

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 137 / 10-2024

INTERVIEW

AURÉLIEN LEJEUNE

L'HOMME LE PLUS FORT DE FRANCE!

Photo Sarah Meunier

DOSSIERS

RESTEZ EN FORME & REPOUSSER LE VIEILLISSEMENT

TRAINING

FAUT-IL FAIRE DU SPORT TOUS LES JOURS POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS ?

LES BIENFAITS DE LA

LUMIÈRE ROUGE

OPTIMISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT AVEC LES

ÉLASTIQUES DE RÉSISTANCE

COMMENT SOULAGER LA TENDINITE ?

VOLEUR DE MUSCLES

LES HOMMES DE PLUS DE 30 ANS ET LA SARCOPÉNIE

REPORTAGE PHOTOS

L'ALLIANCE PHYSIQUE FRANCE NATURAL REGIONAL CHAMPIONSHIP



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



ERIC RALLO - GIUDICELLI

Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO

Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID COSTA

Coach sportif



DAVID ANDRIEU

Photographe
Journaliste



BERNARD DATO

Ecrivain



JULIEN QUAGLIOLINI

Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA

Coach sportif
Blogueur



VINCENT ALLIOT

IFBB PRO
Préparateur
Physique



ERIC MALLET

Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS

Blogueur



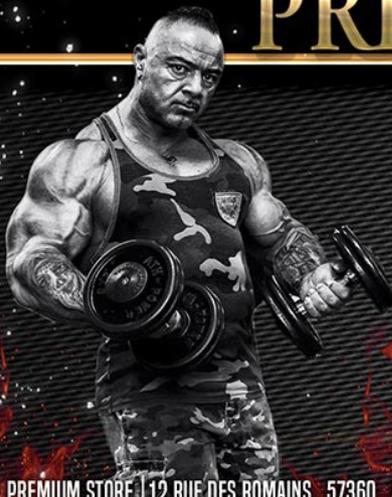
THÉO FITNESSMITH

Coach sportif
Blogueur

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

© 2024 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

J-M.B.

SPORTS-COLLECTION



*«Élégance
sportive,
performance
assurée.»*

Angie Ross

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#137
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
**David Andrieu - Fred Momo - Julien Quaglierini - Juanito Cordia -
David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Eric Mallet - -
Bernard Dato - Vincent Alliot.**

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
JY. Rallo

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #137 FM

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL ET DE LA RÉCUPÉRATION EN MUSCULATION



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

Mes chers lecteurs(trices),

Dans le monde de la musculation, il est facile de se concentrer uniquement sur l'entraînement et de négliger deux éléments essentiels : le sommeil et la récupération.

Pourtant, ces deux aspects jouent un rôle crucial dans l'atteinte de vos objectifs de fitness. En effet, c'est pendant le sommeil que le corps se répare et se renforce. Les fibres musculaires endommagées lors de l'exercice sont reconstruites, favorisant ainsi la croissance musculaire et la performance.

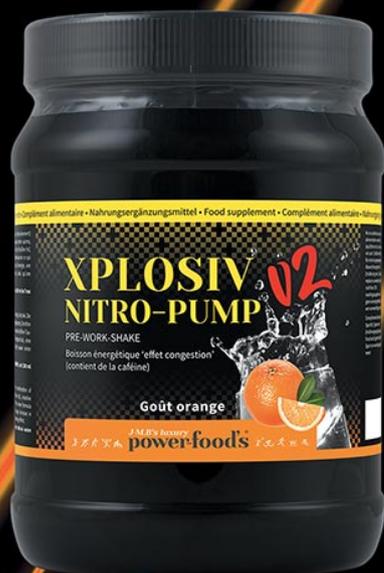
UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Un sommeil de qualité permet également de maintenir un équilibre hormonal optimal, en particulier les niveaux de testostérone et d'hormone de croissance, qui sont indispensables pour le développement musculaire.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Votre allié pour une congestion ultime...

Parfums:
-Orange
-Citron
-Cerise



La formule qui va changer vos entraînements

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

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



Votre allié Force et endurance.

Parfums:
-Cerise
-Citron
-Framboise
-Orange



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

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

De plus, un manque de sommeil peut entraîner une **augmentation du cortisol**, l'hormone du stress / adaptation, qui à haute doses engendre des effets cataboliques, c'est-à-dire qu'elle peut dégrader les muscles.

La récupération, quant à elle, ne se limite pas au sommeil. Elle englobe aussi des pratiques telles que les étirements, le massage, et une alimentation adéquate. Ces techniques aident à réduire les tensions musculaires, à améliorer la circulation sanguine, et à fournir les nutriments nécessaires pour la réparation et la croissance des tissus.

En somme, pour maximiser vos gains en musculation et éviter les blessures, il est indispensable de **ne pas sous-estimer l'importance du sommeil et de la récupération**. En intégrant ces éléments dans votre routine, vous optimiserez vos performances et favoriserez un développement musculaire linéaire et durable.

Eric RALLO
 Naturopathe
 Créateur et rédacteur en chef **FITNESS MAG**



**EXPLOITE
 TON
 POTENTIEL
 MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
 TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

STUDIO SPORT

By Fred Mompo

**AURÉLIEN
LEJEUNE**

Photo Sarah Meunier

**FRED
MOMPO**

- 1 couverture fitness mag n°137
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 8 last minute
- 10 restez en forme
- 14 force athlétique
- 20 aurélien lejeune
- 26 telechargez le magazine
- 27 les machines du futur
- 28 9 conseils pour rester motivé
- 30 les élastiques de résistance
- 34 culturissime
- 36 old school physiques
- 37 reportage photos compétition
- 46 les bienfaits de la lumière rouge
- 52 zoom sur elodie moore
- 59 comment soulager la tendinite
- 64 voleur de muscles
- 68 du sport tous les jours ?
- 74 training pour aurélien lejeune
- 81 soutenez fitness mag sur tipee





ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

**OLYMPIA
2024**

NOUVEAUX ROIS ET FIN DE RÉGNE...

La 60e édition de Mr. Olympia 2024 a vu **Samson Dauda** remporter son tout premier titre de Mr. Olympia OPEN, devenant ainsi le nouveau champion avec un prix record de plus 600 000 \$. Malgré un léger manque de condition au niveau du dos, Samson a surpassé les anciens champions **Hadi Choopan**, qui a terminé deuxième, et **Derek Lunsford**, troisième cette année. Cette édition 2024 a été marquée par des changements significatifs, notamment une augmentation des prix et l'annonce officielle de retraite de **Chris Bumstead** après sa sixième victoire consécutive en Classic Physique.

Une pensée particulière pour tous les Français, hommes et femmes, qui ont concouru au plus haut niveau. Bravo à vous de faire partie de l'élite mondiale ; ce n'est que partie remise ! #FORZA

MEN'S OPEN :

1. Samson Dauda
2. Hadi Choopan
3. Derek Lunsford
4. Martin Fitzwater
5. Andrew Jacked
6. Hunter Labrada
7. William Bonac
8. Rafael Brandao
9. Brandon Curry
10. Akim Williams

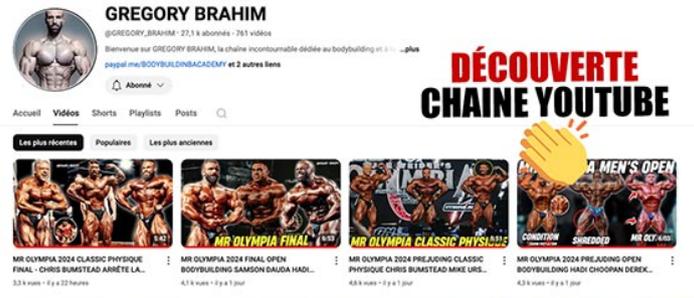
CLASSIC PHYSIQUE :

1. Chris Bumstead
2. Mike Sommerfeld
3. Urs Kalecinski
4. Ramon Rocha Queiroz
5. Breon Ansley
6. Jose Manuel Munoz
7. Michael Daboul
8. Wesley Vissers
9. Matheus Menegate
10. Matthew Greggo

212 :

1. Keone Pearson
2. Shaun Clarida
3. Angel Calderon Frias
4. Kerrith Bajjo
5. Vitor Alves Porto De Oliveira

BODY-FITNESS NEWS



**CLIQUEZ ICI ET ABONNEZ-VOUS
POUR TOUT SAVOIR SUR LE BODYBUILDING
FRANÇAIS ET INTERNATIONAL !**

Bouleversement du classement en **MEN'S OPEN** et retour à la masse / esthétique avec le couronnement de **Samson Dauda**.

Il remporte son premier titre de Mr. Olympia grâce à un physique massif et équilibré, devenant aussi le "People's Champion" pour sa popularité.

2e, **Hadi Choopan**, Le champion en titre 2022 termine une nouvelle fois deuxième.

Toujours aussi impressionnant au niveau de sa densité et relief musculaire.

3e **Derek Lunsford**, le tenant du titre 2023, termine dans une troisième position décevante pour lui.

Malgré une progression au niveau de ses pectoraux, son look moins « graniteux » sur la face antérieure de son physique et la perte de volume musculaire dans ses cuisses dans les derniers jours auront eu raison de lui.

CLASSIC PHYSIQUE :

1er **Chris Bumstead** remporte son sixième et dernier titre, annonçant sa retraite pour se concentrer sur sa famille.

2e et révélation de ce Mr O 2024, **Mike Sommerfeld**, fait une entrée fracassante dans le classement avec un physique impressionnant très sculptural et une sèche très prononcée..

3e **Urs Kalecinski** complète le podium avec une esthétique très équilibrée, en nette progression depuis 2023, mais présente encore un retard au niveau de ses bras / avant-bras en particulier.

INTERNATIONAL

Gala

DE BODYBUILDING

27
OCT
2024

Ouverture
10h30
Show : 11h



THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES


Colombes
Avec le soutien de la ville de Colombes

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



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports :
Gratuit



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



RESTEZ EN FORME & REPOUSSER LE VIEILLISSEMENT



Pour vivre plus longtemps et rester en forme, vous devriez faire plus d'exercices.

Presque toutes les études scientifiques et cliniques le montrent. Mais pour aller plus loin, faire des efforts physiques intenses augmente votre consommation maximale d'oxygène. Des chercheurs de l'Institut de recherche sur la longévité Kronos ont découvert que plus vous êtes en forme, plus votre corps produit d'antioxydants.

