

FITNESS MAG[®]

EDITION N°112 / 09-2022

ZOOM SUR

KEVIN BERTRAND

CHAMPION DU MONDE WABBA !

Photo ordigraph.com Olivier RIPERT

REPORTAGE
ROA CUP
CHALLENGE

4 ERREURS
À NE PAS
FAIRE POUR
S'ENTRAÎNER
À DOMICILE

COMMENT
SE DEBARASSER
DES GRAISSES
TENACES

COMMENT
S'ALIMENTER
APRÈS 50 ANS ?

7
SUPERSETS
BICEPS + TRICEPS

L'EFFET
ANABOLISANT
INATTENDU DE
L'AKG

INTERVIEW
RADKA
MEYER



EXERCICE, NUTRITION, ÂGE ET MODES DE VIE
QUELS RÔLES POUR L'ANABOLISME ?



© FITNESS-MAG.FR

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME



**Votre meilleur kit de sèche
pour la compétition**

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



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



**DAVID
COSTA**
Coach sportif



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



**BERNARD
DATO**
Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIOLINI**
Coach sportif
IFBB PRO



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**NATHALIE
MUR**
IFBB PRO
BIKINI



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



**DÉBORAH
DONNIER**
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



**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

CLA
BCAA
CASEINE MYRTILLE

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#112
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#112
FM

GARE AU STRESS

Un danger multifactoriel



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

Mes chers lecteurs(trices),

ATTENTION AU STRESS ! LE STRESS EST SOUVENT LE RÉSULTAT D'UN MAL ÊTRE ÉMOTIONNEL.

Certains troubles organiques (douleurs articulaires et musculaires, troubles digestifs ..) cachent bien souvent un état de stress chronique.

Il faut savoir que nous avons environ 3 milliards de villosités dans l'intestin grêle, directement reliés à notre cerveau.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK Plus

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



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



J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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



CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

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

Sa force : combiner 4 créatines

J.M.B.'s luxury
power-food's
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Ce dernier alerte tout notre organisme en cas de stress répété et violent (l'intestin se noue , nos globules blanc s'apprêtent à livrer bataille , la tension artérielle grimpe en flèche. ..)

Et comme 70% de nos défenses immunitaires sont dans l'intestin grêle, vous commencez à comprendre l'impact du stress sur votre immunité et votre bien être général.

Il n'existe pas de secret pour lutter contre le stress quelque soit son origine... Après les 2 années et demi que nous venons de traverser, je crois plutôt qu'il faut discerner avec objectivité ce qui est réellement important et ce qui ne l'est pas et éviter les contrariétés pour des futilités.

Plus que jamais je vous conseil d'utiliser mon triptyque : ZEN ATTITUDE , LÂCHER PRISE , NON JUGEMENT.

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

**KEVIN
BERTRAND**
Champion
du Monde WABBA

Photothèque Instagram
key_wheelchair_athlete_wabba



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

Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park de Lille – le 31 et au Samouraï Espace Forme et Bien-Être d'Issoire



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Margot Pires Objectif carte Pro IFBB

Lorsqu'elle a débuté la musculation, à cause d'une blessure à l'épaule il y a 4 ans, **Margot Pires** a immédiatement été passionnée. Et depuis 2020, elle s'intéresse de près aux compétitions de bodybuilding. La Francilienne a réalisé ses premiers pas sur scène à Milan, en septembre 2021, puis elle a enchaîné avec la Laura Ziv Classic NPC, le mois suivant, où elle a remporté sa catégorie et l'overall bikini. Performance reproduite cette année au Théo Leguerrier Gladiator Challenge NPC où elle s'est imposée à nouveau dans toutes les catégories. « *Mon rêve serait d'obtenir la carte Pro IFBB et tenter de concourir sur l'incroyable scène d'Olympia* » confie Margot. Après ses récents résultats au Portugal (6e place) et en Espagne (2e place), la jolie française ne cesse de monter en puissance. Les mois qui viennent pourraient être décisifs pour l'obtention du sésame tant convoité.



© FITNESS

Frédéric Birger Entre passion et détermination

Après 4 ans d'entraînement, **Frédéric Birger** a décidé de se lancer dans les concours culturistes. Et pourtant ce n'était pas son objectif de départ puisque la pratique des poids et haltères n'était dédiée qu'à du simple renforcement musculaire. Mais souvent, rien n'arrête la passion pour les compétitions ! Après le Top de Colmar, le Gym and Co et la NAC, de 2016 à 2019, Fred a fait son retour au Théo Leguerrier Gladiator 2021 où il a gagné en men's physique + 35 ans et pris une 4e place en class F. « *J'ai fini cette saison avec l'Olympia Amateur Portugal et je travaille actuellement dans la direction indiquée par les juges NPC. Je souhaite revenir plus fort et viser une carte Pro IFBB avec mon nouveau coach* » détaille Fred. Vivement sa prochaine apparition scénique pour apprécier sa nouvelle shape !



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





Estelle Druet

En débutant la musculation en 2015, **Estelle Druet** ne pensait sans doute pas monter un jour sur scène. Et c'est seulement 7 ans après qu'elle a foulé les planches pour la première fois. Au Théo Leguerrier Gladiator Challenge, le 2 juillet dernier, cette sublime bikini a remporté la victoire en novice, pris une 2e place en first timer et une 3e place en open class G. Une bonne moisson de médailles pour des débuts en compétition ! « Pour le moment, mon objectif est d'améliorer mon physique suite au feedback des juges NPC France. Je souhaite construire du muscle et améliorer ma condition pour une prochaine échéance, peut-être en 2023 » explique Estelle. Au regard de ses qualités esthétiques, cette jeune athlète pourrait encore nous surprendre.

Johnatan Frioud



Après 5 années de musculation pratiquée en simple loisir, **Johnatan Frioud** s'est pris au jeu et s'est préparé pour des concours. Après plusieurs participations à des compétitions régionales et nationales, le Drômois a décidé de rejoindre la NPC cette année. Et bien lui en a pris puisqu'il a remporté l'overall men's physique de l'Allison Testu Cup à Issoire, le 9 juillet dernier. « Mon objectif à court terme est le NPC Pro Qualifier à Alicante le 5 novembre 2022 qui va être ma première scène internationale. A plus long terme, je veux améliorer mon physique pour présenter un physique en constante évolution et faire les meilleures places possibles » précise Johnatan. Dans les mois et les années à venir, il faudra compter avec ce superbe athlète français.

Avec 25 ans d'entraînement au compteur, on ne peut pas dire que **Yannick Cherfia** manque de densité et de maturité musculaire. Après de nombreux podiums et titres dans d'autres fédérations, le Marseillais a obtenu une 3e place en men's physique class B à l'Allison Testu Cup NPC 2022. « Avant de continuer mes expériences à l'international, je souhaite améliorer mon physique en faisant notamment progresser mon dos, mes épaules et en affinant ma taille » affirme Yannick. Compte tenu des solides

En débutant la musculation pour motiver son frère à perdre des kilos superflus, **Vanessa Silva** a pris conscience que la salle de gym était le lieu où elle devait évoluer. Une véritable révélation et un sentiment qu'elle n'avait jamais ressenti auparavant. Basée à Genève, elle a décidé de se lancer dans les compétitions suisses en octobre 2021. Après quelques expériences au sein d'autres fédérations, Vanessa a rejoint la NPC lors de l'Allison Testu Cup. Le 9 juillet à Issoire, elle a fait une véritable moisson de titres en raflant 3 médailles d'or ! « Dans un premier temps, mon objectif est d'obtenir la carte Pro IFBB en

Vanessa Silva



espérant participer un jour à l'Arnold Classic Pro IFBB. C'est une compétition qui m'attire beaucoup ! » déclare l'Espagnole. Voici un beau challenge à la portée de cette sublime athlète qui se donne tous les moyens pour atteindre son but.

Yannick Cherfia



bases physique présentées à Issoire, le 9 juillet dernier, ce champion sympathique et expérimenté n'a certainement pas fini de faire parler de lui.

FOCUS
EVOLUTION



SAVE THE DATE

**FOCUS EVOLUTION
LA MARQUE À LA CIBLE
OUVRIRA SON SITE INTERNET
AU GRAND PUBLIC LE**

15 NOVEMBRE 2022

**SOYEZ LES PREMIERS À VOUS SERVIR
ABONNEZ-VOUS AU COMPTE INSTAGRAM:**

 **FOCUS_EVOLUTION_SHOP**

**POUR VOUS TENIR INFORMÉ
DE L'ACTUALITÉ DE LA MARQUE À LA CIBLE**



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

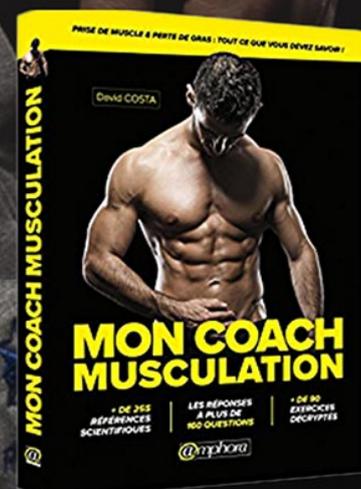


COMMENT S'ALIMENTER APRÈS 50 ANS

(perte de masse musculaire, baisse de métabolisme, etc)

À partir de 50 ans, on observe une baisse du métabolisme, une chute de la masse musculaire et une augmentation de la masse grasseuse.

Les besoins de l'organisme changent et il peut être nécessaire de changer un peu son alimentation pour rester en forme et en bonne santé.



LES CONSEILS DE NOTRE COACH EXPERT DAVID COSTA

- CONSOMMEZ 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR !

CES DERNIERS SONT VOS MEILLEURS AMIS POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE, FACILITER LA DIGESTION, PROTÉGER DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES MAIS AUSSI APPORTER DES NUTRIMENTS (VITAMINES C, E, ANTIOXYDANTS, BÊTA CAROTÈNE, POTASSIUM...) ESSENTIELS ET AMÉLIORER SA SANTÉ EN GÉNÉRAL. DE PLUS, ILS CONTIENNENT DES FIBRES QUI LUTTENT CONTRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL TOUT EN APPORTANT UN POUVOIR RASSASANT.

- PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS NATURELS ET LOCAUX.

PRENEZ SOIN DE CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES CHEZ DES PRODUCTEURS DE PROXIMITÉ AFIN DE RÉDUIRE LES SOURCES DE PESTICIDES ET TOUT AUTRE AJOUT DE PRODUITS INUTILES. OPTEZ POUR DES PRODUITS DE QUALITÉ ET BIO AFIN DE PROFITER DE LA SAVEUR ET DES BIENFAITS DES ALIMENTS.

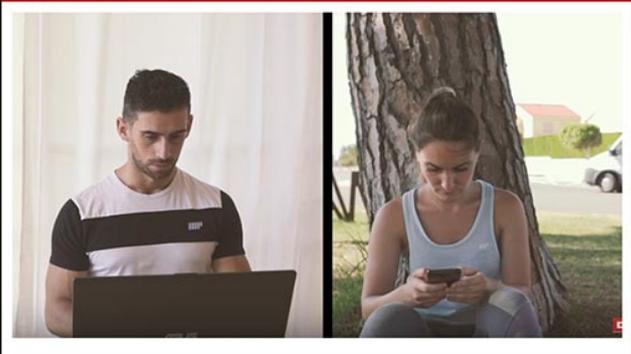
- RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL.

BIEN QU'IL SOIT ESSENTIEL À L'ORGANISME, UNE CONSOMMATION EXCESSIVE A TENDANCE À AUGMENTER LA TENSION ARTÉRIELLE ET BOUCHER LES ARTÈRES. PROSCRIVEZ LES BISCUITS APÉRITIFS EN GRANDE QUANTITÉ ET LES PLATS PRÉPARÉS. ESSAYEZ DE CUISINER MAISON LE MAXIMUM POSSIBLE AFIN DE CONTRÔLER LA QUANTITÉ DE SEL DANS VOS PLATS (TRÈS ÉLEVÉE DANS LES PLATS INDUSTRIELS ET TRANSFORMÉS). MISEZ SUR LES ÉPICES AFIN DE DONNER DU GOÛT À VOS PLATS.



© FITNESS-MAG.FR

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE





- PRIVILÉGIEZ LES BONNES SOURCES DE GRAS.

Les acides gras saturés étant responsable de l'augmentation du taux du mauvais cholestérol dans le sang, optez davantage pour les aliments riches en graisses insaturées afin de prévenir les maladies cardiovasculaires. En pratique : vous pouvez consommer du beurre mais en quantité raisonnable, plutôt le matin. Préférez les laitages demi-écrémés ou écrémés. Consommez des sources de protéines maigres sans peau ni graisses.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



- LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE PRODUITS GRAS, SUCRÉS ET D'ALCOOL

Une consommation excessive de ces produits provoquera une prise de poids d'autant plus rapide après 50 ans. Un aliment trop gras est toujours difficile à digérer et peut également couper la faim et vous empêcher de profiter des nutriments des bons ingrédients. Il n'est pas interdit de se faire plaisir avec un verre d'alcool de temps en temps, mais évitez la surconsommation pour lutter contre ses effets néfastes.



- CHOISISSEZ DES ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE

Que vous soyez diabétique ou non, il est important de surveiller sa consommation de glucides après 50 ans afin d'éviter le stockage du sucre sous forme de masse grasseuse dans l'organisme.



- BUVEZ BEAUCOUP

Pour une bonne vitalité et pour hydrater correctement tous vos organes. Une bonne hydratation permet de mieux assimiler les nutriments et vous offre donc une bonne santé. Buvez au mois 1,5L d'eau tout au long de la journée.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



L'EFFET ANABOLISANT INATTENDU DE L'AKG

(À DOSES MASSIVES)

Les athlètes qui prennent des suppléments connaissent l'alpha-cétoglutarate, alias AKG [formule développée ci-contre]. Les fabricants de suppléments attachent souvent cette molécule à des acides aminés en espérant que cela renforce leur action au niveau cellulaire.

Ce même AKG, selon une étude publiée par des chercheurs chinois dans le magazine Scientific Reports, **présenterait un effet anabolisant, à partir du moment où les doses sont massives...**

photo : wallpaperflare.com

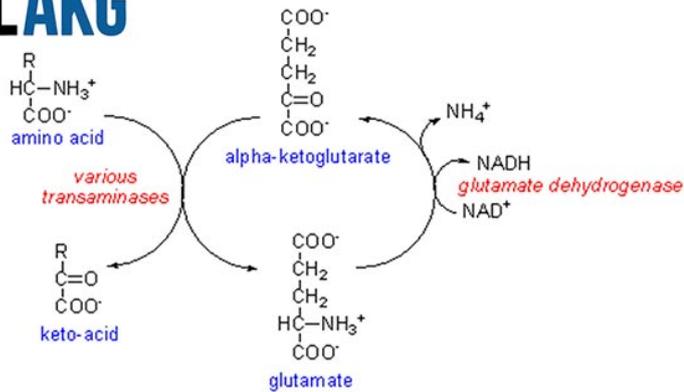


© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR L'AKG

Image WALLPAPERFLARE

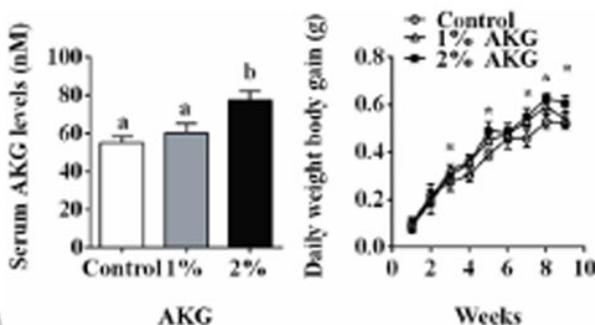


Les chercheurs ont donné de l'eau potable à des souris qui contenaient 0,1 ou 2% d'AKG pendant neuf semaines. **L'équivalent humain pour ces doses et pour un adulte pesant 80 kg, serait d'environ 12 et 24 g par jour. Il s'agit donc d'un dosage particulièrement massif.**

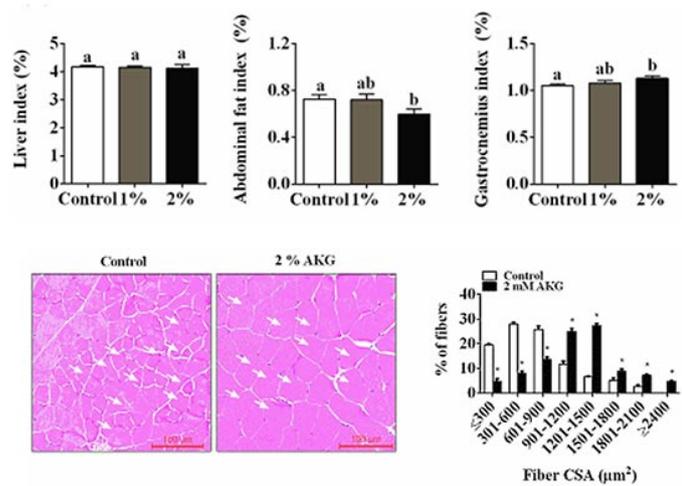


LES RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE

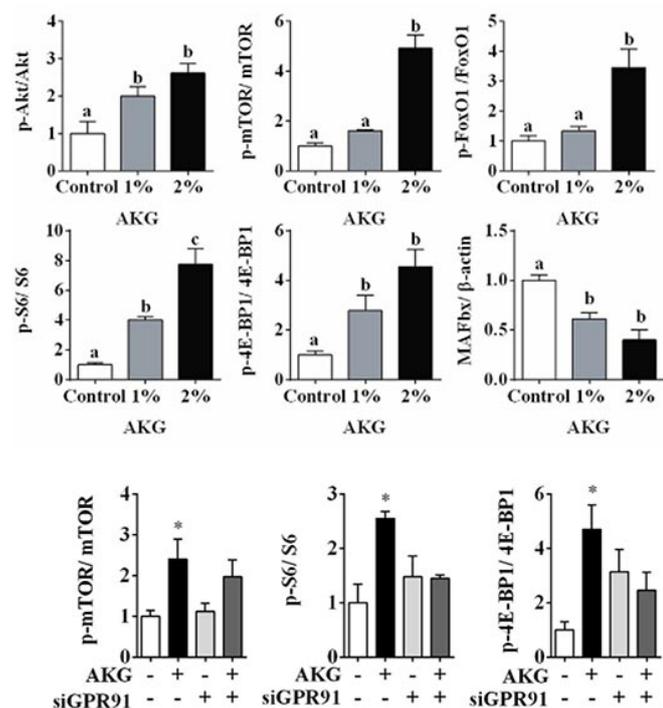
La dose la plus faible d'alpha cétooglutarate a eu peu d'effet sur les concentrations sanguines en alpha-cétooglutarate des animaux de laboratoire mais la dose la plus élevée a eu un effet. Le poids corporel des souris a augmenté.



L'AKG n'a eu aucun effet sur le poids du foie. Donc, il ne semble pas qu' l'AKG pris à des doses massives provoque des lésions hépatiques. En même temps, la supplémentation a entraîné une augmentation de la masse musculaire et une diminution de la masse grasse.



Les chiffres et tableaux ci-dessus montrent que l'augmentation de la masse musculaire était une conséquence de l'hypertrophie. L'AKG a entraîné une forte augmentation des dimensions des fibres musculaires. Le tableau ci-dessous montre que l'AKG active les molécules signal de l'anabolisme bien connues mTOR et Akt1 dans les cellules musculaires. NdT: {Mais aussi des protéines à facteur de transcription de l'ARN FOX1 et S6, des molécules toutes aussi connues pour leur rôle sur le métabolisme et la croissance, en relation directe ou indirecte aux protéines signal mTOR et AKT. Le rapport des molécules phosphorylées/non phosphorylées est ici particulièrement significatif}.



La manière dont l'AKG active la voie du signal anabolisant est indiquée dans la figure ci-dessus. Des études in vitro montrent que les effets de l'AKG sur les molécules du signal anabolisant ont partiellement disparu lorsque les chercheurs ont désactivé le gène du récepteur GPR91 [GPR91 siRNA].

Donc, l'AKG fonctionne grâce à ce récepteur. La famille de récepteurs à laquelle le GPR91 appartient 'reconnait' les métabolites qui sont libérés pendant le cycle de Krebs comme l'AKG. Le récepteur GPR99, qui présente une ressemblance frappante avec le GPR91 'reconnait'... l'AKG. [Nature. 2004 May 13;429(6988):188-93.] Le GPR91 semblerait donc agir de la même manière.



CONCLUSION SUR L'AKG

« L'alpha cétooglutarate favorise la synthèse des protéines musculaires squelettiques et inhibe la dégradation médiée par la voie Akt/mTOR », écrivent les chercheurs. « Ces données suggèrent l'application prometteuse de l'AKG dans le maintien de l'équilibre de rotation des protéines dans le muscle squelettique et le traitement de l'atrophie musculaire. »

Ajoutons deux légères contrariétés à nos remarques finales. Premièrement, les cellules musculaires des souris contiennent de nombreux récepteurs GPR91, mais rien n'indique que ce soit aussi le cas pour les cellules musculaires humaines. Nous n'en avons aucune idée. Deuxièmement, aux dosages indiqués ici, il est probable que l'AKG augmente la pression artérielle et d'autres effets secondaires. Alors, assurez-vous de lire correctement cet article: [Cell Commun Signal. 2016 Jan 12;14:3.] avant de prendre de fortes doses d'AKG.

Source de l'article: The unsuspected anabolic effect of AKG (in massively doses)

Source Ergo-log: Sci Rep. 2016 May 26;6:26802.



Note: **Il serait en effet complètement stupide de prendre une dose aussi massive d'alpha cétooglutarate, comme le précise très bien le rédacteur d'Ergo-log; à moins de vouloir risquer un séjour à l'hôpital.** Rappelez-vous qu'aucun de mes articles n'a vocation à vous inciter à consommer quoi que ce soit en matière de complément alimentaire mais seulement de vulgariser utilement la recherche scientifique (du moins pour ceux que cela intéresse). Mais peut-être moins stupide cette fois, les vieux compléments des années 2000 du genre AAKG (L-Arginine alpha cétooglutarate) n'étaient sans doute pas si mauvais que cela sur la congestion musculaire. En réalité, le résultat était d'ailleurs même très bon dans certains cas. Cycle de Krebs C'est à se demander si l'ajout de l'AKG à l'arginine n'aurait pas eu tendance à minimiser l'impact des NOS sur cet acide aminé et donc, si vous m'avez suivi, à promouvoir une congestion musculaire plus forte. Toujours est-il qu'un prochain article sur l'AKG vous donnera un peu plus d'informations sur ce métabolite peu connu du cycle de Krebs.



© FITNESS-MAG.FR

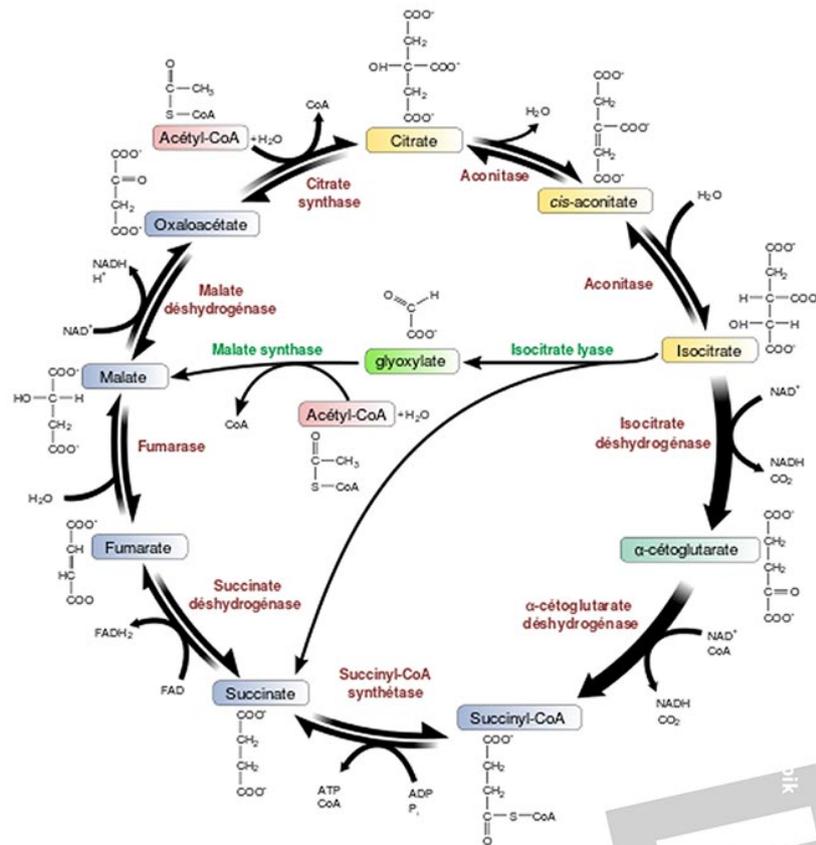
© FITNESS-

En lisant l'article, j'ai cependant eu une intuition qui pourrait s'avérer payante. Donc, si vous avez bien suivi mes derniers articles, vous connaissez l'influence du nicotinamide riboside sur le NAD+, le NADH lui-même, l'ATP et encore mieux pour la créatine. Associer le tout à de l'arginine AKG pourrait donc, si on en croit les données dont nous disposons à présent, représenter **une association très intéressante de compléments en faveur de la congestion musculaire, de l'énergie ET de l'hypertrophie.**

Si vous n'avez pas tout compris, je vous mets le cycle de Krebs sur la droite car une image vaut toujours mieux qu'un long discours. Et si vous n'avez toujours pas compris, relisez l'ensemble des articles que je viens de vous mettre en lien.

Dans tous les cas, tout ceci ne devrait pas vous empêcher de développer votre culture physique d'ici le prochain article.

Eric Mallet



QUEL PROGRAMME CORRESPOND À VOS OBJECTIFS ?

LAISSEZ-MOI VOUS AIDER EN CLIQUANT SUR LE BOUTON CI-DESSOUS

QUIZ GRATUIT

(ça vous prendra 1 minute)



LE PACK PARFAIT



**La meilleure formule pour une
perte de poids sans effet yoyo**

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



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

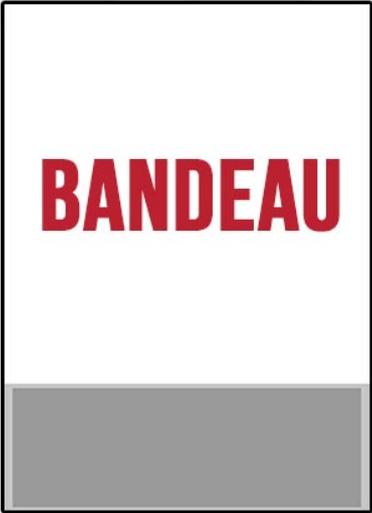
PROFESSIONNELS

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!



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

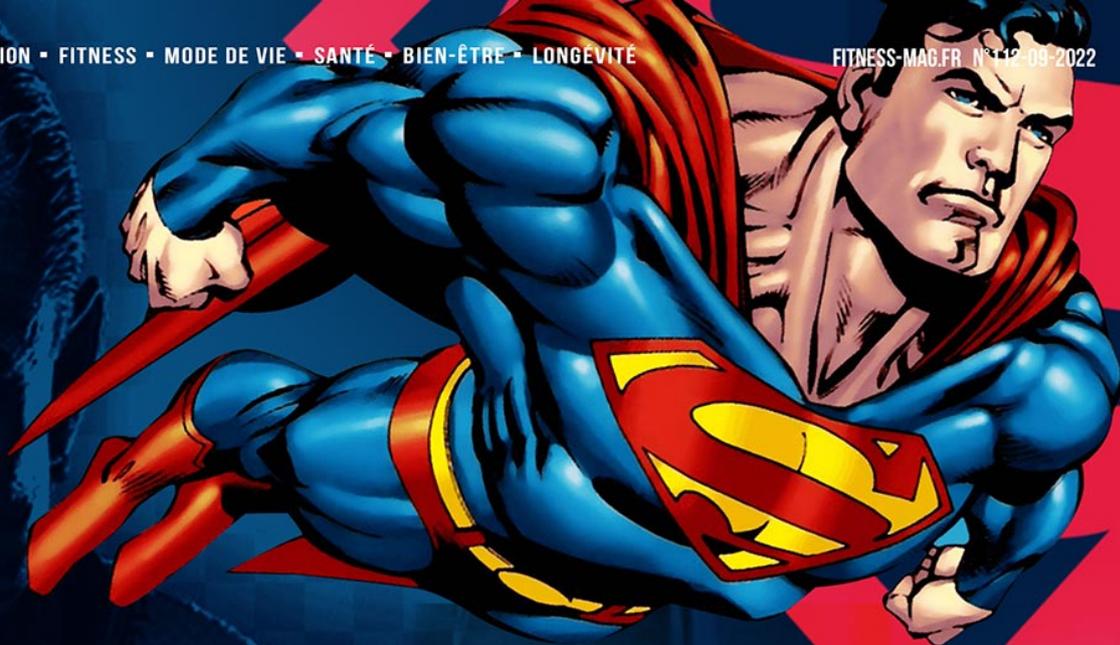


Photos: Pinterest & Google images

images pinterest

BERNARD DATO
écrivain





Faisons le poing

Combien de fois t'ai-je vu, Superman,
Serrer les poings ?
Normal, normal dira-t-on :
Tu vas combattre !
Oui mais, oui mais,
Ton menton n'est pas baissé, ton épaule ne protège pas ton visage,
Oui mais,
Ta garde est basse, et, de toi à moi Superman,
Et ne le prends pas mal mon super ami,
Tu engages rarement ta hanche
Quand tu frappes.
C'est que ta musculature et tes postures
Sont plutôt celles d'un culturiste.
Et toi, Lee Priest, au sommet de tes formes
Pour cette séance de shooting avec David Paul,
Dans ce gymnase désaffecté
Qui sent le cuir vieilli, la poussière ancestrale et la sueur sèche d'antan,
Tu n'as pas frappé le sac et pourtant,
Et pourtant,
Comme Superman, Lee, comme Superman ton modèle,
Tu serres les poings.
Seraient-ils, ces poings serrés, des signes que vous nous adressez ?
Montreraient-ils du doigt, ces poings serrés,
Ces haltères qu'on ne voit pas et que vous avez en coulisse tenus ?
Super-héros et culturistes,
Les poings serrés raconteraient peut-être, raconteraient sans doute
Ces haltères absents
Qui ont forgé votre Être.
Pumping Iron, Guys !



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



CORY EVERSON



TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI 



MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGEVITÉ

FITNESS MAG

Édition N° 1177 09-2022

ZOOM SUR
KEVIN BERTRAND
CHAMPION DU MONDE WABBA!

4 ERREURS A NE PAS FAIRE POUR S'ENTRAÎNER À DOMICILE

COMMENT SE DÉBARASSER DES GRAISSES TENACES

REPORTAGE
ROA CUP CHALLENGE

COMMENT S'ALIMENTER APRÈS 50 ANS ?

7 SUPERSETS
BICEPS TRICEPS

L'EFFET ANABOLISANT INATTENDU DE L'AKG

EXERCICE, NUTRITION, ÂGE ET MODES DE VIE
QUELS RÔLES POUR L'ANABOLISME ?

INTERVIEW
RADKA MEYER

PARIS! NOUVEAU PRO

LA SÉANCE DU DÉBUTANT

LA SÉANCE DU DÉBUTANT

LA SÉANCE DU DÉBUTANT



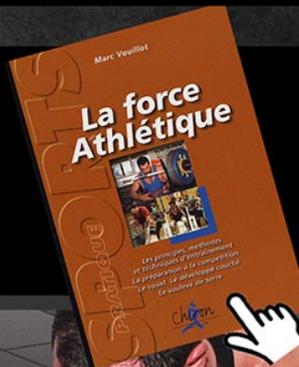
HOMMAGE

MARC VOUILLOT



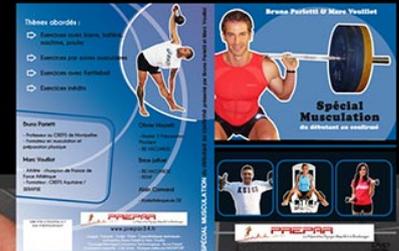
Champion de France de force athlétique
 Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
 Formateur à la SERAPSE depuis 1998
 Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

La force Athlétique



DVD VIDEO™

amazon.com



le DEVELOPPÉ COUCHÉ

2e partie

Aspects TECHNIQUES

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

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



le DEVELOPPÉ COUCHÉ

2e partie

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



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

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



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



le DEVELOPPÉ COUCHÉ

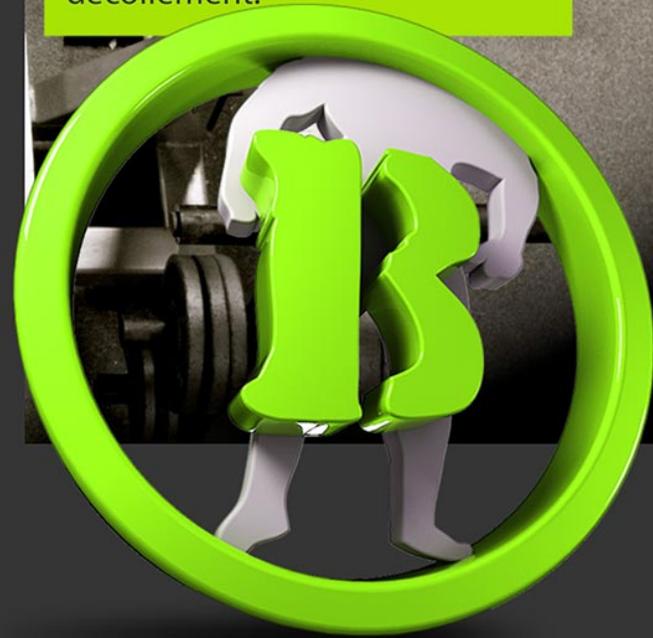
MARC VOUILLOT

les APPUIS DU CORPS SUR LE BANC

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



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



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

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



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



les APPUIS DES PIEDS AU SOL

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

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

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

La TÊTE

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

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

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



Photos google image

LA POSITION DE LA BARRE AU-DESSUS DE LA POITRINE

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

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



LA DESCENTE DE LA BARRE

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

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

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

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

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

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

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



La **POUSSÉE** DE LA BARRE

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

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

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

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

Photos google image



JEROME

POISON

Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

www.jerompoissonnutrition.fr



JOËL GATA
MISTER UNIVERS
PROFESSIONNEL -
WABBA - 2021



PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

EXOS & DIET



UN PROGRAMME SUR MESURE

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



DES EXOS EN VIDÉOS

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



UNE DIET OPTIMISÉE

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

SUIVI PERSO

2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

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





FORLY BAKOUETELA
AKA
THE MONTAGNE
@themontagne_9



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



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

« DEPUIS MES DEBUTS EN COMPETITION, JE SAVAIS QUE JE FINIRAI MA CARRIERE SPORTIVE A LA NPC »



Depuis ses débuts en compétition, Radka Meyer a réalisé un parcours remarquable.

Après des grands prix disputés en France et un passage éclair dans une autre association, la jolie Tchèque a décidé de rejoindre la NPC, la fédération de bodybuilding la plus prestigieuse. Et elle n'a cessé d'enchaîner les podiums et les victoires ! Un palmarès qui se densifie, un physique qui arrive à maturité, tout semble à sourire à cette belle championne. Ambitieuse et déterminée, Radka a d'ailleurs décidé d'intensifier le travail pour atteindre les sommets internationaux de la catégorie bikini. Rencontre avec une superbe athlète aussi méritante qu'attachante.

RADKA MEYER

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi avoir choisi la catégorie bikini ?

Radka Meyer : Le choix de faire du sport est venu suite aux photos de mariage d'une amie qui avait pris beaucoup de poids. Cela a produit un déclic dans ma tête parce que je ne voulais pas suivre le même chemin. J'ai donc commencé le sport à la maison, à ma façon, avec du cardio et du HIIT à profusion. Avec le temps, je voulais plus et mieux et je me suis adressé à des coachs qui n'ont pas toujours été très performants. Désormais, je sais ce que je ne veux plus. Puis, les compétitions sont venues suite à un grand changement professionnel. Il me fallait un challenge, un moyen de me dépasser. Je me suis donc tourné vers Florent Dorizon en novembre 2018. Depuis, nous travaillons et réussissons ensemble. Florent est une personne exceptionnelle ! J'ai choisi la catégorie bikini tout simplement parce que je ne me vois pas dans une autre catégorie pour l'instant, même si les figures et les wellness sont également superbes.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi de concourir en NPC ?

R.M. : Depuis mes débuts en compétition, je savais que je finirai ma carrière sportive à NPC. J'ai quand même concouru à l'IFBB parce que certaines compétitions m'attiraient mais je ne me sentais pas à ma place dans cette fédération. Mon passage à la NPC s'est fait plus vite que prévu. J'avoue que le posing NPC n'a pas été évident au début. Je ressemblais plus à un camionneur ! (rires). Aujourd'hui, poser est un énorme plaisir. Je vois le posing comme un jeu de séduction qui permet de mettre en valeur nos points forts et de masquer nos points faibles. C'est une sorte de triche !

RADKA EN BREF...

AGE : 41 ANS
TAILLE : 1,67
POIDS : 58KG
RÉSIDENCE : APT (84)
PROFESSION : SECRÉTAIRE DANS UNE FERRONNERIE D'ART
COACH : FLORENT DORIZON
TEAM : IRONSHARK
SPONSORS : IRONSHARK NUTRITION ET MÉGA FORME APT

HISTORIQUE DES COMPÉTITIONS NPC

- 2022**
Théo Leguerrier Gladiator Challenge – 1e place (class F)
- 2021**
Laura Ziv Classic – 1e place (master et class F)
Olympia Amateur Espagne – 1e place (master) et 2e place (class F)
Olympia Amateur Danemark – 1e place (master)
Romania Muscle Fest – 1e place (master) et 3e place (class D)





**JE VOIS LE POSING
COMME UN JEU DE
SÉDUCTION QUI
PERMET DE**

**METTRE EN
VALEUR NOS
POINTS FORTS
ET DE MASQUER
NOS POINTS
FAIBLES. C'EST
UNE SORTE DE
TRICHE !**





l'entraînement ou le soir. La durée varie de 20 à 50 minutes. A la maison, j'ai un tapis de course et un vélo elliptique. J'alterne entre les deux selon mon humeur et mon envie. Sur le tapis, c'est la marche rapide en pente, et sur le vélo elliptique, je choisis l'un des programmes prédéfinis qui fonctionnent sur la variation de la résistance.



Radka n'est pas qu'une athlète bikini, elle est aussi un superbe modèle photo.

David Andrieu : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Quels sont tes 3 exercices préférés ?

Radka Meyer : Actuellement, je m'entraîne 6 fois par semaine avec une accentuation sur le bas de corps. Il est difficile de choisir 3 exercices. J'aime tout ! J'ai même appris à apprécier les exercices pour les abdos, les biceps et les triceps (rires). Mais si je devais vraiment en choisir 3, je dirais la presse à cuisses, le squat sumo et les élévations latérales avec haltères.

D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Quel est ton entraînement de cardio préféré ?

R.M. : Je fais du cardio toute l'année, en période hors saison comme en préparation. Je le pratique principalement le matin, cela me permet de bien débiter la journée. Et quand je ne le fais pas, je trouve ma journée incomplète, que quelque chose manque. Parfois, j'en ai même après





David Andrieu : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quels sont les repas diététiques que tu préfères consommer ?

Radka Meyer :

Mon alimentation repose sur une diète cyclique avec 6 repas et 4 diètes possibles : un jour bas en glucides et 3 jours avec des variations de glucides. C'est Florent qui définit sur quelle journée je dois me baser. Les aliments consommés sont basiques : riz, patate douce, crème de riz, poissons, légumes verts, huile d'olive, fruits rouges, œuf, etc. J'aime la cuisine relevée avec du goût et des épices.



D.A. : Les compléments alimentaires te semblent-ils indispensables pour un athlète ? Lesquels utilises-tu à l'année et en préparation ?

R.M. : Honnêtement oui ! En tant qu'athlète, je pense que les compléments alimentaires sont indispensables. J'avais l'habitude d'en utiliser bien avant de faire du sport et des compétitions. Leur besoin s'est juste accentué et diversifié avec la pratique du bodybuilding. Avec les compléments, je récupère mieux et je n'ai pas de carences. Je fais régulièrement des bilans sanguins pour contrôler mes apports. Même mon médecin traitant est curieux ! Je consomme les compléments suivants : BCAA, ISO Whey, vitamines C, D, E, A et B, omégas 3, collagène et divers minéraux.

David Andrieu :
Quels conseils
pourrais-tu
donner à une
débutante ?

Radka Meyer :
 Tout d'abord, je lui conseillerais de bien s'entourer et de choisir des personnes qui ont des connaissances et des valeurs humaines. Ensuite, de mettre son égo de côté, d'être patient et de pas griller des étapes. On débute tous à un moment donné et il y a des phases qu'on aime plus ou moins mais toutes sont nécessaires à sa propre évolution, Le dernier conseil est de ne jamais se comparer. Chacun d'entre nous est un exemplaire unique !

D.A. : **Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspirent ?**

R.M. : J'admire entre autre Florent Dorizon, Allison Testu, Lauralie Chapados, Phoebe Hagan et Chloé Margraitner. Leurs parcours respectifs, leur travail et leur persévérance apportent beaucoup d'inspiration.

D.A. : **Quel est ton prochain objectif sportif ?**

R.M. : Je devais concourir cet été aux USA. Hélas, la grande compétition prévue a été annulée. Actuellement, je continue à me préparer pour les compétitions d'automne et de fin d'année. Je souhaite m'améliorer dans tout ce que j'entreprends. Je suis très ambitieuse et je suis persuadée que le meilleur est devant moi. Je remercie au passage mon époux qui me permet de vivre ma passion et qui accepte cette folie.

Pour suivre Radka Meyer sur Instagram : [@radkameyer](https://www.instagram.com/radkameyer)





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LE BOWL FITNESS

Les fruits de mer sont souvent oubliés dans la diète fitness et pourtant, c'est très digeste, pauvre en calories et riche en protéin

Cette recette est valable pour la prise de masse ou la sèche en fonction du type de pâtes utilisées.



LES INGRÉDIENTS :

100 g de pâtes de sarrasin (ou Konjac si diète low carb)
200 g de moules surgelés
150 g de haricots verts
1 càc d'huile de coco
1 càc de sauce soja réduite en sel
Ail

LA PRÉPARATION :

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante
Faire chauffer une poêle avec la graisse de coco
Ajouter les haricots verts, les moules et l'ail.
Mélanger régulièrement en laissant s'évaporer l'eau (15 min)
Égoutter les pâtes et les ajouter à la préparation dans la poêle.
Ajouter la sauce soja en mélangeant
Servir
En mode prise de masse, vous pouvez utiliser des pâtes de sarrasin ou de riz complet, mais en sèche celles de konjac sont bien.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

PODCAST

-18



SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

NOTRE RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LES STÉROÏDES AVEC @LE MUSCLAY ET @AW COACHING

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans ce podcast , sans en faire l'apologie , bien au contraire, nous parlons sans tabous de notre expérience concernant le dopage en musculation avec Jean Onche et Antho.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



CLIQUEZ POUR REGARDER



7
SUPERSETS

DANS CETTE VIDÉO, JE VOUS MONTRE UNE SÉANCE RAPIDE ET EFFICACE POUR AVOIR DE BONNES SENSATIONS ET DES BRAS SUPER CONGESTIONNÉS.

Il s'agit d'un entraînement composé de 4 supersets, avec mes exercices biceps et triceps préférés, enchaînés à la suite.

Sans oublier pour finir : **mon finisher fétiche**

Si vous voulez voir vos bras exploser, je vous invite à relever le défi...

Mais préparez-vous, car ça va piquer !

BICEPS TRICEPS





**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Franco Columbu

**Le principe du bouquin : les grandes stars
d'Olympia montrées avant-après...!!
Comme Franco Columbu...**

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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





GEORGES CHENONIER
CORRESPONDANT
LOCAL DE PRESSE
POUR LE JOURNAL
MIDI-LIBRE.



KEVIN BERTRAND

CHAMPION DU MONDE WABBA

UNE VOLONTÉ DE FER
DANS UN CORPS
MEURTRI

Photos WABBA et photothèque
Kevin BERTRAND



Kevin Bertrand est devenu le 18 juin 2022 champion du monde Wabba en Bodybuilding Wheelchair.

Comme il le précise « c'est la concrétisation d'une bataille personnelle vis-à-vis de votre handicap » Kevin aimerait avoir l'opportunité de montrer aux personnes ayant un handicap qu'il faut croire en soi et se lancer des défis pour réussir.



Photo ordigraph.com
@ordigraph_com_photop



KEVIN BERTRAND

EST SACRÉ CHAMPION DU MONDE WABBA WEELCHAIR !

PALMARÈS 2022

- 1ère Place NPC Belenux 27 mars 2022
- 1ère Place Gala Bodyfitness Américain Gym 17 avril 2022
- 1ère Place NPC Siggis New Face & Open Contest 8 mai 2022
- 1ère Place GP de Provence 14 mai 2022
- 1ère Place FFCN NORD 21 mai 2022
- 1ère Place GP des Pyrénées 28 mai 2022
- 1ère Place Wabba France 4 juin 2022
- 1ère Place Championnat du Monde Wabba 18 juin 2022

Georges CHENONIER : Bonjour Kevin, quelle est l'origine de ta situation actuelle physique, handicap de naissance ou accident ?

Kevin BERTRAND : En voulant sauver une personne en salle de sport le 19 juillet 2018 qui était à la limite de ses possibilités, j'ai eu 12 déchirures musculaires et pour couronner le tout... dans la panique n'ayant pas remis la barre sur le rack (support des barres) il l'a jeté en arrière. Reçu en pleine poitrine cela m'a provoqué une hyper extension de la colonne vertébrale.

G.C. : Comment es-tu venu au body building ?

K.B. : Préparateur physique de métier, je préparais des athlètes en bodybuilding et ne pouvant plus faire d'haltérophilie je me suis tourné vers ce sport.



Avec son ami et sponsor **Joel Gata** de la marque **Focus Evolution**



avec @leafit13
qui l'aide dans
sa préparation

Georges CHENONIER : Quel est ton rythme d'entraînement ?

Kevin BERTRAND : A 15 ans je faisais du 6/7 jours à hauteur de 4 heures par jour. Maintenant je suis à 4 entraînements de + ou - 2h30 par semaine. Il faut aussi souligner que je suis en permanence soutenu et suivi par le docteur **Francaux Thomas** médecin en « Médecine physique et réadaptation » au CHU Brugmann qui modifie mon protocole de soin par rapport à mes compétitions pour que je sois au maximum et pour tenir ces 2h30 sans trop de crises de douleurs.

G.C. : Suis-tu un régime particulier

K.B. : J'ai un régime riche en protéine mais sans fodmap car avec la morphine et le fait que je passe mon temps en chaise, ma digestion est très lente.

avec le **Dr Francaux**
du CHU BRUGMAN



Kevin est un grand amoureux de la nature et s'y ressource quotidiennement



Georges CHENONIER : En novembre tu vas représenter la France au mondial « Univers » et de plus, tu es devenu ambassadeur de l'inclusion du handicap dans le culturisme. Que peux-tu dire à ce sujet ?

Kevin BERTRAND : Pour être franc, je ne me pose pas de question sur mes chances, ayant un caractère de fonceur, je donne tout ce que j'ai. Actuellement j'ai gagné mes 8 compétitions dont le championnat du monde Wabba, alors pourquoi pas... Le président de la Wabba France **Jean-Louis Balat** m'a donné ce titre car à ses yeux mon combat en tant qu'athlète handicapé peut aider les autres à franchir la porte du culturisme en faisant fi des jugements et des regards. Je fais toujours de mon mieux pour parler de l'inclusion du handicap et montrer l'exemple. On peut le réussir malgré les aléas de la vie ! NEVER SURRENDER (Ne jamais se rendre).

“

**“ NEVER SURRENDER ”
(NE JAMAIS SE RENDRE)**

”



© FITNESS-MAG

ELLIPSE
3R

Georges CHENONIER : Pourquoi es-tu plus souvent en Belgique qu'en France ?

Kevin BERTRAND : Les centres de rééducations sont plus fonctionnels et surtout au même endroit. De plus, actuellement, mon but étant de remarquer les médecins sont en train de me confectionner un exosquelette sur mesure avant le fin du mois d'août si tout va bien.

G.C. : As-tu quelque chose à rajouter ?

K.B. : Je voudrais dire aussi que j'interviens dans les congrès médicaux et des écoles pour parler du handicap sans tabou, de la force de caractère qu'il faut avoir face aux déboires de la vie. Car une vie peut changer en une fraction de seconde.



Nourrissant son corps de cette substance qui est l'envie et le dépassement de soi, deviendra le ciment de sa reconstruction, de sa consolidation mais aussi la réussite de sa réinsertion sociale et physique qui deviennent aussi les deux leitmotifs qui font avancer Kevin. Devenant par là même un guide et un modèle pour tous ceux qui ont besoin d'un exemple à suivre et en qui s'identifier.

Georges CHENONIER

Suivre KEVIN sur instagram : [@kev_wheelchair_athlete_wabba](https://www.instagram.com/kev_wheelchair_athlete_wabba)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Photo ordigraph.com



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



**COMMENT
SE DEBARASSER
DES GRAISSES
TENACES**

Perdre du poids de manière intelligente

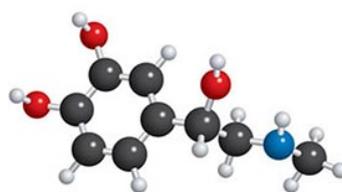
*Beaucoup de personnes voulant entamer une perte de poids ou suivant des régimes incohérents, tombent dans le piège de réduire **DRASTIQUEMENT** leurs quantités de nourriture (apports) pour perdre rapidement*

POURQUOI LES CELLULES GRAISSEUSES TENACES ... SONT SI TENACE?

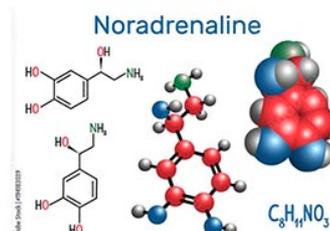
Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il est si difficile d'améliorer certaines parties du corps ? Je parle de la graisse du bas du ventre, des poignées d'amour, des cuisses ... Oui, cela fait beaucoup !

Bien sûr, si nous suivons un régime adéquat et personnalisé, il est possible de perdre du gras... mais pourquoi est-ce si difficile pour certaines zones spécifiques? "Les abdominaux supérieurs" semblent devenir apparent plus « facilement », mais les abdominaux inférieurs sont introuvables?! Eh bien, il y a des raisons à cela. Voyons la première !

En termes simples, lorsque nous faisons de l'exercice et que nous suivons un régime, **notre corps libère des hormones responsables de la mobilisation des acides gras, à savoir les catécholamines (adrénaline et noradrénaline).**



Adrénaline



Différentes zones de graisse corporelle ont des distributions différentes des récepteurs adrénérgiques **alpha-2 et bêta-2**, ce qui affecte profondément la façon dont les graisses peuvent être mobilisées et transportées hors de celles-ci.

D'une manière générale, les récepteurs **Beta-2** sont les "bons", c'est-à-dire qu'ils permettent aux acides gras d'être mobilisés hors des cellules, tandis que les récepteurs **Alpha-2** sont des "méchants".

Comme vous l'avez peut-être déjà deviné, les zones sous-cutanées (exactement celles que vous détestez probablement le plus) sont plus riches en cellules avec un rapport plus élevé de récepteurs Alpha-2 à Beta-2



EN CONCLUSION

Faites les choses correctement afin de préserver votre métabolisme, votre masse musculaire et votre santé hormonale !

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

POURQUOI INTÉGRER UN CYCLE DE FORCE EN MUSCULATION



En musculation, il est normal de vivre des phases de stagnation.

Après plusieurs mois ou plusieurs années d'entraînements, tous les pratiquants connaissent une période où ils ne progressent plus. La mise en place d'un **cycle de force** peut vous aider à débloquer la situation et à améliorer vos performances.



QU'EST-CE QU'UN CYCLE DE FORCE ?

Pour favoriser l'**hypertrophie**, les pratiquants de fitness et de musculation ont l'habitude de s'entraîner en effectuant 8 à 12 séries par groupe musculaire, avec 8 à 12 répétitions par série.

Ce type d'entraînement est idéal pour développer sa **masse musculaire**, mais il ne permet pas d'augmenter sa force durablement. C'est ici que le cycle de force entre en jeu.

Les cycles de force consistent à réduire le nombre d'exercices du programme de musculation, ainsi que le nombre de répétitions, tout en utilisant des **charges lourdes**. Les temps de repos entre chaque série sont quant à eux augmentés.

Attention, ce type d'entraînement risque de freiner votre **gain de volume** musculaire.

Un cycle de force fait la part belle aux exercices de base (ou exercices polyarticulaires) tels que le **développé couché**, le **squat**, le **soulevé de terre**, les **tractions** ou encore le **développé militaire**.

En effet, soulever des poids trop lourds lors des exercices d'isolation (ce sont les mouvements qui ne ciblent qu'un seul muscle à la fois) n'est pas recommandé. Vous risqueriez de vous **blessé** et de freiner votre progression.

Pour mettre en place un entraînement en force, vous devrez vous concentrer sur 4 à 5 séries de 3 à 6 répétitions par mouvement. Entre les séries, les **temps de récupération** sont compris entre 3 et 4 minutes.

Lors d'une phase d'augmentation de la force, votre **système nerveux** est particulièrement sollicité. C'est pourquoi un cycle de force ne doit pas durer plus de 8 semaines.

Lors d'un cycle de force, concentrez-vous sur des exercices de base et utilisez des charges lourdes.

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

LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT 5X5

**LE PROGRAMME 5 X 5
EST LE PLUS UTILISÉ
POUR UN GAIN DE FORCE
MUSCULAIRE.**

Il consiste à effectuer 5 séries de 5 répétitions par exercice. Le poids utilisé doit être suffisamment lourd, de l'ordre de 85 à 90 % de la charge maximale (1RM). Si votre meilleure performance au développé couché, sur 1 répétition, est de 100 kilos, vous devrez alors faire 5 répétitions à 85 ou 90 kilos.

Chaque semaine, augmentez vos charges de 2,5 % sur les exercices de musculation de base.

VOICI UN EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT EN 5 X 5 POUR LE HAUT DU CORPS :

développé couché : 5 séries de 5 répétitions (3 minutes de repos)
tractions lestées : 5 séries de 5 répétitions (3 minutes de repos)
développé militaire : 5 séries de 5 répétitions (3 minutes de repos)

Quelle que soit la méthode utilisée, les cycles de force sont essentiels pour les athlètes pratiquant des sports tels que l'haltérophilie ou le powerlifting. Leur objectif est simple : prendre de la force pour performer lors des compétitions.

MAIS EST-CE VÉRITABLEMENT UTILE POUR LES PRATIQUANTS DE MUSCULATION AMATEURS ?

Lors d'un cycle de force, votre prise de masse musculaire peut être grandement ralentie.

À QUOI SERVENT LES CYCLES DE FORCE ?

Vous l'avez compris, un cycle de force vise à développer la force des muscles. En revanche, il freine considérablement la prise de masse.

Si vous cherchez à **gagner en masse**, il peut toutefois être intéressant de passer par un cycle de force. En effet, à l'issue de votre cycle, vous serez capable de travailler avec des charges plus lourdes qu'auparavant, ce qui aidera vos muscles à grossir.

En résumé, vous ne prendrez pas de muscle durant les 6 à 8 semaines d'entraînement de force, mais vous pourrez gagner en volume plus facilement après.

Mais cela reste de la théorie. Vous le savez désormais, d'autres facteurs tels que la **nutrition** ou le sommeil sont à prendre en compte dans un objectif de croissance musculaire. Pour construire du muscle et obtenir des résultats rapidement, rejoignez mon programme Classic Beast dès aujourd'hui !



© FITNESS-M

© FITNES

En période de sèche, mettre en place un cycle de force est plus compliqué. Pour perdre en poids, vous devrez créer un déficit calorique. En d'autres termes, l'objectif est de brûler plus de calories que vous n'en consommez. Selon le nombre de kilos perdus, vos performances risquent donc de diminuer légèrement.

Dans tous les cas, les cycles de force ne sont d'aucune utilité pour les **débutants** en muscu.

Mais alors, peut-on progresser en musculation sans faire un cycle de force ?

Bien sûr ! C'est le but de la **surcharge progressive**. Vous pourrez améliorer vos performances en jouant sur plusieurs facteurs :

- les poids utilisés
- l'amplitude du mouvement
- le nombre de séries et de répétitions
- ou encore le temps de repos

CONCLUSION

Un cycle de force comme le programme 5x5 est un bon moyen de **progresser en musculation**. C'est une méthode très utilisée lors de la préparation physique de pratiquants de powerlifting ou d'haltérophilie. Les cycles de force peuvent aussi être utilisés pour lever des poids plus lourds et favoriser durablement l'hypertrophie musculaire.



JULIEN QUAGLIÉRINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

5 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les principes, les avantages et les inconvénients de la musculation avec des poids faits maison et faire de la muscu chez soi. Pourquoi ? Mais comment tout ça se passe-t-il ? Comment créer un matériel solide et durablement utilisable ?

LIEN LIQUIDE



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. Les avantages et les inconvénients de la musculation à domicile.

LIEN LIQUIDE



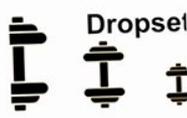
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Comment s'entraînait Arnold Schwarzenegger pour devenir le plus grand culturiste de tous les temps ? Les principes de son entraînement, les équipements et les accessoires qu'il utilisait.

LIEN LIQUIDE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÈU LIQUIDE ?



COMMENT SE MUSCLER CÉCÉLÈMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB     

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

IG BAS C'EST MIEUX !

Le sucre est partout et son impact dévastateur n'est plus à prouver !

Seulement, il faut comprendre que tous les sucres ne sont pas à jeter à la poubelle et une alimentation IG bas peut aider à rétablir une relation équilibrée aux glucides car ne l'oublions pas : les glucides constituent aussi un de nos principaux carburants.



PHOTO THÈQUE WALLPAPERFLARE



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Les habitudes de consommation actuelles ont tendance à apporter une quantité de sucre trop importante dans l'organisme. Toutefois, le passage à une alimentation IG bas permet de contrôler ces apports en sucre **sans passer par des restrictions alimentaires drastiques.**

MANGER IG HAUT, ÇA DONNE QUOI ?

Quand nous mangeons beaucoup de sucres, ces derniers vont être stockés en partie dans le **foie et les muscles** mais en excès, le surplus va être transformé en **acides gras stockés dans les tissus adipeux**, d'où une prise de gras disgracieuse sur la silhouette. Également, le pic glycémique va induire, environ 2h après ton repas **une chute de la glycémie** avec une forte envie de manger : la porte ouverte aux fringales !

COMMENT MANGER IG BAS ?

Favorisez les céréales complètes, les légumes, légumineuses **plus riches en nutriments et en fibres** que les produits raffinés.

- Privilégiez les **aliments entiers** aux liquides et purées dont l'IG est plus haut.
- Privilégiez les **cuissons douces ou al dente.**
- Évitez les **produits ultra-transformés** : ils contiennent des sucres ajoutés et leurs processus de transformation fait augmenter leur indice glycémique

IG : DE 0 À 100

Les aliments sont classés de **0 à 100** en fonction de leur capacité à faire **monter le taux de sucre dans le sang**.

Ainsi, plus le chiffre est haut, plus l'aliment risque de créer un **pic glycémique** et l'organisme de faire appel à une hormone, **l'insuline** pour faire **redescendre ce taux de sucre**.

ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE ?

La **charge glycémique** va non seulement s'intéresser à la **qualité** des glucides mais aussi à la **quantité** de glucides ingérés pour donner une image **plus précise** de l'impact de votre repas sur votre glycémie. Elle répond à la même classification que l'IG : de 0 à 100. Exemple : la pastèque à un IG haut (car elle contient peu de fibres donc un **fort pouvoir glycémiant**) mais peu de glucides (environ 8 pour 100g). Au final sa charge glycémique sera donc faible !
No stress !

N'oubliez pas **les protéines et les bonnes graisses** à chaque repas pour une assimilation plus lente des sucres.



LE BUT ULTIME :

stabiliser sa glycémie et ainsi **stocker moins de graisses, contrôler son poids et son énergie au quotidien !**

N'hésitez pas à m'écrire pour un protocole adapté à votre situation.



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

www.brooklynfit.fr

MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT

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

Mon site & blog : www.brooklynfit.fr

Facebook : brooklynfit naturopathe

Insta : brooklynfit_yoga

Tik Tok : brooklynfit



photo pinterest



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

4 ERREURS À NE PAS FAIRE POUR S'ENTRAÎNER À DOMICILE

■ **Aimeriez-vous avoir une petite salle d'entraînement (home gym) chez-vous ?**, La réponse est oui pour tous les passionnés de fitness

Néanmoins, il faut tout de même que je vous donne les points faibles avant de vous lancer dans l'aménagement de votre chambre d'ami en home gym.

Photo by Patrick Masoni

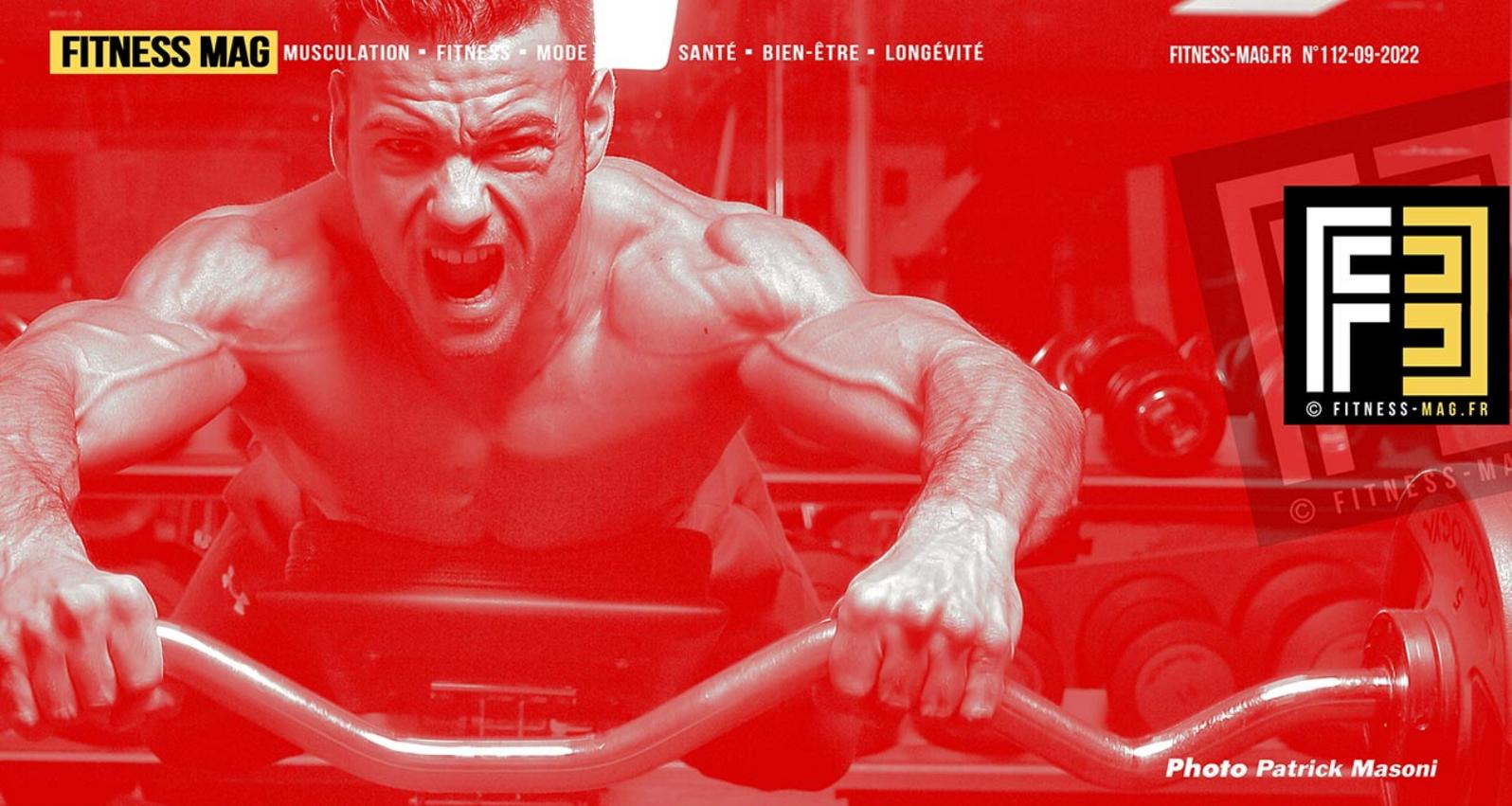


Photo Patrick Masoni

Voici les 4 conseils pour vous entraîner à domicile :

1

Il faut voir du monde dans la journée **ABSOLUMENT** car, si vous travaillez de chez vous ou bien, que vous êtes au chômage, voir personne est très nocif pour la santé mentale.



2

Ensuite, il faut se créer une routine forte pour démarrer car vous n'allez pas profiter du conditionnement automatique de la salle de musculation classique qui est : faire son sac, prendre la route, entrer dans la

salle de sport. C'est bête mais cela conditionne à l'entraînement, c'est un simple rituel. Il faut trouver le votre pour vous entraîner chez vous. Cela pourrait être : lancer la musique, se passer de l'eau sur le visage, mettre des chaussures réservées à votre Home gym, allumer les lumières d'une certaine façon, enclencher le ventilateur, etc.

photos pinterest

Coupez-vous des stimulations extérieures pour vous concentrer sur vous. C'est votre moment, vos 45 à 60 minutes d'égoïsme bénéfique dans votre journée. Interdiction de vous déranger sauf urgence, parlez-en à votre conjoint(e), enfant(s) avant de commencer à équiper votre home gym en expliquant que c'est bénéfique pour votre bien-être et donc pour le bien-être du couple et de votre famille.

3



4



Pas de boulot dans votre sanctuaire de solitude ou votre bat-cave. Interdiction de lire des emails, de répondre au téléphone ou de vous bourrer la tête de soucis. Astuce : Bloc-note, si une pensée pour le boulot arrive, notez pour plus tard, ça va vous vider l'esprit et vous n'aurez pas peur de l'oublier.



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE



© FITNESS-MAG

EXERCICE, NUTRITION,
ÂGE ET MODES DE VIE

QUELS RÔLES POUR L'ANABOLISME

LES RÔLES QUE JOUENT L'EXERCICE ET LA NUTRITION DANS L'INFLUENCE DU RENOUELEMENT DES PROTÉINES DU MUSCLE SQUELETTIQUE HUMAIN ET LA FAÇON DONT CES FACTEURS LIÉS AU MODE DE VIE INFLUENCENT LA COMPOSITION CORPORELLE, EN PARTICULIER AVEC L'ÂGE.

LES MUSCLES JOUENT UN RÔLE IMPORTANT DANS LA SANTÉ ET LA LONGÉVITÉ.



Les quelque 600 muscles squelettiques du corps sont des acteurs essentiels de la santé, de la forme physique et du métabolisme en général. Avoir une masse musculaire suffisante réduit le risque de mourir prématurément, et solliciter activement ces muscles, par le biais d'une activité physique et d'exercices réguliers, peut prolonger la durée de vie et la longévité.

À mesure que nous vieillissons, l'équilibre des processus biochimiques qui maintiennent les muscles - l'anabolisme et le catabolisme - diminue, créant un déséquilibre dans le renouvellement des protéines musculaires et entraînant la sarcopénie, la perte de masse musculaire et de force qui accompagne le vieillissement.

De nombreux facteurs contribuent à ce déséquilibre, notamment un mode de vie sédentaire et des insuffisances alimentaires. Un contributeur moins connu est la résistance anabolique, une sensibilité réduite aux stimuli clés - l'exercice et la nourriture - qui favorisent la construction musculaire.



L'EXERCICE ET LA NUTRITION AIDENT À SURMONTER LA RÉSISTANCE ANABOLIQUE.

Il est donc important de prendre des mesures dans la jeunesse et la quarantaine pour prévenir ces changements liés à l'âge et se préparer aux inévitables périodes de désuétude et de maladie qui surviennent tout au long de la vie.

L'exercice est la clé, dit le **Dr Phillips**, donc les adultes devraient **s'engager dans des activités de renforcement musculaire telles que l'entraînement en résistance au moins deux fois par semaine, avec des séances d'environ 30 à 45 minutes chacune.** Les exercices de résistance défient les muscles, induisant des facteurs de stress métaboliques et mécaniques qui renforcent les muscles.

Mais même les adultes plus âgés bénéficient d'un entraînement régulier en force : les preuves suggèrent que l'entraînement en résistance peut favoriser les gains musculaires même dans la soixantaine et la soixantaine, aidant les personnes âgées à rester

au-dessus du seuil d'invalidité. Et même si les adultes beaucoup plus âgés – ceux qui ont plus de 90 ans – ne peuvent probablement pas gagner beaucoup de muscle, ils peuvent retrouver leur fonction et leur force.

Bien que l'exercice soit le principal stimulant de la croissance musculaire, le soutien nutritionnel est également important, en particulier sous la forme de protéines provenant d'aliments d'origine animale ou végétale. L'apport nutritionnel actuellement recommandé pour l'apport en protéines est de 0,8 gramme par kilogramme de poids corporel (environ 0,36 gramme par livre) par jour, soit environ 68 grammes pour un adulte de 150 livres. Mais le Dr Phillips affirme que cette quantité de protéines n'est probablement pas suffisante pour maintenir la masse musculaire. Il pense que manger 1,2 à 1,6 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel est probablement optimal pour la synthèse des protéines musculaires, en particulier à mesure que l'on vieillit.



LE MOMENT CHOISI POUR LES NUTRIMENTS ET LES ACIDES AMINÉS SPÉCIFIQUES PEUVENT ÊTRE IMPORTANTS POUR CERTAINS, MAIS PAS POUR TOUS.

Et bien que la plupart des adultes n'aient pas à s'inquiéter du calendrier des nutriments, le Dr Phillips suggère que les personnes âgées pourraient bénéficier d'une répartition égale de leur apport en protéines tout au long de la journée, sur trois ou quatre repas, afin de maximiser les processus anaboliques.

De même, l'accent mis sur des acides aminés spécifiques dans les protéines, en particulier les acides aminés à chaîne ramifiée, qui comprennent la leucine, l'isoleucine et la valine, n'est probablement pas nécessaire. C'est la leucine qui compte vraiment, dit le Dr Phillips, et si une personne consomme suffisamment de protéines, elle consomme probablement suffisamment de leucine. Encore une fois, il y a des mises en garde pour les personnes âgées, qui pourraient bénéficier d'un peu de leucine supplémentaire pour compenser leur faible apport en protéines. D'autres suppléments, notamment la vitamine D, la créatine monohydratée (et non ses autres formes) et les acides gras oméga-3, pourraient également favoriser la synthèse des protéines musculaires. Les oméga-3, en particulier, semblent contre l'atrophie et l'inflammation, l'inflammation chronique de bas grade qui accompagne généralement le vieillissement et interfère avec l'anabolisme.



© FITNESS-MAG.FR

Photo @fandubody_fredr_

LE STRESS THERMIQUE FAVORISE LA SANTÉ MUSCULAIRE ET RÉDUIT LA PERTE MUSCULAIRE.

Une autre stratégie pour traiter la nature insidieuse de la perte musculaire à mesure que l'on vieillit est, ironiquement, un autre facteur de stress : la chaleur, en particulier lors de l'utilisation du sauna, stresse le corps. Les preuves suggèrent que le stress thermique dû à l'utilisation du sauna peut réduire les pertes musculaires pendant les périodes d'inutilisation et aider à ralentir la sarcopénie.



Image wallpaperflare.com

LE MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE ET DE LA FORCE EST ESSENTIEL TOUT AU LONG DE LA VIE, EN PARTICULIER DANS LES DERNIÈRES ANNÉES, LORSQUE DES FACTEURS MÉTABOLIQUES, ALIMENTAIRES ET ENVIRONNEMENTAUX ENTRAÎNENT DES PROCESSUS CATABOLIQUES.



© FITNESS-M

© FITNES

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À ASSIMILATION LENTE

SANS GLUTEN

SANS MATIÈRES GRASSES

Chocolat Gourmet Vanilla Cream
908g

BCAAS PLUS

avec Glutamine et Vitamine B6

30 doses

- pastèque
- citron frais
- framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION
www.bmxx-sports.com

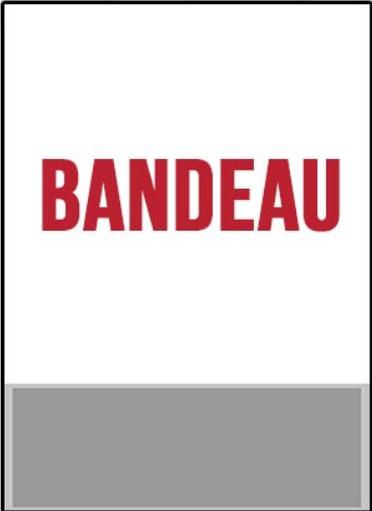
PROFESSIONNELS

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



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



Troisième et dernier rendez-vous des compétitions régionales NPC du mois de Juillet, la Roa Challenge Cup a attiré des compétiteurs, venus parfois de très loin.

Dans un bel écrin girondin, de superbes athlètes se sont affrontés sur la scène de l'hôtel Pullman de Bordeaux Lac. Retour en images sur le rendez-vous culturiste de l'été.

ROA CHALLENGE CUP NPC 2022



Le podium light heavyweight, catégorie dominée par **Clément Hirana** qui remporte également l'overall bodybuilding.

Duel au sommet pour le titre overall en classic physique.



Le Réunionnais **Geoffrey Chapon** obtient la victoire en men's physique class D.



Esthétique et prometteur, **Guillaume Gadanho** se classe 2e en classic physique class C.



Très belle shape de **Franck Harinagel** s'impose en men's physique class E !



Le vainqueur overall en men's physique est **Maxime Arlati**



Gagnante en figure class D, la sublime **Laurène Train** remporte aussi l'overall.



Theodora Boumponari s'adjuge le titre en natural master + 40 ans et figure class A.



Grâce à un remarquable physique, **Laurène Gaudelier** est la gagnante overall wellness



Un physique en pleine progression permet à **Margot de Souza** de gagner en wellness class C.



Charismatique et magnifique, **Amélie Bourgeois** remporte le titre en bikini class G.



ROA CHALLENGE CUP NPC 2022

La splendide **Marine Rouffie** s'empare de la victoire en bikini class E.



Florence Labrande prend la 1^{ère} place en bikini class D.



Grâce à un beau physique et à une prestation scénique aboutie, **Jiahui Liu** gagne en bikini class C et triomphe à l'overall.



**112 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9365

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 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