles de la coiffe des rotateurs dont l'action stabilisatrice est déterminante.

**5** Il faut veiller à garder une intégrité ostéo-articulaire et musculaire. Tout problème osseux, tendineux ou musculaire doit être pris très au sérieux. Il conviendra en conséquence de modifier la technique employée durant quelque temps et de diminuer les charges de travail. Ceci afin de soulager, voire de supprimer la douleur.

le **DEVELOPPÉ**  
**couché**  
1ère partie



**MARC**  
**VOUILLOT**

S'il s'agit de blessure musculaire atteignant des muscles fixateurs, synergiques ou moteurs. Il est alors souhaitable pour ne rien aggraver (cela peut avoir de lourdes conséquences pour la suite d'une carrière sportive) de ne pas entretenir la ou les douleurs, de stopper tout effort sur la région blessée le temps d'une guérison complète. Après cette interruption, un travail progressif reprendra pour revenir au meilleur niveau.



Laurent BERNARDINI  
Thierry METAYER et Jean KINGSTONE  
Photo Eric RALLO

Google Images



**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](http://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



NESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR

## JEÛNE INTERMITTENT: AVANTAGES ET INCONVENIENTS

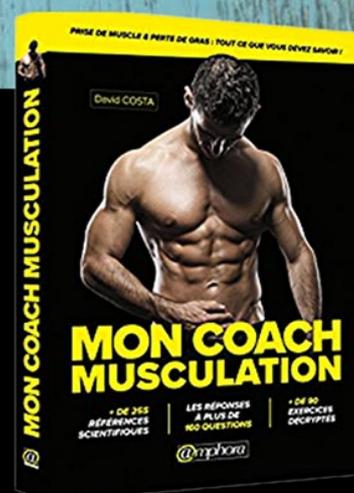


photo.wallpaperflare.com

**Le jeûne intermittent aussi connu sous le nom de fasting a pour but de purifier son organisme en le privant de nourriture volontairement pendant plusieurs heures (12 à 16 heures) pendant des plages horaires précises.**

La nourriture solide est supprimée durant cette période mais il faut veiller à maintenir une bonne hydratation.

Notre coach expert **David Costa** vous présente ses avantages, inconvénients et mise en garde.



# IL EXISTE DIFFÉRENTES FAÇONS DE PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT :

- **LA MÉTHODE 16/8** (LA PLUS COMMUNE : ON ARRÊTE DE MANGER À 20H, JUSQU'AU LENDEMAIN À 12H)
- **LA MÉTHODE 20/4** (IL S'AGIT DE JEÛNER PENDANT 20 HEURES ET DE S'ALIMENTER SUR UNE PÉRIODE DE 4 HEURES, PLUS COMPLEXE ET MOINS DURABLE)
- **LA MÉTHODE 36/12** (CONSISTE À JEÛNER 36 HEURES ET MANGER SUR UNE FENÊTRE DE 12 HEURES, PAS VRAIMENT CONSEILLÉ AUX DÉBUTANTS)
- **LA MÉTHODE OMAD** (ONE MEAL A DAY, SOIT UN SEUL REPAS PAR JOUR)
- **OU ENCORE LA MÉTHODE 5/2** (CONSISTE À RÉDUIRE LES APPORTS CALORIQUES D'1/4 PENDANT 2 JOURS DE LA SEMAINE).

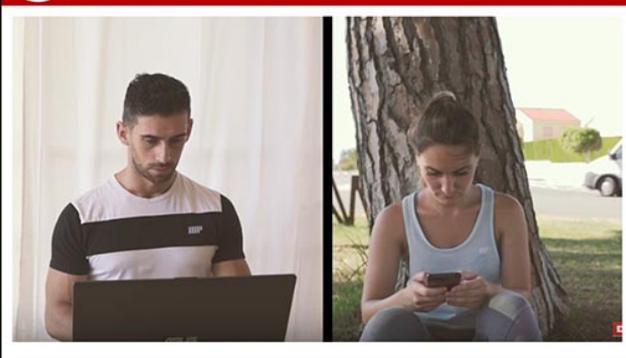
Quelques soit la méthode choisie, il est important de comprendre que le jeûne intermittent n'est pas plus efficace pour sécher. En effet, une revue de littérature regroupant 40 études montre que le fasting n'est pas plus efficace qu'une alimentation hypocalorique classique pour sécher.

C'est à dire que son efficacité repose sur la création d'un déficit de calories sur la journée (manger moins que vous dépensez), cela étant plus facile car vous avez moins de temps pour vous alimenter.



© FITNESS-MAG

 CLIQUEZ POUR REGARDER



**DAVID COSTA**

**COACHING A DISTANCE**

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



© FITNESS

Comme pour chaque méthode de « régime alimentaire », le jeûne intermittent présente des avantages et des inconvénients que voici :

## LES AVANTAGES :

- Participe à la perte de poids en stimulant le destockage des graisses
- Permet une augmentation du débit sanguin dans la zone abdominale et une meilleure oxydation des graisses.
- Augmente le métabolisme de base en forçant le corps à puiser dans ses réserves
- Diminue la production d'insuline et permet de stocker moins de graisses et de sucre dans l'organisme
- Permet d'améliorer la santé générale
- Joue un rôle positif sur la concentration
- Booste l'énergie
- Réduit l'hypertension artérielle
- Améliore la concentration et la performance physique
- Favorise la régénération des cellules, diminue leur oxydation et leur vieillissement prématuré
- Permet de nettoyer l'organisme
- Préviend le surpoids et les maladies comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires...



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



## LES INCONVÉNIENTS :



Le jeûne intermittent modifie le métabolisme et force l'organisme à puiser son énergie dans le foie. On peut alors observer des maux de tête récurrent.

Il a également tendance à accentuer les troubles du comportement alimentaire si vous y êtes sujet.

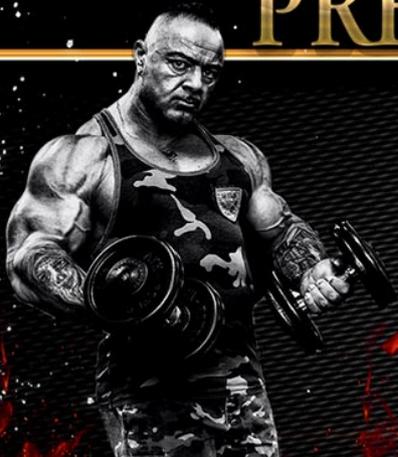
Le jeûne intermittent n'est pas recommandé aux personnes ayant des soucis de santé ou aux femmes enceinte.

