

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 130 / 03-2024

JULIEN QUAGLIERINI

Photo Salomon URRACA

DOSSIERS

BRULEZ UN PEU PLUS DE GRAISSE AVEC LES TRISETS À L'ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION

MUSCLEZ VOS JAMBES À LA SALLE DE SPORT

GUIDE COMPLET

MUSCULATION COMMENT BIEN RÉCUPÉRER ENTRE 2 SÉANCES ?

HYPERTROPHIE MUSCULAIRE :

COMMENT ALLER JUSQU'À SA LIMITE NATURELLE ?

ET SI LA CLEF DU SUCCÈS ÉTAIT JUSTE QUESTION DE MÉTHODE ?

LA MISE EN RESERVE DES NUTRIMENTS AVANT L'EXERCICE & LEUR UTILISATION

ZOOM SUR SNYKERS

LE RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

CE QU'IL FAUT MANGER, CE QU'IL FAUT PRENDRE ET CE QU'IL FAUT ÉVITER



© FITNESS-MAG.FR

Photo David SALOU

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 Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, 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

TEAM POWER-FOOD'S J-M.B.®

Nos athlètes seront présents à notre stand au Top de Colmar...

LE 23 MARS 2024



Schönweib Simone
Catégorie Figure
(Championne du monde
et Miss Univers)



Boumazza Muriel et Karim
(vice champion du monde en couple)



Yves Schönweib
Catégorie Master 1
(Vice champion du monde
et Vice Mr Univers)



Elisabeth Del-Boccio
(Fitness finaliste
Olympia Hercules)



Sépho Aurélien Men-Classik
(Champion J-M.B.® OPEN,
Champion PCA Angleterre)

Découvrez notre gamme complète et les dernières nouveautés, y compris une gamme unique de vêtements de sport pour le Body-Fitness ! Visitez-nous dès maintenant.

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#130
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 Quagliérini - 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 **Novacom** et est protégé par copyright international.

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL #130 FM

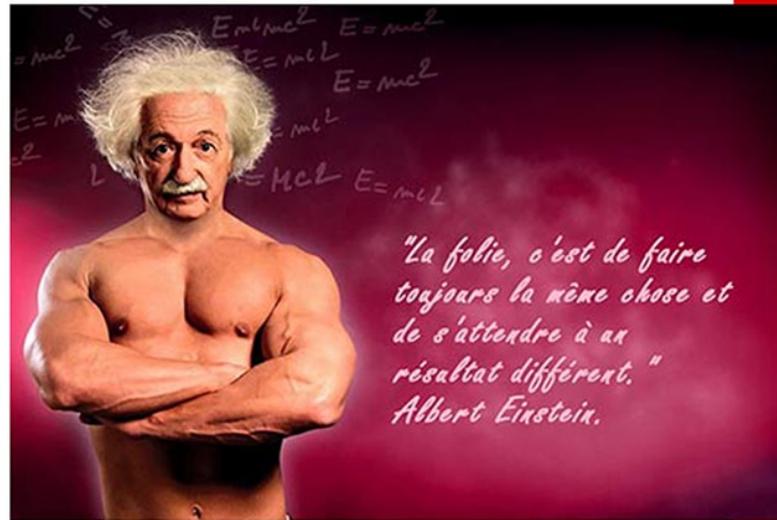
SURCHARGE PROGRESSIVE



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

**Mes chers lecteurs(trices),
Avec les années de pratique en culture physique, la tâche la plus compliquée est de continuer à progresser de manière linéaire.**

En effet, avec le temps, votre corps et votre organisme sont devenus des experts dans l'art de l'adaptation et viendront rapidement à bout de n'importe quel type d'entraînement. D'ou l'importance et l'absolue nécessité de varier régulièrement les techniques et l'intensité afin de prendre de court ces phénomènes adaptatifs devenus ultra performants en parallèle de votre niveau d'expérience.



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

SAVOIR COMPTER :

Lorsque l'on s'entraîne en résistance, il est important de mesurer sa progression.

Pour cela, je ne saurais trop vous conseiller de tenir un cahier d'entraînement, véritable allié « anti-stagnation ». Voici quelques pistes pour vous aider dans ces mesures car il existe plusieurs moyens de contrôler sa progression :

- 1) Pratiquer la surcharge progressive (augmenter vos charges de travail, tant que cela vous est possible sans négliger la forme d'exécution).
- 2) Calculer le tonnage globale de votre séance (ex : Total du Nb de séries x Nb de reps x poids utilisés)
- 3) Calculer le poids moyen utilisé durant votre séance (Ex : Total du poids utilisé durant la séance / par le nb de reps).
- 4) Effectuer les mêmes 2 derniers calculs mais sur une durée d'entraînement plus courte (augmentation de l'intensité de travail).

Bon training ! Bonne progression !

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



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

BANDEAU

1/2 PAGE

FULL PAGE

*Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL!

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

JULIEN QUAGLIERINI

Photo @nikolay_lukash

IFBB PRO

- 1 couverture fitness mag n°130
- 2 équipe fitness mag
- 5 préface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 13 graisses et trisets
- 16 force athlétique
- 21 culturissime
- 23 old school physiques
- 24 valérie canavaglia
- 30 comment récupérer entre 2 séances
- 35 développer ses cuisses sans squat
- 36 podcast sharefitness
- 38 succès et méthode
- 44 zoom sur snykers
- 49 le régime anti-inflammatoire
- 55 hypertrophie musculaire naturelle
- 60 téléchargez le magazine
- 62 guide complet spécial cuisses
- 69 soutenez fitness mag sur tiktok



INTERNATIONAL

Gala

DE BODYBUILDING

27
OCT
2024

Ouverture
10h30
Show : 11h



THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES



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



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports :
Gratuit

Création devandart.fr



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 Lille – Le 31 et au One Fitness de Strasbourg

Jalal Asnam

L'actualité de **Golden Age de la tête aux pieds** IFBB Pro League

Pratiquant la musculation depuis 12 ans, **Jalal** s'est distingué sur le circuit NPC l'an dernier avec une médaille de bronze à l'Allison Testu Cup en men's physique class E et une prometteuse 4e place au Sheru Classic Pro Qualifier. Présentant une belle ligne avec une musculature tonique et harmonieuse, il fait renaître les physiques beaux et harmonieux de l'âge d'or du bodybuilding. Forcé de stopper les compétitions en 2021 à cause d'une déchirure au pectoral, il a effectué un retour remarqué. Avec du temps et du travail, le Francilien pourra aller se battre pour une carte Pro IFBB, un sésame qui serait une consécration pour ce sympathique champion. « *Le bodybuilding m'apporte une identité, un univers où j'aime comprendre les mécanismes et les problématiques* » explique-t-il. A 31 ans, Jalal a encore du temps pour réaliser des progrès qui lui permettront d'atteindre les sommets du bodybuilding international.



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

BNSSHOP.CORSICA

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



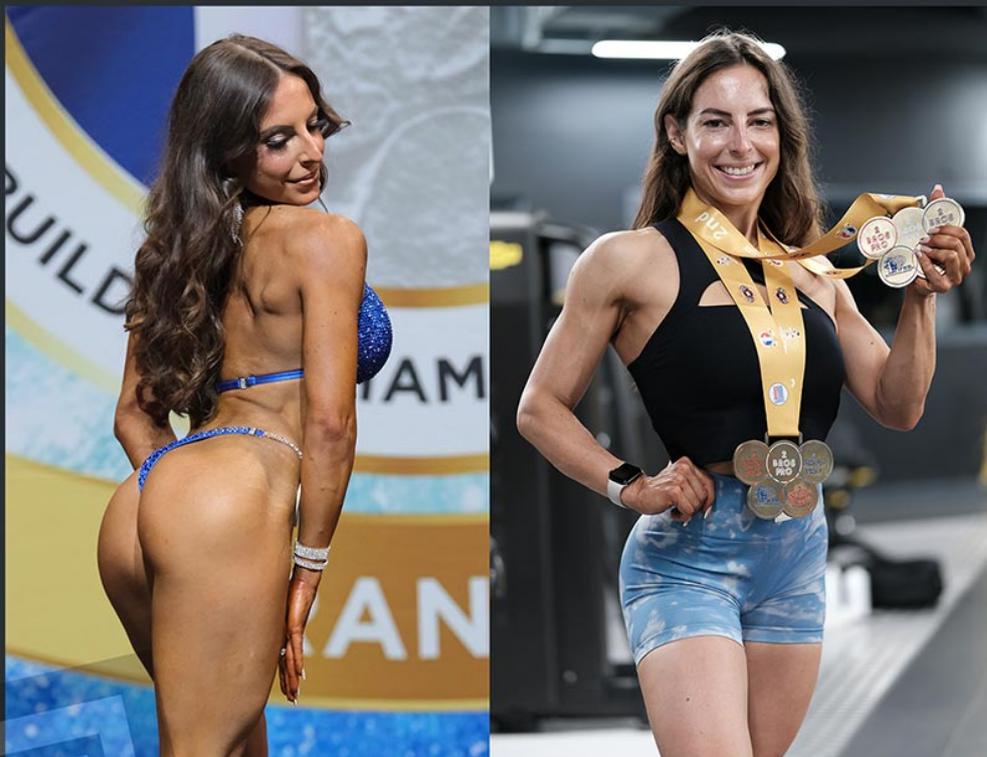
Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini



Laura Bossy

Une beauté passionnée et déterminée



Après avoir cessé l'équitation, sa première passion, **Laura Bossy** a débuté la musculation en 2017. De nationalité Franco-Suisse et installée dans l'Ain, son premier objectif initial était d'améliorer son physique. L'envie de monter sur scène est venue au fil du temps jusqu'à effectuer ses premiers pas à Alicante au mois d'août 2022.

« J'apprécie la rigueur et la discipline que le bodybuilding apporte dans ma vie au quotidien et je trouve que c'est un sport qui me pousse à toujours être une meilleure version de moi-même » détaille-t-elle. Après les classements prometteurs décrochés en NPC la saison passée, Laura souhaite réaliser un bon travail hors saison afin de revenir plus forte en 2025 pour décrocher des titres dans la catégorie bikini. C'est tout le bien qu'on souhaite à cette belle et adorable athlète, passionnée et déterminée plus que jamais.



NESS-MAG.FR

AKTU KULTU

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

Rodrigue Kpakpabia

Black is beautiful

Originaire du Togo, **Rodrigue Kpakpabia** s'est installé en France en 2012, après l'obtention du baccalauréat, pour suivre une prépa et intégrer une école d'ingénieur. Il a débuté l'entraînement en 2020 et les compétitions il y a seulement 2 ans. Son potentiel est incroyable comme en témoignent les podiums décrochés aux Régionaux et au Sheru Classic Pro Qualifier NPC France l'an dernier.

« Pour moi, le bodybuilding est avant tout un art et une manière de me dépasser. Il est entré dans ma vie à un moment où j'en avais besoin.

Désormais, il fait partie intégrante de ma vie quotidienne » précise ce bel athlète. Travailleur et doué génétiquement, Rodrigue ne devrait pas tarder à défier les meilleurs men's physiques du continent et à lutter pour une carte Pro IFBB.