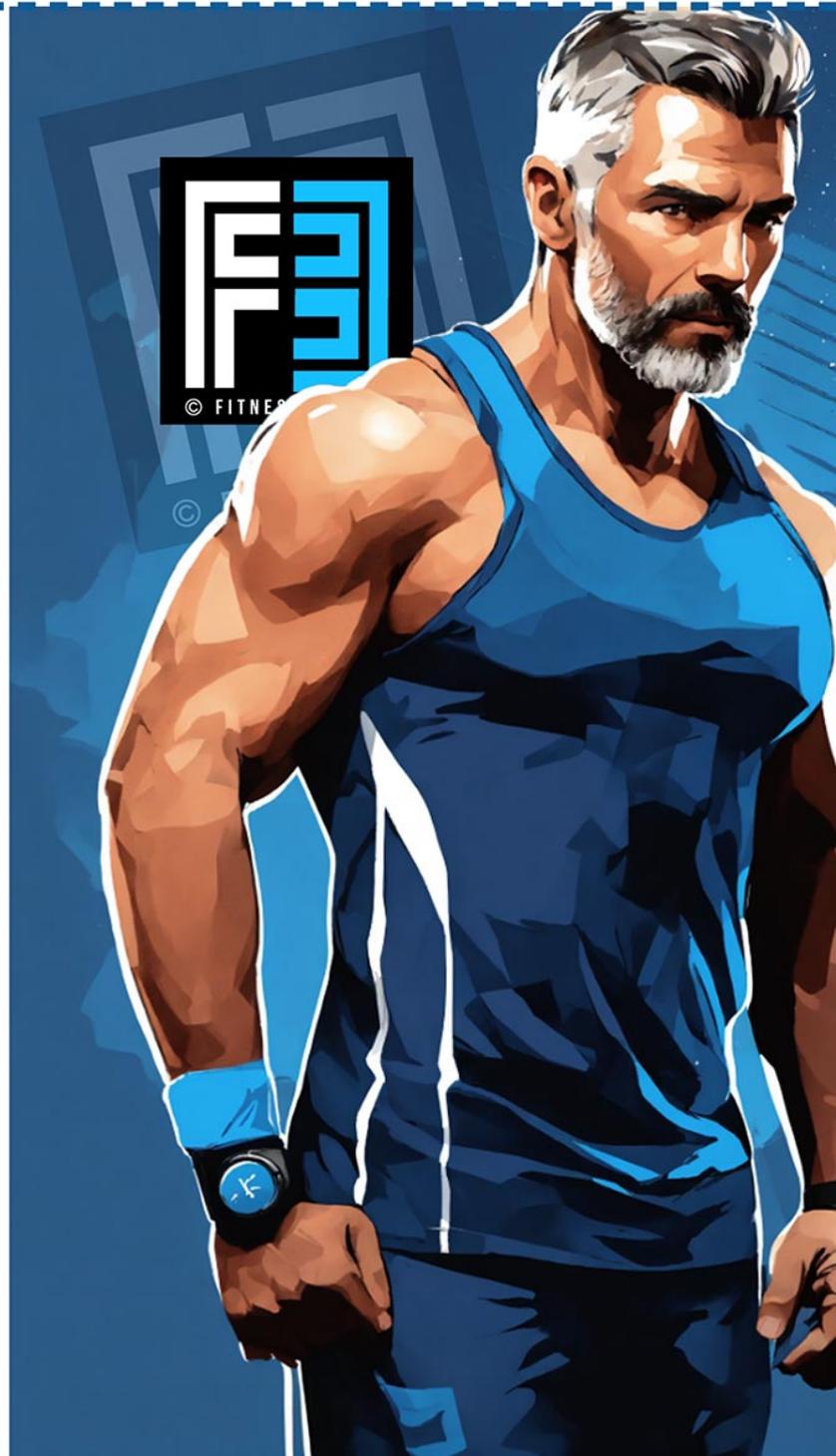


© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

L'ÉTUDE SUR CEUX QUI VEULENT RESTER EN FORME

Les chercheurs ont étudié deux groupes de personnes dans la soixantaine. Un groupe était composé de 37 sujets de plus de 60 ans, un autre de 35 sujets de plus de 60 ans. Le premier tableau (*page suivante*) montre la différence entre les deux groupes. Lorsque les chercheurs ont analysé des échantillons de sang prélevés chez des sujets âgés au repos, ils ont constaté que la concentration de 8-hydroxy-2'-désoxyguanosine [8-OHdG] était inférieure chez les personnes âgées qui étaient en forme. Plus la concentration de 8-OHdG est élevée, plus votre ADN est endommagé [tableau suivant]. La concentration en 8-hydroxyguanosine [8-oxo-G] était également plus faible chez les sujets en forme dans la soixantaine. Cela signifie que les molécules d'ARN de leurs cellules ont subi moins de dégâts. Le 8-oxo-G et le 8-OHdG sont tous deux produits par des réactions avec des radicaux libres. Les chercheurs ont ensuite fait un test où ils ont réduit le flux sanguin vers le bras pendant un moment, puis l'ont laissé reprendre. Ce processus conduit à la libération de grandes quantités de radicaux libres.



La pratique sportive est liée à la longévité humaine...

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LES SOIXANTENAIRES EN FORME

Le tableau (en bas à gauche) montre que la concentration des F2-isoprostanes [F2-isoP] augmentait lorsque l'apport sanguin était restreint, mais que cette augmentation était moindre dans le groupe des 60 ans et plus en forme. Les isoprostanes sont créés lorsque les radicaux libres endommagent les membranes cellulaires. **La faible augmentation dans le groupe en forme de plus de 60 ans signifie que leur corps fabrique plus d'antioxydants naturels.** {Note EM: Il s'agit d'antioxydants enzymatiques comme le SOD, le glutathion, la catalase...}

Le vieillissement est dû en grande partie au travail des radicaux libres, et ceux-ci sont un sous-produit de la production énergétique des cellules. **Cependant, le corps fabrique également des molécules qui désactivent les radicaux libres.** Les recherches effectuées à l'Institut Kronos suggèrent que le corps fabrique plus de molécules protectrices – et **vieillit donc plus lentement – si vous êtes plus en forme.**

Conclusion

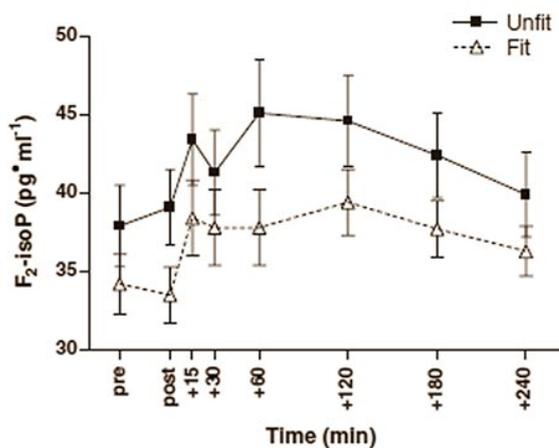
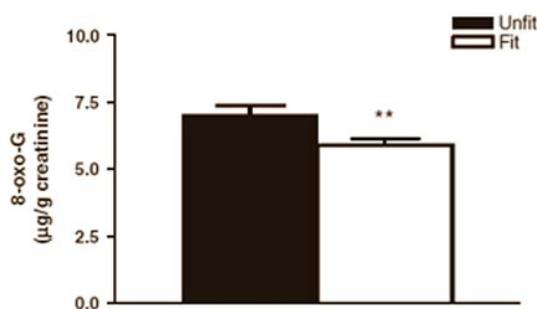
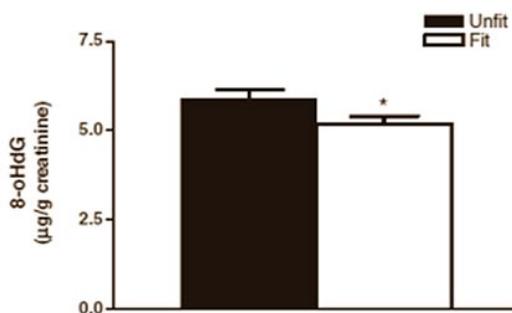
« Encourager les personnes âgées à être non seulement physiquement actives mais également en bonne forme physique peut constituer une stratégie efficace pour réduire le stress oxydatif et les dommages oxydatifs et ainsi améliorer les résultats à long terme pour la santé », concluent les chercheurs.

Source de l'article: Get Fit, delay aging
Source Ergo-log: Age (Dordr). 2012 Aug;34(4):969-82..

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

Sex	Age	Category	VO ₂ max (ml kg ⁻¹ min ⁻¹)	Leg power (W kg ⁻¹)
Men	60-69	Fit	≥31	>15.5
		Unfit	≤26	≤15.5
	70-80	Fit	≥28	>14.5
		Unfit	≤23	≤14.5
Women	60-69	Fit	≥24	>11.0
		Unfit	≤20	≤11.0
	70-80	Fit	≥21	>9.5
		Unfit	≤18	≤9.5



(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

Comment allier look et suppléments...



David Salucci
Athlète
Power-Food's
J-M.B

Salucci David Champion du Monde 2010 ((K.S.C))

Tout en finesse...



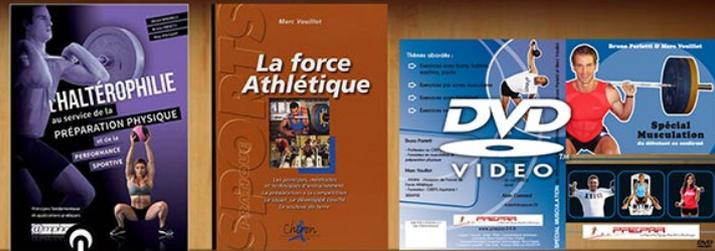
HOMMAGE

MARC VOUILLOT



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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



La PERSONNALITÉ

L'HÉRÉDITÉ

La personnalité qui se dégage de l'enfant face à une situation sportive est en partie issue de l'héritage de l'évolution.

Il y a donc une conception organique de la personnalité qui part du principe que tout individu possède un certain nombre de traits de caractère provenant de sa constitution biologique et non de son environnement.

Bien que les théories actuelles tendent à minimiser le rôle de l'hérédité sur les personnalités, la plupart des auteurs ne peuvent le réfuter totalement.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES ET LEURS INFLUENCES SUR LA PERSONNALITÉ

Bien que la plupart des théoriciens reconnaissent l'importance des premières expériences sur le développement de la personnalité, ils soutiennent malgré tout que **le comportement s'explique par une réaction face aux événements du moment.** Autrement dit, la personnalité serait globalement indépendante des expériences antérieures mais serait fonction du moment et le comportement se déterminerait dans un rapport d'interaction avec les objets, les événements et l'environnement présent.

William Herbert SHELDON, dans sa psychologie constitutionnelle (1942) distingue trois aspects distincts de la structure physique et relie une personnalité ou un tempérament dominant à chacun d'eux :

- **La cérebrotomie** qui correspond au type ectomorphe est caractérisée par : la réserve, l'inhibition, la solitude, l'introspection ;
 - **La somatotomie** qui correspond au type mésomorphe est caractérisée par : l'amour de l'aventure, le goût du risque, le besoin d'activité physique ;
 - **La viscérotomie** qui correspond au type endomorphe est caractérisée par : la sociabilité, le goût du confort, un tempérament affectueux.
- Dans quelle mesure l'environnement et non l'hérédité influence la personnalité ?
 Il semblerait que l'hérédité trace les limites dans lesquelles le développement de l'individu, fruit de l'influence environnementale, se produit.

Dans le cadre de l'activité sportive, l'entraîneur est dans l'obligation de se poser la question suivante : est-ce que le comportement de l'élève que j'observe résulte de la situation du moment ou est-il dominé par ses premières expériences dans l'activité ? Il faut pour cela tenir compte des données ci-dessus mais la réponse se trouve vraisemblablement entre les deux.

Le comportement sportif de l'enfant et la personnalité qui en découle se développe dès le début de son activité, en fonction de sa maîtrise, de l'anxiété, de l'échec ou de la peur de la douleur.

L'enfant fait généralement ses premiers pas à l'aide de la méthode « essais/erreurs » qui fonctionne dans le temps plus ou moins positivement en fonction du passé expérimental de l'enfant.

Les enfants, souffrant d'un mode de vie mal adapté, causé par un sentiment d'infériorité réel ou imaginaire, abordent le sport avec la peur de l'échec. Ceux qui ont été trop réprimandés, ou à l'inverse trop gâtés, adopteront un comportement passif ou destructeur qui les empêchera de prendre du plaisir à la pratique sportive proposée.

Une pratique sportive bien conduite, donc éducative, doit permettre à l'enfant un excellent développement de sa personnalité, l'aidant ainsi à faire face aux réalités de l'existence.



Mariane Bouvard lors de sa préparation pour les championnats du monde de force



Mariane (4ème des championnats du monde masters 1 aux 3 mouvements et vice championne du monde du développé couché le 20 juin 2016 au Texas.)

LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNALITÉ ET L'APPRENTISSAGE

Plusieurs théories mettent l'accent sur l'importance de l'apprentissage dans le développement de la personnalité. Ces théories entrent en contradiction avec celles démontrant la fonction primordiale et quasi exclusive de l'hérédité.

Beaucoup de grands psychologues considèrent que le processus d'apprentissage fait partie intégrante de l'acquisition de la personnalité. C'est un aspect important pour qui s'intéresse à l'influence de la pratique sportive sur la formation de la personnalité.

Il semble que les enfants, qui s'adonnent à la pratique d'un sport, acquièrent un certain nombre de schémas comportementaux spécifiques à ce sport.

Cette acquisition dépend cependant de la complexe intégration entre patrimoine génétique, environnement présent et passé, ainsi que les schémas comportementaux propres à l'enfant.

Il semble également, que par ce biais, la personnalité se transforme sur une très longue période de temps et que cette transformation n'affecte que les traits extérieurs de la personnalité, sans en modifier les plus profonds.

La personnalité et le cadre socioculturel

La psychologie moderne nous montre que l'homme est le produit de la société dans laquelle il vit et que son comportement et sa personnalité sont de nature bien plus sociale que biologique.

L'homme définit donc essentiellement sa personnalité dans ses rapports avec les autres au travers de la coopération ou de la compétition et de la concurrence.



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Préparateur physique

Ainsi donc, toutes les situations sportives sont des situations sociales. Les dimensions de la personnalité sont également de nature sociale.

SULLIVAN (1953) pousse cette conception de la personnalité à l'extrême en affirmant que :

« la personnalité n'est qu'une structure hypothétique et n'a aucune forme propre, si ce n'est celle que lui imprime les relations interpersonnelles »

Pour analyser la personnalité d'un sportif, il convient de prendre en compte le types d'influences qu'exercent sur lui :

l'entraîneur, les coéquipiers, la famille, les amis.



Joris Quai l'un des meilleurs athlètes français en -83kg

Le trait de personnalité du sportif

On appelle trait de personnalité, l'expression apparente ou périphérique d'une tendance psychologique intérieure plus profonde. Il décrit généralement un comportement observable.

Les traits de la personnalité ne sont que partiellement indépendants les uns des autres. Ils émanent tous d'un noyau commun.

Certains traits ont tendance à se grouper pour former des types. Jusqu'à présent personne n'a réussi à définir clairement le type de personnalité correspondant à l'activité sportive pratiquée.

Cela provient sans doute de ce que les traits de la personnalité sont, comme les aptitudes motrices, spécifiquement liés à un test donné.

Par exemple, lorsque l'on détermine que les sportifs sont conservateurs, c'est sans doute parce que le test utilisé était spécifique au conservatisme et à sa mesure.

L'entraîneur a devant lui des personnalités pratiquement déjà définies dans leur fort intérieur. Les traits, paraissant les plus constitutionnels et de nature biologique, seront les moins perméables à son influence.

La plupart des données n'appuient pas la thèse selon laquelle un sport attire un type précis de personnalité et inversement.

La dynamique de la personnalité du sportif

D'après **MASLOW**, les jeux et les sports pratiqués par l'être humain reflètent les besoins liés aux instincts fondamentaux qui se manifestent en lui à tout moment de la vie.

MASLOW considère que les types de personnalités correspondent à différents degrés de satisfaction de ces besoins sur une échelle continue.

Autrement dit, tout individu peut être comparé aux autres par le degré de satisfaction de certains besoins.

Dans les années de la petite enfance (de 2 à 7 ans environ) l'enfant pratique des activités physiques qui reflètent les besoins les plus bas dans la hiérarchie de **MASLOW**. Ils pratiquent des jeux de manipulation, de rôles, d'explorations ou créatifs, symboliques et sociaux. La plupart de ces comportements ludiques, résultent des efforts de l'enfant pour arriver à se maîtriser et à dominer son environnement. Ils assurent également une certaine socialisation.

Ces jeux sont le reflet d'instincts fondamentaux de sécurité et de stabilité et leur satisfaction l'aide à établir un rapport d'interaction efficace avec son environnement.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son jeu social augmente et devient la part dominante de son activité physique jusqu'à l'âge adulte. Le jeu social et la pratique sportive recherchés essentiellement pour leur valeur expérimentale peuvent être considérés comme des besoins d'amour, d'affection, d'affiliation, d'appartenance à un groupe.



David Carrette et Marc Vouillot lors du championnat régional qualificatif pour les championnats de France de Force Athlétique 2016

L'adolescence est une période où l'activité sportive s'oriente également vers la performance et reflète les besoins d'obtention de bons résultats, d'estime de soi de prestige auprès des autres.

Cependant, la pratique sportive en tant que moyen de se réaliser, même si elle peut apparaître dès l'enfance, requiert un certain degré de maturité affective et intellectuelle. Elle apparaît donc plutôt sous cet angle à l'âge adulte.

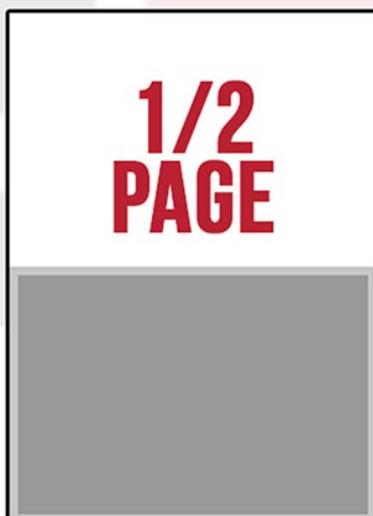
MADDI et PROPST (1963) affirment que la principale ressemblance entre les individus réside au niveau de **LEUR COURBE D'ACTIVATION.**

En principe, celle-ci augmente très rapidement au réveil, s'accroît jusqu'au milieu de la journée, pour décroître progressivement jusqu'à l'heure du sommeil où elle chute brutalement.

L'observation des individus tend à le démontrer puisque certains se disent du matin et d'autres du soir.

Cela signifie que cette courbe d'activation prend différentes formes suivant les individus. L'entraîneur, face à son groupe d'élèves, a donc à un instant précis affaire à des pratiquants dont le niveau d'activation est différent, compliquant ainsi son action éducative et sportive. Ceux qui présentent un niveau élevé d'activation adoptent en général un comportement visant à augmenter l'impact des stimuli. Par contre, ceux qui présentent une courbe relativement basse tendent à réduire l'impact des stimuli en se désintéressant ou en abandonnant l'activité.

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



***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**

Les enfants catalogués comme hyper actifs semblent manifester en permanence un grand besoin d'intensité dans leur vie.

Le choix par un enfant d'une activité physique ou sportive peut être déterminé par :

- L'intensité du stimulus que lui procure cette activité
- La signification qu'elle a pour lui (par exemple, sport de combat pour les sujets présentant un degré important d'agressivité)
- La variété des stimuli (sport à risques)
- La combinaison des trois approches

A contrario, les enfants, présentant un faible niveau d'activation, sont influencés dans leur choix par la crainte que peut leur procurer les différentes options précédemment citées. Ces considérations apportent une nuance à l'absence de résultats concrets concernant l'existence de relations :

SPORT déterminant la PERSONNALITE
PERSONNALITE déterminant le choix d'un SPORT

Dernière donnée importante dans la typologie de MADDI : les différences entre les traits actifs et passifs.

Le sujet dit actif se caractérise par un grand esprit d'initiative et un perpétuel effort d'influence ou de domination de son environnement.

Le sujet dit passif est dominé par son environnement. Il est indolent et plutôt paresseux.

L'opposition entre les sujets actifs et passifs apparaît constamment dans le sport entre les leaders et les suiveurs

Le sujet actif anticipe les évènements et s'y prépare. Le sujet passif attend que les choses se passent et rectifie à posteriori les décalages qui apparaissent.

Certains sportifs ont un réel besoin de diriger ou d'être autonome, d'autres fuient les responsabilités, quelles que soient leurs formes.

Les sujets, qui pratiquent une activité sportive dans le but de se dominer et de dominer les autres, adoptent instantanément une attitude négative s'ils sentent peser sur eux le contrôle de l'entraîneur ou de l'institution.

Dans le domaine du sport, on rencontre tous les types de personnalités décrits par MADDI et pas uniquement le type hyper actif extraverti.



**EXPLOITE
 TON
 POTENTIEL
 MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
 TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ENERGY-PLUS

(All sport drink)



Le supplément numéro 1 pour les sports d'endurance ou d'intensité

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



INTERVIEW

AURÉLIEN LEJEUNE STRONGMAN



**PUISSANCE,
PERSÉVÉRANCE &
DÉTERMINATION !**

Propos recueillis par **Fred MOMPO** /
photos **Sarah MEUNIER**
& photothèque instagram Aurélien
Lejeune

■ **AURÉLIEN LEJEUNE, L'HOMME LE PLUS FORT DE FRANCE, INCARNE LA PUISSANCE, LA PERSÉVÉRANCE ET LA DÉTERMINATION. DEPUIS 2019, CE NORMAND DE 39 ANS RÈGNE EN MAÎTRE SUR LE MONDE DU STRONGMAN EN FRANCE, ENCHAÎNANT LES TITRES ET LES RECORDS**

Son parcours impressionnant, marqué par de nombreux succès et quelques défis, témoigne d'un engagement total envers une discipline qui repousse sans cesse les limites de la force humaine. Dans cette interview exclusive, Aurélien nous dévoile les secrets de sa préparation, son état d'esprit à l'approche des compétitions, et partage ses conseils aux futurs champions.



Fred MOMPO : Aurélien, qu'est-ce qui vous a attiré vers la discipline du strongman et comment avez-vous commencé dans ce sport ? Avec votre physique impressionnant et la présence que vous dégagéz dans vos vidéos, avez-vous déjà envisagé de vous lancer dans le cinéma ou dans des rôles d'action à l'écran ?

Aurélien LEJEUNE : Depuis mon plus jeune âge, j'étais captivé par les compétitions d'hommes forts que je voyais à la télévision. À seulement 7 ou 8 ans, j'étais déjà fasciné par ces athlètes à la force colossale et à la stature hors norme. **Cette fascination ne m'a jamais quitté, et j'ai toujours gardé en tête qu'un jour, je deviendrais comme eux.**

C'est cette passion de l'enfance qui m'a guidé tout au long de ma carrière. Quant à l'idée de faire du cinéma, j'ai déjà eu quelques expériences dans des clips ou courts métrages, et j'ai vraiment adoré ! C'est un univers passionnant qui pourrait devenir une nouvelle aventure pour moi. J'aime aussi collaborer avec d'autres athlètes et créer du contenu pour YouTube et Instagram. C'est toujours enrichissant d'échanger et de partager avec des gens venus d'horizons différents.

F.M. : Vous êtes l'Homme le plus fort de France depuis 2019. Qu'est-ce qui vous a permis de conserver ce titre pendant cinq années consécutives ?

A.L. : Ce qui m'a permis de conserver ce titre, c'est cette quête incessante du haut niveau. Je n'ai jamais cessé de vouloir progresser, je ne me fixe pas de limites. L'entraînement rigoureux, l'envie de toujours faire mieux, et les compétitions à l'international, où j'ai affronté les meilleurs du monde, m'ont permis de monter en puissance et de garder ce titre.

STUDIO SPORT

By Fred Momo



@siberianppwshow

À SEULEMENT 7 OU 8 ANS, J'ÉTAIS DÉJÀ FASCINÉ PAR CES ATHLÈTES À LA FORCE COLOSSALE ET À LA STATURE HORS NORME

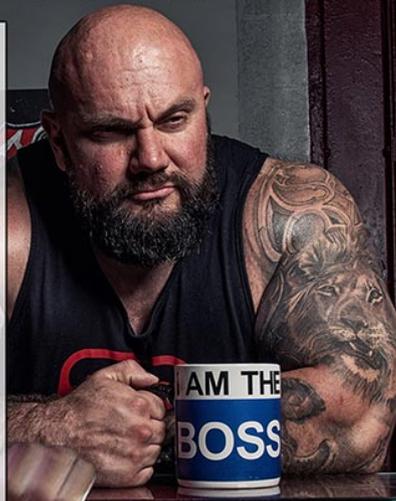
photo Sarah MEUNIER

Fred MOMPO : Parmi les records de France que vous avez établis, lequel est pour vous le plus significatif et pourquoi ?

Aurélien LEJEUNE : Tous mes records sont importants pour moi, mais si je devais en choisir un, ce serait celui du soulevé de terre à 422,5 kg. **Être le premier Français à passer la barre des 400 kg, c'était un moment très spécial.** Mais le record de 300 kg au bench en FFF en force athlétique est également important, c'est la récompense de nombreuses années de travail.

F.M. : Comment avez-vous surmonté la blessure au biceps que vous avez récemment subie ? Cela a-t-il changé quelque chose dans votre approche de l'entraînement ?

A.L. : La blessure a été un coup dur. J'ai eu une fissure et un arrachement partiel du tendon épicondyle. Dans ces moments-là, il n'y a pas d'autre choix que de surmonter l'épreuve. Avec l'aide de mon kiné et de mon médecin, j'ai adapté mon entraînement et suivi les soins nécessaires. Cela incluait plus de récupération. **J'ai appris à écouter plus mon corps et à adapter mes séances en conséquence..**



© FITNESS-MAG.FR



J'AI APPRIS À ÉCOUTER PLUS MON CORPS ET À ADAPTER MES SÉANCES EN CONSÉQUENCE..

STUDIO SPORT
By Fred Mompo



Fred MOMPO :
 ↳Pouvez-vous nous décrire une journée type d'entraînement pour un champion comme vous ?

Aurélien LEJEUNE : Ma journée commence à 7h du matin, souvent en m'occupant de mes enfants. Ensuite, je me concentre sur mon entraînement et ma préparation. Mon sport étant aussi mon métier, j'ai la chance de pouvoir y consacrer tout le temps nécessaire. Je fais six repas par jour et m'entraîne cinq à six fois par semaine. En général, je préfère m'entraîner le soir, vers 20 ou 21h. Durant la journée, je coach également des sportifs et je gère mes réseaux sociaux, ce qui est un travail à part entière !



@chroma_studiophoto



© FITNESS-MAG

© FITNESS

AURÉLIEN LEJEUNE STRONGMAN

F.M. : Quelle est votre stratégie pour vous préparer mentalement et physiquement à la compétition à venir ?

A.L. : Je n'ai pas vraiment de stratégie spécifique. Je n'éprouve aucun stress face aux compétitions ; pour moi, c'est avant tout un plaisir d'y participer. J'aborde chaque événement avec calme et détermination, en me concentrant sur mes objectifs sans me laisser distraire par la pression. Je sais ce que j'ai à faire et je reste concentré.

F.M. : Quel a été le plus grand défi que vous avez rencontré dans votre carrière de strongman, et comment l'avez-vous surmonté ?

A.L. : L'un des plus grands défis a été de partir en Russie pour affronter les Russes. Le niveau là-bas est énorme. Même le voyage de 30 heures était une épreuve (rires) Mais c'est ce genre de défi qui pousse à se dépasser, et je l'ai abordé avec la même volonté de toujours donner le meilleur de moi-même.



photo Sarah MEUNIER

Fred MOMPO : *Après avoir atteint un tel niveau de succès, quels sont vos objectifs futurs dans le sport ?*

Aurélien LEJEUNE : Mon principal objectif est de continuer à prendre du plaisir et à performer aussi longtemps que possible. J'aimerais aussi réussir à me classer au moins une fois dans le top 10 mondial. Pour moi, il s'agit de rester fidèle à ma passion et de continuer à repousser mes limites, peu importe les défis à venir.

F.M. : *Quel conseil donneriez-vous aux jeunes athlètes qui souhaitent se lancer dans le monde du strongman ?*

A.L. : Le meilleur conseil que je puisse donner est de ne pas brûler les étapes. Se concentrer d'abord sur la technique est essentiel, surtout au début. Ensuite, il faut être régulier dans l'entraînement et se donner à 200 % à chaque séance. Le succès viendra avec le temps et un travail acharné.

Démonstration de force au Studio Fred MOMPO avec Jade MOMPO



“ (...) J'AIMERAIS AUSSI REUSSIR A ME CLASSER AU MOINS UNE FOIS DANS LE TOP 10 MONDIAL ”

AURÉLIEN LEJEUNE

STRONGMAN

5X L'HOMME LE PLUS FORT DE FRANCE
2019, 2020, 2021, 2022, 2023

Fred MOMPO :
Pour conclure, que
souhaiteriez-vous dire à
vos fans et à ceux qui
vous soutiennent depuis
le début de votre
carrière ?

Aurélien LEJEUNE :
Un immense merci ! Vos
encouragements font partie
intégrante de mon équipe et
de ma réussite. Je remercie
aussi mes sponsors –
Nutrimuscle, Pallini, Kalos,
Goldengripp, Newage – car
sans eux, il serait
impossible de réaliser tout
ce que je fais à ce niveau.
C'est grâce à eux que je
peux continuer à progresser
et à vivre de ma passion.

 nutrimuscle®

PALLINI

KALOS

 GOLDEN GRIP


NEW AGE
PERFORMANCE

SUIVRE AURELIEN SUR INSTAGRAM
@AURELIENSTRONGMAN



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

FINIS

LES BARRES & HALTÈRES ?

DÉCOUVREZ LES MACHINES PECTORAUX DU FUTUR



CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans cette vidéo, je vous emmène avec moi à la salle pour une séance de pectoraux avec des machines du futur !

Découvrez les avantages incroyables de ces machines par rapport aux traditionnelles. Je vous montre en détail chaque machine et exercice pour cibler précisément les pectoraux et les articulations.

Je vous propose un programme complet : 4 exercices de pectoraux pour des sensations au MAX et 3 exercices de triceps pour compléter l'entraînement

Et ce n'est pas tout ! Je vous dévoile également une technique de récupération que j'utilise pour booster mes résultats

Des mouvements plus fluides, plus complexes, et des effets maximisés sur vos pectoraux, ça vous dit ?



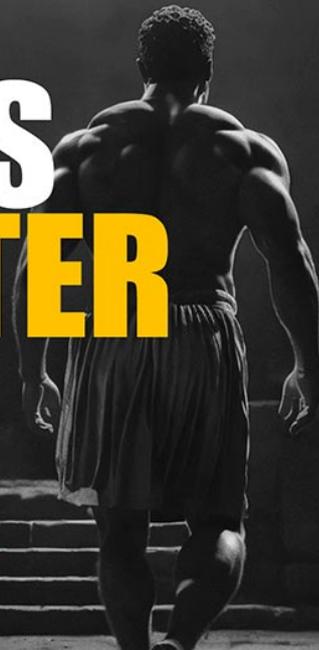
**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

9 CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉ



Résumé de la video pour rester motivé apres ton inscription à la salle de musculation

- Fixer des objectifs M.A.L.I.N.
- Commencer doucement pour éviter l'épuisement
- Varier les entraînements pour ne pas s'ennuyer
- Suivre ses progrès pour rester motivé
- Ne pas chercher des résultats rapides
- S'entourer des bonnes personnes
- Prioriser le repos pour éviter la fatigue
- Voir la progression à long terme

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

FACTEURS DE CROISSANCE

MUSCULAIRE



■ LE STRESS MÉTABOLIQUE

Focus sur le STRESS METABOLIQUE

AUGMENTEZ VOS CHARGES EFFICACEMENT !

1

TENSION PROGRESSIVE ET MAXIMALE

Les élastiques augmentent la tension au fur et à mesure que vous étirez l'élastique, sollicitant vos muscles de manière optimale. Parfait pour des exercices comme les squats, les développés ou les tractions.



2

SIMPLICITÉ ET POLYVALENCE

Pas besoin d'équipement massif ! Les élastiques de résistance peuvent être utilisés partout : à la maison, en salle ou en extérieur. Ils permettent de travailler chaque groupe musculaire et de varier les intensités selon vos objectifs





FITNESS-MAG.FR

3

AMÉLIORATION DE LA FORCE ET DE LA STABILITÉ

Utiliser des élastiques dans vos entraînements favorise la stabilité et la coordination musculaire. Ils vous obligent à contrôler la charge sur tout le mouvement, améliorant ainsi la force fonctionnelle et la résistance musculaire

4

ACCÉLÉRATION DE LA PROGRESSIO

En combinant élastiques et poids libres, vous maximisez le recrutement musculaire et optimisez la charge sans avoir à constamment ajouter du poids. C'est une méthode efficace pour accroître votre force et éviter les plateaux

CONCLUSION :

Les élastiques de résistance sont un outil puissant pour augmenter vos charges, tout en travaillant votre stabilité et votre force. Intégrez-les à vos séances pour des résultats surprenants

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

POWER VEGAN-PRO 90

Une protéine Vegan
de qualité isolat,
elle mettra tout le
monde d'accord.



Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement

POWER VEGAN-PRO 90

Composition d'un isolat de protéine de riz 76,4 %,
d'un isolat de protéine de pois 10 %,
et de l-glutamine 5 %

Sans soja
Sans sucre
Sans aspartam
Sans colorant
Sans gluten
Végétalien

Gout chocolat

power-foods

 **powerfoods** 

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



BERNARD DATO
Écrivain



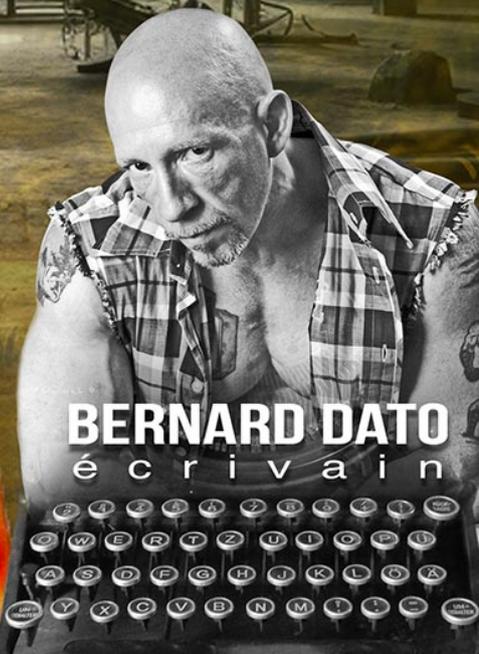
CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

moi TARZAN, Toi ZANE

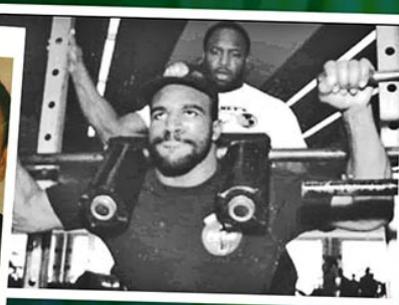
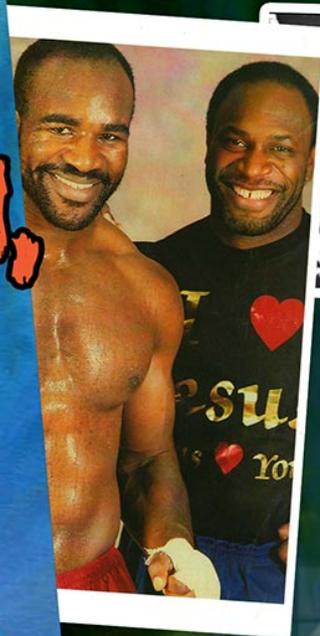
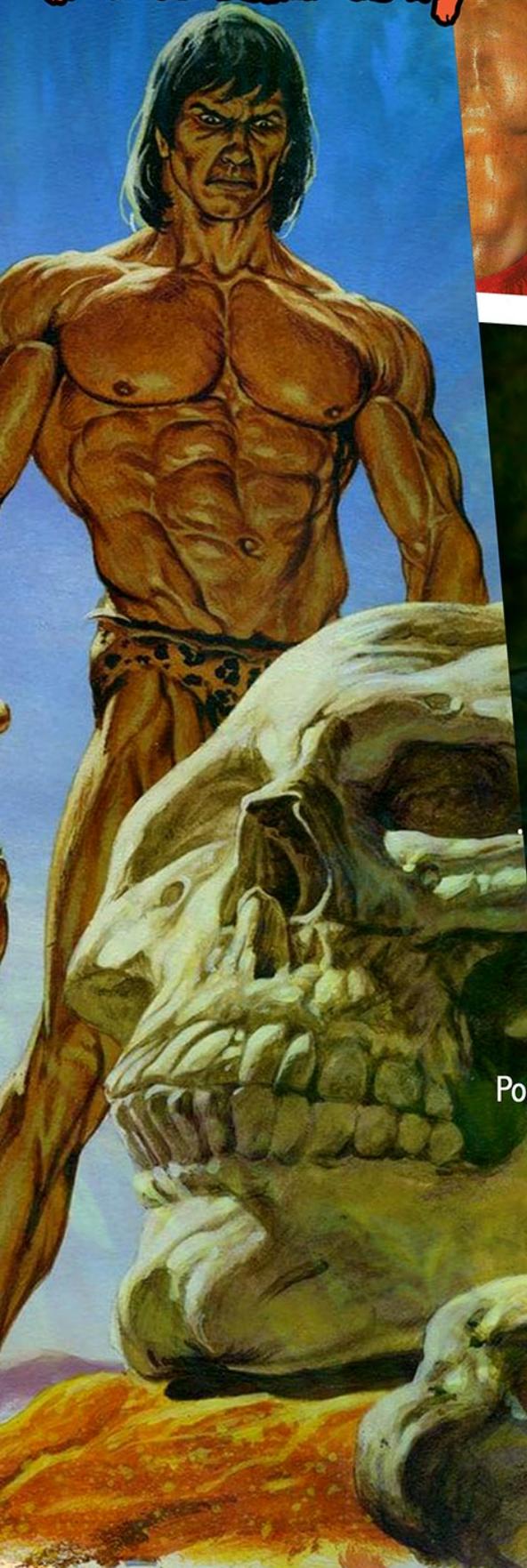


Photos Pinterest & Google images



BERNARD DATO
écrivain

moi TARZAN,



Toi ZANE



Certaines, certains,
Se souviennent peut-être
Que le boxeur Evander Holyfield
Recruta Lee Haney
Pour une préparation.
Il convoqua Lee Haney
Pour devenir un vrai poids lourd,
Et un poids lourd
Champion du monde !
Oui, Lee Haney, un bodybuilder...
... Oui, Lee Haney huit fois Mr Olympia.
Mais qui,
Qui se souvient,
Ou plutôt qui a remarqué,
Qui a relevé
Que le dessinateur et peintre
Joe Jusko,
Pour préparer ses crayons et ses pinceaux
A modeler Tarzan,
Recruta des photos de Frank Zane,
Convoqua les poses de Frank Zane,
Oui, Frank Zane, trois Mr Olympia ?
Les bodybuilders sont partout,
N'est-ce pas ?
Même si...
... Même s'ils restent dans l'ombre.

DDato

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**JAMO
NEZZAR**
IFBB PRO



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i You Tube

L'ALLIANCE PHYSIQUE FRANCE NATURAL REGIONAL CHAMPIONSHIP



Texte et photos : David Andrieu | @davidandrieu_production

UNE COMPETITION NATURELLE NPC QUI MONTE EN PUISSANCE

Avec plus de 80 athlètes sur la scène d'Issoire le 22 juin dernier, cette compétition naturelle NPC de cesse de monter en puissance depuis 3 ans. Une organisation parfaite et des plateaux esthétiques ont marqué ce beau week-end culturiste dans le Puy-de-Dôme

A noter les victoires overall de Charly Bernard (bodybuilding), Alexandre Touvron (classic physique), Mostafa El Ghennami (men's physique), Marie Chachati Rousseau (figure), Marie Lamotte (wellness) et Loryne Belle (bikini). Retour en images cette 3e édition de de l'Alliance Physique France Natural Regional Championship, une compétition qui a marqué la saison NPC en France.



Beau podium dans la catégorie bodybuilding poids légers.





Remarquable duo de vainqueurs en bodybuilding mi-lourds félicité par **Laura Ziv**, notre championne bikini Pro IFBB.



Esthétique et symétrique, **Charly Bernard** remporte le titre bodybuilding overall.



Le duo gagnant en classic physique class A.



Grâce à un physique équilibré, **Maxime Bertola** s'impose en class C.



Un podium de haut niveau en classic physique class B !





La classic physique pose en open class C.



Les vainqueurs en classic physique de class D félicités par l'incontournable Sylvia Matta de Tsunami Nutrition, sponsor principal des compétitions NPC en France.



Avec une masse et une qualité musculaire exceptionnelles, **Alexandre Touvron** décroche le titre overall en classic physique.

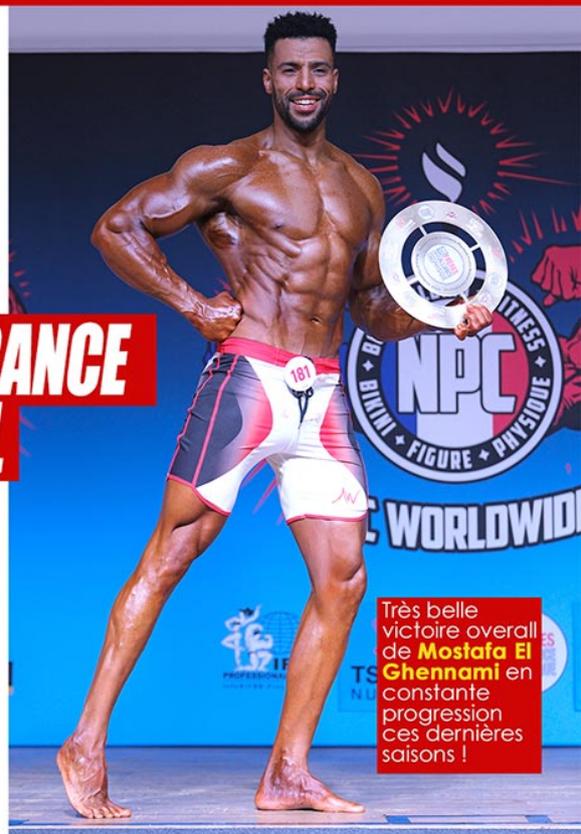


Incredible top 5 en men's physique class D !



Hamza Lebbar, vainqueur en men's physique true novice.

L'ALLIANCE PHYSIQUE FRANCE NATURAL REGIONAL CHAMPIONSHIP



Très belle victoire overall de **Mostafa El Ghennami** en constante progression ces dernières saisons !





Comparaison de face pour les athlètes women's figure.

Comparaison de profil pour les women's wellness.



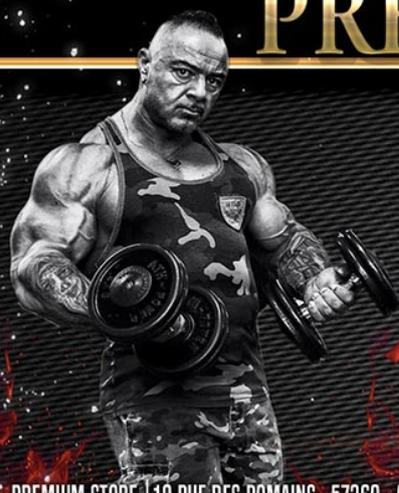
Le titre overall women's figure revient à la superbe **Marie Chachati Rousseau**.

Très jolie sur scène, **Julie Ferreira** s'impose en wellness novice.

Inusable et inoxydable, **Sylvie Pastou** remporte le titre wellness master +40.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



Et la gagnante overall wellness est la superbe **Marie Lamotte** !



La prometteuse **Mathilde Morel** gagne en bikini novice A.



Charlotte Launaro remporte la catégorie bikini junior.

Un top 5 bikini true novice de haut vol !





Très beau podium en bikini masters +40



Joli trio gagnant en bikini class C !!



Duel de beautés en bikini class F où la sublime **Auriana Annonay** devance **Christine Dourecannou**



Anne-Sophie Sanguinetti remporte les catégories bikini masters +35 et bikini class G.



Les deux belles gagnantes en bikini class H.



Le titre overall bikini est attribué à la magnifique **Loryne Belle** qui se rapproche peu à peu de la carte Pro IFBB...

Dernière pose de face et de dos pour les prétendantes au titre overall bikini. Qui de **Loryne Belle**, **Auriana Annonay** et **Camille Jacques** va l'emporter ?

L'ALLIANCE PHYSIQUE FRANCE NATURAL REGIONAL CHAMPIONSHIP





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

SAUCE CHAMPIGNON DE RÉGIME

Vous êtes au régime et vous en avez marre de consommer vos légumes et votre viande ou poisson avec de la moutarde ? Je vous propose ici une sauce au champignon comme au restaurant, mais sans l'excès de sucre et de graisse.



LES INGRÉDIENTS :

3 Champignons au choix
1 échalote
Ciboulette quantité ajustable selon le goût
Basilic frais à ajuster selon le goût
Une pincée de sel
3 cuillères à soupe de crème de coco

LA PRÉPARATION :

Nettoyez les champignons en les essuyant avec un chiffon humide ou en les rinçant rapidement sous l'eau, puis en les égouttant bien. Émincez-les ensuite en fines tranches. Pelez et hachez finement l'échalote. Lavez et ciselez finement la ciboulette et le basilic. Dans une poêle à feu moyen, commencez par faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit transparente et parfumée. Ajoutez les champignons émincés, et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils aient perdu une bonne partie de leur eau et qu'ils commencent à dorer. Incorporez la ciboulette et le basilic aux champignons, puis saupoudrez le tout d'une pincée de sel. Mélangez bien le tout. Réduisez le feu et ajoutez les 3 cuillères à soupe de crème de coco. Remuez doucement pour bien mélanger tous les ingrédients. Transférez le contenu de la poêle dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène. Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau. Servez cette délicieuse sauce champignon avec votre poulet et vos légumes. La sauce peut être versée sur le poulet ou servie à côté selon votre préférence.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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

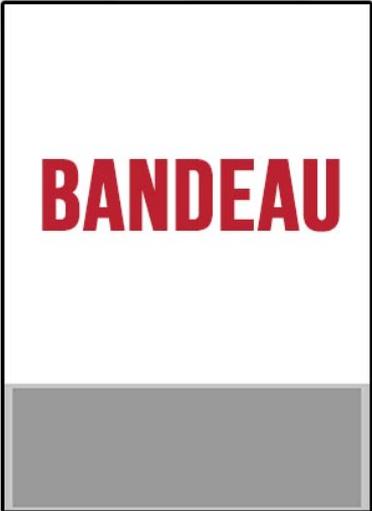
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!

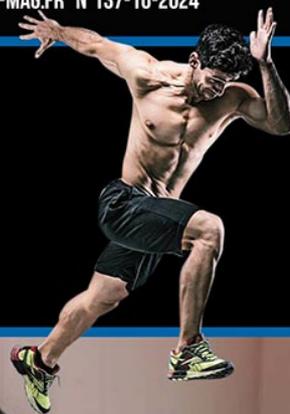


DAVID COSTA
COACH SPORTIF & AUTEUR



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

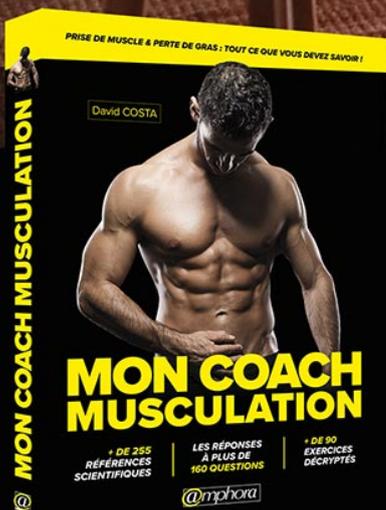


LES BIENFAITS DE LA LUMIÈRE



ROUGE

Photo **CYTOLED**



A ce jour, plus de 5000 études ont été faites sur l'utilisation de la lumière rouge.

Et malheureusement, le grand public ne la connaît pas encore assez voir pas du tout... Et c'est fort dommage quand on connaît ses avantages pour votre santé. Notre coach expert en musculation et fervent utilisateur de la lumière rouge avec Cytoled vous explique tout dans cet article.

QU'EST-CE QUE LA THÉRAPIE PAR LA LUMIÈRE ROUGE ?

La thérapie par la lumière rouge (RLT) est une forme de traitement dans laquelle des parties du corps sont irradiées localement avec une lumière rouge visible ou une lumière proche des infrarouges invisibles pour traiter diverses éléments notamment la douleur, les plaies et les maladies chroniques.

Le traitement existe depuis environ 50 ans, mais il est devenu plus populaire au cours du 21e siècle. Dans la communauté scientifique, la thérapie par la lumière rouge est aujourd'hui le plus souvent appelée thérapie par photobiomodulation (PBMT) ou thérapie au laser à faible niveau (LLLT).

Alors qu'auparavant, la connaissance commune en biologie humaine était que la lumière visible peut affecter les processus corporels humains principalement via les yeux, la thérapie par la lumière rouge est basée sur un grand nombre de **découvertes scientifiques démontrant que la lumière peut avoir des effets sur les tissus irradiés via une multitude de mécanismes.**

Plus de cinq mille articles de recherche sur la thérapie par la lumière rouge ont été publiés. Les résultats provisoires suggèrent que la thérapie par la lumière rouge pourrait être potentiellement **utile pour les affections du cerveau, des yeux, du cœur, des poumons, des articulations, des muscles, des nerfs et d'autres parties du corps.**



Photos **CYTOLED**

DES EFFETS SUR LA SANTÉ

Récemment, des rapports et des revues scientifiques ont suggéré que l'application de lumière rouge sur une partie du corps pourrait également avoir des effets favorables sur d'autres parties du corps. Par exemple, irradier le corps des souris semble protéger leur cerveau d'une neurotoxine (MPTP), et irradier le tibia et les os iliaques des porcs semble protéger leur cœur d'un infarctus du myocarde.

Ceux-ci sont appelés effets « à distance », « abscocaux » ou « systémiques » de la thérapie par la lumière rouge et ont été passés en revue dans la littérature scientifique.

La majorité de ces résultats ont été rapportés dans des études animales.

Il existe des preuves préliminaires que la thérapie par la lumière rouge peut avoir des effets positifs sur la santé métabolique. **Des essais pilotes chez l'homme ont montré que les avantages métaboliques liés à l'exercice tels que la perte de graisse, le maintien de la masse musculaire et la sensibilité à l'insuline pourraient être plus importants chez les sujets recevant une thérapie par la lumière rouge.** Les résultats d'études animales suggèrent également que la thérapie par la lumière rouge peut améliorer la résistance à l'insuline liée à l'alimentation, la stéatose hépatique et l'inflammation du tissu adipeux chez la souris.

L'idée que la lumière rouge peut être bénéfique pour la santé métabolique a probablement contribué à la popularité actuelle de la thérapie par la lumière rouge du corps entier avec de grands panneaux LED. Malgré le fait que la majorité des recherches sur la thérapie par la lumière rouge à ce jour ont été menées avec de petits appareils, il est probable que de plus en plus de recherches sur de grands panneaux viendront dans les prochaines années.

MÉCANISMES PRIMAIRES

Le principe de base de la thérapie par la lumière rouge est que l'irradiation d'une partie du corps avec du rouge ou du proche infrarouge peut induire des mécanismes biologiques qui peuvent améliorer localement la fonction cellulaire et tissulaire.

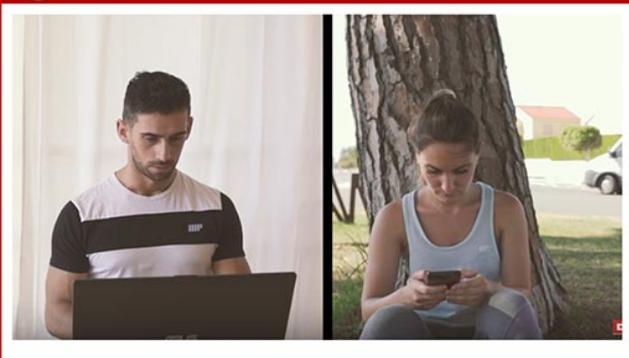
Il a également été provisoirement suggéré que la lumière rouge pourrait diminuer la viscosité de l'eau dans les protéines mitochondriales, améliorant ainsi la production d'ATP dans les cellules.

MÉCANISMES SECONDAIRES

Les mécanismes secondaires sont les changements réels qui se produisent à la suite d'une irradiation à la lumière rouge. Il a été rapporté que la thérapie par la lumière rouge induit de nombreux changements mesurables dans l'expression des gènes cellulaires, les voies de signalisation, les processus inflammatoires et la fonction mitochondriale.

la diminution des marqueurs inflammatoires est l'un des résultats les plus courants de la recherche préclinique sur la thérapie par la lumière rouge. Comme résumé dans l'un des articles de revue récents : "L'un des effets les plus reproductibles de la thérapie par la lumière rouge est une réduction globale de l'inflammation, ce qui est particulièrement important pour les troubles articulaires, les lésions traumatiques, les troubles pulmonaires et dans le cerveau. (...) La thérapie par la lumière rouge peut réduire l'inflammation dans le cerveau, la graisse abdominale, les plaies, les poumons, la moelle épinière ».

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



fitnfood

Disponible chez Power-Food's J-M.B ®

Un beurre de cacahuètes...



Révolutionnaire

100% naturel

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



KRISTINA BRUNAUER





© FITNESS-MAG.FR

ZOOM

SUR

ELODIE MOORE

MISS UNIVERSE NABBA

Photos Olivier RIPERT - Karen FELIX -
PHYSIQUEVISUAL - NPC NEWS ONLINE

Photos Olivier RIPERT

« Être la première Française Pro à inscrire son nom dans le Hall Fame de la NABBA est tout juste inouï » nous raconte fièrement **Elodie MOORE** après son sacre en 2022. Consciente également d'avoir marqué l'histoire du culturisme Français avec d'autres athlètes nationaux dont notamment **David DAHAN** avec qui elle a pu concourir.



ZOOM

SUR

ANECDOTE :

Le lendemain de la victoire au toutes catégories de David DAHAN lors du championnat du monde Pro NABBA, nous nous rejoignons au breakfast et David me dit « Un jour ce sera toi ! ». Je lui ai simplement souri, sans rien dire, car cela me paraissait tout juste irréalisable. Pourtant, je deviens Pro NABBA en remportant les championnats d'europe / monde et univers et finis la saison en allant chercher le titre Pro monde à la WFF en novembre 2023 à Berlin !



Consciente que ces titres sont la récompense d'un long parcours, d'années de disciplines, mais par dessus-tout d'une passion inébranlable, Elodie insiste sur l'importance d'avoir un entourage et accompagnement digne de ce nom. Cet accomplissement n'a pas été réalisé seul. En effet, deux personnes notamment compte beaucoup pour elle, il s'agit de **Marie-Pierre Ripert** (présidente française de la WFF) et **Olivier Ripert** (président français et européen de la NABBA), qu'elle a rencontré à ses débuts en 2013.

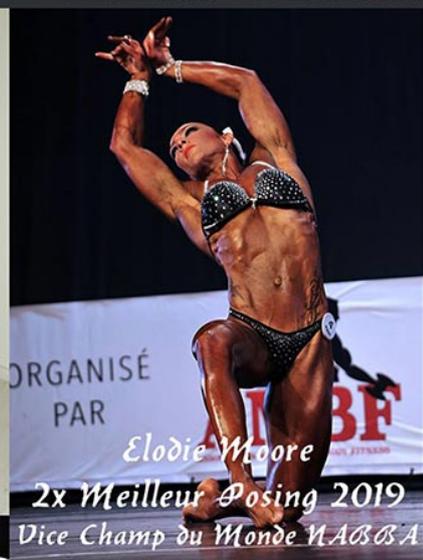


« Chaque année **Marie-Pierre & Olivier RIPERT** organisent deux compétitions depuis plus de 21 ans. Le **Ripert's Body Show** au mois de mai et **Apollon et Vénus de France** en octobre. Chacune d'elles ouvre une porte à l'international en étant

sélectionné. Ils m'ont toujours encouragée, accompagnée avec bienveillance dans mes choix, ils ont cru en moi et je suis fière de représenter la France à leurs côtés. Leur slogan, « We are NABBA », a beaucoup de sens. »

11 ANNÉES DE TRAVAIL AVEC KAREN FELIX

Un jour, Élodie a la chance de croiser **Karen Felix**, 6x M. Univers, très connue pour son immense palmarès ainsi que ses victoires en posing libre et en duo. Élodie apprend en 2013 qu'elle fait des coachings scéniques pour les athlètes souhaitant savoir poser et se mettre en valeur sur scène. Elle comprend immédiatement que Karen sera un atout incontournable pour progresser. Cela fait maintenant 11 ans qu'elle travaille avec Karen et a noué une solide amitié.





« On en a eu des fous rires. Commencer à marcher en talons, moi qui suis toujours en baskets, je vous laisse imaginer...
Ce n'était pas gagné. Elle m'appelait "le petit mec". Karen m'a appris à poser, j'y ai pris du plaisir, chose très importante pour moi : vivre ce que l'on fait et non le subir. J'y ai pris tellement de plaisir qu'un jour, je lui ai demandé de me préparer une chorégraphie pour la catégorie meilleur posing. On en a fait une, puis deux, puis trois... Chaque année, on recommençait une nouvelle choré. Grâce à elle, j'ai obtenu plusieurs victoires du meilleur posing, et j'ai pu faire ma première démo en tant que pro sur la scène du Ripert's Body Show. »

ELODIE MOORE & KAREN FELIX
PRÉPA 2019



COACHING SCENIQUE
18.03.2019 - AIX EN PCE



« Tout ceci pour vous dire que les victoires se gagnent rarement seules. Merci infiniment à ces trois personnes d'avoir cru en moi et d'y croire encore. Cette année, je décide de finir et boucler ma saison 2024 dans ces deux fédérations. Le 20 octobre 2024 aura lieu Universe WFF à Las Vegas. Pour cela, j'ai décidé de me faire préparer par **Anne Mohn** (son Instagram : **ALMBODY**), l'une des Françaises les plus titrées. »

PRÉPARATION AVEC ANNE MOHN

Anne MOHN a commencé à concourir au sein de la Pro League trois semaines après l'obtention de sa carte pro et a remporté six pro shows, dont l'Arnold Classic UK en 2022, concours qui lui permettront chaque année de se qualifier pour la plus prestigieuse compétition de la Pro League de 2019 à 2024, Miss Olympia. Compétition prestigieuse pour laquelle elle gagnera des places chaque année, pour finir 5e lors de l'édition 2023.



Photo **physiquevisual**



Photos NPC NEWS ONLINE



« Voilà pourquoi je me suis orientée vers Anne. Pour moi, un préparateur doit avoir concouru pendant des années, remporté des titres, et avoir un vrai parcours d'athlète. Avoir vécu pour comprendre ! Et Anne est une grande championne. C'est un peu comme si vous alliez vous faire tatouer et que le tatoueur ne portait aucun tatouage ! Nous avons commencé en janvier 2024, deux mois après les Championnats du monde Pro WFF, et nous avons déjà beaucoup de projets pour la suite ! (sourires). Cette collaboration ne fait que commencer. »

Ce titre a beaucoup d'importance : il représente toutes ces années d'implication, de discipline, de joies, d'efforts, aucun entraînement mis de côté, une alimentation plus que carrée, n'avoir rien laissé au hasard jusqu'ici pour arriver à un tel niveau. Quand on monte sur scène, on ne soupçonne pas l'organisation et la discipline que cela implique. On pourrait se demander ce qu'Anne pourrait m'apporter : avoir l'analyse pour amener l'athlète plus loin. Elle a su mettre le doigt dessus. Son écoute, sa bienveillance, son implication, et son sens de l'analyse font que nous avons pu établir un plan d'entraînement et un plan alimentaire précis pour l'objectif principal.



ZOOM SUR

ELODIE MOORE

L'objectif principal d'Élodie était d'améliorer ses proportions, notamment en apportant plus de volume et de galbe au niveau des épaules, plus de largeur et d'épaisseur de dos, et également d'affiner sa taille afin d'obtenir un meilleur équilibre général et une « shape en X » plus prononcée.

Toutes ces années de travail acharné lui ont permis d'arriver là où elle se trouve aujourd'hui, en tant que coach et préparatrice de haut niveau, et bien évidemment, athlète titrée et renommée.

Dernière ligne droite pour elle, pour tenter de décrocher le titre de Miss Universe Pro WFF le 20 octobre 2024 à Las Vegas.

Restez connectés sur ses réseaux en 2025, car une nouvelle page s'ouvre et l'aventure continue pour **Élodie MOORE**.

POUR LA SUIVRE OU LA CONTACTER :

Instagram : @elodie_moore_coach
Site internet : elodiemoore.fr

ELODIE MOORE

ZOOM SUR



ELODIE EN COUVERTURE DE L'ÉDITION FITNESS MAG DE JANVIER 2023 !



(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

A découvrir dans notre magasin ou en ligne...



N'attendez plus...



Nous essayer c'est nous adopter...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT SOULAGER LA TENDINITE



■ **Soulager une tendinite, ce n'est pas évident, mais des stratégies efficaces existent pour atténuer la douleur et favoriser la guérison. La tendinite, caractérisée par l'inflammation d'un tendon, touche fréquemment les sportifs et les amateurs de musculation.**

La tendinite peut vous bouffer la vie, car vous n'arrivez plus à vous entraîner comme avant, mais aussi par ce que cela vous fait mal dans les activités quotidiennes.

Dans cet article, basé sur cette revue narrative, je vais pour parler d'une méthode qui se concentre sur les muscles, les tendons, mais aussi sur le cerveau.





Avertissement : si vous souffrez de douleur, consultez un médecin ou un professionnel de santé, cet article a pour but de vous informer, pas de se substituer à un avis médical.



QU'EST-CE QUE LA TENDINITE ET COMMENT LA SOULAGER ?

La tendinite, souvent appelée tendinopathie, est une inflammation douloureuse du tendon. Cela peut être très frustrant pour les sportifs et les amateurs de musculation, car elle résiste souvent aux traitements et peut revenir facilement. Pour savoir comment soulager une tendinite, il est fondamental de comprendre non seulement les symptômes, mais aussi les méthodes de traitement basées sur le fonctionnement des muscles et du cerveau.

L'IMPORTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

L'entraînement de force est essentiel pour soigner une tendinite. Non seulement il aide à réduire la douleur, mais il améliore aussi la force du tendon et des muscles environnants. **En renforçant les muscles, on peut atténuer la douleur et améliorer sa confiance en sa capacité à se rétablir.** En plus, cet entraînement permet de mieux soutenir les articulations et de réduire les tensions sur le tendon blessé. Cela dit, il ne suffit pas de simplement soulever des poids ; **il faut aussi prêter attention à la manière dont les muscles sont activés et contrôlés pendant les exercices.**

LE RÔLE DE LA NEUROPLASTICITÉ

La neuroplasticité, c'est la capacité de notre cerveau à changer et à s'adapter. Dans le cas de la tendinite, **utiliser des exercices de force contrôlés et répétitifs peut aider à « reprogrammer » la manière dont le cerveau contrôle les muscles autour du tendon blessé.** Cela ne réduit pas seulement la douleur, mais améliore aussi la façon dont les muscles réagissent et se coordonnent. Par exemple, faire des exercices avec des rythmes précis, comme suivre un métronome, aide le cerveau à mieux synchroniser l'activation musculaire, réduisant ainsi le stress sur le tendon.

GÉRER LE CONTRÔLE MOTEUR EN CAS DE TENDINITE

Quand on a une tendinite, le corps a tendance à protéger la zone blessée, souvent en modifiant inconsciemment la façon dont on bouge.

Cela peut mener à des schémas de mouvement qui évitent la douleur, mais qui ne sont pas idéaux à long terme. Par exemple, les athlètes avec des problèmes de tendon patellaire (situé au niveau du genou) sautent et atterrissent souvent différemment pour éviter la douleur, ce qui peut finalement causer plus de problèmes. Il est donc primordial d'intégrer des exercices qui non seulement renforcent les muscles, mais qui réapprennent aussi au corps à bouger correctement.

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT NEUROPLASTIQUE TENDINEUX (ENT) ?

L'entraînement neuroplastique tendineux (ENT) est une méthode innovante qui **vise à traiter la tendinite en combinant des exercices de renforcement musculaire avec des techniques de contrôle neurologique.**

L'idée est d'utiliser des exercices de force avec un timing précis pour non seulement renforcer les muscles et les tendons, mais aussi pour rééduquer le cerveau à mieux contrôler les mouvements, réduisant ainsi la douleur et les risques de récurrence.



PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT NEUROPLASTIQUE TENDINEUX



CHOIX DES EXERCICES : L'ENT se concentre principalement sur deux types d'exercices : les contractions isométriques et les contractions isotoniques.

CONTRACTIONS ISOMÉTRIQUES : Cela signifie maintenir une position fixe sans mouvement, comme pousser contre un objet immobile. Par exemple, un exercice de squat contre un mur où les jambes restent fléchies sans bouger pendant une période donnée. Les exercices isométriques (exercices où le muscle ne change pas de longueur pendant la contraction) peuvent induire une analgésie immédiate, réduisant la douleur liée à la tendinopathie. Ces types d'exercices sont utiles en début de traitement, lorsque la douleur est trop importante. Ils peuvent aussi être utilisés en fin d'entraînement pour libérer des antidouleurs naturels.

CONTRACTIONS ISOTONIQUES : Ces exercices impliquent un mouvement, comme lors d'un squat classique où l'on fléchit et tend les jambes. Les exercices isotoniques (exercices où le muscle change de longueur pendant la contraction) ont également montré une réduction significative de la douleur après plusieurs semaines de pratique.

RYTHME EXTERNE : Un aspect clé de l'ENT est l'utilisation d'un rythme externe pour guider les exercices. Cela peut être fait en utilisant un métronome ou une application de rythme qui donne un tempo à suivre. Il vous faut choisir le rythme qui vous convient, et le suivre, c'est le but de l'exercice.

Par exemple, dans un squat isotonique, le tempo pourrait être réglé pour une descente de deux secondes et une remontée de deux secondes. L'utilisation d'un métronome permet de maintenir ce rythme constant, ce qui aide à entraîner le cerveau à contrôler les muscles de manière plus précise et cohérente.

Le protocole de l'étude suggère de réaliser ces exercices plusieurs fois par semaine.

Fréquence : 3 à 4 fois par semaine.

Durée : Chaque séance devrait durer environ 20 à 30 minutes, comprenant plusieurs séries de contractions isométriques et isotoniques.

Séries et répétitions : Pour les exercices isométriques, maintenir la position pendant 30 secondes, suivi de 30 secondes de repos, et répéter cela 4 à 5 fois. Pour les exercices isotoniques, effectuer 3 séries de 10 à 15 répétitions, avec une pause de 1 à 2 minutes entre chaque série.

Progression et adaptation : Comme pour tout programme d'entraînement, il est important d'adapter l'intensité au fur et à mesure que la force et la tolérance augmentent.

Augmenter progressivement le poids ou la résistance pour les exercices isotoniques. Pour les exercices isométriques, augmenter la durée de maintien de la contraction ou augmenter la force appliquée.

Après 4 à 6 semaines, il est nécessaire de réévaluer les progrès. Les athlètes et pratiquants de musculation doivent être capables de réaliser les exercices avec moins de douleur et plus de facilité. À ce stade, les paramètres de l'entraînement peuvent être ajustés pour continuer à progresser. Si la douleur persiste ou s'aggrave, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

L'étude a montré que les athlètes qui ont suivi ce protocole de l'ENT ont ressenti une réduction significative de la douleur,

même à court terme.

LES CONTRACTIONS ISOMÉTRIQUES, EN PARTICULIER, ONT FOURNI UN SOULAGEMENT IMMÉDIAT DE LA DOULEUR.

Sur une période de quatre semaines, les deux types d'exercices (isométriques et isotoniques) ont montré une amélioration de la fonction musculaire et une réduction des inhibitions corticospinales. Ce qui signifie que le cerveau avait un meilleur contrôle sur les muscles, réduisant ainsi la tension excessive sur le tendon blessé.

CONCLUSION

Les méthodes de réhabilitation traditionnelles se concentrent souvent sur la force musculaire seule, mais cela ne suffit pas toujours pour éviter les récurrences de tendinite. En intégrant des stratégies qui ciblent à la fois le renforcement musculaire et le contrôle neurologique, les sportifs peuvent mieux se protéger contre les blessures futures. L'ENT offre une approche plus complète, permettant non seulement de soulager la douleur, mais aussi d'améliorer la performance globale et la santé des tendons. Il est important de comprendre que soigner une tendinite, c'est aussi réapprendre au corps et au cerveau à fonctionner ensemble de manière harmonieuse.

QUESTION AUDITEUR : COMMENT S'ENTRAÎNER AVEC UNE DOULEUR ?

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)





VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

VOLEUR

DE

MUSCLES

LES HOMMES DE PLUS DE 30 ANS ET LA SARCOPÉNIE

SOULEVER LOURD, MANGER CORRECTEMENT ET « RÉTRÉCIR » ? . Eh bien, c'est nul, je vous l'accorde ! Voici comment lutter contre l'atrophie musculaire liée à l'âge et la perte de force.



© FITNESS-MAG

LES BODYBUILDERS SE « DÉCONNECTENT » LORSQU'ILS ENTENDENT LE MOT SARCOPIÉNIE !

La sarcopénie n'est pas tant une maladie, mais correspond à la **perte progressive de masse et de force musculaire liée à l'âge, entraînant une diminution des capacités physiques.**

La seule façon de l'arrêter complètement est d'arrêter le vieillissement. Dès l'âge de 30 ans, le tissu musculaire subit une dégénérescence progressive de l'ordre de 3 à 8% par décennie, avec une accélération dès 50 ans, et à 70 ans nous avons perdu la moitié de notre masse musculaire au profit du tissu adipeux.

MAIS IL Y A DE L'ESPOIR. PLUS QUE DE L'ESPOIR, IL Y A DES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE MAINTENANT POUR MINIMISER OU ÉVITER DE PERDRE DU MUSCLE EN VIEILLISSANT, ET SOULEVER DES POIDS N'EN EST QU'UNE PARTIE.

Après 30 ans, la plupart des hommes ne soulèvent pas de poids ou ne mangent pas assez de protéines. Ils se déplacent moins. Ils dorment moins. Ils prennent de la graisse. Leur mauvais mode de vie et leurs choix alimentaires mettent à mal leurs niveaux d'hormones naturelles. **Même s'ils parviennent à éviter tous ces pièges dans la trentaine, peu de gens cochent encore toutes les cases après 40 ou 50 ans.**

Mais ce n'est probablement pas vous. Vous soulevez des poids et vous considérez les shakers protéinés comme un aliment majeur.

Faut-il encore s'inquiéter de la sarcopénie ? Eh bien, répondez d'abord à ceci :

**COMBIEN DE MECS BALAISES
CONNAISSEZ-VOUS DE PLUS DE 50
ANS ? UN BON NOMBRE OU PEU ?
COMBIEN ONT PLUS DE 60 ANS ?
70 ?**

Oui, soulever des poids et suivre un régime riche en protéines aide beaucoup, mais n'oubliez pas que **le plus grand facteur de risque de sarcopénie est le vieillissement.**

Et c'est ce que nous faisons tous. Alors, creusons un peu plus et sortons l'artillerie lourde pour lutter contre cette fâcheuse sarcopénie !

L'ARSENAL ANTI-SARCOPÉNIE DU PRATIQUANT DE MUSCULATION

1. LA VITAMINE D

La carence (ou l'insuffisance) en vitamine D contribue au développement de la sarcopénie, et il est facile de développer une carence. Des études montrent que les personnes d'âge moyen et les personnes âgées atteintes de la pire sarcopénie ont les taux sanguins de vitamine D les plus bas. Lorsqu'il est traité avec suffisamment de vitamine D, une amélioration de la force et de la fonction musculaires est notée.

Comment cela fonctionne-t-il ? Eh bien, le tissu musculaire contient des VDR ou récepteurs de vitamine D. L'activation de ces récepteurs aide à réguler la synthèse des protéines musculaires, la croissance des cellules musculaires et la fonction musculaire. La vitamine D aide également à maintenir les niveaux de calcium, essentiel à la contraction musculaire. La dégradation musculaire peut également être exacerbée par l'inflammation chronique, et la vitamine D aide à la réduire.

Toutes les études sur la vitamine D3 et l'atrophie musculaire ne montrent pas d'améliorations, mais ces études utilisent généralement une très faible dose dans l'intervention (800 UI ou moins). La plupart des gens ont besoin d'au moins 2000 UI par jour, et les experts plus progressistes suggèrent jusqu'à 5000 UI. Dans mon cas personnel, je prends 8000 UI par jour. Il existe des preuves que plus vous vieillissez, plus il devient difficile d'absorber et d'utiliser la vitamine D.

Compte tenu de tous les autres avantages de la vitamine D pour la santé, il est logique de maintenir votre D. Utilisez la forme microencapsulée pour une absorption optimale.

3. SUPPLÉMENTS DE TESTOSTÉRONE

Ce n'est pas une surprise, mais la testostérone joue un rôle crucial dans le maintien de la masse musculaire et de la force. La testostérone favorise la synthèse des protéines musculaires et préserve les muscles en stimulant la croissance cellulaire et en réduisant la dégradation musculaire.

Il n'est pas non plus surprenant que les signes d'un taux de testostérone faible ou inférieur à celui d'avant commencent à peu près au même moment où certaines personnes remarquent les signes subtils de sarcopénie (dans la trentaine).

Pour prévenir la fonte musculaire avec l'âge, faites tester votre taux et obtenez une ordonnance si nécessaire pour recevoir votre traitement*. Si vous n'êtes pas encore admissible à un traitement de remplacement ou si vous préférez suivre la voie sans aiguille, prenez la forme **LJ100 Longjack**.

En un mot, Longjack augmente la testostérone via deux actions : il synthétise la testostérone en bloquant son aromatisation en œstrogène et il stimule la production de Testostérone dans les cellules de Leydig des testicules.

**L'utilisation d'une testostérone de substitution est réglementée et soumise à un avis médical.*

2. OMEGA 3

L'inflammation chronique de bas grade contribue de manière significative au développement et à la progression de la sarcopénie. En bref, cet état inflammatoire persistant entraîne la dégradation des protéines musculaires et interfère avec la réparation musculaire.

Diverses cytokines pro-inflammatoires sont élevées lorsque vous êtes chroniquement enflammé. Ces cytokines (TNF- α , IL-6 et CRP) favorisent le catabolisme musculaire et inhibent la synthèse des protéines. **L'inflammation affecte également négativement les cellules satellites essentielles à la réparation et à la régénération musculaires.** Les acides gras oméga-3 contenus dans l'huile de poisson réduisent la production de cytokines pro-inflammatoires et améliorent la synthèse des protéines musculaires.

Des études sur l'huile de poisson et la sarcopénie utilisent entre 1 et 4 grammes par jour. Comme vous pouvez le deviner, les doses élevées ont mieux fonctionné. L'huile de poisson riche en DHA doit pouvoir couvrir vos apports. L'utilisation d'huile d'algue est également intéressante pour augmenter vos apports en oméga 3.





JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

**FAUT-IL FAIRE
DU SPORT
TOUS LES
JOURS POUR
ATTEINDRE
SES OBJECTIFS**



Que ce soit pour perdre du poids, pour améliorer son cardio ou simplement pour rester en bonne santé, la pratique de l'exercice physique est porteuse de nombreux bienfaits.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande ainsi 150 à 300 minutes d'activité sportive d'endurance à intensité modérée par semaine pour les adultes de 18 à 64 ans, complétées par deux séances de renforcement musculaire.

Pour autant, faut-il faire du sport tous les jours pour profiter des bienfaits de l'activité physique et atteindre ses objectifs plus rapidement ? Ou, a contrario, une pratique intense est-elle finalement contre-productive pour notre corps ?

LES AVANTAGES DE FAIRE DU SPORT TOUS LES JOURS

Cela est aujourd'hui bien connu de l'immense majorité de la population, **pratiquer une activité physique régulière est bon pour la santé, à la fois physique et mentale.**

AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

La sédentarité est l'un des grands maux de notre époque. Pour travailler ou pour nous divertir, nous passons parfois des journées entières devant un écran.

Or, vous le savez, il est important de bouger régulièrement. Selon le Conseil de l'Information sur l'Alimentation en Europe (EUFIC), les bienfaits du sport sont nombreux :

- Diminution du risque de surpoids en augmentant la dépense énergétique
- Gain de force et de masse musculaire
- Amélioration du système cardio-vasculaire
- Réduction de la tension artérielle
- Baisse du risque de maladie cardiaque, de diabète et de cancer
- Amélioration de la solidité des os
- Prévention du vieillissement et de la perte d'autonomie



Outre les bienfaits physiques, faire du sport est aussi excellent pour le moral !

BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE

Faire de l'exercice régulièrement présente aussi des avantages sur le plan psychologique.

En effet, l'effort physique participe à la **libération d'endorphines**, des hormones associées au plaisir. Cela contribue directement à diminuer le stress et l'anxiété, tout en favorisant l'humeur.

Dans certains cas, la pratique sportive est même associée à la lutte contre la dépression et divers troubles mentaux.

PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Prédéférés



DISPONIBLE MAINTENANT



LES RISQUES ASSOCIÉS À UNE PRATIQUE SPORTIVE QUOTIDIENNE



Si vous faites de la musculation, sachez que les jours de repos sont aussi importants que les entraînements.

S'IL EST IMPORTANT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE, EST-CE BON DE FAIRE DU SPORT TOUS LES JOURS ?

En réalité, tout dépend de quel sport vous pratiquez.

Si vous privilégiez les activités douces telles que la marche rapide, la natation, la gym douce, le yoga ou le stretching, vous pouvez tout à fait en faire tous les jours. Ces disciplines n'impliquent pas des temps de repos importants et vous permettront d'être en bonne forme.

En revanche, si vous faites partie des sportifs ayant choisi des activités plus exigeantes telles que la course à pied, la musculation, le fitness ou le cross training, **vos corps aura besoin de récupérer entre les séances.**

Prenons l'exemple de la musculation. Lorsque vous faites des exercices comme le développé couché, le squat ou le soulevé de terre, vous cassez les fibres musculaires de la partie du corps sollicitée. C'est pour cela que vous avez des courbatures après une séance de sport.

Mais en se reconstruisant, ces fibres vont devenir plus fortes et plus résistantes, vous permettant ainsi de progresser. C'est le principe de l'hypertrophie.

Imaginons maintenant que vous travailliez le même groupe musculaire deux jours d'affilée à la salle de sport. Dans cette situation, les fibres cassées n'auraient pas le temps de se régénérer, bloquant votre progression et entraînant un risque élevé de blessure.

Plus largement, une pratique trop intensive peut durablement créer une fatigue physique et mentale. **On parle alors d'un phénomène de surentraînement.** Votre métabolisme fonctionne au ralenti et votre système immunitaire se dégrade. Vous ne parvenez plus à récupérer entre les entraînements, ce qui freine considérablement vos performances.

GARDEZ À L'ESPRIT QUE LE REPOS FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LA ROUTINE DES SPORTIFS.

Pour vous fournir l'énergie dont vous avez besoin lors de vos séances, votre organisme a besoin de récupérer.

Bien sûr, cela peut être de la **récupération passive ou active.** Et c'est ce que nous allons voir dans la section suivante.

COMMENT FAIRE DU SPORT TOUS LES JOURS SANS RISQUES ?

Il est tout à fait possible de faire du sport tous les jours sans s'épuiser. Mais cela repose sur un **subtil équilibre entre les pratiques douces et les activités intenses.** J'ajoute que la qualité de votre hygiène de vie joue un rôle tout aussi important.



Faire du sport tous les jours est possible, à condition d'équilibrer le niveau d'intensité.

ÉQUILIBRER L'INTENSITÉ ET LA RECUPÉRATION

VOICI QUELQUES RÈGLES DE BASE QUI VOUS PERMETTRONT DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE SANS DANGER :

Ne jamais solliciter le même groupe musculaire durant deux jours consécutifs, notamment en musculation (si vous enchaînez deux séances d'affilée, changez le groupe musculaire travaillé).

Inclure des activités douces (60 minutes de marche, 15 minutes d'étirements, 30 minutes de natation, etc.) lors des jours de récupération. S'accorder au moins un jour de repos complet dans la semaine.

Tous les 2 à 3 mois environ, arrêter toute activité traumatisante (musculation, running, etc.) durant une semaine complète.

Écouter son corps pour savoir quand une pause est nécessaire.

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS UN EXEMPLE DE PLANNING HEBDOMADAIRE SPORTIF ÉQUILIBRÉ, BASÉ SUR UN RYTHME DE 3 SÉANCES DE MUSCULATION PAR SEMAINE. CHARGE À VOUS DE L'ADAPTER SELON VOTRE TYPE DE PRATIQUE.

Jour	Activité sportive
Lundi	Musculation
Mardi	Cardio (course à pied, rameur, etc.)
Mercredi	Musculation
Jeudi	Étirements / stretching
Vendredi	Musculation
Samedi	Natation / Marche
Dimanche	Repos complet ou stretching



ADAPTER L'ALIMENTATION ET L'HYDRATATION

Quel que soit votre objectif (prendre du muscle, maigrir, etc.), **vous ne pourrez l'atteindre sans soigner votre mode de vie.**

La lutte contre la sédentarité et l'inactivité est un remarquable premier pas. Mais il ne doit pas être le seul.

En complément de vos 30 à 90 minutes par jour d'activité physique, **il est fondamental de mettre en place une alimentation saine et équilibrée.**

VOICI QUELQUES RÈGLES SIMPLES À APPLIQUER AU QUOTIDIEN QUI VOUS AIDERONT À ADOPTER UNE DIÈTE EFFICACE

Pour savoir quoi manger et en quelles quantités, **commencez par calculer votre besoin calorique.**

CONSOMMEZ SUFFISAMMENT DE PROTÉINES, ANIMALES OU VÉGÉTALES, POUR FAVORISER LA RECONSTRUCTION MUSCULAIRE.

Apportez également des glucides de bonne qualité à votre corps pour lui fournir de l'énergie. Ne négligez pas l'apport en lipides en mangeant des sources de bonnes graisses (oléagineux, huiles végétales, avocats, poissons gras, etc.). Mangez des fruits et légumes (de saison, de préférence) à tous les repas.

Privilégiez les aliments non transformés au lieu des produits industriels, car ils doivent représenter au moins 70 % de votre alimentation.

Buvez au minimum 2 litres d'eau par jour (selon la recommandation de l'Anses), sans attendre d'avoir soif.



© FITNESS



SPORT QUOTIDIEN : MAXIMISEZ LES BIENFAITS ET MINIMISEZ LES RISQUES

1 Bienfaits d'une activité physique quotidienne.

Pratiquez une activité physique régulière pour améliorer votre santé cardiovasculaire, réduire le risque de maladies chroniques et renforcer votre musculature.

2 Équilibrer l'intensité et la récupération.

Alternez entre des activités douces et intenses. Accordez-vous au moins un jour de repos par semaine pour maximiser vos performances et prévenir les blessures.

3 La santé mentale et le sport.

L'activité physique stimule la production d'endorphines, diminuant le stress et favorisant le bien-être mental. Elle aide également à lutter contre la dépression et l'anxiété.

4 Les risques du surentraînement.

Le surentraînement peut freiner vos progrès. Variez les groupes musculaires sollicités et évitez de solliciter les mêmes muscles deux jours consécutifs pour prévenir les blessures.

5 Adapter votre alimentation.

Adoptez une alimentation équilibrée en accord avec vos besoins caloriques, riche en protéines pour favoriser la récupération musculaire, et en glucides de qualité pour l'énergie.

6 Planification hebdomadaire.

Variez votre semaine avec de la musculation, du cardio, et des jours de récupération. Exemple : Lundi - Musculation, Mardi - Cardio, Mercredi - Musculation, etc.

JULIENQUAGLIERINI.COM



CONCLUSION

Vous savez maintenant qu'il est tout à fait possible de faire du sport tous les jours, à condition d'adopter une approche équilibrée. Variez les niveaux d'intensité et les muscles sollicités. Même si cela peut sembler contre-intuitif, veillez également à ne pas négliger les jours de récupération.

Votre corps en a besoin pour se reconstruire et pour performer durablement.



JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entièrement fait maison et sans produits chimiques, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, c'est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel adapté afin de bénéficier de...

LIEN LA SUITE →



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie avec ses sous-catégories nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE →



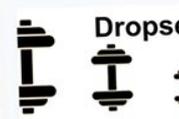
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était d'origine autrichienne et a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE →



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉRATION ?



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



Récemment, nous avons mis en place un programme de renforcement musculaire adapté aux besoins d'Aurélien Lejeune, axé sur l'amélioration de sa force tout en travaillant en profondeur sur ses muscles du dos.

L'objectif principal de ce programme était de lui permettre de développer un ressenti musculaire profond tout en renforçant ses muscles stabilisateurs, indispensables dans son travail de force.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR AURÉLIEN LEJEUNE : UNE APPROCHE CULTURISTE ADAPTÉE À LA FORCE

MÉTHODE UTILISÉE :

NOUS AVONS INTÉGRÉ DES MÉTHODES INSPIRÉES DU CULTURISME, QUI PRIVILÉGIENT UN RESSENTI MAXIMAL AU NIVEAU DES MUSCLES, TOUT EN RESPECTANT LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA FORCE.

Ces méthodes visent à renforcer les muscles profonds du dos, ce qui améliore non seulement la performance mais aussi la stabilité et la prévention des blessures. Le travail vise à accentuer la rétropulsion des bras, permettant en particulier de mieux solliciter le grand dorsal, avec une approche combinant les phases concentriques, dynamiques et isométriques pour maximiser la contraction et la sollicitation musculaire en profondeur.

La rétropulsion consiste en un mouvement des bras vers l'arrière, dépassant le plan sagittal du corps, ce qui sollicite particulièrement les muscles postérieurs du tronc, tels que les trapèzes, rhomboïdes et dorsaux. Ce mouvement active également les muscles stabilisateurs, comme les rotateurs externes, les muscles scapulaires et les érecteurs du rachis. En intégrant la rétropulsion dans chaque exercice, on favorise une meilleure connexion neuromusculaire.



POUR CE PROGRAMME DE DOS, VOICI UN RÉSUMÉ ET QUELQUES AJUSTEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR OPTIMISER LA SÉANCE :



EXERCICE N°1 PULL OVER POULIE HAUTE



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

PULL OVER (POULIE HAUTE)

4

9*

- **Séries** : 4 séries avec 2 à 3 minutes de repos entre chaque série, afin de maintenir une intensité maximale sans sacrifier la qualité d'exécution.
- ***Répétitions** : 3 répétitions lentes, 3 dynamiques, 3 en isométrie au pic concentrique
- **Conseil** : Concentrez-vous sur la rétropulsion. La cage thoracique est ouverte, et le mouvement doit amener les bras vers le bas tout en maintenant une contraction continue du grand dorsal.
- **Technique** : Pensez à maintenir la tension lors du retour du mouvement



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

ROWING (POULIE BASSE)

4

9*

- **Séries** : 4 séries avec 2 à 3 minutes de repos
- **Répétitions** : 3 lentes 4 secondes excentrique et 4 secondes concentrique, 3 dynamiques, 3 isométriques avec 2 secondes
- **Conseil** : Gardez la poitrine haute et maintenez une tension continue tout au long du mouvement, notamment lors du tirage vers la taille
- **Technique** : En vous inclinant légèrement en arrière, effectuez un tirage vers la taille en maintenant une rétropulsion active. Ouvrez bien la cage thoracique et tirez avec le grand dorsal en fixant les omoplates au pic du mouvement



EXERCICE N°2

ROWING POULIE BASSE

AVEC POIGNÉES SÉPARÉES





EXERCICE N°3
ROWING BANC 45° AVEC DISQUES



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

ROWING BANC 45° (AVEC DISQUES) 4 12*

- **Séries** : 4 série, 2 à 3 minutes de repos
- **Répétitions** : 6 isométriques avec excentrique lent 4 secondes suivies de 6 dynamiques
- **Conseil** : La clé ici est de maintenir une forte contraction au sommet et de contrôler la descente pour une congestion maximale
- **Technique** : Utilisez des haltères ou des disques adaptés. Faites remonter les haltères en répropulsion avec une bonne fixation des omoplates

© FITNESS-MAG.

■ EXERCICE N°4

ROWING 1 BRAS (LA SCIE)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
ROWING 1 BRAS (LA SCIE)	4	12*

- **Séries** : 4 séries par bras
- **Répétitions** : 6 isométriques avec excentrique lent 4 secondes suivies de 6 dynamiques
- **Conseil** : La technique est cruciale. Concentrez-vous sur le pic de contraction en haut du mouvement tout en maintenant la stabilité du tronc
- **Technique** : Effectuez cet exercice unilatéralement pour solliciter chaque côté du dos. Le bras tire vers la hanche en rétro propulsion pour un étirement optimal et une contraction complète du grand dorsal



SÉANCE INTENSE AU STUDIO SPORT BY FRED MOMPO

Lors d'une séance particulièrement marquante, Aurélien a montré l'efficacité de ce programme. Il a suivi un entraînement en profondeur en utilisant les techniques de rétropropulsion et des exercices axés sur la sollicitation maximale du grand dorsal.

Une anecdote amusante illustre bien la puissance d'Aurélien : lors de cette séance, il a littéralement bloqué la machine à rowing de notre Studio Sport, en la chargeant à 166 kg. Non seulement il a réussi une série de 15 répétitions avec cette charge, mais il a

plaisanté en disant que c'était un peu léger pour lui ! Cet effort exceptionnel reflète bien son niveau de force tout en mettant en avant le travail en profondeur que nous avons fait ensemble.

À la fin de la séance, Aurélien avait un dos massif, des bras littéralement explosés, et une sensation de congestion musculaire rarement atteinte.

Cette approche a permis non seulement de renforcer la musculature d'Aurélien, mais aussi d'améliorer ses performances en force. Le travail en profondeur sur le grand dorsal et les muscles stabilisateurs du dos s'est avéré crucial pour sa progression. Une super séance à tous les niveaux !



■ RÉGIME

L'ÉCHANGE AVEC AURÉLIEN M'A PERMIS D'ÉLABORER UN RÉGIME ADAPTÉ (6000 CALORIES), PLUS STRUCTURÉ EN APPORTS PROTÉINÉS, TOUT EN GARDANT UN CÔTÉ RICHE ET GOURMAND, ADAPTÉ À UN ATHLÈTE DE FORCE :

PETIT-DÉJEUNER :

Protéines : 5 œufs brouillés au beurre
 Glucides : 150g de flocons d'avoine avec du lait entier, du miel, et des fruits rouges
 Lipides : 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes sur 2 tranches de pain grillé
 Boisson : 1 grand café avec crème entière et sucre
 Calories totales : Environ 1400 calories

ENCAS DU MATIN :

Protéines : 1 smoothie protéiné avec du lait entier, 1 scoop de whey, 1 banane, beurre d'amande
 Lipides : 1 poignée de noix (30g)
 Glucides : 1 pain au chocolat
 Calories totales : Environ 800 calories

DÉJEUNER :

Protéines : 250g de poulet rôti ou grillé
 Glucides : 200g de riz blanc avec du beurre
 Lipides : Légumes sautés dans de l'huile d'olive ou beurre
 Boisson : 1 soda
 Calories totales : Environ 1300 calories

ENCAS DE L'APRÈS-MIDI :

Protéines : 2 yaourts grecs avec du miel et des noix
 Lipides : 1 paquet de chips (200g)
 Glucides : 1 barre énergétique
 Calories totales : Environ 800 calories

DÎNER :

Protéines : 300g de steak (entrecôte ou bavette) cuit au beurre
 Glucides : 250g de pommes de terre rissolées ou gratinées au fromage
 Lipides : Légumes verts sautés au beurre
 Calories totales : Environ 1300 calories

ENCAS DU SOIR :

Protéines : 1 shake de caséine avant de dormir
 Lipides : 2 tranches de pain grillé avec du fromage
 Glucides : 1 fruit (banane ou pomme)
 Calories totales : Environ 400 calories

■ CONCLUSION

À travers cette discussion, Aurélien Lejeune nous a offert un aperçu authentique de ce qu'il faut pour exceller dans le monde exigeant du strongman. Plus qu'un simple compétiteur, il incarne une vision axée sur l'amélioration continue et un travail en profondeur, que ce soit sur le plan physique ou mental. Chaque défi rencontré, qu'il s'agisse de blessures ou de compétitions internationales, a nourri son parcours et renforcé sa capacité à repousser toujours plus loin les limites de son corps.

Alors qu'il poursuit son ascension dans l'arène mondiale, c'est avec la même rigueur qu'il continue de tracer son chemin, inspirant ceux qui suivent ses traces, tout en restant fidèle à sa passion.

AMPHORA **HEALTHY**

Diététique de la **musculat**ion

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



137 NUMÉROS
DISPONIBLES

11209

PAGES CONSULTABLES **GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



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



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef