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

FITNESS MAG®

EDITION N°134/ 07-2024

FLORIAN POIRSON

Photothèque Florian POIRSON

IFBB PRO

LE COME BACK !

DOSSIERS

LA CYANIDINE LE FACTEUR LONGÉVITÉ DES MYRTILLES

ZOOM SUR LA

MOBILITÉ ARTICULAIRE

7 EXERCICES INCONTOURNABLES POUR DONNER DU GABLE À VOS BICEPS

5 EXERCICES POUR UN DOS PUISSANT

COMMENT RENFORCER LE MUSCLE TRANSVERSE POUR AVOIR UN VENTRE PLAT

QUELLE EST LA MEILLEURE PROTÉINE EN MUSCULATION ?

LE H.I.I.T

LE RÉEL INTÉRÊT DU HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

© FITNESS-MAG.FR

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

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

DAVID
COSTA
Coach sportif

DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste

CHRISTOPHE
CORION
Reporter

BERNARD
DATO
Ecrivain

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO

JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur

NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé

KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

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 Mompo, PM Chiaroni, Michael Gundill, Fréderic 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

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#134 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / 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, Laetita 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 Novacoms et ai 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 redaction, 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

Collectivité Territoriale de CORSE
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous
E-mail : contact@fitness-mag.fr
FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #134 FM

RESTEZ EN FORME : MUSCULATION EN VACANCES

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

Mes chers lecteurs(trices),

Les vacances estivales sont souvent synonymes de détente et de farniente, mais ce n'est pas une raison pour négliger votre routine d'entraînement

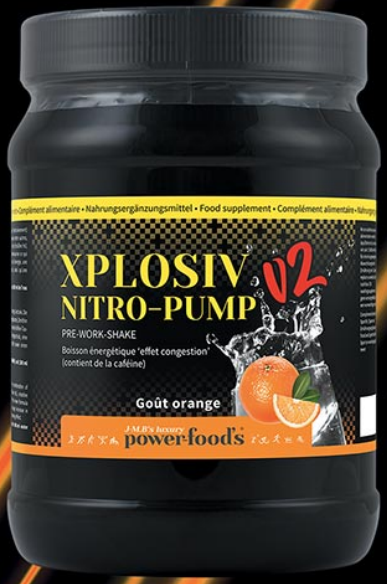
En effet, il est tout à fait possible de continuer à se muscler et à rester actif, même loin de votre salle de sport habituelle. Voici quelques astuces pour intégrer la musculation dans votre emploi du temps estival.

ENTRAÎNEMENT AU POIDS DE CORPS

Pas de matériel sous la main ? Aucun problème ! Les exercices au poids de corps sont efficaces et peuvent être réalisés n'importe où. Pensez aux pompes, squats, fentes et planches. Par exemple, alternez séries de pompes classiques et de pompes diamant pour un travail complet des pectoraux et des triceps.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Votre allié pour une congestion ultime...

Parfums:
-Orange
-Citron
-Cerise

SINCE 2003

La formule qui va changer vos entrainements

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

Votre allié Force et endurance.

Parfums:
-Cerise
-Citron
-Framboise
-Orange

SINCE 2003

Un concentré imbattable
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

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

ÉDITORIAL #134

UTILISATION D'ÉLASTIQUES

Les élastiques sont légers et faciles à transporter. Ils permettent de travailler tous les groupes musculaires. Une séance type pourrait inclure des tirages pour le dos, des extensions de triceps et des flexions pour les biceps. Vous pouvez même les attacher à une porte pour diversifier les exercices.

ÉQUIPEMENTS DISPONIBLES

Profitez des équipements souvent disponibles sur les plages ou dans les parcs, comme les barres de traction ou les stations de dips. Effectuez des séries de tractions pour renforcer le dos et les biceps, et enchaînez avec des dips pour travailler les triceps et les pectoraux.

STRETCHING ET MOBILITÉ

Les vacances sont aussi l'occasion de prendre soin de votre corps en améliorant votre souplesse et votre mobilité. Intégrez des séances de stretching après chaque entraînement pour éviter les blessures et améliorer votre récupération.

YOGA

Le yoga est parfait pour combiner renforcement musculaire, flexibilité et détente. Une séance de yoga matinale, face à la mer, peut transformer votre journée. Les postures comme le chien tête en bas, le guerrier et le pont sollicitent les muscles tout en favorisant la relaxation.

En conclusion, les vacances ne sont pas une excuse pour arrêter l'entraînement. Avec un peu de créativité et de motivation, vous pouvez maintenir voire améliorer votre condition physique. Alors, prêt à rester en forme tout en profitant de l'été ?

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG

SOMMAIRE

Fitness Mag

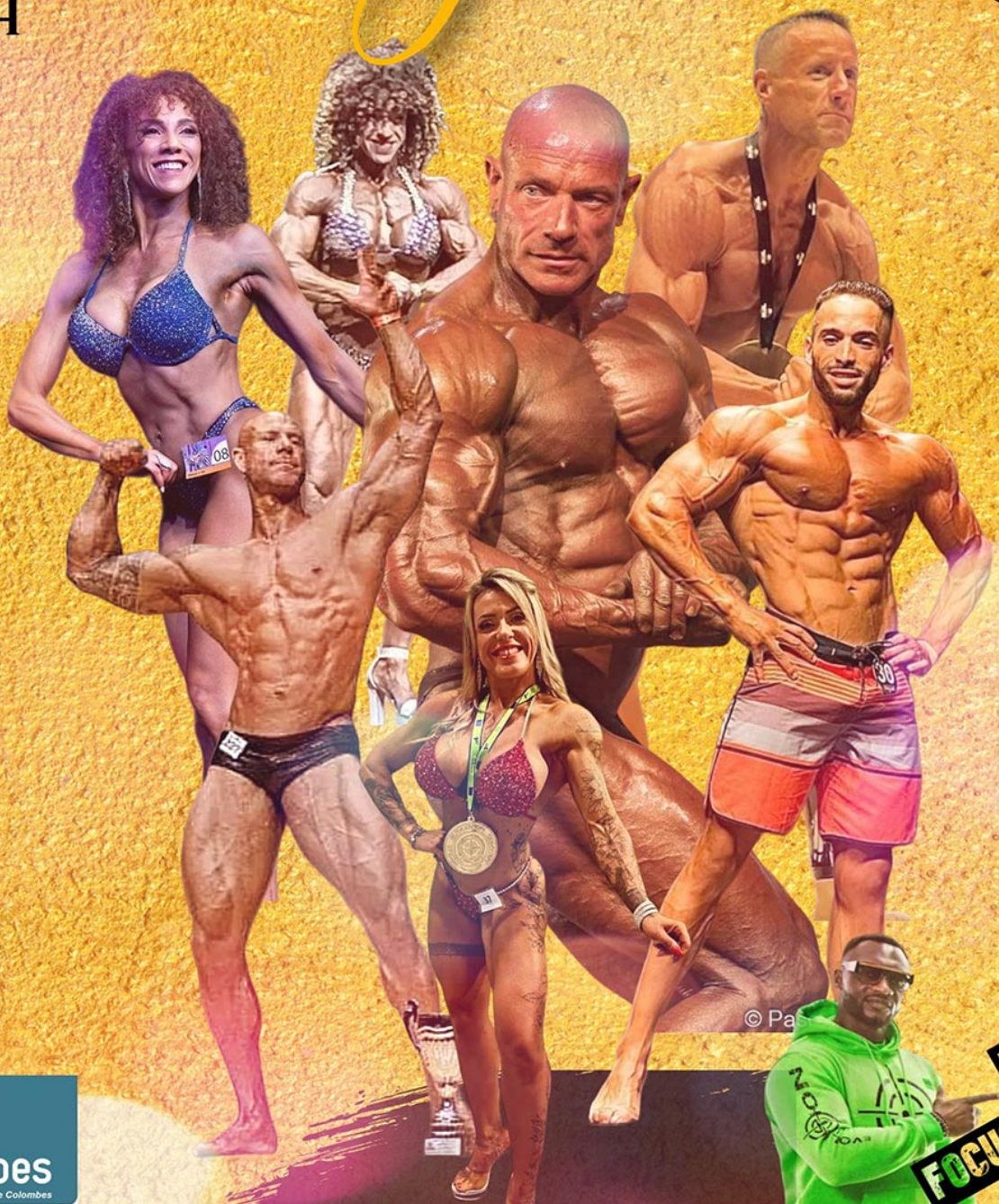
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°134
2 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 le facteur longévité des myrtilles
14 florian poirson
24 force athlétique
28 telechargez le magazine
29 se muscler après 40 ans ?
30 podcast sharefitness
33 la dysmorphophobie
37 culturissime
39 old school physiques
41 méline sergent
48 le hiit
53 training cuisses harcore
55 la meilleure protéine en muscu
59 renforcer le transverse
65 5 exercices pour un dos puissant
74 soutenez fitness mag sur tipee

INTERNATIONAL Gala DE BODYBUILDING

27 OCT 2024

Ouverture 10h30
Show : 11h



THE FOCUS EVOLUTION CONTEST

Colombes
Avec le soutien de la ville de Colombes

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES

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

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports : Gratuit

contactfocusevolution@gmail.com

06.12.79.90.02

Création devandart.fr

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LA CYANIDINE

LE FACTEUR LONGÉVITÉ DES MYRTILLES

Les myrtilles (ou bleuets si vous êtes canadien) ne sont pas vraiment bon marché mais il serait sans doute opportun de les inclure dans votre alimentation. C'est surtout vrai si vous êtes un fanatique de la santé qui primo, voudrait vieillir plus d'un siècle, et secundo, voudrait courir un marathon pour son centième anniversaire. Selon une étude in vitro publiée dans Scientific Report, des fruits comme les bleuets contiennent des phénols qui activent l'enzyme de longévité SIRT6.

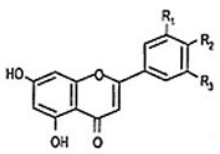
© FITNESS-MAG.FR

QU'EST-CE QUE LES SIRT6 ?

SIRT6 est l'une des 7 sirtuines, un groupe d'enzymes impliquées dans les processus de réparation cellulaire. SIRT6 assure la réparation de l'ADN brisé, inhibe l'inflammation, aide les télomères à conserver leur longueur et permet aux cellules d'absorber le glucose. Des souris génétiquement modifiées produisant plus de SIRT6 vivraient près de 20% plus longtemps que les souris normales. Elles restent remarquablement en bonne santé jusqu'à un âge avancé.

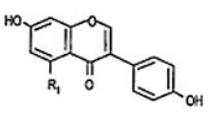
L'ÉTUDE SUR LES MYRTILLES ET LES SIRTUINES

Les chercheurs ont exposé des cellules cancéreuses du côlon humain Caco2 à des dizaines de flavonoïdes dans notre alimentation, dont ils soupçonnent les effets positifs sur la santé. Ils ont déterminé si ces flavonoïdes activaient les SIRT6.



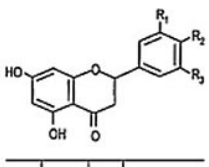
R1	R2	R3	
H	OH	H	Apigenin
OH	OH	H	Luteolin

Favones



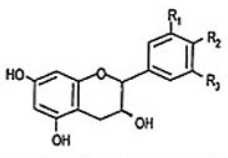
R1	
H	Daidzein
OH	Genistein

Isoflavones



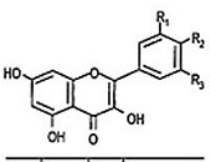
R1	R2	R3	
H	OH	H	Naringenin
OH	OH	H	Eriodictyol
OH	OCH3	H	Hesperetin

Flavanones



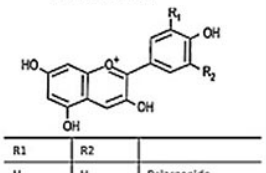
R1	R2	R3	
OH	OH	H	Catechins
OH	OH	OH	Gallocatechin

Flavanols



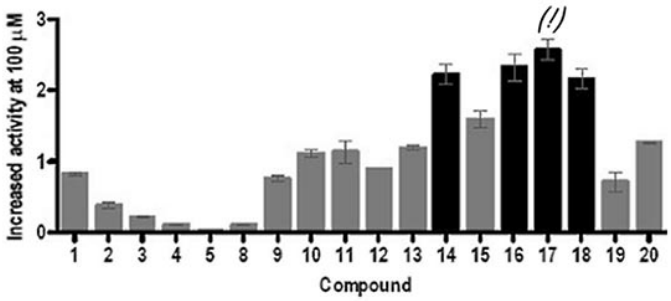
R1	R2	R3	
H	OH	H	Kaempferol
OH	OH	H	Quercetin *
OH	OH	OH	Myricetin *

Flavonols



R1	R2	
H	H	Pelargonidin
OH	OH	Cyanidin *
OH	OH	Petunidin
OCH3	OCH3	Malvidin

Antocyanidins



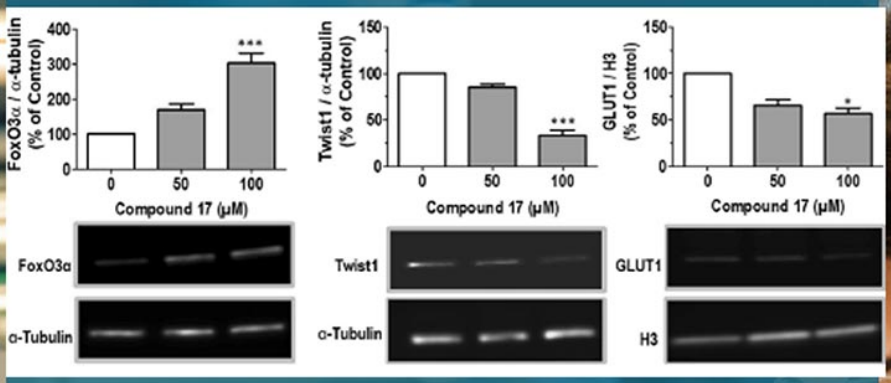
RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LES FLAVONOÏDES DES MYRTILLES

Le flavonoïde numéro 17 a démontré qu'il était le plus actif, comme l'ont découvert les chercheurs. Il s'agissait de la cyanidine, un flavonoïde que l'on trouve principalement dans les baies comme les myrtilles. La cyanidine était en mesure de multiplier par 55 l'activité des SIRT6. D'autres flavonoïdes antioxydants comme la quercétine et la myricétine, ont également augmenté cette activité mais pas autant que la cyanidine.

	Compound	IC_{50} value (μM)	
4	(−)-Catechin gallate	2.5 ± 0.03	
5	(−)-Gallocatechin gallate	5.4 ± 0.04	
	Compound	**EC_{50} value (μM)**	**Maximal activation (fold)**
13	Luteolin[14]	270 ± 25	6.1
14	Kaempferol	n.d	3.0
15	Quercetin[14]	990 ± 250	10
16	Myricetin	404 ± 20	7.7
17	Cyanidin	460 ± 20	55 (!)
18	Delphinidin	760 ± 200	6.3

© FITNESS-MAG.FR

Dans les cellules cancéreuses, la cyanidine a activé la molécule signal FOXO3. FOXO3 joue un rôle dans la croissance du tissu musculaire par le biais du recrutement de cellules souches. Au niveau des cellules cancéreuses, il active les enzymes suicide.



Dans le même temps, la cyanidine a inhibé GLUT1 et Twist1 dans les cellules cancéreuses. Dans ces cellules, les deux gènes sont plus actifs. Le gène SLC2A1 assure la production du transporteur de glucose GLUT1, une protéine avec laquelle les cellules absorbent le glucose. Twist-1 joue un rôle dans la métastase des cellules cancéreuses.

© FITNESS-M

CONCLUSION SUR LES FLAVONOÏDES, LA CYANIDINE ET LES SIRT6

« Fait intéressant, les principaux activateurs de SIRT6 parmi les flavonoïdes étaient les anthocyanidines, le pigment végétal universel, responsable de la couleur rouge, violette et bleue de nombreux fruits, légumes et fleurs. »

« Parmi les sirtuines, SIRT6 est impliquée dans le vieillissement et les maladies liées à l'âge mais son rôle physiologique n'est pas complètement compris », écrivent les chercheurs. « On ignore encore dans quelle mesure l'activation accrue de SIRT6 affecte ces maladies. Elle pourrait offrir un mécanisme de protection ou représenter un élément prenant partie dans le processus lié à la pathologie. »

« Le composé le plus puissant de la classe des anthocyanidines, la cyanidine, a considérablement augmenté l'activité de désacétylation des SIRT6. Il est plus abondant dans les baies rouges, notamment les myrtilles ou bleuets les framboises et les canneberges. Des études ont suggéré que les anthocyanidines, y compris la cyanidine, pourraient jouer un rôle important et réduire le risque de nombreuses maladies liées à l'âge.»

« Bien que de nombreuses preuves démontrent que SIRT6 est un suppresseur de tumeur, son effet est à double tranchant, car il peut également inactiver les protéines suppresseurs de tumeur FoxO3a et p53. Pour examiner plus en détails ces rôles opposés de SIRT6, il existe un besoin pressant de nouveaux modulateurs puissants, tant pour les inhibiteurs que pour les activateurs. Ces modulateurs permettent d'étudier le rôle physiologique et le potentiel thérapeutique du SIRT6. »

Source de l'article: Cyanidin, the life-extender in blueberries

Source Ergo-log: Sci Rep. 2018 Mar 7;8(1):4163.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

SUMMER TIME

Le temps est au changement

Notre nouveau pack idéal est désormais disponible

(Perte de poids garantie)

SATISFACTION GARANTIE • 100% GARANTIE • SATISFACTION GARANTIE

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

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

FLORIAN POIRSON

IFBB PRO

Propos recueillis par Eric RALLO
*photothèque Florian POIRSON et @charlypn_*

UN COME BACK TRÈS ATTENDU !

LA PREMIÈRE QUE J'AVAIS VU CET ATHLÈTE, QUE DIS-JE , CE « PHÉNOMÈNE », C'ÉTAIT LORS DU CHAMPIONNAT DE FRANCE 2015 SI MA MÉMOIRE EST BONNE, ALORS QU'IL N'ÉTAIT QU'UN JUNIOR.

■ Je me souviendrais toujours de cette première impression, celle d'un compétiteur déjà hors norme tout comme l'était ses cuisses face à celles de ses concurrents.

En toute logique **Florian POIRSON** est passé PRO en 2019 et continue d'inscrire son nom au palmarès prestigieux des IFBB PRO OPEN Français.

De catégorie OPEN à Classic Physique durant 2 ans, Florian entreprend un nouveau virage à 180° pour retourner en OPEN afin exprimer son plein potentiel.

Tête à tête avec Florian !

© FITNESS-MAG.FR

1ère place à FRANCE IFBB JUNIOR 2015
photo ***Pierre Svensk***

FLORIAN EN BREF :

NOM / PRÉNOM : POIRSON FLORIAN
ÂGE : 30 ans
TAILLE : 180cm
POIDS : 132kg off saison et 118kg en forme
SPONSORS : OlimpSport , freedom athletic
COACH : @theprepdad

Eric RALLO : Bonjour Florian, je suis heureux de pouvoir enfin t'interviewer et de surcroit t'immortaliser à l'occasion de ce numéro 134 de FITNESS MAG. Parlons de tes débuts en musculation et de la raison de ce choix, une revanche contre l'image que tu renvoyais ?

Florian POIRSON : Bonjour Eric! Déjà merci beaucoup de me recevoir. C'est toujours un plaisir d'être affiché dans ton magazine, qui dure depuis tout ce temps. Bravo à toi.
Il y avait une part de moi qui était en revanche sur ce petit mec gras. Mais c'est surtout la passion pour le bodybuilding qui a pris le dessus. Je suis vite passé de gras à un petit jeune "musclé" en 10 mois de musculation.

un faux air d'arnold ? ici avec @andreideiu_ ***photo @charlypn_***

Eric RALLO : Quelles ont été les idoles ou tout du moins icones de notre sport qui t'ont inspirés à tes débuts ?

Florian POIRSON : Je pense que celui qui m'a le plus inspiré, en tant que bodybuilder est Kevin LEVRONE, pour son esthétique incroyable. Tom PLATZ pour les entraînements de jambes, il arrivait à me transmettre une rage et une énergie incroyable. Ensuite en tant que personne accomplie, bien entendu Arnold Schwarzenegger reste incontournable.

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

Photos **Jürgen Thiede**

FLORIAN POIRSON

IFBB PRO

Eric RALLO : Quelle est pour toi la part de génétique dans le succès en bodybuilding ?

Florian POIRSON : Pour moi, la génétique se divise en plusieurs catégories : Tu as celle qui est visuelle, avec les différentes attaches musculaires, tendineuses, taille fine, clavicule larges, etc… Ensuite tu as les génétiques favorables ou pas en terme de réponse aux produits sur le corps; comment vas-tu supporter cela. Tu as aussi la génétique en rapport à la nourriture. En effet pas tout le monde n'est pas capable de manger 6, 7, 8000 calories par jour pendant des mois!. Nous sommes tous différents.

avec **Patrick TUOR**

Eric RALLO. : À un moment de ta carrière en OPEN, par lassitude d'après ce que je t'ai entendu dire et pour te sentir mieux dans ta peau, tu as opté pour concourir en Classic Physique. Quels souvenirs gardes-tu de cette transition et tout particulièrement de ta prestation à l'IFBB Taiwan Pro Classic Physique en 2023 où tu décroches une superbe 2e place ?

Florian POIRSON : J'avais fait ce choix il y a deux ans et demi. J'étais fatigué, lassé de faire toujours la même chose. Je n'avais qu'une seule façon de voir le bodybuilding depuis mes débuts. Depuis peu j'ai rencontré **Louis**, mon nouveau coach, avec qui j'ai appris énormément de choses, c'est important de rester ouvert, surtout dans ce sport qui évolue de jour en jour. Je garde un super souvenir de ce passage en classic, j'en avais vraiment éprouvé le besoin et j'ai fais mon expérience. J'ai aussi réussi à prouver que je peux être performant dans deux catégories complètement différentes et c'est un bel accomplissement pour moi même.

*Check Up avant le passage sur scène qui permettra à Florian de décrocher une Superbe 2eme place sur 17 au Taiwan pro en Classic Physique avec son coach **@theprepdad***

© FITNESS-

Eric RALLO : Malgré les risques et contraintes que représentent une carrière en OPEN, tu as décidé de tenter d'exprimer ton plein potentiel en retourner dans la catégorie reine dans le but de décrocher le fameux sésame pour Mr « O » .
Parle-nous des raisons de ce choix et comment concilies-tu la vie de Bodybuilder PRO et ta vie familiale / sentimentale / Amicale / tes loisirs ect ... ?

Florian POIRSON : Oui j'ai décidé d'y retourner car le classic m'avait redonné goût au bodybuilding et aussi énormément remotivé.
Malheureusement je n'avais pas de marge de progression en classic. J'ai donc réfléchi et décidé de partir sur une dernière ligne droite en OPEN.
J'arrive à très bien concilier les deux, je suis un bon vivant et je sais aussi profiter de la vie. Pour moi c'est important, surtout avec 12 ans de bodybuilding dans les pattes. Je ne peux pas être tête baissée dedans h24, cela ne m'aidera pas à être plus performant. Après en période de régime c'est une autre histoire. J'ai la chance d'avoir un entourage très sensible et à l'écoute de ce que je fais et c'est une chance immense.

Mi-juin 2024, Florian nous prouve que son corps répond très bien à sa prise de masse (ici au Giga Arena de Bordeaux)

E.R. : Tu as toujours été très honnête dans le partage de tes connaissances et ton approche du bodybuilding.
Tu as avait déjà à tes débuts un « background » en tant que passionné de biomécanique et physiologie bien avant même la prise de substances exogènes. D'où te venait cette passion ?

F.P. : J'ai eu la chance de parler anglais très tôt et ça m'a permis de beaucoup apprendre sur les forums de body dès mes débuts; Même si ce n'était que des forums avec des amateurs, cela m'a permis d'apprendre de choses qu'on ne pratiquait déjà pas en France à cette époque là. J'ai aussi pu m'entourer de bonnes personnes dès mes débuts et surtout des personnes saints d'esprit. On ne m'a pas dit "plus c'est mieux" !

E.R. : D'un point de vue santé, tu insistes souvent (à juste titre !) sur la nécessité de pratiquer des bilans sanguins réguliers pour celles et ceux qui « poussent la machine » et/ou prennent des aides exogènes, un mot à ce sujet ?

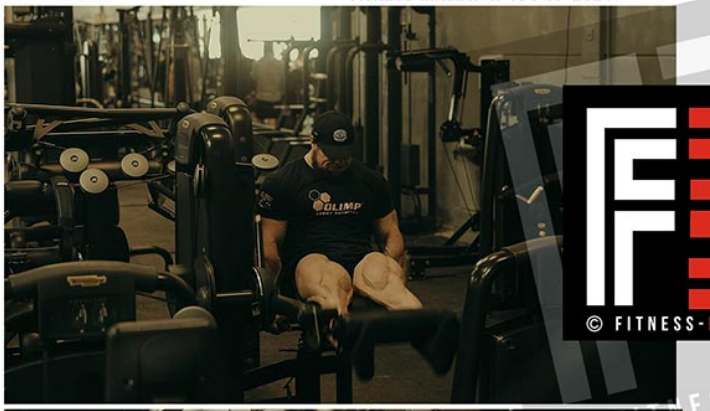
F.P. : Oui j'en fais personnellement 4-5 par an. Je pense que c'est le minimum, même en étant un athlète naturel il faut en faire. Je fais aussi une visite par an chez le cardiologue. Il est important de comprendre ce qu'on fait et de comprendre surtout les différentes réactions de notre corps.

Eric RALLO : Avec ton coach Louis, ta préparation ressemble davantage à une partition de musique car tout est orchestré et millimétré.
Le niveau actuel mondial est tel qu'il requiert forcément cette exigence en terme de précision ?

Florian POIRSON : Il est nécessaire d'avoir une vue d'ensemble sur tout ce que vous faites. Que ce soit votre nutrition, entraînement, cardio, produits… Si vous ne savez pas exactement ce que vous consommez ou ce que vous faites quotidiennement, comment voulez-vous adapter votre programme si vous stagnez ? Vous devez vous poser les questions aussi. Plus vous aurez d'informations à échanger à votre coach, plus il saura comment vous fonctionnez et les adaptations à effectuer.

E.R.: En terme d'entrainement, quels types « d'outils » barres, haltères, machines… affectionnes-tu le plus dans ton arsenal pour progresser ou rattraper des points faibles ?

F.P. : Je n'ai pas réellement de préférence. L'important est de comprendre quels sont nos points faibles et quels exercices vont nous aider à les recruter. Salle équipée ou non, il y a toujours un moyen de progresser avec des barres, haltères et poulies.



LEG DAY

E.R. : Pour tous les afficionados de tes cuisses « platziesque », peux-tu nous dire à quoi ressemble ta séance favorite « Leg Day »

F.P. : Je commence toujours ma séance par 10 minutes de vélo pour bien échauffer mes genoux.

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
ADDUCTEURS / ABDUCTEURS (SUPERSET)	3	15 À 20
LEG EXTENSION	3	12
HACK SQUAT	3	6 À 8
LEG PRESS	3	12 À 15
LEG CURL	3	10 À 12
SQUAT BULGARE	3	10 À 12

FLORIAN POIRSON

IFBB PRO

Eric RALLO : tu es un adeptes de la marche soutenue pour des raisons physiologiques et stratégique en terme de cardio, peux-tu nous dire ce que tu préconiserais à un pratiquant lambda ?

Florian POIRSON : Je préconise surtout 10,000pas par jour. Les études ont démontrées les bienfaits depuis déjà pas mal de temps. Je rajoute aussi 20min de vélo par jour pour les personnes de + de 100kilos. Pour mes clients et moi inclus.

E.R. : Tu as une diète plutôt inhabituelle pour un body poids lourds avec une période de jeûne quotidienne et une répartition calorique sur le reste de la journée. Cette habitude a t'elle changée depuis que tu as décidé de retourner en OPEN ?

F.P. : J'ai toujours gardé cette habitude oui. Je mange 4 repas par jours et je mange à 13h mon premier repas de la journée. Je suis a 4700 calories par jour actuellement. Pour 132 kilos.

E.R. : Dans le film/documentaire ELEVEN, la mise en avant de la dureté et beauté de cet art qu'est le culturisme , exacerbé par les témoignages et valorisé par le talent de Charly le réalisateur avec ses angles de vues intimistes est un véritable chef d'œuvre et hymne à la maxime de Saint Augustin : « il vaut mieux se perdre dans sa passion que de ne pas avoir de passion du tout » ou bien encore « il faut vivre ses rêves et non pas rêver sa vie » ...

F.P. : Tout à fait c'est exactement ça. On voulait aussi faire un documentaire très naturel, aucune mise en scène ou mensonge. On voulait faire quelque chose de brut. Je suis aussi content car on a montré aussi ce qu'était une défaite et une préparation loupée pour un athlète. C'était la prépa la plus dure que j'avais pu faire et je pense qu'on a pu faire passer cette souffrance à travers l'écran. Il y aura un ELEVEN II aussi !

E.R. :Merci pour ta disponibilité Florian et au plaisir d'annoncer dans les news ta future qualification pour Mr Olympia 2024 !

F.P. : Merci beaucoup Eric encore une fois. En espérant faire honneur à la France et participer à cette incroyable Olympia !

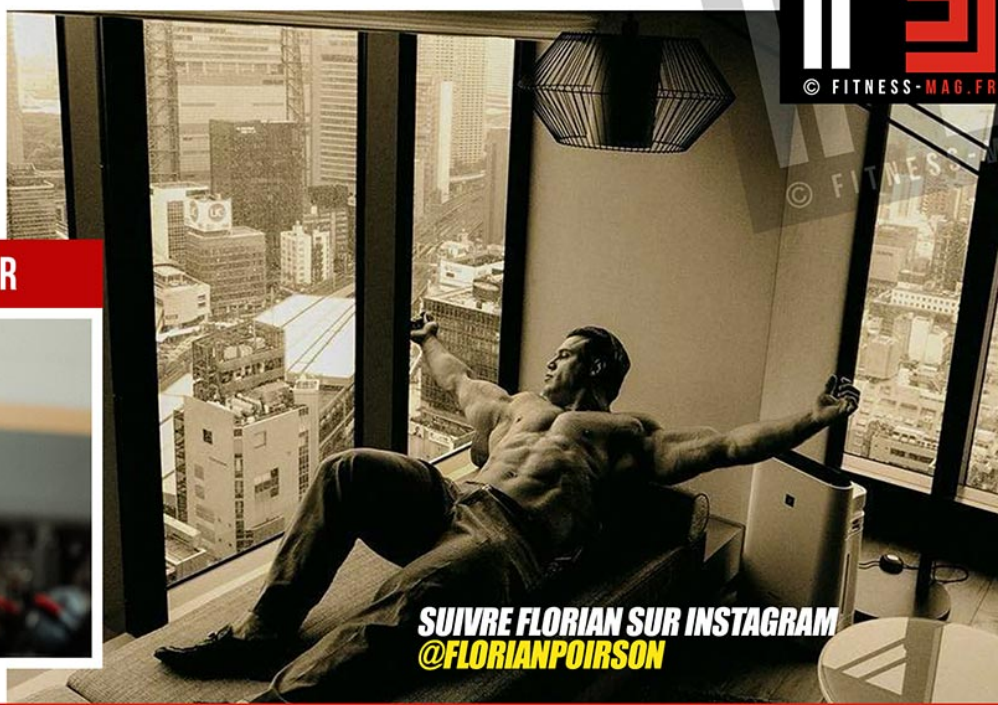
*avec le talenteux **@charlypn_***

© FITNESS-MAG.FR

ELEVEN

film / documentaire

CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour toutes demande de coaching vous pouvez joindre Florian sur www.florianpoirson.fr

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK PARFAIT

Homme/Femme

Pour une perte de poids sans effet yoyo

J-M.B's luxury power-food's®

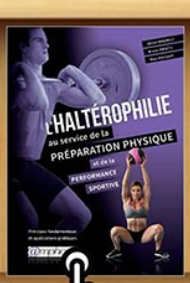
Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

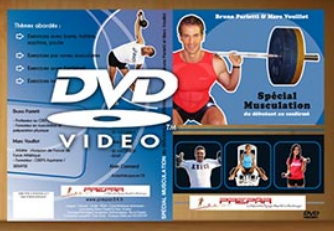
info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

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 Mobilité articulaire

La souplesse : c'est la capacité de l'ensemble musculo-tendineux à permettre une grande amplitude ostéo-articulaire. Elle est donc une composante de la mobilité, terme plus générique qui intègre la notion de laxité.
La souplesse générale concerne toutes les articulations alors que la souplesse locale cible une articulation précise:
Exemple, la scapulo-humérale pour le nageur, la radio-carpienne pour l'haltérophile.

L'amplitude maximale du articulation peut-être obtenue par :

L'amplitude maximale d'une articulation peut-être obtenue par :

LA LIMITE CAPSULO-LIGAMENTAIRE

Exemple : l'extension du genou avec la mise en tension des ligaments croisés et latéraux

LA LIMITE OSSEUSE

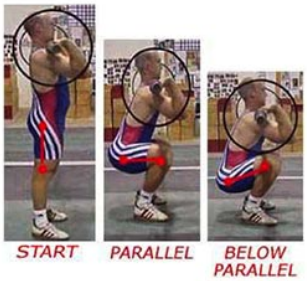
Exemple : Extension du coude et la butée olécranienne.

LA LIMITE MUSCULAIRE

Exemple : l'extension du genou et la flexion de la hanche avec la mise en tension des ischio- jambiers

LE CONTACT DES MASSES MUSCULAIRES

Exemple : La flexion du genou et le contact des mollets contre les ischios jambiers.



De par ces différents paramètres, on constate que l'éducateur se doit de connaître la **physiologie articulaire** pour effectuer un travail précis sur le gain de mobilité en fonction du pratiquant (âge, sexe etc.).
En effet, s'il est intéressant d'améliorer la souplesse des muscles qui limitent l'amplitude articulaire d'un « lifteur », il ne faudra en aucun cas étirer les **systèmes capsulo- ligamentaire** (dont la fonction est de limiter l'amplitude des articulations et de les stabiliser) ; ce qui, à long terme, pourrait augmenter les risques traumatiques comme les sub-luxations récidivantes, fréquentes chez la danseuse.
Les étirements sont des outils permettant d'améliorer la souplesse. Par ailleurs, ils permettent également une prise de conscience du corps en réveillant la vigilance au niveau des articulations préparant ainsi le pratiquant à se protéger dans des positions extrêmes (comme le squat ou le soulevé de terre en sumo très large ou le développé couché en hyperextension vertébrale).
Abordons et décrivons maintenant les mécanismes physiologiques élémentaires permettant à l'éducateur d'adopter des méthodes d'étirement adaptées ainsi qu'une pédagogie pertinente.

Si l'on compare le muscle à un modèle mécanique, on peut le décomposer en :

- **Une composante passive représentée par le TISSU CONJONCTIF ;**
- **Une composante passive représentée par LES TENDONS ;**
- **Une composante active représentée par LES SARCOMÈRES.**

Il sera donc nécessaire que la composante active soit la plus relâchée possible si l'on souhaite pratiquer des étirements sur la composante conjonctive.
La pratique des étirements sera donc tributaire de l'état tonique du muscle considéré.
Les **fuseaux neuromusculaires** sont des mécano-récepteurs fusiformes situés en parallèle dans la fibre musculaire. Ils sont sensibles aux variations brutales de la longueur du muscle et au étirements. Ils transmettent par voie afférente l'information jusqu'à la moelle épinière (synapse excitatrice).
Pendant un étirement brutal, le **F.N.M** sollicité envoie par voie réflexe un influx nerveux jusqu'au moto neurone alpha du muscle qui va se contracter : c'est **le réflexe myotatique**.

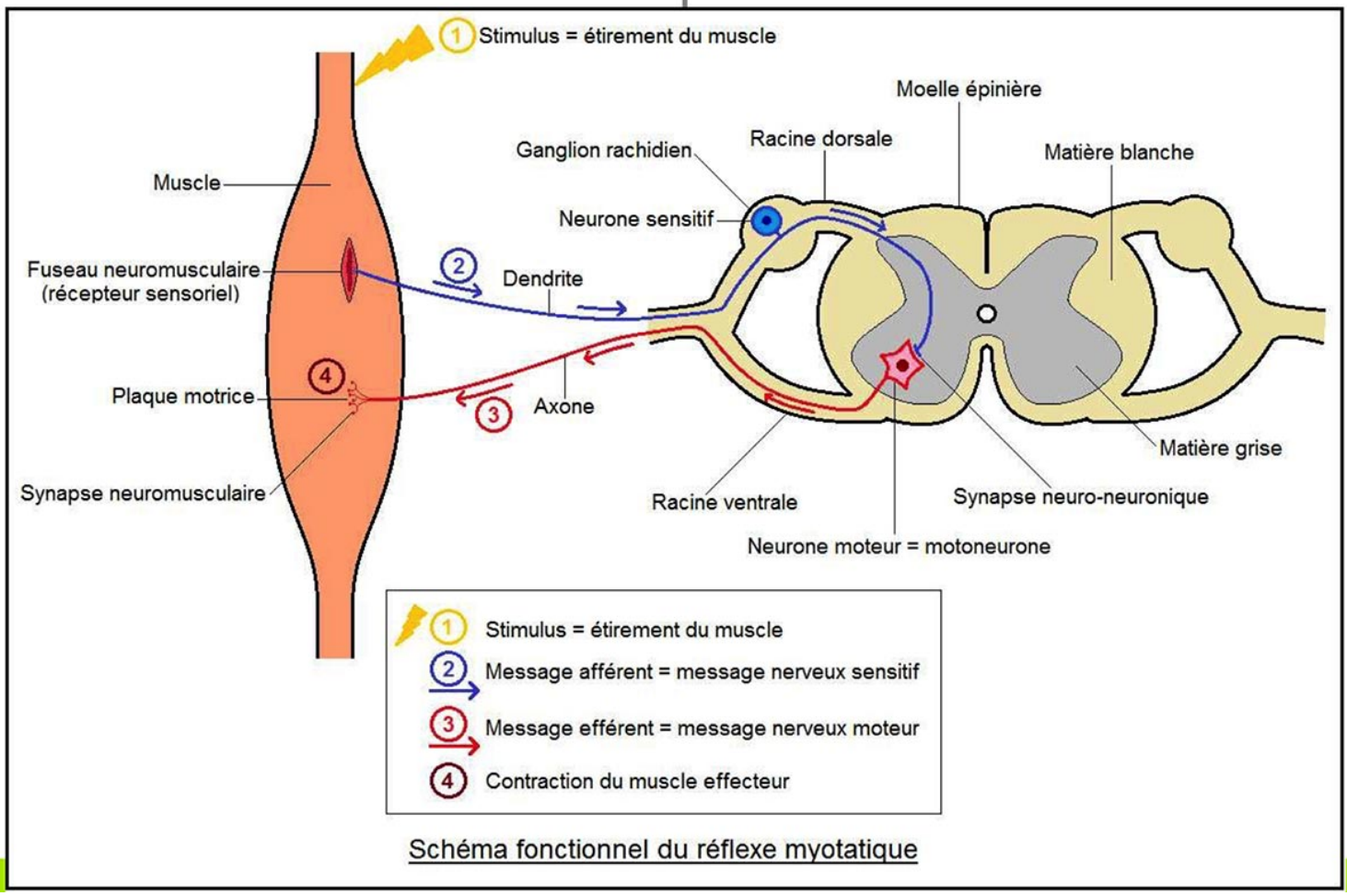
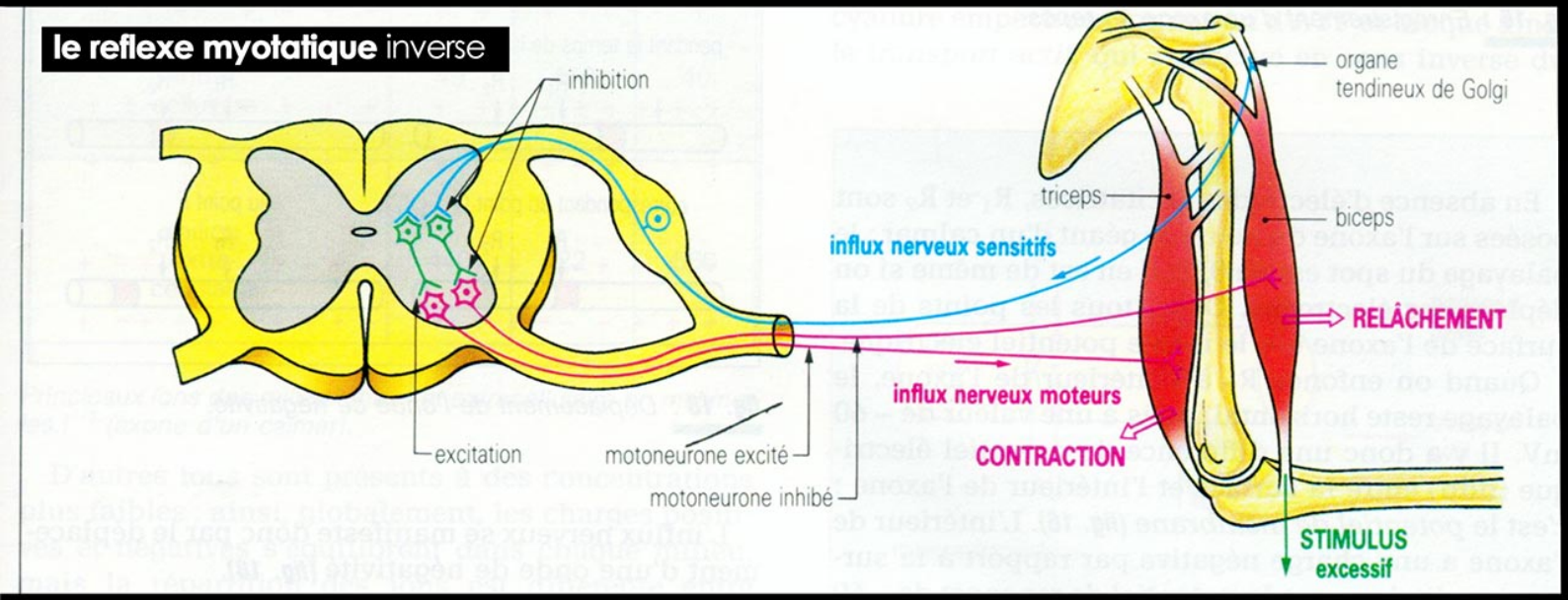
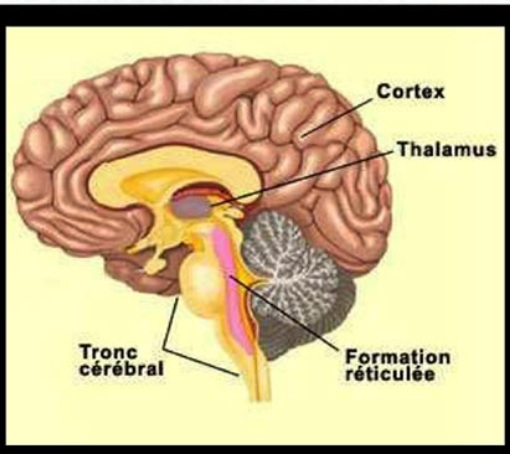


Schéma fonctionnel du réflexe myotatique

le reflexe myotatique inverse



Le tonus musculaire est engendré par la formation réticulée activatrice (donc dépendant du niveau d'activation du pratiquant) par l'intermédiaire d'une synapse excitatrice avec le moto neurone gamma, lequel, par voie efférente, envoie un influx au niveau des fibres intra- fusales (F.N.M) qui se contractent, provoquant l'étirement du F.N.M.
Ce dernier envoie alors un influx par voie afférente provoquant ainsi la contraction concentrique du muscle.



L'activité gamma est donc néfaste aux étirements puisqu'elle ne permet pas le relâchement complet du muscle. L'éducateur devra donc tenir compte du tonus musculaire dans la pratique des étirements.

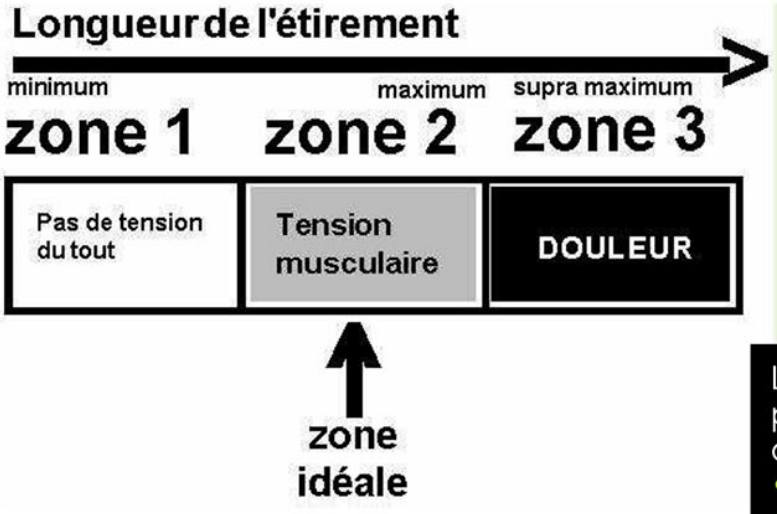
1) • **Si le tonus est faible** (pratiquant détendu) : l'activité gamma est faible et l'éducateur pourra proposer des « **étirements passifs** », lents et progressifs sur des muscles relâchés ;

2) • **Si le tonus est élevé** (sujet non relaxé) : l'activité gamma est élevée et l'éducateur pourra alors proposer :
- soit une **«technique relaxante»**(la relaxation progressive de JACOBSON) pour faire diminuer préalablement le tonus musculaire avant de pratiquer des étirements passifs ;
- soit des **«étirements actifs»** qui vont solliciter le réflexe myotatique inverse (le contracte, relâche, étire) afin d'inhiber localement le tonus musculaire.

1) PREMIER EXEMPLE :
Une athlète qui vient en cours d'étirements en matinée, qui est relativement relaxée et qui pratique dans un environnement adapté. L'éducateur va opter pour des étirements passifs avec utilisation de la pesanteur :

Consignes :

• L'expiration lente se fait durant la phase d'étirement ;
• L'étirement doit être progressif, la position limite du seuil de la douleur est maintenue 20'' à 30''.



En ne sollicitant que très peu le réflexe myotatique, les étirements passifs réduisent les risques traumatiques liés aux mouvements dynamiques. En revanche, étirer un muscle de cette façon ne fait qu'augmenter la réserve motrice de son antagoniste.

L'organe de Golgi, sensible à la tension, provoque par voie réflexe le relâchement du muscle.

• Le pratiquant relâche la tension durant environ 3''.

• Puis le partenaire étire à nouveau et maintient l'étirement durant environ 30''.

• Le « lifter », continuellement soumis à se dépasser, sollicite de plus en plus sa musculature et bien souvent de façon non symétrique ou encore dans des amplitudes peu physiologiques. L'éducateur devra être vigilant car une hyper sollicitation des muscles toniques entraînera un affaiblissement de la musculature phasique.

Il est donc important d'étirer régulièrement tous les muscles et particulièrement les muscles toniques, posturaux notamment, en commençant par ceux-ci en début de séance.

Disposant de plusieurs outils de travail (les différents types d'étirements) **l'éducateur peut alors proposer un travail d'assouplissement non traumatisant et véritablement bénéfique**.

Il est bon malgré tout de noter qu'il est souhaitable de ne pas effectuer d'étirements juste après une séance très intense de force mais d'attendre quelques jours que les muscles se relâchent. Les connaissances en matière de physiologie et méthodologie vont donc lui permettre d'adapter sa pédagogie pratique pour adopter le meilleur compromis entre les demandes et les possibilités des pratiquants dont il a la charge.

2) DEUXIÈME EXEMPLE :

Un athlète qui vient en cours d'étirements en soirée. Etant donné son degré d'activation et que l'environnement est relativement bruyant, l'éducateur va opter pour des étirements actifs comme **le contracte, relâche, étire**.

Le partenaire pré-étire les ischio-jambiers et maintient la posture durant environ 20''

Le F.N.M va réagir et ajuster la nouvelle longueur du muscle (par l'activité gamma), de manière à préparer le muscle à un autre étirement.

Le pratiquant effectue une contraction isométrique des ischio-jambiers sans raccourcissement avec opposition du partenaire durant environ 6''

FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FLORIAN POIRSON
IFBB PRO
LE COME BACK !
7 EXERCICES INCONTOURNABLES POUR DONNER DU GABLE À VOS BICEPS
COMMENT RENFORCER LE MUSCLE TRANSVERSE POUR AVOIR UN VENTRE PLAT
DOSSIERS
LA CYANIDINE LE FACTEUR LONGÉVITÉ DES MYRTILLES
BIEN SUR LA MOBILITÉ ARTICULAIRE
5 EXERCICES POUR UN DOS PUISSANT
QUELLE EST LA MEILLEURE PROTÉINE EN MUSCULATION ?
LE H.I.I.T
LE RÉEL INTÉRÊT DU HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

7 EXERCICES INCONTOURNABLES POUR DONNER DU GABLE À VOS BICEPS

On cible souvent le biceps brachial, le muscle le plus visible. Mais la clé pour des bras vraiment larges et bien définis repose sur un muscle souvent négligé : le brachial antérieur.

Il s'agit de celui qui est situé sous le biceps brachial. En le développant, vous allez pousser le biceps brachial pour donner à vos bras un aspect beaucoup plus volumineux.

Dans cette vidéo, je vous montre mes 7 exercices incontournables pour cibler le brachial antérieur et transformer vos biceps avec ma TYTAX

JULIEN QUAGLIERINI

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CHARLES GLASS PIRE COACH ?

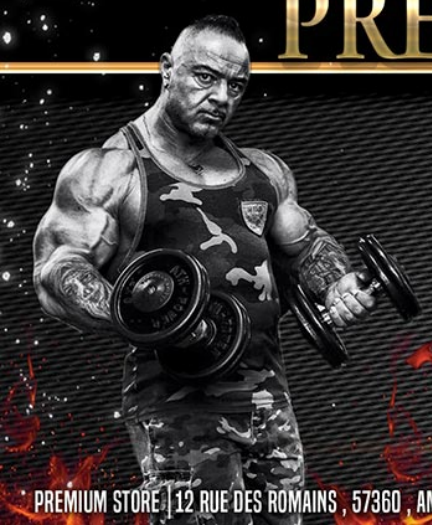
AVEC @M.GUNDILL

Charles Glass est souvent présenté comme une reference en bodybuilding mais il est ausi critiqué pour son coté creatif concernant certains mouvements de musculation assez particuliers.
On échange avec Gundill dans ce podcast de la masse !

CLIQUEZ POUR REGARDER

PHOTO PINTEREST

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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

SOUPE DE COURGE ET LENTILLES CORAIL AUX ÉPICES DOUCES

© FITNESS-MAG.FR

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.

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK ULTIME

Summer Time

PACK MEN

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

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

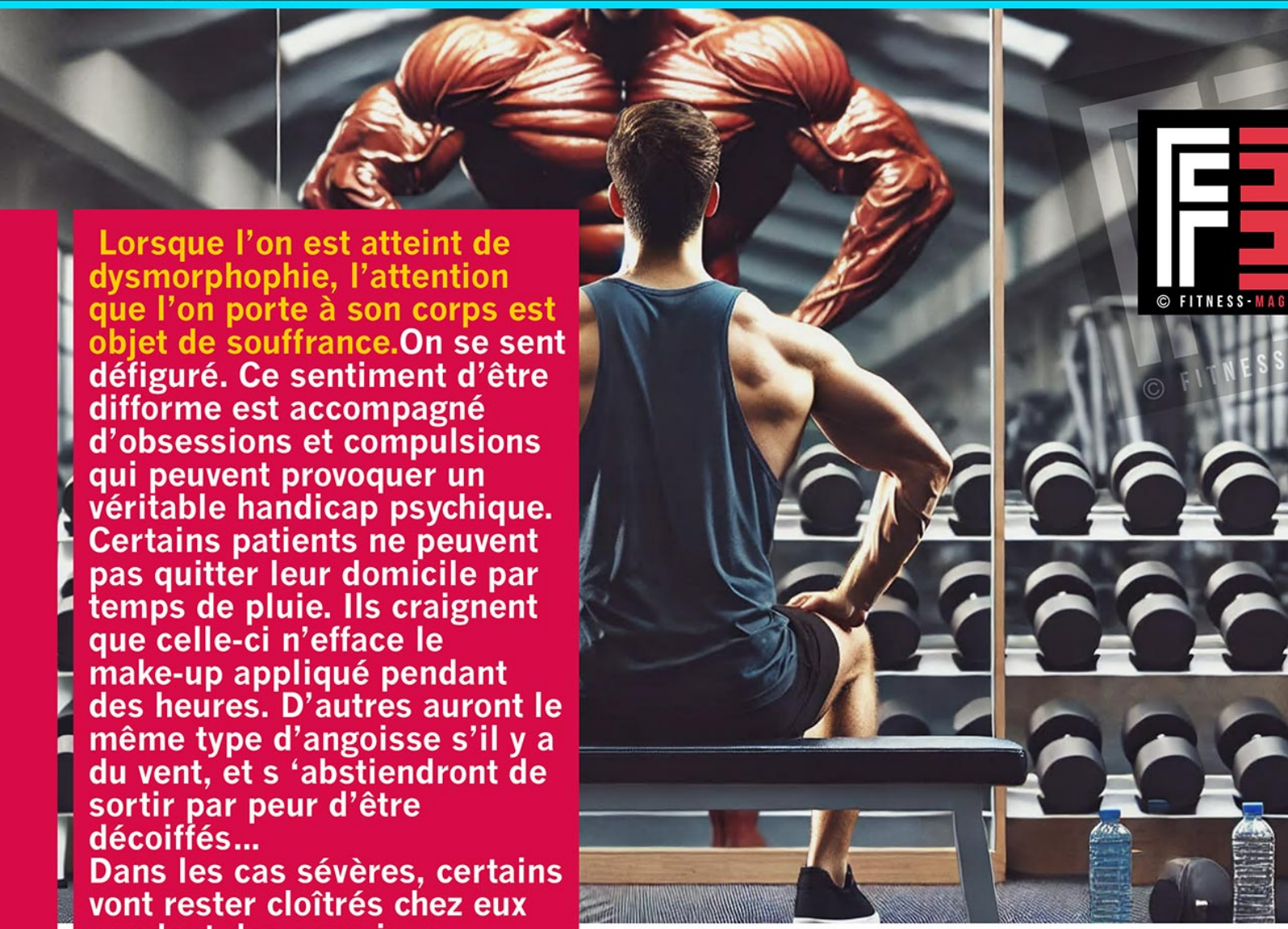
COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LA DYSMORPHOPHOBIE

On nous parle souvent de troubles du comportement alimentaire de type anorexie ou boulimie liés à une mauvaise image corporelle de soi. Mais il existe une autre pathologie psychologique fréquente et pourtant méconnue de la majorité d'entre nous : la dysmorphophobie !

C'est un trouble souvent associé à l'anorexie qui se traduit par : se voir plus gros dans le miroir que ce qu'on est réellement ! Dire que certain(e)s ne savent même pas qu'ils sont atteints par ce trouble !

© FITNESS-MAG



Lorsque l'on est atteint de dysmorphophie, l'attention que l'on porte à son corps est objet de souffrance. On se sent défiguré. Ce sentiment d'être difforme est accompagné d'obsessions et compulsions qui peuvent provoquer un véritable handicap psychique. Certains patients ne peuvent pas quitter leur domicile par temps de pluie. Ils craignent que celle-ci n'efface le make-up appliqué pendant des heures. D'autres auront le même type d'angoisse s'il y a du vent, et s 'abstiendront de sortir par peur d'être décoiffés...
Dans les cas sévères, certains vont rester cloîtrés chez eux pendant des semaines. D'autres vont s'appliquer des crèmes et produits à s'en provoquer des blessures et des plaies.

D'OÙ VIENT CE TROUBLE ?

Certainement à cause des modèles " Fitness et musculation " qui circulent sur les réseaux et dans les médias en général, **faisant croire que les physiques " hors normes" sont justement la normalité** vers laquelle il faut tendre. Mais cela peut être aussi dû à des moqueries pendant l'adolescence, un traumatisme psycho-social...

ATTENTION DANGER

Si cette maladie n' est pas identifiée et non traitée, elle peut avoir des conséquences graves : crise d'angoisse, repli sur soi, exclusion sociale, dépression, voire même suicide...

LES SOLUTIONS, QUE PEUT-ON FAIRE ?

ans cette indication précise, plus efficace que la chirurgie esthétique est la Thérapie Cognitive et Comportementale.
Elle peut être éventuellement associée à un traitement médicamenteux par antidépresseur (Inhibiteur de la Recapture de la Sérotonine).

Pour le mot de la fin : acceptez vous tel que vous êtes, chaque corps est beau et "normal" !

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

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M

CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligationion 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

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°134-07-2024

BERNARD DATO
Écrivain

WEB

CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

IN THE SAME TIME

Photos pinterest

BERNARD DATO
écrivain

IN THE SAME TIME

Vient l'instant,
Toujours,
Vient le moment,
Enfin,
Où le super-héros,
Une pause dans l'intrigue,
Montre
Ses deux facettes,
Ses deux facettes en même temps,
Dans la même image,
Instant suspendu,
Moment Magique
Pour le lecteur,
Parce qu'au lecteur le super-héros
Ne doit rien cacher de ce qu'il a conçu,
Identité seconde et costume.
Et parce qu'au spectateur
Le bodybuilder doit tout montrer
De ce qu'il a construit
Et conçu,
Quand tu exposes en même temps,
Lee,
Dans ces photos formidables de Mike neveux,
Les deux facettes,
Face et dos,
De ton corps second,
Alors, Lee Labrada,
Tu es Spider-Man qui ôte son masque,
Et expose Peter Parker
En même temps,
Alors, Lee Labrada,
Tu es Batman et Bruce Wayne
Dans la même image.
Instant magique
Moment suspendu…

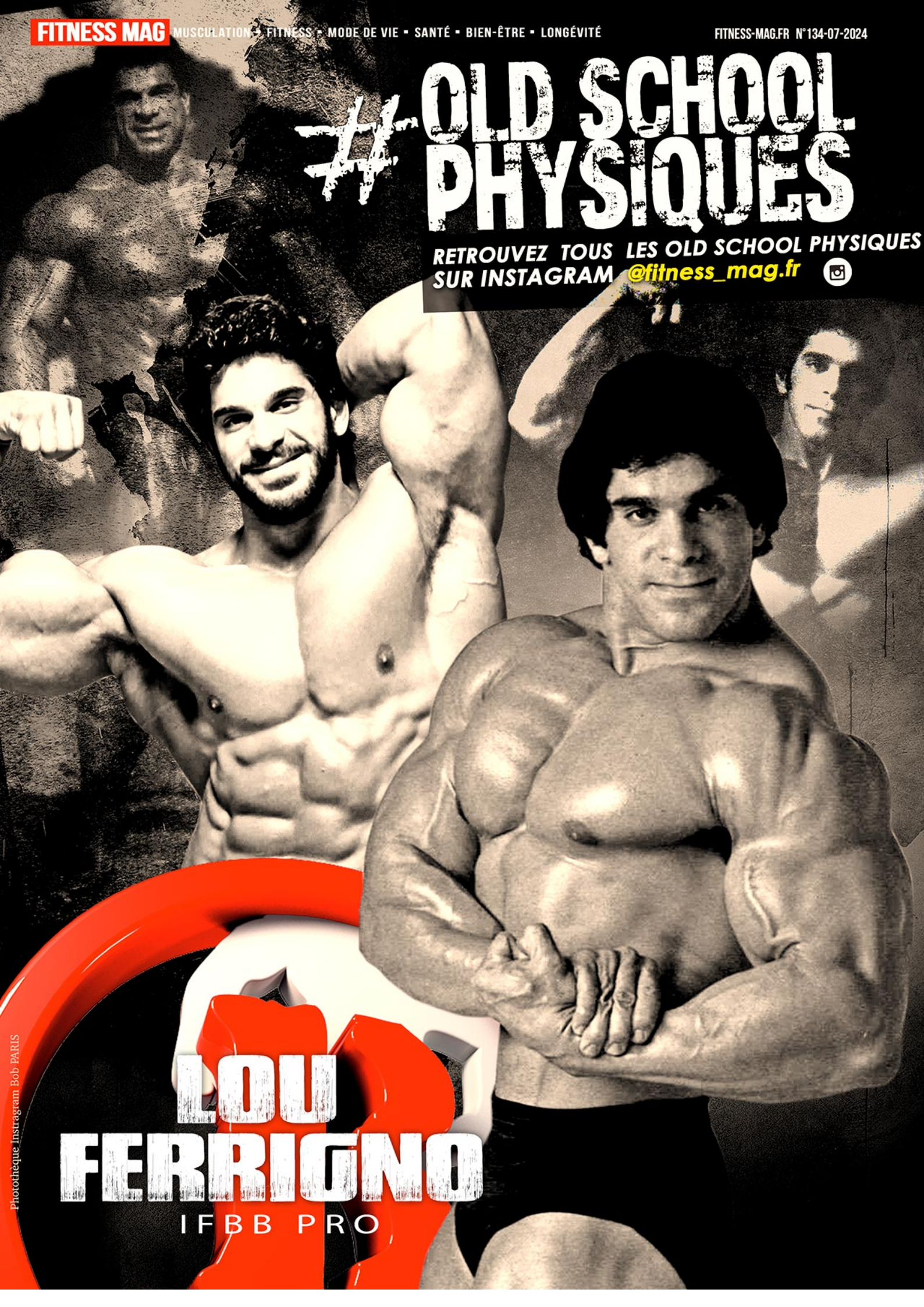
Photos
Mike Neveux

DDato

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°134-07-2024

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



LOU FERRIGNO

IFBB PRO

Photothèque Instragram Bob PARIS

FITNESS MAG MUSCULATION ▪ FITNESS ▪ MODE DE VIE ▪ SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°134-07-2024

PHYSIQUE DU MOIS

BIRICA ANGHEL GEORGIAN

Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE
WEB

MÉLINE SERGENT

"DANS LE BODYBUILDING, IL FAUT SE FAIRE CONFIANCE ET CHOISIR UN BON PRÉPARATEUR QUI SAIT CE QU'IL FAIT"

Interview et photos : David Andrieu I
@davidandrieu_production
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park Lille – Le 31 – Remerciements : Stéphane Petit

EN DÉBUTANT LES COMPÉTITIONS DE BODYBUILDING L'AN DERNIER, MÉLINE SERGENT A ÉGALEMENT DÉCOUVERT LES DIFFICULTÉS LIÉES À UNE PRÉPARATION.

Mais les paillettes de la scène, les émotions des comparaisons et tout le positif qui entoure les compétitions NPC en France lui ont donné l'envie de remonter sur les planches. Malgré une préparation courte, loin d'être optimale, la Parisienne s'est distinguée par un beau potentiel physique et une force morale hors normes. Découverte d'une jeune et sublime athlète au franc parler qui n'a pas fini de briller et de nous étonner.

© FITNESS-MAG.FR

MÉLINE EN BREF

AGE : 29 ANS
TAILLE : 1,77 M
POIDS : 62 À 63 KG
PROFESSION : KINÉSITHÉRAPEUTE
VILLE DE RÉSIDENCE : PARIS
COACH : EMMANUEL MORGADO

Palmarès
2023 : Allison Testu Cup – 4e place (bikini novice) et 6e place (open class H)

Au-delà de l'athlète magnifique, Méline est également un sublime mannequin sportif.

David ANDRIEU : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et le choix de la catégorie bikini ?

Méline SERGENT : J'ai débuté la musculation toute seule quand j'étais étudiante. Après une longue période de pause, j'ai contacté Mauro Cohelo pour me remettre au sport et reprendre une hygiène de vie plus saine.

D.A. : Pourquoi avoir choisi la NPC pour concourir ?

M.S. : Je n'ai pas spécialement choisi la fédération, cela s'est fait comme ça ! En fait, j'ai appris à poser dans mon salon… Je regardais des vidéos d'athlètes qui m'inspiraient et j'essayais de faire pareil. Un jour, j'ai envoyé à mon ancien coach une pose de moi dans un style NPC et il m'a répondu « Damn you look good in that pose » (« cette pose te va bien » en français).
C'est comme cela que j'ai décidé de monter sur une scène NPC.

Remarquable prestation scénique et superbe physique affiché par Méline à l'Allison Testu Cup 2023 pour sa première compétition.

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

M.S. : Voici mon programme d'entraînement hebdomadaire :
- **Lundi :** REPOS
- **Mardi :** FESSIERS + ISCHIOS-JAMBIERS
- **Mercredi :** DOS + ÉPAULES
- **Jeudi :** REPOS
- **Vendredi :** : FESSIERS + QUADRICEPS
- **Samedi :** ÉPAULES
- **Dimanche :** FESSIERS

Mes 3 exercices préférés sont le **développé militaire**, **les élévations latérales** et le **Romanian deadlift**.

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

Méline SERGENT : Lors des comparaisons dans la catégorie open de l'Allison Testu Cup 2023, je me retrouvé plusieurs fois en comparaison avec une athlète que j'admirais. Je me disais que je n'aurai jamais le niveau de cette incroyable athlète. Les juges ont multiplié les appels en comparaison de nous deux et j'ai donc pensé que j'avais ma place sur cette scène. J'ai alors commencé à sourire et j'ai compris que c'était juste une question de temps. Ma préparation de 6 semaines avait seulement été trop courte.

David ANDRIEU : Fais-tu du cardio toute l'année ou seulement en préparation ?

Méline SERGENT : Je fais du cardio toute l'année, au minimum 20 minutes à chaque séance. La durée du cardio augmente au fur et à mesure de ma préparation.

D.A. : Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quel est ton repas préféré ?

M.S. : En moyenne, je mange 5 fois par jour. Mon repas préféré est le petit déjeuner pendant mes jours de repos où je mange du pain, des œufs et des fruits.

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

M.S. : J'utilise les mêmes compléments alimentaires toute l'année. Je consomme du magnésium, du zinc, du calcium, des vitamines C, B, D3 et des Omega 3. Je prends tous mes compléments chez Biocyte, car ce sont des formes liposomales, la plus assimilable par l'organisme.

Pour une première préparation, Méline a présenté une belle condition avec des biceps et des deltoïdes saillants.

Une ligne et des proportions incroyables qui soulignent l'énorme potentiel de Méline pour les années à venir.
Elle a toutes les qualités pour devenir une grande championne bikini !

MÉLINE SERGENT

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

Méline SERGENT : Dans le bodybuilding, il faut se faire confiance, choisir un bon préparateur qui sait ce qu'il fait. Et n'écouter que son préparateur à condition qu'il soit compétent ! Et surtout ne pas écouter les conseils de vestiaires... Il faut également rester totalement concentré sur les raisons qui nous ont amené à pratiquer ce sport sans se comparer sans cesse aux autres.

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

M.S. : Je pense qu'il faut savoir concilier les 3. Tout est une question d'équilibre et d'organisation. Il faut un peu de tout pour faire un bon athlète. C'est important que le préparateur prenne aussi en compte que tout le monde n'a pas la même vie professionnelle, avec des responsabilités plus ou moins importantes selon les individus.

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

M.S. : Allison Testu, Sarah Ait Lamkadem, Phoebe Hagan et Jennifer Dorie.

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

M.S. : J'ai vécu ma première saison avec une préparation hyper courte de 6 semaines. J'ai dû aussi apprendre à maitriser le posing en même temps. Je suis convaincue qu'avec plus de temps je peux faire mieux. Je veux remonter sur scène plus prête, en étant fière de ce qu'on a accompli avec plus de temps, de persévérance et moins de stress. J'ai décidé de me laisser un peu de temps pour progresser et je pense remonter sur scène en 2025.

© FITNESS-MAG.FR

Pour suivre Méline Sergent sur Instagram : @meline.srgt

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

***Engagement annuel**

TARIF **PROMOTIONNEL !**

FITNESS-MAG.FR

DAVID
COSTA
COACH SPORTIF
& AUTEUR

WEB

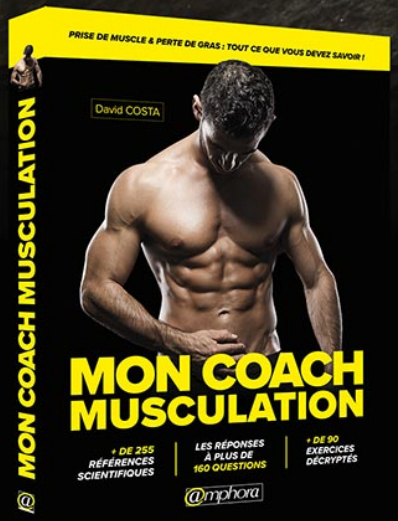
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

LE HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



Victime de la publicité et du marketing, le monde du fitness subit lui aussi des modes quant aux méthodes d'entraînements les plus efficaces et à certains exercices magiques.
Ainsi, il est fréquent de voir ressurgir d'anciens concepts légèrement modifiés auxquels on attribue des vertus exceptionnelles. C'est notamment le cas du HIIT, très en vogue en cette période estivale !

Notre expert musculation **David Costa** auteur du livre «Mon coach Musculation» N°1 des ventes à plusieurs reprises sur AMAZON remet les choses à plat et vous explique le réel intérêt du **High Intensity Interval Training** (HIIT).

1 DÉFINITION ET EXEMPLES

Derrière cette appellation se cache une méthode d'entraînement cardio-vasculaire très répandue qui est l'intermittent, ou encore appelé par certains le fractionné. Le principe est simple : alterner des phases d'efforts intenses avec des phases de repos passif ou actif (avec un exercice facile). Ainsi, il est possible de réaliser un haut volume d'entraînement avec une intensité d'effort élevée ce qui permet une sollicitation musculaire et cardio vasculaire intéressante.

Côté pratique, le HIIT peut se réaliser avec de nombreux exercices : poids de corps, musculation, haltérophilie, course à pied, etc. et permettre ainsi des séances très variées.

RÉALISER AU MINIMUM 6' DE HIIT POUR PERMETTRE UNE MISE EN ROUTE TOTALE DE VOTRE SYSTÈME AÉROBIE.
Sa contribution augmentant progressivement au cours des premières minutes de l'effort. De plus, pour limiter ce temps de latence et pour votre sécurité, pensez à bien vous échauffer avant une séance de HIIT étant donné l'intensité élevée des efforts.

Remarquez que pour des pratiquants intermédiaires à confirmer, il ne faudra pas voir en cette méthode un « el dorado » de la prise de muscle et la perte de gras. CONSIDÉRER LE COMME UN BON OUTIL POUR TRAVAILLER VOTRE CONDITION PHYSIQUE.
Le débutant quant à lui, pourra progresser physiquement avec des séances courtes en veillant à bien adapter les intensités d'efforts à son niveau physique et technique. Le débutant ayant une moins bonne maitrise technique, qui avec la fatigue peu conduire à de mauvais placements.

2 LE HIIT : AVANTAGES ET RÉALITÉ !

Le HIIT suscite beaucoup d'intérêts car on lui attribue des vertus exceptionnelles qui sont souvent déformées. En particulier, cette méthode serait extrêmement efficace pour sécher, perdre du gras. En effet, dès qu'on entend le mot « cardio » on pense à « perdre du gras ». Or, les efforts réalisés en HIIT sont d'une intensité élevée ce qui demande à votre organisme une sollicitation des voies glycolytique anaérobie et voire phosphagène. Autrement dit, l'énergie dont votre corps aura besoin proviendra des glucides et de la créatine phosphate. ET NON PAS DE VOS STOCKS ADIPEUX POUR LESQUELS VOUS DEVEZ RÉALISER DES EFFORTS À FAIBLE INTENSITÉ AFIN DE LES MOBILISER : LA FILIÈRE AÉROBIE DÉVELOPPANT PEU DE PUISSANCE.

Le point intéressant est, étant donné l'intensité élevée, que la consommation calorique est plus élevée. Ainsi, il faudrait moins de temps en HIIT qu'en cardio continu pour dépenser le même nombre de calories. De plus, avec la dette d'oxygène créé lors de l'effort, votre organisme continuera de consommer des kcal une fois l'entraînement terminé pour « rembourser » cette dette.

Dernier point avancé, grâce à l'intensité élevé des efforts, le HIIT permettrait de booster votre production d'hormone de croissance.

Constat très simple, comme dans chaque méthode, l'important est la stimulation de l'organisme qui doit être suffisante pour générer des adaptations.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE HIIT:

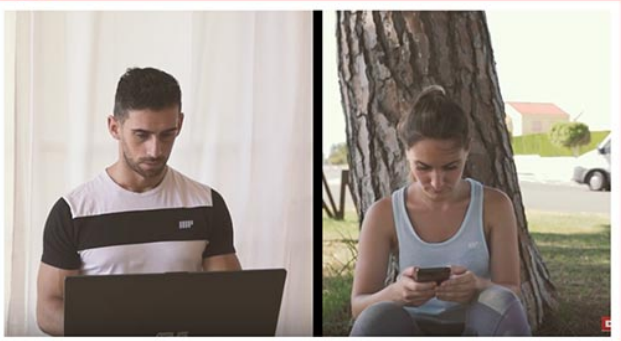
15' de : (10 secondes de sprints + 20 secondes de repos + 10 secondes de pompes + 20 secondes de gainage sur les coudes).

10' de : (5 épaulés debout à 70% + 5 thruster au même poids + 30 secondes de repos).

8' de : (15 secondes de soulevé de terre à 70-75% + 15 secondes de repos + 15 secondes de toes to bar + 15 secondes de repos)

6' de : (30 secondes de burpees + 30 secondes de repos).

CLIQUEZ POUR REGARDER



3 LE HIIT POUR SÉCHER ?

COMME MENTIONNÉ PRÉCÉDEMMENT, LE HIIT N'EST PAS LA MEILLEURE SOLUTION POUR PERDRE DU GRAS. Cependant, elle est un excellent outil dans certains cas, c'est pourquoi il est important de préciser dans quels cas cette méthode peut être intéressante.

- Si vous êtes débutant en musculation et que vous souhaitez prendre du muscle et sécher, le HIIT pourra intégrer certains de vos entraînements pour mettre de la variété et réduire la durée de certaines de vos séances. Notez que la pratique de la musculation traditionnelle aura aussi pour but de vous faire sécher et prendre du muscle.

- Si vous êtes débutant et que vous avez du mal à prendre du poids, n'utiliser pas cette méthode car elle vous fatiguera et vous fera consommer des calories supplémentaires. Calories dont vous avez tant besoin pour évoluer.

- Si vous êtes débutant et que vous souhaitez séchez, sans pour autant faire de gros efforts sur votre alimentation. Bien qu'il ne soit pas magique, le HIIT vous permettra de consommer de nombreuses calories et, si vous réduisez votre apport calorique, de sécher !

- Si vous êtes un intermédiaire ou expert, qui souhaite sécher, le HIIT n'est pas conseillé. Il ne mobilisera pas vos stocks de triglycérides, il vous fatiguera en plus de vos entraînements en musculation et il risquera de mettre à mal votre masse musculaire. En effet, vos stocks de glycogènes intramusculaires étant au plus bas puisque vous êtes en régime hypocalorique pour sécher, le risque de dégradation musculaire afin de subvenir à vos besoins énergétiques lors de l'effort est maximal.

- Si vous êtes un intermédiaire ou expert, qui souhaite se muscler et améliorer sa condition tout en adoptant une alimentation de maintien ou hypercalorique, le HIIT sera un bon outil pour compléter vos séances de musculation.

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner

SINCE 2003

Misons sur... La qualité...

La vitalité naît de la santé...

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

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

"SI TU VEUX DES CUISSES NE FAIT PAS SEMBLANT !"

© FITNESS-MAG.FR

Photo **@davandrieu_photographer**

1 PARLONS SCIENCE

il est scientifiquement prouvé que le stress musculaire et nerveux induit par un entraînement des jambes augmente de manière conséquente la production naturelle de testostérone et d'hormone de croissance.

Quand les taux d'hormones sont à leur pic, la croissance musculaire est maximale.
Si vous évitez constamment d'entraîner vos jambes, vous perdez une grande capacité à gagner du muscle (tout en négligeant 60% de votre corps).

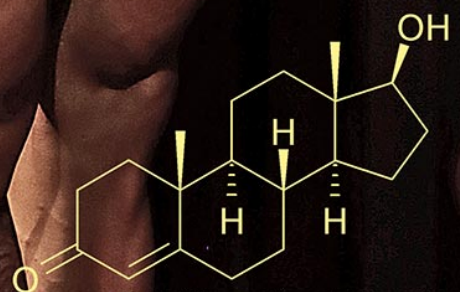


Photo **@davandrieu_photographer**

2 PARLONS ACTES

Pas de fioritures, mais un entraînement « *full quadriceps de gorille* » à pratiquer sans modération mais avec de la récupération !

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
LEG EXTENSION	2	50+
2 séries de legs extension en drop set. Faire plus de 50 reps par série. J'ai commencé à 120kg pour finir à 20kg.		
SQUAT	3	30
3 séries de squat de 30 reps. La dernière en drop set. 1ère série à 110kg, 2ème à 130kg, 3ème à 100kg.		
HACK/V SQUAT	2	50
2 séries de Hack/V Squat : 50 reps à 90kg.		
ADDUCTEURS	3	30
3 séries d'adducteurs : 30 reps à 40kg.		

SQUAT

LEG EXTENSION

ADDUCTEURS

HACK/V SQUAT

3 PARLONS SÉRIEUSEMENT

si vous voulez des grosses cuisses, ne faites pas semblant et il n'y a pas de méthodes miracles : tabassez-les (mais intelligemment) !!!!
Ps : Parfois je l'ai fait jusqu'à 3 fois par semaine.

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

LA MEILLEURE PROTÉINE EN MUSCULATION ?

Vous voulez prendre du muscle sans perdre de temps. Vous voulez surement savoir quelle source de protéine vous sévira le plus pour développer votre musculature.
Les protéines ne se trouvent pas qu'en poudre dans de gros bidon avec des étiquettes de toutes les couleurs.

Elles se trouvent également dans la viande, les œufs, les poissons, les produits laitiers, mais aussi dans les lentilles, les poids chiches et j'en passe.

Pour être objectifs, presque tous les aliments en contiennent dans des doses variables.

© FITNESS-MAG.FR

Quand vous entendez votre collègue de bureau qui dit "tu prends de la protéine, tu te dopes", vous pourriez lui répondre "toi aussi, je t'ai vu manger un steak hier".

Après un silence gênant, vous pourrez continuer de siroter votre collation en paix.

REVENONS À LA QUALITÉ DE NOS PROTÉINES. JE VOUS AI FAIT UN TABLEAU POUR VOUS PRÉSENTER QUELQUES PROTÉINES ET LEUR SCORE DE DIGESTIBILITÉ.

TABLEAU DE QUALITÉ DES PROTÉINES

Les scores **PDCAAS** et **DIAAS** sont deux méthodes pour évaluer la qualité des protéines.

Le DIAAS est considéré comme plus précis, surtout pour les protéines de haute qualité, car il prend en compte la digestibilité de chaque acide aminé essentiel de manière individuelle.[1]

Plus le chiffre est élevé, mieux c'est.

© FITNESS-MAG.

ALIMENT	SCORE PDCAAS (SUR 100)	SCORE DIAAS (SUR 100)
LAIT ENTIER*	100	114
ŒUFS DURS*	100	113
POITRINE DE POULET	100	108
FLOCONS D'AVOINE*	82	84
POIS CHICHES BOUILLIS	74	83
RIZ BLANC	56	57
HARICOTS CUITS AU FOUR	60	56
TOFU À BASE DE SOJA	56	52
PAIN DE BLÉ BLANC*	28	29

*Si vous êtes intolérant ou allergique, n'en tenez pas compte, la lecture de ce tableau ne vous guérira pas.

PUIS-JE MANGER TOUTE SORTE DE VIANDE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Dans les faits, oui, vous pouvez manger toutes les viandes, car elles sont riches en protéines. Les différences ne se trouveront pas dans la qualité de leurs protéines, mais par la présence d'autre substance.

Par exemple, une viande grasse contiendra moins de protéines qu'une viande maigre. Les protéines servent à réparer nos muscles, les graisses non (ou de manière indirecte en stimulant nos hormones).

Les graisses des viandes sont riches en graisses oméga-6. Consommées en excès, elles favorisent l'inflammation, déséquilibrent la balance avec les oméga-3, réduisent le "bon" cholestérol (HDL), favorisent la prise de poids.

LES VIANDES RICHES EN OMÉGA-6

POULET – Surtout la peau du poulet, qui contient des niveaux élevés d'oméga-6.
DINDE – Comme le poulet, la peau de la dinde est riche en oméga-6.
PORC – Certaines coupes de porc, notamment la poitrine et les saucisses, contiennent des quantités significatives d'oméga-6.
BOEUF – Le bœuf, surtout les coupes plus grasses comme le faux-filet, peut avoir une quantité notable d'oméga-6.
AGNEAU – L'agneau, en particulier les parties plus grasses, contient également des oméga-6.

C'est pour ces raisons que les viandes maigres sont appréciées en musculation (et dans le domaine de la santé physique et mentale). Elles contiennent pas mal de protéines sans trop de graisses.

Évidemment, ces bénéfices disparaissent si vous la faites cuire avec un gros morceau de beurre ou d'huile riche en oméga-6.

Il est intéressant d'apporter des Oméga-3 si vous consommez de la viande régulièrement. Le poisson gras est une bonne source de protéines et d'omega-3.

Aussi, une viande sauvage aura moins de chance de contenir des résidus d'hormones et d'antibiotiques qu'une viande d'élevage. Malheureusement, nous avons peu de chance d'obtenir ce genre de viande au XXIe siècle.

QUESTION ABONNÉ : PUIS-JE MANGER DU LAPIN POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

CLIQUEZ POUR REGARDER

Dans mon assiette, j'ai du maquereau, des pâtes de lentilles et du brocoli.

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

© FITNESS-MAG.F

COMMENT RENFORCER LE MUSCLE TRANSVERSE POUR AVOIR UN VENTRE PLAT

ous avez certainement déjà entendu parler du muscle transverse de l'abdomen. Mais saviez-vous que le fait de renforcer ce muscle profond peut vous aider à obtenir un ventre plat ?

Il participe également à l'amélioration de votre posture et de la respiration. Mais inutile de faire des abdominaux durant des heures pour cela. Dans cet article, je vous dévoile les meilleurs exercices pour muscler le transverse et tonifier votre silhouette.

PHOTO **wallpaper flare** (FREE DOWNLOAD)

ANATOMIE DU MUSCLE TRANSVERSE

VOTRE SANGLE ABDOMINALE EST COMPOSÉE DE 3 GRANDS MUSCLES :

Le grand droit, qui laisse apparaître les tablettes de chocolat ;
Les obliques (oblique interne et oblique externe) ;
Le transverse.
Le grand droit et les obliques sont des muscles superficiels.

Le muscle transverse est placé dessous, plus en profondeur. Il s'insère au niveau des 7 dernières côtes, des vertèbres lombaires et du bassin (plus précisément de la crête iliaque, tout comme le psoas).

Le transverse doit d'ailleurs son nom à l'orientation horizontale de ses fibres musculaires, et fait partie des muscles stabilisateurs du haut du corps.

Le muscle transverse forme une sorte de gaine autour du tronc.

QUEL EST LE RÔLE DU MUSCLE TRANSVERSE ?

Le muscle transverse occupe une place centrale dans le fonctionnement de la ceinture abdominale. Il permet, en effet, de **stabiliser le tronc**.

Il joue également **un rôle de compression des organes et de maintien des viscères**. C'est ce qui explique que, lorsqu'il est bien développé, il favorise l'obtention d'un **ventre plat et d'une taille fine**.

Couplé au travail du périnée, le transverse agit comme un corset (ou une gaine) qui protège le centre de votre corps, ainsi que votre **colonne vertébrale**. Lorsque vous faites du squat, du soulevé de terre, de la course à pied ou n'importe quelle activité physique, il est d'une aide précieuse pour vous préserver des douleurs au bas du dos et accroître vos performances.

Par un phénomène de contraction, c'est aussi ce muscle qui vous permet d'expirer.

Le renforcement musculaire du transverse est enfin un excellent moyen d'**améliorer votre posture**.

Renforcer le transverse permet de soulager le mal de dos et d'améliorer la posture.

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

En résumé, le muscle transverse abdominal assure un grand nombre de fonctions.
C'est pour cette raison qu'il est important de travailler sa tonicité. Bien sûr, cela doit être fait en plus des exercices d'abdominaux traditionnels (crunch, relevé de jambes, etc.) qui recrutent les parties superficielles que sont le grand droit et les obliques.

COMMENT MUSCLER LE TRANSVERSE ?

Certes, passer du temps à se muscler le transverse ne vous fera pas brûler des calories, ni perdre du poids.
Ceci dit, il en est de même pour les abdos classiques, dont la dépense énergétique est bien trop faible pour éliminer la graisse abdominale et les poignées d'amour.

Pour maigrir, je vous rappelle que la seule et unique solution consiste à mettre en place un déficit calorique.

Pour autant, faire des exercices pour renforcer le transverse est essentiel pour affiner votre silhouette et vous préserver des blessures.
Voici 3 mouvements à effectuer régulièrement, à la fin de vos entraînements ou lors de vos jours de repos.

1. LE STOMACH VACUUM

Ce mouvement fait partie des meilleurs exercices pour le muscle transverse.

Le but de cet exercice est d'aspirer votre nombril le plus loin possible en rentrant le ventre, comme si vous vouliez le plaquer contre vos lombaires. En effet, le simple fait de rentrer le ventre permet d'engager le muscle transverse dans son ensemble.

Pour profiter des bienfaits du stomach vacuum, il ne suffit pas de contracter le muscle, mais il est aussi nécessaire de vous concentrer sur la qualité de la respiration (inspiration et expiration).

Concrètement, allongez-vous sur le sol, les genoux fléchis et les bras posés le long du corps. Vous pouvez aussi faire l'exercice debout. Prenez une grande inspiration, puis expirez lentement en creusant votre ventre. Maintenez cette position de départ durant 30 secondes environ, en reprenant un rythme de respiration calme et contrôlé. Puis relâchez, et faites 3 à 4 séries.

Au début, il peut être difficile de ressentir la contraction du transverse. Pour mieux l'identifier, une solution simple consiste à poser une main sur votre ventre. Les premières fois, il peut aussi être judicieux de rentrer le ventre sur la phase d'inspiration, et d'essayer de maintenir cette position sur la phase d'expiration.

Le stomach vacuum est incontournable pour muscler votre transverse.

2 LE PILATE

Plus qu'un simple exercice, le Pilates est une méthode regroupant un ensemble de mouvements et de postures pensés pour cibler le recrutement des muscles profonds.

Il s'agit d'une approche redoutable pour améliorer sa posture et son équilibre.

Basée sur la souplesse et la respiration, la méthode Pilates est efficace pour la musculation du transverse.

Voici quelques exercices à inclure dans votre routine matinale ou votre programme abdominaux :

LE DOUBLE LEG LIFT
LE HUNDRED
LE CANCAN
LE CRISS CROSS
LE SUPERMAN
LE CAT STRETCH

Le cat stretch, comme tous les exercices de la méthode Pilates, cible les muscles profonds.

3 LE GAINAGE

En plus de ses nombreux bienfaits, l'exercice de la planche est intéressant pour tonifier le muscle transverse.

Pour activer votre transverse lorsque vous faites des exercices de gainage, pensez simplement à garder le dos droit et à aspirer votre nombril.

CONCLUSION

RENFORCER LE MUSCLE TRANSVERSE DE LA PAROI ABDOMINALE EST CAPITAL POUR AVOIR UN VENTRE PLAT.

Mais outre son importance pour l'aspect esthétique, il joue aussi un rôle protecteur pour votre tronc et votre colonne colonne vertébrale.

En plus du travail du muscle grand droit de l'abdomen et des abdos obliques, pensez donc à le solliciter plusieurs fois par semaine pour affiner votre silhouette.

JULIEN QUAGLIERINI

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B® COMBIE-PACK

J-M.B ® Combie-Pack se compose d'une plante de chanvre spéciale, issue du cannabinoïde GBGA.

C'est une composition unique qui contribue principalement à augmenter la combustion des graisses et la perte de poids.

ALORS N'ATTENDEZ PLUS...

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

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

FITNESS-MAG.FR N°134-07-2024

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding

COACH DES STARS

5 EXERCICES POUR UN DOS PUISSANT

Photothèque instagram Fred Mompo -

Un dos bien développé est essentiel pour l'esthétique, mais aussi pour la prévention des blessures.

Que vous soyez une femme ou un homme, travailler les muscles du dos peut non seulement transformer votre physique, mais également améliorer vos performances.

Le but de cette rubrique est de vous faire découvrir des exercices et des méthodes de travail basés sur mon expérience de 40 ans de pratiques de la musculation aussi bien en coaching qu'en compétitions internationales.

CONSEILS DE COACH 5 EXERCICES POUR UN DOS PUISSANT

N°1 ▪ LA MÉTHODE "REST-PAUSE TRAINING".

Il s'agit d'une technique avancée qui permet d'augmenter l'intensité de votre entraînement.
Elle consiste à :
Effectuer des répétitions jusqu'à l'échec musculaire .,
Prendre de courtes pauses stratégiques,
En répétant ce processus, cette approche favorise une stimulation accrue et une meilleure croissance musculaire.

Par exemple :
Série initiale : Effectuez autant de répétitions que possible jusqu'à l'échec musculaire, avec une charge adéquate,
Première pause : Reposez-vous pendant 10 secondes,
Deuxième série : Réalisez 4 répétitions supplémentaires avec la même charge,
Deuxième pause : Prenez une pause de 15 secondes,
Dernière série : Effectuez encore 4 répétitions avec le même poids.

Effectuez entre 3 et 4 séries selon votre niveau de musculation. Cette séquence permet de repousser la fatigue musculaire tout en maintenant une intensité élevée. En intégrant cette méthode dans votre programme d'entraînement, vous stimulez une plus grande hypertrophie grâce à une sollicitation continue des fibres musculaires.

N°2 ▪ ALTERNER LES EXERCICES DE TRAVAIL POUR LA LARGEUR AVEC CEUX POUR L'ÉPAISSEUR DU DOS.

Traditionnellement, les entraînements de dos consistent à enchaîner tous les exercices pour la largeur du dos, suivis de tous les exercices pour l'épaisseur du dos.
La méthode que j'ai mise en place alterne ces deux types d'exercices.
En effectuant un exercice pour la largeur du dos suivi d'un exercice pour l'épaisseur, puis en répétant cette alternance, vous remplissez le dos au maximum. Cette technique permet de solliciter les différents groupes musculaires du dos de manière plus équilibrée et complète, assurant ainsi un développement harmonieux et puissant.

Par exemple :
Commencez par un exercice focalisé sur les muscles responsables de la largeur du dos comme les grands dorsaux,
Enchaînez avec un exercice ciblant l'épaisseur du dos, incluant les muscles rhomboïdes et les trapèzes,
Continuez cette alternance pour stimuler de manière équilibrée ces groupes musculaires,
Incluez enfin des exercices pour le renforcement des muscles du rachis de la colonne vertébrale.

La mise en application de ces méthodes peut se faire à travers des exercices classiques, réalisables partout avec du matériel de base :

© FITNESS-MAG.FR

PREMIER EXERCICE : TIRAGE VERTICAL À POIGNÉE PRISE NEUTRE / NARROW GRIP SMALL HANDLE PULLDOWN

Cet exercice de tirage vertical avec une petite poignée en prise neutre est particulièrement efficace pour cibler le grand dorsal ainsi que les muscles des bras et du dos.

MUSCLES CIBLÉS

Grand dorsal (Latissimus dorsi) : Principal muscle sollicité. Il est étiré en début de mouvement et se contracte lors de la phase de tirage.

Rhomboïdes : Muscles situés entre les omoplates, participent à l'adduction des omoplates.

Trapèze inférieur et moyen : Impliqués dans la stabilisation des omoplates et le tirage des épaules vers le bas.

Biceps brachial et brachial antérieur : Muscles des bras qui assistent le mouvement de tirage. En fléchissant les bras, les biceps brachiaux sont activement engagés pour aider à tirer la charge vers le bas. Cette flexion est essentielle pour contrôler la descente de la poignée et maximiser l'engagement musculaire.

Avant-bras : Les muscles des avant-bras, notamment les fléchisseurs des doigts et les muscles brachioradiaux, sont sollicités pour maintenir une prise ferme sur la poignée.

Les triceps ne sont pas directement impliqués dans le mouvement de tirage, mais ils jouent un rôle stabilisateur en maintenant la position des bras lors de la descente et de la montée de la charge.

Grand rond : Participe à l'adduction et l'extension de l'épaule.

MOUVEMENTS ET POSITION DU CORPS

Position de départ :

Saisissez la poignée en prise neutre (paumes des mains se faisant face).

Asseyez-vous avec les cuisses sous les supports pour stabiliser votre corps. Le buste doit être bien droit, légèrement incliné vers l'arrière pour permettre une meilleure amplitude de mouvement.

Les bras sont tendus au-dessus de la tête, ce qui provoque un étirement maximal du grand dorsal.

Phase concentrique:

Tirez la poignée vers la partie supérieure de la poitrine en contractant les muscles du dos, et en particulier le grand dorsal.

Les omoplates doivent être rétractées (rapprochées l'une de l'autre) et abaissées (vers le bas). En abaissant les omoplates, vous relâchez la partie supérieure du trapèze, ce qui permet une meilleure isolation du grand dorsal. Cette action permet également de déplacer le tirage de l'omoplate vers le bassin, favorisant un engagement optimal du grand dorsal.

Expirez pendant cette phase de tirage.

Phase excentrique :

Laissez la poignée remonter lentement et de manière contrôlée, en gardant vos bras légèrement fléchis pour maintenir la tension dans le grand dorsal.

Ne laissez pas vos épaules se soulever ou se décoller de leur position initiale sauf à la fin du mouvement, bras tendu.

Inspirez pendant cette phase.

IMPORTANCE DE LA PRISE NEUTRE

La prise neutre permet de réduire le stress sur les articulations des épaules, diminuant ainsi le risque de blessures.
Cette prise favorise une meilleure activation du grand dorsal et des muscles environnants comparée à une prise pronation ou supination.

POINTS CLÉS À SURVEILLER

Alignement du buste : Maintenir le buste droit avec une légère inclinaison pour maximiser l'efficacité du mouvement et éviter la compensation par d'autres muscles.
Assurez-vous que votre colonne vertébrale est droite.
Position des coudes : En tirant la poignée vers le bas, amenez vos coudes en direction de votre bassin. Ce mouvement est crucial pour solliciter efficacement le grand dorsal. En rapprochant les coudes du corps et en les dirigeant vers le bas, vous optimisez la contraction de ce muscle.
Mouvement des bras : Les avant-bras doivent rester alignés avec la poignée tout au long du mouvement, en minimisant la flexion du poignet pour réduire les tensions inutiles.
Amplitude de mouvement : Assurez-vous que le mouvement soit complet, en étirant bien le grand dorsal en haut et en contractant pleinement en bas.
Contrôle du mouvement : La phase excentrique doit être contrôlée pour éviter les blessures et maximiser le recrutement musculaire. Ne pas tirer avec les poignets ou balancer le corps en arrière pour maintenir la position et éviter les blessures. Ce n'est pas de la balançoire.

2E EXERCICE : ROWING HALTÈRES DEUX BRAS / TWO-ARM DUMBBELL ROWING

Le rowing haltères cible les dorsaux, les rhomboïdes et les trapèzes.
Cet exercice permet d'améliorer la largeur et l'épaisseur du dos.

MUSCLES CIBLÉS

Grand dorsal (Latissimus dorsi) : Principal muscle sollicité. Il est étiré en début de mouvement et se contracte fortement lors de la phase de tirage.
Rhomboïdes : Impliqués dans l'adduction des omoplates.
Trapèze (partie moyenne et inférieure) : Aide à stabiliser les omoplates et participe à la rétraction scapulaire.
Biceps brachial : Assiste le tirage des haltères.
Grand rond et petit rond : Participent à l'adduction et l'extension de l'épaule.
Deltoïdes postérieurs : Aident à la rétraction scapulaire et au mouvement des bras vers l'arrière.

MOUVEMENTS ET POSITION DU CORPS

Position de départ :
Tenez un haltère dans chaque main, avec les paumes des mains se faisant face (prise neutre).Fléchissez légèrement les genoux pour plus de stabilité.
Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches jusqu'à ce que votre buste soit presque parallèle au sol. Maintenez le dos droit, avec une légère courbure naturelle de la colonne vertébrale.
Les bras doivent être complètement tendus, avec les haltères suspendus directement sous les épaules.
Phase Concentrique :
Tirez les haltères vers le haut en fléchissant les coudes et en les dirigeant vers les hanches ou le bassin.
Contractez intensément les muscles du dos, en particulier le grand dorsal, en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.
Gardez les coudes proches du corps pour maximiser l'activation du grand dorsal.
Expirez pendant cette phase de tirage.
Phase Excentrique :
Descendez les haltères vers le sol en dépliant les bras presque complètement, jusqu'à ressentir un étirement maximal du grand dorsal.
Inspirez pendant cette phase.

IMPORTANCE DE LA TECHNIQUE

Position du buste : Maintenir le buste parallèle au sol est crucial pour cibler efficacement le grand dorsal et minimiser l'implication des muscles érecteurs du rachis.
Amplitude de mouvement : Utilisez une amplitude complète pour assurer un étirement maximal en bas et une contraction complète en haut.
Stabilité du tronc : Contractez les muscles abdominaux et le bas du dos pour stabiliser la colonne vertébrale et éviter tout balancement ou mouvement compensatoire.

POINTS CLÉS À SURVEILLER

Alignement du dos : Gardez la colonne vertébrale en position neutre avec une légère courbure naturelle. Évitez l'arrondissement du dos pour prévenir les blessures.
Contrôle du mouvement : Exécutez chaque répétition de manière contrôlée, en évitant les mouvements brusques qui peuvent diminuer l'efficacité de l'exercice et augmenter le risque de blessure.
Position des pieds : Une base stable et équilibrée aide à maintenir l'alignement correct du corps et à concentrer l'effort sur les muscles du dos.

3E EXERCICE : TIRAGE VERTICAL À LA POULIE AVEC PRISE LARGE / LAT PULLDOWN

Le tirage vertical avec prise large permet de cibler principalement le grand dorsal, ainsi que les grand rond et petit rond; Cet exercice permet d'améliorer la largeur du dos..

MUSCLES CIBLÉS

Grand dorsal (Latissimus dorsi) : Principal muscle sollicité. Il est étiré en début de mouvement et se contracte fortement lors de la phase de tirage.
Trapèze inférieur et moyen : Aide à la rétraction et la dépression des omoplates.
Rhomboïdes : Impliqués dans l'adduction des omoplates.
Biceps brachial et brachial antérieur : Assistent le tirage de la barre.
Deltoïdes postérieurs : Aident à la rétraction scapulaire et au mouvement des bras vers le bas.
Grand rond et petit rond : Participent à l'adduction et l'extension de l'épaule.

MOUVEMENTS ET POSITION DU CORPS

Position de départ :
Saisissez la barre avec une prise large (les mains placées plus larges que la largeur des épaules), en pronation (paumes vers l'avant).
Asseyez-vous sur le siège de la machine, les cuisses bien calées sous les supports pour stabiliser votre corps
Maintenez le buste droit avec une légère inclinaison vers l'arrière pour permettre une meilleure amplitude de mouvement.
Phase Concentrique :
Tirez la barre vers le haut de la poitrine, mais arrêtez-vous juste avant de la toucher, en gardant les coudes légèrement vers l'avant, en direction du bassin.
Contractez intensément les muscles du dos, en particulier le grand dorsal, et rapprochez les omoplates l'une de l'autre.
Gardez les coudes dirigés vers le bassin pour maximiser l'activation du grand dorsal.
Expirez pendant cette phase de tirage.
Phase Excentrique :
Inspirez en levant lentement la charge, en maintenant les coudes légèrement fléchis pour garder une tension constante sur les muscles du dos.
Continuez le mouvement jusqu'à l'étirement maximal du grand dorsal.

IMPORTANCE DE LA PRISE LARGE

Activation du Grand dorsal, des grand rond et petit rond : La prise large met l'accent sur le grand dorsal en lui permettant de s'étirer pleinement et de se contracter puissamment.
Réduction de la Tension sur les épaules : Une prise large répartit la charge de manière plus uniforme, réduisant la tension sur les articulations des épaules.

POINTS CLÉS À SURVEILLER

Alignement du Buste : Gardez le buste droit avec une légère inclinaison vers l'arrière aide à cibler les muscles du dos de manière plus efficace.
Ampleur du Mouvement : Utilisez une amplitude complète pour assurer un étirement maximal en haut et une contraction complète en bas.
Contrôle du Mouvement : Chaque répétition doit être exécutée de manière contrôlée pour maximiser l'efficacité et réduire le risque de blessure.
Position des Coudes : Les coudes doivent être légèrement en avant et dirigés vers le bassin pour maximiser l'activation du grand dorsal et minimiser l'implication des biceps.

4E EXERCICE : TIRAGE UNILATÉRAL À LA POULIE BASSE / ONE-ARM CABLE ROW

Cet exercice cible les dorsaux, les rhomboïdes et les trapèzes, tout en améliorant la posture.

MUSCLES CIBLÉS

Grand dorsal (Latissimus dorsi) : Principal muscle sollicité, il est étiré en début de mouvement et se contracte fortement lors de la phase de tirage.
Rhomboïdes : Impliqués dans l'adduction des omoplates.
Trapèze (partie moyenne et inférieure) : Aide à la stabilisation et à la rétraction des omoplates.
Biceps brachial et brachial antérieur : Assistent le tirage de la poignée.
Grand rond et petit rond : Participent à l'adduction et l'extension de l'épaule.
Deltoïdes postérieurs : Aident à la rétraction scapulaire et au mouvement des bras vers l'arrière.

MOUVEMENTS ET POSITION DU CORPS

Position de départ :
Asseyez-vous sur la machine à poulie basse et saisissez la poignée avec une prise pronation (paume vers le bas).
Penchez légèrement le buste vers l'avant pour augmenter l'étirement du grand dorsal.
Le bras doit être complètement tendu en position de départ.
Phase Concentrique :
Tirez la poignée vers votre côté en ramenant le coude vers le bassin.
La main passe en position neutre.
Inclinez le buste en oblique, sur le côté de traction, en même temps que vous tirez, pour solliciter davantage le grand dorsal.
Contractez intensément les muscles du dos, en particulier le grand dorsal, et rapprochez l'omoplate vers la colonne vertébrale.
Expirez pendant cette phase de tirage.
Phase Excentrique :
Étirez le bras vers l'avant, en maintenant une légère inclinaison du buste vers l'avant.
Permettez à votre dos de s'arrondir légèrement pour maximiser l'étirement du grand dorsal.
Inspirez pendant cette phase.

BIENFAITS DU TIRAGE UNILATÉRAL

Correction des déséquilibres musculaires : Le travail unilatéral permet de corriger les asymétries et les déséquilibres musculaires entre les deux côtés du corps.
Meilleure concentration musculaire : Se concentrer sur un côté à la fois permet une meilleure connexion neuromusculaire et une activation musculaire plus ciblée.
Amélioration de la stabilité et de la coordination : Le travail unilatéral engage les muscles stabilisateurs du tronc pour maintenir l'équilibre et la coordination.

POINTS CLÉS À SURVEILLER

Alignement du buste : Gardez le buste droit avec une légère inclinaison pour maximiser l'étirement et la contraction du grand dorsal.
Contrôle du mouvement : Chaque répétition doit être exécutée de manière contrôlée pour maximiser l'efficacité et réduire le risque de blessure.
Position des coudes : Les coudes doivent être dirigés vers le bassin pour maximiser l'activation du grand dorsal et minimiser l'implication des biceps.

5E EXERCICE : SOULEVÉ DE TERRE PARTIEL / RACK PULL

Cet exercice cible les muscles du bas du dos, les dorsaux, les trapèzes et les érecteurs de la colonne vertébrale, tout en améliorant la force de prise.

MUSCLES CIBLÉS

Muscles Spinaux : Principaux muscles sollicités, les Érecteurs du rachis aident à l'extension et à la stabilisation de la colonne vertébrale.
Muscles Multisegmentaires : ils jouent un rôle crucial dans le maintien de la posture.
Grand dorsal (Latissimus dorsi) : Aide à stabiliser le tronc pendant le mouvement.
Trapèze (partie moyenne et supérieure) : Impliqué dans le soulèvement et la stabilisation des épaules.
Rhomboïdes : participent à l'adduction des omoplates.
Quadriceps : muscles de la cuisse impliqués dans l'extension des genoux.
Ischio-jambiers : Muscles situés à l'arrière des cuisses, impliqués dans l'extension de la hanche.
Fessiers : Principaux muscles impliqués dans l'extension de la hanche.
Avant-bras : Muscles sollicités pour de la prise de la barre.

MOUVEMENTS ET POSITION DU CORPS

Position de départ : Placez la barre surélevée sur des supports ou des blocs à mi-tibia ou juste en dessous des genoux.
Tenez-vous droit devant la barre avec les pieds écartés à la largeur du bassin.
Saisissez la barre avec une prise pronation (paumes vers le bas) ou une prise mixte (une paume vers le haut, l'autre vers le bas) pour plus de stabilité, surtout lorsque la charge est lourde.
Fléchissez légèrement les genoux et penchez-vous en avant à partir des hanches, en gardant le dos droit et les épaules en arrière.
Assurez-vous que vos omoplates sont rétractées.
Phase Concentrique :
Soulevez la barre en étendant simultanément les hanches et les genoux.
Gardez la barre proche du corps tout au long du mouvement pour maximiser l'efficacité et réduire le stress sur le bas du dos.
Contractez les muscles du dos, en particulier les érecteurs du rachis et le grand dorsal, pour stabiliser la colonne vertébrale.
Expirez pendant cette phase de soulèvement.
Phase Excentrique :
Descendez lentement la barre vers la position de départ en fléchissant les hanches et les genoux.
Maintenez le dos droit et les épaules en arrière pour éviter l'arrondissement du dos et les risques de blessure.
Inspirez pendant cette phase.

IMPORTANCE DU RACK PULL

Renforcement des Muscles du Dos : Le Rack Pull cible les muscles érecteurs du rachis, les trapèzes et le grand dorsal, contribuant à une colonne vertébrale plus épaisse et plus solide.
Réduction du Stress Lombaire : En réduisant l'amplitude de mouvement comparé au soulevé de terre traditionnel, le Rack Pull diminue le stress sur la région lombaire, ce qui est bénéfique pour ceux ayant des problèmes de dos.
Amélioration de la Force et de la Stabilité : Cet exercice renforce les muscles stabilisateurs du dos, améliorant ainsi la posture et la force globale.

POINTS CLÉS À SURVEILLER

Alignement du Dos : Maintenir une colonne vertébrale neutre est essentiel pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité du mouvement.
Position des hanches et des genoux : Les hanches et les genoux doivent travailler en synchronisation pour éviter de surcharger le bas du dos.
Contrôle du Mouvement : Chaque répétition doit être exécutée de manière contrôlée pour maximiser l'efficacité et réduire le risque de blessure.

Ces exercices décrits offrent une approche complète pour développer un dos puissant. En utilisant la méthode Rest-Pause Training vous maximisez l'intensité et la croissance musculaire.
Que vous soyez un homme ou une femme, essayez ces exercices et intégrez cette méthode dans votre routine pour voir des résultats impressionnants et atteindre vos objectifs de musculation.

CONSEILS POUR MAXIMISER L'EFFICACITÉ

Concentration mentale : Visualisez les muscles du dos qui travaillent pour une meilleure connexion neuromusculaire et permettre une contraction maximale du grand dorsal à chaque répétition.
Respiration : Synchronisez votre respiration avec le mouvement pour optimiser la performance et la sécurité. Cela permet aussi de maintenir la stabilité du tronc et à maximiser l'effort musculaire.
Progression : Augmentez progressivement la charge pour éviter la stagnation et favoriser l'hypertrophie musculaire.

N'oubliez pas de bien vous échauffer avant de commencer votre séance et de vous concentrer sur une exécution correcte des exercices pour éviter les blessures.
Assurez-vous également de bien récupérer entre les séances d'entraînement, de maintenir une hydratation adéquate et une nutrition appropriée, telle que l'apport en caféine ou en taurine, pour maximiser l'endurance et la concentration.

AMPHORA HEALTHY

Diététique de la musculation

MASSE · FORCE · PERTE DE GRAISSE · SANTÉ · PERFORMANCE

Olivia MEEUS
Diététicienne nutritionniste

Frédéric MOMPO
Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA

COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE ICI

AMPHORA

134 NUMÉROS DISPONIBLES

10973

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal ou tipeee .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

© FITNESS-MAG.FR

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'entrainement, 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*