Pour que le jeûne intermittent soit efficace dans un objectif de perte de poids, il faut veiller à consommer au maximum des aliments peu ou pas transformés. Il est important de consommer des aliments sains durant la fenêtre de repas ainsi que ne pas surconsommer pour ne pas perdre les bénéfices du jeûne.

Enfin, cette forme d'alimentation doit également coller à votre mode vie afin de vous permettre de le pratiquer sur la durée.



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



**KYRON  
HOLDEN**  
@kyron\_igm



Photo **David ANDRIEU**  
@davandrieu\_photographer



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

## LOW CARB + FRITES

*Vous voulez savoir comment faire des frites de courgettes mais vous avez toujours un résultat mou et décevant ? Ici pas besoin de « compter », il n'y a que de « bons aliments ».*

*Les légumineuses même s'ils sont en boîte représentent une saine alternative aux féculents standards. Néanmoins, si vous avez la patience et la technique, il sera toujours plus sain de les préparer vous-même ( trempage, cuisson, etc. ). Dans cette recette je vais me servir d'une boîte de haricots blancs à la tomate*



### LES INGRÉDIENTS :

150 g de haricots blancs à la tomate en boîte  
1 grosse courgette  
3 œufs  
Huile de coco  
Huile d'olive  
Paprika  
Ciboulette

### LA PRÉPARATION :

Couper la courgette en forme de frites  
Sur un papier cuisson mettre du paprika et de l'huile d'olive  
Ajouter les courgettes sur le papier et mélanger  
Cuir au four 20 min à 180°C ( laisser griller un peu en mode grill si texture croquante désirée )  
Faire cuire à feu doux les haricots rouges dans une casserole  
Faire cuire dans une poêle à l'huile de coco les œufs au plat  
Ajouter la ciboulette en fin de cuisson

### NOTES

*Si vous êtes en sèche, la clé c'est de ne pas abuser sur les glucides et cette recette peut vous aider à tenir le coup.*



© 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



# PODCAST

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

# LA SCIENCE DES MOUVEMENTS DE MUSCU

AVEC @MICHAEL GUNDILL ET  
@FREDERIC DELAVIER

Dans ce podcast parlons de la conception de la méthode Delavier ( le choix des mouvements ) , des Zététiens , de la polémique sur le Dos rond, de l'intérêt des mouvements «Roi » en Body, des études scientifiques ...

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



**MÉTHODES  
D'INTENSIFICATION  
POUR LES  
PECTORAUX**

### DESTRUCTION ENRÈGLE DE MES PECTORAUX AVEC DES MACHINES HORS DU COMMUN !

Dans cette vidéo, j'ai fait une petite infidélité à ma Tytax (mais pour la bonne cause). Et je suis parti m'entraîner à Training Go (Montpellier) pour une grosse séance pectoraux.

En plus de tester leurs machines de torture .. Et de finir hyper congestionné...

J'en ai profité pour donner certaines des méthodes d'intensifications que j'utilise régulièrement pour progresser.

Et que vous aussi, vous pourrez reproduire lors de vos entraînements

# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque  
citron frais  
framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



Texte et photographies : David  
Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) |  
@davandrieu\_photographer  
Photos d'entraînement réalisées au  
Fitness Park Lille – Le 31

“ JE NE NÉGLIGE  
RIEN ET JE SUIS  
SUPER  
EXIGEANT AVEC  
MOI-MÊME ”



**A**ncien obèse,  
MICKAËL LEQUILBECQ a  
réalisé un travail acharné  
en transformant son  
physique de manière  
incroyable. A 135 kg en  
2006, il a atteint 69 kg de  
poids de corps quatre ans  
plus tard !

Il a ensuite décidé de se  
muscler et de se lancer  
dans les compétitions de  
bodybuilding, il y a 10 ans.  
Depuis, Mika a parcouru  
un long et beau chemin en  
tant qu'athlète et  
entraîneur reconnu. Il a  
également foulé les plus  
belles scènes de France et  
du monde entier.  
Rencontre avec un  
champion men's physique  
prometteur qui est devenu  
un coach incontournable  
du paysage culturiste  
tricolore.

# MICKAËL LEQUILBECQ

Mickaël Lequilbecq (à gauche) lors de sa 2e place à la Laura Ziv Classic NPC le 9 avril dernier.



**MIKA**  
EN BREF..

AGE : 35 ANS  
TAILLE : 1,80  
POIDS : 82/84 KG EN COMPÉTITION ET 95/96 KG HORS SAISON  
RÉSIDENCE : VEAUCHE (42)  
PROFESSION : PRÉPARETEUR PHYSIQUE, COACH EN NUTRITION, GÉRANT D'UNE BOUTIQUE DE NUTRITION ET D'UNE MARQUE DE VÊTEMENTS (THUNDERMIKE CLOTHING)  
COACH : LUC MOLINES  
SPONSORS : LIFE PRO

**PALMARÈS**

2022  
Laura Ziv Classic  
Pro Qualifier Muscle Contest  
Irlande  
Olympia Amateur Espagne  
Ben Weider Classic Espagne

2020  
Olympia Portugal

2019  
Olympia Amateur Las Vegas

2018  
Olympia Amateur Las Vegas

2017  
Ripert Body Show

2015  
Coupe de France IFBB

2012  
GP des Pyrénées  
France IFBB

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

**Mickaël Lequilbecq :**  
Etant un ancien obèse, je ressentais un mal-être intérieur qui me rongea et je voulais changer cela. J'ai donc commencé ma transformation dans ma chambre les 6 premiers mois où j'ai perdu 45kg. Et c'est à la suite de cela que j'ai décidé d'aller plus loin et de franchir les portes d'une salle de gym pour poursuivre mon évolution. La compétition est venue plus tard lors de la rencontre avec ma femme **Laurène Gaudelier**, grande championne de bodybuilding qui a remporté de nombreux titres. Je suis monté la première fois sur scène par défi, pour moi, mais surtout pour que Laurène soit fière de moi. Et depuis, je n'ai rien lâché !