Stéphanie Lichtenauer

Le bodybuilding comme thérapie

A bientôt 40 ans, **Stéphanie Lichtenauer** a débuté le fitness en 2020 pour perdre du poids, suite à une grossesse où elle avait pris beaucoup de poids (80 kilos pour 1,60 m). Elle s'est progressivement intéressée à la musculation pour débiter une saison de compétitions l'an dernier. « *Je suis tombée amoureuse de ce sport qui m'a réconcilié avec un corps que j'avais détesté toute ma vie* » confie l'Alsacienne. « *J'ai vite pris confiance en moi et j'ai voulu me prouver que je pouvais mener à terme une préparation physique pour monter sur scène* ». Pour l'heure, Stéphanie effectue un long hors saison pour prendre un maximum de masse musculaire et envisager un retour gagnant sur les planches courant 2025.



Nicolas Fonsat

Le diamant antillais

Venu de Martinique, **Nicolas Fonsat** a débuté la musculation à l'âge de 16 ans. A la suite de moqueries qu'il a subies, il a décidé de se transformer. Et au regard des résultats obtenus, il a suivi le bon chemin. A seulement 23 ans, son physique est déjà remarquable et son potentiel considérable. Après un beau palmarès construit aux Antilles malgré son jeune âge, il a remporté la Bionic Body NPC 2023 en men's physique junior et s'est classé 4e place en sénior le même jour. Il a confirmé une semaine plus tard en terminant 5e à la Dennis James Classic en Allemagne. « *Le bodybuilding m'apporte une discipline et une dévotion que je ne peux avoir avec aucun autre sport. C'est vraiment une passion* » avoue le jeune champion antillais. Véritable diamant à l'état brut, Nicolas souhaite poursuivre sa progression pour remporter un overall NPC et une carte Pro IFBB.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

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



BRULEZ UN PEU PLUS DE GRAISSE AVEC LES TRISETS À L'ENTRAÎNEMENT DE MUSCULATION

Les athlètes de force pourraient réduire leur pourcentage de graisse en faisant des trisets à l'entraînement au lieu de leurs séries traditionnelles. C'est ce qu'ont découvert des scientifiques du sport de l'Université catholique San Antonio de Murcie en Espagne.



L'ÉTUDE SUR L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES TRISETS

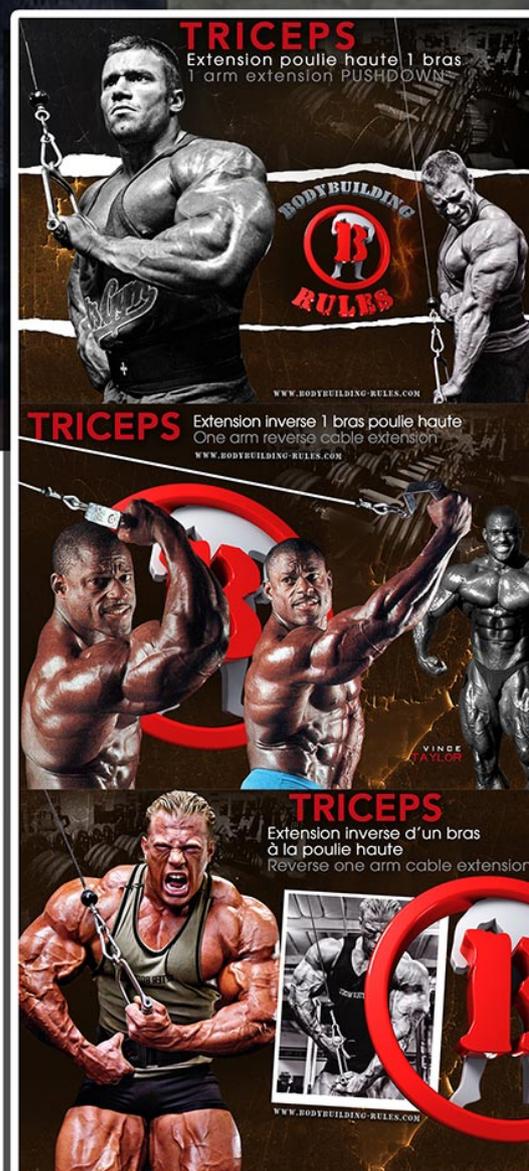
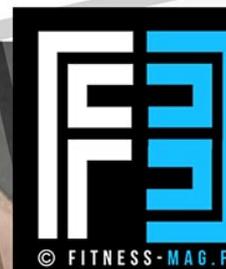
Les chercheurs espagnols ont pris 33 hommes comme sujets. Ils les ont divisé en trois groupes: **un groupe témoin, un groupe entraîné de manière traditionnelle [TS]** et **un groupe entraîné avec des trisets [HRC]**.

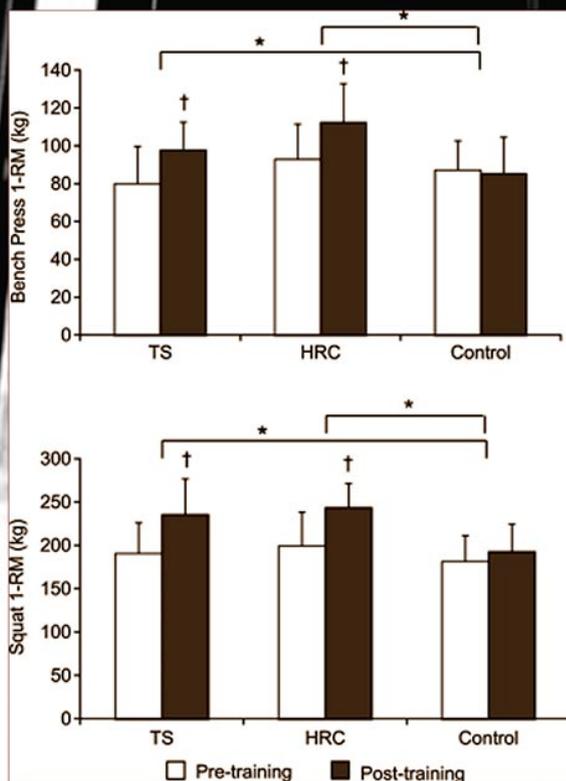
Le groupe TS a pratiqué ses exercices de musculation comme le font la plupart des bodybuilders. Ils ont réalisé des séries de chaque exercice avant de passer à l'exercice suivant. Entre les séries, ils se reposèrent pendant trois minutes. À chaque séance d'entraînement, les hommes faisaient 6 exercices, avec une charge leur permettant de faire un maximum de 6 répétitions.

Le groupe HRC a pratiqué des trisets. Ils ont commencé avec une série d'exercices 1 et presque immédiatement après avec une série d'exercices 2. Ils étaient directement suivis d'une série d'exercices 3. Après cela, les hommes ont effectué une autre série d'exercices 1, et ainsi de suite. Les chercheurs avaient mis au point un programme d'exercices (1, 2, 3) qui leur permettait de s'entraîner avec des périodes de repos minimales.

LES RÉSULTATS DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC TRISETS CONTRE L'ENTRAÎNEMENT CLASSIQUE DE MUSCULATION

Après 8 semaines, les hommes du groupe TS et du groupe HRC avaient progressé de la même manière. Le groupe HRC avait pris 1,5 kg de masse maigre; le groupe TS 1,2 kg. **La différence n'était pas considérée comme significative.**





		%Fat	Lean mass	Fat mass
TS	Pre	21.8 ± 3.8	55.2 ± 5.9	16.3 ± 3.5
	Post	20.7 ± 3.0	56.4 ± 5.3	15.5 ± 2.5
	Δ	-1.1 ± 1.9	1.2 ± 1.6‡	-0.8 ± 1.8
HRC	Pre	20.1 ± 6.7	58.8 ± 4.6	16.3 ± 7.3
	Post	18.6 ± 6.5	60.3 ± 5.2	15.2 ± 7.0
	Δ	-1.5 ± 1.6‡	1.5 ± 1.9‡	-1.1 ± 1.5
Control	Pre	20.3 ± 6.5	57.3 ± 4.7	15.7 ± 6.0
	Post	19.9 ± 5.9	57.6 ± 5.2	15.3 ± 5.5
	Δ	-0.4 ± 2.2	0.3 ± 2.3	-0.5 ± 1.9

CONCLUSION DE L'ÉTUDE SUR CES DEUX TYPES D'ENTRAÎNEMENT

« Les deux groupes ont pu effectuer le même travail et obtenir les mêmes augmentations de force mais le groupe HRC l'a fait en moins de temps » concluent les Espagnols. « Ainsi, le HRC était plus efficace et pourrait donc être utile aux personnes qui perçoivent le manque de temps disponible pour l'entraînement comme un handicap substantiel. »

Les chercheurs ne spéculent pas sur la raison pour laquelle les entraînements avec des trisets entraînent une plus grande perte de graisse, en fonction de leurs résultats. Nous pourrions le faire pour eux: l'effet EPOC pourrait l'expliquer. Plus les périodes de repos entre les séries sont courtes, plus la limite EPOC est élevée après l'entraînement de force.

Le tableau ci-dessus montre que le pourcentage de graisse du groupe TS a diminué de 1,1%. Ce n'est pas une baisse statistiquement significative. Par contre, le pourcentage de graisse dans le groupe HRC a diminué de 1,5%. Ce chiffre a été considéré comme statistiquement significatif.

Source de l'article: Burn more fat with triset strength training

Source Ergo-log: J Strength Cond Res. 2011 Sep;25(9):2519-

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET



HOMMAGE

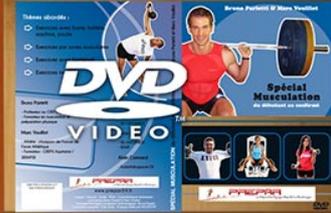
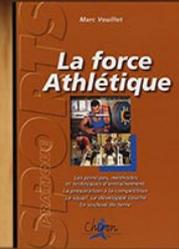
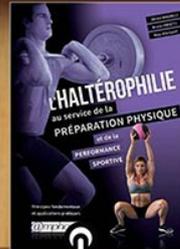
MARC VOUILLOT

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



LA MISE EN RESERVE DES NUTRIMENTS AVANT L'EXERCICE ET LEUR UTILISATION

La constitution de réserves de nutriments permet à l'organisme d'adapter et de gérer ses besoins énergétiques permanents même lors de période de repos où ceux-ci bien que plus faibles sont constants.

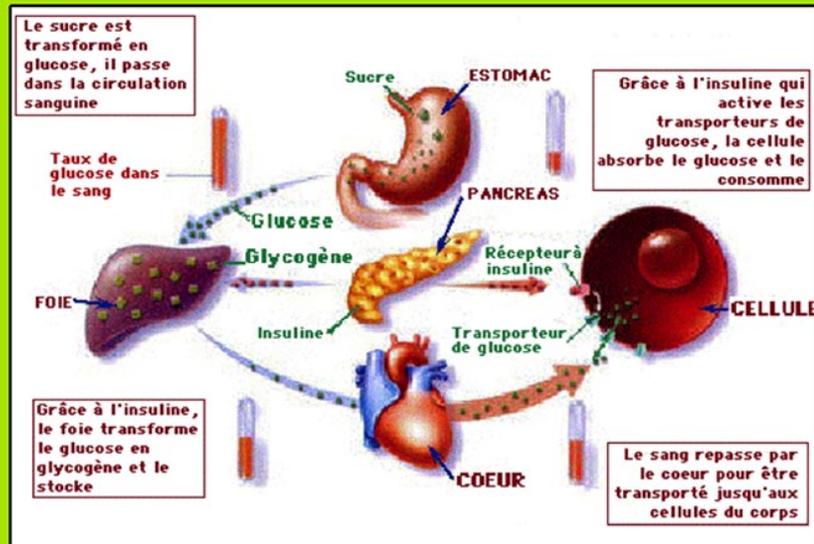
Jordan Morand (préparateur physique).
 Photos Bruno Parietti



LES GLUCIDES

Ils représentent environ 60% de l'apport calorique général. Il est très important d'assurer régulièrement les besoins du système nerveux qui n'utilise que le glucose comme source d'énergie. Le cerveau, à lui seul, consomme 20% de l'apport glucidique quotidien durant 24 heures.

Les glucides sont stockés sous forme de glycogène, notamment dans le foie et dans les cellules musculaires : c'est la glycogénogenèse. Le foie peut synthétiser 15 grammes de glycogène par heure et en stocker environ 100 grammes. Les muscles quant à eux peuvent en synthétiser 0,15 g/kg/h et stocker entre 1,5 g et 2,2 g/100 g de muscle en tenant compte d'une alimentation normale.

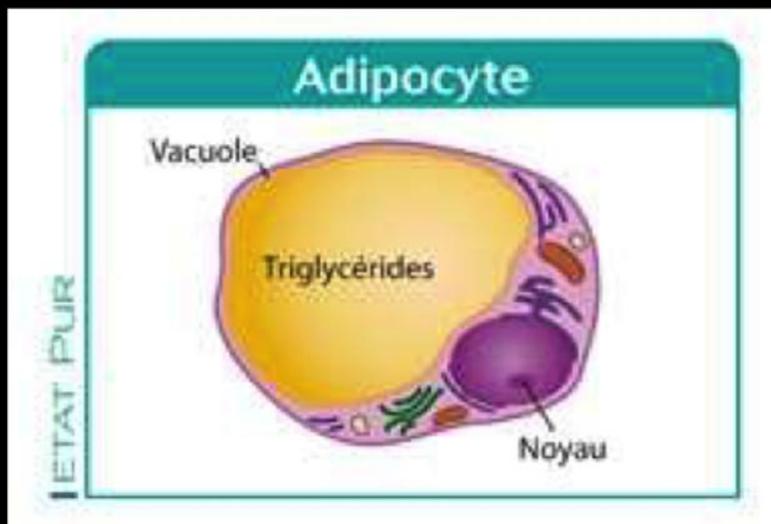


LES LIPIDES

Le stockage des lipides s'effectue sous forme de triglycérides concentrés dans le tissu adipeux constitué de cellules : les adipocytes spécialisées dans cette fonction.

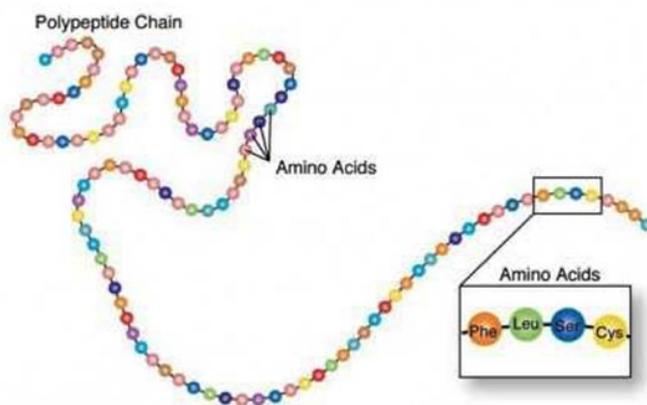
Cette mise en réserve s'effectue grâce au tissu adipeux qui synthétise les triglycérides à partir des acides gras issus de la digestion et du glycérol produit à partir du glucose. Les triglycérides et le glycérol pénètrent en même temps dans les adipocytes aidés par l'action hormonale de l'insuline.

Lorsqu'un repas élève le taux de glucose dans le sang, la part de glucose transformée en glycérol pour la synthèse des triglycérides augmente. On peut en déduire qu'un excès de glucose entraînera à plus ou moins long terme une surcharge adipeuse. Par contre, le manque de glucose ne permet aucune mise en réserve des acides gras alimentaires.



LES PROTIDES

Il n'y a pas réellement de stockage de protides dans l'organisme. On trouve par contre dans le cytoplasme une sorte de réserve d'acides aminés, appelés pool d'acides aminés, qui permet de faire face à un besoin protidique immédiat.



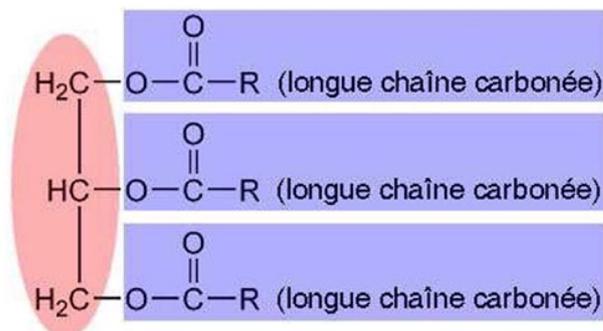
Amino Acids

Ala: Alanine	Gln: Glutamine	Leu: Leucine	Ser: Serine
Arg: Arginine	Glu: Glutamic acid	Lys: Lysine	Thr: Threonine
Asn: Asparagine	Gly: Glycine	Met: Methionine	Trp: Tryptophane
Asp: Aspartic acid	His: Histidine	Phe: Phenylalanine	Tyr: Tyrosine
Cys: Cysteine	Ile: Isoleucine	Pro: Proline	Val: Valine

UTILISATION DES RESERVES

La baisse de la glycémie qui se manifeste par l'utilisation importante du glucose par les organes peut être à tout moment compensée par le foie qui peut libérer du glucose dans le sang. Les réserves de glycogène du foie peuvent intervenir pour les besoins énergétiques de repos durant environ une dizaine d'heures. C'est la glycogénolyse qui est également sous contrôle hormonal.

Le glycogène musculaire d'une région corporelle ne peut pas intervenir pour réguler la glycémie, ni servir aux besoins d'autres régions musculaires. Le glycogène musculaire des jambes ne peut donc servir qu'à elles seules. Pour les lipides, le tissu adipeux peut libérer du glycérol (que le foie transformera en glucose) et des acides gras.



Structure d'un triglycéride. Le glycérol est entouré de rose, les trois acides gras de bleu. (Schéma original réalisé par Eric Walravens)

Les protéines, bien qu'elles ne soient pas une source d'énergie première, peuvent subir au cours d'exercices intenses ou de jeûne une dégradation qui va libérer des acides aminés dont certains seront transformés en glucose. Cette transformation s'effectue également sous contrôle hormonal.

FORCE ET ALIMENTATION

L'alimentation du sportif est l'une des conditions déterminantes de la réalisation de performances et de son état de santé. Contrairement au sédentaire, celui-ci va subir d'importantes variations d'activité au cours de sa préparation en alternant des phases très intenses avec des périodes de récupération active et de repos complet.

Ces variations d'activité entraînent bien évidemment des besoins nutritionnels différents durant la préparation. L'alimentation doit donc être gérée au même titre que l'entraînement. Elle doit, en effet être en corrélation avec la dépense énergétique liée à l'entraînement, afin que les substrats énergétiques, fonctionnels et structurels soient adaptés.

A chaque période de la saison une alimentation spécifique va donc s'imposer. On peut ainsi déterminer classiquement 5 grandes périodes correspondant à la planification annuelle de l'entraînement :

- **L'intersaison**
- **La préparation physique générale**
- **La préparation physique spécifique**
- **La période précompétitive**
- **La période compétitive**

L'entraînement de force de par le très grand catabolisme structurel imposé, va entraîner un important anabolisme surcompensatoire lors des phases de repos (**la réponse anabolique d'un entraînement est proportionnée aux dégradations qu'entraîne la force de contraction**).

Ce type d'entraînement exige donc un apport nutritionnel supplémentaire important, un équilibre entre glucides et protides, sans oublier l'apport lipidique.

Les protéines animales doivent être privilégiées car elles présentent une valeur biologique supérieure aux protéines végétales notamment sur l'équilibre en acides aminés essentiels (rapport de 2 pour 1). Les protéines ne sont pas remplaçables, ce sont des éléments plastiques qui participent à la structuration générale du corps.



Gainage et équilibre lors de l'exécution d'un développé d'un bras en flexion avec kettlebell par Jordan Morand (préparateur physique).
Photos Bruno Parietti



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FORCE ATHLÉTIQUE

FORCE ET ALIMENTATION

Les sucres lents sont un combustible énergétique indispensable à l'expression de la force, ils jouent un rôle très important dans le fonctionnement du système nerveux et limitent la dégradation des protéines tissulaires. Les lipides sont également indispensables au développement de la force et au maintien d'un haut niveau de performance (notamment l'acide linoléique et alpha-linolénique). Lorsque l'apport de lipides est inférieur à 20% de l'apport calorique total, la production de testostérone diminue. Lorsque l'alimentation est équilibrée, et adaptée aux besoins du sportif, il n'y a généralement pas de carences en minéraux et vitamines. Par contre, l'athlète de force et prioritairement la femme (menstruation) présente une augmentation significative de l'élimination des minéraux, principalement le zinc et le fer.

Répartition de l'apport des nutriments pour un athlète de force

GLUCIDES : 40%
PROTEINES : 40%
LIPIDES : 20%

**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

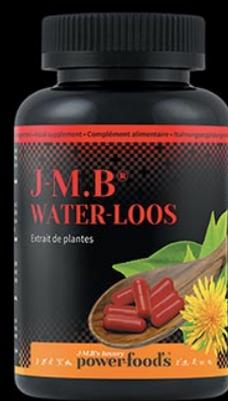
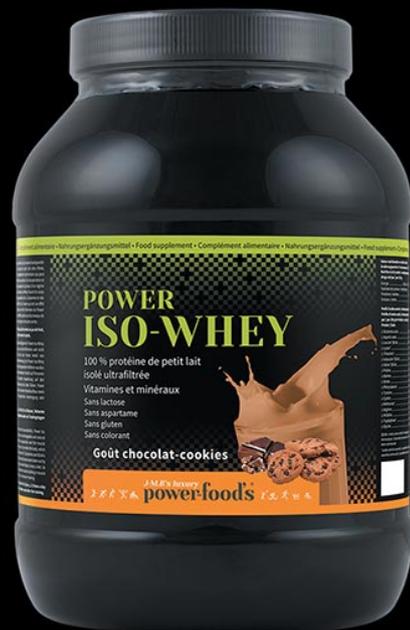
Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

BOUMAZZA KARIM & MURIEL

VICE CHAMPION DU MONDE EN COUPLE

Athlète Power-Food's J-M.B.[®]

Votre allié



Kit Sèche Pro

J-M.B's luxury **power-food's**[®]

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



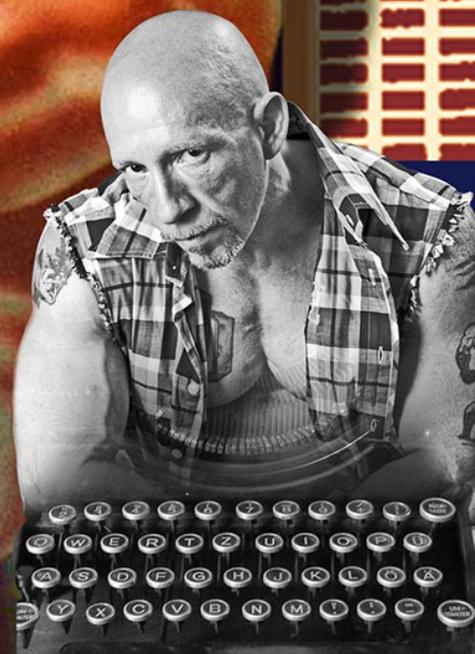
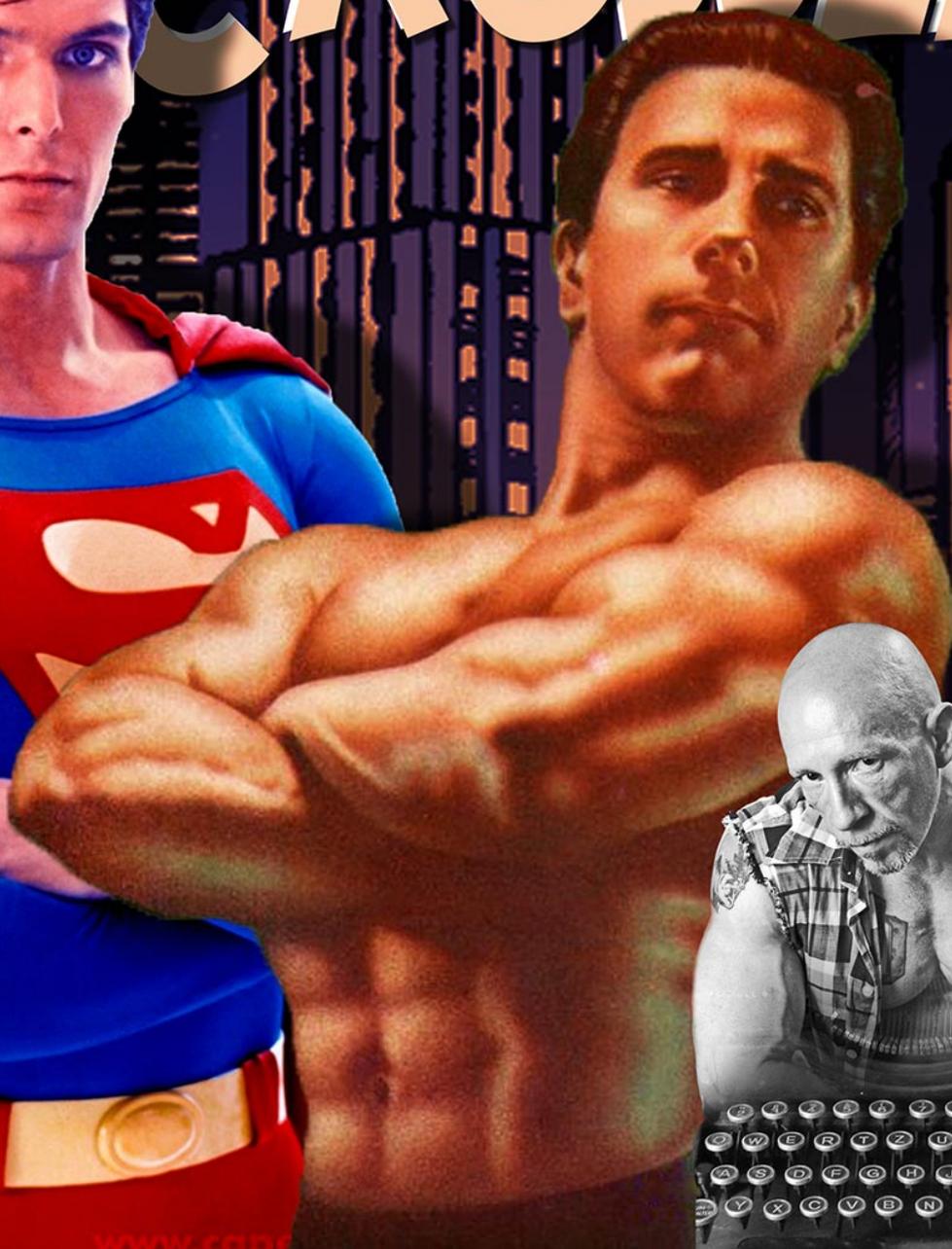
BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

ARMS CROSSED



ARMS CROSSED

Au-delà
Du développé couché,
En dehors du soulevé de terre,
Et quels que soient les curls concentrés,
Voilà ce qui compte pour le bodybuilder,
Voilà l'essence du bodybuilding :

La pose.

Prendre la pose.
Et nos super-héros,
Nés dans la Bande Dessinée,
Figés dans des cases de papier,
Reconnaisables par d'iconiques postures,
Au-delà de leurs pouvoirs,
En dehors de leurs affrontements,
Et quelles que soient leurs aventures,
Voilà ce qui pour eux importe,
Voilà l'essence du super-héroïsme :

La pose.

Prendre et prendre la pose.
Regardez donc Joe Weider et regardez Superman,
Ils ont même en commun une pose :

Arms Crossed !

Prendre la pose...

... Prendre la pose

Veut dire prendre position,

Clarifier sa pensée,

Et l'exposer,

Avec l'assurance et la sincérité

De la bonne et juste cause,

Et du travail accompli.

And now,

You Guys & Girls, :

Rest Pause !

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)

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



BRIAN BUCHANAN



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



VALÉRIE CANAVAGGIA



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

**L'AVANTAGE DU
BODYBUILDING,
C'EST QU'ON
PEUT SE
CHALLENGER
APRES 50 ANS !**

Texte et photographies : David Andrieu
@davidandrieu_production

Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park
Lille le 31 / Remerciements : Stéphane Petit

NOUVELLE SUR LE CIRCUIT NPC,
VALÉRIE CANAVAGGIA A
DÉCOUVERT LE FITNESS SUR LE TARD,
POUR DES RAISONS MÉDICALES.

Et comme beaucoup de pratiquants, elle s'est laissée entraîner dans la spirale vertueuse de la passion et des compétitions. A plus de 50 ans, elle progresse régulièrement au fil des mois et de ses sorties sur scène. Comme son aînée Patricia Mifsud, elle démontre que l'âge n'est qu'un chiffre et que le bodybuilding n'a pas de limites d'âge pour être pratiqué. A force de détermination, de méthode et de volonté, tout le monde peut faire évoluer son physique. Au regard de son potentiel, de sa motivation et de son humilité, Valérie est un exemple pour toutes les compétitrices.



VALÉRIE EN BREF

AGE : 54 ANS
TAILLE : 1,84 M
POIDS : 68 KG
PROFESSION : NATUROPATHE
VILLE DE RÉSIDENCE : FONTENET (17)
COACHS : KARIM CHIKLI (2023) /
EMANUEL MORGADO (2024)

Palmarès

2023 :

11e place à l'Allison Testu Cup (True Novice)

6e place à l'Allison Testu Cup (Masters +45)

1e place à l'Euro Masters (True Novice +50)

David ANDRIEU :

Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pour quelles raisons as-tu choisi ta catégorie ?

Valérie Canavaggia :

Tout d'abord, la musculation s'est imposée à moi dans une recherche d'amélioration de ma condition physique, pour m'aider à faire face à une ménopause que j'avais beaucoup de mal à gérer. Et puis, je me suis laissée embarquer par l'envie de me dépasser avec des objectifs très exigeants. J'ai alors fait le choix de la compétition en bikini car les critères sont plus accessibles même s'il faut faire preuve d'énormément d'abnégation pour progresser. L'avantage du bodybuilding c'est qu'on peut se challenger après 50 ans avec des catégories masters et des compétitions spécifiques.



David ANDRIEU : Pourquoi as-tu choisi la NPC pour concourir ?

Valérie Canavaggia : Les critères de posing en NPC me paraissent plus sobres et correspondent mieux à ma personnalité.

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

V.C. : C'est l'Euro Masters 2023 à Milan ! Fouler cette première scène internationale a été incroyable pour moi. J'ai pu admirer des physiques incroyables lors de ce Pro Qualifier NPC. Et je suis reparti avec une belle médaille dans la catégorie True Novice + 50 ans. J'étais tellement heureuse que je me suis couchée avec ma médaille. Une vraie gamine ! (rires).

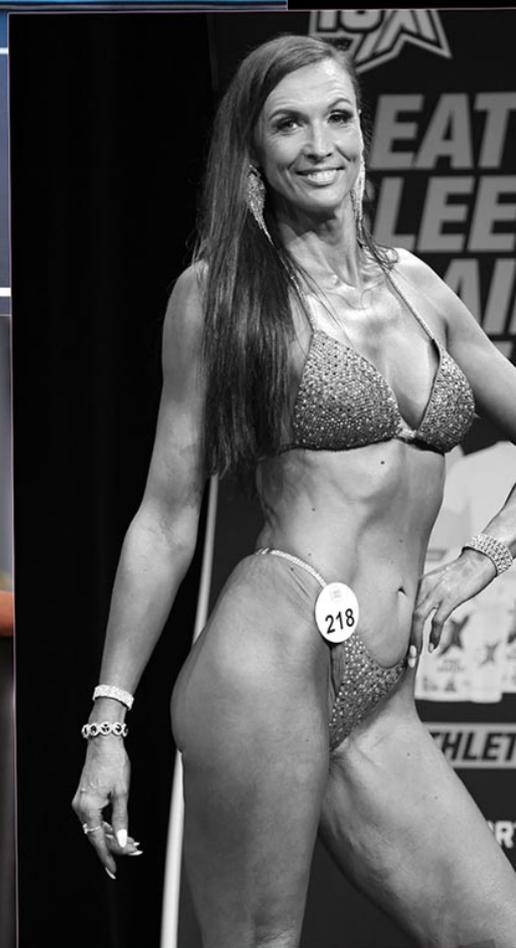
D.A. : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?

V.C. : Mon entraînement est construit sur 5 jours avec 3 jours pour le bas du corps (avec un gros focus fessier), 1 jour pour les bras et les épaule et 1 jour le dos. J'adore les exercices où il est possible de travailler lourd comme le soulevé de terre, et le hip thrust. Pour le haut du corps, j'ai une affection particulière pour le développé militaire.



Valérie Canavaggia sur la scène de l'Allison Testu Cup NPC 2023. A 54 ans, elle démontre qu'il n'y a pas d'âge pour débiter le bodybuilding et pour effectuer ses premiers pas sur scène.

VALÉRIE CANAVAGGIA



Au-delà du culturisme, Valérie cultive aussi la classe et l'élégance

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

Valérie Canavaggia : Oui je fais du cardio toute l'année sur mes jours de repos. J'aime beaucoup le rameur que je trouve complet même si j'alterne de plus en plus souvent avec le vélo.

D.A. : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quels repas diététiques préfères-tu consommer ?

V.C. : Je mange 6 fois par jour : petit déjeuner, déjeuner, dîner et plusieurs collations avant et après l'entraînement ainsi qu'avant le coucher. Sinon, j'aime beaucoup la farine d'avoine goût Kinder Bueno que j'achète chez Labz nutrition. Je cuisine un pancake après mes entraînements avec du blanc d'œuf. C'est très bon ! J'adore aussi le beurre d'amande goût caramel salé qui est mon meilleur ami !

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

V.C. : Pour moi, les compléments alimentaires sont essentiels. En tant qu'athlète, et encore plus en tant que compétitrice en bodybuilding, on pousse le corps dans ses derniers retranchements et il me paraît fondamental de l'aider à optimiser ses performances. Zinc, magnésium, oméga 3, vitamine D, E, glutamine font partie des compléments alimentaires qui m'accompagnent au quotidien.



© FITNESS-MAG.F

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

Valérie Canavaggia : Ne pas avoir peur de manger ! J'avais tellement peur de prendre du poids que j'ai eu beaucoup de mal à l'accepter. Mais c'est un passage obligé pour la prise de muscles. Sinon, le bodybuilding est un sport exigeant où il est difficile de rester objectif. Se faire accompagner et bien choisir son coach est fondamental.

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

V.C. : En période de préparation, c'est compliqué à cause de la fatigue. Mais mon métier de naturopathe m'aide plutôt à être à l'écoute des besoins de mon organisme et à mieux comprendre son fonctionnement.

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

V.C. : J'ai eu la chance de travailler sur mon posing avec Allison Testu. Cette jeune femme, qui a foulé les planches des plus grandes compétitions comme Olympia, est une humaine incroyable. Au-delà de son parcours sportif, elle véhicule de belles valeurs. Elle est très inspirante. Sinon, je m'inspire du physique de Valeria Kord qui est très grande comme moi. Elle est la preuve vivante qu'il est possible pour des femmes de grande taille de se muscler. J'aime beaucoup également Meri Abbado, une bikini master incroyable, qui démontre qu'à plus de 50 ans on peut être très performante.

David ANDRIEU : Quel est ton prochain objectif sportif ?

Valérie Canavaggia : Faire un bon classement dans la catégorie open au prochain Euro Masters.

Pour suivre Valérie Canavaggia sur Instagram : valcanava



© FITNESS-MAG

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-food's®

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



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur

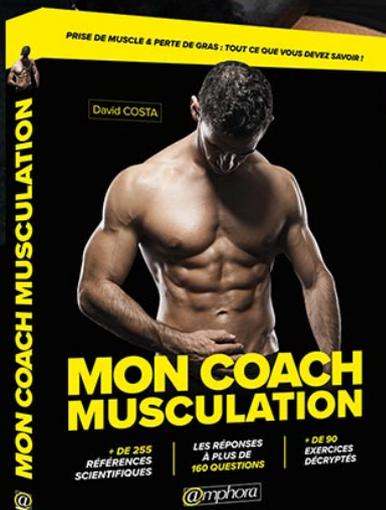


COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



MUSCULATION COMMENT BIEN RECUPERER ENTRE 2 SEANCES ?



Le repos est facteur très important de votre progression. Très souvent oublier car l'image que nous nous faisons du repos est tout sauf "valorisante", c'est pourtant bien pendant cette phase que votre corps récupère de vos entraînements et progresse pour vous permettre d'être plus fort et plus musclé ! Le coach expert en musculation David Costa vous explique comment mieux récupérer et gérer vos entraînements avec extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

COMMENT BIEN RÉCUPÉRER APRÈS CHAQUE SÉANCE ?

La récupération post-séance s'organise avant, pendant et après celle-ci. Tout au long de votre journée, optez pour une alimentation équilibrée et adaptée (protéines, lipides et glucides) et une hydratation suffisante (pas de surhydratation qui peut s'avérer dangereuse).

AVANT VOTRE SÉANCE :

un échauffement complet (automassage, mobilisation, activation et gamme montante) réduira vos courbatures grâce à un organisme mieux préparé.

Pendant votre séance :

optez pour une boisson contenant des glucides et des BCAA pour réduire l'utilisation de vos stocks de glycogène et limiter la hausse de cortisol.

APRÈS VOTRE SÉANCE :

réalisez des automassages pour améliorer votre récupération, optez pour des glucides, de la caféine et une source de protéines riche en leucine pour optimiser votre récupération musculaire. Vous pourrez également utiliser l'électrostimulation, la cryothérapie et surtout veillez à avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante.



COMMENT RECONNAÎTRE LE SURENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION ?

Comme le burnout dans le milieu professionnel, le surentraînement vient de l'épuisement du système nerveux provoqué par le cumul de séances trop intenses, trop fréquentes ou avec trop de séries. Si vous rencontrez plusieurs des points suivants alors vous risquez d'être en surentraînement :

ATTENTION AU SURENTRAÎNEMENT



COMMENT BIEN RECUPERER ENTRE 2 SEANCES ?

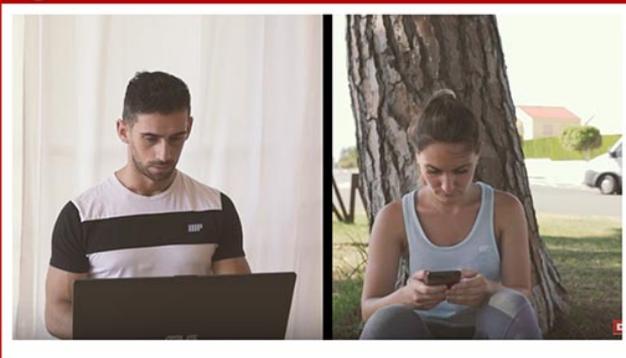


- GRANDE FATIGUE.**
- – BAISSÉ DE PERFORMANCES.
 - – BAISSÉ DE MOTIVATION ET DE MORAL.
 - – BAISSÉ DE LIBIDO.
 - – IRRITABILITÉ ACCRUE.
 - – PERTE D'APPÉTIT ET/OU DE POIDS.
 - – TROUBLES DU SOMMEIL.
 - – HUMEUR INSTABLE.
 - – TAUX D'URÉE SANGUIN EXCESSIF.

• Si tel est le cas, dès les premiers signes : reposez-vous (dormez) et stoppez vos entraînements car une brève coupure peut parfois ne pas suffire. Vous pouvez prendre quelques jours de repos et/ou alors réduire pendant plusieurs jours l'intensité de vos efforts et le nombre de série par séance. *Rassurez-vous, même en stoppant pendant 10 jours, vous ne perdrez pas en masse musculaire !*



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



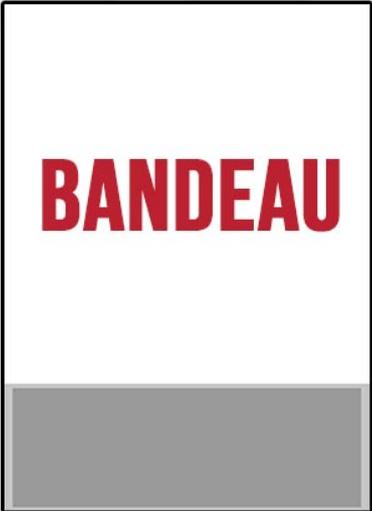
PROFESSIONNELS

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!



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

DÉVELOPPER SES CUISSSES SANS SQUAT



CLIQUEZ POUR REGARDER



Même si le squat est un exercice incroyable, il n'est pas adapté à tout le monde.

Si votre morphologie ne s'y prête pas ou si vous avez des problèmes de bas du dos, je vous présente dans cette vidéo des alternatives sûres et efficaces pour vous aider à construire des cuisses de titan sans risque de blessure.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

DELAVIER & GUNDILL : DES ARNAQUEURS ?

AVEC @M.GUNDILL,
@FREDELAVIER ET
@ANTHO_WEISS

Au programme de ce podcast, vous aurez une discussion autour de :

- la méthode Delavier et est ce que le terme anatomorphologique existe (pourquoi l'absence de référence d'études...).
- Delavier contre les zetetiques (il en parle à nouveau mais explique pourquoi).
- Nutricontrol et l'avis de Gundill à ce sujet.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTO PINTEREST

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

OUPE DE COURGE ET LENTILLES ÇORAIL AUX ÉPICES ANTIOXYDANTES

Enfin une recette de soupe qui a bon goût, sans pomme de terre et riche en protéines

Un velouté délicieux pour se régaler en mangeant sainement.



LES INGRÉDIENTS :

- 500 g de courge par exemple, du potimarron ou du butternut
- 150 g de lentilles corail
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 litre de bouillon de légumes maison ou 1 litre d'eau avec 1 cube à faible teneur en sodium
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de piment doux ou de paprika
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche pour garnir facultatif

LA PRÉPARATION :

- Préparation des ingrédients :** Pelez et découpez la courge en cubes. Émincez l'oignon et écrasez l'ail.
- Cuisson des légumes :** Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez ensuite l'ail écrasé et faites revenir pendant une minute.
- Ajout des épices :** Saupoudrez de curcuma, de cumin et le piment doux ou paprika. Remuez bien pour que les oignons et l'ail soient bien enrobés des épices.
- Ajout de la courge et des lentilles :** Incorporez les cubes de courge dans la casserole, puis ajoutez les lentilles corail.
- Mouillage :** Versez le bouillon de légumes sur le mélange courge-lentilles, portez à ébullition, puis réduisez le feu pour laisser mijoter pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et les lentilles soient tendres.
- Mixage :** À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez la soupe jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
- Assaisonnement :** Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre préférence.
- Service :** Servez chaud, garni de coriandre fraîche et d'un peu de crème de noix de coco si vous le souhaitez.



© 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

**ET SI LE SUCCÈS
ÉTAIT JUSTE**

**UNE
QUESTION
DE METHODE ?**

■ CLE #1 TRANSFORMEZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

Cette première clé est indispensable. Si vous ne programmez pas votre Mindset sur le Succès et la Réussite, il est impossible de l'atteindre.

Vous devez donc commencer par penser comme un vainqueur. Vous devez adopter l'état d'esprit et le comportement de celles et ceux qui réussissent.

Imprégnez vos pensées de Réussite pour ne plus laisser de place aux doutes.

■ CLE #2 APPRENDRE ENCORE ET ENCORE

“Vous pouvez soit avoir raison, soit devenir riche” est probablement la citation de Harv Eker qui résume le mieux cette deuxième clé.

Ce qui différencie ceux qui réussissent de ceux qui n'arrivent pas à s'envoler vers le Succès, c'est aussi cette soif d'apprendre.

Alors, laissez de côté les séries tv. Passez moins de temps sur les réseaux sociaux. Et investissez ce temps dans votre meilleur capital : Vous !

■ CLE #3 SE FIXER DES OBJECTIFS

Impossible d'atteindre le Succès si vous ne le mesurez pas !

Alors, commencez par déterminer exactement ce que vous désirez obtenir.

“**Soyez précis. Soyez réaliste. Mais osez rêver grand !**”



■ **CLE #4 SOYEZ FOCUS**

Arrêtez de vous disperser.
Arrêtez de vouloir faire des tonnes de trucs en même temps.
Personne n'y arrive.

Pour atteindre le Succès, vous devez être FOCUS sur vos objectifs et passez à l'action pour les atteindre.

■ **CLE #5 ACCEPTEZ LES ÉCHECS**

Et oui, les échecs font partie du Voyage vers le Succès. Il faut l'accepter et surmonter cette peur de l'échec.

Les personnes qui vivent de Grands Succès sont très souvent passées par des moments de doutes et ont connu des chutes (parfois brutales).

Mais leur Volonté de Réussir et leur Désir Puissant d'atteindre leurs objectifs ont permis de dépasser tout cela et de Vivre leur Réussite.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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



ALESSANDRO CAVAGNOLA



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID SALOU
Photographe

ZOOM

SUR



SNYKERS

Photographe : David Salou @davidsalou77
Athlète : Snykers @snykers908
Gym : On Air Chelles @onairfitness_chelles



© FITNESS-MAG

© FITNESS

PSEUDO : SNYKERS
ÂGE : 32 ANS
TAILLE : 180CM
POIDS : 110KG
**PROFESSION : PERSONAL
TRAINER & GARDE DU
CORPS**





Snykers a débuté la musculation il y a un peu plus de dix ans, en août 2013.

L'entraînement avec charges additionnelles s'est naturellement imposée en guise de complément à sa pratique martiale, des arts martiaux traditionnels tel que le karaté et les arts martiaux artistique surnommé trickz (Le terme tricks désigne un sport extrême issu des arts martiaux mêlant différentes acrobaties en provenance du taekwondo, de la gymnastique, capoeira, du freerun et breakdance).

ZOOM SUR SNYKERS



© FITNESS-MAG

© FITNE





Parallèlement, Snykers était un danseur professionnel de breakdance. Le moment venu, il a du faire un choix entre tous ces sports car cela lui prenait énormément de temps.

Il a gardé pendant des années la danse et la musculation, jusqu'en 2018 où il a débuté en bodybuilding lors de sa première compétition à France IFBB, catégorie mens physique.

En 2022, il décide de passer en catégorie open heavyweight -102kg en amateur.

Toujours amateur Snykers se prépare et s'entraîne tout seul depuis le début. Il n'est pas contre recevoir des conseils et les applique avec rigueur, toutefois, il continue son parcours en parfaite autonomie. Il se laisse le temps, mais se fixe un objectif affirmé, celui de devenir pro et faire un top 3 en Mens Classic physique dans les prochaines années !
Affaire à suivre.

SNYKERS



Suivre Snykers sur instagram : @snykers908

FOCUS EVOLUTION

" JUSQU'AU BOUT DE VOS OBJECTIFS "

Marque Française de vêtements de sport et accessoires



DÉCOUVREZ LA MARQUE DE SPORTWEAR SUR INSTAGRAM : @FOCUS_EVOLUTION_SHOP





VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

▶ PRÉPARATION

PHYSIQUE

WEB

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

PRESQUE TOUS LES DIÉTÉTICIENS 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



LE SEUL MOYEN DE LUTTER CONTRE L'ÉPIDÉMIE D'INFLAMMATION

Si vous parcourez les données médicales et les études scientifiques, vous pourriez commencer à soupçonner que

l'inflammation est la cause de pratiquement toutes les maladies.

L'asthme, plusieurs types de cancer, la santé des os, le diabète, les maladies auto-immunes, les maladies cardiaques, l'eczéma, la dépression et même l'obésité **et le**

blocage de la croissance musculaire peuvent être directement liés au mauvais type d'inflammation, tout

comme des centaines d'autres affections courantes.

La médecine moderne traite généralement l'inflammation avec des analgésiques (anti-inflammatoires) ou tente de supprimer le système immunitaire avec d'autres médicaments puissants. Ce sont là des approches erronées.

La seule façon de lutter contre l'épidémie d'inflammation est de comprendre ses causes et de s'y attaquer directement par des choix alimentaires, des choix de mode de vie et des choix de suppléments ciblés.

2 LES VISAGES DE L'INFLAMMATION

L'INFLAMMATION EST UNE OFFENSIVE ÉTROITEMENT CHORÉGRAPHIÉE CONÇUE POUR GUÉRIR LE CORPS.

Sans inflammation, les plaies ne guériraient pas... jamais. Les maladies persisteraient pendant des années.

Même le muscle que vous vous efforcez de renforcer et de construire pourrait ne jamais devenir plus gros ou plus fort si l'inflammation n'existait pas ou, comme c'est la tendance actuelle, était complètement anéantie par des interventions pharmaceutiques déconseillées.

Avant de nous attaquer à l'inflammation, nous devons d'abord faire la distinction entre les deux types, car l'un est principalement bon et l'autre est principalement mauvais.



1. L'INFLAMMATION AIGUË : CELLE QUI VOUS VEUT DU BIEN !



L'inflammation aiguë est le type qui se produit après une blessure comme une coupure à la main, une ecchymose ou une intervention chirurgicale. Il n'est pas destiné à durer longtemps. C'est localisé et cela entraîne souvent une guérison rapide.

L'INFLAMMATION AIGUË EST ÉGALEMENT ESSENTIELLE À LA CROISSANCE MUSCULAIRE.

Après l'entraînement, les fibres musculaires blessées sont lysées et les facteurs de croissance affluent pour augmenter le taux de régénération musculaire.

Des molécules de protéines appelées cytokines qui initient une inflammation saine se précipitent ensuite et diminuent les niveaux de myostatine.

Cette protéine myostatine dit au corps d'arrêter la croissance musculaire et de se concentrer plutôt sur le catabolisme musculaire, donc **la supprimer favorise la croissance musculaire.**

DE MÊME, L'INFLAMMATION AIGUË RÉVEILLE LES CELLULES SATELLITES DORMANTES AFIN QU'ELLES PUISSENT SE DÉVELOPPER EN CELLULES MUSCULAIRES À PART ENTIÈRE.

Cependant, si vous empêchez ou arrêtez l'inflammation aiguë en prenant des AINS post-entraînement comme l'aspirine, l'ibuprofène ou le naproxène – ou même si vous glacez vos muscles → vous pourriez arrêter l'inflammation qui permet la guérison, et vous pourriez même annuler les effets de renforcement musculaire de votre entraînement.



2. L'INFLAMMATION CHRONIQUE : LA MAUVAISE ESPECE !



L'inflammation chronique commence par une réaction excessive à certains stimuli qui est généralement assez bénin. Cette réaction excessive peut être en réponse à un aliment particulier, à un stress émotionnel particulier, à un choix de mode de vie malsain ou à des bactéries ou des virus.

Le système réagit de manière excessive : **l'inflammation et « l'assaut chimique » se poursuivent encore et encore. Finalement, sans véritable bataille à mener, cette armée de produits chimiques pourrait même commencer à attaquer le corps lui-même, une condition souvent caractérisée comme une maladie auto-immune.**

L'inflammation chronique est ce que vous observez dans les allergies courantes, la sensibilité au gluten ou dans l'une des centaines de maladies humaines qui nous causent de la misère et épuisent nos économies dans des interventions médicales souvent futiles.

L'INFLAMMATION CHRONIQUE PEUT ÉGALEMENT ENTRAÎNER LA MORT DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE, CAR ELLE AUGMENTE LES NIVEAUX DE MYOSTATINE BLOQUANT L'HYPERTROPHIE.

De toute évidence, l'inflammation aiguë doit être maintenue ou même temporairement améliorée, tandis que l'inflammation chronique doit être supprimée.



© FITNESS-MAG.

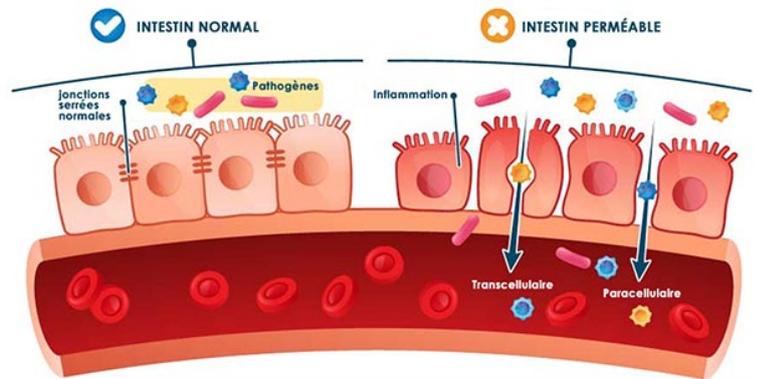
© FITNESS-

3. LES CAUSES SECRÈTES DE L'INFLAMMATION

Peu de gens se rendent compte des conséquences profondes de l'inflammation sur les maladies infectieuses. Il provoque une résistance à l'insuline, même chez les personnes maigres ou musclées. Il interfère avec le remodelage osseux. Il est même impliqué dans les troubles de la colère ou les comportements agressifs. Les personnes qui souffrent de dépression sont 30% plus susceptibles de souffrir d'une inflammation cérébrale rarement divulguée. L'inflammation joue sans aucun doute un rôle dans le cancer. Il joue même un rôle important dans l'obésité, ce qui est un double coup dur car la graisse elle-même est inflammatoire. Étrangement, une grande partie de l'inflammation peut probablement être attribuée directement à l'intestin et à la zonuline, protéine qui régule les lacunes et les fissures de votre muqueuse intestinale, régissant ainsi le passage des nutriments et d'autres molécules dans vos intestins.

Les personnes anti-gluten soutiennent que le gluten provoque une augmentation des niveaux de zonuline et un détraquage. Les espaces et les fissures commencent à s'ouvrir et à se fermer de manière aléatoire dans tous les sens.

L'HYPERPERMÉABILITÉ INTESTINALE (LEAKY GUT SYNDROME)



Ces lacunes et fissures permettent ensuite à des molécules de protéines de pénétrer dans la circulation sanguine où elles sont identifiées comme envahisseuses et de provoquer une réponse immunologique, par exemple une inflammation. Les muqueuses intestinales des personnes atteintes de la maladie cœliaque, de la maladie de Crohn et du syndrome du côlon irritable (SCI) sont probablement en proie à ces fissures, à tel point qu'elles ont été étiquetées comme ayant le bien nommé « syndrome de l'intestin perméable ».

Mais le syndrome de l'intestin perméable, ou à des degrés divers, n'est pas limité aux personnes atteintes de la maladie de Crohn ou du SCI. Il est probable que toute personne qui souffre de tout type d'inflammation, systémique ou autre, ait un tractus intestinal aussi troué qu'une route secondaire à Marrakech.

Et il n'y a certainement pas que le gluten. Il existe d'autres modérateurs tout aussi puissants, voire plus puissants, du « syndrome de l'intestin perméable » que le gluten chez les patients cœliaques et non cœliaques.

4 VOTRE INTESTIN FUIT



5. LES CINQ CAVALIERS DE L'INFLAMMATION

Toutes sortes de choses peuvent rendre la muqueuse intestinale plus perméable et permettre aux stimulants d'attaquer votre système immunitaire. Il y a cependant cinq principaux coupables :

- Régime alimentaire : Alcool, gluten (chez les personnes sensibles), aliments transformés, fast-food, etc.
- Médicaments : antibiotiques, corticostéroïdes, antiacides
- Infections.
- Stress : Stress physique, manque de sommeil ou stress psychologique, qui provoquent la libération d'hormones de stress.
- Hormonal : Niveaux fluctuants ou anormaux d'hormones thyroïdiennes, de progestéronne, d'œstradiol ou peut-être même de testostérone. (Il semble que la nature acceptera facilement des niveaux élevés de testostérone, mais elle n'aimera peut-être pas les niveaux qui ne sont pas dans le tableau des taureaux rugissants.)

6. MODE DE VIE ET ALIMENTATION

LE CHANGEMENT DE MODE DE VIE LE PLUS EFFICACE QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE EST DE PERDRE DE LA GRAISSE ABDOMINALE, QUI EST UN FILON MÈRE DE L'INFLAMMATION. Quelques semaines de régime peuvent faire chuter les protéines c-réactives (un marqueur de l'inflammation).

Deuxièmement, vous pouvez faire toutes les choses évidentes comme dormir suffisamment, éliminer les mauvaises habitudes d'exercice, maintenir la glycémie régulée par l'alimentation et l'utilisation de suppléments régulateurs de la glycémie comme la cannelle, la curcumine et l'ingestion d'acides gras oméga-3.

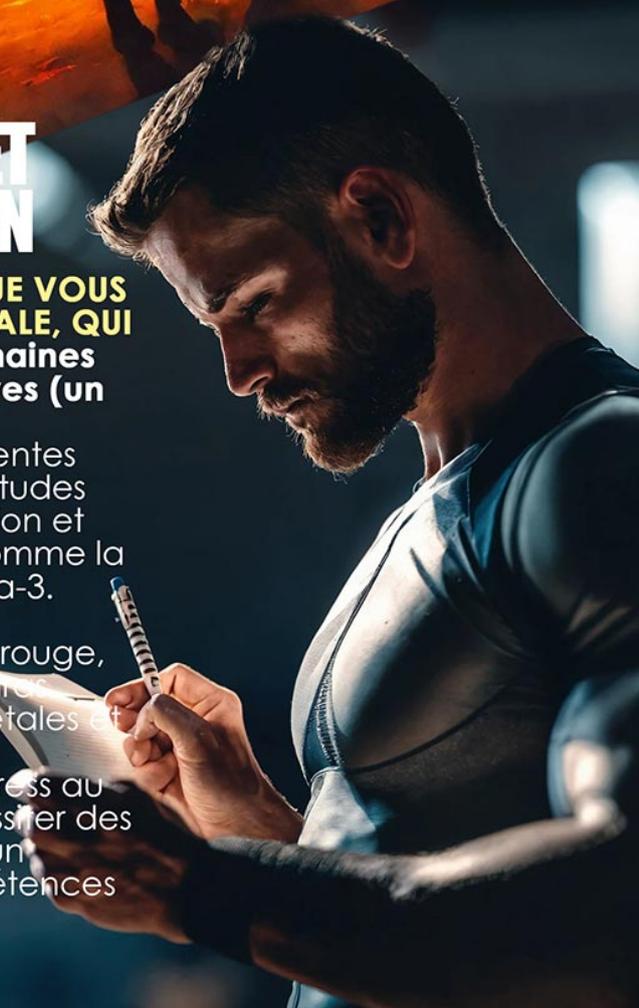
Vous pouvez également envisager d'éliminer les aliments prétendument inflammatoires comme l'excès de viande rouge, les aliments transformés et une surabondance d'acides gras oméga-6 (que l'on trouve dans la plupart des huiles végétales et des bovins et volailles nourris au grain non biologiques).

Et, si possible, essayez de soigner votre santé mentale : stress au travail et dans les relations, mais cela peut bien sûr nécessiter des efforts héroïques, c'est-à-dire changer d'emploi, trouver un nouveau partenaire ou, frissonner, apprendre des compétences en communication...



S-MAG.FR

FSS-MAG.FR





FOCUS EVOLUTION

« la marque à la cible »



FOCUS
EVOLUTION

@FOCUS_EVOLUTION_SHOP



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

HYPERTROPHIE MUSCULAIRE :

COMMENT ALLER JUSQU'À SA LIMITE NATURELLE ?

■ **L'hypertrophie musculaire, tout ce que vous devez savoir pour développer votre plein potentiel musculaire. Il repose sur plusieurs mécanismes clés.**

Dans cet article, nous explorerons comment fonctionne l'hypertrophie, en se concentrant sur les aspects essentiels que tout pratiquant de musculation doit maîtriser.



Quel que soit le programme de musculation que vous choisissiez de faire, il faudra qu'il respecte ces règles de base pour déclencher une augmentation de votre masse musculaire. Sinon ce sera une méthode au hasard qui a peu de chance de fonctionner (et les réseaux sociaux en regorgent). Après la lecture de cet article, vous ne vous ferez plus berner par les méthodes à la noix.

L'hypertrophie musculaire est souvent associée à la pratique de la musculation et à d'autres formes d'entraînement en résistance, se définit comme une augmentation de la taille des fibres musculaires. Ce phénomène est recherché par les athlètes, les culturistes, et toute personne cherchant à améliorer sa forme physique et sa force.

MÉCANISMES DE BASE DE L'HYPERTROPHIE

Il est établi que l'hypertrophie résulte de divers facteurs physiologiques et mécaniques. Selon les recherches, la tension mécanique, les dommages musculaires et le stress métabolique jouent tous un rôle crucial dans ce processus.

Tension mécanique : Lorsqu'un muscle est soumis à un stress, comme lors du levage de poids, il subit une tension mécanique. Cette tension est un signal puissant pour la croissance musculaire.

Dommages musculaires : L'entraînement en résistance provoque de petites lésions dans les fibres musculaires. Ces lésions déclenchent une réponse réparatrice dans le corps, contribuant à l'hypertrophie.

Stress métabolique : Le stress métabolique, résultant de l'accumulation de sous-produits du métabolisme pendant l'exercice, contribue également à l'hypertrophie. Les exercices pratiqués avec des intervalles de repos courts augmentent ce stress, favorisant la croissance musculaire.

Comment ça fonctionne en détail ? Nous allons voir ça tout de suite.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



1

TENSION MÉCANIQUE

La tension mécanique se réfère à la force appliquée aux fibres musculaires lors de l'exercice, particulièrement pendant l'entraînement en résistance.

L'utilisation de charges lourdes dans l'entraînement crée une tension importante sur les muscles, notamment à travers des contractions musculaires, qu'elles soient concentriques ou excentriques, générant ainsi de la tension.

Cette méthode implique également la stabilisation et la résistance contre une charge externe. En ce qui concerne son impact sur l'hypertrophie, elle stimule un grand nombre de fibres musculaires, en particulier les fibres de type II, et active des voies de signalisation anaboliques telles que la voie mTOR, provoquant une adaptation musculaire à cette tension accrue.

Dans l'application de cette méthode à l'entraînement, il est important d'utiliser une variété d'exercices pour appliquer différentes tensions et de maintenir un équilibre entre l'intensité et le volume afin de maximiser la tension sans pour autant causer de surmenage.

musculaires. Ces microtraumatismes ont un impact significatif sur l'hypertrophie.

La réparation de ces dommages nécessite la synthèse de protéines musculaires, conduisant à l'hypertrophie. Elle s'accompagne de l'activation des cellules satellites, essentielles pour la réparation et la croissance musculaires, et d'une réponse inflammatoire nécessaire au processus de réparation.

Dans l'application de ces connaissances à l'entraînement, il est important d'introduire progressivement de nouveaux exercices et d'assurer une récupération adéquate pour permettre une bonne réparation et favoriser la croissance musculaire.

2

DOMMAGES MUSCULAIRES

Les microtraumatismes subis par les fibres musculaires lors d'exercices intenses ou nouveaux résultent de divers mécanismes.

Des contractions excentriques peuvent causer ces microtraumatismes, tandis que l'introduction de nouveaux mouvements expose les muscles à des stimuli inédits, et les exercices à haute intensité augmentent les dommages



3

STRESS MÉTABOLIQUE

L'accumulation de sous-produits métaboliques dans les muscles pendant des exercices intenses est due à plusieurs mécanismes.

Il s'agit notamment de l'accumulation d'acide lactique et d'autres sous-produits issus du métabolisme anaérobie, ainsi que de l'hypoxie musculaire qui se produit pendant des exercices de haute intensité. Un autre phénomène important est le gonflement cellulaire, également appelé 'swelling', qui stimule la croissance musculaire. Cet ensemble de processus a un impact notable sur l'hypertrophie musculaire.

Il active des voies anaboliques et augmente la libération d'hormones, comme l'hormone de croissance, et contribue à la fatigue musculaire, qui est un signal important pour l'adaptation et la croissance des muscles.

Dans le cadre de l'entraînement, cela implique la pratique d'exercices à répétitions élevées avec des périodes de repos courtes pour augmenter le stress métabolique.

L'utilisation de techniques comme les séries descendantes ou l'entraînement en occlusion peut également être bénéfique pour maximiser cet effet.

Les auteurs Gundill et Delavier ajoutent à ça un peu de détails dans la méthode Delavier 2 en parlant de 5 facteurs, à savoir la tension d'étirement, la contraction, le temps sous tension, la brûlure et la congestion.

En sachant ça, vous comprenez par exemple qu'un cours de Bodypump va solliciter le stress métabolique, mais pas

la tension mécanique ni les dommages musculaires. Par contre, un programme en split qui mélange des charges lourdes et des séries courtes à longues ce qui sollicitera les 3 facteurs de l'hypertrophie. Il existe une hiérarchie dans ces trois facteurs, surtout quand on avance dans sa progression. Plus vous allez prendre du muscle et moins, vous serez capable de progresser avec des charges légères en série longue.

À l'inverse, un débutant peut prendre du muscle pendant un temps avec le simple poids de son corps.

4

RÔLE DES CELLULES SATELLITES

Les cellules satellites jouent un rôle essentiel dans la régénération et la croissance musculaire. Activées par l'entraînement, ces cellules contribuent à la réparation et à la croissance des fibres musculaires endommagées. Elles sont donc indispensables pour l'hypertrophie musculaire, bien que des recherches récentes suggèrent que l'hypertrophie peut se produire sans leur contribution directe dans certains cas.

5

HYPERTROPHIE DES FIBRES DE TYPE I ET II

Les fibres musculaires se divisent en deux catégories principales : les fibres de type I (à contraction lente) et de type II (à contraction rapide). L'hypertrophie peut affecter ces deux types de fibres, mais de manière différente. Les fibres de type II, souvent ciblées dans les entraînements à haute intensité, sont plus susceptibles de croître en réponse à des charges lourdes. En revanche, les fibres de type I peuvent mieux répondre à des entraînements à charges plus faibles et à des temps sous tension prolongés.

À savoir que les fibres de type 2 ont un plus grand potentiel de prise de volume, ce qui explique pourquoi la prise de masse musculaire s'accompagne fréquemment d'entraînement avec des poids de plus en plus importants, surtout au début. Les fibres de type II, aussi appelées les fibres à contraction rapide, sont conçues pour des mouvements puissants et rapides. Elles sont plus grandes que les fibres de type I (fibres à contraction lente) et contiennent plus de myofibrilles, ce qui contribue à leur plus grande taille et potentiel d'hypertrophie.

6- CONCLUSION :

L'hypertrophie musculaire est un processus influencé par divers facteurs physiologiques et types d'entraînements. Comprendre ces mécanismes vous aidera à optimiser vos programmes d'entraînements pour prendre du muscle et atteindre vos objectifs.

Nos recherches continuent d'évoluer, et le futur apportera sans doute de nouvelles informations pour affiner encore notre savoir sur l'hypertrophie.

Références :

Schoenfeld BJ. Les mécanismes de l'hypertrophie musculaire et leur application à l'entraînement en résistance. *J Strength Cond Res.* 2010 Oct;24(10):2857-72. doi : 10.1519/JSC.0b013e3181e840f3. PMID : 20847704.

Blaauw B, Reggiani C. Le rôle des cellules satellites dans l'hypertrophie musculaire. *J Muscle Res Cell Motil.* 2014 Feb;35(1):3-10. doi : 10.1007/s10974-014-9376-y. Epub 2014 Feb 7. PMID : 24505026.

Grgic J, Homolak J, Mikulić P, Botella J, Schoenfeld BJ. Inducing hypertrophic effects of type I skeletal muscle fibers : A hypothetical role of time under load in resistance training aimed at muscular hypertrophy. *Med Hypotheses.* 2018 Mar;112:40-42. doi : 10.1016/j.mehy.2018.01.012. Epub 2018 Feb 1. PMID : 29447936.

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE

SANS
GLUTEN

SANS
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

GUIDE COMPLET POUR MUSCLER VOS JAMBES À LA SALLE DE SPORT

PHOTO Google Images
(FREE DOWNLOAD)

Adoré par certains pratiquants, détesté par d'autres, le leg day est pourtant incontournable dans votre programme de musculation

En effet, le travail des jambes à la salle de sport offre de nombreux bienfaits sur la croissance musculaire globale et sur l'amélioration des performances. Mais comment construire la séance parfaite ? Quels exercices privilégier ? Et combien de fois faut-il les entraîner chaque semaine ? C'est ce que je vous invite à découvrir dans ce guide complet.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

NIKOLAY LUKASH
PHOTOGRAPHY

POURQUOI NE FAUT-IL PAS SAUTER L'ENTRAÎNEMENT DES JAMBES ?

Avant de commencer, répondons à la question « C'est quoi le **leg day** ? ».

En français, la traduction de « Leg day » est : « Jour de jambes ». En d'autres termes, cette expression désigne la séance d'entraînement consacrée au bas du corps dans votre programme sportif.

Vous le savez certainement, de nombreux pratiquants de musculation ont trop souvent tendance à « **skip le leg day** ». Autrement dit, à ne jamais inclure de séance jambes dans leurs entraînements et à privilégier le haut du corps. Que ce soit dans une optique de prise de masse musculaire ou de perte de poids, il s'agit d'une erreur majeure. Et ce, que vous soyez un débutant ou un athlète avec plusieurs années d'expérience.

Globalement, la musculation des jambes est un excellent moyen pour améliorer vos performances globales. Voici les principaux avantages du leg day :

Une meilleure perte de gras : exigeant et difficile, le travail des cuisses en salle de musculation est idéal pour brûler des calories et perdre de la graisse durablement.

Une production accrue de testostérone : les exercices de jambes favorisent la production de testostérone et d'hormone de croissance naturelle, 2 substances indispensables pour se muscler.

Une silhouette équilibrée et harmonieuse : travailler les jambes vous permettra d'éviter d'avoir un rendu disproportionné entre les différentes parties du corps (les fameuses « jambes de coq »).

Un gain d'agilité et d'équilibre : en veillant à renforcer vos jambes, vous développez vos qualités physiques et diminuez les risques de vous blesser.

Une meilleure santé du dos : si vous souffrez de douleurs au dos, notamment au niveau des lombaires, muscler les quadriceps et les ischios vous aidera à diminuer les tensions présentes dans cette zone du corps.

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 CONSTRUIRE VOTRE LEG DAY ?

Quatre éléments sont à prendre en considération pour construire un legs day parfait :

L'échauffement

Le choix des exercices

Le nombre de séries et de répétitions

Le suivi de la progression

L'ÉCHAUFFEMENT

Comme avant chaque séance de muscu, il est fondamental de bien vous échauffer.

Un bon échauffement des jambes vous permettra de préparer le corps à l'effort et de réduire considérablement le risque de blessure. Pour ce faire, commencez par solliciter vos articulations (hanches, genoux et chevilles) en les faisant bouger dans toutes les directions.

Vous pouvez également faire un peu de travail cardio pour mobiliser légèrement les muscles, sur un tapis de course ou sur un vélo.

Pour finir cette étape, effectuez enfin quelques exercices de musculation au poids du corps ou avec des charges très faibles : squat, presse, leg extension ou soulevé de terre roumain.

Le squat est un excellent exercice de base pour vos leg days, mais peut être remplacé par d'autres alternatives.

LE CHOIX DES EXERCICES

Pour obtenir des jambes musclées et bien proportionnées, vos séances bas du corps doivent reposer sur un parfait équilibre entre les exercices de base et les mouvements d'isolation.

Tous vos entraînements doivent comporter 2 ou 3 mouvements de base comme le squat, les fentes ou le soulevé de terre, car ils sollicitent plusieurs groupes musculaires du bas du corps. Si vous souffrez du dos, vous pouvez bien sûr opter pour des alternatives telles que le belt squat ou le hack squat.

Vous pourrez ensuite isoler plus précisément le travail des muscles (ischio-jambiers, fessiers, mollets, etc.), dans le but d'optimiser l'hypertrophie ou de rattraper un point faible. En ce sens, **le travail en unilatéral est d'ailleurs intéressant.**

Je tiens d'ailleurs à m'attarder sur le renforcement des ischio-jambiers. Comme les mollets, ils ont tendance à être mis de côté par les pratiquants débutants. Néanmoins, sachez qu'**il est capital de les solliciter pour éviter de créer un déséquilibre d'ordre musculaire avec les quadriceps, entraînant un risque majeur de blessures au niveau des genoux notamment.**

Vous trouverez plus loin dans cet article une sélection des meilleurs exercices pour les jambes.



PHOTO WallpaperFlare
FREE DOWNLOAD

LE NOMBRE DE SÉRIES ET DE RÉPÉTITIONS

Pour grossir, vos jambes ont besoin d'**un important volume de travail**. Vous pouvez ainsi effectuer entre 3 et 5 séries par exercice.

Prévoyez un temps de récupération suffisant entre chaque série, pour aborder la suivante avec de l'énergie.

En ce qui concerne le nombre de répétitions, tout dépend bien sûr de votre objectif. Globalement, comptez **entre 6 et 10 répétitions pour les mouvements de base, et entre 8 et 15 pour les exercices d'isolation.**

LE SUIVI DE LA PROGRESSION

Pour gagner en musculature et en force au niveau des jambes, **il est essentiel de suivre vos performances et de mettre en place un principe de surcharge progressive.**

En revanche, ne sacrifiez jamais la technique d'exécution des mouvements au profit des poids. Pour recruter vos fibres musculaires, il est largement préférable de soulever moins lourd, mais de faire chaque répétition avec une bonne technique et une amplitude complète.



© FITNESS-MAG.FR

LES MEILLEURS

EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES DU BAS DU CORPS

Voyons maintenant les exercices les plus efficaces que vous pouvez reproduire à la salle de fitness.

1 POUR CIBLER LES QUADRICEPS :

- LE SQUAT (et ses variantes : belt squat, pendulum squat, hack squat, etc.)
- LES FENTES BULGARES AVEC DES HALTÈRES
- LE LEG EXTENSION
- LA PRESSE

2 POUR CIBLER LES ISCHIO-JAMBIERS ET LES FESSIERS :

- LE SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES
- LE LEG CURL (ALLONGÉ OU ASSIS)
- LE NORDIC CURL
- LE HIP THRUST



Gardez en tête que, notamment sur les exercices de base, vous devrez toujours contracter la ceinture abdominale durant tout le mouvement. Cela vous aidera à maintenir le dos droit, à rester stable et à maximiser votre effort.

3 POUR CIBLER LES MOLLETS :

- LES EXTENSIONS DE MOLLETS DEBOUT
- LES EXTENSIONS DE MOLLETS ASSIS



Ne sous-estimez pas l'importance du travail de vos ischio-jambiers.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

4 POUR GAGNER EN EXPLOSIVITÉ :

- LE SQUAT JUMP
- LES MONTÉES SUR UN BANC DE MUSCULATION OU UNE BOX
- LES SAUTS SUR UNE JUMP BOX



COMBIEN DE FOIS FAUT-IL TRAVAILLER LES JAMBES PAR SEMAINE ?

Combien de séances jambes par semaine ? Voilà une question qui revient régulièrement. Vous l'avez compris, faire 1 entraînement du bas du corps par semaine est le strict minimum.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Mais l'idéal consiste tout de même à programmer 2 séances par semaine, en laissant un temps de repos suffisant pour récupérer des courbatures.

Dans ce cas, je vous conseille de concentrer votre premier

training sur la face antérieure de la jambe (les quadriceps), et de cibler la face postérieure (fesses et ischio-jambiers) lors du second. Incluez 1 ou 2 exercices pour les mollets à chacune des séances.

CONCLUSION

Quel que soit votre niveau, le leg day est un entraînement majeur de votre planification. Il n'est donc pas question de sauter cette séance ! Vous connaissez désormais les différents paramètres à prendre en compte pour construire efficacement vos entraînements du bas du corps. N'hésitez pas à varier les exercices et les angles de travail pour développer vos muscles rapidement.



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 outils et les matériaux à privilégier pour fabriquer vos poids de musculation à domicile.

LIEN LA SUITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Comment vous les 5 piliers d'une bonne salle de sport à domicile : la ventilation, la lumière, le son et la sécurité. Les équipements à privilégier et les erreurs à éviter pour créer une salle de sport à domicile.

LIEN LA SUITE



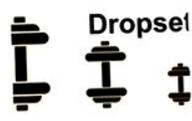
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia. Arnold Schwarzenegger est devenu l'un des plus grands culturistes de tous les temps. Découvrez comment il s'entraînait dans les années 70.

LIEN LA SUITE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?



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



**130 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10670

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