

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N° 129 / 02-2024

## HÉLÈNE VALENCIN

Photo David Andrieu

UNE REVANCHE SUR LA VIE !

LES MEILLEURS SNACKS / REPAS

À PRENDRE APRÈS LE TRAINING

2ème partie

RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

MUSCULATION AU POIDS DU CORPS AVANTAGES & INCONVÉNIENT

REPORTAGE

NPC WORLDWIDE VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS PRO QUALIFIER

DOSSIERS

UN SUPPLÉMENT DE CALCIUM AUGMENTERAIT LE TAUX DE TESTOSTÉRONE LIBRE DES ATHLÈTES

CONSOMMEZ TOUTES LES PROTÉINES QUE VOUS VOULEZ ET RESTEZ « SEC »

TRAINING

COMMENT GAGNER EN MOBILITÉ DE CHEVILLE

POUR PROGRESSER AU SQUAT ?

NO PAIN NO GAIN ...PAS SÛR



© FITNESS-MAG.FR



# 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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Angie  
Ross

J-M.B.®  
MODEL

# For WOMEN XTREME NITRO-STAK

Boisson  
energétique

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



## Pour une meilleure alimentation en oxygène...

J-M.B.'s luxury  
power-foods®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#129  
FM



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Editeur Numérique

**Novacom / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacom** et 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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR





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

Mes chers lecteurs(trices),  
**En tant que pratiquant de culture physique, vous savez qu'il est important d'inclure dans votre arsenal de technique d'entraînement, les fondements même de l'entraînement en résistance, je veux parler de la surcharge progressive.**

En effet, afin de stimuler la croissance musculaire en infligeant un stress mécanique toujours plus important, vous imposez à votre corps et organisme tout entier un choix crucial :  
**S'adapter aux nouveaux stimuli, compenser et surcompenser.**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

*The Best Partner*

*Votre alliée 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

Attention toutefois, de ne pas chercher les poids les plus lourds à chaque entraînement. Cette variable mécanique (une parmi tant d'autres) fait partie « d'un grand tout » qu'il vous faudra apprendre / appréhender avec le temps et l'expérience.

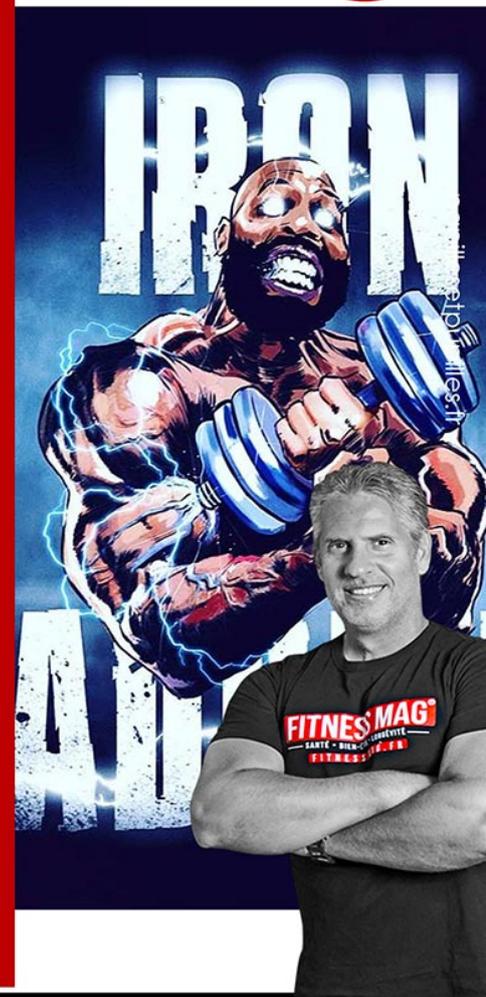
Micro cycles, macro cycles..., la périodisation de votre entraînement vous permettra de forcer vos muscles à s'adapter en leur laissant la possibilité de récupérer.

Un mot concernant les « IRON ADDICT » :

Quand vos muscles sont fatigués et n'ont pas suffisamment récupérés d'une séance à l'autre, je vous conseil d'entraîner les muscles souvent « délaissés » si toutefois vous n'arrivez pas à « décrocher » et à prendre vos jours de repos non seulement conseillés, mais obligatoires !.

Donc, si vous éprouvez malgré tout le besoin irrépissible de vous rendre au gym, focalisez toute votre énergie restante et votre attention à travailler vos mollets, vos avants-bras, vos abdominaux ou tous muscles parfois sous-développés qui mériteraient davantage d'attention !.

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

### HELENE VALENCIN

Photo David ANDRIEU

- 1 couverture fitness mag n°129
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 13 calcium et testostérone
- 17 culturissime
- 19 hélène valencin
- 28 force athlétique
- 33 old school physiques
- 35 snacks repas post training
- 40 no pain no gain pas sûr...
- 41 podcast sharefitness
- 43 comment stimuler la prise de muscles
- 48 protéines et sèche
- 54 musculation au poids de corps
- 58 telechargez le magazine
- 59 mobilité de cheville et squat
- 67 npc worldwide vitae plant
- 77 soutenez fitness mag sur tipee



# INTERNATIONAL

# Gala

# DE BODYBUILDING

27  
OCT  
2024

Ouverture  
10h30  
Show : 11h



THE  
FOCUS EVOLUTION  
CONTEST

Gymnase Ambroise Paré  
92700 COLOMBES

  
**Colombes**  
Avec le soutien de la ville de Colombes

Entrée : 15 €  
Habitants de  
Colombes : 10 €  
Personnes  
handicapées  
et enfants jusqu'à  
12 ans : Gratuit



[contactfocusevolution@gmail.com](mailto:contactfocusevolution@gmail.com)



06.12.79.90.02

Athlètes : 60 €  
Coachs : 10 €  
Handisports :  
Gratuit

Création devandart.fr

# 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



DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB

Née à Paris, **Isabelle Bassat** a ensuite vécu en Afrique pendant plus de 10 ans. Installée désormais à Montpellier, elle a débuté la musculation il y a 4 ans. « Je n'avais pas les résultats escomptés avec les cours collectifs donc j'ai décidé de faire de la musculation et des compétitions » confesse Isabelle. « Le bodybuilding m'a aidé à sculpter mon corps mais il m'a aussi apporté de la confiance en moi, de la discipline, plus de force et une meilleure hygiène de vie » conclut l'Héraultaise. Avec de belles places d'honneur sur scène l'an passé, dont une 5e place en bikini F à l'Allison Testu Cup NPC, elle a réussi sa saison. Au travers de sa shape, elle démontre l'efficacité d'un entraînement avec des charges additionnelles. Pour l'heure, Isabelle prévoit de participer à 4 compétitions en 2024 mais elle ne s'est pas encore fixée sur son planning. Exemple d'esthétique et de détermination, nous espérons la revoir sur une scène NPC dans les mois qui viennent. Isabelle, une belle athlète à suivre.

## Isabelle Bassat Un exemple de réussite



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



## Arnaud Plaisant L'inusable champion français



Quelle carrière et quelle longévité ! Adepte de la musculation et des compétitions depuis 35 ans, **Arnaud Plaisant** est considéré comme un dinosaure du bodybuilding tricolore. Ex Pro IFBB, il a même partagé la scène avec 5 M. Olympia : Ronnie Coleman, Jay Cutler, Dexter Jackson, Shawn Rhoden et Flex Lewis. Rien que ça ! A ce jour, le Niçois a participé à 52 compétitions en France et à l'étranger, avec un palmarès exceptionnel à la clé. « *Le bodybuilding est une passion qui m'apporte un bien-être physique et psychologique* » explique le champion français. Après 2 titres NPC en 2023, Arnaud a décroché une belle 7e place au dernier Master Olympia Amateur. Cette année, l'Azuréen souhaite participer à plusieurs compétitions dont le très prestigieux Toronto Show NPC. Souhaitons le meilleur à notre grand champion français pour 2024.



NESS-MAG.FR

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

## Magali Guillotin *Beaucoup de passion et de détermination*

On ne présente plus **Magali Guillotin** sur le circuit ! Compétitrice avertie à l'international avec un palmarès incroyable, c'est l'amour et la passion pour le bodybuilding qui guident la Niçoise. A 48 ans, elle aime ce sport comme au premier jour. Et son corps exceptionnel est là pour témoigner de la qualité de son travail et de son degré d'exigence. 2023 a été pour elle une année positive. Avec une belle seconde place, sur un plateau de 15 concurrentes, à l'Euromaster de Milan, sa shape a évolué. Grâce au feedback des juges et à sa détermination, elle compte bien améliorer ses points faibles pour revenir sur scène encore plus forte dans quelques mois. Avec un nouveau préparateur et de nouvelles méthodes, 2024 sera une année nouvelle pour la belle sudiste. « *Je veux continuer à pratiquer le bodybuilding, un vrai mode de vie pour moi. Cette année, je souhaite également aller chercher une carte Pro IFBB* » détaille Magali. Au regard de la détermination de cette championne, le meilleur pour elle est peut-être à venir.



## Gaëtan Boeuf

### Emotions et consécration

Quelle année 2023 pour **Gaëtan Boeuf** ! Le Dunkerquois s'en souviendra longtemps. Après plus de 10 ans de musculation, il a remporté sa catégorie en men's physique au dernier Regional NPC Allison Testu Cup. L'émotion avait alors envahi le visage de ce bel athlète à l'annonce des résultats. Un résultat qui représente une forme de consécration après plusieurs années d'expérience sur les planches. « *Les compétitions m'apportent beaucoup sur les plan personnel et professionnel* » confie le Nordiste. « *En tant que coach en ligne, gérant d'une salle de gym et d'une boutique de nutrition, les bons résultats sur scène donne de la crédibilité à mon job et me permettent de gagner en visibilité* » conclut-il. La « *Prepdad Mastermind* » a aussi marqué son année 2023. Pour lui, c'est la meilleure formation francophone en matière de préparation physique. Désormais, Gaetan a pour objectif de continuer à développer ses entreprises tout en visant un titre culturiste à l'international.



## Maria Rizzo Bona

### Entre résilience et excellence

Après une remarquable première partie de carrière, **Marie Rizzo Bona** brille depuis plusieurs saisons sur les scènes NPC. Sa rencontre avec la musculation s'est brutalement faite suite à une chute en gymnastique. Résultat : rupture des ligaments croisés, rééducation et puis découverte de la musculation. Et cela fait 8 ans que la Niçoise fait des compétitions. Maria est un vrai modèle de résilience et d'excellence. Elle adore relever les défis et avoue ne plus pouvoir se passer de notre sport. « *2023 a été pour moi une année enrichissante avec beaucoup d'émotions. J'ai présenté un physique plus abouti mais je travaille sans cesse pour améliorer certains points faibles* » précise-t-elle. Son objectif est de briller encore plus cette année. Compte tenu de son superbe physique et de sa forte motivation, la sudiste devrait connaître une belle année 2024.



# 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



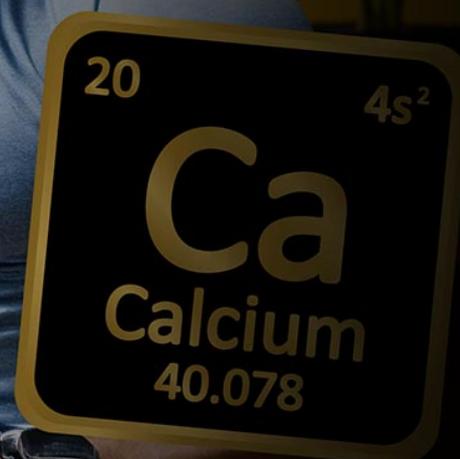
**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## UN SUPPLÉMENT DE CALCIUM AUGMENTERAIT LE TAUX DE TESTOSTÉRONE LIBRE DES ATHLÈTES



La concentration de testostérone libre chez des athlètes après l'entraînement serait plus élevée si ces athlètes présentaient plus de calcium dans leur corps. Des scientifiques du sport de l'Université Selcuk en Turquie l'ont découvert. Ils ont publié leurs conclusions dans Biological Trace Element Research.



