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

FITNESS MAG®

EDITION N°135/ 08-2024

INTERVEW

ADIL RAMI

Photo dali.ayaida

UN EXEMPLE DE PERSÉVÉRANCE & RÉSILIENCE

DOSSIERS

L'ARGININE POURRAIT-ELLE AMÉLIORER LES EFFETS DU GABA

LES 9 AVANTAGES DE LA MARCHE

LA WHEY VEGAN EST-ELLE EFFICACE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

ZOOM SUR LES

VITAMINES

MOTIVATION

LIBÉREZ VOTRE DOPAMINE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !

5 MEILLEURS EXERCICES POUR PRENDRE DU MUSCLE

TECHNIQUES AVANCÉES POUR BICEPS-TRICEPS

© 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

#135 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

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #135 FM

HYDRATATION, SPORT, PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE

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

Mes chers lecteurs(trices),

Dans notre quête incessante pour optimiser la santé et la performance physique, il ne faut surtout pas négliger un aspect fondamental souvent sous-estimé : l'hydratation.

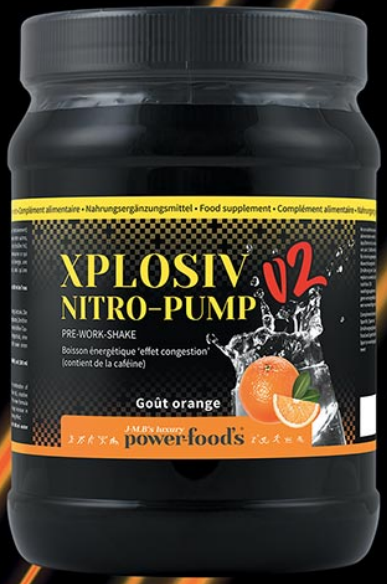
Véritable pilier de la santé, l'hydratation joue un rôle crucial non seulement pour maintenir l'équilibre hydrique corporel, mais également pour maximiser les résultats de nos efforts physiques, particulièrement lors des entraînements en résistance, que ce soit en musculation, en CrossFit, ou durant toute autre forme d'activité visant à renforcer le corps.

L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant même de commencer une séance d'entraînement, il est essentiel de préparer le corps en l'hydratant adéquatement.
L'eau de qualité (filtrée ou en bouteille, légèrement minéralisée et salée) facilite la circulation sanguine, permettant une meilleure distribution de l'oxygène et des nutriments aux muscles sollicités.
Ainsi, vous vous assurez que votre corps est prêt à affronter l'effort, réduisant ainsi le risque de blessures et de crampes.

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 #135

PENDANT L'EXERCICE : MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Durant l'effort physique, la transpiration entraîne une perte de liquides et d'électrolytes essentiels. Cette perte peut affecter les performances, entraînant fatigue prématurée et baisse de la force musculaire. S'hydrater régulièrement pendant l'entraînement permet de maintenir la performance au plus haut niveau, retardant la sensation de fatigue et soutenant l'endurance musculaire.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT : LA RÉCUPÉRATION OPTIMALE

L'hydratation post-entraînement est tout aussi cruciale. Elle aide à éliminer les déchets métaboliques accumulés pendant l'effort, facilite la récupération musculaire et réduit les douleurs post-entraînement. De plus, boire suffisamment après l'exercice contribue à restaurer l'équilibre hydrique et électrolytique, essentiel pour revenir plus fort lors de la prochaine séance.

L'HYDRATATION : UN ATOUT INCONTOURNABLE À TOUT ÂGE !

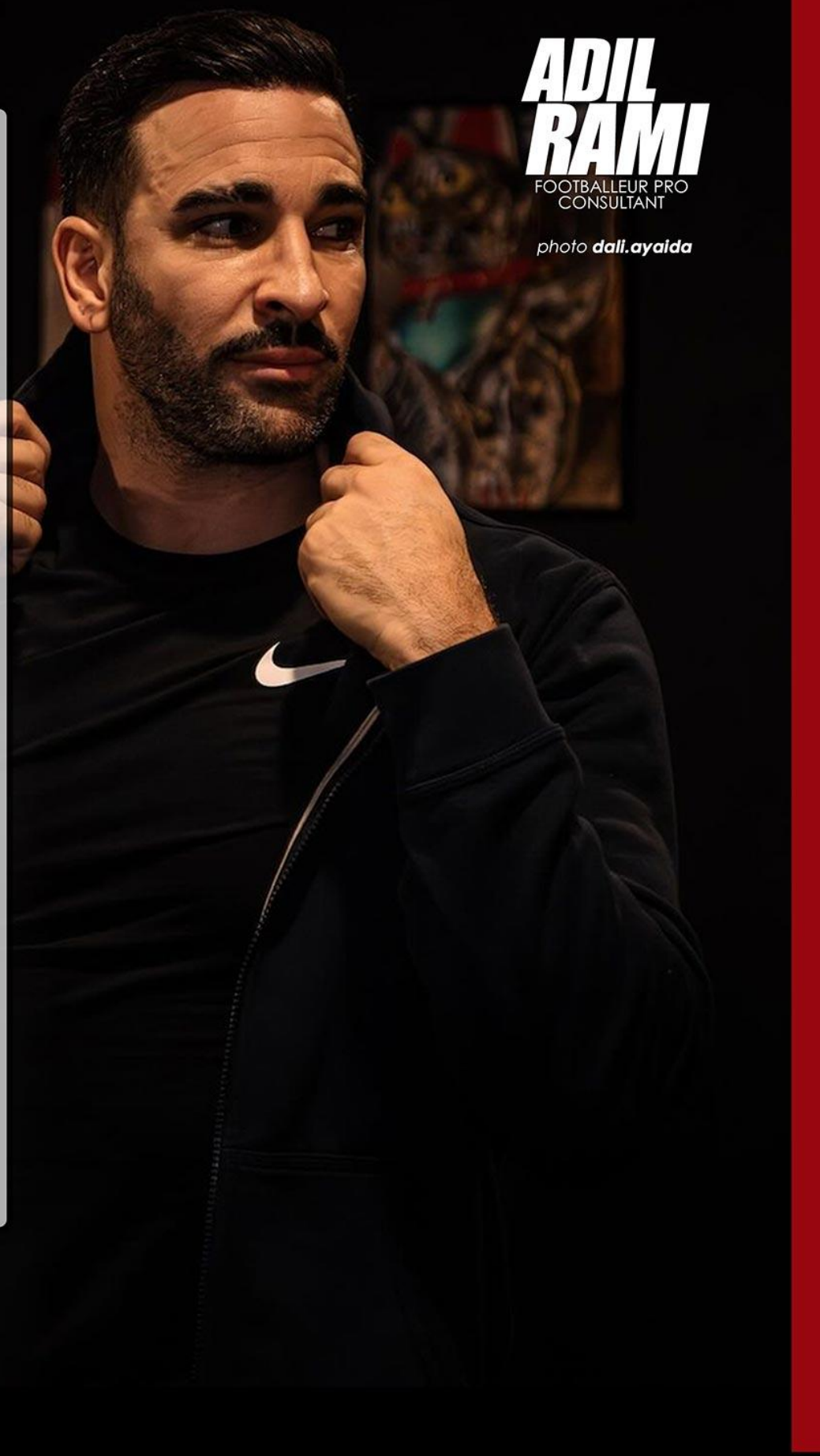
L'hydratation est universelle dans son importance, mais elle revêt une dimension encore plus critique après 50 ans. Avec l'âge, la sensation de soif diminue, augmentant le risque de déshydratation, qui peut affecter non seulement la performance physique, mais aussi la santé générale. Une hydratation adéquate aide à préserver la fonction articulaire, maintenir l'élasticité de la peau et soutenir le bon fonctionnement des organes, renforçant ainsi la qualité de vie.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

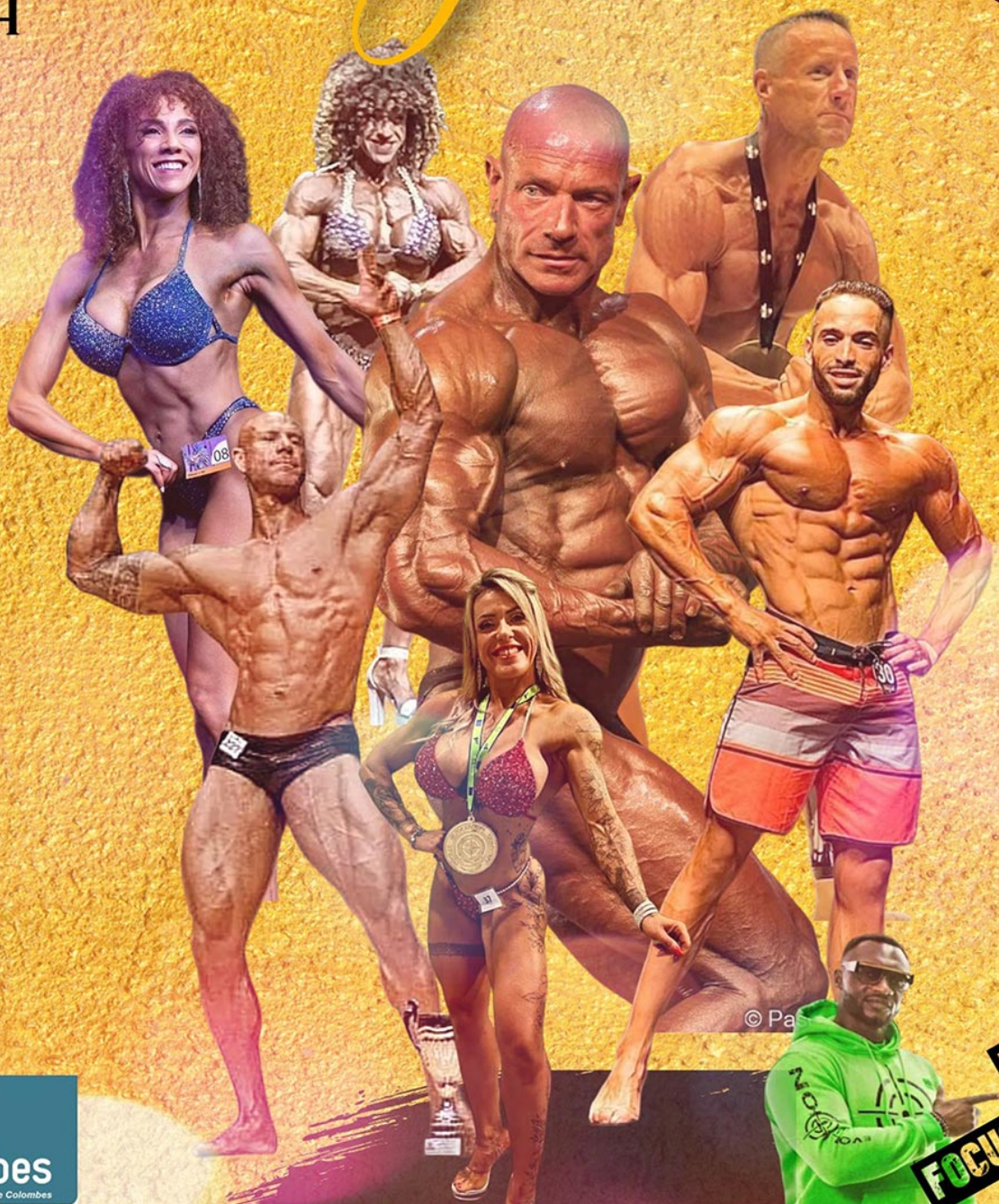


1 couverture fitness mag n°135
2 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 aktu kultu
13 arginine et gaba
17 force athlétique
22 interview adil rami
29 telechargez le magazine
35 en route vers l'or
41 programme pectoraux complet
42 podcast sharefitness
43 la motivation
47 culturissime
49 old school physiques
50 fréderic gomes
58 5 exercices prise de muscle
64 les avantages de la marche
66 les avantages de la marche
67 muscu cardio et graisse corporelle
71 whey végan et prise de muscle
76 techniques avancées biceps-triceps
84 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

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

AKTU KULTU

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

Texte et photographies : David Andrieu I @davidandrieu_production
Photos d'entraînement réalisées au Fitness Park Lille - Le 31 I Remerciements : Stéphane Petit

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

Damien Achard

Un homme de défis

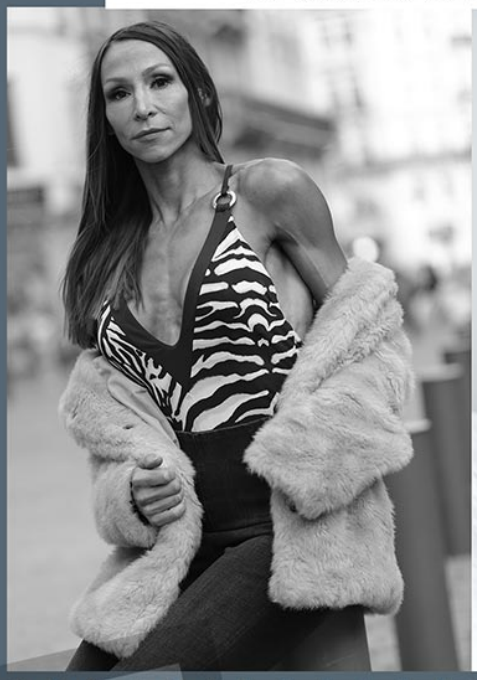
Installé à Avignon, **Damien Achard** a prévu de déménager très bientôt sur Paris pour changer de vie. Il a fait ses premiers pas en salle de musculation il y a 12 ans alors qu'il était encore adolescent.

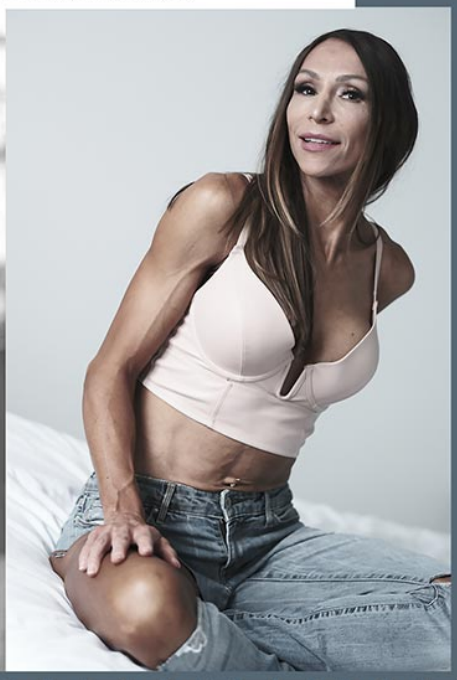
« Le bodybuilding, en plus d'être une passion, m'apporte rigueur, volonté, détermination, et un plaisir dans le sacrifice de soi. Je tiens à remercier ma compagne et mon coach présents dans ma dernière préparation où l'on m'a diagnostiqué le syndrome de Parsonage-Turner, une maladie rare du système nerveux périphérique » confie Damien.

Après sa 5e place à la Laura Ziv Classic en Classic physique class D, il espère faire encore mieux l'an prochain. Souhaitons-lui bonne chance pour les prochains rendez-vous sportifs et surtout une excellente santé pour les années à venir.

Laura Fiuck

La beauté des Ardennes





Domiciliée à Rethel dans les Ardennes, **Laura Fiuck** exerce le métier passionnant de kinésithérapeute-ostéopathe. Adepte de la musculation depuis de nombreuses années, Laura a débuté les préparations en 2021 pour effectuer sa première compétition dans la catégorie bikini l'an dernier. Avec un podium à l'Euro Master NPC de Milan et une 4e place au Pro Qualifier Natural NPC Vitae Championships de Lille, les résultats sont encourageants pour le futur.
« En m'appuyant sur mes bases physiques et mes bonnes places décrochées la saison dernière, je travaille beaucoup actuellement pour présenter un meilleur physique en 2025 » déclare la jolie ardennaise.
Au regard de sa beauté, le meilleur reste certainement à venir pour cette prometteuse athlète.

AKTU KULTU
L'actualité des athlètes francophones de la NPC / IFBB Pro League
FITNESS-MAG.FR

Mat Harrison

Un athlète à fort potentiel

Originaire de la région du Surrey en Angleterre, **Mat Harrison** a beaucoup voyagé au cours de sa vie. Il a longtemps pratiqué la gymnastique aux USA avant de débuter la musculation il y a environ 4 ans.
« Le bodybuilding me donne un objectif constant et me permet de rester concentré en permanence. De plus, j'aime voir jusqu'où l'on peut pousser naturellement le physique humain. J'adore ce sport et ce n'est que le début de ma carrière » explique Mat.
Après avoir brillé dans les compétitions régionales, il a obtenu la médaille de bronze au dernier Pro Qualifier Naturel Vitae Championships de Lille.
C'est de bonne augure pour ce jeune champion qui a encore une marge de progression considérable.
Doté d'une belle ligne et d'une symétrie musculaire remarquable, Mat doit accentuer sa masse musculaire pour obtenir un physique encore plus compétitif.
Au regard de son talent et de sa détermination, il est sur la bonne voie.

Roxana Munteanu

La perle bikini de Roumanie

En provenance de Roumanie, **Roxana Munteanu** a déménagé à Southampton (Angleterre) en 2012 dans le but de poursuivre ses études. Avant d'entamer la musculation il y a plus d'un an, elle faisait de la danse classique, discipline qu'elle pratique toujours. *« J'aime m'entraîner et j'ai un esprit très compétitif. Le bodybuilding répond à cet objectif, et comme j'apprécie les défis, ce sport me correspond parfaitement »* reconnaît la jolie roumaine.
Après avoir remporté la coupe nationale, Roxana a décroché une prometteuse 2e place au dernier Pro Qualifier Naturel NPC Vitae Championships de Lille, dans la catégorie bikini open class G. Poussé par un sens de l'esthétique hors normes, le potentiel de cette athlète est immense. Peut-être une future grande, à suivre de près dans les mois et les années à venir.

© FITNESS-MAG

Thomas Tarifa

Un champion made in Brasil

Vivant au Brésil, **Thomas Tarifa** s'est installé à Paris jusqu'à la fin des Jeux Olympiques. C'est à l'âge de 17 ans qu'il a débuté la musculation dans l'optique d'obtenir un beau physique. Thomas a d'abord construit sa carrière d'ingénieur avant de participer à des compétitions. *« Le bodybuilding est un mode de vie mais c'est aussi un art. Je ne m'intéresse pas seulement à l'entraînement et à la diététique mais également à la façon dont ce sport peut changer la vie des gens »* détaille le Brésilien.
Après avoir remporté la Laura Liv Classic 2024, il souhaite revenir sur scène même si cela n'est pas sa priorité absolue. A 32 ans, il veut avant tout développer son entreprise Tarifa Fitwell Solutions pour accompagner d'autres hommes à se remettre en forme. Et parce qu'il n'y a pas que le body dans la vie, il a aussi envie d'être un bon père et bon mari.

Collette Evans

Passion, organisation et détermination

Installée au Royaume-Uni, **Collette Evans** est coach sportif et photographe de profession. Et même si elle soulève des poids depuis de nombreuses années, elle considère le faire très sérieusement depuis 4 ans. Elle a débuté les compétitions de bodybuilding en 2016 avant de marquer une pause pour essayer le powerlifting. C'est en 2021 qu'elle a effectué son retour sur les planches pour remporter les championnats nationaux et décrocher une belle 3e place à Europe.

« Le bodybuilding me montre à quel point je peux être résiliente. Il me donne un cadre et m'apprend la concentration et la patience » précise la championne britannique.

Et sa victoire au dernier Pro Qualifier Naturel NPC Vitae Championships de Lille lui donne de l'espoir pour la suite de sa carrière. Pour l'heure, Collette fait un break de 3-4 ans pour construire un physique plus compétitif et pour équilibrer au mieux son travail, son entraînement et sa vie personnelle.

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

L'ARGININE POURRAIT-ELLE AMÉLIORER LES EFFETS DU GABA ?

Le GABA améliore le SOMMEIL et augmenterait la libération de l'HORMONE DE CROISSANCE mais l'effet de cette supplémentation est souvent modeste.
Cela serait principalement dû au fait que le GABA passe difficilement la barrière hémato-encéphalique pour atteindre le cerveau. En 2002, des chercheurs de l'Université de Madras en Inde ont publié une étude animale montrant que la L-Arginine augmenterait l'absorption du GABA par le cerveau. Les effets du GABA pourraient-ils être améliorés par l'arginine ?

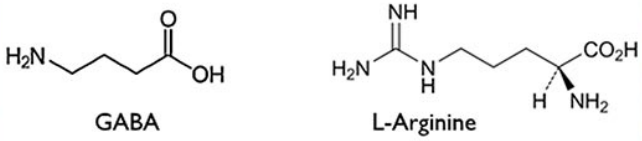
© FITNESS-MAG.FR

L'ÉTUDE SUR LES EFFETS DU GABA ET DE LA L-ARGININE

Les chercheurs ont réalisé une expérience avec des rats. **Ils ont injecté de la L-Arginine et du GABA dans l'intestin grêle de leurs animaux de laboratoire.** Dans une certaine mesure, cette forme d'administration imite l'effet de l'administration orale.

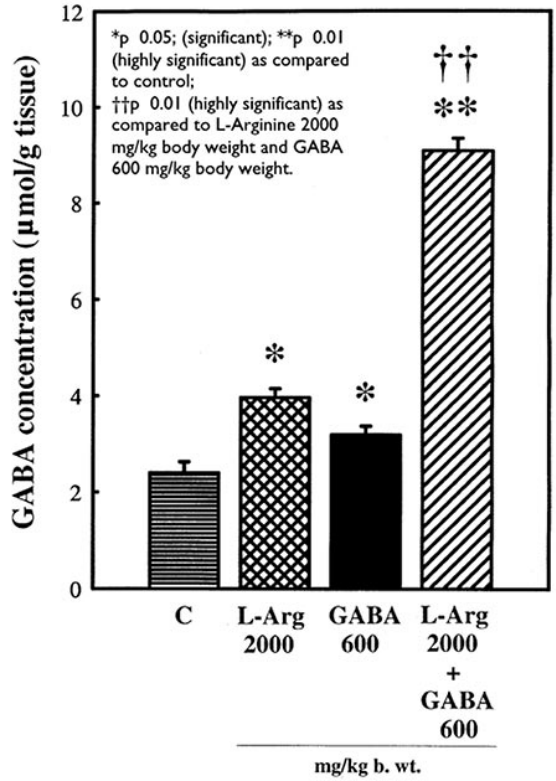
LES RÉSULTATS

La L-Arginine et le GABA ont tous deux augmenté la concentration de GABA dans le cerveau des rats. **L'addition combinée de la L-Arginine et du GABA a toutefois entraîné une augmentation encore plus importante de la concentration en GABA.**



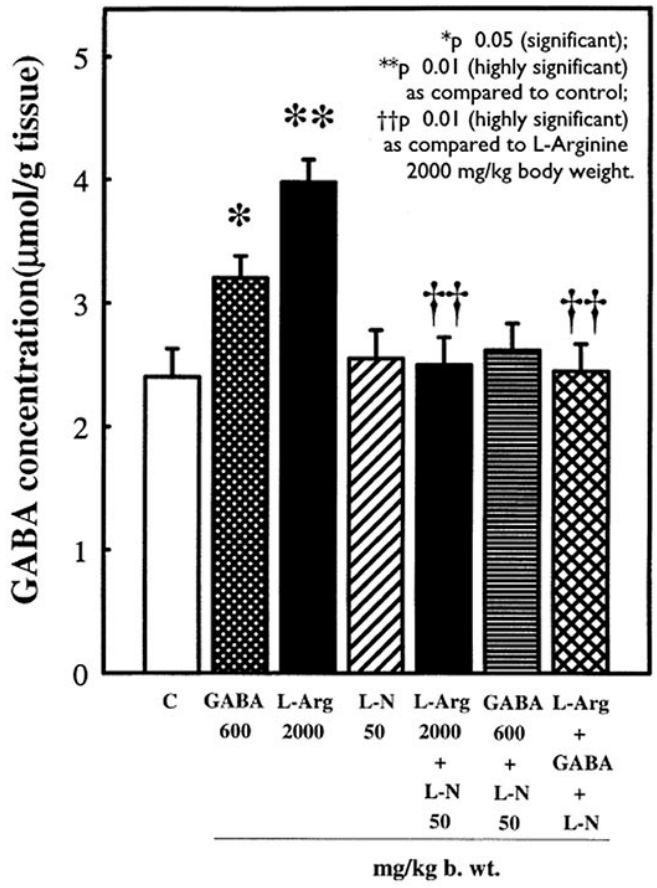
GABA

L-Arginine



© FITNESS-MAG.FR

La L-Arginine est un précurseur de l'oxyde nitrique [NO]. L'analogue de l'Arginine ester méthyle N-nitro-L-Arginine [L-NAME] bloque la conversion de la L-Arginine en NO. L'administration de L-NAME a permis de faire en sorte que la L-arginine n'augmente plus l'absorption du GABA par le cerveau.



CONCLUSION

« Notre étude montre que la L-Arginine augmente la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique au GABA et que le L-NAME l'abolit complètement » écrivent les chercheurs. ***« Nous pensons que ces effets sont médiés par le NO et que ce dernier contribue à augmenter la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique au GABA. »***

Si tel est le cas, des suppléments comme le jus de betterave ou la L-Citrulline pourraient également améliorer l'effet du GABA. *Et probablement ces combinaisons fonctionnent encore mieux que la combinaison avec la L-arginine.*

Note: Nous pensons également que l'arginine serait un secrétagogue potentiel de la somatropine mais les expériences cliniques n'ont jamais été très concluantes à ce sujet, c'est le moins qu'on puisse dire. Quant aux effets du GABA, son potentiel de secrétagogue serait un peu plus évident que la L-Arginine, sans présenter non plus d'effets vraiment marqués. Toutefois, cette expérience s'avère particulièrement intéressante car ***la présence de GABA et de L-Arginine associée prouve une fois encore que des acides aminés isolés ou d'autres molécules ne pourront réellement vous servir à quelque chose que dans le cadre d'une synergie d'effets.*** *Naturellement, c'est dans ce cadre que je travaille à mettre au point les formules de vos prochains compléments.*

Source de l'article: How arginine enhances the effect of GABA

Source Ergo-log: Brain Res Bull. 2002 Jan 15;57(2):231-6.

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

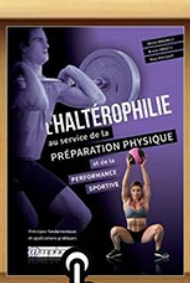
info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

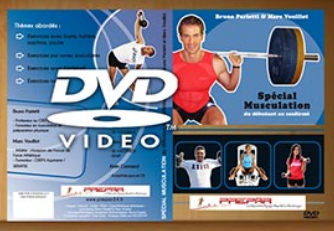
HOMMAGE

MARC VOUILLOT

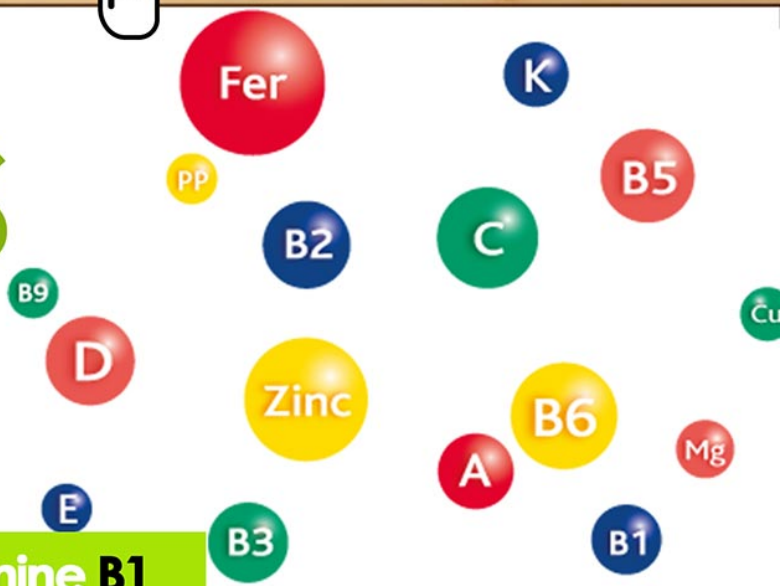
Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

LA FORCE
ATHLÉTIQUE





les VITAMINES



Elles ont dans les étapes du métabolisme des glucides, des lipides et des protides des actions spécifiques. Pour l'activité sportive, elles sont donc indispensables et leur besoin s'accroit, non seulement au cours de l'exercice physique, mais également en fonction de son intensité.

Xabi Ostiz spécialiste de Force Basque ici à l'entraînement avec la pierre ronde. Xabi fait régulièrement des spectacles et des championnats de Force Basque.

La vitamine B1

Son rôle est très important dans le métabolisme des glucides. Elle a un impact sur l'amélioration de la transmission de l'influx nerveux et agit sur un certain nombre de tissus sécréteurs d'hormones (facteurs importants notamment pour un athlète de force).
Elle facilite également l'élimination de l'acide lactique formé durant l'exercice.
On peut considérer que les besoins d'un sportif s'établissent entre 3 et 10 mg par jour (de 1,5 à 2 mg par jour chez le sédentaire).
Un apport en vitamine B1 s'avère donc indispensable à la pratique sportive, de l'entraînement à la compétition sans oublier la phase de récupération.

Les céréales restent une source importante d'apport en vitamine B1

Mika Dallery joueur de rugby professionnel du Biarritz Olympique s'entraîne régulièrement à la pierre ronde dans le cadre de sa préparation physique, ici sous l'oeil avisé de Xabi Ostiz.

La vitamine B2

Elle est indispensable dans la composition d'enzymes déterminants dans la réalisation de certaines étapes liées à la production d'énergie cellulaire.
La pratique régulière d'activités physiques et sportives en accroît les besoins.
Chez le sportif, les besoins peuvent atteindre de 4 à 15 mg par jour (1,5 mg chez le sédentaire).

Foie et levure alimentaire

La vitamine B5

Elle entre dans la formation du Coenzyme A et donc de l'Acétyl-CoA qui est indispensable à la vie cellulaire d'une manière générale puisque sans sa présence, la production d'ATP dans les mitochondries n'est pas réalisable.
Il est donc important d'en augmenter l'apport chez le sportif pour atteindre de 20 à 30 mg/jour. A titre indicatif, les besoins du sédentaire se chiffre à 8 à 10 mg/jour.
Cette vitamine est présente dans quasiment tous les aliments, même si on la retrouve en plus grande quantité dans les céréales.

La vitamine B6

Elle est partie prenante dans le métabolisme des glucides en facilitant la néoglucogénèse, c'est à dire la production de glucose à partir d'éléments non glucidiques.
Elle intervient malgré tout essentiellement dans le métabolisme des protides.
Elle a également un rôle important dans l'amélioration du fonctionnement du muscle cardiaque en augmentant sa résistance à l'effort. De plus, elle améliore l'assimilation du magnésium dont nous avons précédemment évoqué l'importance pour l'organisme.
On peut évaluer les besoins du sportif entre 5 et 20 mg/jour, alors que ceux du sédentaire sont d'environ 2,5 mg/jour.

La vitamine PP

Sous forme de nicotinamide elle correspond au groupement actif de deux coenzymes intervenant dans la respiration cellulaire.
De ce fait, elle est indispensable au sportif dont les besoins peuvent se situer dans une fourchette de 20 à 50 mg/jour contre environ 18 mg/jour pour le sédentaire.

Les légumes, qui améliorent le transit intestinal contiennent en abondance de la vitamine B6 et PP

La vitamine C

C'est vraisemblablement la plus connue des vitamines à laquelle on attribue souvent abusivement des vertus miraculeuses.
On peut malgré tout en attendre une facilitation de la récupération à l'effort, une amélioration dans la prévention des crampes, une meilleure acclimatation au froid ainsi qu'une meilleure absorption du fer. Elle exerce indéniablement un effet stimulant et antioxydant sur l'organisme.
Une étude parue en 2012 dans la revue « Critical Review in Food Science and Nutrition » révèle que l'apport journalier idéal serait de 200 mg/jour (sédentaire). Il semble que ce ne serait qu'à partir de ce seuil que l'on pourrait pleinement profiter de ses bienfaits revitalisants. Un certain nombre d'études s'accordent en revanche pour dire que les besoins en vitamine C des fumeurs doivent être plus importants (environ 35 mg supplémentaires).
Pour un sportif, l'apport conseillé se situe entre 800 et 1000 mg/jour.

La vitamine A

Elle est conseillée notamment lors d'efforts de longue durée comme le trekking, le marathon, le triathlon.
Elle a une action très bénéfique sur le métabolisme des hormones et des lipides.
Une carence en zinc, en vitamine C ou en protéine ainsi que l'alcoolisme nuisent à la conversion des carotènes en vitamine. On peut noter également que la vitamine A doit passer par la glande thyroïde pour être transformée en rétinol : les personnes atteintes d'hypothyroïdie sont donc susceptibles de souffrir d'une carence en vitamine A.
A très long terme, un supplément de bêta-carotène pourrait ralentir le déclin cognitif. Ainsi, chez plus de 4000 hommes âgés de plus de 65ttans participant à la « Physicians' Health Study », la prise de 50 mg de bêta-carotène, tous les 2 jours durant 18 ans, a eu un effet protecteur sur leurs performances cognitives, par rapport à un placebo.
L'apport journalier pour les sédentaires se situe à 900 mcg (microgramme) pour les hommes et 700 mcg pour les femmes. La limite supérieure, acceptable pour un sportif peut être de 3000 mcg.

Le cassis est très riche en vitamine C et possède également des vertus anti-inflammatoires.

Le bêta-carotène précurseur de la vitamine A est surtout présent dans les légumes et les fruits colorés (jaune, vert ou orange) comme les carottes ou les poivrons. La teneur en bêta-carotène des légumes et des fruits dépend en grande partie de leur maturité et de la saison.

David Carette éducateur sportif sur Montpellier, en pleine action lors de sa qualification pour le championnat de France de Force athlétique. On peut noter la présence comme pareur de Hervé Galtier coach du club de Force de Maisons-Alfort. (Photo Emmanuel sharpness.photos@gmail.com)

MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

FORCE ATHLÉTIQUE

Stockage et surdosage

Les vitamines présentent des possibilités de mise en réserve variables. Les vitamines liposolubles (A,E,D,K), **qui peuvent être stockées dans les graisses corporelles, possèdent de ce fait davantage d'autonomie.**
Les réserves corporelles de vitamines hydrosolubles se situent à des niveaux très variables, qui sont dépendants de la stabilité des formes dérivées actives, de la force de leur liaison enzymatique ainsi que de l'efficacité des processus de recyclage.

Pour simplifier, on peut dire que le statut de ces différentes vitamines est dépendant des apports alimentaires journaliers, à l'inverse de leurs homologues liposolubles.

