

FITNESS MAG

EDITION N° 142 / 03-2025

**FRED
MOMPO**

Photo Sarah MEUNIER

DOSSIERS

**10 GRAMMES DE
GLYCINE
POURRAIENT-ILS
CONSOLIDER VOS
ARTICULATIONS ?**

**TRAINING
LA SÉANCE
DU DÉBUTANT**

SÈCHE

ET CHARGE GLYCÉMIQUE

**PROGRAMME
SPÉCIAL
EPAULES**

**COMMENT
AUGMENTER SON
METABOLISME
APRÈS
40 ANS ?**

**LES ETUDES
SCIENTIFIQUES
ET LES COACHS
MALHONNETES**

**ZOOM SUR
L'HYBRID
TRAINING**

**5 FAÇONS DE
VARIER VOS
ENTRAÎNEMENTS**



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



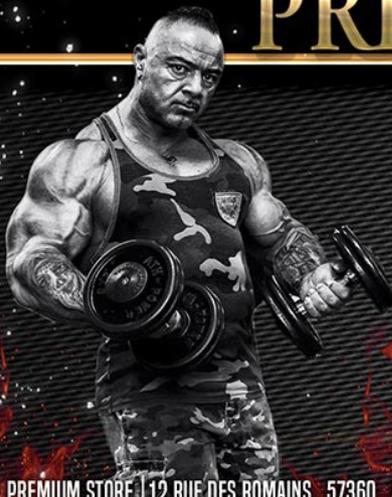
THÉO FITNESSMITH

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER MASS

V2



Feriez-vous le même choix ?

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

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#142
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

#142
FM

APPRENDRE, TOUJOURS...



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

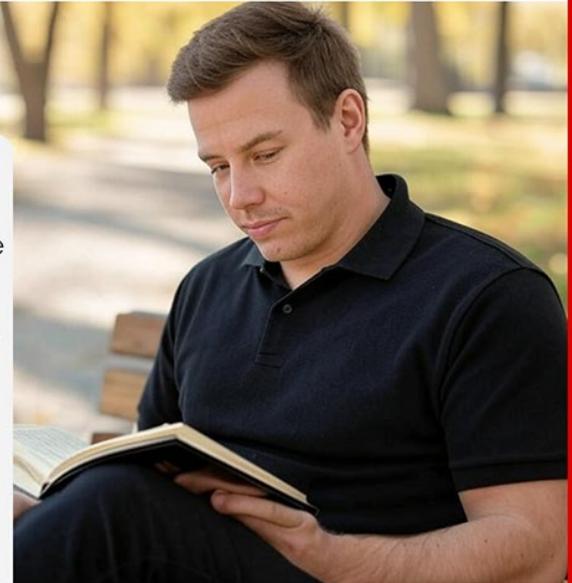
Mes chers lecteurs(trices),

Depuis le lancement de FITNESS MAG en juin 2013, vous connaissez mon attachement profond à l'idée que l'apprentissage est un chemin sans fin.

J'aime rappeler ces mots de Confucius : « Celui qui apprend sans réfléchir est perdu, mais celui qui réfléchit sans apprendre est en grand danger ». À cela, je rajouterai volontiers une pensée d'Henry Ford, pleine de sagesse pratique : « L'échec est seulement l'opportunité de recommencer d'une manière plus intelligente ».

L'IMPORTANCE DE L'APPRENTISSAGE CONTINU

Pourquoi évoquer ces pensées aujourd'hui ? Parce que, dans la vie comme dans la pratique sportive, chaque action, chaque tentative et chaque erreur nous ouvre à une meilleure compréhension de nous-mêmes. L'apprentissage véritable s'enracine profondément dans nos expériences vécues, dans ces instants où nous osons essayer, trébucher parfois, mais où nous décidons toujours de nous relever avec une connaissance nouvellement enrichie.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

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

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

ÉDITORIAL #142

En musculation, chaque séance devient une leçon d'humilité et de découverte.

Ce sont nos échecs et nos difficultés qui construisent nos plus grandes réussites. Accepter de se tromper, et voir nos erreurs comme des moments privilégiés pour apprendre, est une qualité indispensable pour quiconque souhaite évoluer durablement.

Dans ce numéro, je vous encourage à saisir chaque conseil, chaque méthode et chaque témoignage comme une opportunité de renforcer non seulement votre corps, mais également votre esprit critique et votre compréhension personnelle du sport.

Plus que jamais, adoptons une attitude curieuse et ouverte face à la connaissance, car apprendre reste le plus beau des défis à relever au quotidien. Bonne lecture à toutes et à tous,

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

FRED MOMPO

Photo Sarah MEUNIER

- 1 **couverture fitness mag n°142**
- 2 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **glycine et articulations**
- 14 **force athlétique**
- 18 **telechargez le magazine**
- 19 **training intense des épaules**
- 20 **les études scientifiques...**
- 22 **varier vos entraînements**
- 26 **body-poetry**
- 27 **old school physiques**
- 28 **le blé qui rapporte...**
- 33 **sèche et charge glycémique**
- 37 **zoom sur l hybride training**
- 42 **augmenter son métabolisme à 40 ans**
- 51 **training epaules by mompo**
- 60 **soutenez fitness mag sur tipee**





Maintenant tu y crois que c'est un super supplément ?

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



10 GRAMMES DE GLYCINE

POURRAIENT-ILS CONSOLIDER VOS ARTICULATIONS ?

Les athlètes pourraient protéger leurs articulations contre l'usure et les blessures en prenant environ 10 grammes de Glycine par jour.

Cette même supplémentation pourrait accélérer la guérison des articulations blessées. Des chercheurs espagnols se sont exprimés à ce sujet à travers une étude in vitro publiée dans Amino Acids.



© FITNESS-MAG.FR

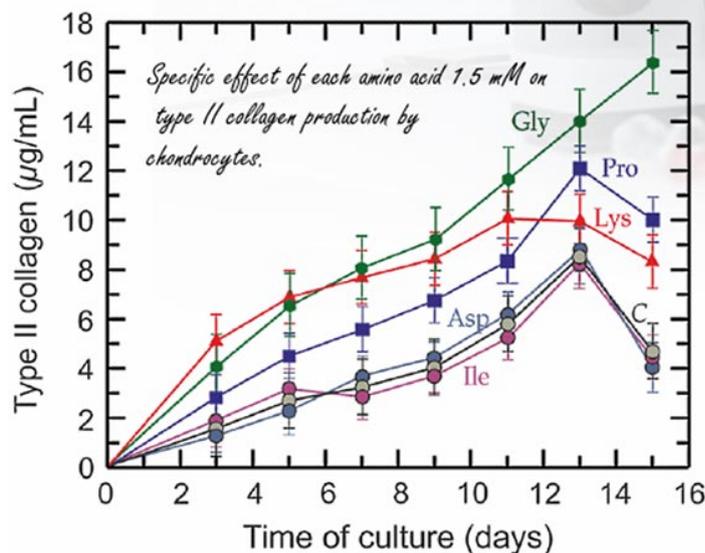
© FITNESS-MAG

L'ÉTUDE SUR LA GLYCINE EN RAPPORT À VOS ARTICULATIONS

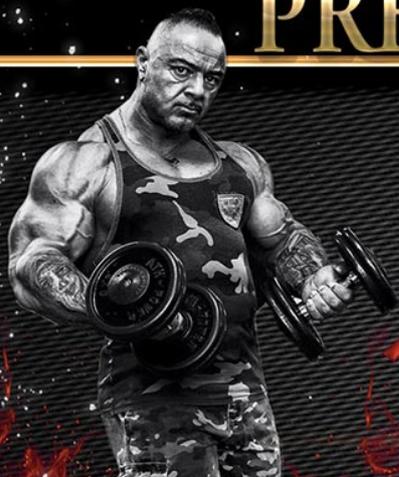
Les chercheurs ont réalisé leur expérience avec des chondrocytes, les cellules que vous retrouvez dans le cartilage. Les chondrocytes produisent du collagène de type 2. Il s'agit du type de collagène le plus fréquent dans les structures cartilagineuses.

RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE EN FONCTION DE DIFFÉRENTS ACIDES AMINÉS

Lorsque les chercheurs ont exposé leurs cellules à divers acides aminés à une concentration trois fois supérieure à celle que l'on retrouve dans le sang d'une personne, **la Glycine en particulier a stimulé la croissance du collagène de type 2.**



PRESTIGIOUS NUTRITION



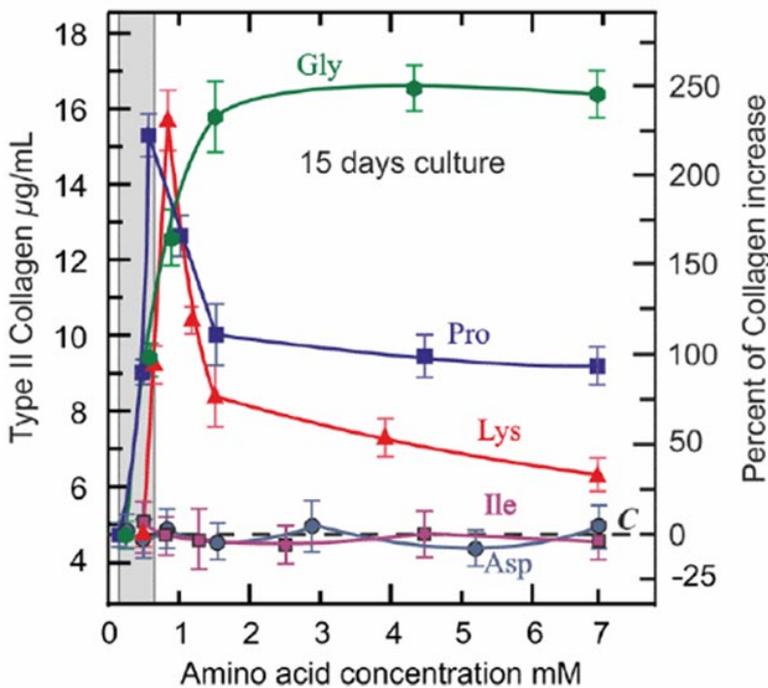
PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

A partir d'une autre expérience, les chercheurs ont exposé leurs chondrocytes à différentes concentrations d'acides aminés pendant 15 jours.

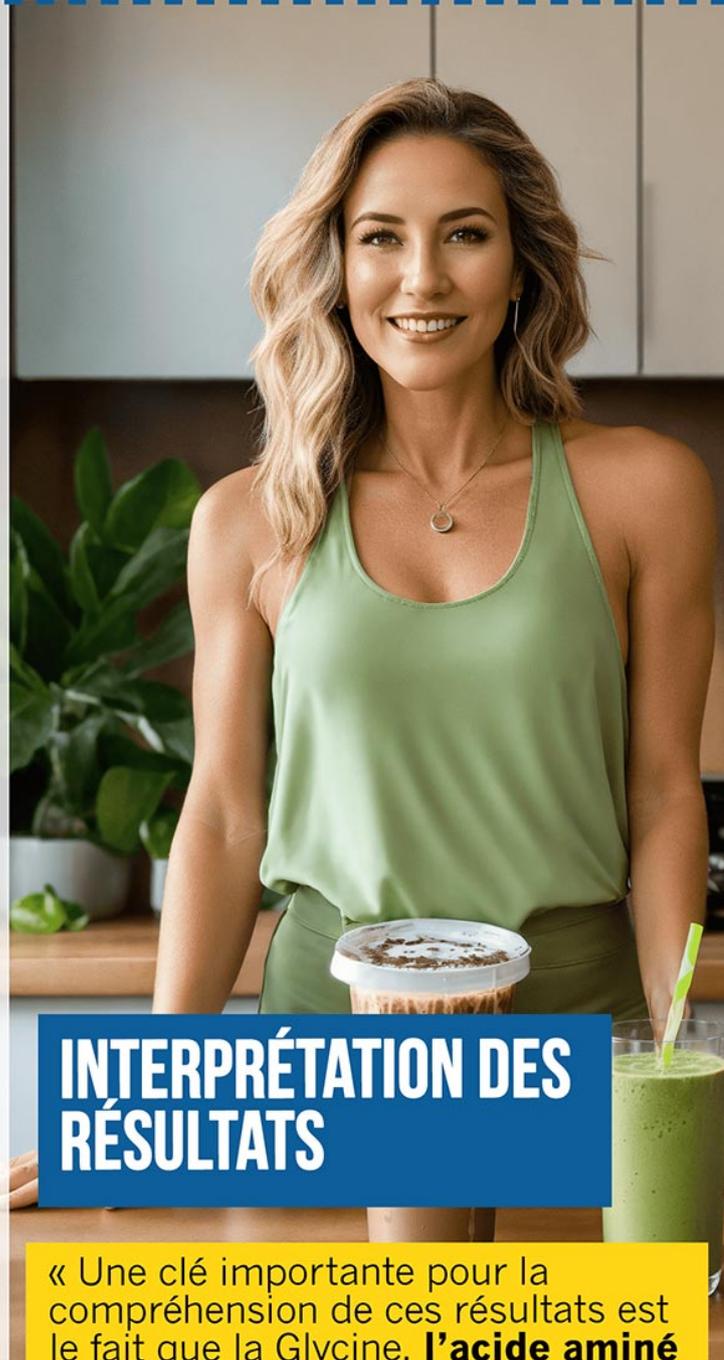
La Proline a stimulé au maximum la production de collagène de type 2 à une concentration que l'on retrouve encore chez l'être humain moyen.

La concentration de Lysine qui stimulait au maximum la production de collagène était juste au-dessus.

La stimulation maximale de la production de collagène par la Glycine a dépassé les effets de la Proline et de la Lysine. Cependant, cet effet nécessitait une concentration qui ne peut être atteinte en pratique qu'en prenant 10 grammes de glycine par jour, ou plus.



Effect of each amino acid concentrations on type II collagen synthesis. The dotted line (C) means the collagen production under control conditions in the regular medium (gly 0.25 mM, pro 0.15 mM, lys 0.5 mM). The area marked in gray to the left of the graph shows the normal range of concentrations of these amino acids in the plasma.



INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

« Une clé importante pour la compréhension de ces résultats est le fait que la Glycine, **l'acide aminé le plus nécessaire à la synthèse du collagène, est essentielle.** Elle doit donc obligatoirement être incorporée à l'alimentation comme complément nutritionnel », écrivent les chercheurs. « Ce besoin est général chez tous les animaux à partir d'environ 30 kg de masse corporelle et va en augmentant avec la prise de poids. »

« Chez un être humain de 70 kg, ce déficit en Glycine serait d'environ **10 GRAMMES PAR JOUR** – probablement le plus élevé des acides aminés, selon nos résultats précédents. »

CONCLUSION SUR LA GLYCINE ET SON RAPPORT À VOS ARTICULATIONS

« Augmenter la présence de la Glycine dans le régime alimentaire pourrait être un moyen de contribuer à la lutte contre l'arthrose et à sa prévention sur la régénération du cartilage en renforçant la synthèse du collagène », écrivent les chercheurs. **« Il se peut que les carences mentionnées ci-dessus n'en soient pas la seule cause mais il s'agit certainement d'un point significatif par où commencer. »**

« À cette fin, nos résultats suggèrent une stratégie viable qui consiste à augmenter les quantités de ces acides aminés (en particulier pour la Glycine) dans l'alimentation. »

« Étant donné que ces carences affecteront évidemment d'autres tissus conjonctifs ou mécaniques, tels que les os, les tendons, les ligaments, le cartilage et la peau, nous souhaitons faire remarquer que cette conclusion pourrait également être appliquée au traitement d'affections [...] telles que l'ostéoporose. »

Note EM: Nul doute qu'il s'agisse d'expériences intéressantes sur la Glycine quant à son rôle sur les articulations et le cartilage. Les résultats donnés par la la Proline et la Lysine confirment de manière évidente qu'ils sont tous deux nécessaires à la génération d'hydroxyproline et d'hydroxylysine, deux formes aminés également retrouvées en très faible quantité dans les collagènes en poudre d'excellente qualité. Pour synthétiser, disons qu'il apparait de plus en plus évident que certains acides aminés sont plus importants que d'autres en fonction de certains contextes et métabolismes comme la synthèse des protéines pour la Leucine, la santé du système cardiovasculaire pour l'arginine et la synthèse du collagène – ou même de la créatine – pour la Glycine.

Aucun acide aminé n'est inutile en soit, les expériences scientifiques décrites ne font jamais que refléter certains métabolismes bien particuliers, en fonction du contexte et des circonstances étudiées. Ici plus qu'ailleurs, il s'agit de retenir qu'il s'agit d'une expérience réalisée in vitro. Les conditions d'assimilation des acides aminés seront donc différents in vivo, c'est une évidence.

Eric MALLET

Source de l'article: *Supplementation with 10 grams of Glycine per day makes your joints stronger*

Source Ergo-log: *Amino Acids*. 2018 Jul 13.

PRO SHREDZ

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

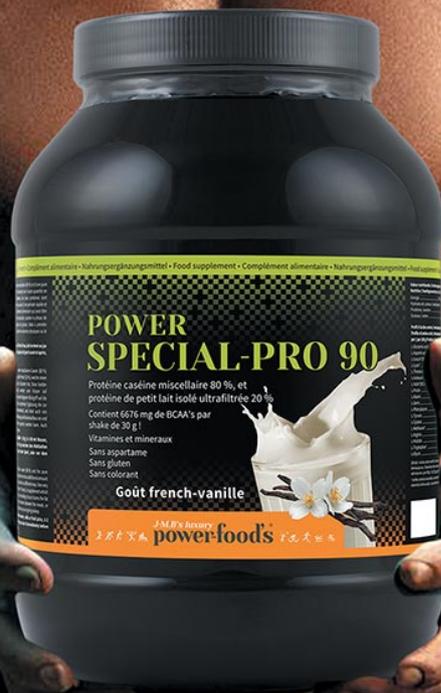


DISPONIBLE MAINTENANT

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

protéine de longue durée

Avec
Power Special-Pro 90
dominez la jungle du
fitness avec 7 heures
de puissance pure !



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

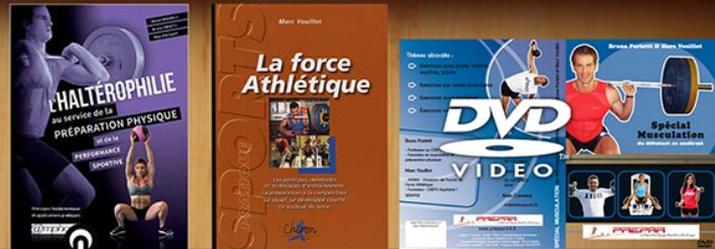
HOMMAGE

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 séance du DÉBUTANT

L'état émotionnel du sujet est à prendre en considération (environnement nouveau, la salle de musculation) de la part de l'éducateur afin de créer un climat favorable et d'établir un lien avec l'activité proposée.

Des objectifs souvent divergents

- a) ceux souhaités par le sujet qui peuvent être en partie irréalisables
- b) ceux envisagés par l'éducateur en fonction du profil du sujet en tenant compte de tests préalables

Les aspects psychologiques (déterminants quant à la réalisation des objectifs à plus ou moins long terme)

- . a) la motivation du pratiquant
- . b) son intérêt pour l'activité

Les orientations à prendre pour l'éducateur sportif

Celui-ci doit envisager une approche de l'activité en établissant une séance visant à travailler les principaux groupes musculaires tout en choisissant une logique dans les exercices proposés.
 Il doit comprendre que le débutant correspond à un niveau d'activité physique souvent très faible, voire inexistant (variable en fonction du passé sportif).



Il faut donc :

Adapter le sujet sur un plan gestuel (aspect technique et postural en fonction de ses possibilités biomécaniques)
 Adapter le sujet à l'effort demandé (aspect physiologique)
 Adapter les charges avec progressivité (aspect sécuritaire)

La démarche pédagogique de l'éducateur sportif

Celle-ci doit être basée comme nous venons de le voir sur l'apprentissage technique (acte moteur) et l'aspect sécuritaire en tenant compte de la particularité du débutant à savoir :

Il ne dispose que peu ou pas de connaissance de son corps (incapacité souvent à en déterminer précisément les régions)

Il ne dispose pas de vocabulaire technique concernant la discipline

Il n'a pas de placement corporel (schéma corporel déficient, lié la plupart du temps à des problèmes posturaux engendrés par des insuffisances musculaires dans l'équilibre agonistes/antagonistes)

Méthodologie

Les exercices proposés pour un premier contact doivent être relativement faciles ne présentant pas de grosses difficultés quant à leur exécution.

Le travail doit être motivant et pour cela le circuit training en PHA (Peripheral Heart Action popularisé par **Bob Gajda**) peut être une solution.

Il faut familiariser le pratiquant avec le matériel et sa disposition dans l'espace. Pour cela la numérotation des appareils peut être un repaire intéressant pour un sujet débutant. Les consignes de l'éducateur doivent être claires, simples, sans terme technique (ceux-ci seront abordés plus tard).



**Bob Gajda AAU
Mister America
1966**

De nouvelles consignes et démonstrations sont également souhaitables en cours de séance. Pour résumer, nous pouvons considérer trois pôles d'attention pour l'éducateur sportif, à savoir :

La sécurité (matériel fiable, vérification avant utilisation)

Le placement corporel (biomécanique correcte)

La bonne exécution des exercices (intégrité physique du pratiquant)

Le choix des exercices

L'aspect qualitatif de la séance doit impérativement s'appuyer sur trois catégories d'exercices :

a) Les exercices fondamentaux : gainage équilibre, abdominaux, travail dorsolombaires. Ces exercices doivent permettre par les intégrations proprioceptives qu'ils supposent d'assimiler dans de meilleures conditions les mouvements de base plus complexes. L'idée première du gainage est de créer une structure musculaire suffisamment performante pour aider en priorité le rachis (mais pas uniquement) à résister aux forces qui vont s'exercer sur lui afin qu'il puisse, malgré les contraintes subies, continuer à remplir ses fonctions de protection, d'amortissement et de mobilité.



b) Les mouvements de base, les incontournables : le squat, le développé couché, et le soulevé de terre. Ils nécessitent une importante coordination motrice (chaînes musculaires) inter segmentaire et inter musculaire (solicitation de muscles poly articulaires).



c) Les exercices complémentaires :
exercices d'isolation musculaire

Ce sont des exercices faciles à exécuter
qui supposent en général un travail mono
articulaire.



Mariane Bouvard au squat, l'incontournable et
incroyable Joseph Ponnier qui fut à son époque l'un
des tous meilleurs performeurs mondiaux au
développé couché et David Carette au soulevé de
terre.

Mariane à la chaise quadriceps

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

BANDEAU

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL!**

L'aspect quantitatif :

Le nombre d'exercices par séance doit être volontairement limité pour deux raisons :
 Physiologique (rapport travail/fatigue)
 Apprentissage moteur (difficulté de mémorisation car beaucoup d'informations)
 On peut considérer que 6 à 8 exercices semblent être le volume de travail idéal pour une première séance. Si l'option du circuit training est retenue, celui-ci pourra s'effectuer sur le principe du 30 secondes d'effort/30 secondes de récupération. On peut également opter pour un nombre de 12 répétitions par exercices.

L'enchaînement des exercices

Il est souhaitable d'éviter la sollicitation successive d'une même région musculaire pour des raisons de fatigue locale excessive.
 On peut envisager une alternance agoniste/antagoniste en super séries.
 Il est préférable, lors des premières séances, d'occulter les exercices avec le poids du corps (dips, tractions barre fixe), même si le sujet semble en avoir les possibilités.

Exemple de séance

circuit training alterné (PHA)

- . 1) Squat (exercice de base)
- . 2) Rameur poulie (exercice fondamental)
- . 3) Gainage facial sur 4 appuis (exercice fondamental)
- . 4) Soulevé de terre (exercice de base)
- . 5) Biceps barre (exercice complémentaire)
- . 6) Chaise ou banc ischio-jambiers (exercice complémentaire)
- . 7) Développé couché (exercice de base)
- . 8) Gainage latéral (exercice fondamental)

L'automatisation du geste

Celle-ci passe par :

La démonstration faite par l'éducateur (visualisation de l'exercice par le pratiquant)

Le support verbal (informations pertinentes et compréhensibles, vocabulaire simple)
 L'amélioration de l'exécution de l'exercice par un complément d'informations visuelles et verbales et des corrections éventuelles durant la séance

La recherche du feed-back (retour d'information du pratiquant sur ses sensations, son ressenti)

La sécurisation et l'encouragement du pratiquant durant sa séance

Plus le mouvement sera automatisé, moins le besoin d'informations visuelles ou verbales se fera sentir car le pratiquant disposera de beaucoup plus d'informations kinesthésiques pour le réaliser.

L'automatisation passe inévitablement par la répétition gestuelle en insistant, dès la première séance, sur la justesse des mouvements avec le plus de concentration et d'application possible.



MARC VOUILLOT



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

FITNESS MAG

ÉDITION N° 1427 / 03-2025

FRED MOMPO

BOISSIERS

10 GRAMMES DE GLYCINE POURRAIENT-ILS CONSOLIDER VOS ARTICULATIONS ?

PROGRAMME SPECIAL EPAULES

TRAINING LA SÉANCE DU DÉBUTANT

SÈCHE ET CHARGE QU'ÉCARTÈRE

COMMENT AUGMENTER SON MÉTABOLISME APRÈS 40 ANS ?

ZOOM SUR L'HYBRID TRAINING

LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES ET LES COACHS MALHONNÊTES

5 FAÇONS DE VARIER VOS ENTRAÎNEMENTS

FE3

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

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF ICI 





JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PRISE DE MASSE OU SÈCHE ?



TRAINING INTENSE DES ÉPAULES

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Faut-il que je me lance dans une prise de masse efficace ou une sèche ULTIME ?

On va donc voir ensemble les avantages et les inconvénient de chaque pratique.

Alors, faut-il prendre plus de muscles et de la masse ?

Vais-je sacrifier mes abdos et me lancer dans un déficit calorique ?

Je vous emmène avec moi pour un training intense des épaules pendant lequel je vais vous montrer les alternatives d'exercices que vous soyez en prise de masse ou en sèche.



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LES ETUDES SCIENTIFIQUES ET LES COACHS MALHONNETES

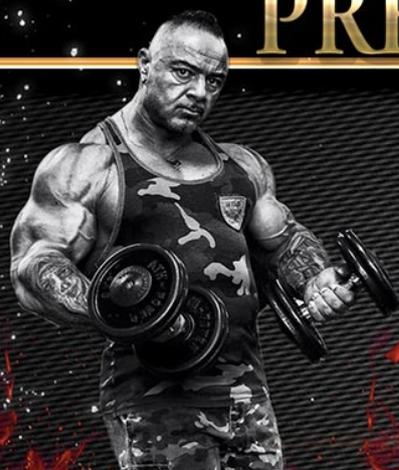
AVEC LE DR MARINE CHARRIER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement • Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement • Ergänzungsmittel

POWER ISO-WHEY

100 % protéine de petit lait isolé ultrafiltrée
 Vitamines et minéraux
 Sans lactose
 Sans aspartame
 Sans gluten
 Sans colorant

Goût neutre

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

Faites le plein de protéines, votre allié contre le froid !

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

5

FAÇONS DE VARIER

VOS ENTRAÎNEMENTS

MODIFICATIONS AU NIVEAU DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT DE BASE

Variation du nombre de séries
Diminuer le nombre de séries

Il est possible de diminuer le nombre de séries par séance pour deux objectifs différents :

AUGMENTER la FORCE ou AUGMENTER la RÉCUPÉRATION .

En ce qui concerne l'augmentation de la force, la réduction du nombre de séries permet de prendre des repos plus longs à l'intérieur d'une séance et ainsi de prendre des charges plus lourdes. Pour ce qui est d'augmenter la récupération, le recours à la diminution des séries est souvent utilisé suite à une période d'entraînement intense, pour laisser place à **la SURCOMPENSATION.**

Elle permet au corps de récupérer tout en maintenant stable le niveau d'habiletés acquises.



AUGMENTER LE NOMBRE DE SÉRIES

On a souvent recours à l'augmentation du nombre de séries pour augmenter le volume d'entraînement.

Augmenter le volume d'entraînement consiste à augmenter la quantité d'effort qui sera fait, en comparaison avec le passé. Un individu qui décide de faire 8 séries de flexion du coude au lieu de 5 augmentera son volume d'entraînement résultant ainsi en une AUGMENTATION des DOMMAGES / DÉCHIRURES des fibres musculaires. Cette méthode pratique pour l'hypertrophie est souvent utilisée pour briser les plateaux à l'entraînement, mais elle doit cependant est suivie d'une période de récupération plus importante. d'habilités acquises.

MODIFIER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Répétitions : 1-6

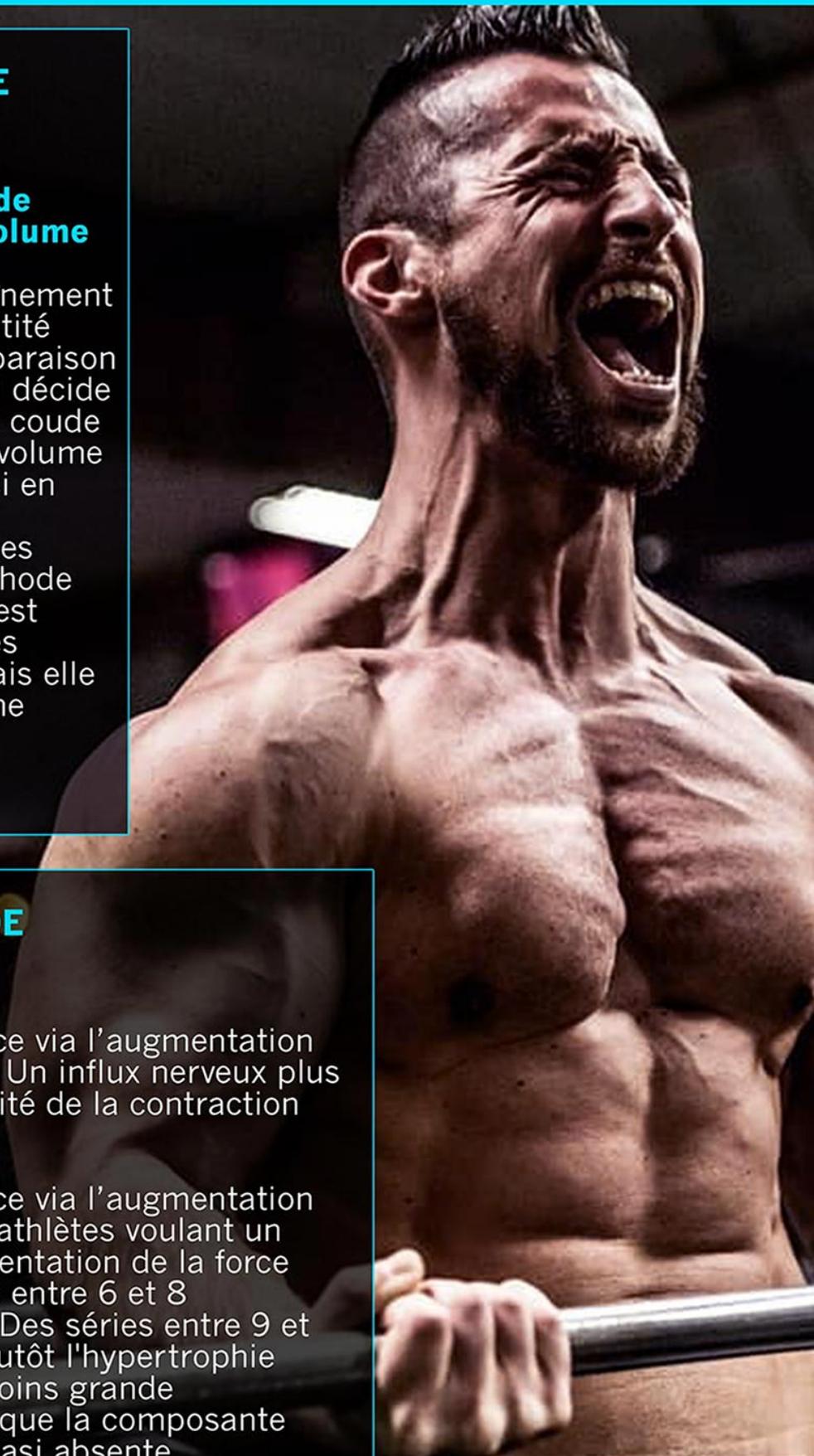
Vise l'augmentation de la force via l'augmentation des aptitudes neurologiques. Un influx nerveux plus puissant augmentera l'intensité de la contraction possible du muscle.

Répétitions : 6-12

Vise l'augmentation de la force via l'augmentation de la masse musculaire. Les athlètes voulant un gain de poids avec une augmentation de la force opteront pour des répétitions entre 6 et 8 (hypertrophie fonctionnelle). Des séries entre 9 et 12 répétitions favoriseront plutôt l'hypertrophie musculaire, mais avec une moins grande amélioration de la force, puisque la composante neurologique de l'effort est quasi absente.

Répétitions : 12 et plus

Vise l'amélioration de l'endurance musculaire. S'entraîner avec des séries de 12 répétitions et plus augmentera l'habileté de l'individu à répéter un effort, avec une charge plus légère. Des gains en masse musculaire peuvent être obtenus, plus particulièrement chez les débutants.



MODIFIER LES TEMPS DE REPOS

Pas de pause inter-exercices

Entraîne une accumulation accrue de lactate, menant à une élévation de l'hormone de croissance à l'entraînement ainsi que des réserves de glycogènes. On constate aussi une augmentation des fréquences cardiaques.

Pause courte (en bas de 1min)

Permet l'élimination partielle du lactate, ce qui permettra de réduire la sensation de brûlure, tout en conservant l'épuisement accumulé par les séries successives.

Pause longue (2-3 min et plus)

Permet la récupération complète du système nerveux, très pratique pour augmenter la force. Les haltérophiles par exemple prennent de longues pauses entre les séries afin de récupérer complètement et d'être en mesure de répéter le même effort.

MODIFIER LA VITESSE D'EXÉCUTION (TEMPO)

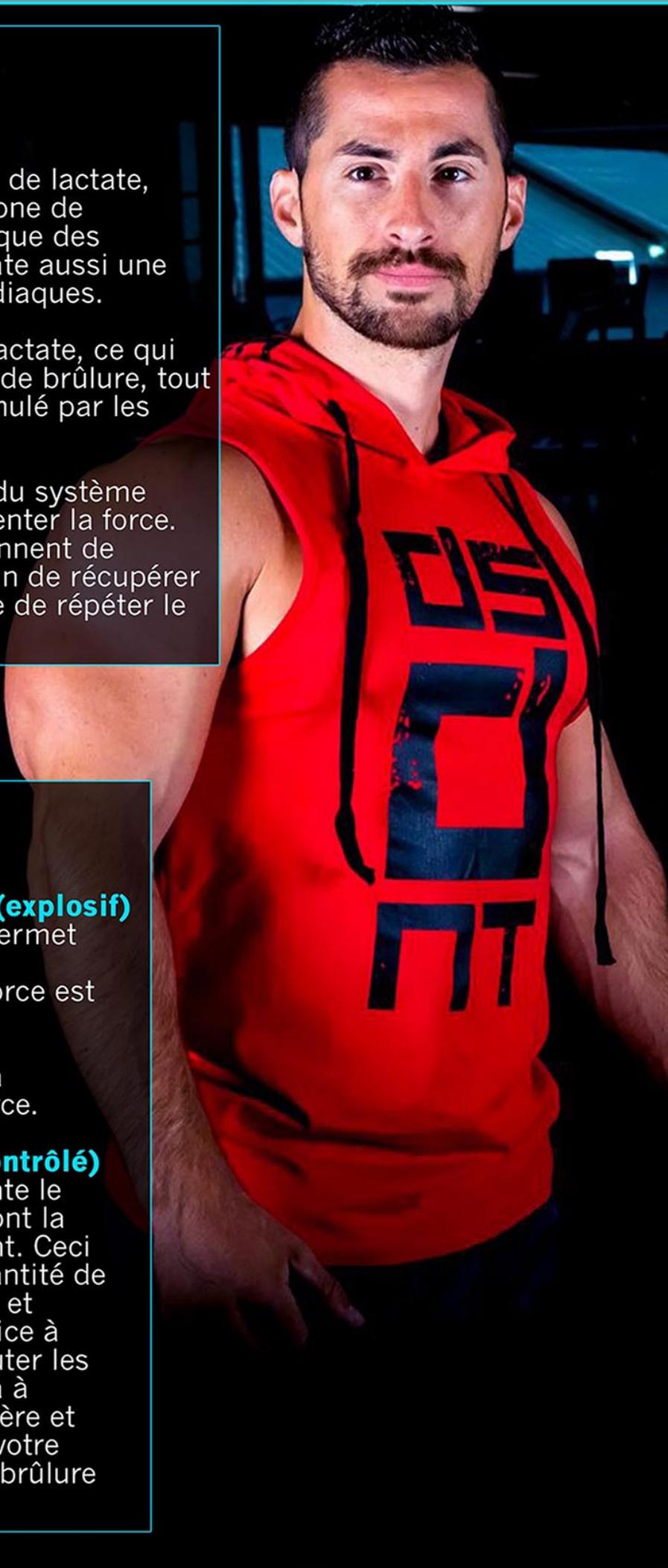
Changer pour un tempo rapide (explosif)

Opter pour un tempo EXPLOSIF permet L'AMÉLIORATION de la FORCE via l'augmentation de la vitesse. La force est égale à la masse multipliée par l'accélération ($F=m \times a$).

Une plus grande accélération sera transférable à une plus grande force.

Changer pour un tempo lent (contrôlé)

Opter pour un tempo lent augmente le temps sous tension du muscle, dont la portion excentrique du mouvement. Ceci provoquera une plus GRANDE quantité de MICRO DÉCHIRURES musculaires et favorisera un environnement propice à L'HYPERTROPHIE. De plus, exécuter les répétitions lentement vous forcera à travailler avec une charge plus légère et améliorera votre endurance ainsi votre capacité à tolérer la sensation de brûlure du lactate.



Informatique & Développement

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



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



VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

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.

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

■ **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



BERNARD DATO
Écrivain

WEB

Body-Poetry

In The Mood for Move

Calligraphie de mes poses culturistes.

Mes pouces glissent sur ma taille,
Mes pouces pressent la peau de ma taille,
Et cherchent, et provoquent mes grands dorsaux :
Ils se ramassent puis se rétractent.

Et je sens qui vibre dans mon geste,
Le geste, le même,

Du vieil homme au crâne lisse et aux petits yeux appliqués,
Qui ramassa son corps osseux, penché un peu dans les plis durs du
kimono au bleu de Prusse,
Genoux sur le sol, pour ramener vers lui le pinceau qui glisse
Sur son estampe, qui presse son estampe,
Et provoque sa grande vague, pour plus tard la graver,
Dans l'époque d'Edo de son Japon d'il y a trois siècles.

Calligraphie de mes poses culturistes.

Combien de gestes de temps anciens,
Vibrèrent dans son geste à lui ?
Combien de gestes vivent dans mes gestes et les
Animent ?

Gravée dans l'âme-lumière de la scène aux spotlights :
La calligraphie de mon posing terminé.

Old Man Tiger

**hommage au Bodybuilder Arnold schwarzenegger, hommage au peintre Hokusai,
hommage au poète Gary Snyder*



Old Man Tiger



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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





ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Naturopathe



NUTRITION

LE BLÉ...

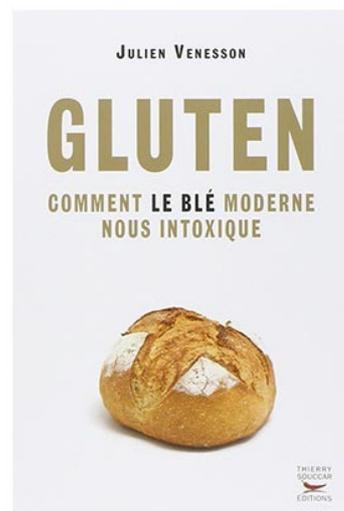
UNE CÉRÉALE QUI RAPPORTE

En Europe, juste après la Seconde Guerre mondiale, il n'y avait pas un pesticide sur les blés en Europe ... Ni traitement fongique.

Nous sommes soit disant à l'apogée de notre civilisation en terme de confort et qualité de vie ... Et pourtant nos dépenses de santé publique augmentent chaque année d'environ 6% »

Et si une partie de nos problèmes de santé provenaient de notre alimentation ? Sommes-nous aussi bien nourris que cela pour être autant malade ?

Certes, on ne peut négliger les facteurs environnementaux comme le stress, le manque de sommeil, la sédentarité dont je parle et parlerais souvent. Mais revenons-en à cette fameuse céréale.



UN BLÉ FOU !

Autrefois les blés faisaient 1,50m de haut, de nos jours ils atteignent péniblement 60 centimètres environ car les agronomes ont modifié génétiquement la céréale en lui rajoutant plusieurs gènes afin que cette dernière puisse résister notamment aux fortes rafales de vent et ne casse plus ou bien encore puisse résister aux différents nuisibles et limiter son pourrissement !

Quand je donne des conseils en mode de vie et hygiène alimentaire, je ne peux m'empêcher de parler de blé « fou » lorsque j'explique la piètre qualité de notre alimentation moderne et très fortement industrialisée.

Un blé devenu donc « OGM » (Organisme modifié génétiquement)

Cela peut faire froid dans le dos d'apprendre que le blé d'autrefois comptait 14 chromosomes et qu'après ses nombreuses manipulations génétiques il en compte désormais 42 !!

Comme le dit très bien **Julien Venesson**, auteur du livre **« Gluten, comment le blé moderne nous intoxique »**

« Aucun agronome n'est capable de vous dire ce que font exactement les milliards de gènes de ces nouveaux blés (). Chez l'homme l'ajout d'un seul chromosome a des effets incommensurables (par exemple la trisomie 21). Alors imaginez ce qui peut se passer en multipliant un patrimoine génétique par 3 ».

MALADIES, ALLERGIES

De plus en plus d'individus sont aujourd'hui sensibles au gluten et développent des allergies sévères pouvant engendrer de grave problème de santé.

De nos jours, les statistiques révéleraient qu'1 personne sur 3 serait sensible au gluten en raison des modifications génétiques du blé.

Cette intervention humaine massive à grand renfort de produits « phytosanitaires » (nouveau terme pour éviter de dire « pesticide, herbicide, fongicide... ») aurait été à l'origine décidée pour produire toujours davantage et nourrir ainsi l'ensemble de la planète.

Or, force est de constater que cette pratique extrêmement dangereuse, est délétère pour l'environnement et dénature non seulement la qualité de notre alimentation mais fait disparaître également toute la flore environnante.

LES ALTERNATIVES !

Tout d'abord...Réveillez-vous ! il nous est demandé de rester des « CONS...ommateurs », dans l'ignorance, au mépris de notre santé et celle de nos enfants afin que cette céréale rapporte du « blé » aux puissants réseaux lobbyistes.

Afin d'essayer d'enrayer cette spirale infernale et inéluctablement destructrice, il serait nécessaire de revenir à une agriculture pérenne en réformant en profondeur notre agriculture.

On parle aujourd'hui de plus en plus de « Permaculture », un véritable mode d'action prônant une agriculture écologique, naturelle et durable en respectant la biodiversité des écosystèmes.

CONCRÈTEMENT, AU QUOTIDIEN

Comment dit le journaliste scientifique **THIERRY SOUCCAR** :

« les alternatives au blé les plus intéressantes nutritionnellement sont les légumineuses et leurs farines : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés... Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Elles présentent toutes un index glycémique bas. »

Pour ma part, Je ne saurais vous conseiller, un produit que j'ai adopté depuis plusieurs années, sans gluten bien évidemment.

il s'agit du « pain des fleurs » à base de céréales de Sarrasin.

(En magasin spécialisé)



Un produit, bon pour vos papilles et votre santé !

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**



J-M.B.® COMBIE-PACK



J-M.B.®
Combie-Pack se compose d'une plante de chanvre spéciale, issue du cannabinoïde GBGA... C'est une composition unique qui contribue principalement à augmenter la combustion des graisses et la perte de poids

LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

J-M.B.'s luxury
J-M.B.® power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PANCAKES KETO PAUVRES EN GLUCIDES

Si vous suivez un régime cétogène ou faible en glucides, cette recette de pancakes pauvres en glucides est faite pour vous.

Avec seulement 3 ingrédients, ces pancakes keto sont non seulement délicieux, mais aussi rapides à préparer. Ils vous donneront l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée sans vous surcharger en glucides.



LES INGRÉDIENTS :

3 œufs entiers
25 g de noix de coco râpée
20 g de poudre d'amande
Bonus Cannelle
Bonus Myrtilles

LA PRÉPARATION :

Dans un bol, cassez les œufs et battez-les jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Ajoutez la noix de coco râpée et la poudre d'amande.

Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.

Faites chauffer une poêle ou votre appareil à pancakes. Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile de coco pour éviter que les pancakes n'accrochent.

Versez une petite quantité de pâte dans la poêle pour former un pancake. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajoutez un peu de cannelle et quelques myrtilles pour un gout plus sucré



© 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](#)



THÉO LEGUERRIER



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production



DAVID COSTA
COACH SPORTIF & AUTEUR



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

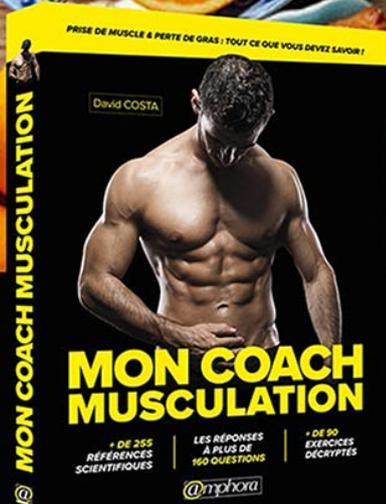


SECHE ET C.G. (CHARGE GLYCÉMIQUE)

L'IMPORTANCE DE LA CHARGE GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS POUR PERDRE DU GRAS !



IL EST TRÈS FRÉQUENT DE VOIR DES ALIMENTS À LA MODE GRÂCE À LEUR EFFICACITÉ SUR LA PÉRTE DE POIDS ET/OU LEURS BIENFAITS SUR LA SANTÉ. Ce fût le cas par exemple des aliments avec index glycémique bas du régime Montignac. Cependant, est-ce efficace de se baser sur l'index glycémique des aliments pour réaliser sa sèche ? Que se passe-t-il si je mange des aliments à IG haut ? Y-a-il une méthode plus efficace ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique l'importance de l'index et la charge glycémique des aliments lorsque vous souhaitez perdre du gras avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



DÉFICIT CALORIQUE & RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS



Nous avons indiqué précédemment que le déficit calorique est plus important que la répartition calorique pour sécher (tout en respectant les besoins de l'organisme pour son bon fonctionnement et sa santé). Mais également que lors d'objectifs plus pointus tels que les compétitions, il est nécessaire d'accorder plus d'attention à la **répartition des macronutriments** pour optimiser la perte de gras et la conserver la masse musculaire.

Une étude récente (1) a démontré l'importance de la qualité des glucides et de leur index glycémique (IG) pour perdre du gras : pour le même apport calorique, ceux qui ont consommé des IG bas ont significativement perdu plus de graisse. Mais également, l'utilisation des IG bas permet une moindre baisse de la leptine, et donc une meilleure régulation de votre appétit : cela vous évite les fringales et autres pulsions alimentaires (2).

Cependant, ce point de vue a été dépassé par une notion plus complète et plus judicieuse à mes yeux et à ceux de la littérature : **LA CHARGE GLYCÉMIQUE**.

Elle associe la quantité de glucides contenu dans un aliment à son index glycémique.

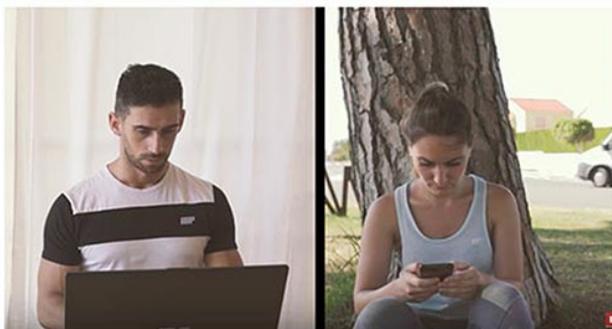


ICI AUSSI, LES ÉTUDES MONTRENT QUE LES ALIMENTATIONS BASÉES SUR DES ALIMENTS À FAIBLE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) PERMETTENT UNE PERTE DE POIDS SUPÉRIEURE À CELLES QUI NE LE SONT PAS (3, 4).

Toutefois, il est important de rappeler que ces « détails » sont intéressants **si et seulement si** votre alimentation est parfaitement organisée, équilibrée. Utilisez ces "outils" si vous souhaitez optimiser votre sèche afin de descendre à un pourcentage de **graisse corporelle très bas**. De plus, les valeurs d'index glycémique ou de charge glycémique ne sont exactes que si vous **mangez les aliments de façon isolés**, ce qui reste rare entre nous. Enfin, **ne faites pas un blocage** si vous mangez des IG ou des CG modérés ou hauts. Ce n'est pas en mangeant ces aliments que vous allez prendre du gras, ralentir votre perte de poids ou freiner votre prise de muscle. En effet, la notion de plaisir, même en phase de perte de poids est fondamentale.

1. (1) Amy M. Goss et al. Effects of diet macronutrient composition on body composition and fat distribution during weight maintenance and weight loss. *Obesity (Silver Spring)*. 2013 Jun; 21(6): 1139-1142.
2. (2) Agus MS et al. Dietary composition and physiologic adaptations to energy restriction. *Am J Clin Nutr*. 2000 Apr;71(4):901-7.
3. (3) McMillan-Price J et al. Comparison of 4 diets of varying glycemic load on weight loss and cardiovascular risk reduction in overweight and obese young adults: a randomised controlled trial. *Arch Intern Med* 2006;166:1466-75.
4. (4) Ebbeling C et al. A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003;157:773-9.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

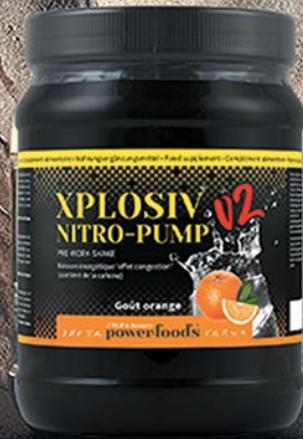
COACHING A DISTANCE

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



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Force maximale, congestion intense...



Formule puissante

ATTEIGNEZ DE NOUVEAUX SOMMETS

J-M.B's luxury **power-food's** 健身片男片 健身片男片

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

ZOOM SUR L'HYBRID TRAINING

■ L'hybrid training gagne en popularité ces dernières années. Pourtant, beaucoup ne savent pas comment s'entraîner efficacement. Résultat : ils stagnent ou régressent.

Vous voulez pratiquer l'hybrid training sans perdre de muscle, brûler du gras et éviter l'épuisement ? Voici comment construire votre programme.



© FITNESS-MAG.FR

Je m'entraîne en musculation et en cardio depuis 2004.
 Mon objectif ?
 Être mince, musclé et en forme.
 Pas devenir bodybuilder ou marathonien.
J'ai fait des erreurs, et je vais vous aider à les éviter.



HYBRID TRAINING : S'INSPIRER DES ATHLÈTES, PAS DES INFLUENCEURS

Regardez un athlète de haut niveau. Il pratique son sport principal, comme le rugby, et ajoute du cardio et de la musculation.

Mais fait-il autant des trois ? Non.

En hors saison, il privilégie la musculation.
 En préparation, il travaille sa technique et son endurance.
 Il adapte ses entraînements selon ses besoins.

Moralité : vouloir tout faire à fond mène à une progression médiocre.



COMMENT PROGRESSER EN HYBRID TRAINING ?

D'abord, identifiez votre **faiblesse principale** :

**Manquez-vous de masse musculaire ?
 Votre cardio est-il insuffisant ?**

Une fois votre faiblesse trouvée, ajustez le **ratio d'entraînement**.

Exemple : Vous êtes fort, mais vous n'arrivez pas à courir 5 km sans vous arrêter ?

Réduis la musculation et augmente le cardio.
 Sur 5 entraînements par semaine, faites 2 séances de muscu et 3 de cardio.
 Vous **priorisez ton point faible**, sans abandonner tes acquis.

COMMENT NE PAS PERDRE SES ACQUIS EN **HYBRID TRAINING** ?

LE RISQUE, C'EST DE RÉGRESSER EN CHERCHANT À TROP EN FAIRE.

La clé ? Régularité et intensité.

Si vous réduisez la musculation, conservez des charges lourdes. Même avec seulement deux séances par semaine, vous maintiendrez votre niveau de force.

Autre point important :

Adaptez votre programme par cycles. Faites du **cardio prioritaire sur 3 mois**, puis rééquilibrez vers plus de musculation.

RATIOS À SUIVRE (ET À ÉVITER)

✗ Équilibre parfait (50 % muscu / 50 % cardio)
-> inefficace

✓ Ratio adapté (80 % muscu / 20 % cardio)
-> optimal si ton objectif est la force ou le muscle

✓ Ratio adapté (20 % muscu / 80 % cardio)
-> idéal pour améliorer l'endurance

L'HYBRID TRAINING DES STARS



Il existe une autre façon de s'entraîner de manière hybride : **combiner muscu et cardio dans la même séance.**

C'est ce que font les préparateurs physiques des acteurs de cinéma.

Leur objectif ?

Un corps **musclé et sec**
Une **endurance capable de tenir des scènes d'action intenses**

C'est aussi mon approche, même si je ne fais pas de scènes d'action. J'ai construit un programme basé sur ces principes.

Bon entraînement !

Cliquez sur la vidéo pour en savoir +



CLIQUEZ POUR REGARDER



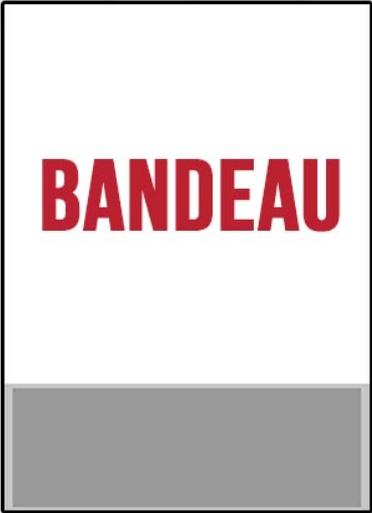
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT AUGMENTER SON MÉTABOLISME APRÈS 40 ANS ?

PASSÉ 40 ANS, DE NOMBREUSES PERSONNES CONSTATENT UNE PRISE DE POIDS INEXPLIQUÉE ET UNE BAISSÉ D'ÉNERGIE. CELA EST DÙ AU RALENTISSEMENT DU MÉTABOLISME, QUI JOUE UN RÔLE CLÉ DANS LA GESTION DE L'ÉNERGIE ET DES CALORIES.

Heureusement, il est possible d'agir efficacement pour le stimuler et garder la ligne tout en restant en bonne santé.

Dans cet article, nous allons découvrir comment augmenter son métabolisme après 40 ans grâce à une alimentation saine, une activité physique régulière et un mode de vie équilibré. Vous y trouverez des conseils pratiques, des astuces nutritionnelles et des solutions naturelles pour retrouver un métabolisme actif.



© FITNESS-MAG.FR

COMPRENDRE LE MÉTABOLISME ET SES CHANGEMENTS APRÈS 40 ANS

QU'EST-CE QUE LE MÉTABOLISME ?

LE MÉTABOLISME DÉSIGNE L'ENSEMBLE DES RÉACTIONS CHIMIQUES AYANT LIEU DANS L'ORGANISME.

SUR LE PLAN ÉNERGÉTIQUE, ON DISTINGUE DEUX GRANDS TYPES DE MÉTABOLISMES :

Le métabolisme basal (ou de base) : il correspond à l'énergie (concrètement, un nombre de calories par jour) dont votre corps a besoin pour fonctionner au repos et assurer vos fonctions vitales (respirer, digérer, faire circuler le sang, etc.).

Le métabolisme actif : il correspond à l'énergie supplémentaire nécessaire à votre organisme pour faire toutes vos tâches du quotidien : vous déplacer, préparer à manger, faire le ménage ou faire du sport.

Compréhension des types de métabolisme

Métabolisme actif

L'énergie requise pour les activités quotidiennes et l'exercice



Métabolisme basal

L'énergie requise pour les fonctions corporelles au repos

À lui seul, le métabolisme de base (MB) représente près de deux tiers de votre dépense énergétique quotidienne.

Bien sûr, chaque individu possède un métabolisme basal qui lui est propre, car il dépend de nombreux critères : le sexe, l'âge, le poids, la taille, la composition de la masse corporelle, etc.

Par exemple, à profil égal, une personne dont l'indice de masse corporelle est proche du surpoids aura tendance à dépenser moins de calories qu'une autre dont la masse musculaire est développée.

Avec l'âge, le métabolisme ralentit naturellement. Il devient ainsi plus difficile de brûler des calories, même en pratiquant une activité sportive régulière ou en ayant une alimentation équilibrée. La perte de poids devient alors elle aussi beaucoup plus difficile.

POURQUOI LE MÉTABOLISME RALENTIT-IL AVEC L'ÂGE ?

Nous l'avons vu, l'un des facteurs qui influence le métabolisme est l'âge.

Passé 40 ans, le métabolisme commence progressivement à ralentir. Là encore, cela est le résultat de plusieurs facteurs :

- **Perte de masse musculaire :** après 40 ans, on perd naturellement du muscle, ce qui diminue la dépense énergétique au repos.
- **Diminution des hormones :** la baisse de la testostérone chez les hommes et des œstrogènes chez les femmes affecte la combustion des graisses.
- **Moins d'activité physique :** un mode de vie plus sédentaire réduit les dépenses caloriques quotidiennes.

PRO SHREDZ

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



DISPONIBLE MAINTENANT

C'est ce qui explique qu'après un certain âge, tous les individus (aussi bien les femmes que les hommes) ont plus de mal à mincir, malgré un apport calorique stable. Les poignées d'amour et la graisse du ventre apparaissent plus rapidement qu'auparavant, et perdre du poids devient difficile.

Heureusement, vous n'êtes pas condamné à voir apparaître sur votre corps une désagréable masse grasseuse. En adoptant les bonnes stratégies, vous parviendrez aisément à stabiliser votre poids et à maintenir votre masse musculaire.

LES STRATÉGIES POUR BOOSTER SON MÉTABOLISME APRÈS 40 ANS

Augmenter son métabolisme après 40 ans (et, en réalité, à n'importe quel âge) repose sur trois grands piliers

- UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN
- UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE
- UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ

1 ADOPTER UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

Augmenter vos apports en protéines : Les protéines sont un allié incontournable pour accélérer votre métabolisme.

En effet, elles favorisent la sensation de satiété et ont un effet thermogénique important, obligeant le corps à brûler plus de calories pour les digérer. Le simple fait de réguler votre appétit et de réduire votre sensation de faim limitera vos envies de grignoter des sucreries.

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande de consommer entre 0,83 et 2,2 grammes de protéines par kilo de poids de corps et par jour. Pour les pratiquants de musculation, il est plutôt conseillé de viser entre 1,8 et 2,2 grammes pour soutenir la croissance musculaire.

Par exemple, si vous pesez 75 kilos, mangez entre 62 et 165 grammes de protéines par jour.

Voici une liste d'aliments riches en protéines (animales ou végétales) que vous pouvez aisément inclure à chaque repas.

Aliments	Quantité de protéines pour 100 g
Soja	35 g
Poulet	30 g
Thon	30 g
Boeuf	25 g
Beurre de cacahuètes	25 g
Saumon	22 g
Amandes	21 g
Pois chiches	19 g
Graines de courge	19 g
Oeuf	13 g
Lentilles	9 g
Fromage blanc	8 g
Tofu	8 g

Manger des repas équilibrés et réguliers

Outre les apports en protéines, veillez également à soigner votre nutrition. Sur le long terme, cela fera toute la différence pour votre santé.



Même si cela peut sembler contre-intuitif, sachez qu'il est important de ne pas sauter de repas. Cela ne va pas vous aider à perdre vos kilos superflus.

Au mieux, vous perdrez rapidement du poids (principalement du muscle), que vous reprendrez dans les semaines ou les mois suivants. C'est le fameux effet yo-yo.

Se priver ou faire un régime trop restrictif n'est donc pas la solution pour augmenter votre métabolisme. Au contraire, cela risque de considérablement le ralentir, car il s'adaptera à ces nouveaux apports en cherchant à s'économiser le plus possible.

Pour vous affiner durablement et atteindre votre poids idéal, une seule solution : le déficit calorique. Cela signifie que vous devez manger moins de calories que vous n'en dépensez, dans une proportion raisonnable.



Concernant le choix des aliments, voici quelques astuces :

Assurez-vous d'un bon apport en glucides complexes et en lipides, de préférence des matières grasses de bonne qualité que vous pouvez trouver dans les oléagineux et dans les avocats.

Privilégiez les aliments naturels (fruits et légumes, viande, poisson, légumineuses, œufs, etc.), au détriment des aliments transformés et sucrés (plats industriels, gâteaux, sodas, etc.) qui favorisent le stockage de la graisse. N'oubliez pas de peser vos portions avant un repas ou une collation : c'est le seul moyen de connaître la quantité de calories que vous ingérez.



© FITNESS-MAG.FR

BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU



L'eau est un élément clé pour un métabolisme efficace.

Une bonne hydratation est essentielle pour la digestion et l'élimination des toxines. Et c'est encore plus vrai si vous êtes un habitué de la salle de sport, car vos besoins en eau sont encore plus importants.

Une étude de 2003 a ainsi observé que le simple fait de boire 500 ml d'eau permettait d'augmenter le taux métabolique de 30 %.

L'Anses recommande de boire chaque jour au minimum 1,5 à 2 litres d'eau, sans attendre d'avoir soif. Il est bien sûr préférable de limiter au maximum les boissons sucrées et l'alcool.

Une autre étude de 2019 s'est quant à elle intéressée aux effets d'une consommation quotidienne de thé vert, avec des résultats intéressants. Elle a conclu que cette boisson aidait à accroître le métabolisme et à réduire le taux de masse grasse.

LE RÔLE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



S'ils ne sont pas indispensables pour augmenter votre métabolisme après 40 ans, certains compléments alimentaires peuvent toutefois vous aider à atteindre vos objectifs

C'est notamment le cas de la whey protéine, ou de la protéine en poudre.

Comme nous l'avons vu précédemment, il est essentiel d'accroître votre apport en protéines. Si vous ne parvenez pas à consommer suffisamment de protéines avec votre alimentation classique, ce type de supplément est idéal pour combler vos besoins.

D'autres suppléments tels que les oméga 3, les multivitamines ou le magnésium peuvent participer au bon fonctionnement de votre métabolisme.

En revanche, les brûleurs de graisses auront un effet bien plus limité et n'ont rien d'une solution miracle. Ils ne peuvent en aucun cas compenser une alimentation déséquilibrée ou une absence d'activité sportive.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

2 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- **La pratique d'une activité physique accentue la dépense énergétique et la croissance musculaire, favorisant l'activité du métabolisme.**

Mais est-il préférable de faire de la musculation ou du cardio ?

L'entraînement en résistance (musculation) La musculation est une activité efficace pour augmenter son métabolisme après 40 ans. Que vous cherchiez à vous muscler ou à perdre du ventre, l'entraînement en résistance est un bon moyen d'y parvenir.

En effet, faire de la muscu permet de préserver la masse musculaire et d'augmenter la dépense énergétique au repos.



Il est donc tout à fait recommandé de faire au minimum 2 séances de renforcement par semaine en salle de fitness pour obtenir des résultats.

Privilégiez les exercices polyarticulaires (développé couché, squat, soulevé de terre, etc.), car ils sollicitent plusieurs groupes musculaires en même temps, en utilisant des charges adaptées.

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Les activités cardiovasculaires à intensité modérée sont aussi intéressantes pour votre métabolisme. C'est notamment le cas de la marche, de la course à pied, du cyclisme ou de la natation

En plus de brûler des calories, vous renforcerez votre cœur.

Le HIIT (High-Intensity Interval Training), une forme d'entraînement reposant sur des efforts intenses, est particulièrement efficace pour brûler les graisses et accélérer le métabolisme.

Bien sûr, veillez à choisir une activité sportive adaptée à vos capacités physiques. N'hésitez pas à consulter un médecin avant de vous lancer.

En résumé, les entraînements de musculation sont donc parfaitement complémentaires de vos séances cardio. Le principal, c'est que vous bougiez !



3 OPTIMISER SON HYGIÈNE DE VIE

■ **Un mauvais sommeil et un stress chronique peuvent ralentir le métabolisme en augmentant le taux de cortisol.**

Le lien entre le sommeil et le métabolisme a d'ailleurs été démontré par la recherche, dont cette étude menée en 2011. Elle a mis en évidence des altérations métaboliques dues à un manque de sommeil :

- Réduction de la tolérance au glucose**
- Baisse de la sensibilité à l'insuline**
- Augmentation du taux de cortisol en fin de journée**
- Augmentation des taux de ghréline**
- Réduction des taux de leptine**
- Tous ces effets cumulés favorisent la prise de poids et l'obésité.**

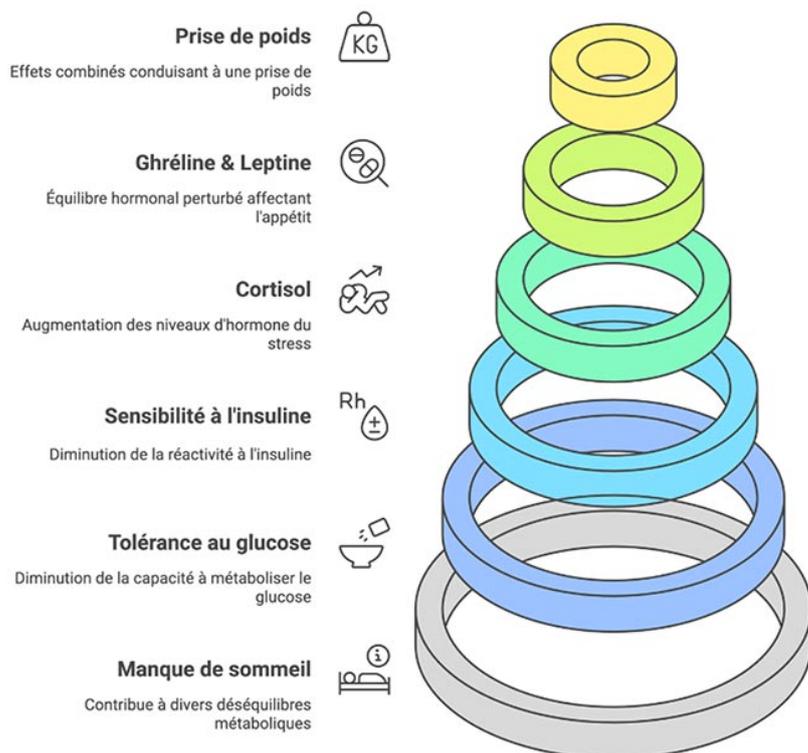
IL EN EST DE MÊME POUR LE STRESS CHRONIQUE, QUI A POUR EFFET D'ACCROÎTRE LE TAUX DE CORTISOL.

Pour y remédier :

- COUCHEZ-VOUS À DES HEURES FIXES.**
- DORMEZ 7 À 9 HEURES PAR NUIT.**
- PRATIQUEZ LA MÉDITATION ET LA RESPIRATION PROFONDE.**



Impact du manque de sommeil sur le métabolisme



CONCLUSION

Relancer son métabolisme après 40 ans est tout à fait possible avec les bonnes habitudes alimentaires et sportives. En combinant une diète riche en protéines, un entraînement adapté (musculation et cardio), un sommeil de qualité et une gestion efficace du stress, vous pouvez brûler plus de calories, préserver votre masse musculaire et retrouver votre énergie.

LES RÉSULTATS NE SONT PAS INSTANTANÉS, MAIS AVEC DE LA RÉGULARITÉ, VOUS OBSERVEREZ UNE VRAIE TRANSFORMATION.

Il ne vous reste plus qu'à passer à l'action. Commencez dès aujourd'hui en intégrant une première habitude simple, comme ajouter plus de protéines à vos repas ou faire 30 minutes d'exercice physique quotidien. Votre corps vous en remerciera !



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 pas cher. 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, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans du matériel 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 nous amène à nous en occuper plus particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE →



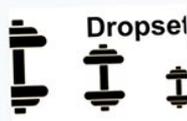
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses personnages. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a subi de nombreuses blessures dans le culturisme, il a même révisé son mode de vie pour se consacrer à la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE →



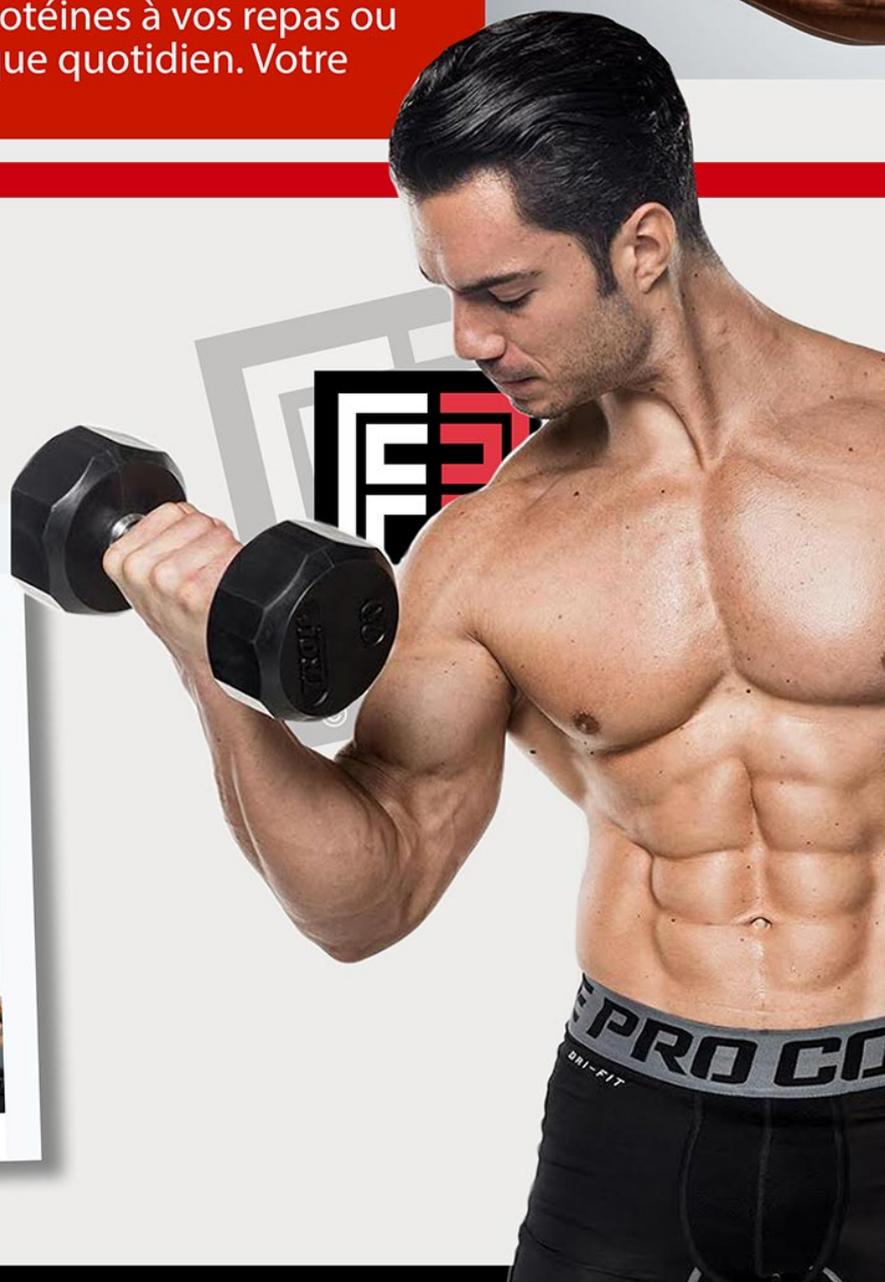
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

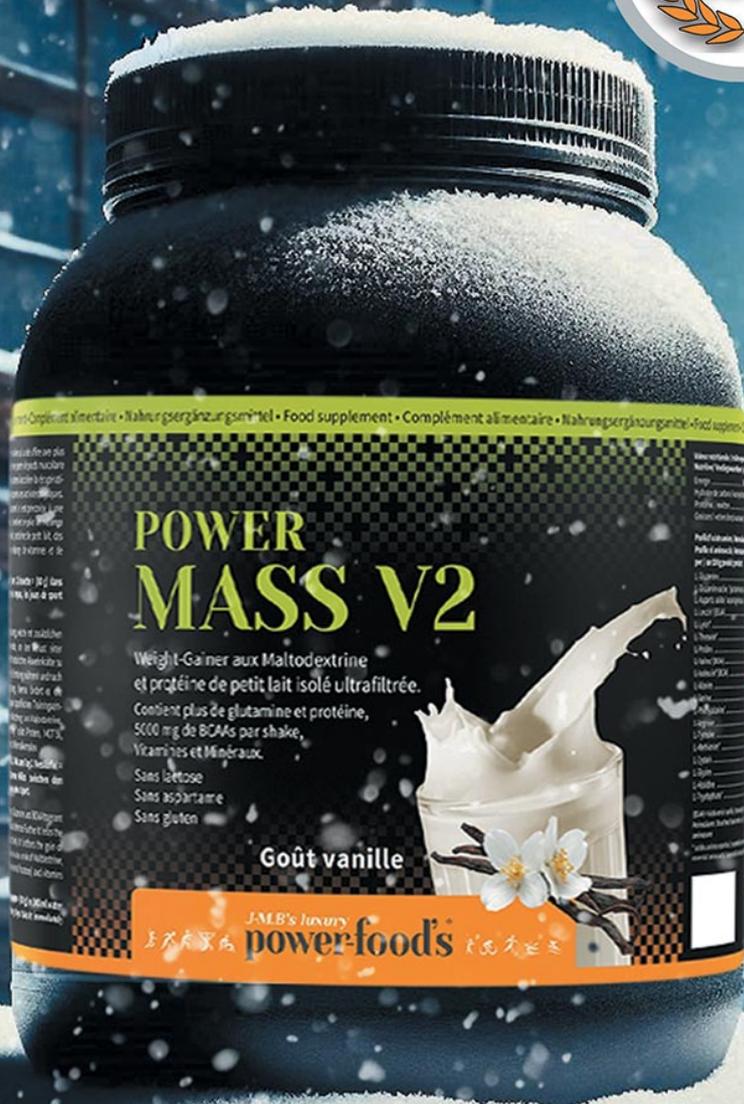


Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

PLUS BESOIN D'ETRE UN BARBARE



ULTRA EFFICACE



POWER MASS V2

Weight-Gainer aux Maltodextrine et protéine de petit lait isolé ultrafiltrée.

Contient plus de glutamine et protéine, 5000 mg de BCAAs par shake, Vitamines et Minéraux.

Sans lactose
Sans aspartame
Sans gluten

Goût vanille

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



POUR FAIRE DE LA MASSE EN HIVER

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



**FRED
MOMPO**
« LA LÉGENDE »



PROGRAMME SPÉCIAL EPAULES

Photos Sarah MEUNIER



Que l'on cherche à sculpter une silhouette athlétique, à améliorer ses performances sportives ou à prévenir les blessures, le développement des deltoïdes est essentiel

Ces muscles, répartis en trois faisceaux, sont impliqués dans presque tous les mouvements du haut du corps. Pourtant, leur entraînement est souvent déséquilibré, avec un focus sur l'avant et le côté, laissant de côté le faisceau postérieur, pourtant crucial pour la posture et l'équilibre musculaire.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Pour les hommes, des deltoïdes bien développés renforcent l'effet de largeur et accentuent la silhouette en V. Pour les femmes, leur travail est tout aussi important : **ils contribuent à une posture plus droite, à une meilleure tonicité des bras et des épaules, et à une apparence athlétique sans forcément prendre trop de volume.** De plus, des épaules solides réduisent le risque de douleurs cervicales et améliorent la force fonctionnelle pour le quotidien comme pour le sport.

Dans cet article, nous allons explorer en détail leur anatomie, comprendre pourquoi ils sont indispensables et découvrir les meilleures stratégies d'entraînement pour des épaules fortes, équilibrées et esthétiques.



Quels sont les muscles qui composent les deltoïdes et comment les cibler efficacement ?

Les deltoïdes, c'est un groupe musculaire en trois parties. À l'avant, on a le faisceau antérieur, qu'on sollicite avec des mouvements comme le développé militaire ou les élévations frontales. Sur le côté, le faisceau médian, qui donne cette largeur à l'épaule, est travaillé avec des élévations latérales. Et à l'arrière, le faisceau postérieur, souvent négligé, mais essentiel pour l'équilibre, se renforce avec des exercices comme l'oiseau sur banc incliné ou le reverse pec deck. Pour un développement harmonieux, il est crucial de travailler ces trois faisceaux de manière équilibrée, en choisissant des charges appropriées et en exécutant les mouvements correctement.

Pourquoi les deltoïdes sont-ils un groupe musculaire si important à travailler ?

Les épaules interviennent dans presque tous les mouvements du haut du corps. Des deltoïdes forts et équilibrés améliorent la mobilité et la stabilité de l'épaule, réduisant ainsi le risque de blessures. Ils contribuent également à une meilleure posture, en évitant les déséquilibres musculaires. D'un point de vue esthétique, des épaules bien développées accentuent la silhouette en V, très recherchée en musculation. En somme, travailler ses deltoïdes, c'est allier performance et esthétique.

Quels sont les bénéfices du renforcement des deltoïdes pour l'ensemble du corps ?

Des deltoïdes solides collaborent avec les pectoraux, les triceps et les trapèzes lors des exercices de poussée et de tirage, favorisant une synergie musculaire. Ils stabilisent les mouvements, protégeant ainsi l'articulation de l'épaule et prévenant les blessures. Que ce soit en musculation, en sports de combat, en natation ou en gymnastique, des deltoïdes puissants améliorent la force et la fluidité des gestes. Ce n'est pas seulement un muscle esthétique, c'est un pilier du haut du corps.



© FITNESS-MAG.FR

Faut-il adapter son entraînement des deltoïdes en fonction de ses objectifs ?

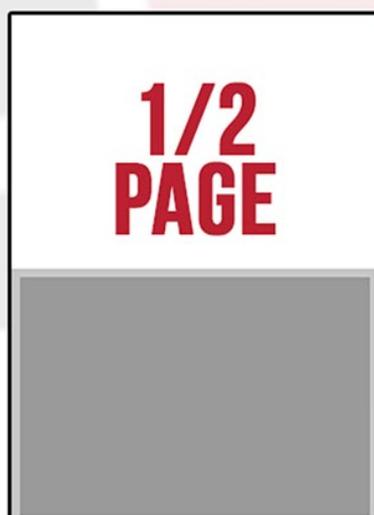
Absolument. Si l'on vise l'hypertrophie, il est conseillé de travailler avec des charges modérées à lourdes, en effectuant 8 à 12 répétitions, en incluant des exercices d'isolation en fin de séance. Pour développer la force, des charges lourdes avec 4 à 6 répétitions sur des exercices polyarticulaires comme le développé militaire sont recommandées. Pour l'endurance et la définition musculaire, des séries plus longues, de 15 à 20 répétitions, avec moins de temps de repos, en utilisant des techniques comme les supersets ou les dropsets, sont efficaces. L'idéal est de combiner ces approches sur le long terme pour un développement complet.

Y a-t-il des erreurs courantes à éviter lorsqu'on entraîne ses deltoïdes ?

Oui, plusieurs erreurs reviennent souvent. Négliger l'échauffement est une faute, car l'épaule est une articulation fragile qui nécessite une préparation adéquate. Travailler uniquement l'avant et le côté de l'épaule, en oubliant le faisceau postérieur, peut créer des déséquilibres et des tensions. Utiliser des charges trop lourdes au détriment de la technique peut entraîner un stress articulaire inutile et réduire l'efficacité de la stimulation musculaire. Enfin, limiter l'amplitude des mouvements diminue leur efficacité. Il est essentiel de rechercher un bon étirement et une contraction complète à chaque répétition.



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



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



PROGRAMME ENTRAINEMENT

OBJECTIF : Optimiser le développement des trois faisceaux des deltoïdes en commençant par le faisceau postérieur, souvent négligé. On joue sur les angles et l'isométrie pour maximiser la connexion muscle-cerveau et l'hypertrophie.volume, et précision.

1 OISEAU HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ À 15°

(Faisceau postérieur)



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

OISEAU HALTÈRES

4

15

- Isométrie sur les 6 premières répétitions pour maximiser la connexion muscle-cerveau.
- Mouvement strict, amplitude complète, contraction maximale en haut du mouvement.

2 TIRAGE BARRE Z AU FRONT, PRISE SERRÉE, BANC INCLINÉ À 30°

(Faisceau moyen + postérieur)



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

TIRAGE BARRE Z AU FRONT 4 12

- Excentrique lent (descente contrôlée en 3-4 secondes) pour amplifier la tension musculaire.
- Maintien des coudes hauts pour bien cibler le deltoïde sans trop solliciter les trapèzes.



3 ÉLÉVATION LATÉRALE SUR BANC À 45°

(Faisceau moyen)



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

ÉLÉVATION LATÉRALE

4

12

○ 6 répétitions lentes + 6 répétitions freinées pour optimiser le recrutement musculaire.

○ Élévation strictement latérale pour bien isoler le deltoïde moyen.

4

ÉLÉVATION LATÉRALE SUR BANC À 60°

(Faisceau moyen sous un autre angle)



● 4 séries de 12 répétitions

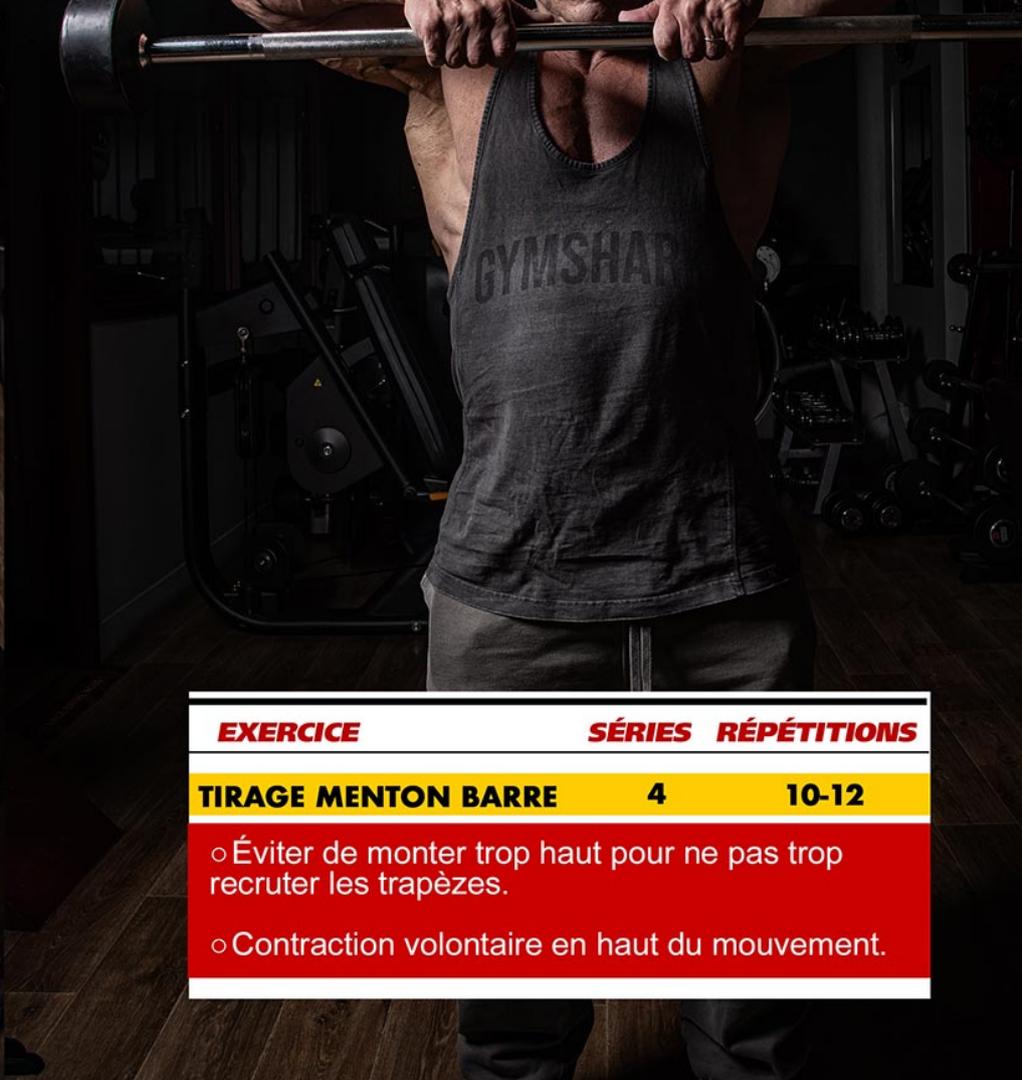
○ Charge légèrement plus lourde qu'à 45°.

○ Focus sur l'angle pour un travail complet du faisceau moyen.

5

TIRAGE MENTON BARRE

(Faisceau antérieur + moyen)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
TIRAGE MENTON BARRE	4	10-12
<ul style="list-style-type: none"> ○ Éviter de monter trop haut pour ne pas trop recruter les trapèzes. ○ Contraction volontaire en haut du mouvement. 		

6

DÉVELOPPÉ FRONTAL À LA BARRE EN Z

PRISE LARGEUR ÉPAULES (Faisceau antérieur)



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

DÉVELOPPÉ FRONTAL

4

10-12

◦ Mouvement strict, amplitude contrôlée.

◦ Focalisation sur la montée explosive et une descente contrôlée.

On commence par le faisceau postérieur car c'est souvent le plus négligé. Il faut le travailler au début, avec toute son énergie.

Le fait de jouer sur les angles permet de solliciter le deltoïde sous tous ses aspects et éviter une surcharge articulaire.

Enfin, l'isométrie et l'excentrique permettent de mieux ressentir, mieux contracter et maximiser la progression.



PETIT BONUS FRED MOMPO : LES ANGLES ET LES TECHNIQUES AVANCÉES

Variation des angles et des prises peut modifier le recrutement musculaire. Par exemple, un développé haltères en prise neutre sollicite davantage l'avant de l'épaule et réduit la tension sur l'articulation. Les élévations latérales à 45° vers l'avant ciblent à la fois le faisceau latéral et antérieur, parfait pour épaissir l'épaule. Recourir à des méthodes sophistiquées, telles que les séries dégradées ou le rest-pause, peut augmenter l'intensité de l'entraînement. Maximiser la croissance musculaire passe également par le ralentissement de la phase négative (excentrique) des mouvements. Un deltoïde postérieur puissant contribue à la stabilité et renforce le dos. Des mouvements tels que le tirage en position inclinée et le pec deck inversé doivent être intégrés avec rigueur dans votre programme

d'entraînement, tout comme le développé militaire. Sur les élévations latérales, il est important d'éviter d'utiliser l'élan ou de monter trop haut, ce qui recrute les trapèzes au lieu du deltoïde latéral. L'astuce : garder les coudes légèrement plus hauts que les poignets et stopper le mouvement à la hauteur des épaules. En développé militaire, le buste doit être bien gainé, les coudes sous la barre, et l'amplitude doit être maîtrisée pour éviter de stresser inutilement l'articulation de l'épaule. Sur le deltoïde postérieur, l'angle du buste est clé : trop droit, ça bascule sur le trapèze, trop penché, ça perd en tension et on bascule l'effort sur le grand rond et le petit rond. L'idéal ? Trouver son inclinaison parfaite pour sentir la contraction maximale.

CONCLUSION

Les deltoïdes, ce n'est pas juste du développé et des élévations latérales ! En variant les angles, en intégrant des techniques avancées et en respectant l'équilibre entre les trois faisceaux, on obtient des épaules massives, esthétiques et puissantes. C'est ce travail de précision qui fera la différence entre des épaules simplement entraînées et des épaules sculptées ! Les deltoïdes sont une signature physique et un pilier fonctionnel. Bien entraînés, ils transforment une silhouette et renforcent tout le haut du corps. Gardez une approche progressive et équilibrée, et les résultats suivront.

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



**141 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11495

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