# UNE ÉTUDE PORTANT SUR 30 ATHLÈTES AVEC DU GLUCONATE DE CALCIUM

Les chercheurs ont mené une étude sur trente athlètes. L'article ne précise pas quel genre d'athlètes il s'agissait. Les chercheurs ont divisé leurs sujets en trois groupes de dix. Le groupe 1 n'a pas suivi d'entraînement pendant quatre semaines mais a pris une dose quotidienne de gluconate de calcium. Le groupe 2 s'est entraîné et a également pris du gluconate de calcium. Les athlètes s'entraînaient cinq jours par semaine pendant une heure et demie à la fois. Le groupe 3 s'est entraîné mais n'a pris aucun supplément.

Avant le début de l'expérience, les chercheurs ont mesuré le niveau de testostérone des athlètes au repos [RBS]. Les chercheurs l'ont à nouveau mesuré à la fin de l'expérience [RAS]. Au début de l'expérience, les chercheurs ont entraîné tous les athlètes. Ils ont également mesuré leur concentration de testostérone [EBS]. Ils ont ensuite fait la même chose à la fin de la période de quatre semaines [EAS]. L'effet du supplément de calcium sur le taux de testostérone total était nul.

Groups	1	2	3
Rbs	606.10±38.20 <sup>f</sup>	597.20±51.20 <sup>c</sup>	619.40±71.20 <sup>c</sup>
Ebs	715.40±42.50 <sup>a</sup>	720.80±61.70 <sup>a</sup>	718.40±57.60 <sup>a</sup>
Ras	603.80±57.60 <sup>f</sup>	628.30±68.62 <sup>bx</sup>	657.60±41.80 <sup>bx</sup>
Eas	712.60±63.10 <sup>a</sup>	731.20±47.78 <sup>ax</sup>	740.40±53.30 <sup>ax</sup>

Effet= zéro

Mais lorsque les chercheurs ont examiné la testostérone libre, ils ont noté un effet. Le groupe 2 affichait plus de testostérone libre dans le sang après l'entraînement que le groupe 3. Comme vous le savez, la testostérone libre représente la testostérone active, celle qui stimule la croissance musculaire.



Groups	1	2	3
Rbs	17.67±4.1 <sup>b</sup>	17.07±4.50 <sup>b</sup>	17.67±2.86 <sup>b</sup>
Ebs	19.53±3.88 <sup>b</sup>	19.82±4.66 <sup>bc</sup>	19.32±3.08 <sup>b</sup>
Ras	18.09±4.86	21.72±3.28 <sup>abx</sup>	18.34±3.56 <sup>abx</sup>
Eas	20.70±3.72 <sup>a</sup>	24.30±3.56 <sup>ax</sup>	22.37±2.88 <sup>ax</sup>

La dose de calcium prise par les athlètes était de 35 milligrammes par kilogramme de poids corporel. Ainsi, un athlète pesant cent kilos prendrait 3,5 grammes de gluconate de calcium par jour. Les chercheurs ignorent comment une supplémentation en calcium augmente la production de testostérone. Ils soupçonnent que le calcium augmente la sensibilité aux hormones messagères telles que la LH et la FSH dans les testicules.

## CONCLUSION DE L'ÉTUDE SUR LE GLUCONATE DE CALCIUM ET LA TESTOSTÉRONNE LIBRE

**« Nos résultats suggèrent que la supplémentation en calcium peut être un ajout bénéfique à tout programme d'entraînement en augmentant les valeurs de testostérone, ce qui entraîne une augmentation des performances sportives », concluent les chercheurs. Le même groupe a également publié les résultats d'études chez l'animal et chez l'homme au cours desquelles la supplémentation en zinc a entraîné une augmentation du taux de testostérone. La supplémentation en calcium et les régimes riches en calcium sont la source de questions controversées dans le domaine de la nutrition. Certains chercheurs pensent qu'un régime riche en produits laitiers (le calcium est lié aux protéines lactières) serait corrélé à un risque accru de cancer associé aux hormones.**

Ils pensent que cela pourrait peut-être être lié calcium, aux protéines ou aux facteurs de croissance présents dans le lait. Par contre, l'effet sur le risque de cancer est faible. Un régime protéiné à base de produits laitiers est encore beaucoup plus sain que le tabagisme, le manque d'activité physique, le surpoids ou la malbouffe

Note EM: Mettez en perspective le fait que l'article date de 2008 et qu'un risque plus élevé de cancer lié au lait ou à ce qu'il contient s'avère aujourd'hui particulièrement improbable sinon très douteux. A ce sujet, je vous invite à relire l'article de la SuppVersity que j'avais traduit à ce sujet: Colostrum, lait et produits laitiers sont-ils favorables à la croissance musculaire (...) ? Mais qu'il s'agisse du calcium ou du magnésium, l'un comme l'autre sont indispensables à la performance physique; c'est surtout cela qu'il faudra retenir avec cet article.

Source de l'article: Calcium supplement raises free testosterone levels in athletes

Source Ergo-log: Biol Trace Elem Res. 2008 Dec 20.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

*Eric MALLET*

Références bibliographiques

Killic C. et al, The effect of exhaustion exercise on thyroid hormones and testosterone levels of elite athletes receiving oral zinc, Neuro Endocrinol Lett. 2006 Feb-Apr;27(1-2):247-52.  
Cinar V, Mogulkoc R, Baltaci AK., Calcium supplementation and 4-week exercise on blood parameters of athletes at rest and exhaustion, Biol Trace Elem Res. 2010 May; 134(2):130-5.  
Cinar V, Mogulkoc R, Baltaci AK, Bostanci O., Effects of calcium supplementation on glucose and insulin levels of athletes at rest and after exercise, Biol Trace Elem Res. 2010 Jan; 133(1):29-33.

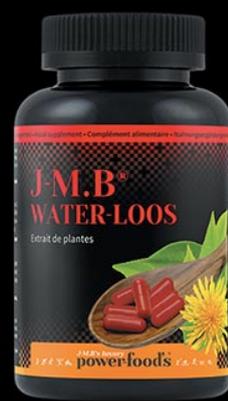
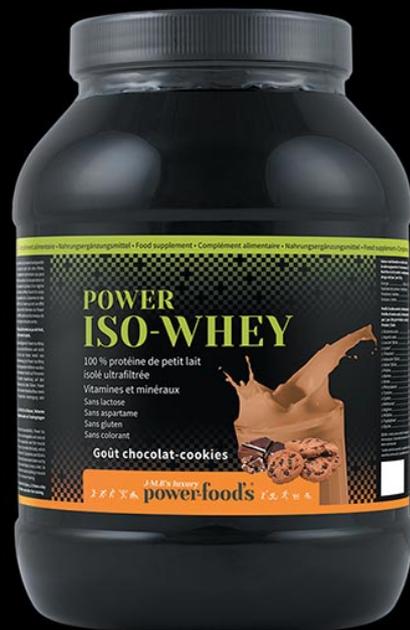
Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# BOUMAZZA KARIM & MURIEL

## VICE CHAMPION DU MONDE EN COUPLE

Athlète Power-Food's J-M.B.<sup>®</sup>

*Votre allié*



*Kit Sèche Pro*

J-M.B's luxury  
**power-food's**<sup>®</sup>

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



BERNARD DATO  
Écrivain



# CULTURISSIME

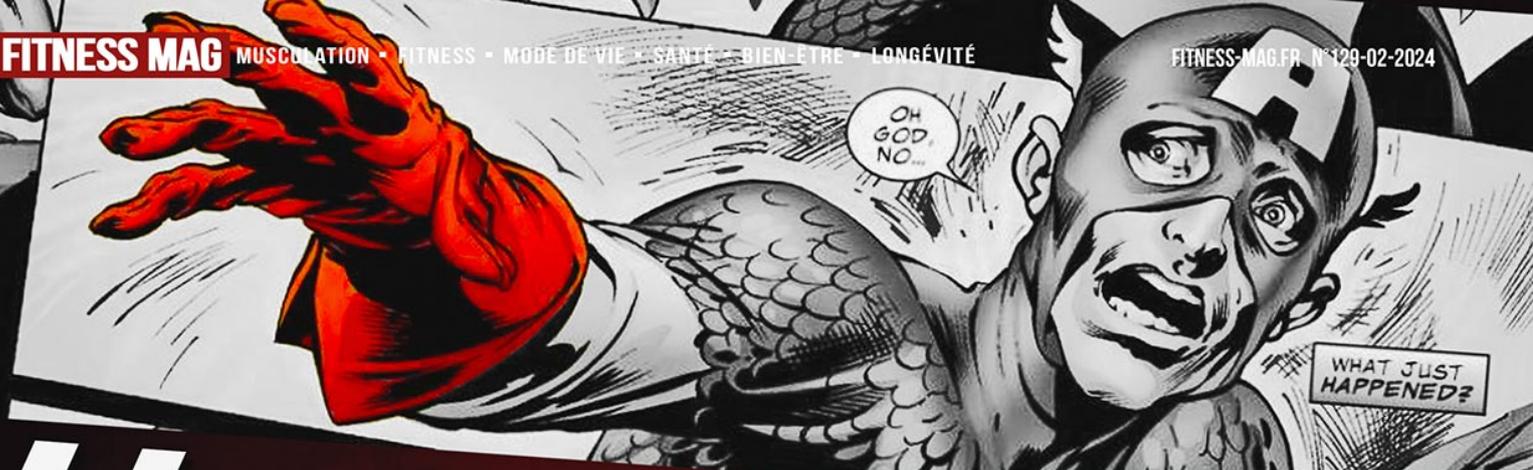
## Culturisme et Culture Pop

# Handi-Héros



Photos: Pinterest & Google images





# Handi



# Héros

« Un secret de tous connu »,  
 Voilà ce qu'écrivait Baudelaire,  
 Et voilà un de ces secrets  
 De tous connus :  
 Tous les super-héros,  
 Ou presque,  
 Comptent dans leur mythologie,  
 Un moment crucial,  
 Le moment crucial où ils perdent leurs super-pouvoirs.  
 Superman, Captain America,  
 Qu'avez-vous fait,  
 Quelles furent vos réactions,  
 Qu'avez-vous montré,  
 Quand vous avez perdu vos extraordinaires capacités ?  
 Et toi, Flex, trois fois vice-Mr « O »,  
 Qu'arriva-t-il après l'amputation de ta jambe,  
 Et toi Ronnie, huit fois Mr « O », après toutes ces opérations,  
 Toi, Ronnie, avec la chaise roulante et les béquilles ?  
 Allons lire les intrigues, allons voir les vidéos :  
 Super-héros, Clark & Steve,  
 Encore et encore !  
 Bodybuilders, Ken & Ronnie,  
 Encore et toujours !  
 Voilà  
 Ce que vous nous dites,  
 Ce que vous nous montrez,  
 Nous montrez !,  
 Superman, Flex, Captain et Ronnie,  
 Le Super-Héros ou le Bodybuilder  
 Ne se définit pas par ses extraordinaires capacités,  
 Mais dans cette capacité à conserver une dynamique,  
 La dynamique cruciale qui,  
 Dans l'usure, dans la perte, dans le handicap,  
 Perdre,  
 Encore et encore...  
 ... Et toujours.



**Ddato**

bernard-dato.fr

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



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# HÉLÈNE VALENCIN

**JE PRATIQUE LA  
MUSCULATION  
DEPUIS PLUS DE  
15 ANS POUR  
MON PLAISIR ET  
POUR  
M'ENTREtenir**

Texte et photographies : David Andrieu  
@davidandrieu\_production  
Photos d'entraînement réalisées au Samouraï  
Espace Forme d'Issoire – Remerciements :  
Michael Chanteux et JP Robert

**APRÈS 15 ANS DE PRATIQUE,  
HÉLÈNE VALENCIN EST DEVENUE UNE  
ATHLÈTE FRANÇAISE  
INCONTOURNABLE DE LA NPC.**

Avec des résultats encourageants et un physique toujours très esthétique, elle est un véritable exemple pour tous les amateurs de bodybuilding. Ambitieuse dans la catégorie wellness, la jolie Lyonnaise cultive le « mass with class ». Malgré un parcours difficile, elle cultive un corps de rêve et une philosophie de vie remarquable. Hélène est une très belle personne qui gagne à être connue. Alors découvrons ensemble cette superbe championne aussi inspirante qu'attachante.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

## HÉLÈNE EN BREF

**AGE : 45 ANS**  
**TAILLE : 1,57 M**  
**POIDS : 61 KG**  
**PROFESSION : ARTISTE**  
**VILLE DE RÉSIDENCE : LYON**  
**TEAM : TEAM3D**

### Palmarès

2023 : Vitae Plant Natural Championships  
Regional – 1e place (wellness)  
Vitae Plant Natural Championships Pro  
Qualifier – 1e place (wellness)  
2022 : Vitae Plant Natural Championships  
Regional – 2e place (bikini)  
et 1e place (wellness)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**David ANDRIEU** : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ?

**Hélène VALENCIN** : Je pratique la musculation depuis plus de 15 ans pour mon plaisir et pour m'entretenir. En tant qu'artiste, il était très important de prendre soin de mon corps. Les compétitions étaient un rêve depuis mes débuts mais je me suis concentrée avant tout sur l'éducation de mes enfants et sur ma réussite professionnelle. Toutes les choses arrivent à des moments opportuns de notre vie. Et il y a 2 ans, il était temps pour moi de débiter les compétitions.





Héléne Valencin lors de sa victoire aux Vitae Natural Championships Regional en juin 2023 à Issoire.



**David ANDRIEU :**  
Pourquoi as-tu choisi la catégorie wellness ?

**Hélène VALENCIN :** Pour ma première compétition, j'étais plus focalisée sur la catégorie bikini. Mais au regard de mon physique et du feedback des juges NPC à cette occasion, j'ai décidé de m'orienter plutôt en wellness. Et les juges ont bien fait de me conseiller de la sorte parce que je me sens nettement plus à l'aise dans cette catégorie.

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

**H.V :** Tout simplement par rapport aux conseils de mon coach et aux évolutions possibles au sein de cette fédération.

**D.A :** Quel est ton plus beau souvenir sur scène ? Pourrais-tu nous décrire les émotions ressenties à cet instant ?

**H.V :** Sans hésiter, mon premier posing sur scène ! En tant qu'ancienne obèse qui se cachait et qui avait du mal à assumer le regard des autres, j'ai ressenti un sentiment de revanche sur la vie à ce moment-là. Complexée au possible, j'ai eu un parcours de vie très difficile humainement.

# HELENE VALENCIN



Grâce à un physique exceptionnel, Hélène Valencin décroche une nouvelle victoire aux derniers Vitae Plant Natural Championships Pro Qualifier à Lille le 9 décembre dernier. Elle manque de peu la carte Pro IFBB dans la catégorie wellness, sésame qu'elle obtiendra peut-être en 2024.

**David ANDRIEU** : En période de préparation à une compétition, quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes exercices préférés ?

**Hélène VALENCIN** : En préparation, je m'entraîne 7 fois par semaine avec 2 jours de musculation et 1 jour de cardio. Et ainsi de suite. Mes 3 exercices préférés sont le squat, le soulevé de terre et le hip thrust. Ce sont avec ces mouvements que j'ai les meilleures sensations.

**D.A** : Fais-tu du cardio training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement de cardio préféré ?

**H.V** : Je pratique le cardio uniquement en période de sèche. En fait, le cardio m'ennuie. Je préfère la musculation avec le travail lourd parce que j'aime sortir de ma zone de confort et me faire mal. Concernant mon exercice cardio préféré, j'adore prendre mon vélo et aller rouler en pleine nature pendant 1 heure. C'est vraiment revivifiant !



© FITNESS-MAG





Au-delà de l'athlète, Héléne est une véritable artiste avec une carrière de modèle photo exceptionnelle. Sa beauté, sa féminité et sa sensualité font le bonheur de tous les photographes.



**David ANDRIEU :**

Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ?

**Hélène VALENCIN :**

Je fais 6 repas par jour qui se déclinent comme ceci :

- Petit déjeuner : 60g de pain nordique, 40g de protéines, confiture et beurre de cacahuète,
- Collation matin : 2 œufs durs, 2 kiwis ou 1 mangue,
- Midi : blanc de poulet, 250g de purée de légumes, son, avoine et 1 laitage au choix,
- Collation après-midi : 250g de fromage blanc et beurre de cacahuète,
- Soir : 150g de poulet, soupe de légumes, son avoine, 50g de farine de riz,
- Collation soir : 30g isolat de protéines et 1 carré de chocolat noir.

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

**H.V :** Les compléments alimentaires sont indispensables pour moi, tout comme ils devraient l'être pour tout le monde. Nous sommes beaucoup plus carencés que nos aïeux à cause de l'industrie agro-alimentaire qui nous fait avaler des produits transformés par facilité, en oubliant l'essentiel des qualités nutritives. J'essaie au maximum de consommer des produits bruts et bio, en respectant l'environnement.

Les compléments que j'utilise toute l'année : EAA, glutamine, collagène, vitamines D et C liposomale, magnésium, zinc, propolis, complexe multi vitamines, acide hyaluronique, NAC, prébiotiques et probiotiques.



© FITNESS-MAG

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

**Hélène VALENCIN :** De se lancer, de vibrer et aller à fond dans cette démarche car au-delà du côté physique, c'est une expérience exceptionnelle pour le développement personnel. Elle permet d'aller chercher au fond de soi la force, le courage et de se prouver que l'on est capable de relever le défi.

**D.A :** N'est-il pas difficile de concilier le bodybuilding avec ta vie personnelle et professionnelle ?

**H.V :** C'est une sacrée organisation pour tout concilier mais c'est gérable quand on suit le vieil adage qui dit : "quand on veut, on peut !"

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

**H.V :** Mes modèles sont Francielle Mattos et Yarishna Ayala

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

**H.V :** Obtenir ma carte pro IFBB dans la catégorie wellness master. A 45 ans, ce serait ma plus belle revanche sur la vie !

# HELENE VALENCIN



© FITNESS-MAG.F

**POUR SUIVRE HÉLÈNE SUR INSTAGRAM :**  
***helene.french\_wellness***

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre allié 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



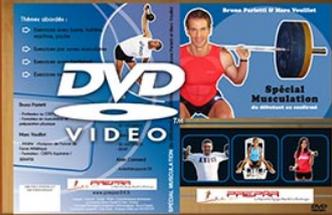
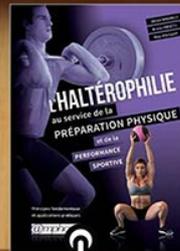
HOMMAGE

# 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

2ème partie

## LA CONTRACTION MUSCULAIRE : UN MÉCANISME TRÈS COMPLEXE

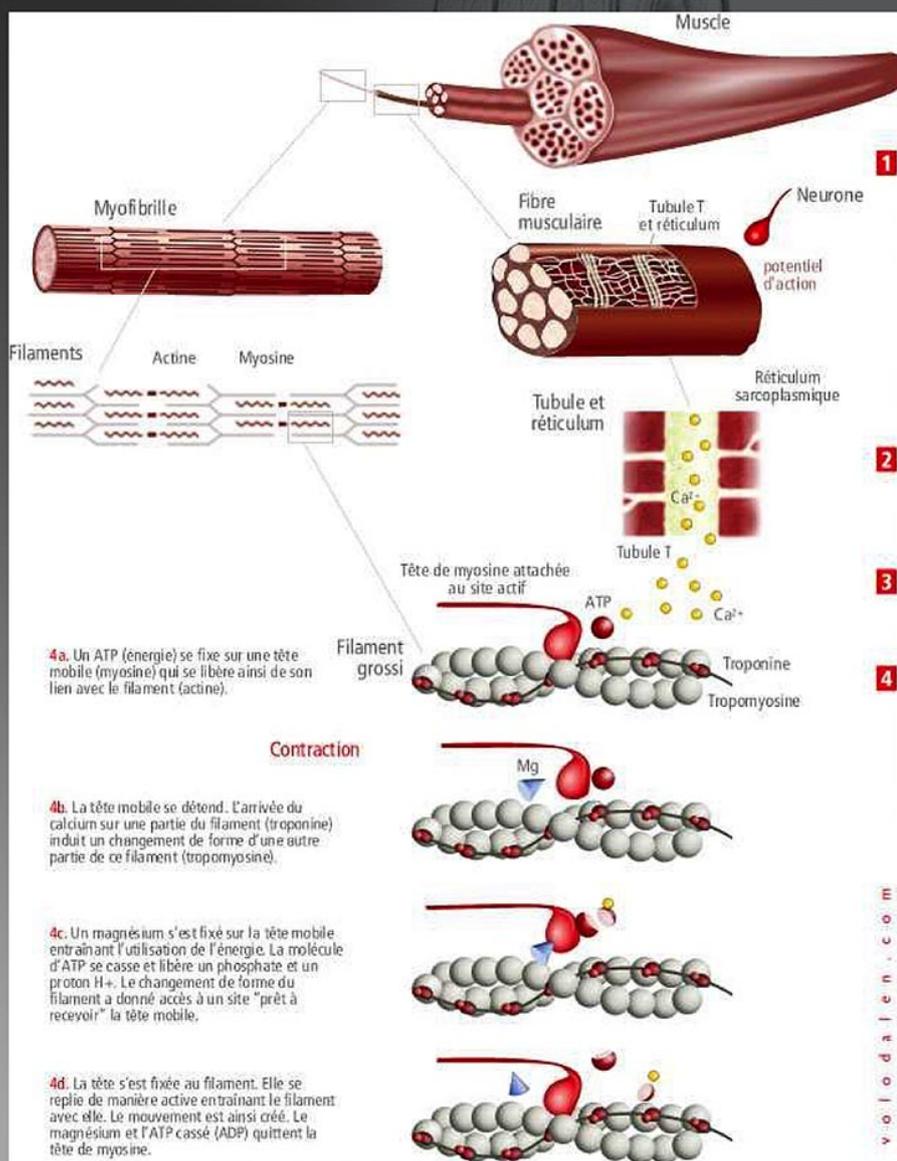
La stimulation nerveuse entraîne un enchaînement de réactions amenant à la contraction musculaire. Ce mécanisme suppose l'enchaînement de plusieurs étapes successives qui se résument comme suit :

- a)** Il y a donc tout d'abord une stimulation nerveuse qui atteint la membrane de la cellule musculaire et qui déclenche un signal.
- b)** ce signal déclenche à son tour la libération des ions calcium contenus dans le réticulum sarcoplasmique qui diffusent à l'intérieur de la fibre musculaire.
- c)** ces ions calcium se fixent sur une protéine servant de régulateur permettant de dévoiler les sites d'accrochage de la myosine sur l'actine.
- d)** il y a simultanément liaison d'une molécule d'ATP avec les têtes globuleuses de la myosine.
- e)** ces têtes de myosine liées à l'ATP vont se fixer sur les sites de l'actine formant ainsi des ponts d'union.
- f)** c'est l'hydrolyse de l'ATP qui va permettre le mouvement des têtes de myosine qui de par leur position vont entraîner un glissement des filaments d'actine.

## LES TROIS ÉLÉMENTS IMPORTANTS

### A) LE CALCIUM

C'est un des oligo-éléments essentiel à la contraction musculaire. Placé dans le réticulum sarcoplasmique, il est libéré dans le cytoplasme dès l'arrivée d'un signal électrique sur la membrane cellulaire. C'est la transmission de la commande nerveuse. Lors du repos musculaire, les sites des filaments d'actine prévus pour se lier avec les têtes de myosine sont masqués par une protéine : la Tropomyosine. Ce sont les ions calcium libérés dans la cellule qui en se fixant à la troponine, une autre protéine de régulation, vont permettre la liaison entre actine et myosine lors de la commande nerveuse. Lorsqu'il y a arrêt de la commande nerveuse, les ions calcium sont récupérés dans le réticulum sarcoplasmique, les sites de liaisons des filaments d'actine reviennent à leur position de repos, la contraction musculaire prend fin.



## B) L'ATP

Elle intervient dans toutes les étapes de la contraction. Il faut, comme nous l'avons vu, que préalablement à la fixation de la myosine sur l'actine, il y ait une molécule d'ATP qui se fixe sur la tête de myosine. L'énergie libérée par la dégradation de l'ATP en ADP + P va être utilisée par la myosine pour déplacer le filament d'actine. A la fin de ce mouvement, l'ATP n'intervient plus comme source d'énergie mais simplement pour séparer le pont d'union liant l'actine à la myosine. La tête de myosine ainsi libérée va rechercher un nouveau site d'accrochage afin que ce mouvement reprenne. Cette phase de relâchement du pont d'union actine-myosine suppose la présence d'ATP sinon il y aurait maintien de l'état de contraction. C'est ce qui explique la rigidité cadavérique par l'épuisement rapide du stock d'ATP après la mort.

## C) LE MAGNÉSIUM

La dégradation de l'ATP en ADP + P fournit, comme nous l'avons vu, l'énergie indispensable au glissement des filaments d'actine. Cette transformation de l'ATP ne peut être réalisée qu'en présence d'un autre oligo-élément : le magnésium.



# UTILISATION DES MÉCANISMES EN FONCTION DE L'INTENSITÉ DES EXERCICES

## A) EXERCICES DE FAIBLE INTENSITÉ

L'oxygène, présent dans le muscle (myoglobine) et transporté (oxyhémoglobine), permet après quelques secondes de fonctionner avec le système aérobie (lors de la vie quotidienne et du travail d'endurance).

## B) EXERCICES D'INTENSITÉ MOYENNE

Il y a un temps de latence dans l'utilisation de la filière aérobie, les processus anaérobies, alactiques puis lactiques, sont successivement sollicités. La dette d'oxygène est remboursée au cours de l'exercice permettant ainsi la poursuite de l'effort.

## C) EXERCICES TRÈS INTENSES

Les processus anaérobies sont prédominants. La dette d'oxygène ne peut être remboursée au cours de l'exercice qui doit être arrêté au bout de quelques minutes. Les trois processus, dont nous venons de parler, sont intimement liés et se chevauchent. Il y a ce que l'on appelle un seuil aérobie et un seuil anaérobie.

## LES LEVIERS

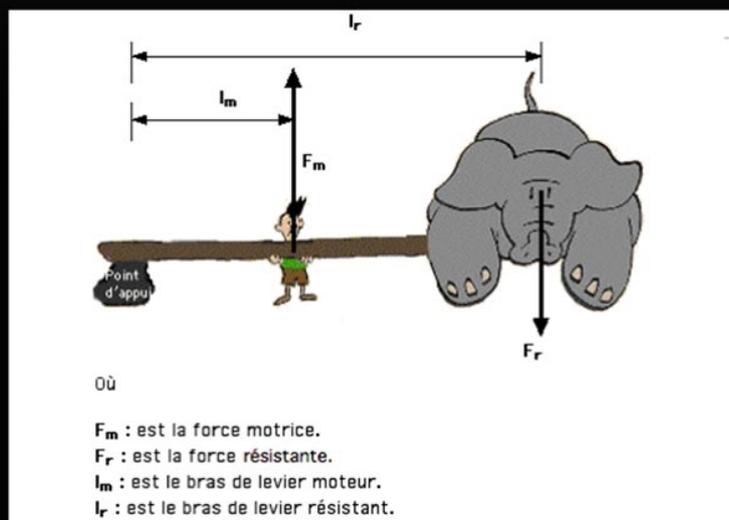
Les caractéristiques des leviers dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique des mouvements de force athlétique. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent complètement changer l'application de la force musculaire.

Il conviendra de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution idéale de ces mouvements, en fonction des contraintes anatomiques de chacun. Ce n'est pas toujours le plus fort qui soulève le plus lourd, mais souvent celui qui a su adapter une technique favorable, lui permettant grâce à des leviers plus favorables d'exprimer totalement sa force.



Nous disposons d'un nombre important de leviers. Il nous faut donc les étudier et en tirer le maximum de profit.

La plupart des leviers du corps humain sont du type inter-puissant (ou inter force, ou encore inter-moteur). Ils sacrifient les avantages mécaniques au profit d'une plus grande amplitude de déplacement (type canne à pêche).



Notre système musculo-squelettique est composé d'une suite de leviers. Nos articulations représentent le pivot des leviers. Le levier de puissance est la distance entre le point fixe articulaire (pivot) et l'endroit où la force est appliquée par le muscle. Le levier de résistance est la distance comprise entre le pivot et le poids contre lequel la force musculaire entre en action.

L'avantage mécanique d'un levier est le rapport entre la longueur du levier de puissance et celle du levier de résistance. Un individu possédant un système de leviers avec une courte portion de levier de résistance, est plutôt construit pour la vitesse. Le point d'insertion tendineux sur l'os est le point où s'applique la force sur l'os.

C'est génétique : nous sommes ou naturellement rapide ou fort (Il convient d'intervenir intelligemment afin de trouver le bon compromis).

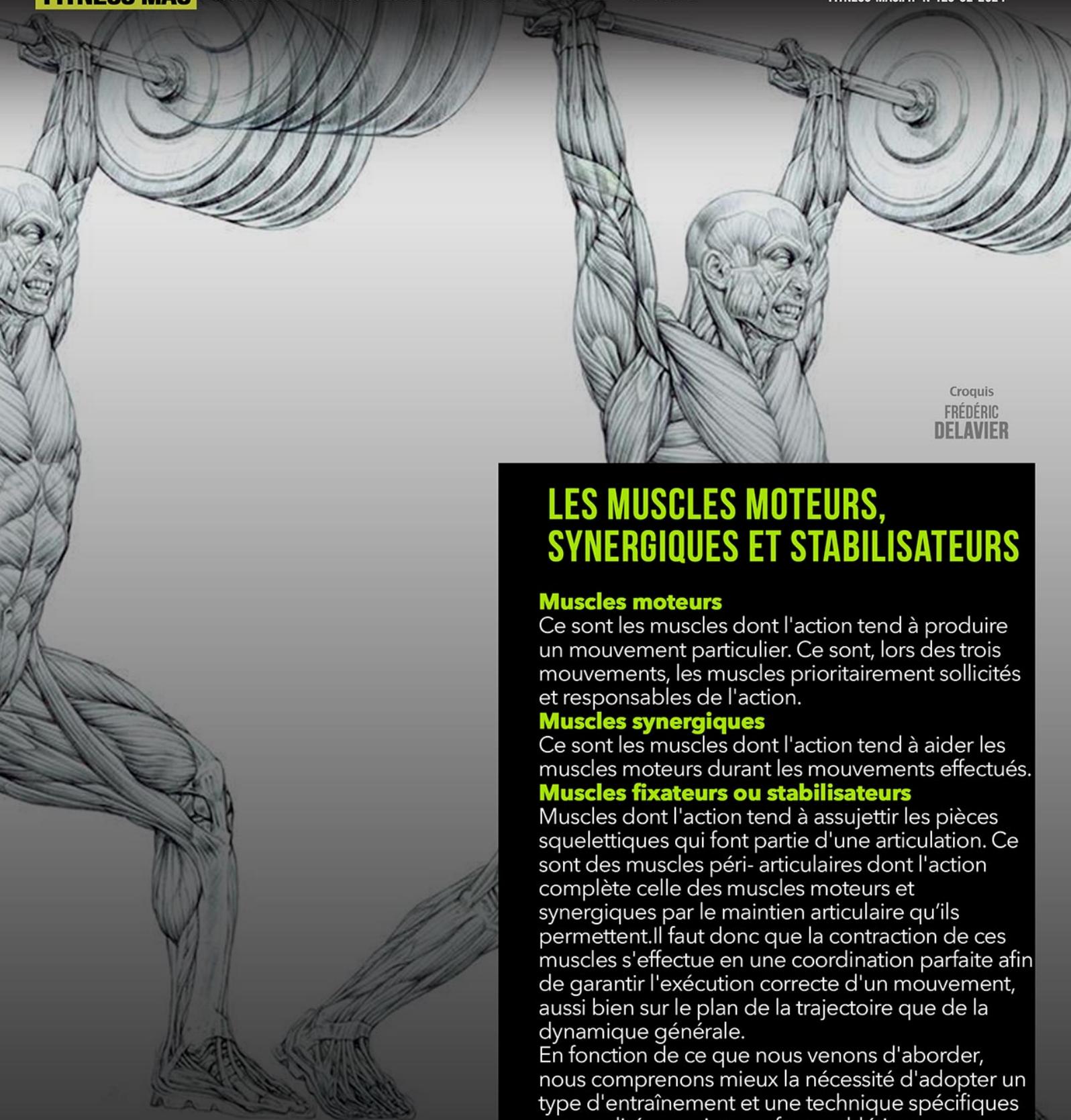
# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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

Image : fitness women wallpaper



Croquis  
FRÉDÉRIC  
DELAVIER

## LES MUSCLES MOTEURS, SYNERGIQUES ET STABILISATEURS

### Muscles moteurs

Ce sont les muscles dont l'action tend à produire un mouvement particulier. Ce sont, lors des trois mouvements, les muscles prioritairement sollicités et responsables de l'action.

### Muscles synergiques

Ce sont les muscles dont l'action tend à aider les muscles moteurs durant les mouvements effectués.

### Muscles fixateurs ou stabilisateurs

Muscles dont l'action tend à assujettir les pièces squelettiques qui font partie d'une articulation. Ce sont des muscles péri-articulaires dont l'action complète celle des muscles moteurs et synergiques par le maintien articulaire qu'ils permettent. Il faut donc que la contraction de ces muscles s'effectue en une coordination parfaite afin de garantir l'exécution correcte d'un mouvement, aussi bien sur le plan de la trajectoire que de la dynamique générale.

En fonction de ce que nous venons d'aborder, nous comprenons mieux la nécessité d'adopter un type d'entraînement et une technique spécifiques aux qualités requises en force athlétique.



**le mois prochain :**  
*Marc Vouillot*

**LA MISE EN RÉSERVE  
DES NUTRIMENTS AVANT  
L'EXERCICE ET LEUR  
UTILISATION.**

# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM [@fitness\\_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag_fr) 



# FRANK HILLEBRAND

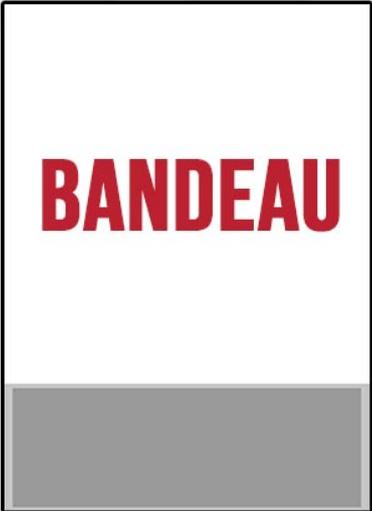
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL!**



**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

## LES MEILLEURS SNACKS / REPAS À PRENDRE APRÈS LE TRAINING

Bien s'alimenter après une séance de sport est un réflexe primordial pour bien récupérer et profiter de tous les bénéfices de votre séance.

Hydratez-vous, choisissez des repas ou des snacks intéressants... Quelque soit votre niveau sportif, la récupération est essentielle pour retrouver rapidement la forme. Voici quelques conseils de **David Costa** notre coach expert en musculation et alimentation, pour une bonne récupération et une progression constante dans votre pratique sportive.

# Mangez dans les deux heures qui suivent votre entraînement

Le fait d'apporter des nutriments à votre organisme dans les deux heures suivant l'effort permettra à votre corps de se régénérer, récupérer et préparer la prochaine séance. Ce laps de temps s'appelle la fenêtre métabolique et reste le moment optimal pour reconstituer ses réserves le plus vite et le mieux possible. L'augmentation de l'activité des enzymes qui a lieu à ce moment-là permet de stocker l'énergie et reconstituer les réserves de protéines dans les muscles qui ont travaillé.



## CHOISISSEZ LE BON REPAS/SNACK

Après une séance de sport, misez sur des sucres rapides : fruits, bananes, fruits secs, barres de céréales, jus de fruits... Ces derniers vont permettre de compenser rapidement les déficits énergétiques juste après l'entraînement. Préférez des sucres naturels, présents dans les fruits ou dans les ingrédients non transformés. Ils fourniront également des minéraux intéressants pour vos muscles.



## APPORTEZ DES PROTÉINES



**En plus des sucres rapides, apportez rapidement des protéines pour une bonne récupération musculaire.**

En effet, lors d'une séance de sport, les fibres musculaires sont sollicitées et sont soumises à des micro lésions qui vont altérer le tissu musculaire. Ce sont les acides aminés, présents dans les protéines, qui vont venir réparer ce tissu musculaire afin de construire le muscle et lui permettre de récupérer.

# DANS LES 2 HEURES APRÈS VOTRE SÉANCE, MANGEZ DES GLUCIDES COMPLEXES

Pendant l'exercice, votre organisme puise de l'énergie dans les réserves de glycogène de votre corps. La consommation de glucides après l'entraînement va donc permettre de remplir ce stock. Privilégiez les céréales comme le quinoa, les flocons d'avoine, les pâtes complètes... ou même les légumineuses comme les lentilles, qui apportent également des protéines.

## N'OUBLIEZ PAS LES LÉGUMES !

Beaucoup de sportifs se focalisent sur les protéines et les glucides et en oublient les légumes, pourtant essentiels à la progression et à la récupération. Les légumes contiennent des glucides, des fibres, des anti oxydants et des micronutriments très importants pour la santé.



## ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION AU MOMENT DE LA JOURNÉE

**Si vous vous entraînez à différents moments de la journée, votre alimentation post séance ne sera pas la même.**

En vous entraînant le matin, à jeun, optez pour un petit-déjeuner de choix après votre séance : du pain complet, des fruits pour les sucres rapides et des oeufs pour leur richesse en protéines. Ce type de petit-déjeuner vous permettra de recharger vos réserves d'énergie et restaurer vos fibres musculaires.

En vous entraînant le midi ou le soir, faites-vous un bon repas dans les deux heures après votre séance : du poisson par exemple, riche en protéines et en oméga-3 (lipides bons pour le coeur), du riz ou un autre féculent ainsi que des légumes pour fournir de l'énergie et des minéraux à votre corps.

Dans tous les cas, mangez un snack ou un repas comprenant des glucides et des protéines après votre séance. Ajoutez-y des bonnes graisses ainsi qu'un fruit ou des légumes. **Il est important de ne pas sauter ce repas, essentiel pour votre progression et votre récupération.**

# 5 IDÉES DE REPAS FACILES, SAINS ET RAPIDES :

## LE WRAP :

Prenez une tortilla, étalez-y du fromage frais, ajoutez des légumes comme de la salade, des tomates ou de l'avocat, une source de protéines comme des tranches de saumon, de jambon ou de poulet, pliez-la et dégustez.

## LE SANDWICH :

Choisissez un pain complet et/ou aux céréales, plus riche en nutriments. Tartinez-y du fromage frais ou une préparation comme le guacamole ou du houmous, ajoutez une source de protéines : saumon, oeufs, poulet, thon, fromage puis des légumes : salade, tomate, concombre, carottes....

## POUR UN SNACK, OPTEZ POUR LE PORRIDGE :

Mélangez 40g de flocons d'avoine avec une dose de protéines en poudre et 300ml d'eau ou de lait. Accompagnez-le d'un fruit pour obtenir un petit-déjeuner ou un goûter complet.

## L'AVOCADO TOAST :

Écrasez un avocat avec du jus de citron et des épices, tartinez la préparation sur du pain complet, ajoutez un oeuf au plat et quelques tomates cerises.

## LES SALADES :

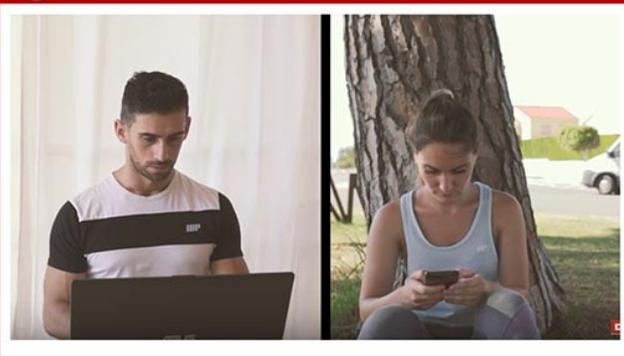
Composez vos salades et déclinez-les à l'infini. Ajoutez-y des féculents : pâtes,



croustons, riz..., des légumineuses comme des lentilles ou une source de protéines : poulet, thon, saumon, oeufs... Variez les plaisirs avec des produits de saison.

Manger les bons aliments au bon moment vous permettra d'accentuer et d'accélérer vos résultats. Pensez donc toujours aux glucides et aux protéines après votre séance. Ajoutez-y des bons lipides et des légumes ou des fruits et vous obtiendrez un repas optimal pour une bonne récupération et une progression constante.

**▶ 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

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

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

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

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

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)

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

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





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

**NO  
PAIN  
NO  
GAIN  
...PAS SÛR...**

**Vous avez sans doute entendu cette phrase à maintes reprises, mais est-il vraiment nécessaire de souffrir et de se pousser à bout pour obtenir des résultats ?**

Dans cette vidéo, je remets en question cette notion et j'explore une approche plus intelligente pour maximiser vos gains tout en réduisant l'intensité de votre entraînement.

Découvrez comment travailler de manière plus efficace avec moins d'efforts.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



# PODCAST



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



**SHAREFITNESS**  
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

## LES SÉRIES DE 100 RÉPÉTITIONS SURCOTÉ POUR @NASSIMSAHLI OU UTILE POUR @M.GUNDILL (MÉTHODE DELAVIER)

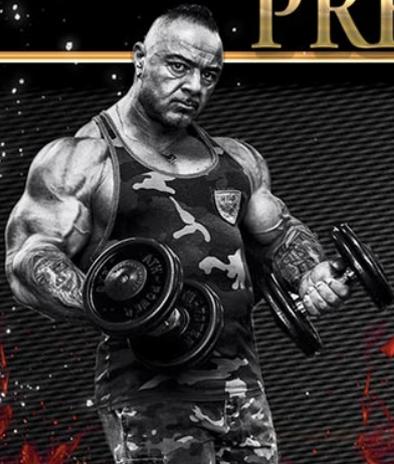
Nassim, dans sa dernière vidéo répond et donne son avis sur divers sujets en musculation et nutrition. Il parle notamment des séries de 100 reps en les affichant comme surcotés. Evidemment, en 1 min il n'a pas pu développer son argumentaire mais ici je vais vous expliquer pourquoi je ne suis pas d'accord avec lui et surtout je vous rappelle en quoi cela peut être un outil intéressant pour vous. ( spoiler : perte de graisse localisée, récupération musculaire, rattraper un point faible ( aucun lien avec la génétique )...

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



feat @M.Gundill

# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## SALADE LOW CARB

Crémeuse et pleine de nutriments



### LES INGRÉDIENTS :

100 g lentilles cuites  
3 oeufs entiers bio  
100 g salade type mache  
1/2 avocat  
1 tomate jaune ou rouge  
La sauce  
1 c. à soupe vinaigre balsamique  
2 c. à soupe huile d'olive  
1 c. à café moutarde

### LA PRÉPARATION :

Faire cuire les oeufs 10 minutes dans l'eau bouillante  
Couper l'avocat avec la méthode du quadrillage en petits carrés  
Rincer les lentilles précuite à l'eau froide  
Couper la tomate en petits morceaux  
Placer dans un bol la salade et les autres ingrédients  
Ajouter la sauce à votre envie

La sauce  
Mélanger tous les ingrédients énergiquement dans un bol ou un shaker



© 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**



JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

**COMMENT**

**STIMULER**

**LA PRISE  
DE  
MUSCLES**



- **DANS LE CAS DE L'HYPERTROPHIE**, c'est la mobilisation d'un maximum de fibres musculaires en même temps qui constitue le stimulus important pour l'augmentation de la synthèse des protéines musculaires et des réactions anabolisantes.

Les culturistes concentrent leurs efforts d'entraînement sur les fibres rapides parce que ces dernières possèderaient un potentiel de développement plus important que les fibres lentes. Les séances basées sur les fibres rapides augmentent la force et la puissance.

En conséquence, les séries avec charges lourdes pratiquées avec des mouvements lents et contrôlés conduisant à l'épuisement semblent être optimales dans une perspective de développement de la masse musculaire.

**1. DANS CETTE STRATÉGIE, IL S'AGIT DE FAIRE DES SÉRIES (6-12 REPS) AVEC DES CHARGES ASSEZ LOURDES (70-85% DE 1 RM) POUR RECRUTER LES FIBRES RAPIDES.**



## 2. À L'INVERSE, AVEC DES CHARGES LÉGÈRES (30 – 60% DE 1RM) MUSCULATION LONGUES, CE SONT LES FIBRES LENTES QUI TRAVAILLENT DAVANTAGE.

Ainsi, les séries très longues (20 à 30 répétitions) avec des charges plus légères constituent un excellent moyen d'épuiser le muscle et de recruter un nombre maximal de fibres lentes pour l'endurance. Cette stratégie d'entraînement conduit à mieux définir le muscle sans croissance musculaire excessive.

Néanmoins, certaines études montrent que la réalisation d'une série jusqu'à l'épuisement, même avec une charge légère, **stimule la quasi-totalité des UM impliquées dans le mouvement.**

**L'hypertrophie ne serait donc pas UNIQUEMENT le résultat de la mobilisation de charges lourdes.** Autrement dit, il serait possible d'obtenir le même impact que les séries lourdes en utilisant des charges légères mobilisées jusqu'à l'épuisement, qui deviendrait l'élément central pour optimiser son entraînement en musculation



# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque  
citron frais  
framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

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

# VALERI ENCHEV



Photo **David ANDRIEU**  
@davidandrieu\_production



VINCENT  
ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique

# ▶ PRÉPARATION

# PHYSIQUE

WEB

**CONSOMMEZ  
TOUTES LES  
PROTEINES QUE  
VOUS VOULEZ ET  
RESTEZ « SEC »**

**PRESQUE TOUS LES DIÉTÉTIENS VOUS DIRONT QUE MANGER PLUS DE PROTÉINES ENTRAÎNE UN STOCKAGE SUPPLÉMENTAIRE DE GRAISSE CORPORELLE, TOUT COMME CELA PEUT ÊTRE LE CAS AVEC UN EXCÈS DE GLUCIDES ET DE GRAISSES. : APRÈS TOUT, UNE CALORIE EST UNE CALORIE**



# MAIS VOUS SAVEZ QUOI ? CERTAINES ÉTUDES SCIENTIFIQUES DEMONTRÉNT QUE C'EST FAUX.

De plus, preuve à l'appui avec certains culturistes qui sont montés très haut en protéines et qui n'ont pas vu leur masse grasseuse explosée, bien au contraire ! Et c'est probablement cette croyance qui est à blâmer pour beaucoup de personnes qui ne parviennent pas à faire des progrès. Lorsque la plupart des gens réduisent les calories pour perdre du poids, ils réduisent également leur apport en protéines. Ils traitent les protéines comme un autre macronutriment : celui qui doit être maîtrisé pour perdre de la graisse.

Mais la vérité est que manger beaucoup de protéines, même jusqu'à 5,5 fois l'apport quotidien recommandé, ne vous fera pas gagner de graisse supplémentaire, même si toutes ces protéines ajoutent une tonne de calories à votre alimentation. Au lieu de cela, **IL SEMBLE AVOIR UN EFFET PROTECTEUR CONTRE LES GRAISSES PENDANT LES PÉRIODES D'AUGMENTATION DE L'APPORT CALORIQUE TOUT EN CONDUISANT À UNE MASSE MUSCULAIRE SUPPLÉMENTAIRE, À CONDITION QUE CERTAINES CIRCONSTANCES SOIENT RÉUNIES.**

# 230 GRAMMES DE PROTÉINES, PAS D'ENTRAÎNEMENT... 3KG DE MASSE MAIGRE !!

La suralimentation en glucides et/ou en graisses entraîne des changements de composition corporelle qui sont différents de la suralimentation en protéines. Les protéines alimentaires ont un effet protecteur contre la prise de graisse pendant les périodes de suralimentation. À quel point est-il protecteur ?

**DANS UNE ÉTUDE, LES CHERCHEURS ONT RANDOMISÉ DES SUJETS POUR QU'ILS PARTICIPENT À L'UN DES TROIS RÉGIMES SUIVANTS :**

- 1/ Faible teneur en protéines (5%) – Environ 47 grammes par jour
- 2/ Protéines normales (15%) – Environ 140 grammes
- 3/ Riche en protéines (25%) – Environ 230 grammes

**Les sujets randomisés ont ensuite été « gavés » de 140 % de leurs calories d'entretien, soit environ 1 000 calories supplémentaires pendant 8 semaines d'affilée.**

L'apport en glucides a été maintenu à environ 41-42% entre les groupes, tandis que les graisses alimentaires variaient de 33% dans le groupe riche en protéines à 44% et 52% dans les groupes normaux et faibles en protéines, respectivement.

Après avoir fait leur absorptiomètre à rayons X (DXA), les scientifiques ont constaté que si tous les sujets gagnaient à peu près la même quantité de graisse (le groupe riche en protéines en gagnait un peu moins que les deux autres groupes),

**le groupe riche en protéines gagnait environ 3kg de masse maigre.**

Photo VKFOTO



Je sais ce que vous pensez : « Hé, les trois groupes ont gagné la même quantité de graisse. Où est ce prétendu effet protecteur des protéines ? » Tenez-vous bien, les participants n'ont pas été entraînés avec poids et haltères. Ils n'ont pas non plus effectué d'exercice pendant l'étude. **Ces 3kg supplémentaires de masse maigre sont tombés sur eux comme une manne tombée du ciel.** De toute évidence, leurs résultats ont montré que l'excès de protéines pendant une phase de suralimentation contribuait à la prise de masse corporelle maigre. Cela jette une tarte riche en protéines (lol) à la figure de toutes ces personnes qui insistent encore sur le fait qu'une calorie est une calorie.



**MAIS QUE SE PASSERAIT-IL SI QUELQU'UN ALLAIT PLUS LOIN ET MENAIT UNE ÉTUDE SIMILAIRE, MAIS CETTE FOIS AVEC DES ATHLÈTES PRATIQUANT L'ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE ET AVEC UN APPORT EN PROTÉINES ENCORE PLUS ÉLEVÉ ?**



**5,5 x  
QUANTITÉ DE  
PROTÉINES**

**... CETTE FOIS AVEC  
DES CULTURISTES**

LE DR JOEY ANTONIO A ENTREPRIS DE « DÉTERMINER LES EFFETS D'UN RÉGIME TRÈS RICHE EN PROTÉINES (4,4 G/KG/J) SUR LA COMPOSITION CORPORELLE CHEZ LES HOMMES ET LES FEMMES PRATIQUANT L'ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE ».

La conception de l'étude était simple : trente hommes et femmes en bonne santé ont été assignés au hasard à un groupe témoin (CON) ou à un groupe riche en protéines (HP). Le groupe CON a reçu l'ordre de maintenir les mêmes habitudes d'entraînement et d'alimentation sur une période de 8 semaines. Le groupe HP a également reçu l'instruction de maintenir les mêmes habitudes d'entraînement et d'alimentation (même apport en glucides et en graisses), **mais avec l'instruction supplémentaire de prendre 4,4 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel (environ 5,5 fois l'AJR).**

**Les calculs montrent que le groupe riche en protéines ingérerait environ 800 calories par jour de plus que le groupe témoin. Ces calories supplémentaires provenaient toutes des protéines.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Après 8 semaines, malgré la consommation d'environ 800 calories supplémentaires par jour (toutes provenant de protéines) le groupe riche en protéines n'a connu aucun changement de poids corporel, de masse grasse ou de muscles.

Vous avez probablement des sentiments mitigés à propos de ces résultats. D'un côté, vous êtes probablement ravi que toutes ces calories supplémentaires provenant des protéines n'aient pas entraîné de masse grasse supplémentaire. Cependant, vous êtes probablement déçu que cela n'ait pas entraîné de masse musculaire supplémentaire. Lisez la suite pour y voir plus clair.

## UNE CERTAINE RATIONALISATION

**Dans la première étude (Bray et al.), les sujets non entraînés ont gagné 3kg de masse maigre simplement en augmentant l'apport en protéines à environ 230 grammes par jour. Il n'y avait pas d'exercice, ce qui suggère qu'ils ne consommaient pas assez de protéines pour commencer, ce qui jette de sombres calomnies sur la quantité quotidienne recommandée de protéines en France.**

Rappelons que l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation recommande des apports entre 0,83 et 2,2 g/kg/j de protéines (soit de 10 à 27 % de l'apport énergétique) pour un individu adulte de moins de 60 ans. Cela nous amène à l'étude d'Antonio : pourquoi le groupe riche en protéines, malgré l'ingestion d'environ 5,5 fois l'AJR pour les protéines, n'a-t-il pas réussi à gagner de la masse maigre, sans parler de la masse grasse ? En un mot, parce qu'ils s'entraînaient déjà et qu'il est très difficile pour les sujets entraînés de gagner de la masse corporelle maigre **sans changements significatifs dans leur programme d'entraînement**, surtout en seulement 8 semaines. **Ajoutez quelques mois de plus et un plan d'entraînement axé sur la musculation, et nous aurions vu des gains de masse musculaire.**

## POURQUOI LES PROTÉINES NE SE TRANSFORMENT-ELLES PAS EN GRAISSE CORPORELLE ?

Les protéines peuvent se transformer en graisse corporelle, mais c'est peu probable. Biochimiquement, transformer les graisses alimentaires en graisse corporelle est facile, et transformer les glucides en graisse corporelle n'est pas beaucoup plus difficile.

Mais transformer les protéines en graisse corporelle, cependant, est un tout autre type de défi. Il nécessite plusieurs étapes biochimiques et hormonales, et il est surveillé de près par le foie, qui distribue des acides aminés en fonction des besoins métaboliques de l'organisme (dégradation des tissus, synthèse tissulaire, catabolisme, anabolisme, etc.)

En tant que tel, vous pouvez croire, avec un haut degré de certitude, que **les protéines ont un effet protecteur contre la prise de graisse en période de surplus calorique, en particulier lorsqu'elles sont associées à la musculation.**

## QUE FAIS-T'ON AVEC CES INFOS ?

**Tout cela n'est peut-être pas nouveau pour vous, mais c'est quelque chose qu'il faut nous rappeler parce que c'est tellement contraire à ce que nous croyions ou à ce que de nombreuses personnes croient actuellement.**

Voici ce que vous devriez retenir de cet article :

- Les personnes qui ne s'entraînent pas devraient probablement consommer plus de protéines.
- Pour la plupart des culturistes qui veulent ajouter du muscle (mais échouent à plusieurs reprises), **vous devez probablement manger plus de protéines ; pas 5,5 fois l'AJR, mais augmenter au fur et à mesure pour arriver à votre niveau adéquat. Les calories ajoutées ne se transformeront pas en graisse.**

- Enfin, pour les personnes qui ont des difficultés à mangé plus d'aliments protéinés entiers, vous pouvez, comme l'ont fait les sujets de l'étude d'Antonio, **augmenter les protéines avec une poudre de protéines de qualité.**

### Références :

- 1) Antonio J et al. The effects of consuming a high protein diet (4.4 g/kg/d) on body composition in resistance-trained individuals. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 May 12;11:19.
- 2) Leaf A et al. The Effects of Overfeeding on Body Composition: The Role of Macronutrient Composition. A Narrative Review. *Int J Exerc Sci.* 2017;10(8):1275-1296. PMC 12.
- 3) Bray GA et al. Effect of protein overfeeding on energy expenditure measured in a metabolic chamber. *Am J Clin Nutr.* 2015;101(3):496-505.

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet  
Vanilla Cream  
908g



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

# MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

# AVANTAGES & INCONVÉNIENT

### ■ Vous voulez savoir quels sont les avantages et inconvénients de la musculation au poids du corps ?

La musculation au poids du corps est une méthode d'entraînement populaire, appréciée pour sa simplicité et son accessibilité. Sans nécessiter d'équipement coûteux ou un abonnement de gym, elle attire ceux qui souhaitent s'entraîner à domicile ou en déplacement. Je vais vous expliquer les avantages et inconvénients de cette pratique pour vous faire gagner un temps précieux dans votre prise de muscle.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

# LES AVANTAGES DE LA MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

## 1. ACCESSIBILITÉ ET SIMPLICITÉ

Premièrement, l'accessibilité de cette méthode est incontestable. Que vous soyez chez vous, dans un parc ou en déplacement, vos entraînements peuvent suivre votre rythme de vie sans contrainte. Imaginez-vous partir en déplacement loin de chez vous pendant 15 jours, vous pourriez faire votre musculation au poids de corps dans un hôtel ou un airBnB sans problème. **C'est un des gros avantages, car le matériel nécessaire tient facilement dans le coffre de votre voiture.**

## 2. ÉCONOMIE : UN ENTRAÎNEMENT PAS CHER

Ensuite, le coût. Pas d'abonnement à la salle, pas d'achat de matériel onéreux, mais simplement du matériel de base bon marché.

Parfois, il faut faire un choix entre un abonnement en salle de sport ou remplir son frigo avec de la nourriture de bonne qualité. Si vous n'avez pas de budget, il reste le poids du corps sans matériel pour vous entraîner efficacement.

## 3. SÉCURITÉ DES EXERCICES AU POIDS DU CORPS

La sécurité est un autre point fort. Les risques de blessures liées aux charges lourdes et aux barres et haltères sont inexistantes, car vous ne vous en servirez pas. Néanmoins, les tendinites ou arrachements musculaires peuvent arriver sur des mouvements très techniques qui placent les muscles et tendons sous une tension trop grande.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

#### 4. POLYVALENCE ET EFFICACITÉ

La polyvalence des exercices au poids du corps permet de travailler plusieurs groupes musculaires simultanément, favorisant une progression harmonieuse et fonctionnelle. J'entends par fonctionnel, la capacité de se servir de son corps comme se tirer, s'accroupir, pousser, s'équilibrer, etc. Bien qu'exploitées aussi en musculation standard, ce sont des compétences qui sont moins souvent travaillées sur des machines de musculation.

#### 3. DIVERSITÉ DES STIMULI MUSCULAIRES

La diversité des stimuli est également un défi. Malgré la variété des exercices, l'absence de poids additionnels peut rendre l'adaptation musculaire moins efficace sur le long terme. Par exemple, vos biceps, triceps et vos épaules auront du mal à travailler aussi bien qu'avec des poulies, des machines et des haltères. Si vous avez un point faible musculaire, il peut être difficile de le rattraper avec un entraînement au poids du corps, car un point faible demande une isolation du muscle. Ce qui est très difficile au poids du corps.

## LES INCONVÉNIENTS DE LA MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

#### 1. LIMITATION DE LA PROGRESSION MUSCULAIRE

Malgré ses avantages, la progression peut être limitée. **Sans surcharge progressive, facilement ajustable, comme avec des poids, atteindre un plateau est courant.** Ne vous découragez pas, je connais peu de personnes qui ont atteint leur plein potentiel en s'entraînant au poids du corps. Vous avez toujours la possibilité d'en faire plus et de progresser sur d'autres exercices.

#### 4. SPÉCIFICITÉ DES OBJECTIFS EN MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

Enfin, selon les objectifs spécifiques, comme l'augmentation de la force pure ou la maximisation de la masse musculaire, la musculation au poids du corps peut s'avérer insuffisante. Imaginez que vous devez passer un concours où il y a un développé couché à 100 kg et un squat à 120 kg, vous serez pénalisé. Même si vous serez plus fort qu'un débutant sur ces mouvements, vous le serez moins qu'un pratiquant de musculation en salle..

#### 2. DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE RALENTI

Pour ceux visant un développement musculaire massif, les limites sont vite atteintes. La résistance étant le poids du corps, l'intensification des entraînements a ses limites. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez mélanger la musculation au poids de corps et la musculation en salle. L'un n'empêche pas l'autre. Je fais ça depuis longtemps et c'est une bonne manière de briser la routine et de faire ce que j'aime en fonction des envies.

# CONCLUSION SUR LA MUSCULATION AU POIDS DU CORPS

En somme, la musculation au poids du corps est une excellente porte d'entrée dans le monde de la muscu. Vous pouvez vous bâtir un très beau physique athlétique, sec et fort et gagnerez en efficacité pour vous servir de votre corps au quotidien. Elle offre une base solide, particulièrement pour les novices ou ceux cherchant à maintenir une forme physique sans contraintes d'horaire d'ouverture, de salle et de matérielles. Cependant, pour des objectifs plus ambitieux en termes de volume ou de force, l'intégration de charges additionnelles devient nécessaire. Souvent, les gens ne progressent pas au poids du corps parce qu'ils font des entraînements un peu au hasard et sans logique de progression.



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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

Image : fitness women wallpaper



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

# FITNESS MAG

ÉDITION N°1297 / 02-2024

## HÉLÈNE VALENCIN

UNE REVANCHE SUR LA VIE!

**LES MEILLEURS SNACKS / REPAS À PRENDRE APRÈS LE TRAINING**

**RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE**

**MUSCULATION AU POIDS DU CORPS AVANTAGES & INCONVÉNIENT**

**NO PAIN NO GAIN - PAS SÛR**

**REPORTAGE: NPC WORLDWIDE VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS PRO QUALIFIER**

**DOSSIERS**  
UN SUPPLÉMENT DE CALCIUM AUGMENTE-T-IL LE TAUX DE TESTOSTÉRONE LIBRE DES ATHLÈTES?

**CONSUMEZ TOUTES LES PROTÉINES QUE VOUS VOULEZ ET RESTEZ LE SEC!**

**TRAINING**  
COMMENT GAGNER EN MOBILITÉ DE CHEVILLE POUR PROGRESSER AU SQUAT?

**2ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**3ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**4ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**5ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**6ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**7ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**8ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**9ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**10ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**11ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**12ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**13ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**14ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**15ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**16ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**17ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**18ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**19ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**20ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**21ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**22ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**23ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**24ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**25ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**26ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**27ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**28ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**29ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**30ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**31ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**32ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**33ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**34ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**35ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**36ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**37ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**38ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**39ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**40ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**41ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**42ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**43ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**44ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**45ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**46ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**47ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**48ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**49ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**50ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**51ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**52ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**53ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**54ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**55ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**56ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**57ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**58ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**59ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**60ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**61ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**62ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**63ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**64ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**65ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**66ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**67ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**68ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**69ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**70ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**71ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**72ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**73ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**74ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**75ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**76ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**77ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**78ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**79ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**80ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**81ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**82ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**83ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**84ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**85ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**86ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**87ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**88ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**89ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**90ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**91ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**92ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**93ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**94ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**95ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**96ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**97ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**98ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**99ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**100ème PARTIE**  
RENFORCEMENT & ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**TÉLÉCHARGEZ**  
**LE MAGAZINE VERSION PDF ICI** 





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COMMENT GAGNER EN MOBILITÉ DE CHEVILLE POUR PROGRESSER AU SQUAT ?



Croquis  
Frédéric Delavier

PHOTO Google Images  
(FREE DOWNLOAD)

**La mobilité de la cheville joue un rôle essentiel en musculation. Lorsque vous faites du squat, c'est elle qui vous permet de travailler en amplitude complète, sans lever les talons ou pencher le torse vers l'avant.**

Il s'agit d'un élément déterminant pour la croissance musculaire. À l'inverse, **un manque de mobilité augmente considérablement le risque de blessure au niveau des membres inférieurs et du dos.**

Découvrez 5 exercices qui vous aideront à améliorer votre mobilité de cheville.



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-M

# QU'EST-CE QUE LA MOBILITÉ DE CHEVILLE ?

La mobilité articulaire de la cheville désigne la capacité d'un individu à effectuer différents mouvements plus ou moins facilement.

L'articulation de la cheville est concernée par six grands types de mouvements :

**La dorsiflexion**, ou flexion dorsale, qui consiste à ramener la pointe du pied vers le tibia ;

**La flexion plantaire**, qui, à l'inverse de la dorsiflexion, consiste à tendre le pied vers l'avant pour l'éloigner du tibia ;

**L'adduction**, qui vise à tourner le pied vers l'intérieur ;

**L'abduction**, qui vise à tourner le pied vers l'extérieur ;

**La supination**, qui désigne une torsion de la cheville vers l'extérieur (c'est le mouvement qui se produit le plus souvent en cas d'entorse de la cheville) ;

**La pronation**, qui désigne cette fois une torsion de la cheville vers l'intérieur.



Dans le cas d'un travail de mobilité de la cheville pour le squat, c'est le mouvement de dorsiflexion que l'on va chercher à améliorer.

## POURQUOI AMÉLIORER VOTRE MOBILITÉ DE CHEVILLE ?

L'absence ou la perte de mobilité de la cheville peut avoir des conséquences néfastes sur votre pratique sportive. À l'inverse, le fait d'avoir des articulations mobiles présente plusieurs avantages :

- Une amélioration de la technique d'exécution au squat ;
- Une réduction du risque de blessures ;
- Une augmentation de vos performances sportives générales.



© FITNESS-M

© FITNESS

## 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

# AMÉLIORATION DE LA TECHNIQUE DE SQUAT

*Une bonne mobilité de cheville est indispensable pour faire des squats profonds.*

**Faire un squat proprement implique de posséder une mobilité suffisante au niveau de la cheville.**

**En effet, sur la phase descendante, cet exercice de musculation nécessite que la cheville fasse une dorsiflexion pour que :**

- Les genoux se plient ;**
- Les hanches accompagnent le mouvement ;**
- Les cuisses soient parallèles au sol ;**
- Les talons ne se lèvent pas.**

**En ce sens, une dorsiflexion insuffisante est un facteur limitant de la progression, dans la mesure où le manque d'amplitude n'offre pas un recrutement optimal des fibres musculaires.** Il en est de même pour les talons qui se lèvent, pouvant causer une perte d'équilibre.

De même, un tel manque de mobilité aura pour effet de forcer le pratiquant à **incliner son tronc de manière exagérée vers l'avant**. Du fait des forces de cisaillement sur les vertèbres au niveau des lombaires, cette position est potentiellement dangereuse, ce qui nous amène directement au point suivant.

## RÉDUCTION DU RISQUE DE BLESSURES

Lorsque vous marchez, sautez, courez ou travaillez les jambes à la salle de musculation, vos chevilles sont largement sollicitées.

Un manque de mobilité des chevilles entraîne toute une série de compensations au niveau des hanches, des ischio-jambiers et des genoux. **Le risque de blessures au bas du corps est alors plus élevé (entorses des chevilles ou des genoux, rupture du ligament croisé antérieur, etc.).**

Plusieurs études se sont d'ailleurs intéressées à ce sujet, avec notamment les conséquences d'une amplitude de mouvement limitée sur les genoux et sur les chevilles.



# AUGMENTATION DES PERFORMANCES SPORTIVES

*Globalement, travailler votre mobilité de cheville vous aidera à améliorer vos performances sportives.*

Plus largement, travailler votre mobilité de cheville est un excellent moyen d'**accroître vos performances** lorsque vous faites des activités sportives autres que la muscu : football, handball, basket-ball, athlétisme, course à pied, sports de combat, etc.

Par exemple, plusieurs études ont observé une corrélation entre l'amplitude de la dorsiflexion et la hauteur de la détente. Il en est de même pour la vitesse ou encore la capacité à changer de rythme ou de direction en courant.

En effet, une cheville mobile permet de produire plus de force et de puissance lorsque le pied entre en contact avec le sol.

## COMMENT SAVOIR SI L'ON A UNE BONNE MOBILITÉ DE CHEVILLE ?

**VENONS-EN À LA QUESTION QUE VOUS VOUS POSEZ CERTAINEMENT À CE STADE : COMMENT SAVOIR SI VOS CHEVILLES SONT SUFFISAMMENT MOBILES ?**

**La réponse est simple : effectuer un test de mobilité de cheville.**

Pour ce faire, enlevez vos chaussures et placez-vous en position de fente devant un mur. Votre gros orteil avant doit être situé à environ 10 centimètres du mur. L'objectif est de toucher le mur avec votre genou, tout en maintenant votre talon plaqué contre le sol. Si votre talon décolle, réduisez la distance avec le mur jusqu'à réussir à le toucher. Si vous avez de la marge, reculez votre pied.

Dès que vous parvenez à toucher le mur avec le genou, en conservant le pied entier contre le sol, mesurez la distance entre le mur et l'extrémité de votre gros orteil. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Pour que votre amplitude de mouvement soit considérée comme normale, la distance mesurée doit être supérieure à 12,5 centimètres. En-dessous de cette mesure, vous avez tout intérêt à travailler votre mobilité de cheville grâce aux quelques exercices ci-après.

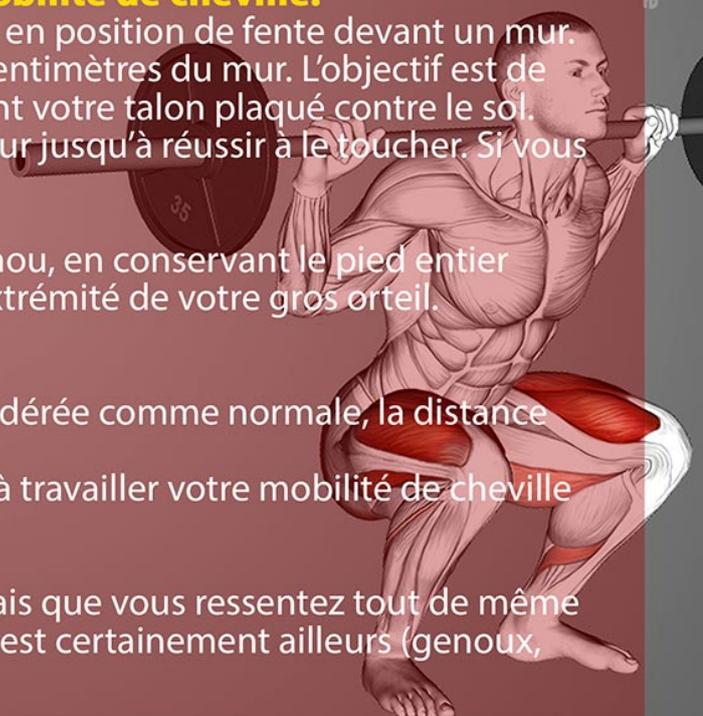
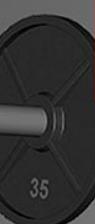
Si votre amplitude de mouvement est suffisante, mais que vous ressentez tout de même une gêne lorsque vous faites du squat, le problème est certainement ailleurs (genoux, hanches, etc.).



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

PHOTO WallpaperFlare  
FREE DOWNLOAD



# 5 EXERCICES POUR TRAVAILLER LA MOBILITÉ DE CHEVILLE

Pour améliorer votre mobilité de cheville, il vous suffit d'inclure ces quelques exercices dans votre programme d'entraînement. Vous pouvez, par exemple, les faire au moment de l'échauffement précédant votre séance jambes, ou lors de vos jours de récupération.

## 1 LES ÉLÉVATIONS DE MOLLETS

Les extensions de mollets sont idéales pour accroître la flexibilité de vos chevilles.



Les extensions mollets sont un bon moyen de gagner en amplitude au niveau des chevilles.

Pour les réaliser, rien de plus simple. Placez vos pointes de pied sur une surface surélevée (un step, une marche d'escalier, un muret, etc.), les talons dans le vide. Repoussez le sol pour vous mettre sur la pointe des pieds. Marquez un temps d'arrêt, puis redescendez le plus bas et le plus lentement possible. Effectuez 4 séries de 10 à 15 répétitions. Si vous êtes débutant, commencez au poids du corps. Puis ajoutez des charges petit à petit.

**NIKOLAY\_LUKASH**  
PHOTOGRAPHY



© FITNESS-MAG.FR

## 2 LA MARCHÉ SUR LES TALONS

Voilà un autre exercice que vous pouvez facilement faire à la maison. Vous aurez juste besoin d'un petit espace pour vous déplacer.

L'objectif est de faire 5 à 10 allers-retours sur une distance de 5 mètres.

Effectuez chaque aller en marchant sur les talons. Pour les retours, marchez sur la pointe des pieds.

Dans tous les cas, déplacez-vous lentement et contrôlez vos mouvements.

## 3 LES MOUVEMENTS DE CHEVILLE

Ici, le but de l'exercice est de mobiliser votre cheville et de la faire bouger dans toutes les directions.

Asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Si vous êtes sur le sol, surélevez votre pied en ajoutant quelque chose sous vos mollets.

Avec votre pied en l'air, bougez votre pied comme si vous essayiez d'écrire les différentes lettres de l'alphabet.

## 4 LES FENTES AVANT EN ISOMÉTRIE

Pour cet exercice, placez-vous en position de fente, face à un mur. Pour plus de difficultés, vous pouvez surélever votre jambe avant en posant le pied sur un step.



Améliorez la dorsiflexion de vos chevilles en maintenant une position de fente avant.

Laissez votre genou avancer le plus possible, sans décoller le talon du sol. Une fois votre flexion maximale atteinte maintenez la position durant quelques secondes.

Faites 2 à 3 séries de 8 répétitions de chaque côté.

## 5 LE MASSAGE DES TISSUS AUTOUR DE LA CHEVILLE

Pour gagner en mobilité, il est enfin important de masser régulièrement les différents muscles autour de la cheville, du mollet à la voûte plantaire.

À l'aide d'une balle ou d'un rouleau de massage, concentrez-vous sur les tissus mous. Vous pouvez également utiliser une balle de tennis.

Appliquez ces massages durant 2 à 3 minutes par jambe, autant de fois que vous le pouvez durant la semaine.



Utilisez un rouleau ou une balle de massage pour détendre les zones autour de la cheville.

# CONCLUSION

**Vous savez désormais comment travailler la mobilité de vos chevilles.**

Grâce au test d'évaluation et à ces quelques exercices, vous avez toutes les cartes en main pour progresser et pour gagner en profondeur lors de vos squats. Vous limiterez ainsi grandement le risque de vous blesser, tout en optimisant le développement musculaire de vos cuisses.

**Globalement, gardez à l'esprit qu'il est important de faire bouger régulièrement l'ensemble de vos articulations pour rester durablement en bonne santé.**



JULIEN QUAGLIERINI

**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 conseils et les astuces pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité.

LIEN LIQUIDE



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

Comment vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière colonne vous sera présentée en 4e de couverture sous partiellement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LIQUIDE



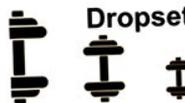
**COMMENT S'ENTRAÎNEAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est devenu le plus connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était considéré comme le plus grand culturiste de son époque dans le monde. Il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIEN LIQUIDE



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



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



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





# FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



**FOCUS**  
EVOLUTION

**@FOCUS\_EVOLUTION\_SHOP**



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# NPC WORLDWIDE VITAE PLANT NATURAL CHAMPIONSHIPS PRO QUALIFIER

UNE EDITION MAGNIFIQUE ET HISTORIQUE !



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

Inédite dans l'histoire du bodybuilding français, cette compétition qui a réuni près de 130 athlètes naturels dans le magnifique écrin du Lille Grand Palais, le 9 décembre dernier, a permis aux vainqueurs de décrocher le sésame tant convoité : la carte Pro IFBB.

Venus de toute l'Europe et d'autres continents, ces champions ont livré une bataille extraordinaire. Retour en images sur un événement historique qui a marqué l'année 2023.





Une qualité musculaire exceptionnelle qui permet à **Joe Gillen** de s'imposer en bodybuilding junior.



**Damian Blackwood** vainqueur en bodybuilding +40.



Beau podium dans la catégorie open bantamweight !



Comparaison de choc pour la victoire overall en bodybuilding !



Et c'est l'extraordinaire **Charles Bryant** qui décroche le titre en bodybuilding et la carte Pro IFBB !

Dernier face à face en « most muscular » qui illustre le plaisir partagé par les champions sur la scène illoise.



Chad Tapper gagne en classic physique class D

Un top 5 de haut niveau en bodybuilding middleweight.



Très esthétique, Yann Leterrier s'impose en classic physique class C.

Superbe duo gagnant en classic physique junior !



Posedown sublime et acharné en classic physique pour convaincre les juges !



Beau duel en men's physique novice B entre Konstantinos Sarangiolis (à gauche) et Yoann Legrand (à droite).

Superbe podium en men's physique class A !



Un trio vainqueur de haut vol en men's physique class C.



Chaleureusement félicité par le juge NPC Victor Da Silva Roque, Jadon Adesanya décroche la carte pro IFBB en classic physique.



Darnell Holyfield vainqueur en men's physique master +35 et +40.

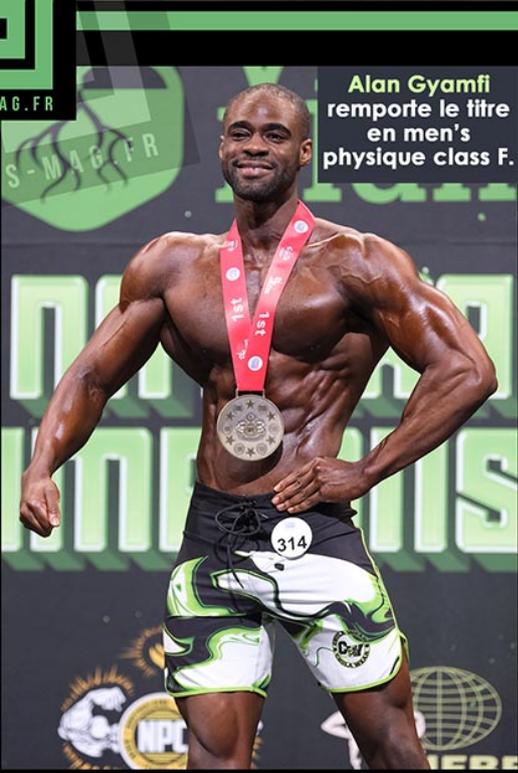


© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG



Top 5 incroyable en men's physique class D !



Alan Gyamfi remporte le titre en men's physique class F.



Félicité par le juge français NPC Serge Dessel, ex-champion Pro IFBB des années 90, Joshua Atease obtient la carte Pro IFBB.



L'Anglaise Collette Evans gagne en women's bodybuilding.



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





La jolie française Jade Brionne remporte le titre en women's figure class B.



Le titre overall figure revient à la sublime Cleo Patrice Barbour.



Gillian Mukumba est la gagnante de la catégorie wellness novice.

La victoire en wellness class C est attribuée à Laura Forsyth.



Erica Nagyova s'impose en wellness class D.



La carte Pro IFBB wellness est attribuée à Madalaine Daniel.



Duel dans l'overall wellness entre la magnifique française **Hélène Valencin** (à gauche) et la très belle anglaise **Madalaine Daniel** (à droite).



Joli podium en bikini novice A !



**Abbi McCabe-Smith**  
championne  
bikini junior



Le titre en bikini  
class A est  
décerné à **Emily Morse**.



Jasmine Barnes-Keywood décroche le titre en bikini class B.



Duo gagnant très esthétique en bikini class G



Natalie Gilbert s'adjuge la victoire class C



Greffer Estrada domine l'overall bikini et obtient le sésame tant convoité : la carte Pro IFBB.



La sublime française Anaïs Ait Amir domine une très belle catégorie bikini class E.



« Back pose » de rêve de l'overall bikini !



# VITAE PLANT NATURAL INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS

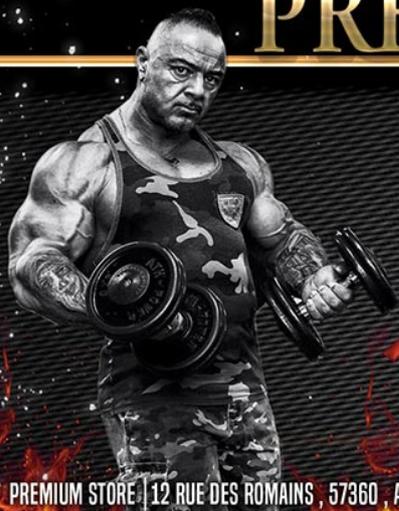


© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

**129 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**10599**

**PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**  
SUR



OU **tipelle**  
.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

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