Si pour les vitamines liposolubles, il est bon d'en envisager l'apport sous forme de cure (rappelons pour certains les fameuses cuillerées d'huile de foie de morue), la fourniture à l'organisme de vitamines hydrosolubles doit par contre s'effectuer de manière quotidienne.
Dans certains cas, l'abus de vitamines peut s'avérer nocif :

- L'accumulation chronique de doses excessives, notamment en ce qui concerne les vitamines liposolubles dont les possibilités de stockage sont très importantes (graisses corporelles) ;
- **la prise de doses massives, supérieures à plusieurs dizaines voire centaines de fois aux apports recommandés et en une seule ingestion. Certaines vitamines hydrosolubles peuvent s'avérer toxiques dans ce genre de situation (PP, B6) en raison de la saturation des voies d'élimination (urines).**

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

FRED MOMPO
« LA LÉGENDE »
Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding

COACH DES STARS

INTERVEW

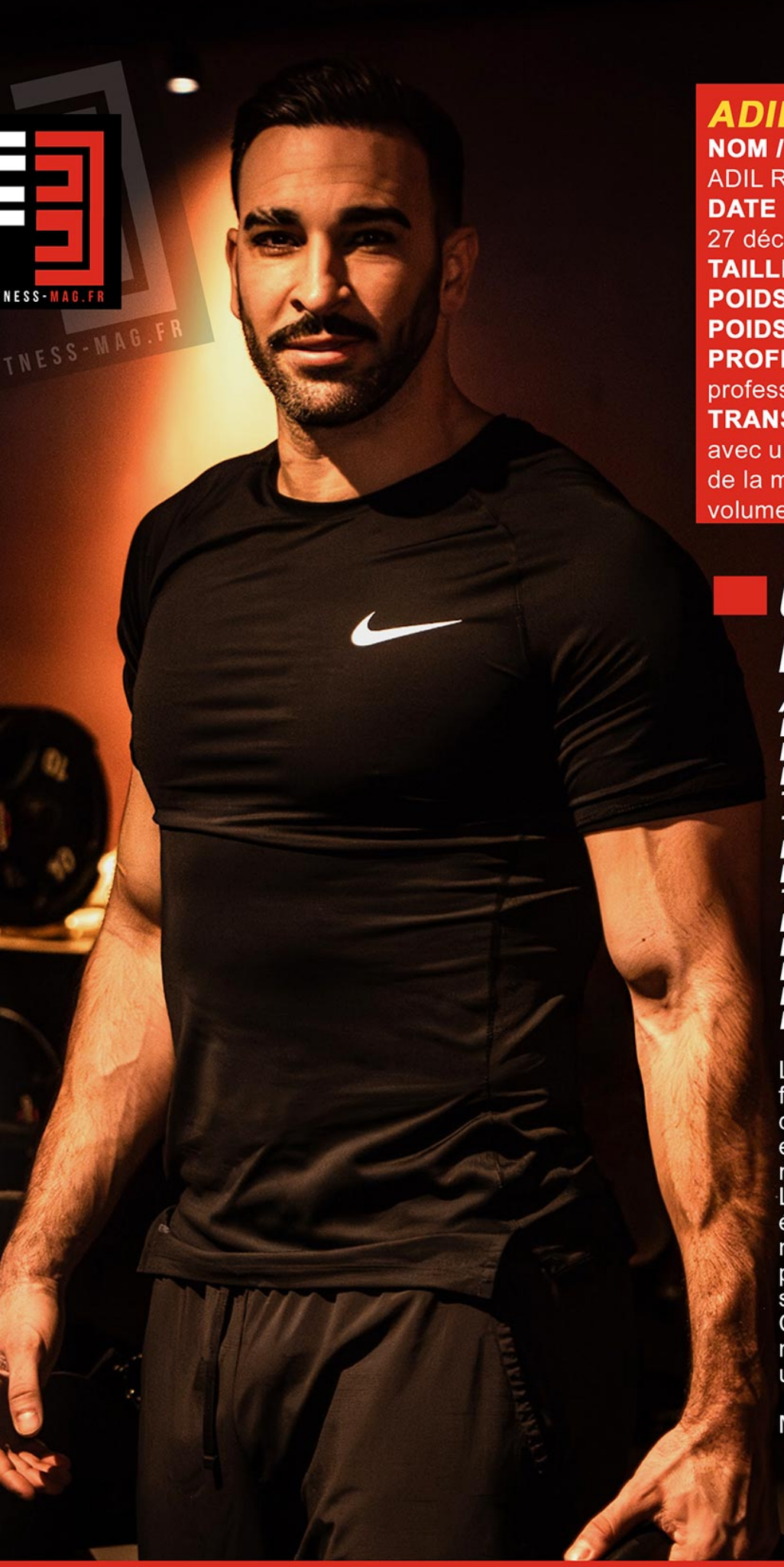
ADIL RAMI

Propos recueillis par **Fred MOMPO**
photos ***dall.ayaida***
et photothèque Adil RAMY et Fred MOMPO

ADIL RAMI, CÉLÈBRE FOOTBALLEUR INTERNATIONAL FRANÇAIS, EST EN PLEINE TRANSITION VERS DE NOUVELLES ACTIVITÉS SPORTIVES.

À 38 ans, après une carrière réussie sur les terrains de football, il se lance dans des disciplines variées comme la musculation, la boxe, et plus récemment, le MMA. Dans cette interview exclusive, Adil nous parle de ses nouveaux défis, de ses objectifs futurs et de sa passion pour le sport et l'apprentissage. Sous la direction de son entraîneur, Frédéric Mompo, Adil explore de nouvelles techniques de musculation et de nutrition pour atteindre ses objectifs.

© FITNESS-MAG.FR



ADIL BREF :

NOM / PRÉNOM :
ADIL RAMY
DATE DE NAISSANCE :
27 décembre 1985 à Bastia (Corse)
TAILLE : 190 cm
POIDS INITIAL : 105 kg
POIDS ACTUEL : 99 kg
PROFESSION : Footballer professionnel, consultant.
TRANSFORMATION : Plus sec, avec une augmentation significative de la masse musculaire et du volume

UNE DISCIPLINE RIGOUREUSE

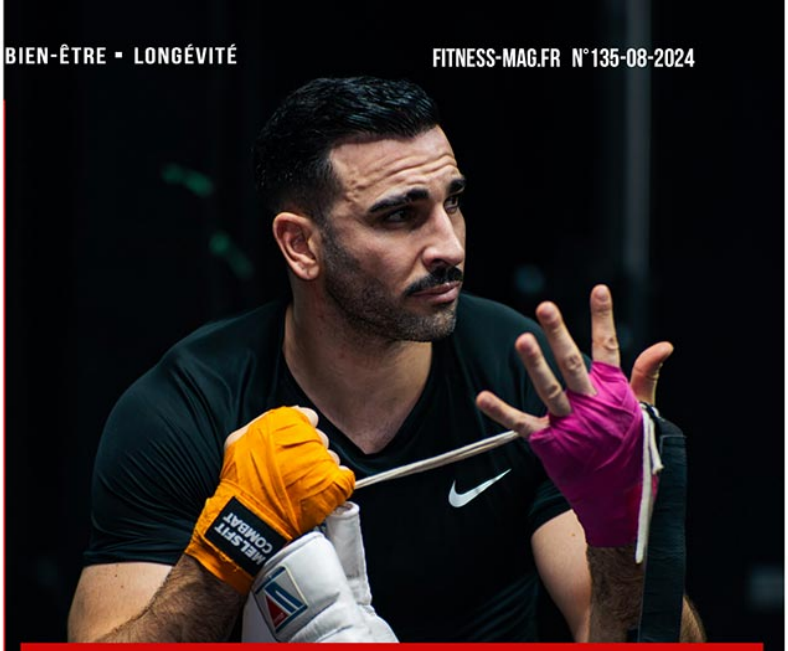
ADIL RAMI EST APPARU BEAUCOUP PLUS SEC ET MUSCLÉ LORS DE SES PASSAGES À LA TÉLÉVISION, NOTAMMENT À TÉLÉFOOT, OÙ SON PHYSIQUE EN COSTUME REFLÉTAIT LA TRANSFORMATION IMPRESSIONNANTE QU'IL A RÉALISÉE GRÂCE À UNE DISCIPLINE RIGOUREUSE EN MATIÈRE DE NUTRITION ET D'ENTRAÎNEMENT

Les jours sans musculation, Adil faisait beaucoup de MMA et d'autres activités physiques, tout en jonglant avec ses obligations médiatiques comme Téléfoot et Les Grosses Têtes ect Pour éviter qu'il ne puise dans ses muscles pour obtenir des protéines, nous augmentions son apport en protéines de 10 %. Cela permettait de maintenir sa masse musculaire et de garantir une récupération optimale.

Mais voyons tout cela en détail...

Frédéric MOMPO : Adil, tu devais participer à la King's World Cup au Mexique, mais finalement tu n'as pas pu y aller. Peux-tu nous expliquer ce qui s'est passé et comment tu as vécu cette situation ?

Adil RAMI : J'avais discuté avec @aminematue dès l'annonce du tournoi pour évoquer mon possible recrutement en tant que joueur dans l'équipe de France de la King's League. Lors de notre conversation téléphonique, je lui ai expliqué que ce tournoi était une affaire sérieuse et qu'il devait sélectionner des joueurs physiquement et mentalement prêts pour ce genre de compétition. Même si c'est un événement assez ludique, l'objectif en portant le maillot de l'équipe de France reste de gagner, car j'ai toujours cette mentalité de compétiteur.
Au début, il n'était pas prévu que je fasse partie de l'équipe. Amine n'était pas particulièrement enthousiaste, mais son intérêt a grandi par la suite, notamment via Samir Nasri. Trois ou quatre jours avant le début du tournoi, ils m'ont contacté pour me proposer de rejoindre l'équipe.
Je leur ai dit qu'il fallait que je me prépare physiquement, car je ne peux pas participer à une compétition sans être prêt. J'ai donc appelé mon préparateur physique pour mettre en place un programme rapide afin d'être en forme et éviter les blessures. Une fois au Mexique, j'avais prévu de continuer ma préparation et de perdre les trois ou quatre kilos en trop pour être au meilleur niveau possible.
Cependant, la veille de mon départ, j'ai appris que Gérard Piqué n'avait pas accepté ma participation, estimant que c'était un peu trop tard et, surtout, que les autres équipes n'auraient pas apprécié que l'équipe de France ajoute encore un joueur professionnel à sa liste. Pour être honnête, je l'ai bien pris. J'ai considéré que c'était le destin et que je devais accepter que ce n'était pas pour moi. Je n'en ai voulu à personne, je n'ai ressenti aucune rancune.



F.M : Après une carrière impressionnante dans le football, qu'est-ce qui t'a motivé à explorer des sports comme la boxe et le MMA ?

A.R. : J'ai eu la chance de jouer au football pendant dix-sept ans, au plus haut niveau. J'ai affronté les meilleurs joueurs du monde, comme Ronaldo et Messi. Mais lorsque j'ai arrêté le football, ce qui m'a le plus manqué, c'est l'adrénaline et la compétition. C'était comme une drogue. Je me suis senti complètement privé de ces sensations, et il fallait absolument que je trouve un sport qui puisse me procurer une certaine peur, de la bonne peur, ce qu'on appelle l'adrénaline.
J'ai donc cherché un sport où je pourrais repartir à zéro et voir une progression, ce qui est très gratifiant. La boxe et le MMA me procurent cette montée d'adrénaline. Même si je ne suis pas encore monté sur un ring pour un combat, l'entraînement et l'idée d'y arriver un jour me donnent les sensations dont j'ai besoin.
Pour moi, c'est essentiel. Certaines personnes craquent et tombent en dépression ou se tournent vers la drogue pour combler ce vide, mais moi, j'ai trouvé la boxe et le MMA. Imaginer un jour monter sur un ring est ce qui me procure aujourd'hui cette adrénaline.

LA MUSCULATION COMME ROUTINE QUOTIDIENNE

Frédéric MOMPO : La musculation fait maintenant partie de ta routine quotidienne. Comment cette nouvelle forme de préparation physique te permet-elle de rester en forme et de relever de nouveaux défis ?

Adil RAMI : Je me suis toujours dit que lorsque j'arrêterais le football, je continuerais à faire du sport, à me muscler, et même à devenir un peu plus épais que ce qu'on peut être en tant que footballeur, où il faut rester assez fit pour être mobile et rapide. Pour moi, c'est très important de faire de la musculation, non seulement pour rester présentable, mais aussi parce que cela me fait du bien moralement et physiquement.
Quand je me regarde dans le miroir, je me sens bien. Nous avons tous besoin d'un peu de narcissisme, sans tomber dans l'excès. De plus, étant souvent sous les projecteurs à la télévision et à la radio, c'est agréable de montrer une belle image, celle d'un sportif et d'un athlète.
Je recommande le sport et la musculation à tout le monde, peu importe le métier que l'on fait, car cela apporte un réel bien-être mental et renforce la confiance en soi. C'est pourquoi je n'arrêterai jamais le sport, du moins, je l'espère.

« JE RECOMMANDE LE SPORT ET LA MUSCULATION À TOUT LE MONDE, PEU IMPORTE LE MÉTIER QUE L'ON FAIT »

Adil avec la coach Jade VIGREUX

Frédéric MOMPO : Quels sont tes objectifs à court terme et à long terme dans le domaine du MMA ? As-tu des compétitions prévues ou des étapes spécifiques que tu aimerais atteindre ?

Adil RAMI : Alors, mes objectifs à court terme et à long terme dans le MMA sont différents. À court terme, mon principal objectif est de découvrir et d'explorer ce sport. Mon emploi du temps chargé rend difficile la régularité des entraînements, ce qui ralentit ma progression. Parfois, je dois interrompre mes séances à cause de voyages ou de mon travail, ce qui complique la discipline, surtout en vivant à Paris.
Pour l'instant, mon objectif est de prendre du plaisir, de découvrir et d'apprendre.
J'ai mis de côté mon ego, après avoir été dans le football pendant dix-sept ans, pour repartir de zéro.
C'est mentalement difficile, mais j'ai la force d'accepter et de comprendre ce défi.
Je veux vraiment comprendre ce sport et surtout, m'amuser en le pratiquant. Plus je prends du plaisir et vois mes progrès, plus je suis motivé. Si je continue à progresser et à m'épanouir, pourquoi ne pas envisager de monter un jour sur un ring.
Cependant, monter sur un ring ou dans une cage n'est pas donné à tout le monde. Cela demande des compétences spécifiques, de la discipline, de la rigueur, et surtout, du plaisir.
Si tous ces ingrédients sont réunis, alors pourquoi pas ?

Frédéric MOMPO : Peux-tu nous décrire une journée typique de ton entraînement ? Combien de temps consacres-tu à la musculation, au cardio et aux techniques de combat ?

Adil RAMI : Généralement, je fais de la musculation trois fois par semaine, avec des séances d'une heure à une heure trente, selon l'intensité et les exercices. Une heure est souvent suffisante pour un bon entraînement.
Il est aussi très important pour moi de faire du cardio, car j'ai besoin de me sentir athlétique et de repousser mes limites. Le cardio me permet de maintenir cette endurance et cette souffrance positive que j'ai connue depuis mon plus jeune âge et que je souhaite conserver.
Par exemple, la semaine dernière, j'ai fait environ une heure de cardio, surtout quand je pratique la boxe. La boxe demande beaucoup de cardio et l'intensité monte rapidement.
Donc, typiquement, je fais trois séances de musculation par semaine, chaque séance durant environ une heure, et je consacre une heure à une heure et demie au cardio.
Parfois, j'arrive à combiner une séance de musculation de quarante-cinq minutes à une heure avec une heure de cardio immédiatement après. L'objectif est de faire de la musculation et du cardio pour me perfectionner dans ces sports de combat.

Frédéric MOMPO : Comment abordes-tu la transition entre différents sports de haut niveau ? Y a-t-il des compétences ou des techniques du football que tu as pu transférer au MMA ?

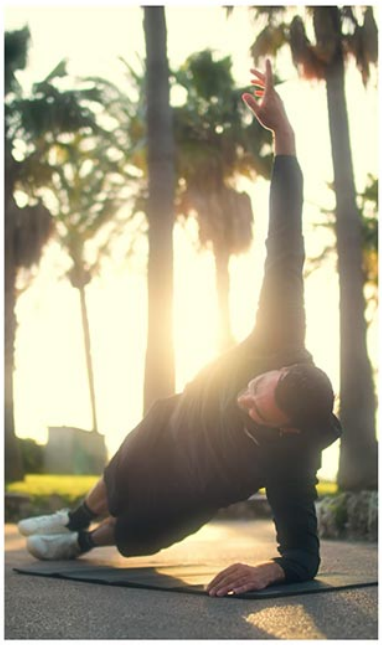
Adil RAMI : Ce qui m'aide grâce au football, c'est surtout la discipline et la rigueur. Peu importe le sport que tu pratiques, ces qualités restent essentielles. Le mental est également crucial. Le football m'a appris à accepter de commencer à un niveau débutant sans me frustrer. C'est une force et je suis fier d'avoir cette mentalité.
Dans le football, j'ai commencé sans rien et c'était compliqué, mais avec du travail, on peut y arriver. Cette expérience me rassure et me permet de rester serein dans les sports de combat. Je ne panique pas parce que j'ai déjà vécu ce genre de parcours. Je sais qu'avec de la discipline, de la rigueur et du mental, je peux progresser et atteindre mes objectifs dans le MMA comme je l'ai fait dans le football.

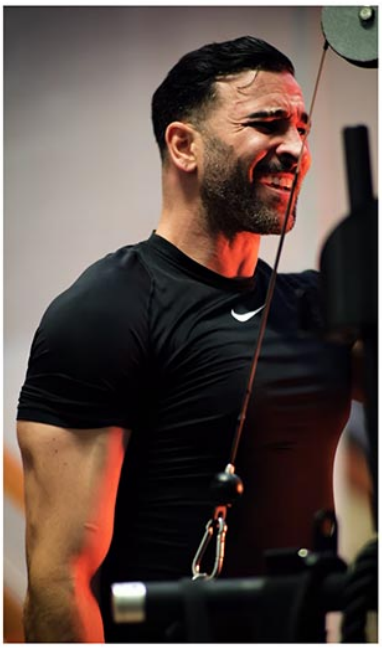
F.M. : Tu sembles avoir un grand intérêt pour l'apprentissage et la découverte de nouvelles disciplines. Peux-tu nous en dire plus sur cette passion pour les nouveautés et comment elle influence ta carrière sportive ?

A.R. : Absolument, j'ai toujours été curieux et passionné par l'apprentissage. Découvrir des disciplines comme la boxe et le MMA m'a permis de maintenir ma motivation et de continuer à progresser en tant qu'athlète. Chaque nouvelle technique ou stratégie que j'assimile enrichit non seulement ma carrière sportive mais aussi ma vie personnelle. C'est cette soif d'apprendre qui me pousse à repousser mes limites.

F.M. : La nutrition est essentielle pour tout athlète. Comment as-tu adapté ton alimentation à tes nouveaux objectifs sportifs et à ton mode de vie actuel ?

A.R. : L'alimentation est super importante pour tout le monde, que ce soit pour le sport ou pour la vie quotidienne. Mais pour un athlète, c'est encore plus crucial, surtout pour la récupération et les performances. Aujourd'hui, j'essaie de faire attention à ce que je mange, même si ce n'est pas toujours facile car nous sommes constamment entourés de sucre. Je fais en sorte de suivre une alimentation équilibrée qui soutient mes entraînements en musculation, en cardio et en sports de combat. Cela m'aide à rester en forme, à récupérer correctement et à performer au mieux de mes capacités.
Si je devais donner un conseil aux jeunes athlètes aujourd'hui, et si je pouvais refaire ma carrière de footballeur, la première chose que je changerais serait de prendre un nutritionniste ou un cuisinier. Cela permettrait de s'assurer de toujours bien manger. C'est un investissement essentiel pour un footballeur de haut niveau et pour tout athlète sérieux.





Frédéric MOMPO : Quel conseil donnerais-tu aux jeunes athlètes qui aspirent à une carrière professionnelle, que ce soit dans le football, le MMA, ou d'autres sports ?

Adil RAMI : Le conseil que je donnerais à un jeune athlète aujourd'hui, c'est de se concentrer vraiment sur sa passion. Il est essentiel d'être passionné par ce que l'on fait et d'y prendre du plaisir. Dans le football, notamment, où j'ai une bonne expérience, beaucoup de jeunes recherchent la reconnaissance ou l'argent dès le début de leur carrière.
À mon avis, ce sont des erreurs que beaucoup commettent malheureusement. Je pars du principe que si tu es réellement passionné par ton sport, tu vas naturellement développer tes compétences. Et si tu es compétent, tu seras récompensé financièrement pour ces compétences. Certains essaient de faire les choses à l'envers en cherchant à gagner de l'argent avant même d'avoir développé la passion ou les compétences nécessaires. C'est contre-productif à long terme. On peut gagner de l'argent sur un an ou deux, mais pas sur une carrière qui peut durer dix, douze, quinze ans ou plus.
Donc, mon conseil serait de rester concentré sur la passion, de travailler dur pour développer ses compétences, et de ne pas se laisser distraire par la recherche rapide de récompenses financières. Si tu te concentres sur ce que tu aimes et que tu deviens bon, le succès et la reconnaissance suivront naturellement.

F.M. : Enfin, où te vois-tu dans cinq ans ? Quels sont tes rêves et tes aspirations pour le futur, tant dans le sport que dans ta vie personnelle ?

A.R. : Alors écoute, dans cinq ans, je me vois comme un homme en forme, élégant et charismatique. Une grande partie de cela vient certainement de ma pratique sportive. Ensuite, je me vois progresser dans des domaines où l'on n'a pas forcément l'habitude de me voir, peut-être à la télévision en tant que présentateur, ou dans certains films.
Sur le plan personnel, je me vois vivre avec une charmante compagne. Je n'ai pas encore construit ma maison de rêve, mais j'ai mis de l'argent de côté et j'espère pouvoir la construire le jour où je trouverai mon âme sœur , car c'est une décision que nous prendrons ensemble.
Dans cinq ans, j'espère donc être installé dans ma maison, que ce soit en France ou à l'étranger. Marrakech me vient à l'esprit, étant donné mes origines marocaines et mon amour pour ce pays magnifique. Donc voilà, c'est quelque chose que je garde à l'esprit pour l'avenir.

F.M. :Adil, merci beaucoup pour ta transparence et ta franchise tout au long de cette interview. Tes expériences et tes réflexions offrent une perspective unique sur la transition d'un sport à un autre, ainsi que sur l'importance de la discipline, de la passion et de l'adaptation dans la vie d'un athlète de haut niveau. Que ce soit dans le football, la boxe, le MMA, ou même en dehors des terrains de sport, ta détermination et ton envie de relever de nouveaux défis sont inspirantes. Nous te souhaitons le meilleur pour tes futurs projets et espérons te voir réussir dans toutes tes entreprises, tant sportives que personnelles.

Merci encore pour cet échange enrichissant. À bientôt, Adil.

SUIVRE ADIL SUR INSTAGRAM @ADILRAMI

FITNESS MAG
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
INTERVIEW
ADIL RAMI
UN EXEMPLE DE PERSÉVÉRANCE & RÉSILIENCE
DOSSIERS
L'ARGININE POURRAIT-ELLE AMÉLIORER LES EFFETS DU GABA
LES 9 AVANTAGES DE LA MARCHE
LA WHEY VEGAN EST-ELLE EFFICACE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?
ZOOM SUR LES VITAMINES
MOTIVATION
LIBÉREZ VOTRE DOPAMINE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !
5 MEILLEURS EXERCICES POUR PRENDRE DU MUSCLE
TECHNIQUES AVANCÉES POUR BICEPS-TRICEPS
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
PDF

BONUS

- ANECDOTES
- TRAINING
- DIÈTE

ADIL RAMI

UN EXEMPLE DE PERSÉVÉRANCE ET DE RÉSILIENCE

APRÈS UNE BLESSURE SÉRIEUSE AU PECTORAL DROIT EN 2017, ADIL A RÉUSSI À SE MAINTENIR EN ÉQUIPE DE FRANCE ET À SE SÉLECTIONNER POUR LA COUPE DU MONDE :

Adil RAMI : «Je me suis blessé très serieusement en septembre 2017.
Quand j'ai eu cette blessure, j'ai joué seulement quinze jours après. Tu te rends compte, juste quinze jours ! Pendant six mois, je ne pouvais pas bouger mon bras droit, ni accélérer, ni m'en servir. Pour un défenseur central, c'est très compliqué car on utilise beaucoup les bras pour maintenir les adversaires dans notre périmètre et les empêcher de nous contourner.
Avant ma blessure, je faisais des séries de quatre à cinq répétitions à cent kilos. Après la blessure, j'ai tout perdu, et cela a été très difficile. Aujourd'hui, je reviens doucement, mais ce n'est plus comme avant. On m'avait proposé une opération, mais cela aurait pris trois à quatre mois de récupération, ce qui m'aurait empêché de participer à la Coupe du Monde 2018.
J'ai donc décidé de ne pas me faire opérer. Les médecins m'ont dit que ce serait une question de tolérance à la douleur, que je devrais serrer les dents comme jamais auparavant. Et c'est vrai, j'ai dû endurer beaucoup de douleur. Mais grâce à cela, j'ai pu faire partie de l'équipe de France et nous avons remporté la Coupe du Monde.
Aujourd'hui, je sens qu'il y a un bout de tendon sous mon bras et l'autre au milieu de mon pectoral. Quand je marche et que je ne contracte pas, il n'y a aucun problème. Mais quand je contracte, ce n'est pas très esthétique.

Frédéric MOMPO : Effectivement, courir, rattraper un adversaire et maintenir des réflexes de haut niveau avec un pectoral en moins est extrêmement difficile. La capacité d'Adil à surmonter cette limite physique pour rester dans l'équipe nationale est une preuve indéniable de sa détermination et de son esprit combatif.
Adil Rami illustre parfaitement comment la persévérance et la résilience permettent de surmonter les obstacles les plus difficiles.
Sa capacité à motiver et à tenir le vestiaire de l'équipe de France montre également que son impact va bien au-delà de ses performances sur le terrain. De plus, Adil est connu pour sa gentillesse et son humilité. Toujours de bonne humeur, il sait donner le moral à ceux qui l'entourent, faisant de lui non seulement un excellent coéquipier, mais aussi un ami précieux.
Il est également capable instantanément de se concentrer et de se motiver pour continuer à repousser ses limites et explorer de nouveaux horizons sportifs.

UNE ADAPTATION INGÉNIEUSE DE SON ENTRAÎNEMENT

Avec l'aide et l'expertise de son entraîneur Frédéric Mompo, Adil adopte de nouvelles méthodes de musculation et de nutrition, démontrant ainsi l'importance de l'apprentissage continu et de l'innovation dans le sport. La blessure, qui a affecté son pectoral droit, a rendu la musculation et les entraînements intensifs extrêmement compliqués. Sans le soutien de ce pectoral, c'est son grand dorsal qui a dû compenser, provoquant un déséquilibre et une contraction excessive de l'omoplate droite.Sans un appui adéquat du pectoral, l'omoplate droite se décolle, ce qui entraîne une contraction latérale et déséquilibre le corps.

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

Suite à cette blessure, Adil a dû adapter son programme d'entraînement de manière très précise pour éviter de solliciter excessivement son omoplate et son grand dorsal. Son travail récent avec Frédéric Mompo, son coach de musculation, a permis de concevoir un programme sur mesure, prenant en compte sa blessure. Ce programme a non seulement permis de la gérer de manière optimale, mais aussi de favoriser une prise de masse musculaire rapide et efficace.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ PAR FRÉDÉRIC MOMPO

Frédéric a dû adapter et peaufiner plusieurs programmes d'entraînement pour trouver le meilleur équilibre permettant à Adil de se renforcer sans aggraver sa blessure, par exemple, une séance pour les épaules :

1. HAUSSEMENT ÉPAULES BARRE DANS LE DOS / CADRE GUIDÉ :

Débuter la séance avec le haussement d'épaules permet de cibler le deltoïde postérieur et les trapèze tout en minimisant le stress sur le pectoral blessé grâce à une exécution contrôlée. Le guidage permet de mieux gérer la vitesse d'exécution des mouvements.

2. OISEAUX MACHINE :

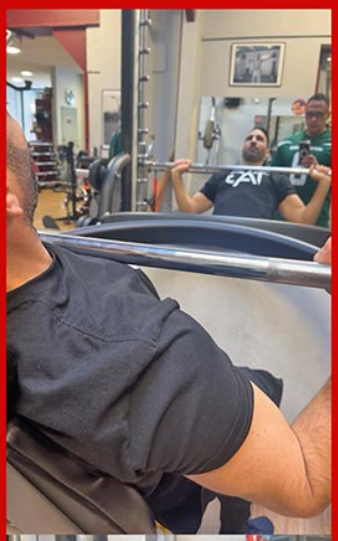
Utiliser la machine pour développer l'arrière de l'épaule offre une stabilité et permet d'éviter tout déséquilibre excessif.

3. ELÉVATIONS LATÉRALES BANC 45 DEGRÉS :

Cet exercice varie la stimulation musculaire et travaille en profondeur les deltoïdes moyens, tout en étant conscient des limitations du pectoral droit.

4. DÉVELOPPÉ INCLINÉ À 60 DEGRÉS :

Cibler la partie du deltoïde antérieur, et la partie supérieure des pectoraux avec une inclinaison de 60 degrés, permettant une approche équilibrée de la ceinture scapulaire.



SÉANCE DE BRAS AVEC JADE

En plus de ces exercices, Adil Rami travaille également sous la direction de Jade pour ses séances de bras. Jade, reconnue pour ses compétences en coaching, accompagne Adil dans des sessions intensives de musculation ciblant les biceps et les triceps.

Dans une récente séance, capturée en photo, on peut voir Jade en train de coacher Adil. Les exercices incluent des curls avec haltères, des extensions de triceps et des exercices de concentration pour maximiser l'efficacité de chaque

Témoignage d'Adil RAMI : *"Jade est une coach exceptionnelle, toujours à l'écoute et attentive à mes besoins spécifiques. Ses conseils sont précieux et m'aident à repousser mes limites tout en respectant mes contraintes physiques. Grâce à elle, j'ai pu renforcer mes bras de manière significative sans compromettre ma blessure."*

LE RÉGIME D'ADIL RAMI

"Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger." Socrate.

Nous avons mis en place un régime alimentaire pour Adil, après plusieurs programmes d'adaptation. Il avait l'habitude de manger beaucoup de fruits et de suivre des pratiques qu'il pensait cohérentes. Nous avons recentré son alimentation sur l'essentiel pour réduire sa masse adipeuse et augmenter sa masse sèche.

PETIT-DÉJEUNER :
- 220 g de riz complet déjà cuit
- Une poignée de haricots verts ou brocolis (environ 100 g)
- 200 g de steak haché ou 8 blancs d'œuf
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

ENTRAÎNEMENT :
- Shaker de whey 50 g avec 10 amandes

DÉJEUNER :
- 220 g de riz complet déjà cuit
- 100 g d'haricots verts en conserve
- 200 g de steak haché ou 8 blancs d'œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive après la cuisson

ENCAS DE L'APRÈS-MIDI :
- Shaker de whey 50g avec 10 amandes

DÎNER :
- 200 à 300 g de brocoli
- Blanc de poulet grillé ou poisson
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

HYDRATATION :
- Boire 3 à 4 litres d'eau par jour

Ce régime est conçu pour être simple et efficace pour se concentrer sur les besoins fondamentaux. Il permet de maintenir une bonne musculature et de garantir une énergie optimale tout au long de la journée.
Depuis qu'il a commencé à s'entraîner avec Frédéric Mompo, spécialiste en musculation et en réadaptation physique, Adil a vu une amélioration significative de sa condition.

Conclusion

Adil Rami n'est pas seulement un athlète exceptionnel par ses performances, mais aussi par sa gentillesse, son humilité et sa capacité à donner le moral à ceux qui l'entourent. Son parcours, marqué par une résilience incroyable face à une blessure sérieuse, est une véritable source d'inspiration pour tous les passionnés de sport.

Cet article vise à inspirer nos lecteurs en montrant comment Adil continue de repousser ses limites et d'explorer de nouveaux horizons sportifs après une carrière réussie dans le football. Avec l'expertise de son entraîneur Frédéric Mompo, Adil adopte de nouvelles méthodes de musculation et de nutrition, démontrant ainsi l'importance de l'apprentissage continu et de l'innovation dans le sport. Son témoignage et son parcours sont une source de motivation pour tous ceux qui cherchent à se réinventer et à se surpasser.

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

ERIC
RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

EN ROUTE VERS L'OR !

ROMAIN IMADOUCHENE
89 KG

DORA TCHAKOUNTE
59 KG

PASSION ET DÉTERMINATION

MARIE-JOSEPHE FEGUE
71 KG

BERNARDIN KINGUE MATAM
73 KG

FFHM

Informations FFHM / wikipédia / divers médias
credit photos ***World Weightlifting Media***
photothèque ***@fhalterophilie.musculation*** *et* ***ewfsport***

EN 2024, LES JEUX OLYMPIQUES REVIENNENT À PARIS POUR CÉLÉBRER LEUR CENTENAIRE SUR LE SOL FRANÇAIS, MARQUANT LA 33E ÉDITION DE L'ÈRE MODERNE.

■ Cet événement prestigieux représente une opportunité unique pour la France d'accueillir le monde et de célébrer le sport dans toute sa splendeur. Parmi les nombreux athlètes qui s'apprêtent à défendre les couleurs tricolores, quatre haltérophiles se distinguent par leur détermination et leur passion : **Dora Tchakounté**, **Marie-Josèphe Fegue**, **Romain Imadouchène**, et **Bernardin Kingue Matam**. Ces athlètes ne sont pas seulement des compétiteurs, mais aussi des symboles d'excellence et de résilience, prêts à s'affronter sur la scène mondiale pour inspirer et réaliser leurs rêves olympiques.
En tant qu'ambassadeurs de l'haltérophilie française, ils incarnent l'esprit sportif et portent avec fierté les espoirs de toute une nation en quête de gloire.
Que la lumière des Jeux illumine leur parcours et guide leurs pas vers le succès !

Suivre l'actualité de l'équipe de FRANCE sur l'instagram de la FFHM ***@ffhalterophilie.musculation***

DORA TCHAKOUNTÉ

Dora Tchakounté est une athlète accomplie ayant participé aux Championnats du monde d'haltérophilie à plusieurs reprises.

Elle s'est distinguée par une quatrième place aux Jeux Olympiques de Tokyo (JAPON) en 2021 dans la catégorie des 59 kg ainsi qu'aux Championnats d'Europe 2021 à Moscou, où elle a remporté une très belle médaille d'argent.

Sa détermination et sa résilience la poussent à viser une médaille aux Jeux de Paris 2024.

Ultra motivée par l'opportunité de concourir sur ses terres lors des Jeux Olympiques de Paris, Dora se concentre sur l'amélioration constante de ses performances et sa capacité à gérer la pression des compétitions internationales.

DORA EN BREF :

NOM / PRÉNOM : TCHAKOUNTE Dora
CATÉGORIE DE POIDS : 59 kg
DATE DE NAISSANCE : 23/03/1995
CLUB : VGA Saint-Maur(94) / Pôle France INSEP
FORMATION : Étudiante en kinésithérapie à l'École Enkre de l'hôpital de Saint-Maurice

credit ***ewfsport***

RECORD À L'INTERNATIONAL
101 kg à l'arraché
123 kg à l'épaulé-jeté
224 kg au total olympique

FFHM

credit photos ***World Weightlifting Media***

MARIE-JOSÈPHE FEGUE

Marie-Josèphe FEGUE est sur le point de participer à ses premiers Jeux Olympiques.

Après une blessure au genou qui a nécessité plusieurs mois de réhabilitation, elle a réussi à établir un record personnel à l'arraché, prouvant sa capacité à surmonter les défis.
Son retour à la compétition a été marqué par des performances prometteuses, et elle vise à représenter la France avec distinction à Paris.

Marie est déterminée à exploiter son potentiel maximal lors des Jeux. Sa préparation est axée sur l'amélioration technique et la gestion des douleurs résiduelles, tout en maintenant un esprit compétitif et résilient !

MARIE-JOSÈPHE EN BREF :

NOM / PRÉNOM :
FEGUE Marie-Josèphe
CATÉGORIE DE POIDS : 71 kg
DATE DE NAISSANCE : 28/05/1991
CLUB : ES Villeneuve-Loubet / Pôle France INSEP
CARRIÈRE : Armée des Champions Bataillon de Joinville

credit **ewfsport**

© FITNESS-MAG

FFHM

RECORD À L'INTERNATIONAL
113 kg à l'arraché
140 kg à l'épaulé-jeté
253 kg au total olympique

credit photos **World Weightlifting Media**

BERNARDIN KINGUE MATAM

Bernardin KINGUE MATAM est un vétéran olympique avec des participations aux Jeux de Londres 2012 et Rio 2016.

Il est connu pour sa technique impeccable et sa capacité à exceller sous pression.

Bernardin joue un rôle crucial en tant que mentor et leader au sein de l'équipe, inspirant ses coéquipiers à atteindre de nouveaux sommets.

Avec une vaste expérience derrière lui, Bernardin est déterminé à décrocher une médaille à Paris et à inspirer la prochaine génération d'athlètes. Il continue de se concentrer sur l'amélioration de sa technique et de sa condition physique pour rester compétitif !

BERNARDIN EN BREF :

NOM / PRÉNOM :
KINGUE MATAM Bernardin
CATÉGORIE DE POIDS : 73 kg
DATE DE NAISSANCE : 20/05/1990
CLUB : CA Rosendaël / Pôle France INSEP
CARRIÈRE : Vinci Autoroute (Fondation Pacte Performance)

credit ***ewfsport***

RECORD À L'INTERNATIONAL
143 kg à l'arraché
182 kg à l'épaulé-jeté
324 kg au total olympique

credit photos ***World Weightlifting Media***

ROMAIN IMADOUCHÈNE

Romain IMADOUCHÈNE est reconnu pour sa discipline et sa rigueur, ayant remporté le championnat d'Europe et du monde à l'épaulé-jeté en 2022

Sa préparation pour les Jeux de Paris comprend une attention particulière à la nutrition, à la récupération et à l'entraînement mental, en vue d'optimiser ses performances.

Romain est motivé par le rêve olympique et vise une médaille à Paris. Il s'efforce de servir de modèle pour ses coéquipiers, partageant son expérience et son expertise pour renforcer l'esprit d'équipe !

ROMAIN EN BREF :

NOM / PRÉNOM : IMADOUCHÈNE Romain
CATÉGORIE DE POIDS : 89 kg
DATE DE NAISSANCE : 05/09/1995
CLUB : CA Rosendaël / Pôle France INSEP
CARRIÈRE : Armée des Champions, Ministère des Armées - Armée de Terre

credit **ewfsport**

RECORD À L'INTERNATIONAL
160 kg à l'arraché
209 kg à l'épaulé-jeté
369 kg au total olympique

credit photos **World Weightlifting Media**

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

RECETTE FITNESS DE PAIN DE VIANDE

Cette recette est tendre, savoureuse et très pauvre en glucides. Elle est évidemment riche en protéine

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

1 kg de viande de volaille hachée
1 oignon
2 carottes
Thym
Sel
Gingembre
Muscade
Laurier
20 Olives
3 œufs

LA PRÉPARATION :

Épluchez et hachez finement l'oignon.
Épluchez et râpez les carottes.
Dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec l'oignon haché, les carottes râpées, le thym, du sel, du gingembre et de la muscade râpés selon votre goût. Si vous n'avez pas de dinde hachée, utilisez un blender pour mixer la viande en y allant petit à petit avec les œufs.
Incorporez les œufs battus à la préparation de viande pour lier le tout.
Ajoutez les olives coupées en rondelles ou en petits morceaux.
Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
Placez un feuille de laurier au fond d'un moule à cake (cela ajoutera du parfum lors de la cuisson).
Transférez la préparation dans le moule, en tassant bien pour éviter les bulles d'air.
Enfournez le moule et laissez cuire pendant environ 1 heure à 180°C (350°F). Le temps de cuisson peut varier selon votre four, vérifiez que le pain de viande est bien cuit avant de le sortir.
Laissez reposer le pain de viande quelques minutes avant de le démouler.
Servez chaud ou froid, accompagné, par exemple, d'une salade verte et d'une sauce tomate et basilic maison.

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

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

FITNESS-MAG.FR N°135-08-2024

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

PROGRAMME PECTORAUX COMPLET

CLIQUEZ POUR REGARDER

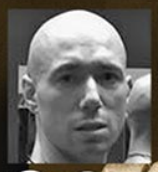
Vous cherchez à transformer votre routine matinale et à optimiser votre entraînement pour cibler les PECTORAUX ?

Cest parti pour un entrainement avec une série d'exercices ultra efficaces pour cibler et développer vos pectoraux !

Pour dire adieu les séances ennuyeuses.. et bonjour aux résultats visibles

JULIEN QUAGLIERINI

PODCAST



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

PRENDRE DU MUSCLE RAPIDEMENT (SCIENCE)... PERTE DE GRAS LOCALISEE...

AVEC @M.GUNDILL

La culture physique est un art qui impose la passion et la persévérance. Dans ce podcast , « on ne vend pas la mariée plus belle qu'elle n'est » et au contraire nous « remettons l'église au centre du village» ....
TOUT un PROGRAMME !

CLIQUEZ POUR REGARDER

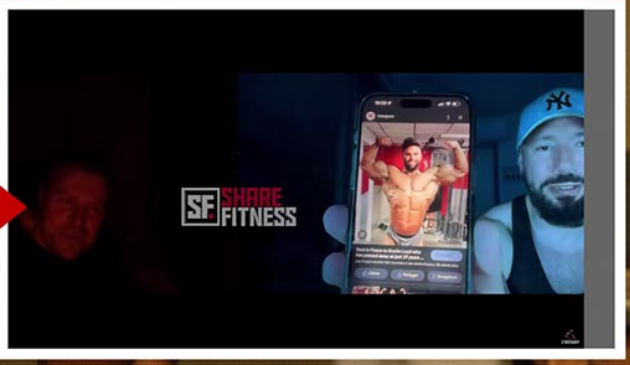
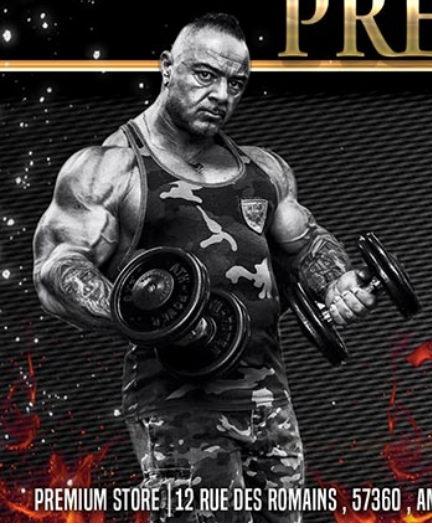


PHOTO PINTEREST

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

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

LA MOTIVATION

LIBÉREZ VOTRE DOPAMINE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !

Bien que la dopamine soit cruciale pour la motivation, un équilibre est essentiel.
Les activités addictives, telles que la consommation excessive de sucre ou de jeux vidéo, peuvent entraîner une tolérance et une diminution de la réponse dopaminergique. La variété dans les sources de plaisir est donc importante.

© FITNESS-MAG.FR

Vous avez du mal à rester motivé pour perdre du poids ou atteindre vos objectifs sportifs ?
Gardez confiance et mettez en application ces quelques conseils :

La motivation est le moteur qui propulse chacun vers la réalisation de ses objectifs.
Au cœur du processus se trouve la dopamine, un neurotransmetteur clé qui joue un rôle central dans la régulation de l'humeur, de la motivation et de la récompense. Comprendre comment optimiser la libération de dopamine peut être la clé pour maintenir une motivation durable et atteindre vos objectifs.

LA DOPAMINE

Votre Allié Motivationnel

La dopamine est un neurotransmetteur clé dans le cerveau qui joue un rôle crucial dans la motivation et le plaisir. Lorsque vous accomplissez une tâche, votre cerveau libère de la dopamine, ce qui vous donne une sensation de satisfaction et vous encourage à continuer.

SPORT ET DOPAMINE

L'exercice physique est l'un des meilleurs moyens de stimuler la production de dopamine.
Que ce soit une séance de cardio intense ou une simple promenade, bouger votre corps peut augmenter vos niveaux de dopamine et booster votre motivation.

ALIMENTATION ET MOTIVATION

Une alimentation équilibrée peut également influencer vos niveaux de dopamine. Les aliments riches en tyrosine, comme les avocats, les bananes et les amandes, peuvent aider à augmenter la production de dopamine.

MINDFULNESS ET MÉDITATION

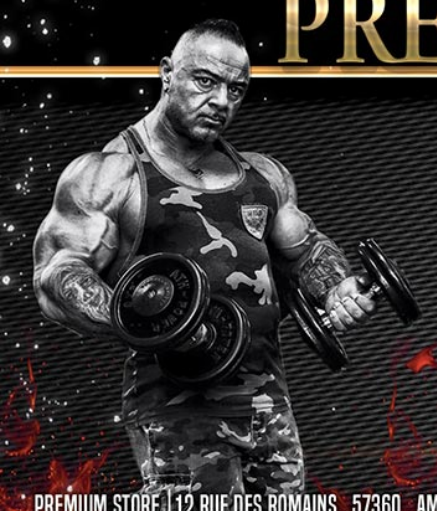
La méditation et les pratiques de pleine conscience peuvent réduire le stress et augmenter la production de dopamine. Prenez quelques minutes chaque jour pour vous détendre et vous recentrer.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Décomposer vos grands objectifs en petites étapes réalisables peut vous aider à maintenir votre motivation. Chaque petite victoire libère de la dopamine et vous rapproche de votre but final.

© FITNESS-MAG.F

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

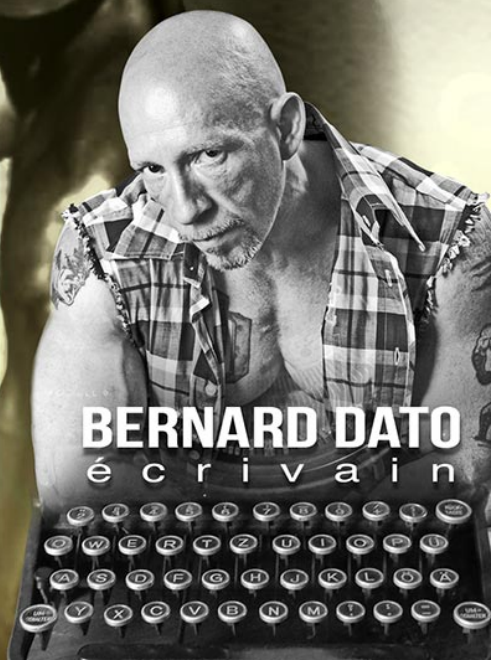
BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

THE SHADOW OF THE SUN



Photos pinterest

THE SHADOW OF THE SUN

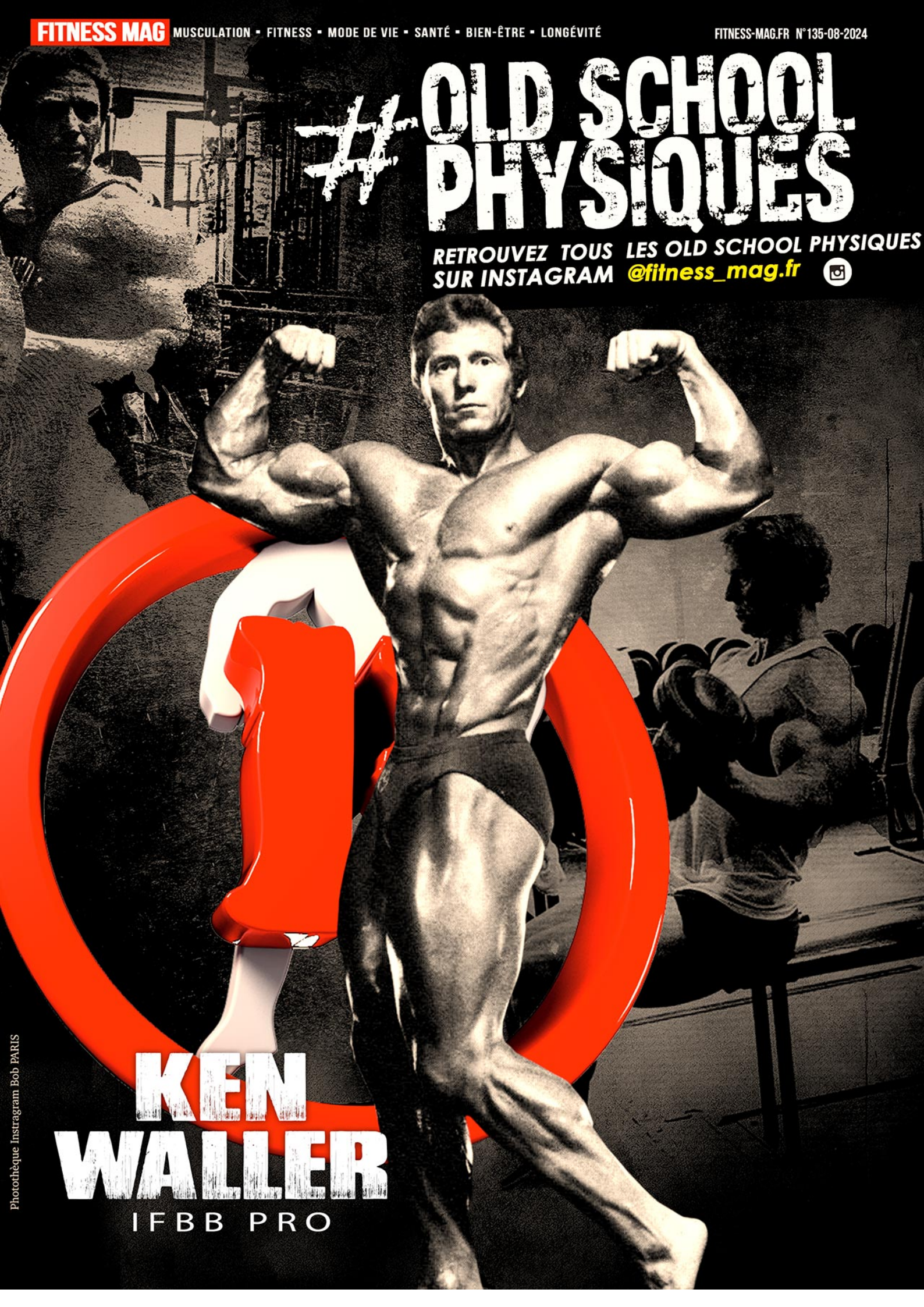
L'Ombre,
C'est comme ça qu'on t'appelle,
Qu'on te surnomme,
Tu es l'Ombre,
Tu es The Shadow.
Pour ta discrétion ?
Pour ta salle obscure et en sous-sol
A Birmingham ?
Peu importe Dorian,
Peu importe la raison,
De ton surnom,
Tu es The Shadow
Et tu as remporté six fois
Le titre de Mr « O ».
Mais pour être une ombre,
Il faut de la lumière,
Pour que l'Ombre montre le volume et la densité
Qui surclasseront tous ses adversaires,
Il faut la lumière saturée,
Sur la scène,
La lumière fauve et saturée
Des Spotlights.
Comme Superman,
Dorian,
Comme Clark Kent Superman
Qui tire ses pouvoirs
De la lumière saturée,
Sur la scène de papier
Des Comic Books bon marché,
De la lumière fauve et saturée
Du soleil jaune de la terre.

DDatō

FITNESS MAG MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR N°135-08-2024

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



KEN WALLER

IFBB PRO

Photothèque Instragram Bob PARIS

DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

FRÉDÉRIC GOMES

Interview et photographies : David Andrieu I @davandrieu_production

APRÈS UN TITRE NATIONAL ET UNE EXPÉRIENCE INTERNATIONALE DANS UNE AUTRE FÉDÉRATION EN 2022, FRÉDÉRIC GOMES A CHOISI DE REJOINDRE LES RANGS DE LA NPC L'AN DERNIER.
Et il a bien fait puisqu'il a décroché une belle médaille de bronze au dernier Regional Allison Testu Cup avant d'obtenir une prometteuse 6e place en international. Doté d'une ligne esthétique et d'une symétrie remarquable, le Biterrois possède les qualités pour briller au plus haut niveau. Découverte d'un athlète très accessible au potentiel exceptionnel.

"J'AI CHOISI LA CATÉGORIE CLASSIC PHYSIQUE POUR ME CONSTRUIRE UN CORPS SYMÉTRIQUE ET ESTHÉTIQUE"

David ANDRIEU : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi la catégorie classic physique ?

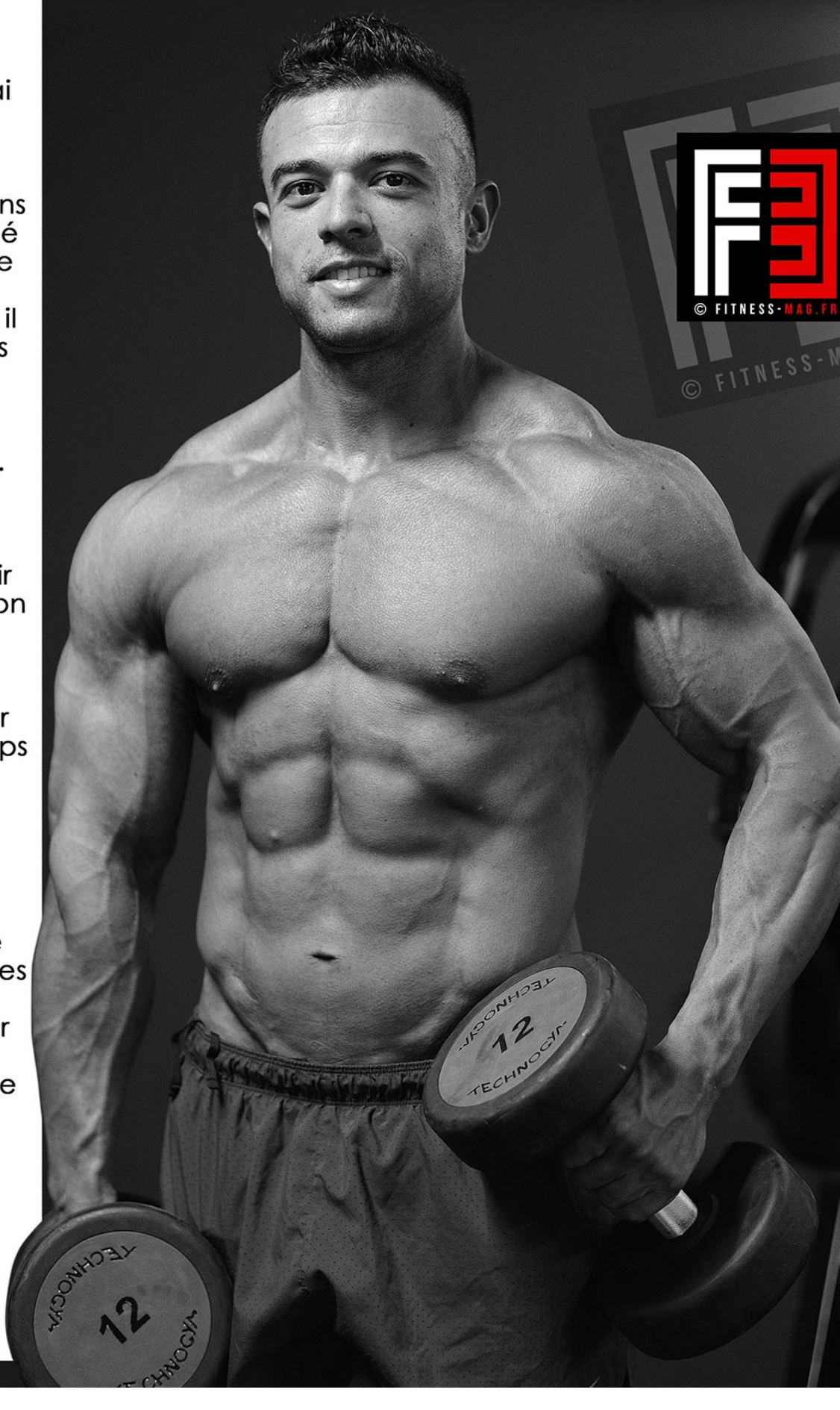
Frédéric GOMES : J'ai pris goût à la musculation en m'entrainant avec mon meilleur ami dans son garage aménagé à l'âge de 13 ans. Ce sport est un style de vie à part entière où il faut se surpasser sans cesse. Cela nous permet d'évoluer dans tous les autres aspects de notre vie. J'ai souhaité concourir pour approfondir mes connaissances et voir ce que donnerait mon physique en version compétition. J'ai choisi la catégorie classic physique pour me construire un corps symétrique et esthétique.

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

F.G. : La NPC est une fédération où les juges ne peuvent pas concourir et coacher en même temps. Cette règle engendre davantage d'impartialité. Par ailleurs, c'est le seul moyen d'espérer disputer Olympia un jour, compétition ultime pour tout culturiste.

FRÉDÉRIC EN BREF

AGE : 33 ANS
TAILLE : 1,67 M
POIDS : 76 KG (CONCOURS)/ 82 KG (OFF)
PROFESSION : ENTREPRENEUR ET COACH
VILLE DE RÉSIDENCE : BÉZIERS (34)
TEAM : TEAMBODYPROTEINE



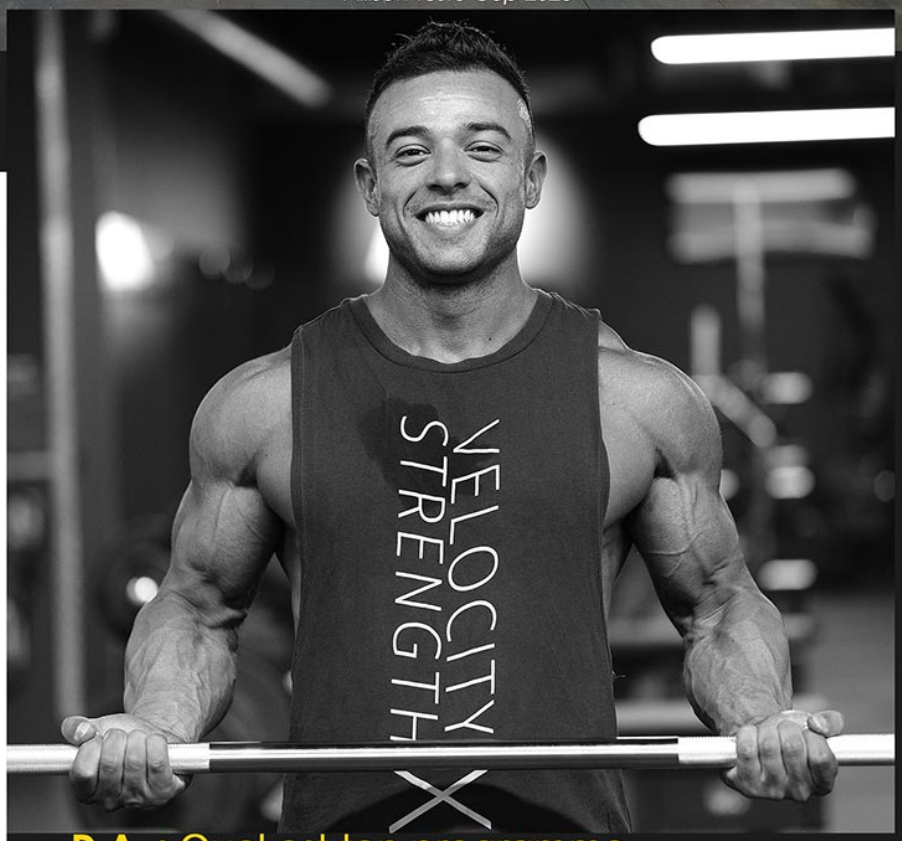
Frédéric Gomes a présenté un excellent package ligne, masse et symétrie à l'Allison Testu Cup 2023

FITNESS-MAG.FR

Frédéric Gomes lors de sa belle 3e place au Regional Allison Testu Cup 2023

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

Frédéric GOMES : Mon plus beau souvenir est lors d'une compétition où mes concurrents directs affirmaient qu'ils allaient gagner facilement... De mon côté, étant dans ma bulle, je les ignorais. Jusqu'à ce que le shérif leur réponde : « vous avez vu sa qualité musculaire et ses jambes ? il a les meilleures du plateau ».
Résultat : j'ai remporté cette compétition.
J'étais heureux de voir que le travail avait payé et de recevoir des compliments sur mon physique malgré les difficultés liées à la gestion de mon temps.
La reconnaissance par les pairs m'a apporté une grande satisfaction.



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

F.G. : Je m'entraine 5 jours sur 7 soit un groupe musculaire par jour : pectoraux, dos, épaules, quadriceps et ischios. A noter que je n'entraîne pas les biceps et les triceps, déjà sollicités par les exercices pour le dos et les pectoraux.
Même s'il faut travailler tous les muscles avec la même intensité mes 3 exercices préférés sont les suivants :

- **Presse à mollets debout**
- **Elévations latérales pour les épaules**
- **Squat**

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

Frédéric GOMES : Je pratique la course à pied à jeun toute l'année avec une intensité et une durée moindre hors compétition. Sinon, mon exercice cardio préféré au gym est la machine à escaliers.

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

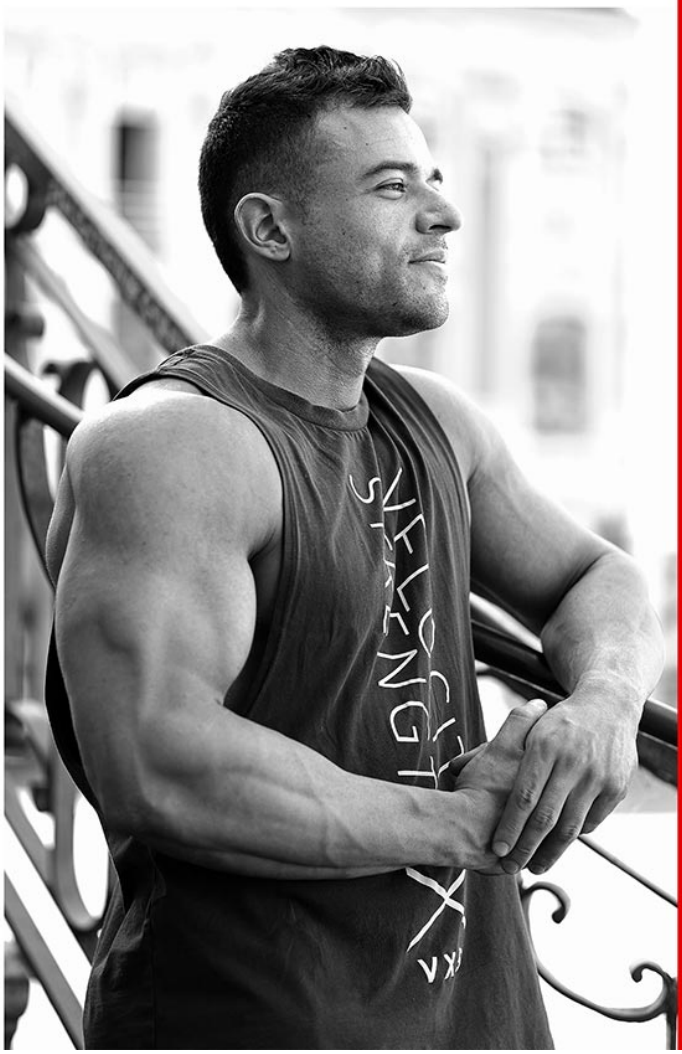
F.G. : Je fais 6 repas par jour. En période hors saison, mon alimentation est variée et équilibrée avec beaucoup de fruits et légumes. Mes repas préférés sont les patates douces avec du thon ou le traditionnel poulet-riz agrémenté de beaucoup de piment et cannelle.

© FITNESS-M

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

F.G. : Les compléments alimentaires me semblent indispensables pour un athlète même si nous n'avons pas tous les mêmes carences ou besoins. A titre personnel, j'utilise à l'année de la vitamine D, des omégas 3 et de la créatine, et lors d'une préparation à une compétition, j'ajoute de la caféine et vitamine C.

Frédéric n'est pas seulement un athlète esthétique, il est également un modèle photo de grande qualité.



David ANDRIEU : Quels conseils pourrais-tu donner à un athlète débutant ?

Frédéric GOMES : Lors d'un exercice, si l'on ne sent pas bien le muscle ciblé, c'est que le mouvement est mal exécuté. Dans ce cas-là, prenez un coach et préférez toujours un coach qui maîtrise à la fois la théorie et la pratique. Cela vous permettra d'avancer plus vite dans les meilleures conditions sinon vous perdrez un précieux temps à tester et à écouter les uns et les autres.

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

F.G. : Personnellement, j'avais une entreprise en ligne et un restaurant Italien pendant mes dernières préparations. J'ai même été classé 3e meilleur pizzaiolo au monde, la même année que mon titre national en bodybuilding. Parallèlement à mes activités professionnelles, je m'occupe d'un enfant en bas âge. Avec les entrainements journaliers et la diète à gérer, ce n'est pas toujours simple mais quand on veut, on peut. C'est juste une question d'organisation avec un rythme à prendre.

Frederic Gomes, 3e aux championnats du monde pizza (octobre 2022) © Radio France - Stéfane Pocher

Frédéric Gomes, 3e de la Coupe du monde de pizza, à Rome. Crédit : DR Passeggiata

FRÉDÉRIC GOMES

David ANDRIEU : Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspirent ?

Frédéric GOMES : J'admire particulièrement Arnold Schwarzenegger pour sa détermination et l'accomplissement de ses rêves. Malgré les embûches rencontrées et le travail énorme qu'il a produit, c'est le seul athlète qui m'inspire vraiment.

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

F.G. : Mon prochain objectif est de coacher et d'accompagner des athlètes sur scène avec ma **team Bodyprotéine**. J'ai envie de leur faire découvrir ce fabuleux monde, de les guider au mieux pour qu'il se sentent à l'aise et qu'ils se fassent plaisir sur scène. Ce qui essentiel à mes yeux.

Pour suivre Frédéric GOMES sur Instagram : @fredsavageo

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

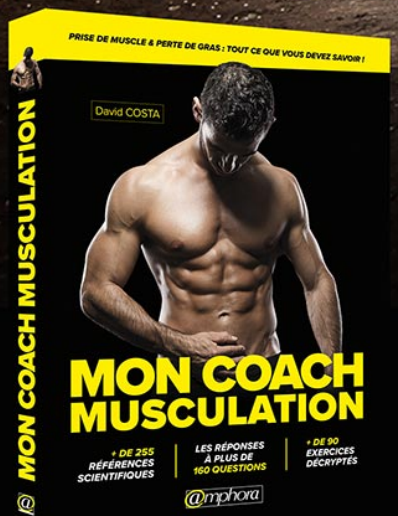
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

LES MEILLEURS EXERCICES POUR PRENDRE DU MUSCLE

5



Nous sommes très souvent exposés à des méthodes ou exercices miracles permettant une prise de muscle sec rapide. Chaque sportif mettant en avant les résultats et sensations exceptionnels obtenus par tel ou tel mouvement. Outre l'effet très accrocheur de ces titres, sont-ils réellement efficaces pour votre développement musculaire ? A quoi pouvez-vous attendre ?

David Costa, notre expert musculation et auteur de **Mon coach Musculation** , vous explique ce qu'il en est vraiment et vous présente ses 5 meilleurs exercices !

A LA RECHERCHE DE L'EXERCICE ULTIME ?

Une des richesses de la musculation est de proposer des centaines d'exercices pour vous muscler et vous renforcer. Ainsi, il vous est possible d'adapter vos entraînements à vos caractéristiques (objectifs, points forts/faibles, etc) et à vos éventuelles pathologies pour préserver votre corps et le faire progresser. De plus, il est vrai que selon les personnes et leur morphologie (structuration de leur squelette) certains exercices leur donneront de meilleurs sensations et résultats car ils auront une meilleure sollicitation musculaire. Ainsi, on peut alors se demander s'il n'y a pas un exercice ultime avec lequel nous exploseront physiquement ? Si le développement musculaire se résumerait au choix des exercices, il sera très simple d'obtenir un physique digne de Frank ZANE en trouvant son exercice magique. Progresser musculairement dépends de plusieurs facteurs que je vous ai évoqué au fur et à mesure de mes nombreux articles, à savoir : l'entraînement (quantité et qualité), la récupération et l'alimentation. Ces éléments étant eux même soumis aux lois de la physiologie, anatomie, bio-mécanique et sciences de la nutrition.

Photo Pierre Mazereau

MES RECOMMANDATIONS

Après avoir lu le chapitre précédent, ne vous attendez pas à trouver ici des exercices magiques ou originaux. Votre coach sportif vous présente ici les 5 mouvements les plus complets mettant en jeu de nombreux muscles et vous offrant une nette marge de progression en terme de performance et de prise de muscle. Il s'agit en quelques de la sélection de David Costa si il ne pouvait plus faire que 5 mouvements

Mes exercices les plus complets pour la prise de muscle !

Après avoir lu le chapitre précédent, ne vous attendez pas à trouver ici des exercices magiques ou originaux. Votre coach sportif vous présente ici les 5 mouvements les plus complets mettant en jeu de nombreux muscles et vous offrant une nette marge de progression en terme de performance et de prise de muscle.
IL S'AGIT EN QUELQUES DE LA SÉLECTION DE DAVID COSTA SI IL NE POUVAIT PLUS FAIRE QUE 5 MOUVEMENTS

FITNESS-MAG.FR

1 LE SOULEVÉ DE TERRE :

- **Placement de départ :** pieds ouverts de la largeur du bassin, les pieds parallèles, les jambes fléchies, la barre au sol contre les tibias et saisie avec une main face à l'arrière et l'autre face à l'avant espacées un peu plus que les épaules, les épaules serrées sur l'arrière, poitrine sortie, les bras tendus et en tension, regard droit devant, les épaules au-dessus de la barre et les fessiers en arrière.
- **Exécution :** fixer le dos et pousser sur ses pieds pour se redresser en gardant le dos contracté. La barre glisse le long des cuisses et une fois passé les genoux avancer son bassin contre la barre pour se redresser. Terminer le mouvement en sortant la poitrine (sans pencher le buste vers l'arrière) et en serrant les fessiers et les omoplates (verrouiller ses épaules). Descendre en se penchant en avant puis une fois la barre sous les genoux fléchir les jambes. Faire glisser la barre le long des cuisses durant tout le mouvement sans arrondir le dos ! Une fois la barre au sol, s'assurer que le placement est bon puis pousser et se redresser.
- **Respiration :** inspirer à la descente, maintenir ta respiration quand tu montes et expirer à la fin de la montée !

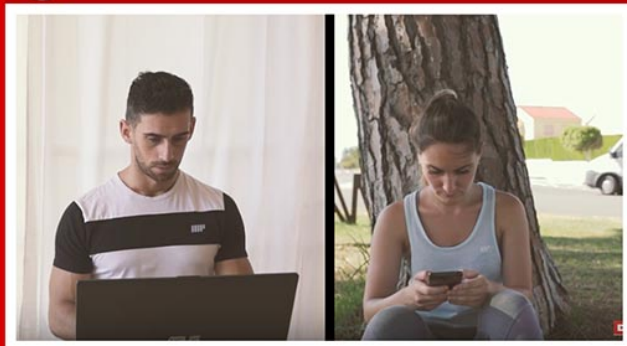
2 LES TRACTIONS

(poids de corps / lestée)

- **Placement de départ :** saisir la barre avec un écartement supérieur à la largeur de tes épaules (entre 1,5 et 2 x selon votre mobilité), les paumes de mains face à l'avant. Place ton buste en-dessous de la barre totalement immobile, les épaules relâchées et le bas du dos contracté.
- **Exécution :** tire sur tes 2 bras pour monter le menton au-dessus de la barre. Lors du tirage, oriente tes coudes vers l'avant, bombe le torse, abaisse et recule au maximum tes omoplates. Sur tout le tirage les coudes restent en avant. Relâches en freinant jusqu'à avoir les bras tendus.
- **Respiration :** inspirer à la descente et expirer en fin de tirage.

© FITNESS-MAG

CLIQUEZ POUR REGARDER



© FITNESS-MAG.FR

3 LE SQUAT

- **Placement de départ :** les pieds ouverts de la largeur des épaules ou légèrement plus, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les mains accrochées à la barre, les coudes placés sous la barre, les fessiers légèrement reculés, la barre posée sur le haut des omoplates et les abdos serrés.
- **Exécution :** fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale (bassin au niveau du genou) en écartant les genoux et en reculant les fessiers. Tes genoux s'écartent et sont au minimum dans l'axe des pieds. Ton buste est très légèrement en avant lors de la descente. Ecrase bien tes pieds et fléchis tes genoux : tes genoux sont comme un ressort que tu vas comprimer. Pousse sur tes cuisses pour remonter. Termine l'extension complète de tes cuisses sans verrouiller les genoux !
- **Respiration :** inspire à la flexion et expire à la fin de la montée

4 LE DÉVELOPPÉ MILITAIRE (barre / haltères)

- **Placement de départ :** debout, les pieds largeur bassin, les jambes tendues, les fessiers et les abdos serrés, le torse bombé et le menton rentré. La barre sur les clavicules saisie à largeur d'épaules, les avant-bras verticaux, les paumes des mains orientées vers l'avant, les coudes placés sous les poignets, les poignets ne sont pas cassés.
- **Exécution :** pousse la barre droit vers le haut jusqu'à avoir les bras tendus sans que tes épaules ne se décollent. Quand tu développes la barre, serre les abdos, tu vas cambrer un peu mais contrôle bien cette cambrure. Dès que la barre passe le front, avance ta tête et ton buste sous la barre. En fin de mouvement, la barre est au dessus de tes épaules. Maintiens toujours le placement même quand tu fatigues. Redescends lentement la barre sur les clavicules.
- **Respiration :** inspire quand tu descends et expire en fin de mouvement quand tu tends les bras.

5 LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ (barre / haltères)

- **Placement de départ :** allongé sur le dos, les pieds posés au sol ou sur le banc, saisir la barre avec un écartement nettement supérieur à la largeur des épaules, les épaules basses et les omoplates collées, décoller la barre et la placer au-dessus des pectoraux. Les abdos serrés.
- **Exécution :** descendre la barre sur les pectoraux en fléchissant les 2 bras avec les coudes écartés du corps, légèrement sous la ligne des épaules. Quand la barre touche le torse, pousser avec les 2 bras droit vers le haut et contracter ses pectoraux, sans décoller les épaules en fin de mouvement.
- **Respiration :** inspirer à la descente et expirer à la fin de la poussée.

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

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

FITNESS-MAG.FR N°135-08-2024

PHYSIQUE DU MOIS

CHARLES BRYANT

Photo David ANDRIEU
@davidandrieu_production

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

LES 9 AVANTAGES DE LA MARCHE

Connaissez-vous les 9 avantages santé de la marche ? La marche quotidienne est à la mode et il faut s'en réjouir. Tout le monde sait aujourd'hui que les 10 000 pas par jour ont été suggérés par un vendeur de podomètres. Il n'y avait rien de scientifique, seulement un bon discourt de vente.

Malgré tout, marcher 10 000 pas, c'est mieux que de rester dans son canapé à attendre l'arrivée du diabète de type 2 et de l'obésité.

© FITNESS-MAG.FR

J'ai un travail de bureau et je fais une séance de musculation par jour. Sur la journée, je fais **3 500 pas** naturellement.

Si je sors marcher 30 minutes, le score monte à **7 500 pas**.

Marcher 30 minutes n'est pas épuisant, sauf avec un bon dénivelé (comme dans la forêt à côté de chez moi) et un rythme soutenu.

Donc, le terrain sur lequel vous marchez et le rythme de marche me semble plus important que le nombre de pas.

Si vous allez faire les soldes, vous atteindrez facilement les 10 000 pas, et pourtant vous n'avez fait que piétiner dans une galerie marchande.

LES AVANTAGES SANTÉ DE LA MARCHE

UNE ÉTUDE SYSTÉMATIQUE ET UNE MÉTA-ANALYSE réalisées par Sarah Hanson

et Andy Jones de l'Université d'East Anglia révèlent que ces activités collectives apportent de nombreux bénéfices pour la santé, allant bien au-delà de l'amélioration de la condition physique.

Cette revue a analysé 42 études impliquant 1843 participants pour évaluer les effets des groupes de marche sur la santé.

Les résultats montrent des améliorations significatives dans plusieurs mesures de santé :

Tension artérielle : Une réduction moyenne de la pression systolique de 3,72 mm Hg et de la pression diastolique de 3,14 mm Hg.
Fréquence cardiaque au repos : Diminution de 2,88 battements par minute.
Masse grasse : Réduction de 1,31%.
Indice de masse corporelle (IMC) : Diminution de 0,71 kg/m².
Cholestérol total : Baisse de 0,11 mmol/L.
Capacité aérobie (VO2max) : Augmentation de 2,66 mL/kg/min.
Fonctionnement physique (score SF-36) : Augmentation de 6,02 points.
Distance de marche en 6 minutes : Augmentation de 79,6 mètres.
Dépression : Réduction des scores de dépression avec un effet de -0,67.

L'IMPORTANCE DE LA RÉGULARITÉ :

En général, la marche se faisait à un rythme modéré (5-8 km/h), considéré comme une intensité modérée, ce qui est suffisant pour obtenir les bénéfices pour la santé observés dans cette étude.

Ce qu'il faut retenir, ce n'est pas le nombre de pas, mais la régularité de la marche dans le mode de vie.

QUESTION ABONNÉ : LE MODE DE VIE EST PLUS IMPORTANT QUE LA DIÉTÉTIQUE ET LA MUSCULATION

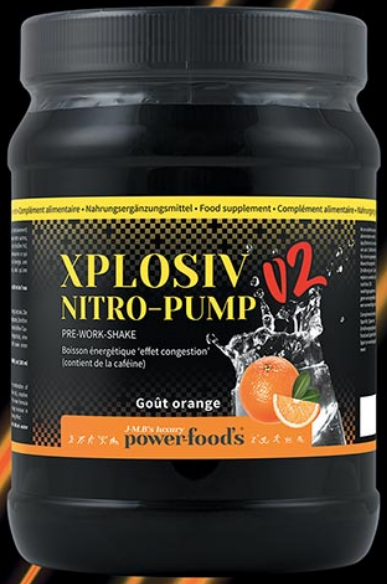
CLIQUEZ POUR REGARDER

© FITNESS-MAG.FR

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

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

ESS-MAG.FR
NESS-MAG.FR

SOULEVER DE LA FONTE & PRATIQUER DU CARDIO RÉDUISENT DE MANIÈRE =

LE % DE GRAISSE CORPORELLE

UNE NOUVELLE ÉTUDE A COMPARÉ 406 PERSONNES EN SURPOIDS EFFECTUANT 3 HEURES DE CARDIO, DE MUSCULATION OU UN MÉLANGE 50-50 DES DEUX PENDANT UNE ANNÉE COMPLÈTE.

2 **LES GROUPES FAISANT DU CARDIO** ont connu une plus grande diminution du tour de taille, mais le groupe de musculation a gagné beaucoup plus de masse maigre.

© FITNESS-

1 **LE POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE A DIMINUÉ PRESQUE EXACTEMENT DE LA MÊME QUANTITÉ DANS LES 3 GROUPES.**
Les groupes cardio ont connu les plus grandes améliorations en matière de santé cardiovasculaire.

Les apports en macronutriments ne différaient pas significativement d'un groupe à l'autre, mais les participants à la musculation consommaient 100 à 200 kcal de plus par jour pendant la majeure partie de l'étude. On peut donc se demander si la musculation surpasserait le cardio pour la perte de graisse sur une base véritablement calorique. **En effet, contrairement à l'opinion dominante, de nombreuses études antérieures ont montré que soulever des poids est plus efficace pour la perte de graisse à long terme que l'exercice aérobique pour 3 raisons.**

1. Bien que l'entraînement en endurance ait tendance à brûler plus d'énergie pendant l'entraînement, cela est compensé en partie par une plus grande consommation d'oxygène post-exercice et une augmentation de la masse musculaire due à l'entraînement avec des poids. **N'oubliez pas que plus vous êtes musclé et plus vous brûlez des calories pour alimenter votre masse musculaire !**

2. Certaines recherches suggèrent que l'entraînement avec des poids supprime davantage l'appétit que le cardio, bien que cette conclusion ne soit pas cohérente.

3. L'entraînement avec des poids ne souffre pas de dépenses énergétiques limitées, contrairement au cardio.

CONCLUSION :

LA MUSCULATION EST TROP SOUS-ESTIMÉE DANS LES PROGRAMMES QUI VISENT À BRÛLER UN MAXIMUM DE GRAISSE.

© FITNESS-MAG.FR

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

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

© FITNESS-MAG.F

LA WHEY VEGAN EST-ELLE EFFICACE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

En tant que pratiquant de musculation, vous savez que la croissance musculaire et la récupération reposent en grande partie sur vos apports nutritionnels en protéines.
Les protéines en poudre classiques, fabriquées à partir de lait de vache ou de petit-lait (lactosérum), sont ainsi un excellent moyen de compléter les apports fournis par la nourriture solide.

Il existe toutefois une alternative pour les athlètes intolérants au lactose ou dont le régime alimentaire exclut les ingrédients d'origine animale :
la whey vegan.
Mais ce complément alimentaire est-il aussi efficace qu'une whey traditionnelle pour la prise de muscle ?
C'est ce que je vous propose de découvrir dans cet article.

QU'EST-CE QUE LA WHEY VEGAN ?

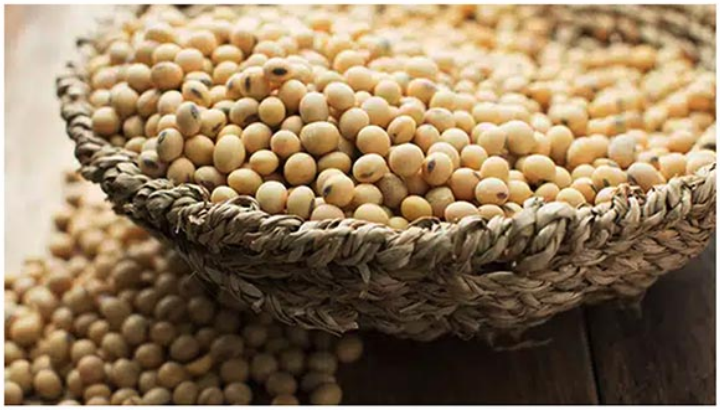
La whey vegan regroupe les compléments alimentaires conçus exclusivement à partir d'ingrédients d'origine végétale, en opposition à la whey protein classique. En effet, cette dernière est fabriquée à base de protéines animales :
Avec de la protéine de petit-lait pour la whey fromagère ;
Avec de la protéine de lait frais pour la whey native.
Si vous voulez tout savoir sur le sujet, j'ai d'ailleurs consacré un article entier à la whey protéine.

En réalité, parler de « whey vegan » ou de « whey végétale » est un abus de langage, car le mot « whey » désigne justement le lactosérum provenant de l'animal. Il est plus juste d'utiliser le terme **« protéines végétales».**

La protéine végétale en poudre peut être produite à partir de diverses sources végétales riches en vitamines et minéraux, ainsi qu'en acides aminés :

Le pois
Le riz
Le soja
La betterave
Le chanvre
Le tournesol

Selon les fabricants, les protéines végétales peuvent être conçues en utilisant une seule de ces sources, ou en combinant plusieurs végétaux. Nous y reviendrons.



À base de soja, de riz ou de pois, les protéines végétales conviennent aux végétariens.

À QUI S'ADRESSE LA PROTÉINE VEGAN ?

La poudre de protéine végétale est aujourd'hui plébiscitée par de nombreux pratiquants de muscu, de bodybuilding ou de sports de force désireux d'optimiser leur développement musculaire.

Elle s'adresse principalement aux sportifs ayant adopté une alimentation vegan ou végétarienne, qu'ils aient un objectif de perte de poids ou de prise de muscle.

Par ailleurs, la whey vegan étant produite à base de plantes, elle ne contient pas de produits laitiers. **Elle est donc idéale pour les sportifs qui souffrent d'une intolérance au lactose ou qui ont du mal à digérer le lait.**

Mais plus largement, les protéines végétales peuvent être consommées par tout le monde, indépendamment du régime alimentaire choisi. Elles ne sont pas seulement l'apanage des athlètes vegans ou végétariens.

PROTÉINES VÉGÉTALES VS WHEY TRADITIONNELLE

En matière de nutrition, les protéines sont indispensables à la construction musculaire. **Un apport protéique suffisant, à hauteur de 1,5 à 2 grammes par kilo de poids de corps, est recommandé pour favoriser la prise de masse.**

La supplémentation permet donc de combler les besoins non satisfaits par votre alimentation.

Pour les personnes qui adoptent une diète végétarienne ou végétalienne, la whey vegan semble être une excellente alternative. **MAIS EST-ELLE AUSSI EFFICACE QUE LA VERSION LAITIÈRE ?**

Sans lactose et avec une haute teneur en protéines, la whey vegan est incontestablement un supplément intéressant.

En revanche, la plupart des protéines végétales sont dites incomplètes. En d'autres termes, elles n'apportent pas l'ensemble des acides aminés, contrairement à une whey laitière ou fromagère qui fournit les 9 acides aminés essentiels (EAA), dont les 3 BCAA (acides aminés ramifiés) que sont la leucine, l'isoleucine et la valine.

Les acides aminés essentiels, dont font partie les BCAA, ne peuvent être synthétisés par le corps humain.

La protéine de riz ou la protéine de pois, par exemple, ont un profil incomplet. Elles sont moins riches en acides aminés essentiels que les protéines animales. SEULE LA PROTÉINE DE SOJA DISPOSE D'UN PROFIL COMPLET.
Compte tenu du rôle de ces acides aminés sur l'organisme, les protéines animales seraient alors plus efficaces que les protéines végétales pour reconstruire vos fibres musculaires et accélérer votre récupération physique.

C'est pour cela que la meilleure protéine végétale doit être un assemblage de plusieurs sources. Le fait de mélanger de la protéine de pois avec de la protéine de riz permet de profiter des avantages de chaque source. Le produit obtenu dispose ainsi d'un profil d'acides aminés complet.
De nombreuses marques proposent ce type de compléments alimentaires, à l'image de la **100 % vegan protein de chez Prozis.** Pauvre en matières grasses, chaque portion de 30 grammes apporte 117 calories (25 grammes de protéines, 0,72 gramme de glucides et 1,74 gramme de lipides).

COMMENT CONSOMMER LA WHEY VEGAN ?

© FITNESS-MAG.F

Comme pour une whey d'origine animale, la protéine vegan peut se consommer dans un shaker avec de l'eau ou du lait végétal. **Il s'agit d'une collation saine que vous pouvez prendre après vos entraînements.**

Vous pouvez aussi l'ajouter dans **vos smoothies**, accompagnée de lait ou de yaourt végétal et de fruits frais.

Pour le petit-déjeuner, je vous recommande de préparer des **pancakes** au goût sucré et agréable. Mélangez simplement la protéine végétale avec des flocons d'avoine, de la banane écrasée, du lait de soja et de la levure chimique. Agrémentez le tout de quelques fruits de saison.

Pour un maximum de plaisir, vous pouvez utiliser votre whey vegan pour faire des pancakes.

CONCLUSION

POUR TOUS CEUX QUI LIMITENT LEUR CONSOMMATION DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE OU QUI SOUFFRENT D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE, LA PROTÉINE VÉGÉTALE EST UNE ALTERNATIVE PLUS QUE CRÉDIBLE À LA WHEY.

Optez de préférence pour un produit contenant plusieurs sources végétales pour optimiser la synthèse protéique et accroître la récupération musculaire.

JULIEN QUAGLIERINI

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

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

FITNESS-MAG.FR N°135-08-2024

WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

TECHNIQUES AVANCÉES POUR BICEPS-TRICEPS

Photos Sarah MEUNIER

Un développement harmonieux des biceps et triceps est crucial non seulement pour l'esthétique mais aussi pour la performance globale.

Des bras bien définis et puissants peuvent transformer votre physique et améliorer vos capacités fonctionnelles. Inspiré de mes 40 ans d'expérience en musculation, aussi bien en tant que coach qu'en compétiteur international, je vous présente des techniques avancées pour équilibrer et développer vos biceps et triceps.

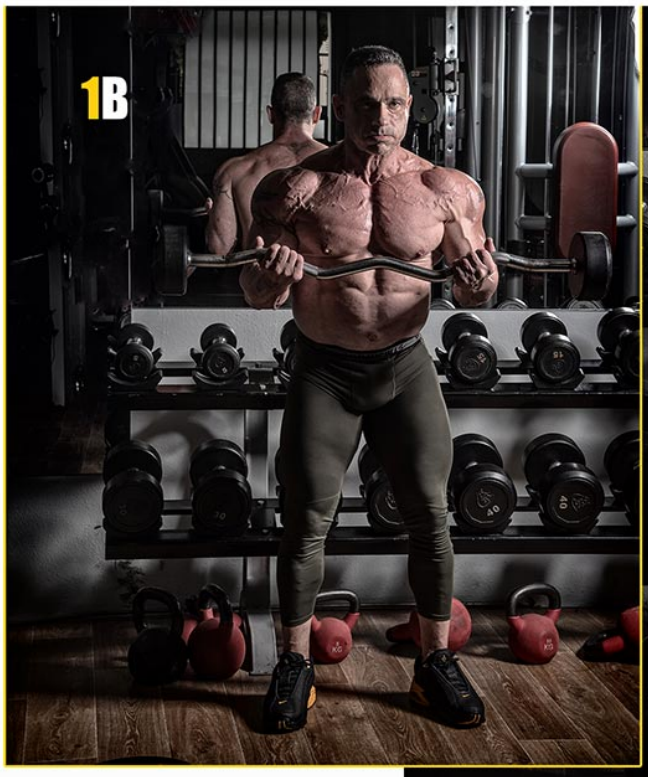
MÉTHODE N°1

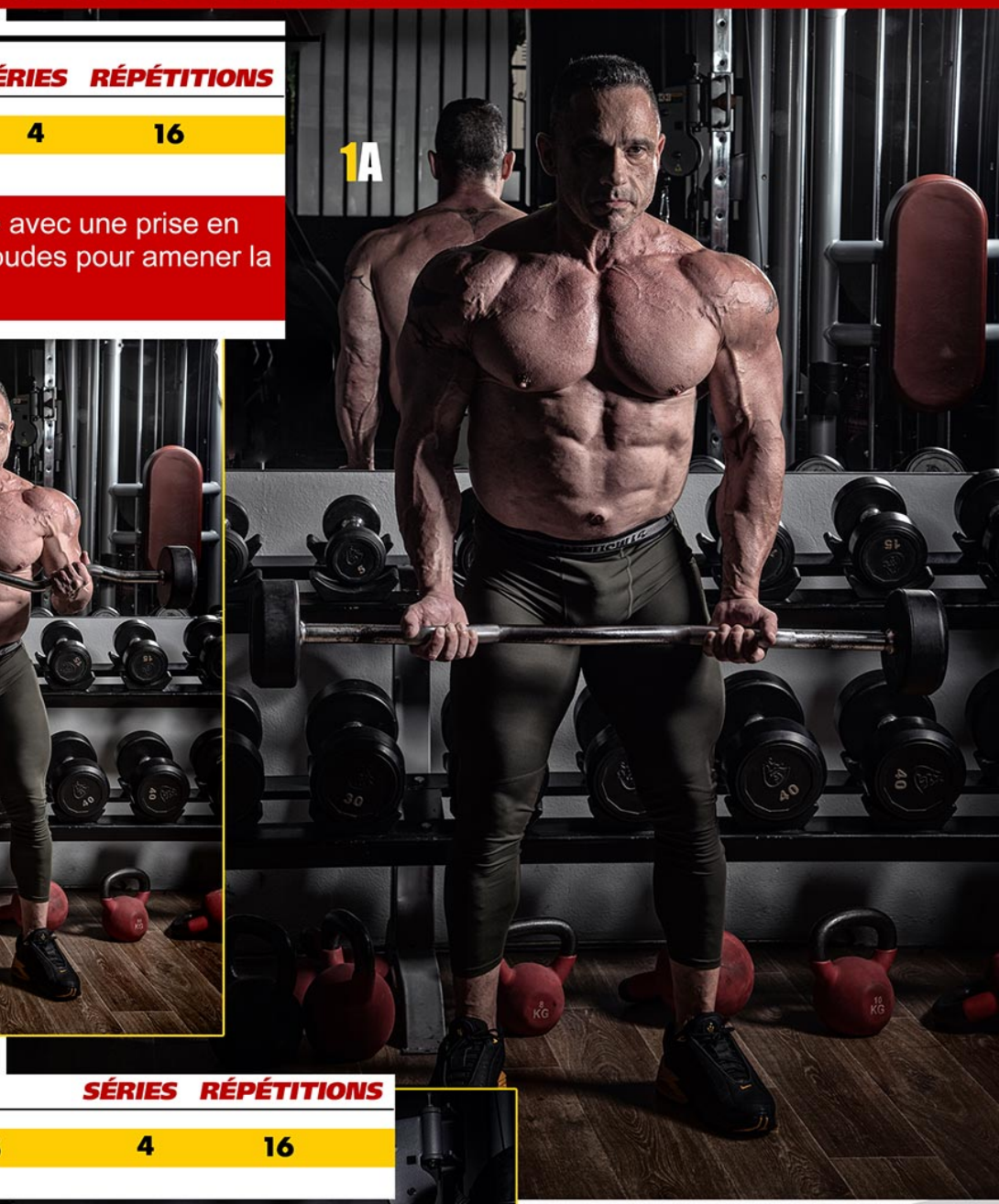
TRI-SET POUR BICEPS EN RETARD

Cette méthode utilise la **technique du 4x16**, idéale si vos biceps sont moins développés que vos triceps. En alternant les exercices pour les biceps et les triceps, vous favorisez un développement équilibré.

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
CURL À LA BARRE PRISE EN SUPINATION	4	16

Exécution : Saisissez la barre avec une prise en supination et fléchissez les coudes pour amener la barre vers vos épaules.





EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
EXTENSION TRICEPS À LA POULIE DE FACE	4	16

Exécution : Debout, face à la poulie, descendez la barre en étendant complètement les coudes

© FITNESS-MAG.FR

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
CURL HALTÈRES AU BANC À 45°	4	16

Exécution : Assis sur un banc incliné à 45°, fléchissez les coudes pour amener les haltères vers vos épaules, en dégageant l'arrière pour un meilleur étirement.

PROTOCOLE

Enchaînez les exercices avec 30 secondes de repos entre chaque.
- Reposez-vous pendant 2 minutes 30 secondes après chaque tri-set.
- Répétez le tri-set quatre fois.

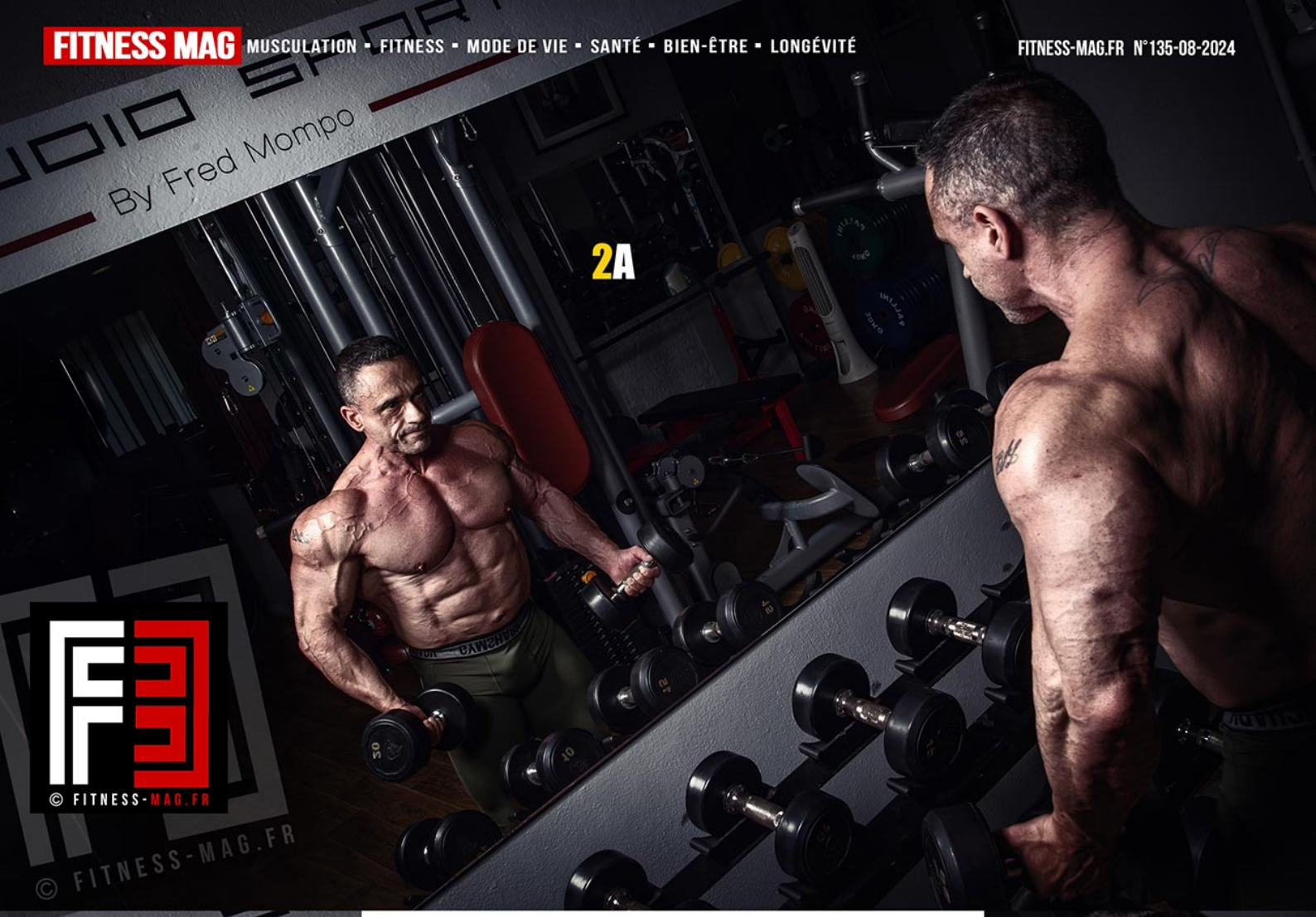
MÉTHODE N°2

TRI-SET POUR TRICEPS EN RETARD

Cette méthode utilise également la **technique du 4x16**, parfaite pour développer des triceps en retard en alternant entre les exercices pour triceps et biceps.

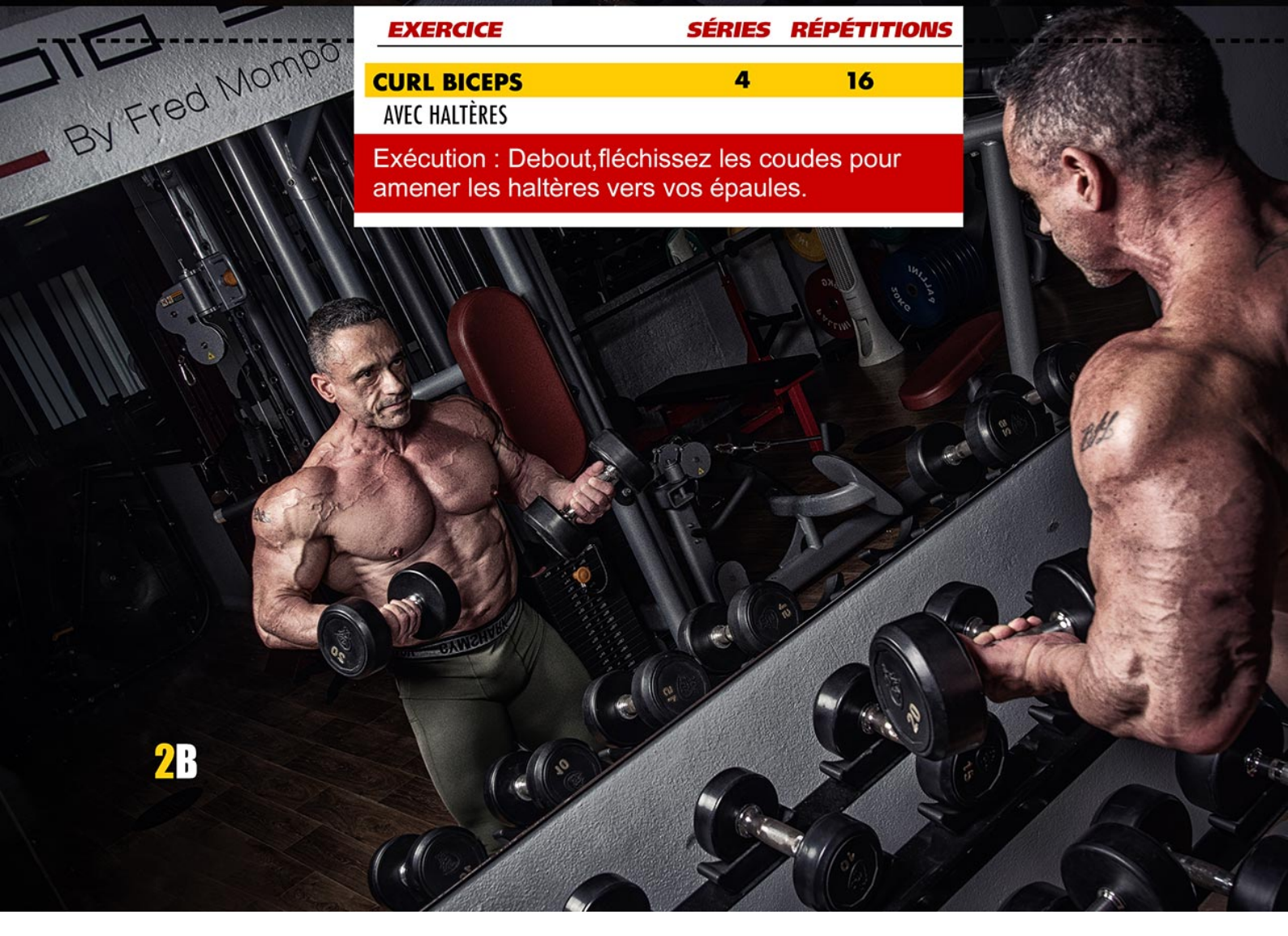
EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE (DOS À LA POULIE)	4	16

Exécution : Debout à la poulie haute, amenez la corde ou la barre derrière votre tête et étendez les coudes pour pousser la barre vers l'avant.



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
CURL BICEPS AVEC HALTÈRES	4	16

Exécution : Debout,fléchissez les coudes pour amener les haltères vers vos épaules.



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
TRICEPS À LA BARRE	**4**	**16**
BARRE AU FRONT SUR BANC HORIZONTAL		

Exécution : Allongé sur un banc horizontal, amenez la barre EZ vers votre front, puis étendez les coudes pour ramener la barre à la position initiale.

PROTOCOLE

Enchaînez les exercices avec 30 secondes de repos entre chaque.
- Reposez-vous pendant 2 minutes 30 secondes après chaque tri-set.
- Répétez le tri-set quatre fois.

MÉTHODE COMBINÉE : BICEPS ET TRICEPS

Pour un entraînement complet et équilibré des bras, combinez les deux méthodes en utilisant la technique du 4x16. En combinant les deux enchaînements, le volume de travail est considérable, ce qui permet de maintenir l'intensité et la congestion tout en réduisant à trois séries. Cette méthode, que j'ai mise au point, est extrêmement efficace pour faire exploser les bras.

PREMIER TRI-SET : BICEPS EN RETARD SUIVI DE TRICEPS

- **CURL BICEPS À LA BARRE EN SUPINATION**
- **EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE (DOS À LA POULIE)**
- **CURL BICEPS AU BANC À 45° AVEC HALTÈRES**

DEUXIEME TRI-SET : BICEPS EN RETARD SUIVI DE TRICEPS

- **EXTENSION TRICEPS À LA POULIE HAUTE (DOS À LA POULIE)**
- **CURL BICEPS AVEC HALTÈRES (DEBOUT, FACE AU MIROIR)**
- **TRICEPS À LA BARRE AU FRONT (BANC HORIZONTAL)**

Protocole pour Chaque Tri-set :
- Enchaînez les trois exercices avec 30 secondes de repos entre chaque.
- Reposez-vous pendant 2 minutes 30 secondes après chaque tri-set.
- Répétez chaque tri-set trois fois.

CONSEILS POUR MAXIMISER L'EFFICACITÉ

© FITNESS-MAG.FR

CONCENTRATION MENTALE :

Visualisez les muscles des bras qui travaillent pour une meilleure connexion neuromusculaire et permettre une contraction maximale des biceps et triceps 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 de maximiser l'effort musculaire.

ADAPTATION DES CHARGES

Lorsque vous passez au deuxième exercice du même groupe d'un tri-set, que ce soit pour les biceps ou les triceps, réduisez le poids pour favoriser une meilleure congestion musculaire et maintenir une technique d'exécution parfaite. Après avoir effectué les deux premières séries, le poids du deuxième exercice doit être diminué pour permettre de compléter les 16 répétitions avec une exécution impeccable.

"GARDEZ UNE CHARGE CONSTANTE ET FAVORISEZ 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.

Ces méthodes combinées offrent une approche complète pour maximiser le développement des biceps et triceps.

En intégrant ces tri-sets dans votre routine, vous obtiendrez des résultats significatifs en termes de taille et de définition musculaire.

La méthode combinée, que j'affectionne particulièrement, est l'une de mes favorites pour le développement des bras.

En combinant des exercices ciblés pour les biceps et triceps, cette méthode permet de maintenir une intensité élevée et une congestion musculaire optimale.

Testez-la pour transformer vos bras et observer des progrès significatifs !

Ces techniques peuvent être pratiquées par les hommes et les femmes, permettant à chacun d'atteindre ses objectifs de musculation et de définition musculaire.

Testez ces méthodes pour transformer vos bras et observer des progrès significatifs !

© FITNESS-MAG.FR

POUR ALLER PLUS LOIN :

Pour plus de conseils et d'exercices, consultez nos autres articles sur Fitness Mag ou visitez notre site web. Pour un coaching personnalisé, rejoignez les sessions avec Fred Mompo, plusieurs fois champion du monde de culturisme et formateur expert.

CONTACT :

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous, contactez-nous directement via notre site ou nos réseaux sociaux. Ne manquez pas de suivre Fred Mompo sur Instagram (**@fredmompo_officiel**) pour plus d'astuces et de motivation quotidienne.

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

135 NUMÉROS DISPONIBLES

11057

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*