

FITNESS MAG[®]

EDITION N°128 / 01-2024

DAVID COSTA

Photo Nicolas BLIES

**COMMENT RENFORCER
VOTRE DOS**
POUR VOUS PROTÉGER
AU MAXIMUM DES
BLESSURES ?

5

**MYTHES SUR
LES PROTÉINES
EN MUSCULATION**

**ÉVOLUTION DU
SYSTÈME HORMONALE
AVEC L'ÂGE**

LES HORMONES STARS DE L'ANTI-ÂGE

DOSSIERS

1ère
partie

**RENFORCEMENT
& ENTRAÎNEMENT
MUSCULAIRE**

**METHOXYISOFLAVONE
ET IPRIFLAVONE
SERAIENT DES INHIBITEURS
DE L'AROMATASE**

TRAINING

8

SEMAINES
POUR TESTER L'IMPACT
DES SÉRIES
LONGUES
EN MUSCULATION

RPE :

MESUREZ VOTRE
NIVEAU D'EFFORT
POUR PROGRESSER EN
MUSCULATION



© FITNESS-MAG.FR

REPORTAGE

BIONIC BODY CLASSIC 2023



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID COSTA
Coach sportif



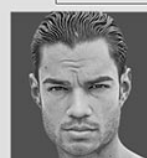
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



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

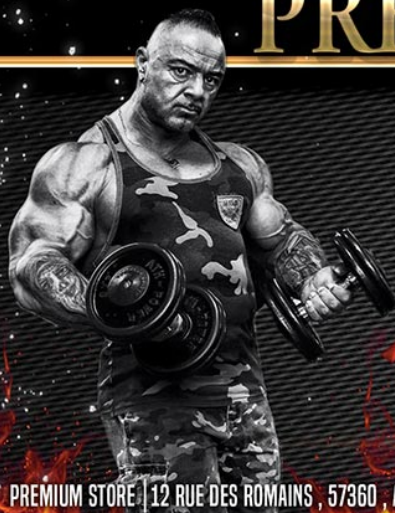


VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Misons sur la qualité



Boostez votre performance, développez votre force ! Découvrez nos créatines, le secret des athlètes pour des résultats explosifs.

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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 Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **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.

#128
FM



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 #128 FM EXPÉRIIMENTATION... ...EXPÉRIENCE



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

La culture physique n'échappe pas à la règle du devenir.

Durant votre pratique sportive, il est indispensable de tenir compte de votre singularité. Votre génétique, les différents facteurs épigénétiques (mode de vie : alimentation, gestion du stress, cercle familial, qualité du sommeil, pratique sportive ou sédentarité...) , feront de vous ce que vous êtes aujourd'hui et serez demain.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner
Votre allié vitalité



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

SINCE 2003

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)

SINCE 2003

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

ÉDITORIAL

#128

Il peut-être déroutant d'avoir de bons résultats avec un exercice, souvent par prédispositions génétiques (*qualité du système nerveux, nombres de certaines fibres musculaires par exemple*), puis par la suite grâce à l'apprentissage moteur et constater malgré tout les résultats s'interrompent en dépit de toute la bonne volonté du monde.

Tout ceci pour vous dire que ce qui fonctionne à merveille aujourd'hui, sera peut-être remis en cause demain, et évoluera de toute façon inexorablement, tout comme votre enveloppe charnelle.

Si vous n'êtes pas sous chimie et vous entraînez depuis longtemps, le « casse tête chinois » à sans doute du déjà commencer n'est-ce pas ?.

Relevez le défi une fois de plus en comparant, expérimentant et prenant diverses notes (*reflexe indispensable*).

Gardez et modulez ce qui fonctionne pour vous.

Mettez de côté, revenez-y si nécessaire le temps voulu, rejetez le superflu et tout ce qui n'est pas rentable en terme de progression. Cela demande beaucoup d'introspection et d'expérience, donc du temps, une fois encore.

Le temps, une unité de mesure qui doit être notre compagnon, notre allié et non notre adversaire... car nous connaissons tous d'avance le vainqueur.

En conclusion, dans la vie de tous les jours, ou bien dans votre pratique sportive, ne soyez pas spectateur mais acteur objectif et lucide.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



papillesetpupilles.fr

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 - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

DAVID COSTA

Photo JC GENISSET

- 1 couverture fitness mag n°128
- 2 équipe fitness mag
- 5 préface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 13 last minute
- 18 inhibiteurs de l'aromatase
- 24 culturissime
- 26 old school physiques
- 27 bionic body classic 2023
- 34 renforcer son dos
- 39 5 mythes sur les protéines
- 41 podcast sharefitness
- 42 high igf1 insuline...
- 46 force athlétique
- 53 évolution du système hormonale
- 59 8 semaines de séries longues
- 63 téléchargez le magazine
- 64 rpe mesurez votre niveau d'effort
- 70 soutenez fitness mag sur tipee





FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



FOCUS
EVOLUTION

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB



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 – Le 31 de Lille

Adepte de la musculation depuis 5 ans, **Houda Hmini** est passée par la catégorie bikini avant d'évoluer en wellness. Pro IFBB depuis mai 2022, elle a brillé dans des concours en Europe, se hissant souvent parmi les meilleures athlètes. « Mon prochain objectif est de me qualifier pour Olympia avec un peu plus de volume musculaire, notamment sur le bas du corps » confie la championne marocaine. Installée au Pays Basque, Houda jongle entre sa vie de maman, son travail et ses préparations. Elle a une vie bien remplie et compte également remplir un palmarès sportif déjà conséquent. Compte tenu de sa beauté, de son potentiel et de sa simplicité, le meilleur reste à venir pour Houda. Membre de la team « Guerrier d'Or » et préparée par le champion Pro IFBB **Omar Riahi**, l'année 2024 sera peut-être l'aboutissement pour ce duo magique made in Atlas.



Houda Hmini
La guerrière d'or de l'Atlas



**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



Paul Gelique

Les ambitions d'un futur Pro IFBB



Originaire de Lons-le-Saunier dans le Jura, **Paul Gelique** pratique la musculation depuis 8 ans. Et c'est en 2017 que ce talentueux bodybuilder a débuté les compétitions. « Le bodybuilding me permet de m'évader de mon quotidien et de décompresser » reconnaît Paul. « Sculpter son corps comme un artiste et le pousser dans ses derniers retranchements, cela me passionne » ajoute-t-il. L'année 2023 a été marquée par 3 secondes places dans des compétitions phares de la NPC : la Sheru Classic France, l'Olympia Amateur Italie et le Fit Parade en Hongrie. Espérons pour cet espoir tricolore que 2024 sera synonyme de victoires et de carte Pro IFBB, sésame qui lui échappa de très peu cette année en Roumanie... Suivi par Omar Riahi, Paul devrait franchir un nouveau cap dans les prochains mois en rejoignant les rangs de l'IFBB Pro League.



AKTU KULTU

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

Tom Lang

La compétition comme passion, dépassement et évasion.

Cela fait 10 ans que **Tom Lang** s'entraîne et 5 ans qu'il a effectué ses débuts sur les planches. Après une pause de 2018 à 2022, il a décidé de reprendre le chemin des compétitions de bodybuilding. Originaire de Bellegarde dans le Gard, cet athlète men's physique présente une ligne remarquable sur scène. L'année 2023 a été excellente en NPC pour ce champion de la Team Guerrier d'Or avec une victoire à l'Allison Testu Cup et une 4e place à la Sheru Classic France. « Le bodybuilding et la compétition sont des passions qui m'apportent le dépassement de soi, le bien-être et l'évasion quotidienne. Et surtout, j'adore la compétition ! » avoue le Gardois. Son objectif actuel est d'améliorer son physique pour revenir plus fort en espérant décrocher le sésame tant convoité : la carte Pro IFBB.



Patricia Mifsud

Leçons d'humilité et de longévité

À 57 ans, **Patricia Mifsud** est une athlète bikini qu'on ne présente plus ! Cela fait 10 ans qu'elle arpente les salles de gym et les scènes internationales de la NPC. Son humilité est légendaire et sa longévité exemplaire. « Le bodybuilding est pour moi un art de vivre. Manger sainement et s'entraîner rigoureusement font ma force » déclare la Varoise. « L'âge n'est qu'un chiffre. Au diable les années qui passent ! » conclut-elle avec fermeté. Après avoir remporté des podiums à l'Allison Testu Cup et à l'Euro Masters de Milan, elle espère remporter en 2024 un overall, synonyme de carte Pro IFBB. Nul doute que l'esthétique et le mental de cette sublime championne devraient encore faire des ravages sur les scènes NPC pendant encore quelques années.



Adil Soulaimani

L'esthétique et l'équilibre avant tout

Né au Maroc, **Adil Soulaimani** est arrivé en France à l'âge de 15 ans. Actuellement installé en région parisienne, il pratique la musculation depuis 14 ans et a débuté les compétitions en 2017. « Le bodybuilding m'apporte un équilibre dans la vie et m'aide à surmonter les obstacles du quotidien » explique-t-il. Après de belles places d'honneur décrochées en NPC cette année, cet autre « guerrier d'or », préparé par **Omar Riahi**, espère rayonner à l'international en 2024 pour décrocher la carte Pro IFBB. Au regard de la superbe ligne et de la qualité musculaire exceptionnelle de cet athlète, tous les espoirs sont permis pour décrocher le précieux sésame dans la catégorie men's physique.



Maxime Chedanne

Le bodybuilding facteur de réussite personnelle et professionnelle



Originaire d'Amilly dans le Loiret, **Maxime Chedanne** a débuté la musculation il y a 12 ans mais a réalisé ses premiers pas sur scène l'an dernier. Il s'est démarqué par une très belle ligne et un sens inné du posing. A l'école « guerrier d'or », Max est bien coaché pour améliorer ses points faibles et revenir encore plus compétitif. Il compte sur **Omar Riahi** pour prendre de la masse musculaire et décrocher des titres. « Le bodybuilding m'a beaucoup apporté depuis mes 18 ans. De la discipline, le sens du mot sacrifice, la passion, la rigueur, la sagesse et de la patience ! Ce sport m'a aussi permis de travailler puisque je suis coach online » explique-t-il.

Souvent en milieu de classement cette année, la détermination de l'athlète et les compétences de son coach devraient hisser Max sur les podiums en 2024. Un athlète à suivre de près !



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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB f t i You Tube

BODY-FITNESS NEWS

DU RÊVE À LA RÉALITÉ

FLASH BACK SUR THE FOCUS EVOLUTION CONTEST



Les instantanés de Lucie

Le 29 Octobre dernier, sous l'impulsion et la confiance des élus locaux, **la ville de COLOMBES** permettait au Mr Univers WABBA, **Joël GATA**, de faire passer du rêve à la réalité, la 1ère édition de **THE FOCUS EVOLUTION CONTEST**, un gala international de Bodybuilding, accueillant plus de 8 nations différentes, comme **la France, la Belgique, l'Espagne, l'Algérie, le Portugal, la Serbie, la République Tchèque et le Maroc**.

JOËL GATA

Photo Philippe Turpin



Colombes





Les instantanés de Lucie

Un concours ambitieux qui aspire à devenir un événement incontournable dans le paysage du bodybuilding et Fitness français et international.

Toutes les conditions étaient réunies pour que l'événement se déroule à merveille.

Une bien belle réussite pour Joël GATA au regard des commentaires élogieux des athlètes, spectateurs et élus.

Athlète passionné et respectueux d'un milieu qu'il désire marquer de son empreinte.

Joël n'aura eu de cesse de s'entourer des « anciens », tout comme des guests stars comme **Lionel Bélyéké** et **Laura Ziv** (tous deux respectivement PRO IFBB) afin de faire de cette 1ère édition, non seulement un succès mais également une mise sous les projecteur de la **Ville de COLOMBES**.



Les instantanés de Lucie





Les instantanés de Lucie



Les instantanés de Lucie



Les instantanés de Lucie



La passion du bodybuilding se partage à tout âge !
ici **Marcelle** (92 ans) prend la pose avec la GUEST STAR **Lionel BÉYÉKÉ** !



© FITNESS-MAG.FR



Les instantanés de Lucie



Les installations de Lucie

Un moment de partage et de bonheur partagé entre passionnés et néophytes, qui n'aurait pas pu avoir lieu sans les divers bénévoles et partenaires.

Rendez-vous pour la seconde édition, le 31 Octobre 2024, au Gymnase AMBROISE PARÉ (COLOMBES 92) avec le soutien de la Ville de COLOMBES



INTERNATIONAL

Gala

DE BODYBUILDING

27
OCT
2024

Ouverture
10h30
Show : 11h

Colombes
Mairie de Colombes

Entrée : 15 €
Habitants de Colombes : 10 €
Personnes handicapées

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES

THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports :

Deux figures emblématiques du culturisme français, **Nathalie** et **Daniel LELONG** entourant la guest star du Gala, le pro IFBB, le seul et unique **Lionel BÉYÉKÉ !**



Vos alliés numéro 1

Pour
une collation
ultra
gourmande

**BEST
QUALITY**



N'attendez
plus...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



METHOXYISOFLAVONE ET IPRIFLAVONE SERAIENT DES INHIBITEURS DE L'AROMATASE

?



I y a plus de 15 ans sinon 20, Universal Nutrition sortait leurs tous nouveaux packs dont leur M-Stak avec des extraits végétaux un peu bizarres de méthoxyisoflavone et autres Muira puama ou extraits de Kudzu.

En ces temps troublés où j'étais encore une moitié de freluquet, j'avais voulu tester. Pourtant septique en lisant l'étiquette, je ne comprenais pas tout puisque forcément, à l'époque, je n'avais pas le même recul sur l'aspect scientifique des compléments alimentaires.



Toujours est-il que j'en avais pris une boîte mais je n'avais pas vraiment constaté d'effets fantastiques contrairement à la première fois où j'avais pris de la créatine. Logiquement, j'avais effectivement pris de la masse musculaire et de la force.

L'expérience remonte à trop longtemps pour que je m'en souvienne encore précisément. Anecdote dont je me souviens pourtant, c'est que Marco m'avait dit « j'en connais un qui a pris M-Stak et qui a risqué l'hypoglycémie... ». A l'époque, je n'avais pas compris le pourquoi du comment. En relisant l'étiquette aujourd'hui, on comprend mieux:

4-Hydroxisoleucine, acide corosolique, Cinnulin PF (extrait de cannelle) et **acide alpha lipoïque**.

Forcément, aujourd'hui, **je comprends mieux pourquoi les petites natures n'auraient pas dû prendre leur Methoxy-machin l'estomac vide**. Donc, si vous prenez un jour ce genre de complément, prenez-le avec votre protéine ou/et des céréales.

Par contre, si vous prenez l'exemple du M-Stak d'Universal Nutrition, il est assez difficile de dire d'où pourraient venir clairement les effets puisque l'ensemble des composants de cette formule sont divers et nombreux (dont des stimulants avec caféine et théobromine). A priori, les effets supposés produits par ces flavonox me semblent bien faibles et la littérature disponible a tendance à le confirmer. Mais pour l'instant, je vous laisse avec la traduction de l'article d'Ergo-log pour approfondir un peu le sujet. Prenez également en compte que l'étude a été effectuée in vitro, comme le rappelle les chercheurs.

Certains suppléments supposés augmenter les niveaux de testostérone contiennent les isoflavones synthétiques méthoxyisoflavone et ipriflavone. Ces compléments pourraient fonctionner comme le suggère une étude in vitro des chasseurs italiens du dopage, associée à la Federazione Medico Sportiva Italiana. L'article a été publié dans Drug Testing & Analysis. Selon les chercheurs, **MÉTHOXYISOFLAVONE ET IPRIFLAVONE INHIBENT L'AROMATASE, L'ENZYME QUI CONVERTIT LA TESTOSTÉRONNE EN ESTRADIOL.**

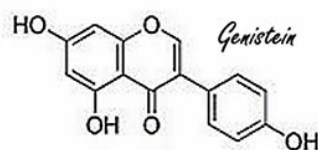
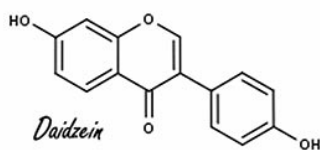


Features:

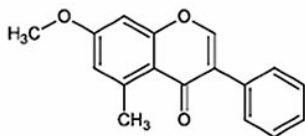
- 1.4g M-O-XO (Coleus Forskohlii), Tongkat Ali, ALGAR, Naringenin / Hesperidin, Quercetin
- 1.4g Maca, Puncture Vine, Safed Musli
- 700mg Muri Puama, Stinging Nettle, Dodder Seed Extract, Fenugreek
- 500mg Beta Ecdysterone, 20-Hydroxyecdysone, 5-Methyl-7-Hydroxy-Isoflavone-Ethylcarbonate Ester, And Ipriflavone

IPRIFLAVONE ET MÉTHOXYISOFLAVONE

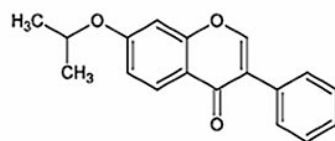
Ipriflavone et méthoxyisoflavone sont des isoflavones synthétiques. Ils ont été inventés au siècle dernier par des chimistes d'Europe de l'Est qui souhaitaient fabriquer de nouveaux agents anabolisants en modifiant des isoflavones comme la daidzéine, un phyto-œstrogène du soja.



Méthoxyisoflavone, Methoxivone, 5-Méthyl-7-Méthoxyisoflavone



Ipriflavone, 7-Isopropoxyisoflavone



Ces isoflavones de synthèse ne se sont pas montrés très efficaces en tant que médicament mais elles ont pourtant suivi leur chemin en tant que complément sportif. L'ipriflavone et la méthoxyisoflavone inhibent l'action des enzymes P450 telles que les CYP1A2 et CYP2C9. De là, les Italiens se sont demandé si l'ipriflavone et la méthoxyisoflavone contrecarraient également l'aromatase. Il s'agit de l'enzyme qui convertit la testostérone en estradiol. Tout comme le CYP1A2 et le CYP2C9, l'aromatase est une enzyme P450.

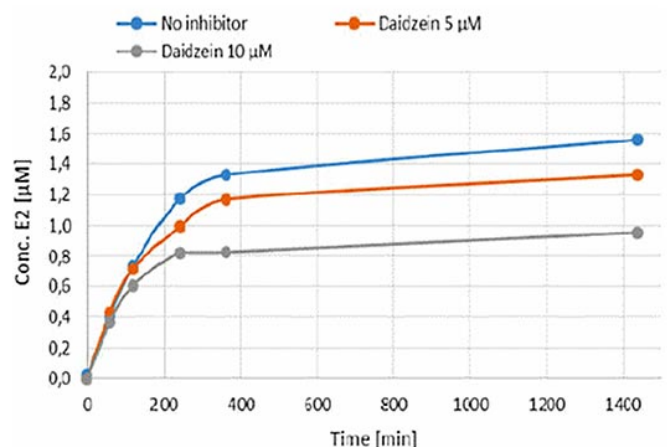
Si tel est le cas, l'ipriflavone et la méthoxyisoflavone pourraient figurer sur une liste des produits dopants, où l'on retrouve également l'anastrozole et le létrozole. Comme vous le savez, les inhibiteurs de l'aromatase peuvent augmenter les niveaux de testostérone, améliorant ainsi les performances physiques.

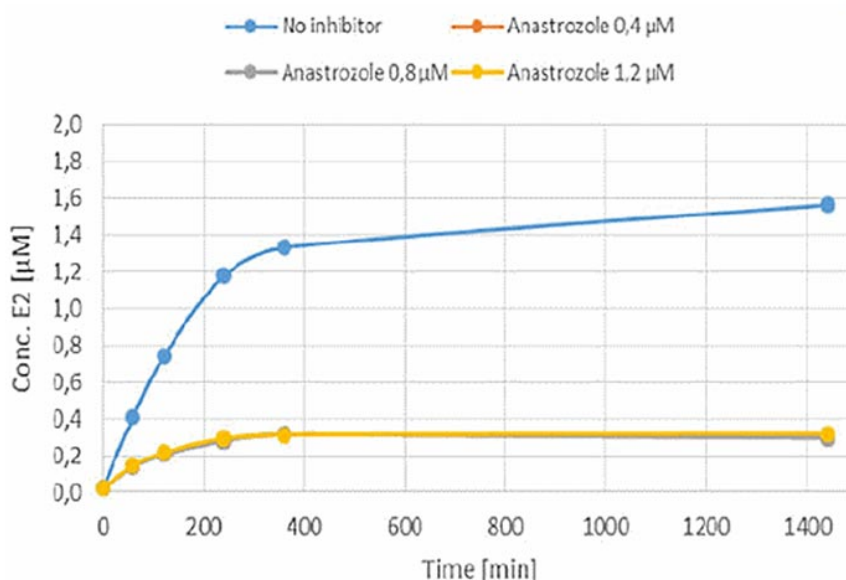
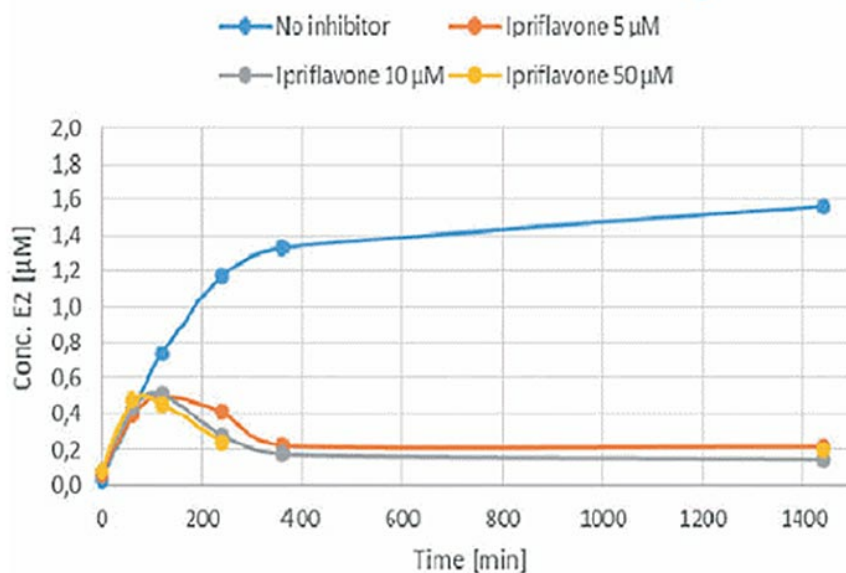
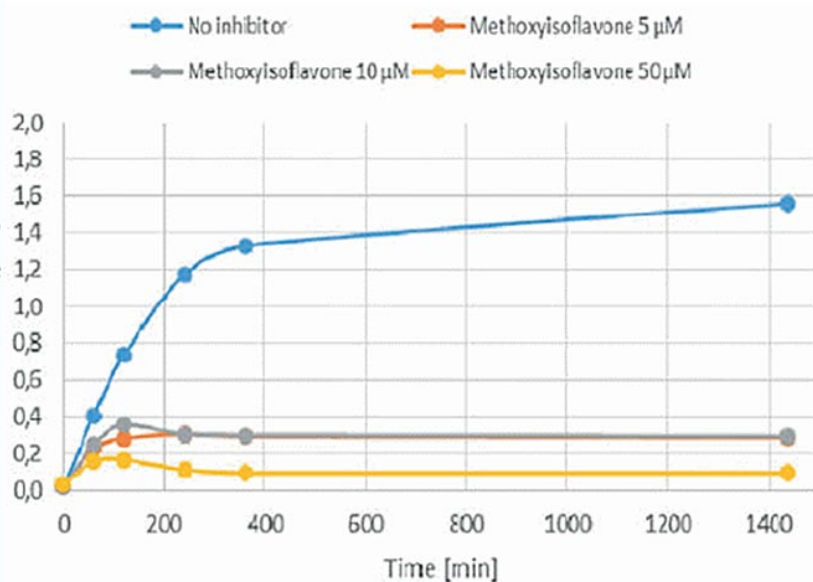
L'ÉTUDE SUR LES PHYTO-ŒSTROGÈNES MODIFIÉS ET LEURS EFFETS SUPPOSÉS SUR L'AROMATASE

Ipriflavone et méthoxyisoflavone sont des isoflavones synthétiques. Ils ont été inventés au siècle dernier par des chimistes d'Europe de l'Est qui souhaitaient fabriquer de nouveaux agents anabolisants en modifiant des isoflavones comme la daidzéine, un phyto-œstrogène du soja.

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE

L'ipriflavone et la méthoxyisoflavone ont inhibé la formation de l'œstradiol. Les deux substances ont bloqué l'action de l'enzyme aromatase. La daidzéine l'a fait aussi mais dans une bien moindre mesure. L'effet anti-estrogénique de la méthoxyisoflavone et de l'ipriflavone était similaire à celui de l'anastrozole





Lorsque les Italiens ont calculé le K_i (constante d'inhibition des réactions enzymatiques) de la méthoxyisoflavone et de l'ipriflavone sur la base de leurs tests, **ILS ONT CONSTATÉ QU'IL ÉTAIT ÉGAL AU K_i DES INHIBITEURS PHARMACOLOGIQUES DE L'AROMATASE.**

		K_i (μM)
Aromatase inhibitor drugs	Formestane	$0.20 < K_i < 0.65^{29-31}$
	Anastrozole	
	Aminoglutethimide	
Natural flavonoids	Chrysin	$2.20 < K_i < 2.80^{29-31}$
	Quercetin	
	Daidzein	
Synthetic isoflavones	Methoxyisoflavone	0.36
	Ipriflavone	0.19

K_i (short for inhibition kinetic constant): the concentration of a drug needed to reduce the activity of an enzyme by half.

CONCLUSION SUR LA MÉTHOXYISOFLAVONE ET L'IPRIFLAVONE

« Les résultats obtenus dans notre système de modèles in vitro montrent que, **DANS LA GAMME DE CONCENTRATIONS CONSIDÉRÉE, LA MÉTHOXYISOFLAVONE ET L'IPRIFLAVONE ONT UN POTENTIEL D'INHIBITION DE L'AROMATASE SIMILAIRE À CELUI DU FORMESTANE, DE L'ANASTROZOLE ET DE L'AMINOGLUTÉTHIMIDE** », **ÉCRIVENT LES CHERCHEURS.** « Ces trois médicaments [sont] utilisés dans le traitement anticancéreux et interdits par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) pour leurs effets sur la stéroïdogénèse. »

CONCLUSION :

« Clairement, les résultats présentés ici ne sont pas suffisants pour exprimer une opinion finale sur l'opportunité d'inclure des isoflavones synthétiques sur la Liste des interdictions de l'AMA car l'ampleur réelle de leurs effets in vivo serait certainement modulée par leurs propriétés pharmacocinétiques, et notamment par leur faible biodisponibilité. »

« Néanmoins, nous pensons que leur surveillance pourrait encore être utile pour l'analyse du contrôle du dopage, compte tenu également des fortes doses recommandées pour les isoflavones de synthèse dans les compléments alimentaires. »

Source de l'article: Methoxyisoflavone and ipriflavone are aromatase inhibitors

Source Ergo-log: Drug Test Anal. 2019 Feb;11(2):208-14.

Traduction pour Espace Corps Esprit
Forme & Fitness Mag



images FreePik



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Misons sur la qualité



Obtenez un corps sculpté et sec avec nos suppléments révolutionnaires. Découvrez votre potentiel dès aujourd'hui !

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



BERNARD
DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

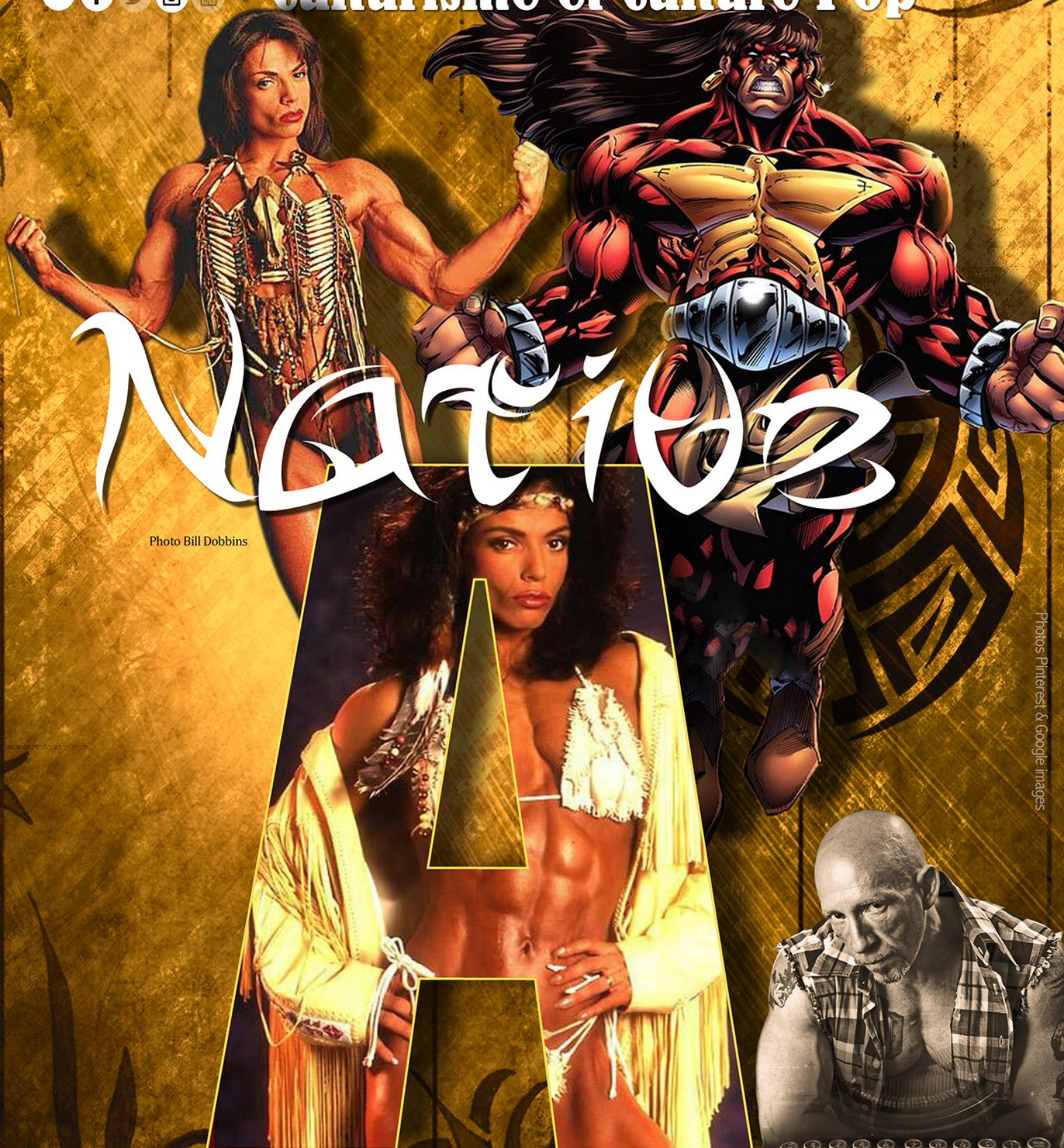


Photo Bill Dobbins

Photos Pinterest & Google images



TRIBAL FORCE

News



1996,
Jon Proudstar au scénar,
Ryan Huna Smith au crayon gris et au pinceau,
Voilà,
Voilà ceux qui t'ont créé,
Thunder Eagle
Le premier des Tribal Force,
Le premier super-héros qui réunira
La première équipe
De super-héros Native Americans,
Issus de plusieurs tribus,
Yoeme Dine, Hunkpapa Sioux, Jaguar-Mezo-Azteca,
Les premiers,
Les premiers Native Super-héros !
Pas rien, pas rien...
Et, dis-moi, Thunder Eagle,
Tu es sacrément bodybuildé, pas vrai ?
Voilà,
Voilà qui immédiatement saute aux yeux,
Thunder Eagle,
Le premier Bodybuilder Native American, pas vrai ?
Parce que, oui,
Nous attendons encore,
Encore,
Le premier culturiste Native American
Sur la scène d'Olympia ?
A vrai dire : non !
Il y a bien eu une Native,
Métisse,
L'olympienne Sharon Bruneau,
Retirée du circuit juste un an avant ta naissance, Thunder,
1995...
Voilà,
Voilà qui ne fait pas beaucoup !
Alors souhaitons, Thunder Eagle,
Souhaitons qu'en 2024....

DDatō

bernard-dato.fr

Instagram : [bernard.dato.ecrivain](https://www.instagram.com/bernard.dato.ecrivain/) / [Bernard.dato.prepa](https://www.instagram.com/Bernard.dato.prepa)

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

DENNIS NEWMAN



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



BIONIC BODY

CLASSIC 2023

UNE TROISIEME EDITION ABOUTIE



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

Pour la troisième édition consécutive de la Bionic Body Classic, près de 70 athlètes s'étaient donnés rendez-vous le 21 octobre 2023 dans la banlieue strasbourgeoise pour en découdre.

Un événement abouti avec des combats scéniques qui ont été épiques. A noter les superbes titres overall remportés par Jean-Philippe Anna (bodybuilding), Gauthier Elhimer (classic physique), Yohan Grosbertin (men's physique), Natacha Labre (figure), Shana Laugel (wellness) et Anaïs Ait Amir (bikini). Félicitations aux vainqueurs et à tous les compétiteurs qui ont offert un spectacle remarquable, sans oublier l'équipe d'organisation de Bionic Body et la team NPC France qui ont fourni un travail incroyable.



FABIO GARRIDO
très beau
vainqueur de la
catégorie
bodybuilding
novice.



Victoire de
RÉMY DUVAL en
classic physique
class C.



Toujours en
grande forme,
**KARIM
BOUMAZZA**
s'impose classic
physique class A.



Grâce à une
belle ligne et à
une excellente
qualité
musculaire,
YANN LETERRIER
s'adjuge le titre
en classic
physique
novice.



BIONIC BODY CLASSIC 2023

Duel épique de poids lourds entre **CHRIS STABILE** (#86) et **JEAN-PHILIPPE ANNA** (#85). La victoire de la catégorie et de l'overall reviendra à Jean-Philippe.



Très esthétique, **GAUTHIER ELHIMER** remporte l'overall en classic physique.



Belle prestation de **NICOLAS FONSAT**, vainqueur en men's physique junior.



RUDY MUSIANI décroche le titre en men's physique class B.



En présentant un superbe physique, **YOANN LEGRAND** s'est imposé en men's physique true novice, novice class B et open class F.



Très beau duo composé d'**OCÉANE PERRÉE** (1e à droite) et **JADE BRIONNE** (2e à gauche) en figure class B.



Au top de sa forme, **RENAUD GEOFFREY** a impressionné les juges et le public avec sa remarquable shape.

BIONIC BODY CLASSIC 2023



© FITNESS-MAG



Chaleureusement félicité par Bionic Body, **Yohann Grosbertin** décroche le titre overall en men's physique.

BIONIC BODY CLASSIC 2023



Joli duel en wellness class B entre **MORGANE DIDIERJEAN** (1e à gauche) et **STÉPHANIE LICHTENAUER** (2e à droite).



Le titre overall figure a été attribué à **NATACHA LABRE**.



SS-MAG.FR



Entourée et félicitée par **LAURÈNE GAUDELIER** et **CLAIRE COCHET**, toutes deux pros IFBB wellness, **SHANA LAUGEL** célèbre son titre overall wellness.



La jolte **SANTANA CLARYS** s'impose en wellness novice.

BIONIC BODY CLASSIC 2023



Esthétique et équilibrée, **CYNTHIA LAGOUGE** a gagné les catégories bikini novice et open class D.



Rayonnante sur scène, **HÉLÈNE JUNG** s'est imposée en bikini master +40.

ESS-MAG.FR



Sublime de la tête aux pieds, **ANNE-LISE CHAUFFENNE** a décroché le titre en bikini class A.

Splendide comme toujours, **MAUD COUCHOU-MEILLOT** obtient la première place en bikini class H.



Magnifique prestation d'**ANAÏS AIT AMIR** qui remporte l'overall bikini !

The FOCUS EVOLUTION Contest

Le dimanche 29 octobre 2023 au
Gymnase Ambroise Paré
dans la ville de COLOMBES (92)
a eu lieu un super
GALA INTERNATIONAL DE BODYBUILDING
organisé par l'enfant de la ville
JOEL GATA un athlète international Français de Bodybuilding

Sacré Mister Univers WABBA en 2021

Champion d'Europe CIBB et Vice-Champion du Monde CIBB en 2023
sans oublier ses nombreux titres de champion ainsi que les nombreux podiums à son actif.

Cet évènement a été organisé
d'une main de fer par ce jeune
entrepreneur

PDG
de la marque de sportwear

FOCUS EVOLUTION

et
Président de l'association

DIFFUSION EUROPE SPORT

(Association organisant des
événements sportifs
pour personnes
en situations de handicap
et personnes valides)



En collaboration avec les élus
de la commune de
Colombes

(Maire adjointe
Madame
Fatoumata SOW)

(Directeur
des services des sports
Monsieur Joachim ARPHAND)

(Adjoint à la direction
des sports
Monsieur Vincent VANNOSTAL)

Et
une très belle équipe
de personnes
venues lui prêter main forte

NOUS VOUS ATTENDONS

NOMBREUSES ET NOMBREUX

PARENTS ET ENFANTS

POUR LA

DEUXIÈME EDITION

LE DIMANCHE 27 OCTOBRE 2024 À COLOMBES (92)

EN REGION PARISIENNE



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



RENFORCER SON DOS

Pour les novices, musculation est souvent synonyme de douleurs au dos, dangers, risques de blessures. Or ce que beaucoup oublie c'est que grâce à une musculation judicieusement pratiquée et adaptée, vous pourrez renforcer votre dos pour vous protéger au maximum des blessures !

Dans cet article, notre expert musculation David Costa vous explique comment appréhender vos douleurs et comment renforcer votre dos pour améliorer votre quotidien et vos entraînements.

1) Les causes de la douleur

Avant toute chose, il est important de situer cet article. Les conseils généraux qui suivront ne prévalent pas à une consultation chez un kinésithérapeute DE ou un ostéopathe mais vous aideront à comprendre vos douleurs et envisager comment les traiter.

Le dos, et plus précisément la colonne vertébrale, est un élément clé de notre corps, qui assure le relais entre les membres inférieurs et supérieurs. Elle fait le lien entre 2 ceintures anatomiques importantes : les épaules (ceinture scapulaire) et le bassin (ceinture pelvienne). Ses rôles sont multiples aussi bien sur les aspects performances, santé que bien-être quotidien.

Doué d'une grande mobilité et capacité d'adaptation, le dos va ainsi pouvoir régler la posture pour assurer le maintien du regard à l'horizontal.



En photo Vincent Costa / Crédit photo : Nicolas Blies

Les douleurs à l'effort, hors pathologies, peuvent provenir de diverses causes :

- **Musculaire**
- **Technique (placement)**
- **Articulaire**
- **Ligamento-tendineux**
- **Préparatoire à l'effort**

-A notre niveau, nous pouvons agir facilement sur les paramètres musculaires, techniques et de préparation à l'effort.

Pour mieux comprendre vos douleurs il est alors intéressant de regarder si vous présentez :

- **UNE POSTURE PARTICULIÈRE : ÉPAULES EN AVANT, TÊTE EN AVANT, TÊTE ORIENTÉ VERS LE HAUT, BASSIN RETRO VERSÉ, CAMBRURE LOMBAIRE ACCENTUÉE.**
- **UN MANQUE DE SOUPLESSE DES ISCHIOS JAMBIERS.**
- **UN MANQUE DE SOUPLESSE DES FLÉCHISSEURS DE HANCHES**
- **UN MANQUE DE TONUS DES ABDOMINAUX.**
- **UN MANQUE DE TONUS DES MUSCLES SPINAUX.**
- **UN MANQUE DE TONUS DES FIXATEURS D'OMOPLATES.**
- **UN MANQUE DE MOBILITÉ AU NIVEAU DE VOTRE COLONNE, DU BASSIN OU DE VOTRE TÊTE.**
- **UN MAUVAIS PLACEMENT LORS DU MOUVEMENT**
- **UN MANQUE DE PRÉPARATION À L'EFFORT**

Evidemment, cette liste n'est pas exhaustive mais elle vous permettra de réfléchir et de mieux connaître votre corps. Trouver l'origine de la douleur ou de la gêne vous permettra ainsi de la traiter et d'en parler avec votre kinésithérapeute ou osthéo-pathe. Les exercices proposés ci-dessous pourront vous aider à traiter le souci. Dans tous les cas, la validation par un professionnel de santé est recommandée.

LES SOLUTIONS PROPOSEES

A chaque problème sa solution ! Je vous propose ici diverses stratégies et exercices pour traiter les problèmes trouvés et améliorer votre confort.

Un manque de souplesse de vos fléchisseurs de hanches ou ischios-jambiers:

Mettez en place un programme de stretching spécifique avec des étirements ciblés et en chaîne musculaire.

Voici un exercice pour étirer vos ischios :

Debout face à une table, les pieds parallèle, espacés de la largeur du bassin, penchez-vous en avant, le dos creusé au maximum, le bassin en antéversion (pivoter sur l'avant), les jambes légèrement fléchies et venez poser vos coudes sur la table. A partir de cette position, forcez-vous à sortir les fessiers et creuser le dos, puis gérer l'étirement de vos ischios en tendant plus ou moins les jambes. Attention, la finalité n'est pas de réussir à tendre les jambes, mais bien de réussir à avoir un étirement maximal sur l'arrière cuisse. Pour cela le maintien du bassin en antéversion est fondamental. Augmentez progressivement l'étirement et ne réalisez pas d'à-coups. Pour un meilleur relâchement, inspirer et expirer de façon lente et progressive. Faire 4 séries de 45 secondes d'étirements.

Voici un exercice pour étirer vos fléchisseurs de hanches :

A genoux, avancez un pied et placez le à plat (vous êtes alors en position de fente), grandissez-vous, regardez droit devant, rentrez le menton, tendez vos 2 bras au dessus de votre tête, pousser votre bassin sur l'avant, rentrez le ventre et serrez les fessiers. Attention, la finalité n'est pas de réussir à pousser son bassin le plus loin possible, mais bien de réussir à avoir un étirement maximal sur l'avant de votre hanche. Pour cela le maintien du bassin en rétroversion et le redressement de votre colonne sont fondamentaux.

Augmentez progressivement l'étirement et ne réalisez pas d'à-coups. Pour un meilleur relâchement, inspirer et expirer de façon lente et progressive. Faire 4 séries de 45 secondes d'étirements.

Un manque de tonus des abdominaux, spinaux ou fixateurs d'omoplates :

Mettez en place un travail de renforcement musculaire ciblé sur le ou les muscles en questions. Pour renforcer vos abdominaux vous pourrez réaliser : du gainage sous ses diverses variantes, des exercices de flexion de colonne et d'enroulement de bassin, et tout simplement, lorsque vous réalisez vos mouvements de musculation comme le squat, squat, soulevé de terre, développé militaire, rowing, etc, vos abdominaux sont également sollicités. Pour vos spinaux : le soulevé de terre traditionnel, jambes tendues, le good morning le banc à lombaire en statique ou dynamique. Et pour vos fixateurs d'omoplates : l'oiseau, le rowing/tirage prise large et coudes écartés, le mouvement d'arlat, les rétropulsions bras tendus à la poulie haute, les tractions devant pronation/supination, les tirages devant pronation/supination.

Exemple de séance pour renforcer vos abdominaux :

Double crunch (flexion de colonne et enroulé de bassin simultanés) : 3 x 20. Repos 30 secondes
Gainage araignée + gainage latéral : 4 x 45 sec. + 30sec D + 30sec G. Repos 30 à 45 secondes.
Gainage assis (cuillère) + rotation : 30 sec + 20 rotations. Repos 30 à 45 secondes.

Exemple séance pour renforcer vos spinaux :
Après un échauffement à base de mobilisation articulaire, étirements dynamiques progressifs et gamme montante sur l'exercice.
Soulevé de terre : 4 x 8. Repos 2'30
Good Morning : 3 x 10 avec une pause de 2 secondes en position basse. Repos 2'.
Gainage statique au banc à lombaire : 3 x 30 secondes (placer un poids sur le haut du dos si c'est trop facile). Repos 1'30.

Exemple séance pour renforcer vos fixateurs d'omoplates:

Après un échauffement à base de mobilisation articulaire, étirements dynamiques progressifs et gamme montante sur l'exercice.
Traction devant pronation (poids de corps ou avec lesté) ou tirage devant pronation (selon votre niveau) : 4 x 8. Repos 2'30
Rowing buste parallèle au sol avec prise large et coudes écartés : 4 x 10. Repos 2'.
Rétropulsion bras tendus à la poulie haute : 3 x 12. Repos 1'30.

Lors de la réalisation des exercices vous devez ressentir exactement les muscles travaillés. Ceci est un bon indicateur concernant votre exécution du mouvement.



Un manque de mobilité de votre colonne, bassin ou tête :

Au quotidien, réalisez des exercices de mobilisation de ces articulations afin de gagner en amplitude. Par exemple : pivotez lentement votre tête sur la droite, puis sur la gauche, puis vers le bas, puis en arrière ; faites de torsions de colonne en pivotant lentement vos épaules sans bouger le bassin pour aller le plus loin possible ; en position de pompes, venez poser votre bassin au sol sans fléchir vos bras.

Pour exercices réaliser 3 à séries de 10 à 15 mouvements, lentement et avec une amplitude maximale.

Un mauvais placement lors du mouvement :

Synonyme d'un mauvais recrutement musculaire et de blessure potentielle, un mauvais placement lors du mouvement peut être très vite dommageable pour votre rachis.

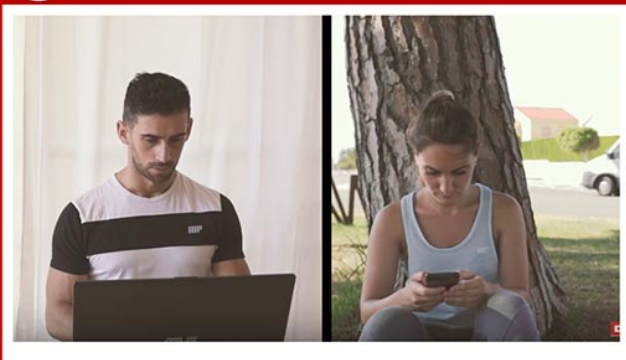
Apprenez à améliorer votre posture et travaillez sur votre technique de placement et d'exécution

Un échauffement insuffisant :

La préparation à l'effort est fondamentale pour être performant, en sécurité et durer à l'entraînement. Pour un bon échauffement musculo-articulaire optez pour :

- De la mobilisation articulaire avec des rotations de genoux, des flexions et extensions de genoux (squat à poids corps).
- Des étirements balistiques et progressifs : avec des cercles de bras, mouvements de rotation, levés de jambe, etc
- Pour les automassages : utilisez une balle lacrosse, un bâton ou un foam roller sur les zones douloureuses à la palpation ou qui vous gênent dans l'exécution de vos mouvements.

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

*Partout en **FRANCE**

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

- 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 **AGRÉE 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



JULIEN
QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

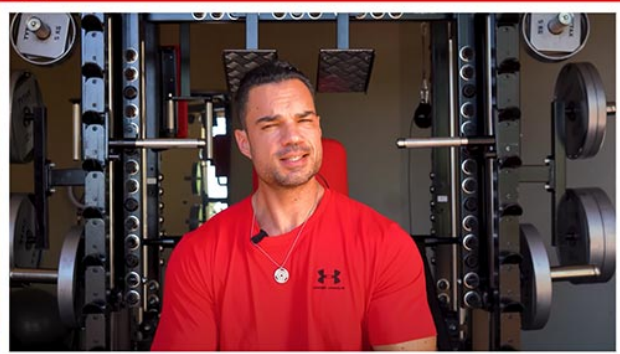
MUSCULATION & NUTRITION

MYTHES

5

MYTHES SUR LES PROTEINES EN MUSCULATION QUE VOUS DEVEZ CONNAITRE ABSOLUMENT !

CLIQUEZ POUR REGARDER



Si vous pensez TOUT savoir sur les protéines en musculation, il est temps de revoir vos idées préconçues.

Dans cette vidéo, je dévoile 5 GROS mythes qui ont laissé leur empreinte dans l'esprit de la majorité des pratiquants de musculation. Êtes-vous sûr de ne pas tomber dans le piège d'un de ces mythes ?

(en particulier le 2ème qui est l'un des plus répandus)

Pour vérifier vos connaissances et découvrir la vérité sur les protéines, on se retrouve dans la vidéo



JULIEN QUAGLIOLINI

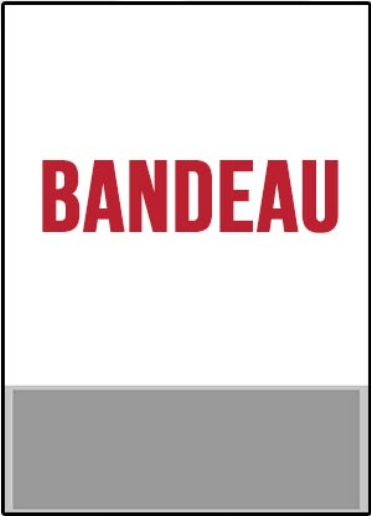
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



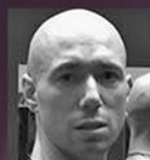
**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

ARNAQUE DANS LE MONDE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

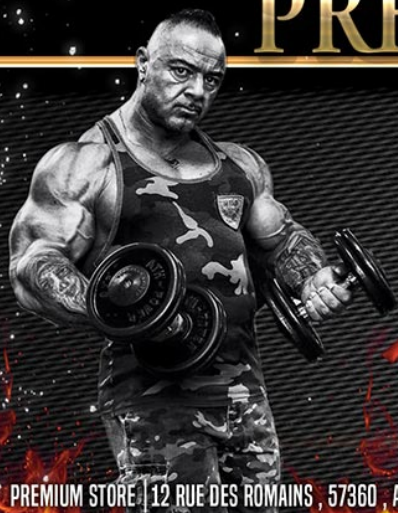
On fait le point sur les arnaques concernant les compléments alimentaires . Nous parlons avec @M.Gundill des tests , des compléments vendus sur amazon , tiktok, des BCAA... bref le tout comme d'hab sans pression

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



feat @M.Gundill

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB



► **PRÉPARATION** **PHYSIQUE**

**HGH
IGF1
INSULINE
OESTROGENES**



ESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR

INSULINE

LES FACTEURS DE CROISSANCE DE L'INSULINE APPARTIENNENT À UNE FAMILLE DE GÈNES RÉGULÉS POSITIVEMENT PAR LE GLUCOSE. IL S'AGIT D'UNE VOIE HAUTEMENT CONSERVÉE QUI RÉAGIT À L'ÉNERGIE : IL N'Y AURA PAS DE CROISSANCE DANS UNE SITUATION DE FAIBLE ÉNERGIE.



VKFOTO

ŒSTROGÈNES

ACTUELLEMENT, IL ME SEMBLE Y AVOIR UNE GRANDE ATTENTION DANS LE BODYBUILDING AUTOUR DES ŒSTROGÈNES, MAIS CELA N'EST PAS NÉCESSAIREMENT SOUTENU DE LA MEILLEURE MANIÈRE. L'œstrogène n'est pas une hormone anabolisante au sens classique. Les femmes ont des niveaux de GH plus élevés que les hommes alors que les hommes ont des niveaux d'IGF-1 plus élevés.

L'IGF-1

L'IGF-1 DÉPEND DE L'ÉTAT NUTRITIONNEL DE L'ORGANISME.

La vitesse de croissance chez les enfants obèses est normale, voire supérieure à celle des enfants de poids corporel normal lié à l'âge, bien que la sécrétion de GH soit diminuée, à la fois physiologiquement et en réponse à toute stimulation provocatrice, voire absente chez les enfants obèses.

Les valeurs d'IGF-1 sont élevées. La situation inverse peut être observée chez les patients souffrant d'anorexie mentale.



Malgré l'augmentation de la sécrétion de GH, les valeurs plasmatiques d'IGF-I sont considérablement réduites. En examinant les extrémités du spectre du poids corporel et en analysant le comportement de la GH et de l'IGF-I dans ces extrêmes, on pourrait conclure qu'il existe un besoin pour un métabolisme hépatique efficace du glucose en GH susceptible d'induire l'expression hépatique de l'IGF-I. Le processus dans lequel les œstrogènes et l'IGF sont liés est peut-être à rebours. En présence de FSH, la GH favorise les réactions précoces de la voie stéroïdienne via une augmentation de l'IGF-I local, améliorant ainsi la synthèse de progestérone.

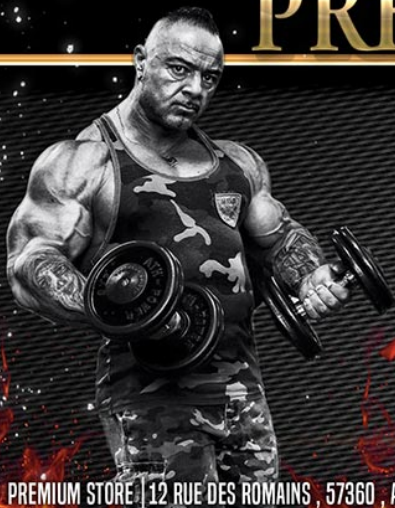
À l'inverse, la GH inhibe l'activité aromatasase induite par la FSH et donc la synthèse de l'estradiol, par une voie indépendante de l'IGF-I, puisque l'IGF-I stimule seul l'activité aromatasase.

Photo **Jonathanmorla**



© FITNESS-MAG.F

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



BMXX
BODYMAXX SPORTS NUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**

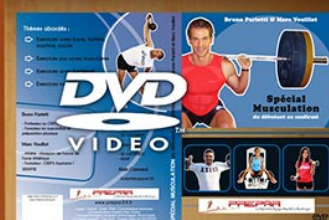
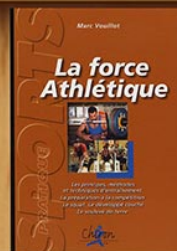
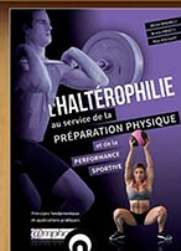
HOMMAGE

**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



RENFORCEMENT ET ENTRAINEMENT MUSCULAIRE

**1ère
partie**

Le muscle est une entité possédant plusieurs composantes :

- * **biochimique**
- * **enzymatique**
- * **neurobiologique**
- * **mécanique**

Lorsque l'on désire augmenter les capacités de la fonction musculaire, le sujet développe chacune de ces propriétés. L'examen du sujet et son bilan musculaire (en terme de biomécanique et d'aptitude physique) déterminent en force athlétique, le choix d'une technique, d'une méthode de travail ainsi que leurs modalités d'application en fonction des objectifs fixés.

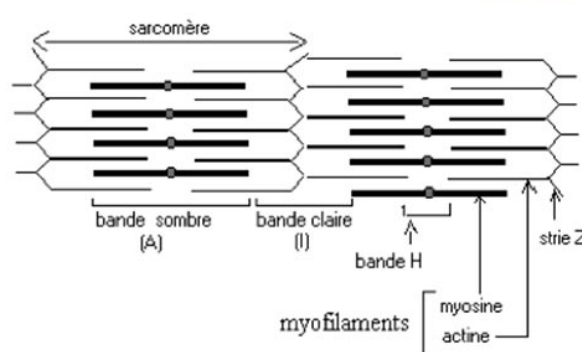
LES ÉLÉMENTS CONSTITUANTS DE LA FORCE MUSCULAIRE

1) LES ÉLÉMENTS MÉCANIQUES :

Le modèle mécanique d'un muscle met en jeu 3 composantes principales :

- l'élément contractile (le sarcomère)
- les éléments parallèles (enveloppes fibreuses, faisceaux de fibres musculaires, sarcolemmes et fibres conjonctives qui les unissent. Ces fibres interviennent à partir d'une élongation de 20 à 30% de la longueur de repos.)
- les éléments en séries (les tendons, les lignes z et les ponts d'acto-myosine)

a) l'élément contractile : L'énergie mécanique se situe au niveau du sarcomère. La force développée dépend, de la longueur, du diamètre du muscle et de la vitesse de contraction.



Ultrastructure du sarcomère

b) l'élément élastique Ces éléments représentés par les tendons, les aponévroses et enveloppes conjonctives jouent le rôle de transmetteurs de la force contractile. Leur élasticité, même peu importante, a un effet sur l'emmagasinement et la restitution de l'énergie mécanique. Ainsi, la contraction musculaire se trouve améliorée par la restitution de l'énergie préalablement emmagasinée à la suite d'étirements. Le muscle est capable de stocker, puis, de libérer près de 25% d'énergie en plus lors d'un exercice avec rebond par rapport à un exercice direct (exemple : les sauts en multi-bonds).

c) la morphologie musculaire

Le type morphologique d'un muscle détermine une dominante force ou vitesse. Cela est lié à la disposition des fibres musculaires par rapport aux attaches tendineuses et aponévrotiques.

Les muscles fusiformes (dominante vitesse)

Ce sont des muscles longs avec des fibres disposées longitudinalement d'un tendon à l'autre. Ils ont un pouvoir de raccourcissement de l'ordre de 40% à 50% : ce qui leur donne un rôle dans les actions à grand déplacement articulaire demandant de la vitesse (exemple : biceps brachial flexion avant bras sur bras).
muscles pennés (dominante force)

Ces muscles ont leurs fibres disposées obliquement d'un tendon aux lames tendineuses de l'autre sont prédisposés à l'action frénatrice. Ils permettent de 30% à 35% de raccourcissement (ex. : grand pectoral).
muscles bi-pennés et multi-pennés

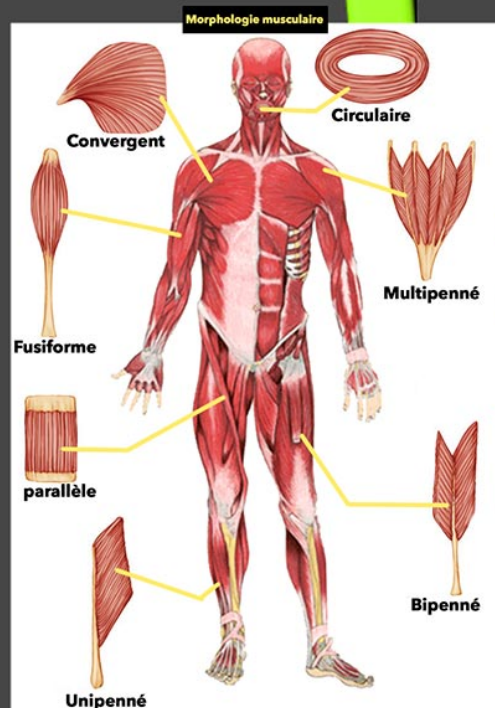
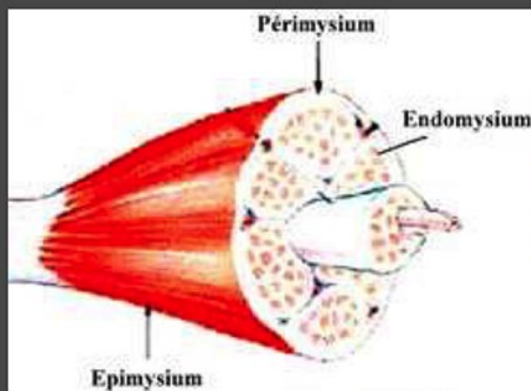
Ce sont des muscles courts dont les fibres sont disposées avec un angle + ou - important de chaque côté d'un tendon ou d'une lame tendineuse. Ils disposent de peu de raccourcissement 20% à 25% mais sont très puissants. Ils ont des fonctions stabilisatrice et frénatrice importantes (ex. : triceps sural).

d) l'action du muscle sur le squelette

Les muscles agissent par l'intermédiaire des leviers osseux. L'intensité de la force musculaire varie en fonction de l'angle d'application de celle-ci et de sa position par rapport à l'axe articulaire. L'intensité optimale correspond souvent à la position articulaire intermédiaire (90°). C'est pour cette raison que le travail isométrique est la plupart du temps proposé à cette angulation.

- le muscle d'accélération La position de l'insertion musculaire favorise la mobilité par rapport à la stabilité (exemple : biceps brachial).

- le muscle stabilisateur : L'insertion du muscle est éloignée de l'axe articulaire et, de ce fait, favorise la stabilité articulaire (exemple : long supinateur). Cet exemple se retrouve dans plusieurs articulations, notamment celle du genou, et permet un équilibre des contraintes subies par les os ainsi qu'une bonne adaptation fonctionnelle.



Si les contractions musculaires survenaient spontanément sans contrôle d'une activité nerveuse motrice, il en résulterait une totale absence de coordination des mouvements rendant la contraction musculaire totalement inefficace.

Le muscle est une machine bien réglée, bien alimentée en source énergétique mais dont le bon fonctionnement est également lié aux qualités et aptitudes de son conducteur : **le système nerveux.**

En effet, la contraction des éléments musculaires ne peut survenir qu'à la suite d'une excitation nerveuse. Ce phénomène neuromusculaire est un des facteurs essentiels quant à l'application de la force musculaire.



MARC VOUILLOT

L'UNITÉ MOTRICE

C'est l'unité fonctionnelle de base qui est constituée par un neurone et les fibres musculaires innervées par son axone.

La stimulation nerveuse détermine la force et la durée des contractions en fonction du type d'unité motrice.

Le nombre de cellules musculaires par unité motrice est variable, de une à plusieurs centaines. Un muscle comme le biceps contient des centaines, voire des milliers d'unités motrices.

A chacune des étapes du métabolisme correspondent des enzymes spécifiques. Leur concentration n'est pas la même dans toutes les fibres musculaires, ce qui permet de noter une spécificité de la fibre pour un effort rapide et intense ou au contraire pour une activité de longue durée.

La variation d'intensité de la force musculaire est fonction du changement de fréquence des impulsion et du nombre d'unités motrices mises en action. L'augmentation de la fréquence des impulsions et du nombre de fibres mises en jeu déclenche une activation graduée d'unités motrices de plus en plus fortes.

Cet échelonnement dans la mise en jeu des unités motrices est dû à la taille de plus en plus grosse des unités motrices qui ont un seuil d'excitabilité de plus en plus élevé.

Cette mise en action neuromusculaire déclenchée par l'athlète est le facteur clef à travailler en force athlétique pour développer la capacité à transmettre en un minimum de temps une force de contraction maximale.



Variante du soulevé de terre roumain par Anthony BAPTISTE (photos Bruno PARIETTI)



Travail de la flexion d'arraché avec kettlebells exécuté par Jordan MORAND (photos Bruno PARIETTI)

LES ÉLÉMENTS ÉNERGÉTIQUES

LA CONTRACTION MUSCULAIRE

C'est la transformation d'une énergie chimique en une énergie mécanique. Cette transformation se passe au niveau des filaments d'acto-myosine par la dégradation de l'ATP (adénosine triphosphate) en ADP (adénosine diphosphate). Cela se traduit par 25% d'énergie mécanique et 75% de chaleur. $ATP \rightarrow ADP + P$ (acide phosphorique) + E (l'énergie libérée)

Seules les molécules d'ATP fournissent une énergie utilisable par le muscle. Nous en possédons de très faibles réserves dans l'organisme et le stock s'épuiserait dès les premières contractions s'il n'existait pas de mécanismes de resynthèse rapide de ces molécules.

MÉCANISME DE RESYNTHÈSE DE L'ATP

Trois filières sont mises en jeu lors de la diminution de l'ATP au niveau des tissus. Ils peuvent se réaliser soit en absence d'oxygène : ce sont les processus anaérobies, soit en présence d'oxygène : ce sont les processus aérobie. Ils présentent des caractéristiques différentes et sont utilisés de façon complémentaire en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort.

Quatre paramètres les définissent :

la puissance : c'est la quantité d'énergie maximale par unité de temps

la capacité : c'est la quantité totale d'énergie transformée

la latence : c'est le temps d'adaptation pour atteindre la puissance

la récupération : c'est le temps nécessaire à la reconstitution du stock énergétique afin de pouvoir réutiliser la filière.

PROCESSUS ANAÉROBIE ALACTIQUE (ATP — PC, 100% DE LA PLUS GRANDE PUISSANCE MUSCULAIRE)

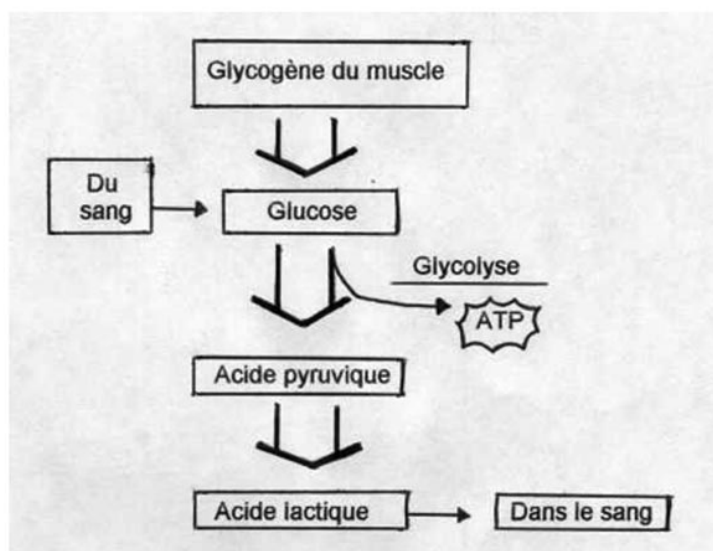
Ils consistent en la dégradation de la créatine phosphate (CP) présente dans le muscle (stock peu important). $A.D.P. + C.P. \rightarrow A.T.P. + \text{créatine}$ La puissance de cette filière est très élevée. Par contre, sa capacité est très faible. Ceci est dû au stock peu important de la PC. La dégradation de la PC est déclenchée par la baisse de la concentration en A.T.P. C'est un mécanisme instantané, la latence est donc nulle. Ce système permet un effort d'une très grande intensité pendant un temps très court (de 0 à 15 secondes). La récupération de ce système correspond au temps nécessaire à la reconstitution du stock énergétique, c'est-à-dire au délai de réutilisation du système.

Avec l'arrêt de l'exercice ou une diminution de son intensité, une grande partie de la PC est re-synthétisée grâce à la présence d'oxygène en quelques dizaines de secondes, permettant la réutilisation rapide de ce système (par exemple lors d'un travail en récupération partielle). La récupération complète du stock nécessite malgré tout une récupération de l'ordre de 3'. La force athlétique exigeant des qualités de force maximale met en jeu de façon préférentielle ce mécanisme de re-synthèse de l'ATP.



PROCESSUS ANAÉROBIE LACTIQUE (ATP – AL, 50% DE LA PUISSANCE MAXIMALE ANAÉROBIE ALACTIQUE)

La resynthèse de l'ATP s'effectue à partir de la dégradation du glycogène musculaire en absence d'oxygène. Cette glycolyse est productrice d'hydrogène, qui pour être tolérée par l'organisme, est transformée en acide pyruvique puis lactique.
 $A.T.P. + P + \text{glycogène} \rightarrow A.T.P. + \text{lactates}$



L'acide lactique possède dans sa formule chimique deux atomes d'hydrogène de plus que l'acide pyruvique.

L'acide lactique joue le rôle d'un accepteur d'hydrogène permettant la poursuite du processus énergétique.

La production d'acide lactique engendre une acidification qui diminue l'activité enzymatique des cellules finissant par stopper l'effort musculaire lorsque l'athlète devient incapable de résister à une concentration trop importante d'acide lactique (seuil de tolérance de l'organisme).

La puissance de cette filière est plus faible que la précédente.

Sa capacité est par contre plus importante.

La récupération de ce système est subordonnée à l'élimination de l'acide lactique. La disparition de l'acide lactique accumulé est accélérée par un exercice d'intensité modérée. Cet acide lactique est d'une part, resynthétisé en glycogène pour 85% et d'autre part, oxydé pour 15%.

Les activités physiques très intenses (de 40" à 8') utilisent ce système (il est important dans l'entraînement culturiste).

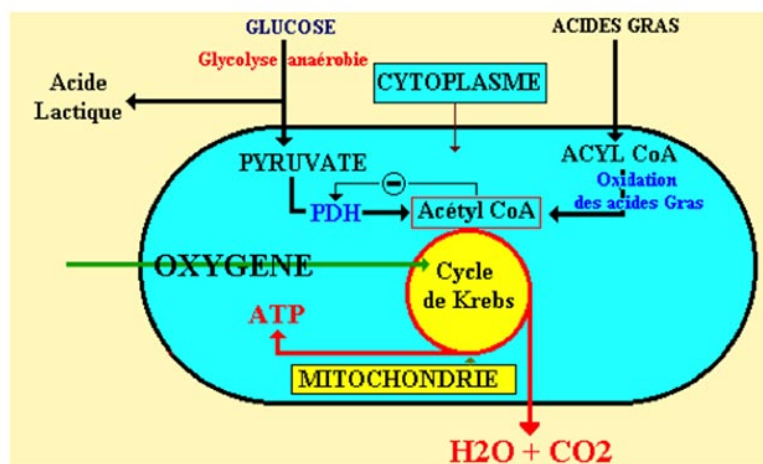
Musculation contre résistances moyennes (50% à 60% de la 1 RM) en tension continue avec temps de repos relativement court entre les séries en fonction de l'adaptation à l'effort (endurance de courte et moyenne durée).



PROCESSUS AÉROBIE (ATP – O2, 25% DE LA PUISSANCE MAXIMALE ANAÉROBIE ALACTIQUE)

L'énergie est alors fournie par l'oxydation du glycogène lorsque l'intensité est élevée et par l'oxydation des lipides lorsque l'intensité devient plus faible.

Glycogène ou acide gras : $+ O_2 + ADP + P \rightarrow ATP + H_2O + CO_2$



La puissance de cette filière est plus faible que les précédentes (20Kcal/mn) mais variable suivant les individus.

Ce type de réaction produit peu de déchet et est bien toléré par l'organisme. Si on augmente progressivement l'intensité d'un exercice la consommation d'oxygène s'accroît de façon proportionnelle jusqu'à une valeur correspondant au volume maximale d'oxygène utilisable (VO2 max.). Au-delà de ce seuil, l'augmentation de l'intensité ne va plus de pair avec l'augmentation de la consommation d'oxygène. Les filières anaérobies sont alors réutilisées. Le VO2 max. détermine la VMA (la vitesse maximale aérobie) ainsi que la PMA (puissance maximale aérobie) qui est liée d'une part à des facteurs génétiques, d'autre part à l'entraînement (favorable entre 15 et 20 ans).

La capacité de ce processus aérobie est importante et due à la grande réserve de glycogène et surtout de lipides. La durée d'utilisation de cette filière dépend malgré tout de l'intensité de l'effort : de 5 à 8 minutes pour un exercice à 100 % de la PMA (personne sédentaire) à plusieurs heures pour une puissance inférieure à 50 % de la PMA.

Si l'intensité musculaire est faible, le temps d'utilisation du système est pratiquement illimité. Il y a toutefois un temps de latence entre la mise en route du processus et son plein rendement (environ 2 à 3 minutes d'adaptation cardio-respiratoire, nettement moins pour un athlète adapté à ce type d'effort).

La source glycogénique est indispensable pour que ce processus fonctionne à plein rendement. Lorsque le stock est épuisé, il faut de 35 à 48 heures pour la récupération d'un taux maximale.

Les sports de longue durée et les activités quotidiennes font appel à cette filière (endurance de longue durée). C'est une filière à ne pas négliger pour les athlètes de force afin d'améliorer leur capacité de récupération. Un travail porté (vélo, rameur etc.) peut être conseillé aux catégories lourdes afin d'éliminer l'aspect traumatisant des chocs répétés au niveau articulaire en course à pieds.

le mois prochain :
Marc Vouillot

2ème
partie



**LA CONTRACTION
MUSCULAIRE : UN
MÉCANISME TRÈS
COMPLEXE**



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Vos alliés numéro 1

Pour
une collation
ultra
gourmande

**BEST
QUALITY**



N'attendez
plus...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ÉVOLUTION DU SYSTÈME HORMONALE AVEC L'ÂGE

LES HORMONES STARS DE L'ANTI-ÂGE



#1 LA TESTOSTÉRONE

Principalement sécrétée par les testicules chez l'homme et, en plus faible quantité, par les ovaires chez la femme, cette hormone stéroïdienne est utilisée pour ses effets anaboliques. Associée au dopage dans le sport, elle est utilisée en médecine anti-âge pour augmenter la force musculaire, l'énergie et la vitalité sexuelle (libido).



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

#2 L'HORMONE DE CROISSANCE

Au même titre que la testostérone, l'hormone de croissance est un anabolisant. Sécrétée par l'hypophyse, elle est impliquée dans la croissance, la reproduction cellulaire et la fabrication du muscle.

La médecine anti-âge y recourt pour contrecarrer la fragilité associée au vieillissement et pour améliorer le métabolisme (meilleur brûlage des graisses et meilleure utilisation des sucres).



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

#3 LA DHEA (DÉHYDROÉPIANDROSTÉRONE)

Produite par les glandes surrénales et utilisée par ce même organe, cette hormone surrénale est présente en quantité importante dans notre corps.

Elle assure la protection de notre système nerveux central. Il s'agit en réalité d'une «pro-hormone», c'est-à-dire qu'elle sert à la fabrication des autres hormones. Véritable pilier de la médecine anti-âge, elle permettrait de ralentir le vieillissement musculaire et osseux, contribuerait à une meilleure forme physique, voire protégerait des maladies cardiovasculaires. Ses supposés effets positifs n'auraient pas été démontrés chez l'homme.

#4 LA MÉLATONINE

Sécrétée par la glande pinéale dans le cerveau, la mélatonine est impliquée dans la régulation du système veille-sommeil.

Elle est classiquement utilisée en médecine pour contrer les effets du jet lag dans les voyages de l'Est vers l'Ouest. Elle permet de restaurer les rythmes du sommeil et de combattre l'insomnie chez les femmes ménopausées et les personnes âgées qui en souffrent. La médecine anti-âge lui attribue quant à elle des vertus contre les maladies osseuses et contre le cancer.

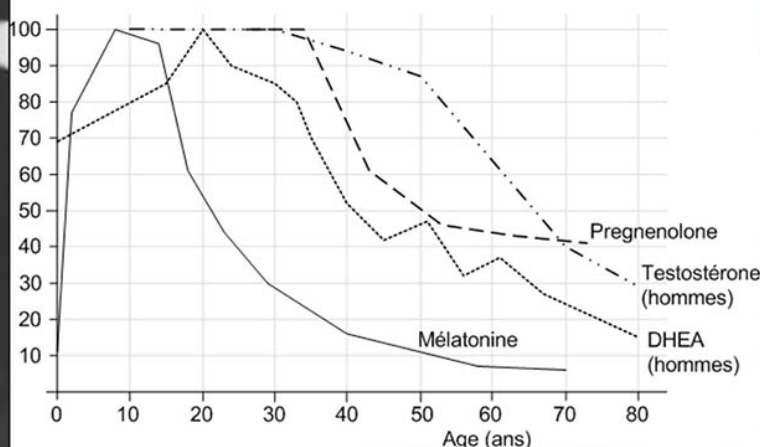
#5 L'OCYTOCINE

Produite uniquement dans le cerveau, l'ocytocine est l'hormone de l'allaitement. Elle est également à l'origine des contractions de l'utérus lors de l'accouchement. Considérée comme l'« hormone de l'attachement » par la médecine anti-âge, où elle est actuellement très en vogue, elle serait intimement liée au bien-être, à la sociabilité, au plaisir.



Evolution du système hormonal

Taux relatif par rapport à l'âge où le taux est maximal



CAUSES :

Le niveau de testostérone décroît chez l'homme à partir de trente ans, et de 10 % par décennie.

Dans le fonctionnement normal du système hormonal masculin, la majeure partie de la testostérone est liée à deux composants sanguins, la SHBG (sex hormone-binding globulin) et l'albumine qui la transportent et participent à sa régulation. Ils se partagent ainsi entre 97 à 98 %, privant les tissus. Quant aux 2 à 3 % restants, ils sont dits « biodisponibles » ou « testostérone libre ». En outre, les sites où la testostérone doit se lier pour être efficace peuvent être occupés par l'œstrogène présente aussi chez l'homme qui augmente avec l'âge et le poids. Au-delà de soixante ans, une carence en testostérone est fréquente.

DIAGNOSTIC :

Leur qualité de vie amoindrie, les hommes de plus de cinquante ans consultent de plus en plus fréquemment, se plaignant de « ne plus être l'homme qu'ils étaient ». Une étude européenne en 2010 estime que 2 % de la population étudiée est concernée, les insuffisances majeures étant diagnostiquées chez 20 % des plus de soixante ans (les chiffres de 30 % des quinquagénaires sont ceux avancés par le « marché des érectiles »). Jusqu'à récemment, l'andropause était mal identifiée ; les symptômes étaient vagues et variaient grandement d'un individu à l'autre : signes sexuels à type de baisse de la libido, espacement des rapports, troubles de l'érection ; signes morphologiques comportant une perte de masse musculaire et de force, prise de poids de type gynoïde, une diminution de la pilosité axillaire, pubienne, et du volume testiculaire, une ostéoporose, une peau amincie et sèche ; signes fonctionnels avec asthénie, hypersudation, parfois bouffées de chaleurs, troubles mictionnels, du sommeil, avec augmentation des apnées du sommeil ; troubles neuropsychiatriques avec une difficulté de concentration, manque de confiance en soi, irritabilité ou indifférence, baisse d'aptitude au travail, troubles de la mémoire récente.

La diminution de production de l'hormone mâle est très progressive : elle débute vers trente ans et s'étale jusqu'au décès... Il sera parfois utile de consulter un endocrinologue en cas de dosage sanguin subphysiologique et ne pas subir ce que l'on nomme encore à tort, les affres du temps

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

TYLER SMITH



Photo David ANDRIEU
@davidandrieu_production



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

OEUFS MIMOSA FITNESS-CETO

Une recette simple et délicieuse



LES INGRÉDIENTS :

3 oeufs bio
1 jaune d'oeuf
Mayonnaise
1 Cuillère à café moutarde à l'ancienne bio
1 jaune d'oeuf bio
1 dose aléatoire huile de colza
1 Cuillère à soupe huile d'olive
1 dose poivre

LA PRÉPARATION :

Faire bouillir de l'eau dans un casserole et y ajouter les oeufs pendant 10 minutes.

Après cuisson, sortir les oeufs et les plonger dans l'eau froide

La mayonnaise

Dans un bol, mélanger le jaune d'oeuf et la moutarde

Ajouter par cuillère à soupe doucement l'huile de colza en remuant régulièrement et de façon tonique avec le fouet. Ne pas ajouter d'huile sans que la précédente cuillère soit bien mélanger.

Une fois arrivé à la texture épaisse désirée, ajouter l'huile d'olive et le poivre

Dressage

Éplucher les oeufs et les couper en deux.

Version originale : retirer un peu de jaune cuit et le mélanger à la mayonnaise puis déposer le mélange sur les demi oeufs dans votre assiette

Version rapide : déposer simplement une cuillère à café de mayonnaise sur chaque demi-oeufs



© 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](#)



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

8

SEMAINES POUR TESTER L'IMPACT DES SÉRIES LONGUES EN MUSCULATION

■ **Faire des séries longues en musculation pour améliorer sa définition musculaire et prendre du volume ?**

Vous avez entendu ça si vous êtes né avant les années 2000.

Donc, depuis des années, on nous dit (toujours) que pousser lourd fait prendre du muscle et de la force et faire des séries longues fait sécher et prendre du volume musculaire... Ce qui a donné l'expression « faire de la gonflette ».

Et vous savez quoi, peut-être que cette expression n'est plus une croyance.

Mais qu'en est-il de longues séries légères, mais en allant à l'échec ?

En vous entraînant de la sorte, vous augmentez votre temps sous tension, la brûlure musculaire et la congestion, qui sont 3 des 5 facteurs de la prise de muscle à l'entraînement. Les deux autres sont la tension d'étirement et la contraction. J'en parle dans la vidéo en bas de page.

Mais est-ce mieux de s'entraîner en série longue ou en série courte pour devenir, muscler, sec et fort ? Lisez la suite.

POUSSER SES MUSCLES À L'ÉCHEC : LA CLÉ DE L'HYPERTROPHIE ?

Dans une étude, publiée dans **The Journal of Strength & Conditioning Research**, des chercheurs ont exploré l'impact de l'entraînement à l'échec musculaire sur l'hypertrophie, c'est-à-dire la croissance des muscles.

L'étude a duré 8 semaines et a impliqué 25 hommes non entraînés.

Ils ont été soumis à quatre protocoles différents de flexions du genou, avec des charges légères et lourdes, certaines jusqu'à l'échec musculaire et d'autres non.

1-Répétitions jusqu'à l'échec avec charge légère : Environ 34 répétitions.

2-Répétitions jusqu'à l'échec avec charge lourde : Environ 12 répétitions.

3-Répétitions sans atteindre l'échec avec charge légère : Environ 19 répétitions.

4-Répétitions sans atteindre l'échec avec charge lourde : Environ 6 répétitions.

Résultats : L'entraînement jusqu'à l'échec avec des charges légères a montré une plus grande hypertrophie musculaire, tandis que pour les charges lourdes, atteindre l'échec musculaire n'a pas apporté d'avantages supplémentaires en termes d'hypertrophie. *À noter que cette étude était faite sur 25 hommes débutants, donc des personnes qui prennent vite du muscle.*

La conclusion d'une méta-analyse est que l'entraînement jusqu'à l'échec musculaire ne semble pas être nécessaire pour gagner en force et prise de muscle. Cependant, cette méthode d'entraînement n'a pas non plus d'effets néfastes sur ces adaptations. En conséquence, si vous aimez aller à l'échec, pas d'inquiétude.

Personnellement, j'ai du mal à poser mes haltères quand j'ai encore des répétitions possibles dans les bras, mais ça n'a rien de scientifique.

photos pinterest

FAIRE DU LÉGER EN SÉRIE LONGUE POUR PRENDRE DU MUSCLE

Une autre étude a examiné les pratiquants de musculation non débutants qui faisaient, soit un programme de 7 exercices avec des séries de 25 à 35 répétitions avec des poids légers, soit 8 à 12 répétitions avec des poids lourds. Dans les deux cas, ils allaient à l'échec musculaire.



Les résultats ont montré un gain de muscle dans les deux cas, mais un gain de force plus élevé dans le groupe en charge lourde, et une augmentation de l'endurance musculaire dans le groupe charge légère. Rien d'étonnant, on progresse là où l'on s'entraîne.

QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

La réponse est simple, ce que vous pouvez faire aujourd'hui en fonction de votre niveau de forme, de force, le temps que vous avez et le temps disponible.

Si vous êtes bloqué chez vous sans matériel d'entraînement, vous pouvez profiter des séries longues au poids du corps.

Si vous avez accès à une salle de gym ou un home gym alors, profitez de charges additionnelles. Pour devenir et rester musclé, la clé est de s'entraîner toute sa vie, pas d'avoir le meilleur programme d'hypertrophie pendant 6 mois.



Vous rencontrerez des jours de fatigue et de stress, ce qui engendrera une répulsion à manipuler des charges lourdes.

Lorsque cela m'arrive, je fais des pompes, des squats, des crunch, des dips, du gainage et tout se passe très bien.

Le lendemain, quand je suis frais et moins stressé, je pousse lourd. C'est la vie du pratiquant de musculation qui a aussi une vie professionnelle et sociale.



© FITNESS-MAG.FR

QUESTION ABONNÉ : PRENDRE DU MUSCLE AVEC 50 RÉPÉTITIONS

Se **MUSCLER** en poids **LÉGERS**, la méthode
complète + programme

Bon visionnage !



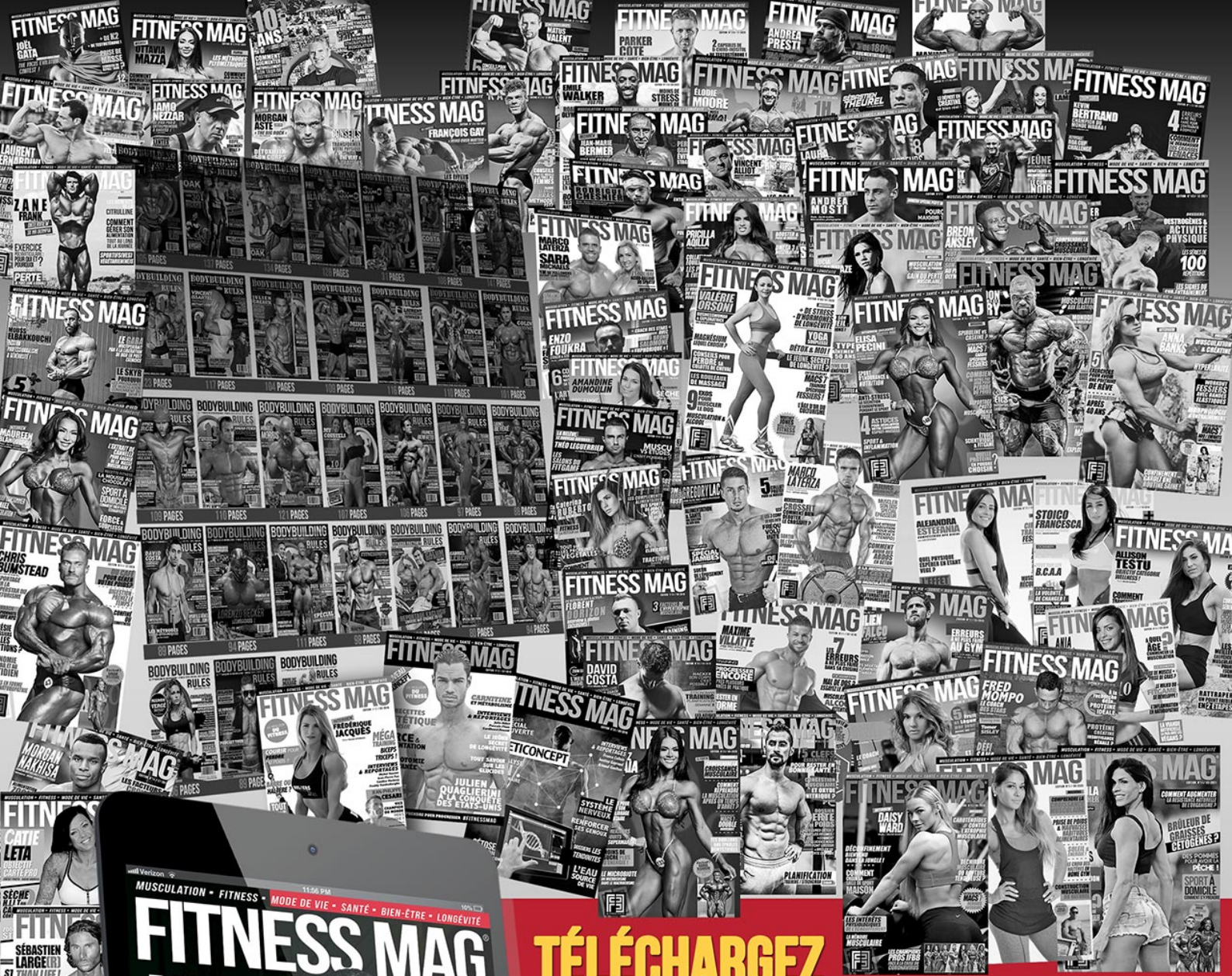
PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF MOI VERSION

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER



TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

RPE :

MESUREZ VOTRE NIVEAU D'EFFORT POUR PROGRESSER EN MUSCULATION

En musculation, l'intensité que vous mettez dans chaque séance conditionne vos progrès. Mais comment mesurer cette intensité ?

Comment savoir si vos efforts sur une série de squat ou de développé couché sont plus ou moins importants que lors des entraînements précédents ? C'est précisément le rôle du RPE, un indicateur utilisé par de nombreux athlètes et coachs sportifs pour optimiser leur développement musculaire.



QU'EST-CE QUE LE RPE EN MUSCULATION ?



RPE : DÉFINITION

Le RPE (**Rating of Perceived Exertion en Anglais**) désigne le **niveau d'effort perçu** lors d'une activité physique. S'il permet aussi de mesurer la difficulté sur des exercices cardio, cet indicateur est aujourd'hui largement adopté par les pratiquants de musculation.

Concrètement, le RPE consiste à donner une **note subjective** à l'effort fourni lors d'une série. Ce concept s'appuie donc sur un système d'auto-évaluation.

Plus précisément, imaginons que vous ayez pour ambition de soulever 100 kilos, sur 6 répétitions, lors de votre prochaine série de deadlift. Une fois le nombre de répétitions effectué, vous allez devoir donner une **note de 1 à 10** à votre effort.

Une note de 1 symbolise un effort extrêmement facile, tandis qu'une note de 10 représente un effort de très haute intensité pour lequel vous n'auriez pas pu faire une répétition de plus. Un **RPE à 7** signifie quant à lui que vous auriez pu réaliser 3

répétitions de plus, ou utiliser une charge plus lourde sur le même nombre de répétitions.

Voici le tableau du RPE en musculation. Vous pouvez vous y reporter pour mieux comprendre les différents seuils.

RPE	Niveau d'effort	Nombre de répétitions en réserve
10	Maximal	0
9	Difficile	1
8	Difficile	2
7	Modéré	3
6	Modéré	4
5	Facile	5
4	Facile	6
3	Extrêmement facile	7
2	Extrêmement facile	8
1	Extrêmement facile	9

Reportez-vous au tableau du RPE pour estimer votre niveau d'effort après une série.

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

COMMENT CALCULER LE RPE ?



Il est très simple de connaître votre RPE durant une séance de musculation.

Il vous suffit de partir **du nombre de répétitions que vous pensez avoir en réserve** à la fin d'une série, puis de le **soustraire à 10**.

Prenons l'exemple d'un athlète faisant du développé couché aux haltères pour se muscler le haut du corps. S'il considère pouvoir faire **4 répétitions de plus**, il conviendra de faire le calcul suivant :

$$\text{RPE} = 10 - 4 = 6$$

En ce sens, le RPE en musculation n'est pas une notion destinée aux pratiquants débutants. En effet, pour estimer un RPE au plus juste, il convient de se connaître, et donc d'avoir déjà plusieurs mois d'expérience en salle de sport. Par manque de connaissances sur la manière dont réagit son corps lors d'une séance de muscu, un débutant aura tendance à sous-estimer ou à surestimer son niveau d'effort perçu.

LES ORIGINES DU RPE

Il faut remonter aux années 1970 et aux travaux du professeur Gunnar Borg pour trouver les origines du Rating of Perceived Exertion. Ce Suédois a été le premier à concevoir une échelle de difficulté dans le but de quantifier la difficulté perçue d'un effort. Il a donné son nom à son concept, l'échelle de Borg. Il s'agit d'ailleurs d'un indicateur largement utilisé en milieu médical. Vous avez déjà certainement entendu un médecin demander à un patient de noter sa douleur sur une échelle allant de 1 à 10. Le RPE en musculation a ensuite été popularisé par Mike Tuchscherer en 2005, un ancien pratiquant de powerlifting ayant remporté les championnats du monde (2009), aujourd'hui coach renommé de force athlétique.



RPE ET RIR

Si vous êtes familier des acronymes dans l'univers du fitness, vous aurez donc compris que le RPE est parfaitement complémentaire du **RIR** (**Reps In Reserve**, ou répétitions en réserve en Français).

Le RIR représente le nombre de répétitions additionnelles qu'un sportif pense pouvoir faire pour atteindre l'échec musculaire.

Comme nous l'avons vu précédemment, un RIR de 4 signifie que vous avez un RPE de 6.

N'oubliez pas de prendre un temps de repos suffisant avant de commencer la série suivante.



En mesurant la difficulté d'un effort, vous pourrez suivre votre progression.

À QUOI SERT LE RPE EN MUSCULATION ?

À SUIVRE VOTRE PROGRESSION

Que vous soyez dans une phase de **prise de masse** ou de perte de poids, le RPE vous aidera globalement à suivre votre progression en matière de pratique de la musculation.

Gardez à l'esprit qu'un **programme de musculation n'est jamais linéaire**. **Il est impossible de mettre en place une surcharge progressive et d'améliorer vos performances (augmentation des charges ou du nombre de séries, diminution du temps de récupération, etc.) en continu chaque semaine.**

Le RPE va ainsi vous permettre d'ajuster vos poids selon votre forme du jour, tout en ayant un suivi précis de vos performances et en ne se limitant pas aux chiffres des charges utilisées.

Prenons cette fois l'exemple d'un athlète qui fait 5 répétitions de soulevé de terre à 100 kilos, RPE 7, lors de son premier entraînement. La semaine suivante, il fait 5 répétitions à 105 kilos, mais cette fois avec un RPE 10. **Certes, il a gagné 5 kilos sur la barre, mais pour un RPE beaucoup plus élevé. Cela permet donc de nuancer la progression.**

À ESTIMER VOTRE 1 RM

De plus, le RPE est aussi un excellent moyen de connaître votre 1 RM. Il s'agit de la charge maximale que vous pouvez utiliser sur une seule répétition d'un exercice donné.

Si vous faites une répétition à 100 kilos au squat, avec un RPE de 9, vous savez que vous pouvez augmenter légèrement votre charge. Votre 1 RM se situe donc certainement aux alentours des 105 kilos.

Le RPE est un indicateur très utilisé dans les sports de force.

À FACILITER LES ÉCHANGES AVEC VOTRE COACH SPORTIF

Si vous êtes accompagné par un coach de musculation, de force athlétique ou d'haltérophilie, le RPE est un bon outil de communication.

Grâce à cette information précise sur le ressenti du pratiquant, l'entraîneur pourra ainsi ajuster le contenu du programme sportif. Il sera alors plus aisé d'atteindre l'objectif visé : croissance musculaire, perte de gras, gain de force, etc.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



© FITNESS-MAG

LES LIMITES DE CET INDICATEUR

S'il est un outil efficace pour gagner du muscle, le RPE n'en reste pas moins un indicateur subjectif. C'est sa principale limite.

Même après plusieurs années passées à faire de la musculation, il peut être difficile d'estimer la difficulté d'un effort fourni.

Et si vous avez cette capacité, le plus dur est certainement de savoir faire preuve de sincérité sur votre ressenti. Le simple fait de surévaluer ou de sous-évaluer votre effort peut mettre à mal votre planification et limiter vos progrès sur le long terme.

CONCLUSION

LE RPE EST UN OUTIL CONÇU POUR MESURER LA DIFFICULTÉ D'UN EFFORT. QUE VOUS VOUS ENTRAÎNIEZ 3, 4, 5 OU 6 FOIS PAR SEMAINE À LA SALLE DE MUSCULATION, C'EST UN INDICATEUR UTILE QUI VOUS AIDERA À AMÉLIORER VOS PERFORMANCES.

Bien utilisé, il vous permettra d'adapter vos entraînements pour favoriser une progression durable.



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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliolini - Juin 2023

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les premiers, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation, vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu, c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un système rigoureux et d'être sûr de bénéficier de...

UNCLASSE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliolini - Juin 2023

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'exercice et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie est celle de la musculation. Nous entendons par là, la musculation. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

UNCLASSE



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par Julien Quagliolini - Juin 2023

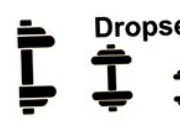
L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est souvent cité comme le grand modèle pour les amateurs d'entraînement à l'hypertrophie et de puissance. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet entraîneur de renommée au Brésil n'a rien de révolutionnaire dans le culturisme, il a même révolutionné le principe de ce sport pour lequel...

UNCLASSE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?

Par Julien Quagliolini - Juin 2023



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?

Par Julien Quagliolini - Juin 2023



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Par Julien Quagliolini - Juin 2023



**128 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10522

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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