Avec Laurène, celle avec qui Mika partage sa vie, dont les scènes de body.

**MICKAËL LEQUILBECQ**



# MICKAËL LEQUILBECQ

**David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de concourir en NPC/IFBB Pro League ?**

**Mickaël Lequilbecq :** Pour le côté autonome, le prestige des shows, l'accueil des promoteurs, le rêve américain et surtout parce que c'est pour moi la meilleure des fédérations.

**D.A. : Quel est ton secret pour avoir un physique aussi équilibré et esthétique ?**

**M.L. :** En fait, je ne néglige rien et je suis super exigeant avec moi-même. Je dirais que mon passé m'a donné la force que ce soit dans l'assiette ou sous les barres à l'entraînement.

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

**M.L. :** Non car elles font partie intégrante de mon hygiène de vie. Et puis je suis très organisé dans tout ce que j'entreprends donc il n'y a aucun problème.





**David Andrieu :**  
**Concernant l'entraînement,**  
**que penses-tu du débat**  
**« machines VS poids**  
**libres » ?**

**Mickaël Lequibecq :**  
 A mon avis, il faut travailler  
 de manière intelligente et la  
 plus adaptée à son objectif  
 personnel. Donc, peu  
 importe si on utilise des  
 machines ou des poids libres.  
 La méthode est vraiment  
 propre à chacun. En  
 fonction de nos ressentis et  
 de nos pathologies aussi.

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

**M.L. :** J'ai une préférence  
 pour le rowing haltère et  
 machine, le développé  
 militaire haltère et le  
 développé couché incliné  
 haltère parce que je me fais  
 plaisir autant sur les charges  
 soulevées que sur la relation  
 neuro-musculaire.

**D.A. : Fais-tu du cardio**  
**training toute l'année ou**  
**seulement en préparation à**  
**une compétition ?**

**M.L. :** Je fais du cardio à  
 jeun toute l'année. C'est  
 pour moi un outil de travail  
 très intéressant. Pour le  
 système cardio-vasculaire et  
 le bien-être du coeur qui est  
 un muscle à ne pas négliger,  
 mais également pour le  
 maintien du métabolisme.

Mickaël Lequibecq (à gauche)  
 lors de sa 2e place à la Laura Ziv  
 Classic NPC, le 9 avril dernier.



Et une médaille de plus pour Mickaël qui ne cesse de les collectionner depuis plusieurs années !



**David Andrieu : Peux-tu nous décrire ton alimentation sur une journée type ?**

**Mickaël Lequilbecq :** Les jours où je m'entraîne je fais 6 repas et seulement 5 repas pendant mes jours de repos. Hors saison, je mange des protéines, des glucides et des lipides à tous les repas, même le soir. Et oui ! (sourire). En préparation, tout est adapté en fonction de mes objectifs. C'est très aléatoire mais j'aime bien le régime cyclique.

# MICKAËL LEQUILBECQ

**D.A. : Penses-tu que les compléments alimentaires soient indispensables pour un athlète ? De ton côté, quels compléments consommes-tu régulièrement ?**

**M.L. :** Les compléments alimentaires sont indispensables. C'est mon opinion. Il ne faut pas négliger l'essentiel pour optimiser notre physiologie interne, surtout ceux que nous trouvons pas ou très peu dans l'alimentation. Voici ce que je consomme à l'année : omega 3, ZMA, magnésium bisglycinate, NAC, probiotiques, berberine, chrome, vitamine C, complexe multivitaminé, Gaba, Ashwagandha, EAA.

**D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à un débutant ?**

**M.L. :** De ne pas brûler les étapes ! Prendre le temps de créer une structure musculaire et un métabolisme haut pour ne pas galérer en préparation. S'orienter aussi vers un bon préparateur et de « kiffer » chaque étape de sa préparation. Il est très important d'aimer ce que l'on fait !



En compagnie d'**Emma Ciret**, une belle championne préparée par Mika en ce début d'année. Il est devenu un coach incontournable dans l'Hexagone, permettant à ses athlètes de décrocher de nombreuses médailles.



**David Andrieu : As-tu des modèles et des champions qui t'inspirent ?**

**Mickaël Lequibecq :** Actuellement, je m'inspire de beaucoup de men's physique Pro IFBB comme Kenny Privet, Rodrigue Chesnier et Brendon Hendrickson.

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

**M.L. :** Performer en amateur et devenir un beau men's physique. J'ai plusieurs dates de prévu cette année dont Olympia Las Vegas, avec ma femme, pour la troisième fois.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-MAG.

Pour suivre **MICKAËL LEQUIBECQ** sur Instagram : [@thundermike.pro](https://www.instagram.com/thundermike.pro)



JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



Photo: wallpaperflare.com

# 7 BONNES RAISONS DE MANGER LENTEMENT

*Manger lentement pour  
manger moins*



© FITNESS

**Si on prend son temps pour manger, on donne au corps la chance de capter le signal de satiété que nous envoie le cerveau.**

© FITNESS

On dit que ce signal met de 15 à 20 minutes à se manifester.

**OR, ON VIDE HABITUELLEMENT SON ASSIETTE BIEN PLUS RAPIDEMENT QUE CELA ET LORSQU'ON SE SENT REPUE, IL EST TROP TARD.**



**EN ALLOUANT 25 À 30 MINUTES À NOS REPAS, EN DÉPOSANT NOTRE FOURCHETTE ENTRE CHAQUE BOUCHÉE, ON PEUT RESSENTIR LA SATIÉTÉ À TEMPS. SELON DES ÉTUDES RÉCENTES, MANGER VITE DOUBLE LES RISQUES D'OBÉSITÉ.**

## **MANGER LENTEMENT POUR RÉ-APPRIVOISER LA FAIM**

Notre obsession pour la minceur, les « bons » et les « mauvais » aliments légers et les années de conditionnement à vider notre assiette nous ont fait perdre contact avec des signaux biologiques de base : la FAIM et la SATIÉTÉ. On mange souvent par habitude, par automatisme.



En prenant le temps de s'asseoir pour manger (les repas comme les collations), **on se donne le temps d'écouter les signaux que nous envoie notre corps.** Ainsi, en apprenant à écouter ces signaux de base, on se rendra peut-être compte, par exemple, qu'on pourrait repousser l'heure du petit déjeuner, qu'on a besoin d'une petite collation en avant-midi, qu'on surcharge tout le temps nos assiettes.

## MANGER LENTEMENT POUR MÉDITER

### PORTER TOUTE NOTRE ATTENTION AU MOMENT PRÉSENT.

Prendre conscience des sensations, des goûts, des textures, des odeurs. En méditation, on appelle cela la pleine conscience. Puisqu'il faut bien manger, **pourquoi ne pas faire de ces 30 minutes des oasis de calme dans nos journées surchargées?** On éteint la radio, la télé et on porte toute notre attention sur notre repas. De plus, nourrir ainsi tous nos sens contribue au sentiment de satiété.

## 7 BONNES RAISONS DE MANGER LENTEMENT

1. On mange **moins de quantité** et cela facilite la digestion.
2. On évite les **gaz intestinaux**
3. On accélère le métabolisme.
4. On **régule** le niveau de glycémie.
5. Soigne la santé dentaire.
6. Aide à **baissier** l'apport global des **calories**.
7. Aide au **destockage** des **graisses**.

**Manger lentement pour renouer avec nos proches**  
**Je vous l'accorde : méditation, repas et enfants ne vont pas de soit. On peut cependant renouer avec la tradition du repas pris en famille. Entre vos bouchées, déposez votre fourchette et prenez des nouvelles de votre monde. Rires, complicité et confidences...**



JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# QUELS SONT LES BIENFAITS DU MAGNÉSIUM EN MUSCULATION



**Vous vous sentez régulièrement fatigué pendant ou après vos séances de musculation ? Vous êtes souvent victime de crampes ? Et si cela était dû à une carence en magnésium ?**

Ce sel minéral joue un rôle important dans le fonctionnement du système immunitaire et du corps humain en général. Dans cet article, vous comprendrez tout sur les effets du magnésium en musculation.

PHOTO wallpaper flare  
(FREE DOWNLOAD)



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

## QU'EST-CE QUE LE MAGNÉSIUM ?

Le magnésium est l'un des nombreux **minéraux** présents dans notre organisme, à hauteur de 25 grammes environ.

Une grande partie de ce magnésium se trouve au niveau des os, des organes et des muscles. En revanche, seul 1 % de cette quantité se trouve dans le plasma sanguin. C'est ce qui explique qu'il soit difficile d'identifier un déficit en magnésium par une simple prise de sang.

Le **corps humain** est incapable de produire lui-même du magnésium. Pourtant, cet oligo-élément est absolument essentiel à son bon fonctionnement, car il participe à de nombreuses réactions enzymatiques (près de 300 !).

Pour faire le plein de magnésium au quotidien, il est fondamental d'adopter une **alimentation équilibrée** ou de mettre en place une supplémentation.

Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), l'**apport quotidien** en magnésium doit être de 300 mg pour les femmes et de 380 mg pour les hommes.



## MAGNÉSIUM ET MUSCULATION : QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Les apports recommandés en magnésium sont plus importants chez les **sportifs**, de l'ordre de 10 à 20 %.

Lors d'un entraînement, un **pratiquant de musculation** élimine plus de magnésium qu'une personne lambda, par le biais de la transpiration. Par conséquent, il devra adapter son régime alimentaire pour combler cette perte en minéraux et rester en bonne santé durablement.

Un **manque de magnésium** peut conduire à une baisse des performances physiques. Sur le plan musculaire, cela peut entraîner l'apparition fréquente de crampes, ce qui freinera considérablement votre progression.



Une carence en magnésium peut être la cause de crampes régulières.

## 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

Plus précisément, le magnésium favorise la contraction musculaire en participant au transport du calcium et du potassium. Il contribue à la solidité de la **masse osseuse** et prévient l'ostéoporose.

L'une des fonctions de ce sel minéral est de **synthétiser les protéines** et de transformer les glucides et les lipides en énergie. Tout cela explique que le magnésium soit un élément indispensable pour performer lors de vos trainings.

Une carence en magnésium a aussi des impacts sur la **récupération musculaire** et sur le système nerveux. En d'autres termes, vous vous sentirez fatigué, irritable et stressé.

De manière globale, le magnésium permet de stabiliser votre **métabolisme énergétique**.



Le magnésium est présent dans certains aliments ou peut être consommé en compléments alimentaires.

## TOP 15

### DES ALIMENTS (POUR 100 GRAMMES) LES PLUS RICHES EN MAGNÉSIMUM POUR LA MUSCULATION :

- les graines de chia : 335 mg
- les graines de tournesol : 325 mg
- la noix de cajou : 290 mg
- le soja : 250 mg
- les escargots : 250 mg
- le son d'avoine : 235 mg
- les amandes : 230 mg
- les cacahuètes : 170 mg
- le chocolat noir : 110 mg
- les épinards : 80 mg
- le pain complet : 80 mg
- les crevettes : 60 mg
- le riz complet : 50 mg
- les lentilles : 35 mg
- l'eau minérale (Hépar, Rozana, Quézac, etc.) : 15 mg

## QUELS SONT LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIMUM ?

Pour respecter les apports journaliers recommandés, mieux vaut connaître les meilleures sources de magnésium.

Les fruits de mer, les fruits secs, les légumineuses, les produits à base de céréales complètes, le chocolat noir et les légumes verts (grâce à la présence de chlorophylle) sont des aliments avec une **forte teneur en magnésium**.



# CONCLUSION

Si votre alimentation ne vous permet pas d'avoir un apport suffisant, vous pouvez également opter pour des **compléments alimentaires**.

Personnellement, j'utilise l'oxyde de magnésium 400 mg de chez Prozis. Ce supplément est idéal pour faire une cure de magnésium. Proposé sous forme de gélules, il vous suffit de consommer une dose par jour lors d'un repas. Avec une absorption optimale, ce complément de magnésium pour la musculation vous aidera à **réduire la fatigue**.



En musculation, le magnésium est vital. Sans lui, vous serez fatigué et aurez du mal à récupérer après vos séances. Il est donc important de veiller à en consommer suffisamment, que ce soit par le biais de l'alimentation ou d'une **supplémentation**.



JULIEN QUAGLIERINI

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

## BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

3 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les principes, les avantages et les inconvénients de la musculation faite avec des objets du quotidien et faire de la musculation chez vous. Mais comment tout ça se passe-t-il ?

LIEN VERS L'ARTICLE



**COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?**

Comment créer sa salle de sport à domicile ? Les équipements, les accessoires et les conseils pour créer une salle de sport à domicile.

LIEN VERS L'ARTICLE



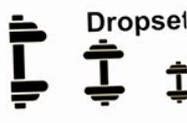
**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

Comment s'entraînait Arnold Schwarzenegger dans les années 70 ? Les équipements, les accessoires et les conseils pour s'entraîner à domicile.

LIEN VERS L'ARTICLE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRÉ ?**



**COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU DROPSET ?**



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**



**111** NUMÉROS  
DISPONIBLES

**9291**

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



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga



# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

# ATTENTION RÉTENTION!

**Les beaux jours sont là et avec eux notre ennemi juré à nous les femmes : la rétention d'eau !**

**L'eau est partout : dans vos muscles, vos os, vos organes et votre sang aussi ! Vous en avez besoin mais parfois votre corps en retient un peu trop et vous vous sentez gonflée !!! C'est ce phénomène qu'on appelle **rétention d'eau** !**



PHOTOHÈQUE WALLPAPERFLARE



## CA COMMENCE DANS VOTRE ALIMENTATION

Trop de sel tue le sel : le sodium est **vital**, votre corps en a besoin pour gérer la pression artérielle et l'équilibre des fluides. Il vous en faut avec modération sauf que dans les faits **le sel se trouve partout** : plats tout prêts, chips, biscuits apéros, soupes, jusque dans les boissons...



## C'EST AUSSI VOTRE MODE DE VIE...

La gravité fait stagner votre sang vers le bas et si en plus vous piétinez ou que vous restez assis ou debout un peu trop longtemps, l'eau a de fortes chances de **stagner dans vos tissus**. La clé c'est donc de faire en sorte que le sang circule facilement dans tout votre corps en bougeant plus et en pratiquant le **brossage à sec**.



## LES HORMONES AUSSI ...

Et oui, nous les femmes, nous ne connaissons que trop bien la rétention **les jours précédents les règles**, on se sent bouffies, gonflées... Les **pilules et les thérapies hormonales** sont une cause de plus à votre rétention.

# COMMENT DEPASSER CETTE RÉTENTION D'EAU ?

Modérez votre consommation en sodium et **rééquilibrez votre niveau de sodium** en lisant les étiquettes , en **vous hydratant plus** et en mangeant des aliments **riches en potassium** tels que les bananes , les légumes verts à feuilles, les oléagineux ...

Vous pouvez aussi aider votre organisme à se débarrasser de l'excès d'eau dans votre corps en consommant des **aliments riches en eau** tels que la pastèque, les fraises, le concombre et autres **aliments diurétiques** tels que l'artichaut, l'asperge ...

## BOUGEZ PLUS

La pratique d'une activité physique est idéale pour relancer la circulation . Mon activité de choix : le yoga qui vous sera extrêmement profitable !



# LE YOGA POUR DRAINER !

Le yoga est aussi un outil thérapeutique pour le corps. Dans un premier temps, les étirements et postures stimulent la circulation sanguine, tout en favorisant un renforcement musculaire général du corps.

Une pratique dynamique sera très intéressante, afin de favoriser la transpiration. En effet, en transpirant, on élimine les toxines, on perd du poids, mais surtout, on aide à réguler l'électrolyte du corps. Or, en réduisant l'excès d'eau dans le corps, on limite les obstructions dans la circulation du sang, mais aussi de la lymphe.

## LA PHYTO, UN ALLIÉ ANTI-RÉTENTION !

La phytothérapie sera aussi ton alliée notamment **la vigne rouge, le marron d'Inde, la piloselle l'hamamélis ...**

N'hésitez pas à m'écrire pour un protocole adapté à votre rétention !



Pour prendre RDV pour une consultation nutrition ou naturopathie en ligne :

[www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)

MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT

<https://bit.ly/30B8EyK>

Mon site & blog : [www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)

Facebook : [brooklynfit naturopathe](#)

Insta : [brooklynfit\\_yoga](#)

Tik Tok : [brooklynfit](#)



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

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](mailto:contact@lnginfo.com)

VOTRE **GESTION**  
**COMMERCIALE**  
**PERSONNALISÉE\***

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





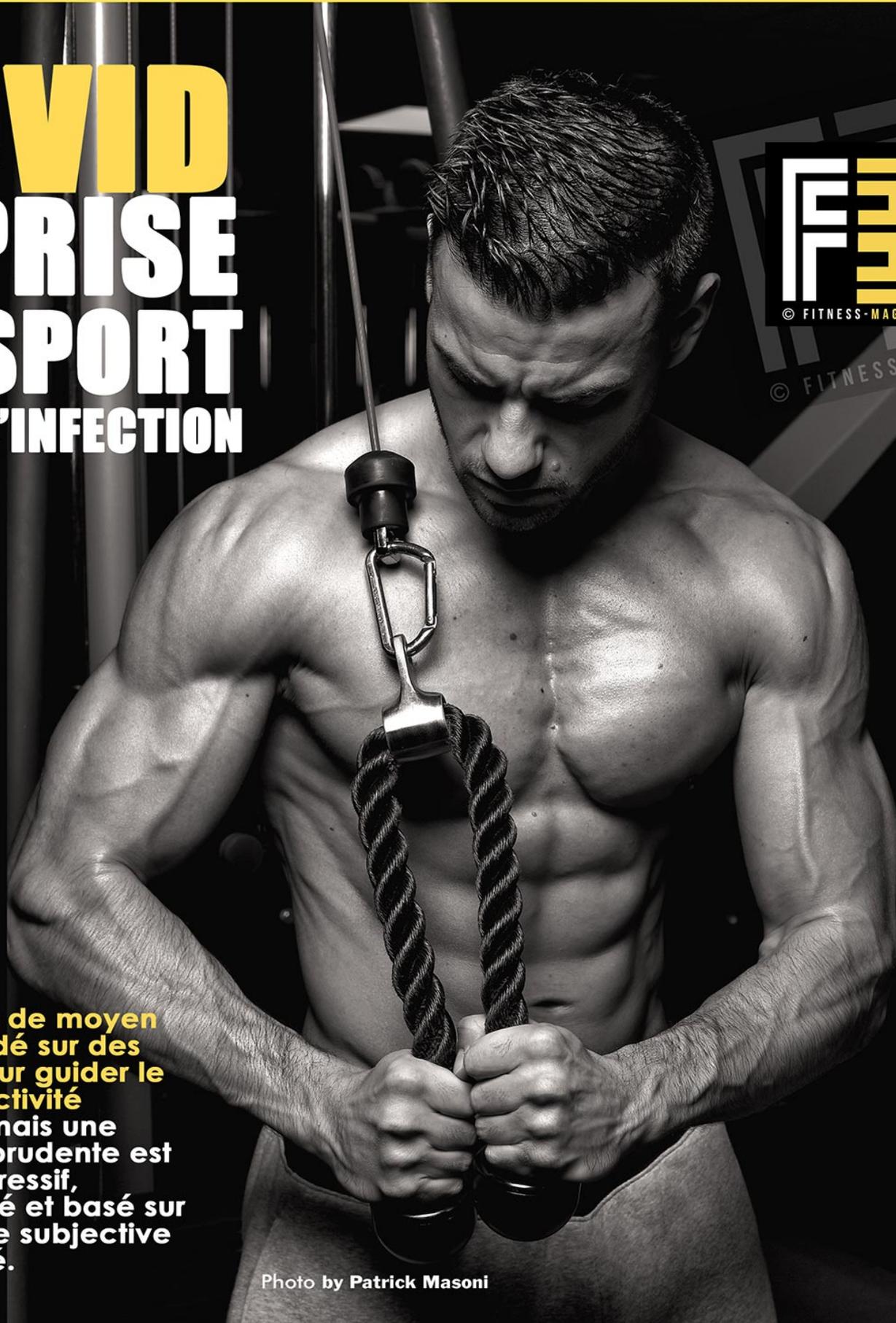
THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## COVID REPRISE DU SPORT APRÈS L'INFECTION



- **IL n'y a pas de moyen clair et fondé sur des preuves pour guider le retour à l'activité physique, mais une approche prudente est d'être progressif, individualisé et basé sur la tolérance subjective de l'activité.**

Photo by Patrick Masoni

## Comment reprendre le sport après la covid\*

\*Selon la « science » ( traduit de l'anglais )

### Phase 1-2

Commencez par une activité d'intensité légère pendant au moins deux semaines.

Nous recommandons de passer sept jours (phase 1) à des activités d'intensité extrêmement légère, y compris des exercices de flexibilité et de respiration, aussi longtemps que la personne se sent capable de les faire, suivie de sept jours supplémentaires (phase 2) incorporants activité d'intensité légère comme la marche et le yoga léger, avec des augmentations graduelles à 10-15 minutes par jour si toléré.

### Phase 3-4

Passez à des activités de mouvement plus difficiles en fonction de la capacité avant la maladie. Celles-ci peuvent inclure des intervalles de deux blocs d'activité de 5 minutes tels que la marche rapide, la montée et la descente des escaliers, le jogging, la natation ou le vélo, séparés par un bloc de récupération.

La personne ne doit pas avoir l'impression que l'exercice est « difficile » (intensité modérée, pas essoufflée et capable de tenir une conversation). Progressez en ajoutant un intervalle par jour selon la tolérance.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

La phase 4 impliquerait des mouvements plus complexes qui mettent à l'épreuve la coordination, la force et l'équilibre, comme la course, mais avec des changements de direction, des pas de côté, des mélanges et des circuits d'exercices de poids corporel, mais encore une fois sans que cela soit difficile. Après avoir terminé la phase 4, les personnes devraient alors se sentir capables de revenir à leur niveau d'activité de base (pré-covid) ou plus.

# COVID REPRISE DU SPORT APRÈS L'INFECTION

Nous proposons un minimum de sept jours à chaque phase pour éviter les augmentations soudaines de la charge d'entraînement. Cependant, les gens doivent rester dans la phase avec laquelle ils se sentent à l'aise aussi longtemps que nécessaire.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Ils doivent surveiller toute incapacité à se sentir récupéré une heure après l'exercice et le lendemain, un essoufflement anormal, une fréquence cardiaque anormale, une fatigue excessive ou une léthargie et des marqueurs de mauvaise santé mentale.

Si cela se produit ou si la personne ne progresse pas comme prévu, elle doit revenir à une phase d'activité antérieure et consulter un médecin en cas de doute.

Tenir un journal de la progression de l'exercice, ainsi que des RPE, de tout changement d'humeur et, pour ceux qui ont l'habitude de le mesurer, des données objectives sur la condition physique telles que la fréquence cardiaque, peuvent être utiles pour suivre les progrès.





VINCENT ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION

# PHYSIQUE

# LES 6 MEILLEURES MÉTHODES POUR ALTERER VOTRE PROGRESSION



LE BUT DE CET ARTICLE EST D'ABORDER CERTAINES DE CE QUE JE CONSIDÈRE COMME LES "ERREURS" LES PLUS COURANTES ET LES PLUS DOMMAGEABLES AUX ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION. Soyons honnêtes : où, au cours de ces dernières années, la plupart des gens ont-ils appris l'essentiel de leurs informations/désinformations sur le domaine du fitness ? Où apprennent-ils à se former ou à former les autres ? Sans aucun doute, la plus grande influence a été les réseaux sociaux. Et quand vous considérez la tonne de contenus aberrants, illogiques répandus, il n'est pas étonnant que les pratiquants se retrouvent complètement perdus !

Photo @liiomascaro

# 1 LE SURENTRAÎNEMENT

C'est aussi simple que cela : le surentraînement peut être causé par de nombreux facteurs. Je serai bref, cependant, et je présenterai trois moyens clés de l'éviter :

Ne faites que 10 à 20 séries de travail par entraînement : Pour la plupart des gens, je recommande une gamme de séries par entraînement (et non par groupe musculaire) de 10 à 15 séries. C'est tout. Vous dites que vous pouvez faire plus ? Super. Qu'est-ce que c'est, une compétition pour voir combien de séries tu peux faire, ou une tentative pour déterminer le nombre optimal pour ta progression ? En fait, 5 à 15 séries peuvent constituer une plage encore meilleure.

Ne vous entraînez jamais en continu pendant plus de 12 semaines : un cycle d'entraînement de 12 semaines permet de bien progresser. Ensuite, vous devriez faire quelques temps de deload pour récupérer. Vous pouvez cependant participer à d'autres activités, tant que vous ne transformez pas votre temps de deload en une sorte de camp d'entraînement.

Évitez de supposer que tous les exercices ou groupes musculaires nécessitent une attention égale en volume : avez-vous déjà vu un programme accordant une attention égale, comme le nombre de séries, à chaque exercice ? J'appelle ce programme une approche "ensembles standard" - plusieurs ensembles, généralement à la même charge. (Vous êtes probablement en train d'en faire un en ce moment !) Chaque fois que je vois l'ancien 3x12 ou similaire (3-5x12, 3-5x10 ou 3-5x8), je vois une erreur historique se répéter, une acceptation flagrante de la tradition sans aucun questionnement.

Photo @liviomascaro

NE VOUS  
ENTRAÎNEZ  
JAMAIS EN  
CONTINU  
PENDANT PLUS  
DE 12 SEMAINES



## 2 IGNORER LA FAIBLESSE

Le moyen le plus rapide de s'améliorer dans pratiquement n'importe quelle entreprise est de travailler sur le maillon le plus faible. Si vous souhaitez augmenter votre taille ou votre force, trouvez le groupe musculaire le plus négligé (aussi petit soit-il !) et travaillez-le. La plupart connaissent et comprennent ce concept, mais ce que la plupart échouent à faire, c'est de le mettre en premier dans l'entraînement et en premier dans la semaine (ex : les mollets !!!)

Voici un exercice que je fais lors de mon premier entretien avec un nouvel athlète. Tout d'abord, je lui demande de lister les groupes musculaires du plus faible au plus fort. Vous pouvez le pratiquer également après avoir lu l'article.

Ensuite, je lui demande de dresser une deuxième liste en fonction de ses méthodes d'entraînement actuelle ou dominante. Énumération des groupes

musculaires par rapport aux jours d'entraînement, dans l'ordre dans lequel il les entraîne. Par exemple, si vous utilisez un cycle de trois jours, vous utiliserez trois colonnes.

Maintenant, comparaison des deux listes. La commande semble-t-elle similaire ou différente ? Si votre programme actuel ou dominant doit refléter la hiérarchisation de vos faiblesses, les groupes musculaires qui figuraient en haut de la liste doivent apparaître soit au début du cycle d'entraînement (le premier jour), soit au début de chaque séance d'entraînement, ou les deux.

## 3 NE PAS MODIFIER LES PRIORITÉS

**D'APRÈS CE QUE JE VOUS AI DIT CI-DESSUS, LES GROUPES MUSCULAIRES QUI REÇOIVENT L'ATTENTION EN PREMIER PENDANT LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ET EN PREMIER LE JOUR DE L'ENTRAÎNEMENT SONT CEUX QUI MONTRERONT PROBABLEMENT LE PLUS D'AMÉLIORATION.** Par conséquent, je vous recommande de travailler d'abord les groupes musculaires faibles, mais il est tout aussi important de ne jamais utiliser indéfiniment la même séquence de groupes musculaires. Cela fera deux choses : renforcer les déséquilibres musculaires inévitables qui résultent d'une séquence donnée et contribuer à la stagnation des groupes musculaires négligés.



## 4 CRÉER UN POTENTIEL DE BLESSURE

il existe de nombreuses façons de réduire la probabilité que cela vous arrive. La plupart de ces mesures préventives proviennent des domaines de l'équilibre musculaire et de la stabilité articulaire. Maintenant, je ne m'attendrais pas à ce que vous deveniez un expert en la matière du jour au lendemain, mais je vais vous donner quelques idées pour éviter l'une des blessures les plus courantes liées à l'entraînement en force : **les douleurs articulaires de l'épaule.**

Cet exemple sera basé sur le concept simple selon lequel la force de l'épaule postérieure (comme la capacité de reculer dans un plan horizontal perpendiculaire au corps, comme vous pourriez le faire dans les mouvements d'aviron) devrait être similaire à la force de l'épaule antérieure (comme la capacité à repousser dans un plan horizontal perpendiculaire au grand axe du tronc, comme vous pourriez le faire dans un développé couché). J'appelle cela tirer et pousser horizontalement, et chaque exercice dans ce plan de mouvement, qu'il s'agisse d'un mouvement à une ou deux articulations, est classé dans l'une de ces deux catégories.

Comptez maintenant le nombre d'exercices et de séries que vous faites pour tirer et pousser au cours de chaque semaine d'entraînement. Les nombres sont-ils égaux ? Si non, lequel domine ? Si vous faites plus de mouvements de poussée que de traction, vous vous dirigez vers des ennuis. Deuxièmement, considérez la séquence de ces exercices. Est-ce que la poussée ou la traction apparaît plus tôt dans la semaine ou la journée d'entraînement ?



© FITNESS-M

© FITNESS

## 5 INTERPRÉTATION ERRONÉE DE "S'ENTRAÎNER DUR" OU CE FAMEUX « NO PAIN NO GAIN » :

lors de ma première entrevue avec un nouvel athlète, je relèverai très rapidement son éthique de travail et son interprétation du « travail acharné ». Et quand j'entends des choses comme "je travaille vraiment dur" ou "je peux vraiment tolérer beaucoup de travail", je sens une opportunité immédiate et facile d'avancement. Comment ? En leur apprenant à ne pas se concentrer sur le travail acharné !

Confus ? Laissez-moi vous expliquer.

L'entraînement de musculation doit être utilisé comme une activité anaérobie : effectuez un travail, reposez-vous ; faire un ensemble de travail, se reposer. À la fin de l'entraînement, vous devriez vous sentir « défoncé » que de temps en temps, pas tout le temps ! La musculation, si elle est bien utilisée, est l'une des rares activités sportives à fort potentiel anabolisant. Utilisé autrement, il peut être aussi catabolique que n'importe quel autre type d'entraînement.

**La clé en est la relation bien connue mais rarement comprise entre le volume et l'intensité. Si le temps de travail total dépasse un certain point critique, le potentiel anabolique suit le potentiel d'intensité... vers le bas.**

**Quel est donc ce volume critique, celui qu'il faut éviter de dépasser ?**

En réalité, je ne peux pas prédire cela sans en savoir plus sur vous. Mais vous lisez souvent mes articles sur les réseaux sociaux et ceux très souvent que composent le Fitness Mag, vous en apprendrez beaucoup !

## 6 SOULEVER POUR IMPRESSIONNER

**AVEZ-VOUS DÉJÀ REPÉRÉ UNE PERSONNE, PAR EXEMPLE, SUR LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ QUI DEMANDE À ÊTRE ASSISTÉ ? VOUS LE REGARDEZ, PUIS LE POIDS SUR LA BARRE, ET VOUS SECÔUEZ LA TÊTE. VOUS LUI DEMANDEZ COMBIEN DE RÉPÉTITIONS ILS PRÉVOIENT DE FAIRE, ET IL RÉPOND HUIT. BIEN SÛR ! ILS EN FONT 1, 2, 3, ET RAME POUR LES 5 AUTRES !**

Je dirais que la plupart des sélections de charge dans l'entraînement sont basées sur l'impact qu'elle aura sur ceux qui regardent, et non sur l'impact qu'elle aura sur le corps. **Pensez-y : 30 secondes de gloire.** Domage qu'en se promenant sur la plage et en voyant quelqu'un qu'ils veulent impressionner, ces mêmes têtes de mouton ne puissent pas sortir les mêmes poids de leur poche et impressionner de la même manière.

Je me fiche vraiment du poids que vous pouvez retirer du rack et du quart de répétition. **Si vous étiez plus sérieux au sujet de**

**vos corps que de votre ego à court terme, vous enlèveriez 50% de la charge et effectueriez le mouvement d'une manière qui aurait un impact durable sur votre corps !**

**Soulever des charges lourdes, c'est bien, si cela fait une différence ! La clé est d'apprendre à faire une différence sur le corps avec un mouvement lent et contrôlé, puis d'ajouter progressivement de la résistance !**



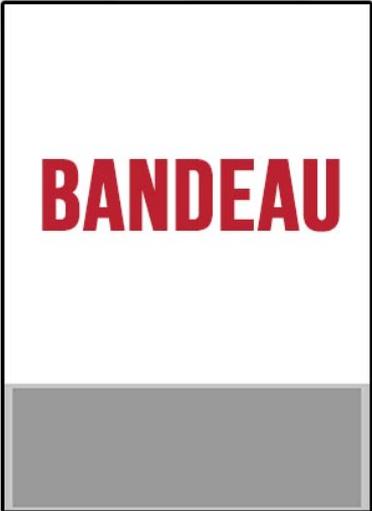
# PROFESSIONNELS

# 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 ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

# REPORTAGE

WEB

# THEO LEGUERRIER GLADIATOR CHALLENGE NPC

UNE 1ÈRE  
ÉDITION  
TRÈS  
RÉUSSIE!

**L**e 2 juillet dernier, de nombreux athlètes venus parfois de loin, se sont donnés rendez-vous au Grand Palais de Lille pour disputer la première édition du Théo Leguerrier Gladiator Challenge.

Mieux qu'un coup d'essai, cela a été un véritable coup de maître, à la hauteur de notre champion tricolore Pro IFBB ! De magnifiques championnes et champions se sont distingués dans la cité nordiste. Retour en images sur l'un des superbes régionaux NPC organisés cette année par L'Alliance Physique Deux Frères.

Texte et photographies : David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) | @davandrieu\_photographer





**Ron Hache**, un des promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères et head judge, délivre les précieuses instructions techniques et réglementaires aux athlètes juste avant la compétition.

# THEO LEGUERRIER

GLADIATOR  
CHALLENGE NPC

**Loïc Wilhem**, double vainqueur dans les catégories beginner et light heavyweight.



Très beau duel en bodybuilding middleweight entre **Clayton Martin** (1er à droite) et **Nicolas Pouleur** (2e à gauche).



Habitué aux podiums NPC, **Ludovic Ghyselincx** est le gagnant en master +40.



Grâce à un superbe physique, **Mariusz Raczycki** s'impose en master +35.





**Benjamin Brissez** remporte le titre en bodybuilding heavyweight.



Déjà gagnant de la catégorie super heavyweight, **Olivier Danoizel** décroche l'overall en bodybuilding.



**Jerry Rakotobe** s'impose dans la catégorie beginner men's classic physique.



Vainqueur de la class B en classic physique, **Yves Bulindera** est récompensé par **François de Roa Nutrition**.



Magnifique podium de niveau international en **classic physique class C**.

**THEO  
LEGUERRIER**  
GLADIATOR  
CHALLENGE NPC



L'impressionnant junior, **Hugo Davene**, a dominé sa catégorie ainsi que la class D.



Beau duo de champions en men's physique class B, récompensé par notre champion Pro IFBB, **Théo Leguerrier**.



Très esthétique, **Pierre Dordet** obtient la victoire en men's physique class E.



Belle brochette de **men's physiques** dans la class F !

Et c'est **Yoann Gomes**, déjà gagnant en class A, qui décroche le titre overall en men's physique !

**THEO LEGUERRIER**  
GLADIATOR CHALLENGE NPC





Claire Cochet a présenté un physique impressionnant en wellness. Elle décrochera la carte Pro IFBB au Portugal le week-end suivant.

Joli physique présenté par Angeliqua Buhr en bikini first timer.



La sublime Anissa Makouf prend la 2e place en bikini class C.



Quel superbe podium en bikini first timer !



Magnifique duo de championnes en bikini class A.



Et c'est **Noémie Bisous** qui s'impose en bikini class C !



Belle performance scénique de **Chloé Grimard** en class D.



**Laura Lazzaro** a réalisé une bonne prestation en class F.



Splendide podium dominé par **Radka Meyer** en bikini class F.



**Margot Pires** s'impose en bikini class H ainsi qu'en overall. C'est l'une des grandes gagnantes du **Théo Leguerrier Gladiator Challenge 2022**.



*Laurent Bernardini*

**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



**111** NUMÉROS  
DISPONIBLES

**9291**

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**

*SUR*



OU

**tipelle**

[.COM /fitness-mag](https://www.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 serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef