

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 123 / 08-2023

SÉANCE BICEPS-TRICEPS

MATUS VALENT

Photo zach coco

TRAINING

PRÉPARATION
FORCE
ATHLÉTIQUE
EXEMPLE CYCLE DE 15 SEMAINES

5

CONSEILS POUR
BOOSTER VOTRE
DOPAMINE

UN SHAKE DE
PROTÉINE
AU COUCHER
RENFORCE
LA CROISSANCE
DES BODYBUILDERS

✓ CONSEILS PRATIQUES
POUR ÉVITER LA
RETENTION D'EAU

REPORTAGE



LES CLÉS POUR
GÉRER
SON ALIMENTATION
PENDANT LES
VACANCES

SOUFFREZ-VOUS D'UNE
PSYCHOSE DE MASSE DANS
LE DOMAINE DU FITNESS ?



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
Interviwer
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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momp, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

©2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

LE PACK PARFAIT

Homme/Femme



Pour une perte de poids sans effet yoyo

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#123
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / 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 **Novacomis** 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 #123 FM MARRE DES RÉGIMES



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

Mes chers lecteurs(trices),

Qui a t'il de plus frustrant en période estivale que de ne pas pouvoir succomber à une bonne glace pistache/chocolat attablé en terrasse en couple ou entre amis(ies) ?!

Pourquoi refuser de se rendre à la soirée pizza chez Mario...sous prétexte que cela va nuire à tous vos efforts annuels ou bien vous rendre malade ???

A mon humble avis, ces questions n'ont pas lieu d'être car il s'agit avant tout de prendre le problème (si problème il y a avec votre alimentation) à l'envers.

En effet, vous connaissez le proverbe : « il n'y a que l'abus qui est nocif » et ce dernier est bien révélateur de ce qui faut faire dans la réalité,



c'est-à-dire ne pas être dans l'excès.

En effet, vous devriez avant tout apprendre à « nourrir » vos cellules (vos organes donc et votre organisme dans sa totalité par conséquent) et ne pas « s'alimenter » de manière chronique de produits totalement dévitalisés, bourrés de sel, sucre, additifs alimentaires divers...

photo Pinterest

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre
allié
vitalité



- Parfums :
- Cerise
 - Citron
 - Ice Tea
 - Orange
 - Tropical



La boisson énergétique N°1
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LEPACK 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
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

... RETOUR aux FONDAMENTAUX



SE RÉAPPROPRIER UN SAVOIR ANCESTRAL et si possible **une nourriture** qui l'est tout autant (dénuée de toutes interventions mercantiles abusives ...= lobbyistes).

APPRENDRE À CUISINER DE MANIÈRE SIMPLE ET EFFICACE.

RETROUVER LE PLAISIR ET LA CONVIVIALITÉ DE PARTAGER UNE NOURRITURE SAINE (50% cuite, 50 % crus), basée prioritairement sur les végétaux, mais n'excluant pas les protéines animales pour les plus carnassiers d'entre vous (viande blanche, poisson frais, œuf...)



Lorsque l'alimentation originelle devient non seulement un tableau de **Claude Monet** mais également une invitation au plaisir je crois que les glaces et pizzas deviennent secondaires.

Quoi qu'il en soit avec une bonne hygiène de vie, cela restera un écart maîtrisé et non plus un acte de culpabilité.

*Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG*

PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0**
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

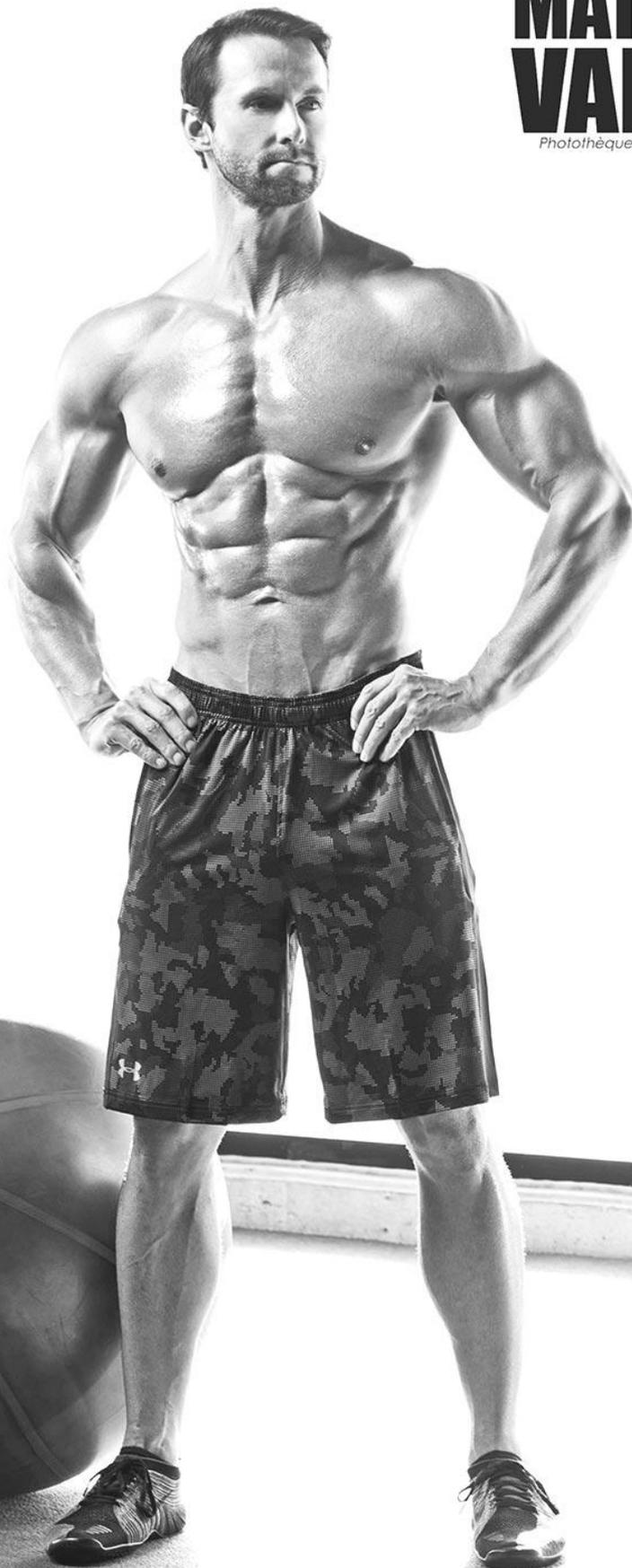
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

MATUS VALENT

Photothèque Matus Valent



- 1 couverture fitness mag n°123
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 shake de protéine et croissance
- 14 culturissime
- 16 matus valent séance bras
- 21 rétention d'eau
- 25 objet cup 2023
- 32 telechargez le magazine
- 33 5 exercices pour vos pectoraux
- 34 recette fitness
- 35 force athlétique
- 41 caligane carpentier
- 47 podcast sharefitness
- 49 psychose de masse dans le fitness ?
- 54 old school physiques
- 55 caricaturisme
- 56 connexion cerveau muscle
- 60 gérer son alimentation
- 64 5 conseils pour booster votre dopamine
- 70 soutenez fitness mag sur tipee

GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING



Dimanche 29 Octobre

Gymnase Ambroise Paré

2023

COLOMBES (92)



JOËL GATA
MISTER UNIVERS 2021
PRÉSENTE :

**THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST**

by WFF

contactfocusevolution@gmail.com

06.12.79.90.02

FITNESS MAG



Colombes
colombes.fr





ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UN SHAKE DE PROTEINE AU COUCHER RENFORCE LA CROISSANCE DES BODYBUILDERS



photo : wallpaperflare.com

Pour ceux qui viennent juste de commencer un entraînement de résistance et qui voudrait obtenir des résultats rapides en prenant une protéine, la découverte réalisée par les nutritionnistes de l'Université de Maastricht correspondrait peut être à ce que vous cherchez. Les chercheurs néerlandais ont découvert que des débutants à l'entraînement de la force pourraient presque doubler la masse musculaire qu'ils construisent en buvant une boisson protéinée juste avant d'aller au lit.



© FITNESS-M

© FITNESS



L'EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE SUR LA PRISE D'UNE PROTÉINE AU COUCHER



Dans leur article publié dans le Journal of Nutrition, les chercheurs décrivent comment ils ont demandé à 44 étudiants masculins de faire de la musculation pendant 12 semaines. Les étudiants étaient en bonne santé et actif mais il n'avaient réalisé aucun entraînement durant au moins les deux dernières années.

Juste avant d'aller au lit, la moitié des sujets a pris une boisson placebo. L'autre moitié a bu une boisson contenant 13,75 g PeptoPro (un hydrolysate de caséine), 13,75 g de caséine et 15 g de glucides.

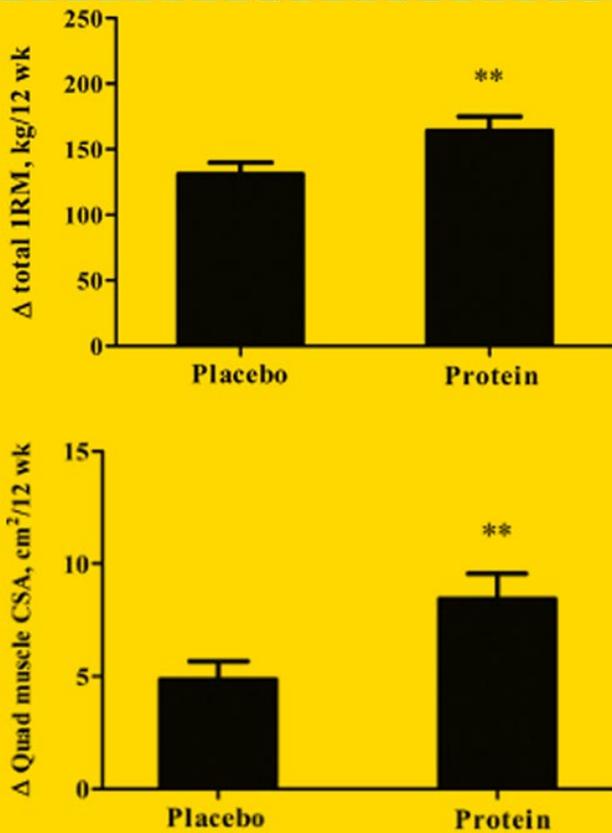
LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE CLINIQUE

A la fin des 12 semaines, les étudiants avaient tous deux gagnés de la force mais **l'augmentation en force musculaire était significativement plus importante dans le groupe qui avait bu un milkshake de protéine avant d'aller coucher.**





image Freepik



ESSAYONS CEPENDANT DE CHERCHER LA PETITE BÊTE

Les sujets des deux groupes prenaient 1,3 g de protéine par kilo de poids de corps, sans compter leur shake de protéine. Cela ne fait pas une quantité énorme. En y ajoutant le shake de protéines, ils arrivent à 1,9 g de protéine par kilos de poids de corps et par jour.

La même chose est vraie pour la masse musculaire, comme la figure ci-dessus le montre. Les étudiants qui ont bu un shake de protéines avant d'aller dormir ont construit presque deux fois plus de masse musculaire au niveau des jambes que les étudiants du groupe placebo. L'augmentation s'est surtout manifestée pour les fibres musculaires rapides de type 2.

	PLA group		PRO group	
	Before	After	Before	After
Total energy, MJ/d	12.0 ± 0.7	10.8 ± 0.6	11.5 ± 0.7	11.4 ± 0.7
Carbohydrate, % of energy	47 ± 1	48 ± 1	45 ± 2	43 ± 3
Fat, % of energy	35 ± 1	34 ± 1	36 ± 2	35 ± 2
Alcohol, % of energy	3 ± 1	1 ± 1	5 ± 1	5 ± 2
Protein, % of energy	15 ± 1	17 ± 1	15 ± 1	17 ± 1
Protein intake, g/d	101 ± 6	103 ± 7	99 ± 6	106 ± 8
Protein intake, g · kg ⁻¹ · d ⁻¹	1.3 ± 0.1	1.3 ± 0.1	1.3 ± 0.1	1.4 ± 0.1
Protein intake including supplement, g · kg ⁻¹ · d ⁻¹	1.3 ± 0.1	1.3 ± 0.1	1.3 ± 0.1	1.9 ± 0.1*

CONCLUSION SUR LA PRISE D'UN SHAKE DE PROTÉINE

« Nous en concluons que la prise de protéines avant le sommeil est une stratégie alimentaire efficace pour augmenter la masse musculaire squelettique et la force au cours d'exercices prolongés de résistance chez des jeunes hommes en bonne santé » comme l'écrivent les chercheurs.

Essayons cependant de nous faire les avocats du diable en nous posant cette question qui peut paraître assez évidente: Est-ce que les étudiants ont vraiment gagné du muscle parce qu'ils avaient bu un shake de protéine avant d'aller dormir ou parce qu'ils avaient augmenté leur consommation de protéine ? Les étudiants n'auraient-ils pas gagné autant de masse musculaire s'ils avaient pris, disons, leur protéine en matinée ?





Note EM: La remarque en fin d'article par Ergo-log est assez intéressante pour être soulignée. Pour ma part, je n'ai jamais été favorable à cette prise de protéine avant une période prétendument très catabolisante comme le sommeil puisqu'un apport de protéine avant le coucher signifie surtout que vous risquez de décaler la sécrétion d'hormone de croissance en faisant entrer en jeu l'insuline même si cette libération sera beaucoup moins forte qu'en présence de glucides. Dans tous les cas, le sommeil est une période de catabolisme, ce qui est tout à fait normal pour l'organisme.

Je serais plutôt d'avis à optimiser la période de sommeil avec des secrétagogues naturels comme le GABA ou l'arginine, surtout passé 40 ans. De mon point de vue, c'est une méthode plus rentable, surtout pour la récupération. Par contre, pour les jeunes, j'émettrais un avis plutôt favorable à la méthode de protéine nocturne puisque leur taux naturel de somatropine sera normalement plus élevé. Mais, comme le précise les rédacteurs d'Ergo-log, il apparaît particulièrement difficile de dire si la quantité totale de protéine n'a pas été le facteur déclencheur de cette prise de masse plutôt que le timing des protéines. Ce qui importe avant tout, c'est que vous puissiez apporter suffisamment de protéines à votre corps pour que la récupération post-exercice puisse se faire correctement, avec un bénéfice pour la masse musculaire.



Récupérer d'une séance d'entraînement intense sur le plan nerveux et musculaire demande au moins trois jours. Des

expériences sur ce sujet notent même que certains marqueurs de l'inflammation (comme l'IL-15) font un pic après 5 jours

Toujours est-il que l'élément déterminant de la récupération va se jouer sur la régularité des apports en protéines. Ensuite, si vous estimez que de prendre un shake avant le coucher peut vous aider à prendre du muscle, je dirais pourquoi pas mais les arguments que j'évoque ci-dessus sont à considérer sagement avant d'établir votre stratégie alimentaire.

Source de l'article: Protein shake nightcap gives strength athletes more muscle

Source Ergo-log: J Nutr. 2015 Jun;145(6):1178-84.

Eric Mallet

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



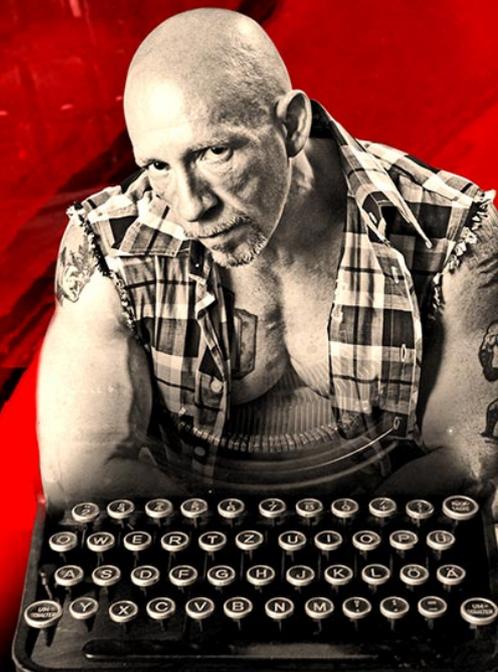
BERNARD
DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

AFFÛTÉ(S)



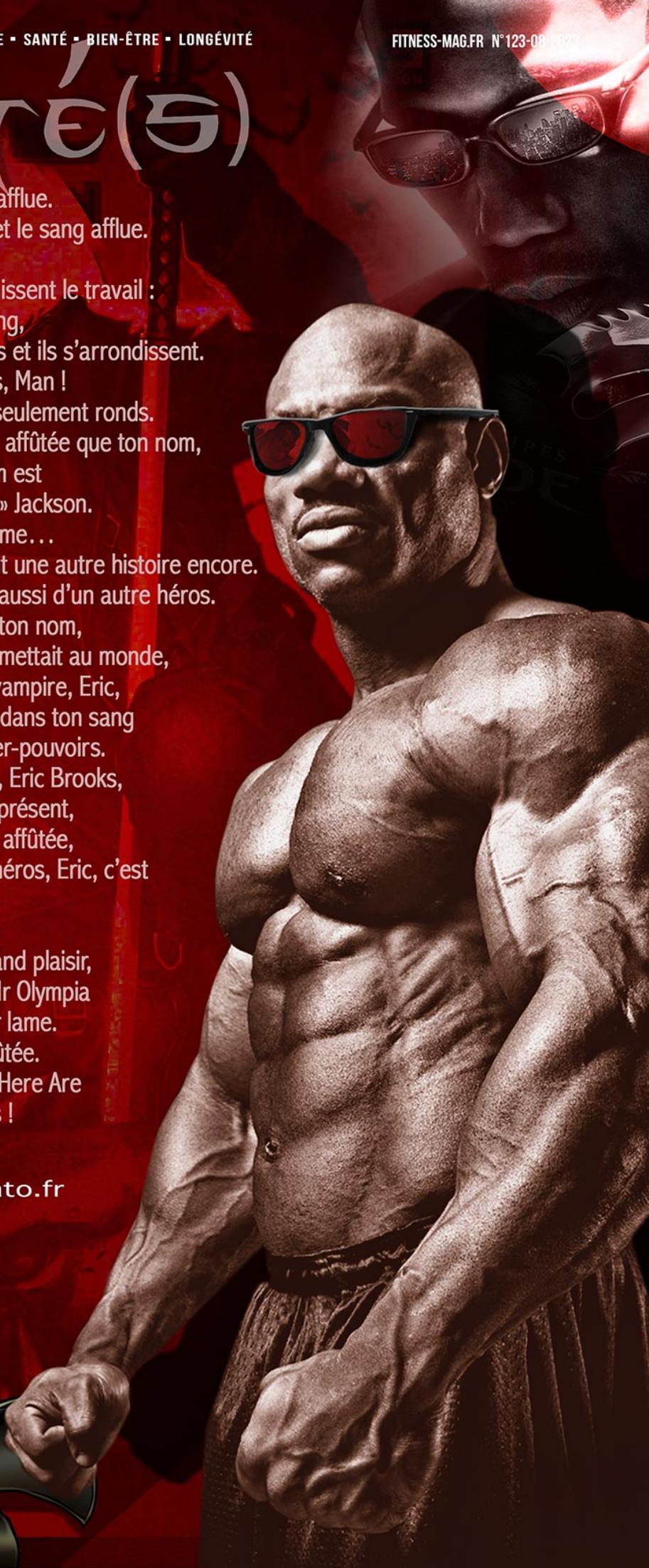
Photos Pinterest & Google images

images pinterest

AFFÛTÉ(S)

Man ! Le sang afflue.
 Tu t'es à peine échauffé et le sang afflue.
 Déjà.
 Et sur scène, les poses finissent le travail :
 Man ! Le sang,
 Le sang afflue dans tes muscles et ils s'arrondissent.
 Mais tes muscles, Man !
 Tes muscles ne sont pas seulement ronds.
 Ils sont taillés avec une lame si affûtée que ton nom,
 Man ! Ton nom est
 Dexter « The Blade » Jackson.
 Le sang et la lame...
 ... Le sang et la lame nous racontent une autre histoire encore.
 Le sang et la lame nous parlent aussi d'un autre héros.
 Eric Brooks, c'est ton nom,
 Et ta mère, alors qu'elle te mettait au monde,
 A été mordue par un vampire, Eric,
 Et ses enzymes passés dans ton sang
 T'ont donné tes super-pouvoirs.
 Sauf que les vampires, Eric Brooks,
 Tu les chasses à présent,
 Et avec une lame affûtée,
 Alors ton nom de super-héros, Eric, c'est
 « Blade ».
 Alors oui,
 Pour notre plus grand plaisir,
 Marvel Comics et Mr Olympia
 Ont chacun leur lame.
 Leur lame affûtée.
 Hey, Guys & Girls, Here Are
 The Blades !

DDatō
 bernard-dato.fr



BACK TO BASICS !

AVEC

MATUS VALENT

SÉANCE BICEPS TRICEPS

PHOTOS ZACH COCO
& PHOTOTHÈQUE MATUS VALENT

■ APRÈS AVOIR ÉTÉ EN COUVERTURE DE FITNESS MAG, IL Y A DÉJÀ 6 ANS ! MATUS VALENT, FITNESS MODEL SLOVAQUE VIVANT À LOS ANGELES REVIENT NOUS PARTAGER SES CONSEILS POUR DÉVELOPPER SES BRAS DE MANIÈRE OPTIMALE.

BACK TO BASICS avec Matus pour une séance BICEPS-TRICEPS !





BACK TO BASICS !

BICEPS

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
CURL À LA MACHINE (ASSIS)	10	8 À 12
CURL HALTÈRES (SUR BANC INCLINÉ)	5	8 À 12
CURL À LA BARRE (DEBOUT)	5	10 À 12
CURL À LA CORDE (POULIE BASSE)	3	15 À 18



CURL BILATÉRAUX AVEC HALTERES
PRISE SUPINATION (SUR BANC INCLINÉ)

MATUS VALENT

BICEPS-TRICEPS TRAINING

EXTENSION A LA BARRE
(POULIE HAUTE)

REPS : 15-18 SÉRIES : 3

TRICEPS

PHOTOS ZACH COGO

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
DIPS À LA MACHINE (ASSIS)	6	12 À 15
TRICEPS KICK BACK (HALTÈRE)	3	12 À 15
EXTENSION À LA BARRE (ASSIS SUR BANC INCLINE)	3	8 À 12
EXTENSION BARRE (POULIE HAUTE)	3	15 À 18
DIPS BARRES PARALLÈLES (PRISE ÉTROITE)	3	10

CONSEILS



Effectuez toutes vos répétitions en amplitude complète en contrôlant parfaitement la phase concentrique (flexion) et excentrique (extension)

BACK TO BASICS !



© FITNESS - M

© FITNESS



Suivre **Matus Valent**
Instagram : [@matusv](https://www.instagram.com/matusv)
Site web : www.matusvalent.com



**EXTENSION
A LA BARRE**
(ASSIS SUR BANC INCLINÉ)

REPS : 8-12 SÉRIES : 3



**TRICEPS
KICK BACK**
(HALTÈRE)

REPS : 12-15 SÉRIES : 3



LE PACK ULTIME

Summer Time

**PACK
MEN**



Préparez votre été dès à présent...
C'est le moment de briller sur les plages

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RÉTENTION D'EAU

CONSEILS PRATIQUES POUR L'ÉVITER



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



Rétention d'eau sur les abdos , que faire ? Voici mes astuces dans cet article.

Je suis souvent confronté à des questions par les visiteurs de mon blog et je constate que beaucoup d'entre eux ne comprennent pas pourquoi ils font autant de rétention d'eau.

Voici quelques règles pour diminuer la rétention d'eau sur les abdos et le reste du corps.

RÉTENTION D'EAU, QUE FAIRE ? BOIRE DE L'EAU !

Commencez par boire plus d'eau car si votre organisme manque d'eau il va retenir le peu d'eau disponible, c'est une forme d'autoprotection contre la déshydratation.

Il n'y a pas de litrage précis par jour mais si vos urines sont foncées et que vous mangez peu de légumes vous pouvez augmenter votre consommation d'eau.

J'ai remarqué que lorsque je fais de la rétention d'eau à cause d'écarts de diète par exemple, cette rétention d'eau ne disparaît pas rapidement, la seule solution que j'ai trouvée est de transpirer en faisant du cardio avec une ceinture de sudation.

Le but est de transpirer pas de faire des sprints ou un marathon.

RÉTENTION D'EAU SUR LES ABDOS, QUE FAIRE ? TRANSPIRER PLUS !

RÉTENTION D'EAU SUR LES ABDOS, QUE FAIRE ? MANGER CLEAN !



Manger clean réduit fortement les symptômes de la rétention d'eau, surtout si vous ne prenez pas d'aliments transformés industriellement et enrichis en sel.

Dans ma diète il y a peu, voire pas d'aliments transformés industriellement et enrichis en sel. Je peux donc me permettre d'ajouter une pincée de sel sur un plat de légumes que je veux rehausser.

Je ne suis pas pour supprimer tous le sel de sa diète, particulièrement après l'entraînement où de fortes doses de sodium ont été perdues via la transpiration.

Dès que l'on commence à consommer du pain, du fromage, des sucreries, de la charcuterie... il faut être conscient que l'on ne pourra pas être aussi bien que si on les évite. Les gourmandises sont des plaisirs pas une alimentation quotidienne.



ESS-MAG.FR

C'EST DU GRAS OU DE L'EAU ?

La rétention d'eau ne cache pas entièrement les abdominaux, elles les voile légèrement, si les abdominaux ne sont pas du tout visibles c'est qu'il s'agit de graisse et donc seule l'alimentation combinée à de l'exercice changera la donne.

Retrouvez mes conseils diètes et entraînement directement dans **mon pack**.

©FIXARTPHOTOGRAPHIE BY PATRICK MASONI

PHOTOS PATRICK MASONI



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

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»*)





AMAURY DETROZ
Journaliste

WEB

REPORTAGE



ÉDITION

2023

REPORTAGE PHOTOS
DANY PHOTOBJAT
& PHOTOTHÈQUE
KEVIN BERTRAND

■ Alors que certains n'osaient même pas l'imaginer en rêve, eux l'ont fait. Le trio de choc composé d'Emilien et Mathilda Mathou, ainsi que de Kevin Bertrand, peut être fier.

Ensemble, les trois amoureux du culturisme ont frappé si fort avec leur Objat Cup International, qu'il pourrait y avoir un avant et un après.





■ Tout partait d'une volonté de faire une compétition par des athlètes "pour les athlètes". Un événement à part de ce qui existait jusqu'alors. Libre de toute fédération. Un aspect qui en a irrité certains, nous y reviendrons.

Après des mois de préparation, le rendez-vous est fixé le week-end du 27 mai dans la commune d'**Objat**, en **Corrèze**, dans la Nouvelle-Aquitaine. En France donc. Mais l'inquiétude était présente. De sérieuses menaces ont été proférées envers les organisateurs et la compétition. Une situation d'autant plus aberrante que ces menaces venaient... d'un président de fédération !



"J'étais assez anxieux par rapport à tout ce que je savais qu'on essayait de nous mettre comme bâtons dans les roues. Il y a eu les menaces qui ont été lourdes de conséquences, surtout sur le moral d'Emilien et de Mathilda, parce qu'ils n'ont pas l'habitude de tout ça", nous raconte **Kevin Bertrand**. **"Dans l'ensemble, ça allait, j'ai géré ça au mieux sans trop me poser de question",** ajoute le Belge.

« UNE COMPÉTITION PAR DES ATHLÈTES POUR LES ATHLÈTES ! »

■ Là où l'Objat Cup se voulait rassembleuse, certains n'ont pas compris le message positif des organisateurs. Heureusement, face à la haine, c'est la bienveillance qui l'a emporté.

"On avait prévenu le maire des menaces que nous avons reçues» détaille **Kevin Bertrand**. **"En arrivant, on ne savait pas du tout ce qu'on allait trouver. On a été très étonné, mais positivement, de voir que la mairie avait installé un cordon de gendarmes"**. Avec la présence des forces de l'ordre, tout a pu se dérouler dans la meilleure ambiance possible.

Car pendant la compétition, il s'est déroulé une chose que les organisateurs eux-mêmes n'avaient pas prévue, en tout cas pas dans ces proportions. **"J'étais super content de voir que tout le monde s'amusait, qu'il y avait une super cohésion entre les athlètes et que le public était vraiment au taquet, il n'y avait que des applaudissements",** se rappelle avec joie le co-organisateur. **"C'était une ambiance familiale et on ne s'attendait pas vraiment à ce que ce soit tellement humain"**. Un succès tel qu'énormément d'athlètes et leurs familles ont envoyé des messages de remerciements et de félicitations après la compétition.



Ils ont participé à la compétition et ont répondu à la question "Que retenir-vous de l'Objat Cup International ?"

ILS EN PARLENT LE MIEUX

LAURA LEBLOND
catégorie wellness
500 € de cash-price

"Il y avait une super ambiance. En plus de cela, repartir avec 500 euros de cash-price, ça fait vraiment plaisir. Toute l'année, nous travaillons pour ce jour J et, pour une fois, ce travail a vraiment été récompensé. Enfin une compétition qui reconnaît les athlètes et leurs mérites."



CHRISTOPHE LACOMBE
catégorie classic physique
300 € de cash-price

"L'organisation, la disponibilité des juges et des bénévoles ont été les points forts de la compétition. Les athlètes sont réellement récompensés à la hauteur de leur travail et sacrifices. Les valeurs familiales sont mises en avant, mon fils a pu monter sur scène avec moi à mes côtés et ça, c'est une fierté !"





YANNICK CEREZA
catégorie
bodybuilding
500 € de
cash-price
+ un trophée
d'une valeur de
600 €

“La mise en avant des athlètes, de la pesée à la fin de la compétition. Il était marrant de constater que beaucoup de bénévoles ont des titres internationaux. Ça donne le tempo. Des jugements corrects, un déroulement bien ficelé. Bref, une compétition millimétrée où je compte bien me représenter en 2024 !”



ELSA MOULIN
catégorie
bodyfitness
150 € de
cash-price

Étant compétitrice, l'Objat Cup est une compétition qui, dès l'arrivée pour la toise, a eu un staff qui était aux petits soins et qui a su gâter ses athlètes. Le jour J, une superbe scène nous attendait. Les lumières, la musique et une chairman qui avait à cœur de représenter chaque catégorie d'athlètes. Tout était réuni pour partager un bon moment de culturisme et faire découvrir cette passion dans la ville d'Objat. Que retenir ? Une compétition qui prend soin de ses athlètes et qui les récompense grâce au cash-price. La seule compétition en France à tenir ses engagements ! Encore merci pour ce moment et bravo à tout le staff pour l'organisation de cette compétition à laquelle je participerai de nouveau en 2024 !”



Emilien **Mathilda**

Il faut dire que le trio avait fait fort avec des sponsors exceptionnels, une organisation du tonnerre et surtout un **cash-Price inédit de 13 000 euros**. Si pour certains tout ce que promettait l'Objat Cup ne pouvait pas être possible, qu'il y aurait forcément un piège, **Émilien, Mathilda et Kevin** ont prouvé qu'une

compétition par des athlètes pour les athlètes était possible. Pour le dire de manière métaphorique, une oasis vient d'apparaître dans un désert qui manquait cruellement d'eau potable.



Tous ceux qui ont choisi de croire en ce projet un peu fou ne l'ont pas regretté. En plus de l'ambiance fantastique, les émotions étaient sincères. **“Quand je voyais tous les gens qui descendaient de la scène et qui nous remerciaient directement... Ils étaient fous de joie ! Quand le mec descend de scène et qu'il sait qu'il a gagné 500 ou 700 euros, c'est limite s'il ne nous sautait pas dans les bras. C'était une ambiance de folie”**, s'extasie le double champion du monde Wabba qui précise que toutes les primes ont été délivrées par virement.



Bikini Scène

■ Une belle réussite quand on sait que des athlètes de différentes nationalités ont répondu présents. Et la fête ne s'est pas arrêtée après les représentations, bien au contraire. **“On s'est tous regroupé et on avait un chef cuisinier qui nous a fait des énormes burgers. On a tous profité ensemble, il y avait un concert de Barn Home, c'était génial.”**

Une réussite totale qui, une fois terminée, a laissé un sentiment de devoir accompli aux organisateurs. **“J'étais fier de moi et fier du travail qu'on a accompli tous les trois du début à la fin”**, savoure Kevin Bertrand avec un large sourire. Évidemment, rien n'aurait été possible sans toutes les autres personnes impliquées dans ce projet. Et ça, les organisateurs le savent mieux que personne. **“Je suis aussi très fier du staff qui a été exemplaire. Autant les**

juges que les bénévoles que la cuisine et tout le reste. Tout était vraiment au top. Comme si on était béni des dieux.”

Au vu du succès de cette première édition, une seconde est déjà prévue pour 2024. Et comme le dit le dicton : on ne change pas une équipe qui gagne. “On garde le même staff pour l'année prochaine”. Les inscriptions sont même déjà ouvertes, avis aux amateurs.

Pour cette deuxième édition, encore plus que pour la première, tous les rêves sont permis. Si l'édition de l'Objat Cup 2023 a rempli tous ses objectifs, la version de 2024 pourrait bien les dépasser. Et pas qu'un peu. **Mathilda, Kevin et Émilien** le savent : leur seule limite, c'est leur imagination.



CAMBIER Richard



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





À QUOI S'ATTENDRE POUR LA DEUXIÈME ÉDITION ?

L'Objat Cup International, première du nom, vient à peine de s'achever que tous les regards sont déjà tournés vers sa deuxième édition. Environ 10 mois avant la compétition, voici ce que l'on sait déjà. Le lieu reste le même. Les contacts avec la mairie d'Objat ont été excellents (**les organisateurs les remercient d'ailleurs chaleureusement**) et la salle convenait parfaitement aux exigences d'une telle compétition. Comme annoncé par Kevin Bertrand, le staff sera le même afin de proposer une deuxième édition au moins aussi bien que la première. Le cash-price : la

surprise du chef. **En 2023, 13 000 euros ont été distribués. En 2024... on verra bien !** L'arrivée de nouveaux sponsors pourrait faire exploser le précédent palier. Pour l'heure, les organisateurs ne veulent (et ne savent) pas encore s'avancer sur ce point autant à l'avance. Mais tout est possible, surtout les rêves les plus fous. La volonté de faire mieux est en tout cas bien présente. Les athlètes seront bien évidemment au centre de cette future deuxième édition. Les inscriptions sont déjà ouvertes. 10 catégories (cinq pour les hommes et cinq pour les femmes) et 33 sous-catégories sont



Kevin Bertrand et Nicolas Ribas

ouvertes aux candidats. Tous les renseignements sont disponibles via le compte Instagram [objat_cup_international](https://www.instagram.com/objat_cup_international) ou par mail à emilien.mathou@gmail.com. Pour le reste, la recette qui a fait merveille cette année ne devrait pas beaucoup changer : de la musique, une bonne ambiance et une jolie fête pour clôturer le tout. On a déjà hâte d'y être.

Amaury Detroz



TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF ICI 





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MES 5 EXERCICES PECTORAUX PRÉFÉRÉES

MES 5 MACHINES PECTORAUX FAVORITES À ELEV8TION
POUR UNE CONGESTION HORS NORME !





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



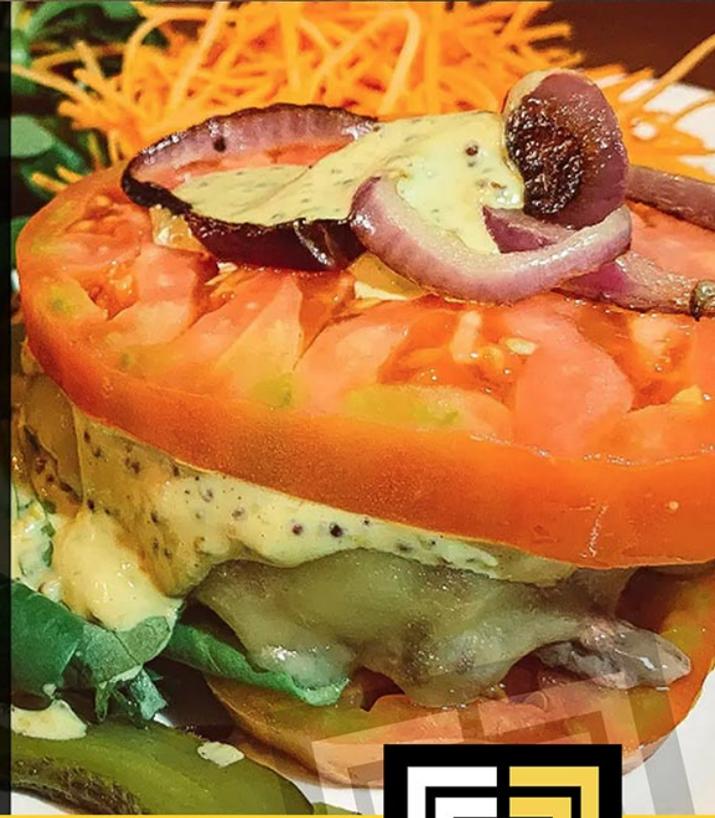
COACHING

Musculation & Fitness

CHEESE BURGER FITNESS

Avec une sauce moutarde deluxe

Pour garder mes abdos toute l'année j'ai développé des stratégies afin de me faire plaisir à table sans impact sur mon physique.



LES INGRÉDIENTS :

- 1 Oignon rouge
- 200g bœuf maigre à 5% (bio)
- 1 Tomate à l'ancienne (type cœur de bœuf)
- 2 tranches Fromage type emmental ou gouda sans lactose
- 4 cornichon
- 1 salade type feuille de chaine ou roquette

La sauce Mac Deluxe

- 1 c. à soupe Moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe Moutarde de dijon
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe crème de soja épaisse
- 1 c à café poivre

Préparation de la sauce :

- Ajouter la moutarde à l'ancienne et la crème de soja et le poivre
- Ajouter l'huile de colza et mélanger
- Mélanger l'oeuf et la moutarde de dijon

LA PRÉPARATION :

- Couper la tomate en tranche moyenne de 0,5cm d'épaisseur
- Couper l'oignon et le faire revenir dans du beurre clarifié ou de la graisse de coco
- Faire cuire les steaks hachés
- Ajouter la tranche de fromage sur les steaks une fois retourné pour la cuisson de la deuxième face
- Placer une tranche de tomate, une feuille de salade, un peu de sauce, le steak (fromage vers le haut) un peu de sauce, l'autre tranche de tomate et mettre les oignons et un peu de sauce au dessus.
- Chauffer le tout 30 sec au micro-onde pour un effet burger tout chaud.
- Couper des cornichons et présenter le tout avec une salade



© FITNESS-MAG.FR



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

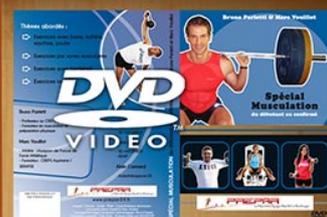
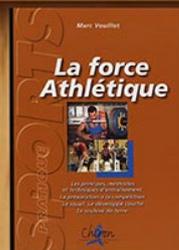
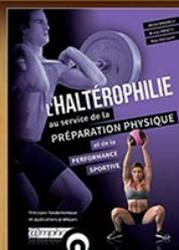
HOMMAGE

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



EXEMPLE DE PLANIFICATION D'UN MACRO CYCLE DE 15 SEMAINES SITUÉ ENTRE DEUX COMPÉTITIONS

PRÉPARATION FORCE

photos Bruno Parietti

APRÈS AVOIR RESPECTÉ UN REPOS RELATIF OU COMPLET DE 7 À 10 JOURS, REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT COMME SUIT :

- Entraînement hebdomadaire 3 séances par semaine
- exemple : lundi - mercredi - vendredi

Lundi : squat et développé couché lourds (avec évolution des pourcentages)

Mercredi : soulevé de terre avec alternance d'une séance lourde (avec progression du pourcentage) et d'une séance plus légère (60% ce pourcentage n'évoluant pas)

Vendredi : squat et développé couché légers (60% ce pourcentage n'évoluant pas en effectuant de 3 à 5 séries de 5 répétitions)

Premier méso cycle (bloc de progression de 60% à 70% squat -développé couché et de 70% à 75% soulevé de terre)

Période foncière: 5 semaines (peut être diminuée en fonction des capacités de chaque athlète).

- **volume de travail en musculation :** important. C'est une étape basée sur le renforcement musculaire auxiliaire(choix des exercices d'assistance , 3 séries par exercice, 2 exercices par région musculaire en fonction des points faibles en travail pyramidal 10 - 8 - 6) et l'optimisation du gainage.



SÉBASTIEN TROPEA

PREMIER MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 60%	Pourcentage : 70%
Séries : 3	Séries : 1 à 70% 2 à 60%
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'

DEUXIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 62,5%	Pourcentage : 60%
Séries : 3	Séries : 3
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'

TROISIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ , SOULEVÉ DE TERRE)

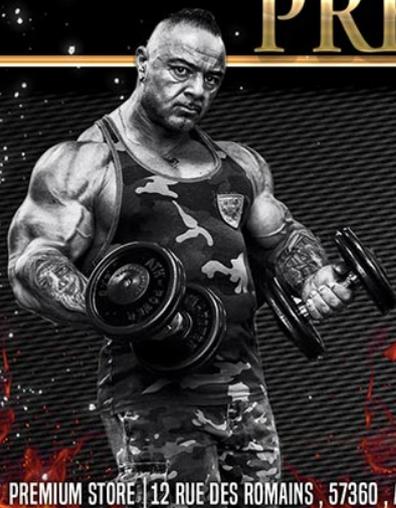
Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 65%	Pourcentage : 75%
Séries : 3	Séries : 1 à 75% 2 à 60%
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération : 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'



Joris Quai 3ème des championnats d'Europe juniors 2015 de Force

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

QUATRIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 70%	Séance légère
Séries : 1 à 70% 2 à 60%	
Répétitions : 5	
Récupération: 3' à 5'	



PRÉPARATION FORCE

l'exécution d'un barbell glute bridge



Joris Quai vous montre quelques exercices concernant le gainage dynamique et isométrique de toute la chaîne postérieure et antérieure Photos Bruno Parietti

CINQUIÈME MICRO CYCLE

Durée : 1 semaine

Récupération active basée sur du travail **aérobie** et des **étirements**
 Travail à **60%** sur les 3 mouvements lundi et mercredi
 Travail de musculation axé sur les **points faibles** avec diminution du volume et de l'intensité.



MARC VOUILLOT
 LA FORCE **ATHLÉTIQUE**

DEUXIÈME MÉSO CYCLE (BLOC DE PROGRESSION DE 75% À 85% SQUAT – DÉVELOPPÉ COUCHÉ ET DE 80% À 85% SOULÉVÉ DE TERRE)

**PÉRIODE PRÉ-COMPÉTITIVE:
5 SEMAINES (PEUT ÊTRE DIMINUÉE EN FONCTION DES CAPACITÉS DE CHAQUE ATHLÈTE).**

Volume de travail en musculation : diminution progressive du volume de travail et de l'intensité (charge) sur les exercices d'assistance (**3 séries et 1 exercice** par région musculaire en **10 répétitions avec une à deux répétitions de réserve**) ; Travail spécifique des **points faibles** avec au besoin modification de certains exercices ; Gainage ; Inclure éventuellement du **travail stato-dynamique** ; Inclure éventuellement du **travail partiel** ; Inclure éventuellement du **travail isométrique** ; Utilisation du matériel à partir de 80% (genouillères, ceinture, bandes de poignet).

1 Premier micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 75%	Pourcentage : 80%
Séries : 1 à 75% et 2 à 60%	Séries : 1 à 80% 2 à 60%
Répétitions : 5	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 5'	Récupération: 3' à 5'

2 Deuxième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 80%	Séance légère
Séries : 1 à 80%, 1 à 60%	
Répétitions : 5	
Récupération: 3' à 5'	

3 Troisième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 82,5%	Pourcentage : 85%
Séries : 1 à 82,5%, 1 à 60%	Séries : 1 à 85% , 2 à 60%
Répétitions : 5	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 5'	Récupération : 3' à 5'

4 Quatrième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 85%	Séance légère
Séries : 1 à 85%, 1 à 60%	
Répétitions : 5	
Récupération: idem	

Cinquième micro cycle

5

Durée : 1 semaine

- Récupération active basée sur du travail **aérobie** et des **étirements**
- Travail à **60%** sur les 3 mouvements en 3 x 5.
- Travail **technique** plus **affiné**
- **Diminution du volume de travail sur les exercices d'assistance**
- **Réduction du volume de travail sur les exercices d'assistance (séries, exercices)**
- **A partir de 90%, 2 séries par exercice d'assistance en ne conservant qu'un exercice par région musculaire**
- **Inclure éventuellement de la post – activation durant les trois premières semaines**
- **Mise en place définitive de la technique sur les 3 mouvements**
- **Fin de séance basée sur du travail en plyométrie (double ou triple bond et détente verticale pour le train inférieur, medecin- ball et répulsions pour les membres supérieurs, afin de travailler la vitesse d'exécution).**



Premier micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 90%	Pourcentage : 90%
Séries : 1 à 90%	Séries : idem
Répétitions : 3	Répétitions : idem
Récupération: 5'	Récupération : idem

Deuxième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 92,5%	Séance légère
Séries : 1 à 92,5%	
Répétitions : 3	
Récupération : 5'	

Troisième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 95%	Pourcentage : 95%
Séries : 1	Séries : 1
Répétitions : 2	Répétitions : 2
Récupération: idem	Récupération : idem

**PRÉPARATION
FORCE**



Quatrième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre, première phase de récupération)

Durée : 1 semaine

Arrêt des exercices d'assistance (sauf cas particulier) et de la plyométrie.

On entre dans une phase de récupération active ayant pour but de maintenir l'aptitude physique de l'athlète tout en le rechargeant nerveusement (affûtage)

Etirements

Préparation psychologique (importante).

Pourcentage: 90% (celui – ci correspondant à la première barre effectuée en compétition)

Séries : 1

Répétitions : 3 pour le squat et le développé couché le lundi et 1 pour le soulevé de terre le mercredi (dernière séance pour ce mouvement)

Cinquième micro cycle (semaine de la compétition)

Durée : 1 semaine

Entraînement lourd le lundi : squat et développé couché **90% x 1** (barre de départ)

Dernier entraînement éventuellement le mercredi : squat et développé couché **60%** x 1(il peuvent être occultés)

Etirements sans forcer

Préparation psychologique

Repos complet jeudi et vendredi. Compétition le samedi ou le dimanche.



**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"

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre alliée stimulateur naturel

Augmentez votre énergie

Votre masse musculaire...



Pile-Box
à découvrir
dans notre
SHOP



Votre force
et votre puissance...

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

SINCE
2003



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Habitué des compétition NPC en France depuis l'an dernier, Caligane Carpentier ne cesse de monter en puissance. Jeune et jolie, la Calaisienne améliore sa shape au fil des préparations. Il faut dire qu'elle est déterminée et qu'elle sait très bien s'entourer. Après avoir été coachée par le célèbre Kim Oddo, elle a intégré la Team MHD depuis quelques temps. Nul doute que son talent, son travail et son abnégation devraient payer dans les prochaines années. Rencontre avec une athlète aussi sympathique que magnifique.

IL FAUT SUIVRE LE PLAN DU COACH À 100% ET ÉCARTER LES DISTRACTIONS EN PRÉPARATION



FITNESS-MAG.FR

CALIGANE CARPENTIER



CALIGANE

EN BREF...

AGE : 24 ANS
 TAILLE : 164 CM
 POIDS : 58 KG
 PROFESSION : MANAGER COMMERCIALE
 VILLE DE RÉSIDENCE : CALAIS
 COACH : TEAM MHD
 SPONSOR : 10XATHLETIC USA

PALMARES

2023
 Laura Ziv Classic : 2e place bikini class F
 Muscle Contest Ireland : 4e place bikini class D

2022
 Théo Leguerrier Gladiator Challenge : 2e place bikini class E
 Yamamoto Cup France : 5e place bikini class D

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

Caligane Carpentier : J'ai d'abord commencé la musculation dans un but de prendre soin de mon corps et avoir plus de confiance en moi vis-à-vis de mon physique. La décision de faire des compétitions s'est faite après, j'ai choisi la catégorie bikini car j'étais admirative devant les compétitrices bikinis et je trouve ces physiques incroyables, c'était pour moi des modèles !

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la fédération NPC pour concourir ?

C.C. : J'ai choisi la NPC parce que c'est une fédération où il y a un très bon niveau. Cela permet de se challenger face aux meilleures. La NPC apporte également des perspectives d'évolution en espérant remporter une carte pro IFBB pour aller plus loin et plus haut. L'organisation et les lieux des compétitions sont toujours au top ! Et surtout, les juges sont très présents pour les athlètes.

Caligane Carpentier souvent sur le podium et jamais loin de la gagnante, comme à la Laura Ziv Classic NPC 2023.

Photos @davandrieu_photographer





Magnifique sous tous les angles lors de la Yamamoto Cup France 2022, Caligane a profité de chaque moment sur scène. Son sourire reflète le plaisir qu'elle a pris pendant cette compétition



Photos @davandrieu_photographer



© FITNE

© FITNE

David Andrieu : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ? Pourrais-tu nous décrire les émotions ressenties à cet instant-là ?

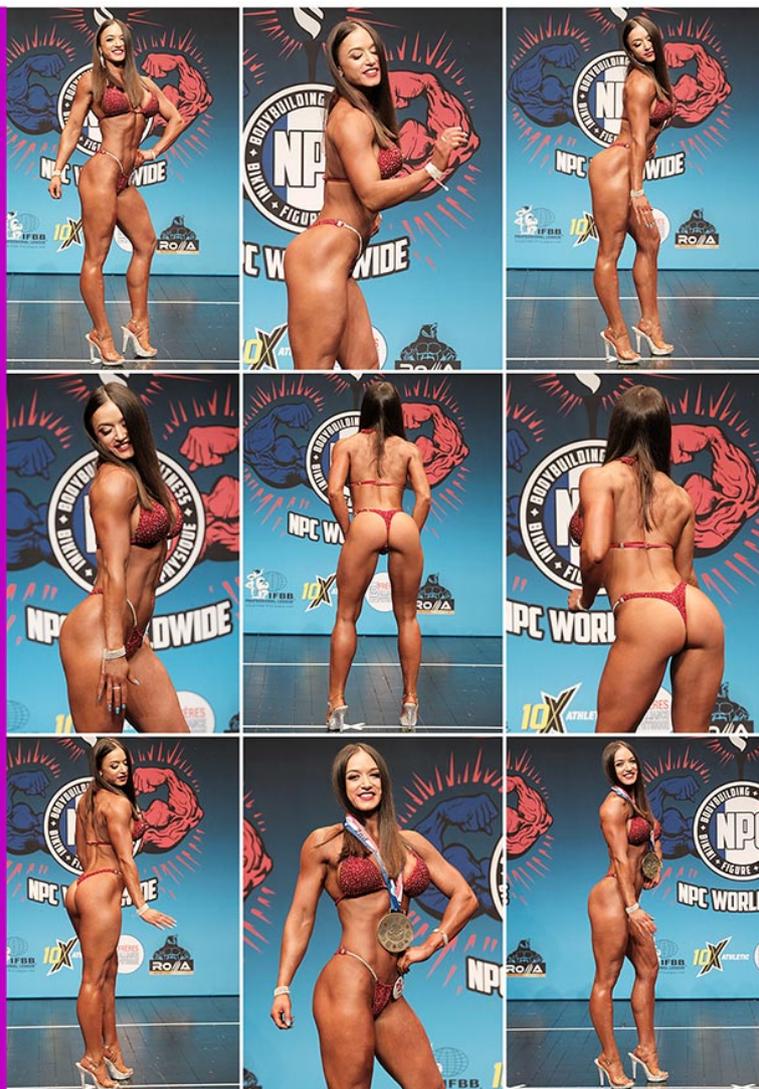
Caligane Carpentier : Mon plus beau souvenir sur scène est lors de la Yamamoto Cup France 2022 à Lille. Pour la première fois, j'ai vraiment pris du plaisir sur scène. C'était magique pour moi ! Une compétition avec un super niveau où je me suis éclaté. J'étais très fière de moi. C'était la deuxième fois que je montais sur une scène NPC, mais lors de ma première compétition j'étais tellement stressée que je n'avais pas profité du moment.

D.A. : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?

C.C. : Voici mon programme d'entraînement :

- **Lundi** : quadriceps/fessiers
- **Mardi** : dos/épaules
- **Mercredi** : fessiers/quadriceps/ischio-jambiers
- **Jeudi** : épaules/biceps/triceps
- **Vendredi** : ischio-jambiers/fessiers/mollets

Mes trois exercices préférés sont le squat, le développé militaire et le soulevé de terre jambes tendues.



Et encore une médaille pour Caligane ! C'était lors de la dernière édition de la Laura Ziv Classic NPC.



Une scène sublime à la Yamamoto Cup France NPC 2022 qui reste pour Caligane son meilleur souvenir en compétition



David Andrieu : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement cardio préféré ?

Caligane Carpentier : Je fais du cardio toute l'année, 20 à 30 minutes par jour hors saison et de 20 minutes à 1h30 en préparation. J'aime courir dehors ou sur mon tapis à la maison. Je trouve cela relaxant et très efficace pour brûler plus de calories avec des sprints !

D.A. : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quel plat préfères-tu consommer ?

C.C. : Je consomme 5 repas par jour, espacés de 2h30 à 3h.

Voici le détail de mes repas au quotidien :

- Petit déjeuner : blancs d'œufs, avoine et fruits
 - Collation du matin : galettes de riz et poulet
 - Repas du midi : riz, légumes et poulet
 - Collation de l'après-midi : avoine, protéine isolat et fruits
 - Dîner : Légumes, riz et poulet
- Mon plat favori, c'est un steak accompagné de patates douces et de haricots verts.



Comparaison au sommet avec **Radka Meyer** qui décrocha sa carte Pro IFBB quelques mois plus tard. Talentueuse, **Caligane** se bat toujours avec les meilleures ! C'est pour cette raison qu'elle a choisi la NPC pour concourir.



© FITNESS-MAG.
© FITNESS-MAG.

David Andrieu : Les compléments alimentaires te semblent-ils indispensables pour une athlète ? Lesquels utilises-tu à l'année et en préparation à une compétition ?

Caligane Carpentier : Les compléments alimentaires peuvent aider mais pour moi ils ne sont pas indispensables. Ils ne représentent qu'une petite partie de l'ensemble du travail avec les entraînements et la diététique. Personnellement, j'utilise les compléments alimentaires suivants tout au long de l'année : vitamine C et D3, complexe multi vitamines, omega 3, glutamine, pré workout, protéine isolat et probiotiques. En préparation à une compétition, j'ajoute des brûleurs de graisse.

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à une débutante ?

C.C. : Je lui conseille de bien choisir son coach sportif. Il aura un rôle majeur dans sa réussite sur scène. Être bien accompagnée et suivie en permanence, cela est déterminant. Il faut suivre le plan du coach à 100% et écarter les distractions en préparation. De plus, c'est



Une belle prestation à la Théo Leguerrier Gladiator Challenge NPC 2022 qui a permis à Caligane de décrocher une seconde place en bikini class E.



important d'être bien entourée au quotidien. Et dernier conseil : bien réfléchir avant de se lancer dans le bodybuilding ! Les sacrifices à faire sont nombreux et la discipline demandée est stricte pour réussir. Pour finir, il faut éviter de se comparer sans cesse aux autres. Mieux vaut se concentrer sur soi, sur ses progrès et sur son évolution au fil des saisons.

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

C.C. : Mes modèles sont Angelica Teixeira, Priscila Leimbacher, Ashley Kaltwasser et Isa Pecini.

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

C.C. : Mon objectif est d'améliorer mon physique pour 2024. Je souhaite construire plus de muscles et apporter une meilleure condition physique sur scène. Mais aussi remporter d'autres médailles !

Pour suivre Caligane Carpentier sur Instagram : @cali.cc876



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

S'ENTRAINER AVEC INTENSITÉ

FEAT @M.GUNDILL @FITCHANGER @LACHAINEDUDOC ET @JUANITOPOWERTRAINING

Sujets abordés : - COMMENT SAVOIR QUE SON ENTRAÎNEMENT EST FAIT AVEC INTENSITÉ (les coach TikTok qui sèment le trouble)
- LES COMPLÉMENTS QUI PEUVENT SAUVER LA VIE OU LA SANTÉ DES BODY (VITAMINE K2, COLLAGÈNE) ET MEME DU CIALIS ...
- VIRILITÉ MASCULINE



CLIQUEZ POUR REGARDER

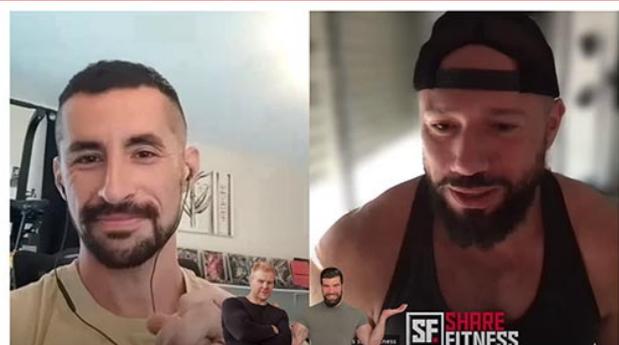


PHOTO PINTEREST

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



ELI FERNANDEZ



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

SOUFFREZ-VOUS D'UNE PSYCHOSE DE MASSE DANS LE DOMAINE DU FITNESS ?

De nombreux pratiquants de musculation sont victimes de ce que j'appelle la « psychose de masse du fitness ».

C'est un type d'hystérie que vous voyez parfois chez les personnes qui appartiennent au même groupe ou communauté isolée... comme la nôtre. Plongeons-nous dans le vif du sujet.



1.

LA PLUPART DU TEMPS, LES RÉSULTATS DÉCEVANTS AU GYMNASSE SONT DUS À UNE MAUVAISE ÉTHIQUE DE TRAVAIL, ET NON À UNE PROGRAMMATION NON OPTIMALE.

Les méthodes d'entraînement qui construisent des physiques fabuleux sont incroyablement variées. Certains pratiquants excellent dans l'utilisation de machines; D'autres réussissent en utilisant des poids libres. Certains ne jurent que par les tempos lents; D'autres utilisent beaucoup d'élan et d'accélération. Certains dépassent rarement 5 répétitions; d'autres font rarement moins de 15 reps. Certains ne jurent que par les splits ; Certains utilisent des routines «Full body ». D'autres prospèrent sur les répartitions haut du corps /bas du corps. La génétique et l'utilisation de drogues peuvent en effet rendre le style d'entraînement largement hors de propos, mais, toutes choses étant égales par ailleurs, votre éthique de travail est probablement la variable la plus efficace dans votre approche globale de votre progression. Et c'est sans aucun doute le facteur le moins apprécié par la plupart des pratiquants.

PS : Avant de commencer à réviser vos méthodes d'entraînement parce que vous n'obtenez pas les résultats que vous attendez, asseyez-vous et évaluez honnêtement votre éthique de travail. C'est clairement le point que tous les athlètes de force et de body qui réussissent ont en commun.

2.

LA PLUPART DES MODALITÉS DE PHYSIOTHÉRAPIE ET DE RÉCUPÉRATION SONT EN FAIT NÉGLIGÉES.

Il existe deux statistiques de longue date concernant la lombalgie :

- a. Environ 75% des personnes pratiquant la musculation éprouveront des douleurs lombaires à un moment donné.
- b. La plupart des douleurs lombaires disparaissent dans les

30 jours, peu importe ce que vous faites (ou ne faites pas) à ce sujet.

Les deux observations (en particulier la seconde) ont longtemps abrité de nombreuses méthodes de traitement douteuses, grâce à la tendance répandue à confondre corrélation et causalité. Une compréhension générale de l'anatomie et de la kinésiologie soutient l'idée que toutes les structures orthopédiques répondent



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Photos wallpaper.com

probablement à diverses modalités de traitement, en particulier la moins appréciée d'entre elles, qui est **le repos**. Par repos, j'entends être assez patient pour s'abstenir de solliciter constamment le site de la blessure, en espérant que vous avez résolu le problème sans laisser suffisamment de temps pour guérir. Et, si vous me permettez de prendre une légère tangente, une bonne « règle empirique » de prise de décision est que lorsque la valeur d'une méthode est inconnue, mais que le coût est faible, cela vaut probablement la peine d'être mis en œuvre.



3. LA PLUPART DES PROBLEMES DE SANTÉ QUE NOUS ATTRIBUONS AUX MAUVAIS CHOIX ALIMENTAIRES SONT MIEUX ATTRIBUÉS À UNE ALIMENTATION EXCESSIVE.



J'ai cette idée qu'**« il n'y a pas de mauvais aliments, seulement de mauvais régimes »**. Ne manquez pas l'essentiel : certains aliments sont certainement plus sains que d'autres. Mais la **somme totale de ce que vous consommez a un impact beaucoup plus important sur votre santé que la qualité d'aliments spécifiques dans votre alimentation.**

Deux raisons à cela :

a. Si votre apport calorique total est approprié, cela limite en soi la quantité de « mauvais » aliments que vous pourriez

consommer. Le diable est dans la dose.

b. Lorsque votre apport calorique total est cohérent et adapté, vous maintiendrez un poids corporel optimal, ce qui influence grandement la santé globale.

La consommation de « malbouffe » faible en nutriments / riches en calories est principalement problématique d'un point de vue comportemental.

Manger de tels aliments conduit à des fringales ingérables, entraînant une consommation excessive de calories. Si vous êtes l'une de ces personnes, faites preuve de retenue.

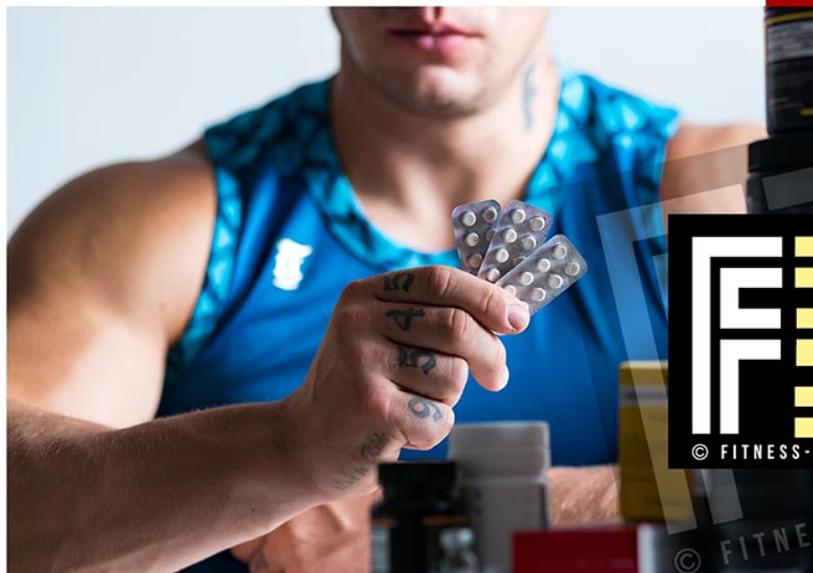


4. TOUT CE QUI EST DIFFICILE DOIT ÊTRE BÉNÉFIQUE. VRAI ?

Il existe une pensée incorrecte qui est sous assistance respiratoire depuis une vingtaine d'années maintenant. Sa longévité est enracinée dans le fait que la plupart d'entre nous supposent instinctivement que tout ce qui est difficile doit être bénéfique. La vérité? La difficulté est une condition préalable nécessaire, mais non suffisante, pour un entraînement efficace.

Les principales adaptations de l'entraînement en résistance (hypertrophie, force, puissance, mobilité, etc.) nécessitent une tension musculaire élevée. **Chaque fois que vous effectuez un exercice avec une technique incorrecte, vous sacrifiez votre capacité à créer de telles tensions.**

Bien que ce compromis puisse avoir du mérite et un certain contexte (pensez à la physiothérapie), la plupart des haltérophiles sont bien mieux lotis en utilisant des exercices « stables ».



bien que l'haltère ne vénère pas l'autel de l'équité et de l'inclusion, il est plus qu'heureux de récompenser quiconque est prêt à travailler dur et de manière cohérente.

Mais regardons de plus près le concept de tricherie. La plupart des gens définiraient la tricherie comme lorsque vous utilisez des méthodes qui vous donnent un avantage injuste sur les autres. Bien que cela soit assez logique, le problème est que lorsqu'il s'agit de nos objectifs au gymnase, « l'équité » n'existe tout simplement pas.

Ecoutez, je ne dis pas que tricher n'est pas une chose. Bien sûr, certaines personnes trichent.

Cependant, vous ne pouvez rien y faire, donc d'un point de vue pratique, la meilleure approche est de se concentrer sur vos propres comportements et accepter ce qui se passe sans préjugés, inquiétudes ou regrets.

5. ACCUSER LES AUTRES DE TRICHERIE N'EST QU'UNE EXCUSE.

De nombreux pratiquants justifient leurs faibles progrès en accusant les plus performants de consommer de la drogue. Dans cette version de la réalité, vous sortez toujours vainqueur, parfaitement inconscient de la réalité :

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

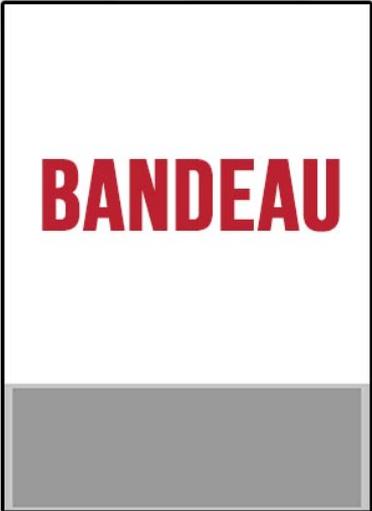
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



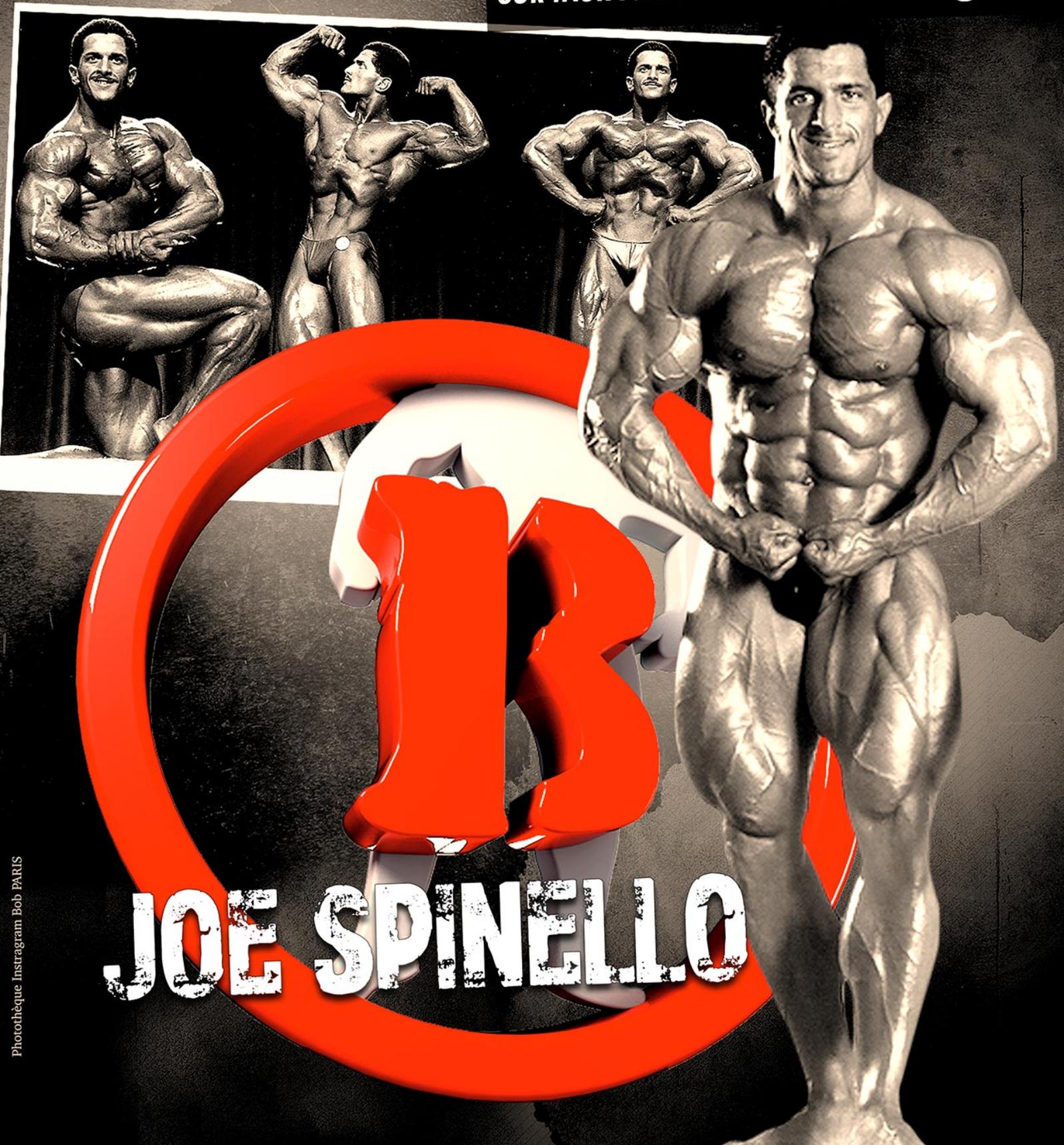
**FULL
PAGE**



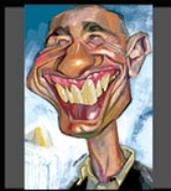
***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



JOE SPINELLO



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

ALBERT BECKLES

**Les Légendes d'Olympia.
ILS ARRIVENT !!**



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CONNEXION

CERVEAU - MUSCLE

4

ASTUCES QUE J'AI
TROUVÉES EFFICACES
POUR DÉVELOPPER UNE
CONNEXION
ESPRIT-MUSCLE FORTE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



1 LAISSE TON EGO AU VESTIAIRE

L'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les personnes ne parviennent pas à établir une connexion esprit-muscle appropriée est leur obsession à pousser de plus en plus de poids. Oubliez votre poids, concentrez-vous plutôt sur la qualité de chaque répétition.

2 ÉCHAUFFEMENT

Essayez de faire quelques sets d'échauffement (15 à 20 répétitions élevées) avec un poids très faible. Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos muscles cibles. Concentrez-vous sur le fait de "presser" le poids et attendez un moment au point de contraction maximale. Si vous craignez de gaspiller de l'énergie avant de travailler, essayez-le un jour de congé.



3 EFFECTUER L'EXERCICE TRÈS LENTEMENT

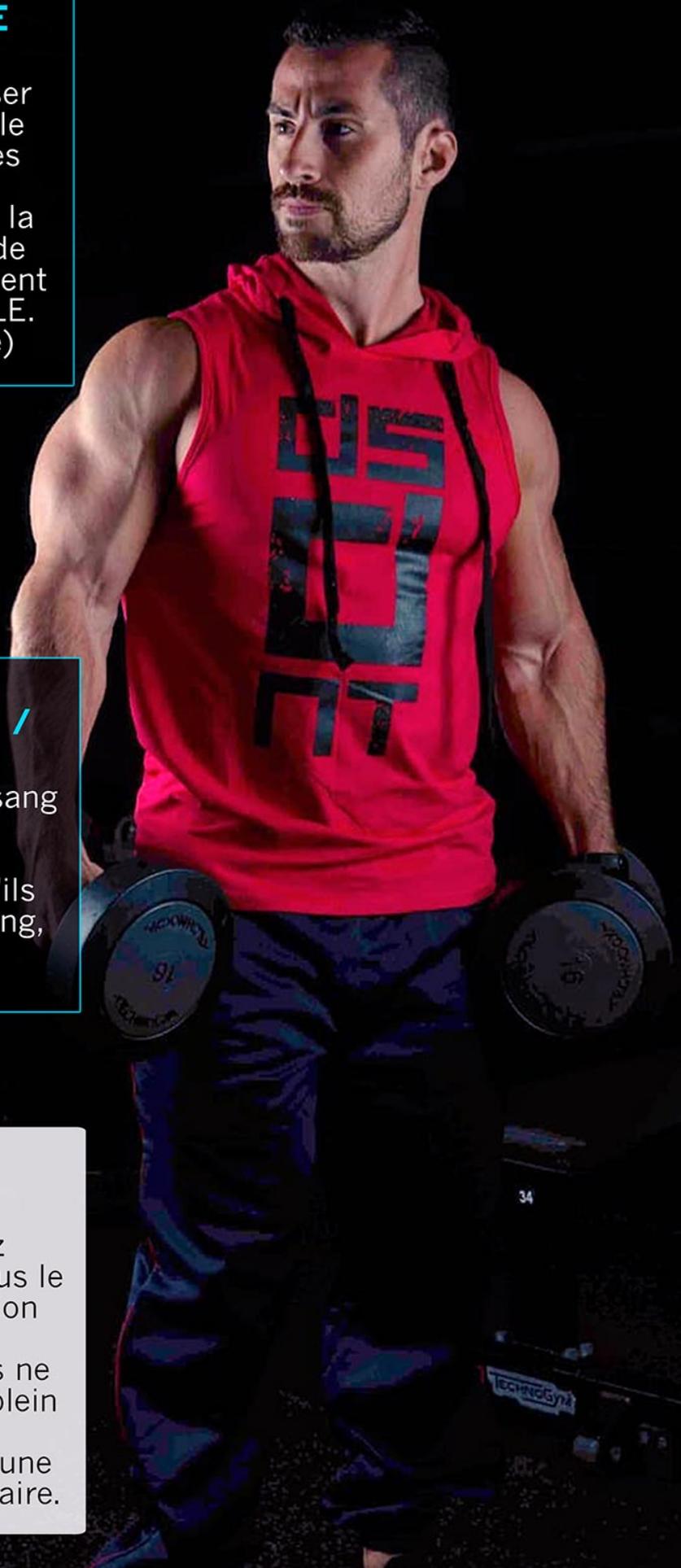
Vous voudrez probablement utiliser un poids plus léger que la normale pour cela. Prenez 4 ou 5 secondes pour chacune des parties concentriques et excentriques de la répétition. Là encore, il est utile de faire une pause pendant un moment au point de contraction MAXIMALE. Exemple PPM (vidéo sur YouTube)

4 GARDER UNE TENSION / ÉTIREMENT OPTIMALE

Cela fait pénétrer davantage de sang dans vos muscles, les pompant toujours plus. Vous êtes plus conscient de vos muscles lorsqu'ils sont complètement gorgés de sang, ce qui facilite leur recutement mental.

CONCLUSION

En termes simples, vous pouvez vous entraîner aussi dur que vous le souhaitez, mais si votre connexion esprit-muscle n'est pas complètement développée, vous ne pourrez jamais atteindre votre plein potentiel. Entrer dans la "VISUALISATION" du sport est l'une des choses les plus difficiles à faire.



BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

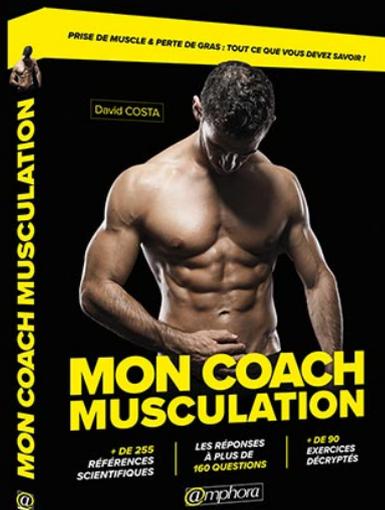
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



LES CLÉS POUR GÉRER SON ALIMENTATION



PENDANT LES VACANCES



AVEC LES VACANCES ON PEUT ENFIN POUVOIR PROFITER DE SES EFFORTS EFFECTUÉS PENDANT L'ANNÉE TOUT EN RELÂCHANT LA PRESSION DU QUOTIDIEN. CEPENDANT, VOUS NE POUVEZ VOUS EMPÊCHER DE PENSER AUX ÉCARTS, AUX APÉROS ET AUX EXCÈS PLUS PROPICES PENDANT LES PÉRIODES DE VACANCES ?

Vous craignez de ruiner vos efforts en seulement quelques semaines ? Pas de panique ! Nous vous donnons toutes les clés pour profiter un maximum de la période estivale sans crainte pour vos résultats.

QUELQUES CLÉS POUR GÉRER SON ALIMENTATION PENDANT LES VACANCES

1

PENDANT LES VACANCES, OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION FLEXIBLE !

C'est à dire ? Aucun aliment n'est proscrit dans ce cadre d'alimentation, vous mangez ce que vous voulez, à l'heure que vous voulez et sans vous affamer. Cependant, on va veiller à la qualité des ingrédients consommés ainsi que leurs apports en nutriments. Si vous vous jetez sur un aliment riche en calories et en sucres, sans nutriment, il faudra penser à le compenser en mangeant plus tard d'autres aliments riches en nutriments. **Tout est question d'équilibre.**

2

CONTINUEZ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

marche, vélo, randonnée, nage... pendant les vacances estivales, on est principalement dehors et il y a un tas d'activités à pratiquer sans même s'en rendre compte ! Vous n'avez pas le temps ni d'endroit pour faire votre séance ? Pas de panique, continuez à rester active et vos efforts ne seront en aucun cas ruinés pendant cette période. Si vous le pouvez, maintenez vos séances habituelles, même si elles sont moins fréquentes.

3

L'APÉRO, OUI ! MAIS EN PLEINE CONSCIENCE.

Hors de questions de se priver des moments sympas et conviviaux à l'heure de l'apéro. Cependant, faites les bons choix. Vous n'êtes pas obligés de boire de l'alcool à chaque fois, pensez également aux jus frais, aux thés glacés ou aux cocktails sans sucres ajoutés. Côté alimentation, jetez vous sur les crudités et évitez les biscuits apéritifs et le saucisson. Dans le cadre d'une alimentation flexible, vous pouvez bien entendu opter pour cette deuxième option lors de certains apéros. Mais pour ne pas mettre à mal vos efforts, essayez de limiter et ne pas faire ce choix à chaque fois.

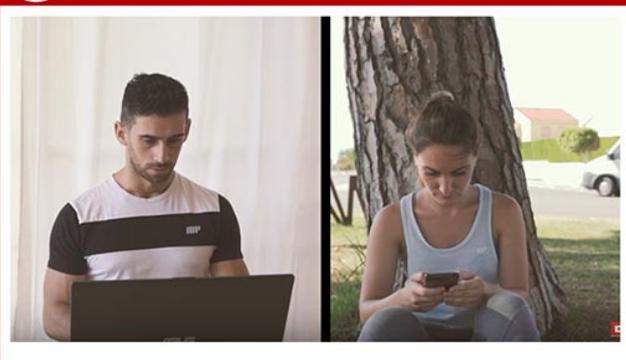


Photos Pinterest.com

NESS-MA

© FITNESS

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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





NE VOUS PRIVEZ PAS !

Vous avez envie d'une glace après la plage ? Allez-y ! Cependant, certaines glaces vont être moins riches en calories, en sucres et en graisses. Essayez de faire les bons choix en optant plutôt pour un sorbet au lieu d'une crème glacée. Encore une fois, si vous préférez les glaces plus riches, vous pouvez en consommer **tant que cela ne devienne pas quotidien.**



La période des vacances est forcément plus propice aux écarts qu'en temps normal.

Cependant, en appliquant ces quelques conseils et en faisant les bons choix, ces écarts ne se répercuteront pas sur votre poids en si peu de temps. Dès votre retour à la maison, reprenez vos bonnes habitudes et votre métabolisme se remettra en place tout seul.



L'HYDRATATION

Pensez à boire régulièrement, tout au long de la journée. Cela vous permettra d'avoir une meilleure digestion et d'assimiler les nutriments plus facilement.



OPTEZ POUR DES REPAS PLUS LÉGERS DE TEMPS EN TEMPS AFIN DE COMPENSER LES EXCES À CERTAINS MOMENTS

Profitez des fruits et légumes de saison qui sont riches en eau et en nutriments. Cela facilitera votre confort digestif et vous permettra d'afficher un ventre plus plat !



© FITNESS-MAG.FR



SURTOUT, NE TENTEZ PAS DE RÉGIME PENDANT LES VACANCES !

Les régimes restrictifs, que ce soit en terme de qualité d'alimentation ou de quantité ne fonctionnent pas, et encore moins pendant les périodes de vacances. Si vous vous privez alors que les vacances sont propices à la détente et au plaisir, vous vous sentirez frustrée, rien de pire pour reprendre le poids perdu, voir plus ! Alors profitez et reprenez vos bonnes habitudes en rentrant à la maison, l'organisme est très bien fait et se remettra rapidement des petits plaisirs des vacances.

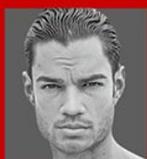
8 MANGEZ QUAND VOUS AVEZ FAIM !

C'est les vacances, pas de contrainte horaire. Même si on recommande de manger à heures fixes en temps normal, en vacances, le temps ne compte plus vraiment. Essayez de garder votre schéma alimentaire classique : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Mais ne vous forcez pas et apprenez à écouter votre corps, profitez-en, vous avez le temps.



En suivant ces quelques clés, vous profiterez de vos vacances plus sereinement : meilleur confort digestif, moins de culpabilité, aucun impact sur vos efforts de l'année...

Pensez à vous faire plaisir en adoptant une alimentation flexible et équilibrée. Les écarts sont autorisés, apprenez à vous décomplexer sur le sujet et à les compenser par des repas plus légers, des salades gourmandes mais riches en nutriments et en fibres.. Ayez les bons réflexes en adoptant ces quelques conseils, vos vacances n'en seront que plus sereines !



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

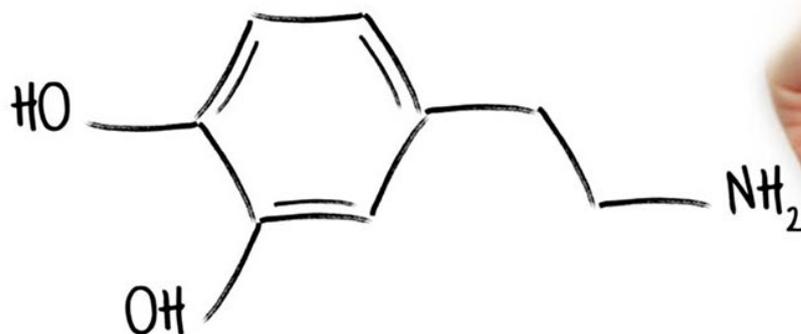


COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

5 CONSEILS POUR BOOSTER VOTRE

DOPAMINE

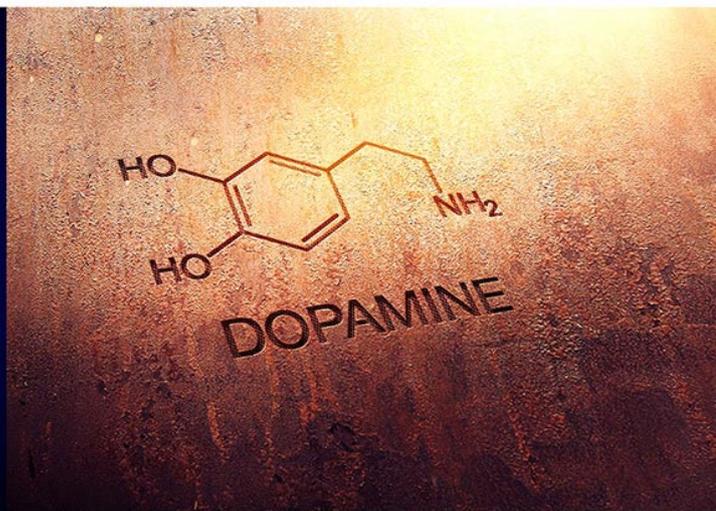


© FITNESS-MAG.FR

Connaissez-vous la dopamine ? Surnommée "hormone du plaisir", elle joue un rôle essentiel sur votre motivation, votre concentration et votre bien-être. À ce titre, un manque de dopamine peut vous rendre fatigué et irritable...

Et donc moins performant à la salle de musculation ! Heureusement, il existe des solutions pour prévenir les carences. Découvrez 5 astuces pour augmenter votre dopamine naturelle et atteindre vos objectifs sportifs.

QU'EST-CE QUE LA DOPAMINE ?



Avec l'endorphine, la sérotonine et l'ocytocine, la dopamine naturelle fait partie de ce que l'on appelle couramment **les hormones du bonheur**.

Plus qu'une hormone, la dopamine est en réalité un **neurotransmetteur**. Le rôle de ce messenger chimique est de transmettre des informations entre les différentes cellules nerveuses, par le biais de récepteurs. Ces neurotransmetteurs sont des molécules vitales pour l'organisme de l'être humain, car ils permettent aux **neurones** de communiquer entre eux.

La dopamine est en grande partie synthétisée dans la partie supérieure du tronc cérébral et dans le noyau de l'hypothalamus, une structure du **système nerveux central**. Cette sécrétion est conditionnée à l'intervention de deux acides aminés : la **tyrosine et la phénylalanine**. Nous y reviendrons.

La dopamine est grandement impliquée dans le mécanisme de la **récompense**. Lorsqu'un événement positif se produit, c'est cette hormone qui diffuse la sensation de plaisir dans votre cerveau.

Après un effort, c'est notamment par l'action de la dopamine dans le cerveau que vous vous sentez bien.



Par ailleurs, la dopamine intervient dans de nombreux autres mécanismes du corps humain :

La motivation ; La coordination motrice ; La concentration ; L'apprentissage.

Photo bioswing.de

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 dopamine est impliquée dans **certains comportements addictifs** liés à la drogue, à l'alcool ou aux cigarettes. Le fait de consommer l'une de ces substances a pour effet de libérer de la dopamine dans le cerveau. Votre organisme identifie cette action comme un plaisir, et vous pousse alors à la reproduire.

Enfin, le manque de dopamine est associé à des pathologies telles que la **maladie de Parkinson** ou les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

COMMENT RECONNAÎTRE UN MANQUE DE DOPAMINE ?

En contrôlant le système de récompense dans le cerveau, la dopamine agit grandement sur notre motivation.

Une carence en dopamine peut ainsi avoir plusieurs conséquences :

**UNE FATIGUE IMPORTANTE ;
UNE BAISSÉ DE LA MOTIVATION ;
UN MANQUE DE CONCENTRATION ;
DES TROUBLES DU SOMMEIL ;
UNE BAISSÉ DE L'APPÉTIT ;
DES TROUBLES DU SYSTÈME DIGESTIF ;
DES PERTES DE MÉMOIRE ;
DES TROUBLES DE L'HUMEUR.**

Un manque de dopamine naturelle peut entraîner une perte d'énergie.



LE RÔLE DE LA DOPAMINE CHEZ LE SPORTIF EST CAPITAL. Que vous pratiquiez la musculation, le fitness ou n'importe quelle autre activité physique, maintenir un taux de dopamine naturelle à un bon niveau est vital pour atteindre vos objectifs.

Dans le cas contraire, le manque de motivation, les difficultés de concentration et la fatigue feront chuter vos performances.

COMMENT STIMULER SA DOPAMINE NATURELLE ?

Maintenant que vous connaissez **l'importance de la dopamine pour le sport**, vous voulez certainement savoir comment faire pour éviter les carences.

Mais comment augmenter sa dopamine naturellement ? C'est ce que nous allons voir au travers de ces 5 conseils.

1 SURVEILLEZ VOS APPORTS EN TYROSINE

Comme expliqué précédemment, la dopamine est sécrétée à partir de deux acides aminés. L'un d'entre eux est la **tyrosine**.

Pour ne jamais manquer de dopamine naturelle, vous avez donc intérêt à manger suffisamment d'aliments contenant de la tyrosine. C'est globalement le cas de tous les produits **riches en protéines** :

**LES AMANDES ; LA BANANE ;
L'OEUF ; LE SÉSAME ;
LE TOFU ; LE SOJA ;
LA DINDE ; OU ENCORE
L'AVOCAT ; LE FROMAGE.**

Il est aussi possible de combler vos apports en tyrosine par le biais de compléments alimentaires.



2 CONSOMMEZ DES ALIMENTS RICHES EN PHÉNYLALANINE

La **phénylalanine** est un autre précurseur de la dopamine. Sans cet acide aminé essentiel, impossible de produire la dopamine naturelle.

Comme pour la tyrosine, **il est indispensable de couvrir vos besoins par votre alimentation, avec :**

**DU SOJA ;
DU POISSON ;
DES OEUFS ;
DE LA VIANDE
ROUGE OU
BLANCHE ;
DES PRODUITS
LAITIERS ;
DES NOIX ;
DES
LÉGUMINEUSES.**

3

NE SAUTEZ PAS LE PETIT-DÉJEUNER



Contrairement à la sérotonine et à la mélatonine, la dopamine est un neuromédiateur sécrété le matin.

Pour augmenter le taux de dopamine dans l'organisme, **IL EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER RICHE EN PROTÉINES.** En effet, la tyrosine et la phénylalanine sont des éléments de base de la protéine.

Le simple fait de manger des oeufs, du fromage blanc, du poulet ou tout autre aliment riche en protéines le matin vous aidera à produire de la dopamine.

4 CONTRÔLEZ VOS APPORTS EN OMÉGA-3

Des travaux menés par des chercheurs canadiens ont mis en évidence **un lien entre la dopamine naturelle et les oméga-3.**

Ainsi, un déficit en acides gras oméga-3 serait responsable d'une baisse du niveau de dopamine.

**DU SAUMON ;
DU THON ;
DE L'AVOCAT ;
DE CERTAINES
HUILES (COLZA,
LIN, ETC.) ;
DES NOIX ET
DES AMANDES.**

Manger des aliments riches en oméga-3 est un bon moyen de booster la production de dopamine.

Si votre alimentation ne vous permet pas de combler vos besoins quotidiens, sachez qu'il existe des suppléments pour y parvenir.

5 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Outre l'importance de vos aliments sur la dopamine, **vous devrez aussi pratiquer une activité physique régulière.**

L'activité sportive est un excellent moyen de sécréter de la dopamine naturelle et de lutter contre les effets néfastes d'une carence. C'est la conclusion de plusieurs études scientifiques sur le sujet, dont les résultats ont été compilés dans une méta-analyse en 2021.

La dopamine et le sport sont intimement liés. C'est un véritable



cercle vertueux : plus vous bougez, plus vous libérez de la dopamine dans le cerveau. Plus vous en libérez, plus vous vous sentirez motivé pour vous dépasser et atteindre vos objectifs.

La musculation, la course à pied, la randonnée pédestre et la natation font partie des meilleures activités pour produire de la dopamine.

Si vous souffrez d'un manque de dopamine, le meilleur traitement naturel consiste donc à vous motiver pour faire du sport !



© FITNESS-MAG

© FITNESS

PHOTO WallpaperFlare
FREE DOWNLOAD

CONCLUSION

Vous savez désormais comment booster naturellement la dopamine.

Vous l'avez compris, cette hormone du bonheur joue un rôle important dans le circuit de la récompense. Pour en produire suffisamment, il est important d'adopter une alimentation saine et équilibrée et de pratiquer une activité physique régulière.



JULIEN QUAGLIÉRINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les principes, les avantages, les inconvénients de la musculation faite à la maison. Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIBÉRALISME



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'équilibre et enfin, l'activité physique. La dernière colonne vous sera présentée en 4100 mots, intégrant tout particulièrement, l'art de transporter sa salle de sport chez soi. Mais jamais été...

LIBÉRALISME



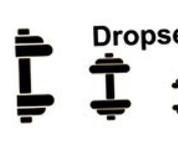
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est devenu un culte pour le grand public pour sa capacité à transformer le corps humain en un objet d'art. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Australien de naissance au début de sa carrière était déjà présent dans le culturisme, il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIBÉRALISME



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?



**123 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10159

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