

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 143 / 04-2025

INTERVIEW

ALKA

THE SPARTAN

MATEWA

Photo Sarah MEUNIER

DOSSIERS

LES NOISETTES
STIMULERAIT LA
LIBÉRATION DE
TESTOSTÉRONE
CHEZ LES HOMMES
QUI PRENNENT
DE L'ÂGE

TRAINING

COMMENT
RATTRAPER UN
UN POINT
FAIBLE ?

COMMENT
SE MOTIVER À
FAIRE DU SPORT ?

6 ASTUCES
POUR NE PLUS
ABANDONNER

15 CONSEILS POUR
AUGMENTER SA
TESTOSTÉRONE

ENTRAÎNEMENT
FULL BODY
AVEC
ALKA MATEWA

ZOOM

CARDIO EN SÈCHE
L'ERREUR QUI
VOUS FAIT PERDRE
DU MUSCLE !

QUI REGARDER
DE CREDIBLE
SUR YOUTUBE ?



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

J-M.B.[®] PANCAKES V2



POUR EN
TERMINER
AVEC LA
CULPABILITÉ

J-M.B.
SPORTS-COLLECTION



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

#143
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / 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 **Novacoms** 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 #143 FM

L'ART DE LA MAITRISE...



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

Mes chers lecteurs(trices),

Un ami très cher, grand culturiste français reconnu internationalement, aimait comparer la musculation au monde du textile :

“Il y a le prêt-à-porter... et le sur-mesure.”

Une métaphore que je trouve d'autant plus pertinente au fil des années et des performances.

Et si l'un des véritables secrets de la progression ne résidait pas dans l'accumulation, mais dans la précision ?

Pendant longtemps, la culture physique a glorifié le fameux “No pain, no gain”, sans jamais en dessiner les limites.

INTÉLLIGENCE DE L'EFFORT

Toujours plus de séries, plus de jours d'entraînement, plus de volume... mais **rarement plus de récupération, ni d'intelligence de l'effort.** Or, ceux qui ont su conjuguer **performance et longévité** nous rappellent une vérité peu dite : **Plus on est fort, moins on doit s'entraîner.** Ou du moins, **plus intelligemment. Avec minutie. Avec cette précision “chirurgicale” qui distingue l'artisan du bourrin.**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Power-Food's J-M.B.®
a créé une nouveauté d'exception,
le **Power Special-Pro 90**
un mélange spécial de caséine micellaire
(80 %) et de pures protéines de lactosérum
iso-micro filtrés (20 %).

POUR NOUS LES FEMMES..

Idéal pour un meilleur rétablissement musculaire avant et après les entraînements intenses.

SINCE 2003



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

ÉDITORIAL #143

Car soulever très lourd n'est pas qu'un acte musculaire.

C'est un stress global, qui épuise le système nerveux, dérègle l'équilibre hormonal, perturbe le métabolisme, fragilise l'immunité.

Plus la charge est importante, plus le corps puise dans ses réserves profondes et plus il a besoin de récupération et de temps intra-training.

Ce n'est pas de la paresse :

C'est de la stratégie.

Ce n'est pas un recul.

C'est une anticipation.

Dans un monde où l'intensité permanente est devenue un dogme, il est temps de réhabiliter l'intelligence de l'entraînement.

Car le véritable progrès ne naît pas de l'usure, mais de l'adaptation maîtrisée.

Et parfois, le pratiquant le plus sage, est celui qui sait quand il ne faut pas affronter la fonte.

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

- 1 **couverture fitness mag n°143**
- 2 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **hommage**
- 11 **noisettes et testostérone**
- 16 **alka matewa**
- 22 **cardio en sèche attention aux erreurs**
- 23 **qui regarder de crédible sur youtube**
- 24 **telechargez le magazine**
- 25 **comment rattraper un point faible ?**
- 28 **force athlétique**
- 34 **body-poetry**
- 35 **old school physiques**
- 38 **sèche et vie sociale**
- 42 **comment augmenter sa testostérone**
- 49 **hommage tony lamouche par pierre mazereau**
- 60 **6 astuces pour ne pas abandonner**
- 66 **training full body avec alka matewa**
- 74 **soutenez fitness mag sur tipee**

ALKA MATEWA

Photo Sarah MEUNIER



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK DE SECHE EXTREME



power-food supplement • Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel
BURNING FORCE V2
+CARNITINE
Xtreme Brûleurs de graisse
(contient de la caféine)

power-food supplement • Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel
J-M.B.® COMBIE-PACK
Plante de Chanvre
(Amincissant)

power-food supplement • Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel
J-M.B.® WATER-LOOS
Extrait de plantes

Affichez un physique au top de votre forme.

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

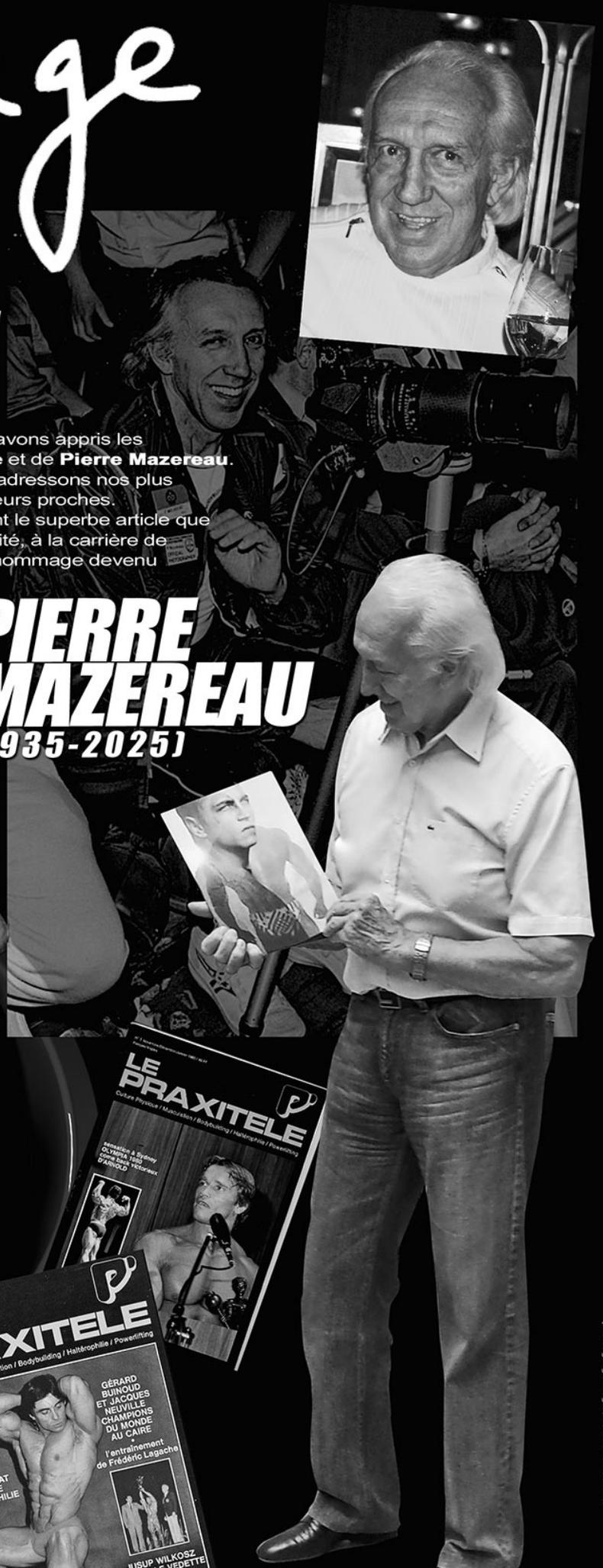
info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél: +352 / 26 50 33 77

Hommage

TONY LAMOUCHE (1945-2025)

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris les disparitions successives de **Tony Lamouche** et de **Pierre Mazereau**. Toute l'équipe de Fitness Mag et moi-même adressons nos plus sincères condoléances à leurs familles et à leurs proches. Dans ce numéro, vous retrouverez également le superbe article que **Pierre** avait consacré, avec toute sa sensibilité, à la carrière de l'éternel champion **Tony Lamouche** — un hommage devenu aujourd'hui encore plus précieux.

PIERRE MAZEREAU (1935-2025)



Hommage

**TONY
LAMOUCHE**
(1945-2025)

**PIERRE
MAZEREAU**
(1935-2025)



Véritable légende du culturisme Français **Tony LAMOUCHE** vient de nous quitter à l'âge de 79 ans. Il laisse derrière lui un héritage profondément marqué par la passion et la persévérance. Tony a été reconnu pour ses nombreux et prestigieux titres dont cinq titres de champions du Monde mais surtout pour son incroyable longévité. Je me souviendrais toujours de son passage en Corse alors que je n'étais qu'un adolescent, de ses abdominaux surpuissants et de son teint bronzé qu'il a conservé toute sa vie. Bien plus tard, au salon du body à Paris, j'avais eu la chance d'échanger longuement avec lui et son accent reconnaissable, qui résonne encore en moi tout comme la passion extrême qui l'animait. Puissions-nous poursuivre son œuvre en cultivant chaque jour la passion, la persévérance et la générosité qui le caractérisaient si bien.

Pierre Mazereau était, pour moi, la dernière grande figure emblématique du monde du culturisme. Connu et reconnu pour sa passion et son dévouement exceptionnels, il fut un photographe et rédacteur de renommée mondiale, collaborant avec de nombreux magazines en France (bodybuilding, fitness, paramédical), mais aussi en Allemagne, Italie, Belgique, Espagne, États-Unis, Canada...

Il a immortalisé des générations d'athlètes dans des publications prestigieuses comme *Muscle & Fitness*, contribuant à mettre en lumière la discipline et l'art du bodybuilding, et inspirant ainsi des milliers de pratiquants à travers le monde.

En parallèle de sa carrière journalistique, il fut également le fondateur du légendaire club *Le Praxitéle* (et du magazine éponyme), où il accueillit les plus grands noms de l'époque : Frank Zane, les frères Mentzer, Arnold Schwarzenegger...

Son amitié m'était précieuse.

C'est grâce à lui que j'ai pu faire mes premiers pas dans le journalisme culturiste, au sein de *MuscleShow*, quelques semaines avant la naissance de *BBR*, puis de *Fitness Mag*.

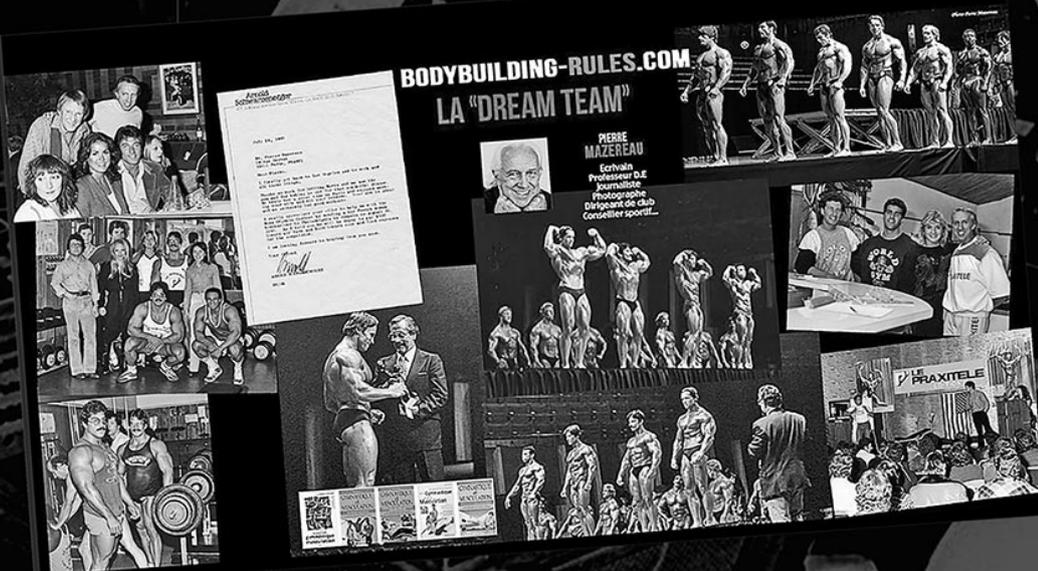
Pierre était fier de participer au lancement de *BBR*...

Mais pas autant que moi de l'avoir à mes côtés.

Car bien avant de croiser son chemin, j'avais déjà une part de lui dans ma vie : le poster mythique de Bob Paris à *Mr Olympia 1985*, photographié par ses soins, qui trônait dans ma chambre d'adolescent.

Écrivain, professeur D.E., journaliste, photographe, dirigeant de club, conseiller sportif... Pierre cumulait les talents.

Mais ce que l'on retiendra avant tout, c'est son engagement indéfectible envers le sport, et sa capacité unique à capturer l'essence de la performance athlétique, laissant ainsi une empreinte indélébile dans le monde de la musculation et du fitness.





ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UNE POIGNÉE DE NOISETTES

STIMULERAIT LA
LIBÉRATION DE
TESTOSTÉRONE
CHEZ LES HOMMES
QUI PRENNENT DE L'ÂGE



En vieillissant, les hommes voient leur taux de testostérone baisser.

Une étude turque sur les animaux suggère qu'une supplémentation en noisettes pourrait prévenir cette baisse. Essayons de voir ce qu'il en est des faits...

L'ÉTUDE SUR LES NOISETTES ET LA TESTOSTÉRONE (!?)

Des biochimistes turcs de l'Université technique de Karadeniz ont donné à un groupe de jeunes rats de laboratoire mâles et à un groupe de vieux rats une nourriture enrichie en noisettes pendant un mois. Si les rats avaient été des humains adultes, ils auraient consommé 30 grammes de noisettes par jour. Cela représente une bonne poignée d'aveline. Les jeunes et les vieux rats des groupes témoins ont été nourris avec des aliments standard sans additifs.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

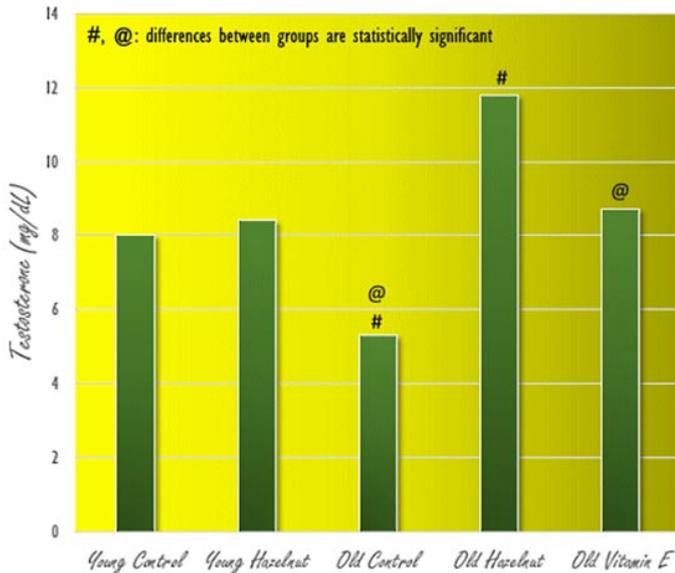
Les noisettes sont une bonne source alimentaire de **vitamine E**. Une poignée de ce fruit à coque fournit plus de 70% de toute la vitamine E dont vous avez besoin chaque jour.

C'est pourquoi les chercheurs turcs ont donné à un groupe témoin de rats plus âgés une alimentation standard avec un supplément de vitamine E.

Ils ont ainsi pu voir si la vitamine E pouvait expliquer les effets des noisettes sur la santé. **Si ces rats avaient été des humains adultes, ils auraient reçu quotidiennement 500 mg de vitamine E sous forme d'alpha-tocophérol acétate.**

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR L'ANIMAL

La supplémentation en noisettes n'a pas eu d'effet sur le taux de testostérone des jeunes rats, mais elle a augmenté le taux de testostérone des animaux âgés.



	YCG (n = 7)	YHG (n = 7)	OCG (n = 7)	OHG (n = 7)	OEG (n = 7)
Histopathologic Variables					
Tunica Albuginea Score	9.4 (9.3-9.8)	9.8 (9.8-10.0) [#]	8.0 (7.1-8.4) [#]	9.0 (8.9-9.1) [#]	8.0 (7.9-8.0) [#]
Testis Apoptotic Index (%)	12.8 (12.5-13.6)	12.6 (11.0-13.7)	28.6 (23.6-30.4) [#]	23.9 (15.9-24.4)	18.9 (18.2-26.3)
Epididymis Apoptotic Index (%)	20.7 (15.0-22.1)	13.0 (10.9-21.2)	38.2 (37.9-41.3) [#]	22.0 (19.5-22.0) [#]	21.1 (19.4-25.0) [#]
Epididymal Sperm Analysis					
Sperm Viability (%)	40.0 (25.0-45.0)	50.0 (37.0-69.0)	29.0 (18.0-39.0)	48.5 (45.0-52.0) [#]	32.0 (30.0-50.0)
Sperm Motility (%)	32.0 (15.7-41.7)	30.0 (20.0-66.7)	7.7 (6.9-16.7) [#]	10.3 (6.7-16.7)	9.7 (8.3-14.6)
Sperm Count (x 10 ⁶ /ml)	53.0 (35.0-60.0)	51.0 (43.0-60.0)	24.0 (18.0-29.0) [#]	27.0 (22.0-36.0)	24.0 (22.0-31.0)
Seminal Plasma Variables					
GPx Activity (nmol/min/mg protein)	28.0 (23.1-51.8)	35.4 (19.2-35.7)	25.9 (25.7-37.8)	32.2 (28.1-41.9)	31.1 (20.9-47.5)
GSH/GSSG	0.43 (0.34-0.45)	0.36 (0.33-0.39)	0.34 (0.29-0.37) [#]	0.41 (0.33-0.50)	0.41 (0.39-0.47) [#]
MDA Equivalent (nmol/mg protein)	11.9 (8.4-12.5)	8.4 (6.9-10.1)	13.6 (10.3-14.1)	8.05 (4.9-13) [#]	8.9 (6.7-12.6)
Vitamin E (µg/ml)	0.27 (0.21-0.36)	0.41 (0.29-0.59)	0.59 (0.41-0.61)	2.24 (0.83-2.31) [#]	0.61 (0.51-1.07) [#]
Plasma Variables					
GPx Activity (nmol/min/ml)	6.6 (3.6-10.2)	20.6 (11.2-23.4) [#]	6.6 (6.1-9.2)	8.2 (3.6-10.7)	5.1 (2.0-10.2)
GSH/GSSG	0.27 (0.22-0.31)	0.31 (0.17-0.47)	0.18 (0.13-0.25)	0.15 (0.12-0.48)	0.29 (0.06-0.37)
MDA Equivalent (nmol/ml)	1.30 (1.05-1.61)	0.67 (0.37-0.77) [#]	2.38 (1.95-3.25)	0.74 (0.58-1.15) [#]	1.08 (0.90-1.24) [#]
Totestosterone (ng/dL)	8.0 (1.8-9.1)	8.4 (7.8-11.7)	5.3 (4.7-5.4)	11.8 (9.9-13.1) [#]	8.7 (6.7-10.7) [#]

Abbreviations: GPx, glutathione peroxidase; GSH, reductive glutathione; GSSG, oxidized glutathione; MDA, malondialdehyde; YCG, young control group; YHG, young hazelnut group; OCG, old control group; OHG, old hazelnut group; OEG, old vitamin E group. Significant differences were expressed as * and # (P < 0.05 and P < 0.01, respectively); ^aaccording to the YCG, ^baccording to the OCG, and ^c according to the OHG.



La vitamine E a eu le même effet sur le taux de testostérone que les noisettes. Il faut également garder à l'esprit que la dose utilisée est très élevée. Les nutritionnistes ont fixé à 300 milligrammes l'apport journalier maximum de vitamine E sans danger. **Une poignée de noisettes par jour est plus sûre.**

Outre la vitamine E, les **noisettes contiennent également des acides gras mono-insaturés et des composés phénoliques. C'est probablement cette combinaison de nutriments dans les noisettes qui augmente les niveaux de testostérone.** La vitamine E n'a pas augmenté la viabilité des spermatozoïdes des vieux rats, les noisettes l'ont fait.



CONCLUSION DE L'ÉTUDE

« La présente étude a démontré qu'un régime supplémenté en noisettes améliorerait les niveaux de testostérone plasmatique, l'équilibre oxydant-antioxydant plasmatique et testiculaire, et les paramètres de qualité du sperme, en particulier chez les vieux rats mâles », écrivent les chercheurs.

« La noisette est un aliment dense en nutriments et riche en acides gras mono-insaturés, en vitamine E, en substances bioactives liposolubles, en polyphénols et autres macro et micronutriments. Le contenu énergétique élevé et ces composants sains de la noisette peuvent être responsables d'effets positifs et favorables sur le système reproducteur. » « Des essais d'intervention humaine sont nécessaires pour corroborer ces données. »



Note EM:

Le fruit du noisetier est également une excellente source de potassium et de magnésium.

Les antioxydants phénoliques pourraient effectivement jouer sur la libération hormonale étant donné l'importance augmentée des antioxydants avec l'âge sur ce métabolisme.

D'autre part, il est évident de dire que les acides gras mono-insaturés entretiennent la synthèse normale des hormones androgènes.

Nous avons déjà fait le même constat avec l'huile d'olive, laquelle favoriserait une meilleure synthèse de la testostérone.

Eric MALLET

Source de l'article: Daily handful of hazelnuts increases elderly gentlemen's testosterone levels

Source Ergo-log: Food Chem. 2019 Oct 1;294:1-8.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.



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



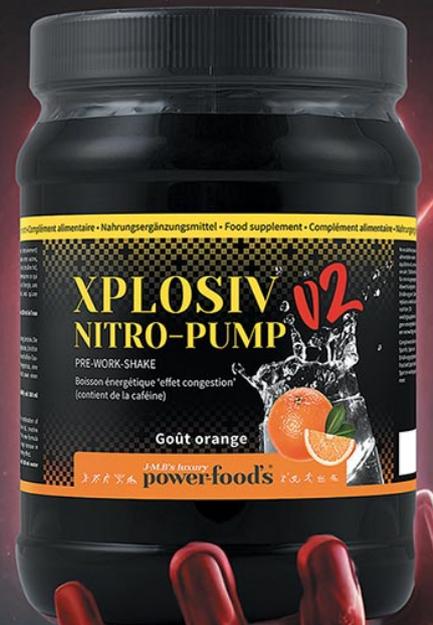
DISPONIBLE MAINTENANT

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

XPLOSIV NITRO-PUMP V2



POUR UNE
CONGESTION...



EXPLOSIVE

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 »

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



INTERVIEW

ALKA THE SPARTAN MATEWA

Propos recueillis par Fred MOMPO / photos Sarah MEUNIER

ALKA MATEWA, NÉ LE 26 AVRIL 1987 À KINSHASA, ET A GRANDI EN FRANCE, ALLEMAGNE ET BELGIQUE, OÙ IL S'EST INSTALLÉ. DÈS L'ENFANCE, ALKA S'EST INTÉRESSÉ AUX ARTS MARTIAUX, DÉBUTANT PAR LE TAEKWONDO AVANT DE SE TOURNER VERS LE MUAY THAÏ À L'ADOLESCENCE.

Surnommé "The Spartan", en référence à sa détermination, Alka Matewa s'est forgé une réputation internationale dans le monde du Muay Thaï (Champion intercontinental WKN en Full Muay Thai Rules en 2012, champion d'Europe Muay Thai WCSF en 2012, champion du monde K-1 WCSF en 2013, champion du monde Phoenix Muay Thaï en 2018)

Après une carrière réussie dans les arts martiaux, il s'est tourné vers le cinéma et la télévision.



Sa filmographie comprend plusieurs productions notables :

- “Braqueurs” (2021) : Série Netflix réalisée par Julien Leclercq, où il interprète le rôle d’Arnaud.
- “Le Salaire de la Peur” (2024) : Film réalisé par Julien Leclercq, actuellement en post-production.
- “La Cage” (2024) : Film réalisé par Franck Gastambide, également en post-production.
- “Mademoiselle Holmes” (Date de sortie inconnue) : Série télévisée où il apparaît dans la saison 2.

En plus de sa carrière d’acteur, Alka Matewa partage son temps entre ses projets cinématographiques et la formation de jeunes athlètes, transmettant son savoir et son expérience aux nouvelles générations (insta: alkamatewa)

Combattant de haut niveau, Alka Matewa a su adapter sa préparation physique aux exigences du grand écran. Toujours en quête d’excellence, il nous livre les secrets de son entraînement, de sa récupération et de son approche de la performance

Fred MOMPO : En tant que combattant, tu avais déjà une base physique solide. Mais quand tu es passé au cinéma, est-ce que tu as modifié ta façon de t’entraîner pour privilégier certains aspects ?

Alka MATEWA : Pas vraiment car j’avais déjà une base physique solide. J’ai toujours pris soin de mon corps. Être un bon combattant, ce n’est pas seulement une question de technique, c’est aussi une combinaison de force, d’explosivité et de mental. Ce travail, je l’ai commencé dès mon plus jeune âge.

F.M. : On sait que le GIGN exige un physique à la fois puissant et endurant. Avec Tomer (Sisley), on a mis en place des entraînements spécifiques pour chacun de ses rôles. Est-ce que toi aussi tu as suivi une préparation spéciale pour coller aux exigences du rôle ?

A.M. : Il n’y avait pas d’exigence particulière pour mon rôle, mais personnellement, je voulais apparaître à l’écran avec un beau physique. Je n’ai rien changé à mon entraînement habituel, car je veille toute l’année à maintenir la même condition physique et à rester au top.

ÊTRE UN BON COMBATTANT, CE N’EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE TECHNIQUE, C’EST AUSSI UNE COMBINAISON DE FORCE, D’EXPLOSIVITÉ ET DE MENTAL.





Fred MOMPO : À quoi ressemble une semaine d'entraînement type pour toi aujourd'hui ? Combien de séances de musculation et de travail fonctionnel ?

Alka MATEWA : Je m'entraîne généralement deux fois par jour du lundi au vendredi, avec une séance le samedi matin et un repos le dimanche. Le matin, je travaille la force et le conditionnement les lundi, mercredi et vendredi. Le soir, je me consacre aux arts martiaux. Les mardi et jeudi matin, c'est boxe thaï, et le soir, je retourne à la force et au conditionnement.

F.M. : En tant que coach, je vois souvent des acteurs sous-estimer l'importance de la récupération. Est-ce un aspect sur lequel tu portes une attention particulière, as-tu des techniques spécifiques (cryothérapie, étirements, massages) ?

A.M. : La récupération est essentielle pour éviter les blessures. J'accorde une grande importance aux séances d'étirements et aux massages. En Thaïlande, j'en profite au maximum, car les prix sont abordables. J'ai testé la cryothérapie, mais je préfère les bains glacés, bien plus efficaces selon moi.



« LA RÉCUPÉRATION EST ESSENTIELLE POUR ÉVITER LES BLESSURES. J'ACCORDE UNE GRANDE IMPORTANCE AUX SÉANCES D'ÉTIREMENTS ET AUX MASSAGES »

Fred MOMPO : On sait que l'alimentation est clé pour garder un physique performant et esthétique. As-tu un protocole précis pour ta diète ?

Aika MATEWA : Je ne suis pas un régime strict, car j'ai adapté mon alimentation à mon mode de vie. Je me fais plaisir de temps en temps, car un écart ponctuel ne remet pas en cause tout le travail quotidien. En tournage, je suis un peu moins strict, mais en période de combat, je fais attention à mon poids pour la pesée.

F.M. : Avec des journées parfois longues sur les plateaux, comment fais-tu pour gérer tes repas et éviter les baisses de régime ?

A.M. : C'est compliqué de tout gérer comme je le voudrais, donc j'essaie de faire au mieux. J'ai toujours mes compléments alimentaires avec moi et, quand c'est possible, j'apporte mes propres repas. Mais je ne me prends pas trop la tête. Si besoin, je me rattrape une fois le tournage terminé.

F.M. : Est-ce que ton prochain rôle va nécessiter une préparation physique différente ?

A.M. : Non, mon entraînement habituel suffira. Mais j'aimerais bien, un jour, relever le défi d'une transformation physique extrême, que ce soit une prise de masse importante ou, au contraire, une perte drastique de poids.



Fred MOMPO : Quels acteurs ou athlètes t'inspirent pour tes rôles d'action ?

Alka MATEWA : Les classiques : Stallone, Schwarzenegger, JCVD, Bruce Lee... Ce sont des références intemporelles.

F.M. : Dernière question, en tant que coach, si tu devais donner un seul conseil aux lecteurs de Fitness Mag pour allier physique esthétique et performance, ce serait quoi ?

A.M. : Il faut structurer son entraînement de manière à développer simultanément la puissance, l'explosivité, l'endurance musculaire et l'hypertrophie, sans sacrifier l'un pour l'autre. L'équilibre est la clé.

Retrouvez Alka MATEWA sur
INSTAGRAM : @alkamatewa

ALKA THE SPARTAN MATEWA



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER SPECIAL-PRO 90



Votre meilleur allié de nuit...



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



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CARDIO EN SÈCHE

L'ERREUR QUI VOUS FAIT PERDRE DU MUSCLE !



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

CARDIO = MOINS DE VOLUME?
17:54

Faut-il faire du cardio quand on est en sèche ? Ou est-ce inutile ?

Je sais que c'est une thématique qui fait beaucoup débat dans le domaine de la musculation.

Certains pensent que ça fait brûler plus de gras, d'autres s'accordent à dire que ça fait augmenter la perte de masse musculaire...

On va justement mettre les choses à plat (en se basant sur mon expérience, mais aussi sur ce que dit la science !)



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

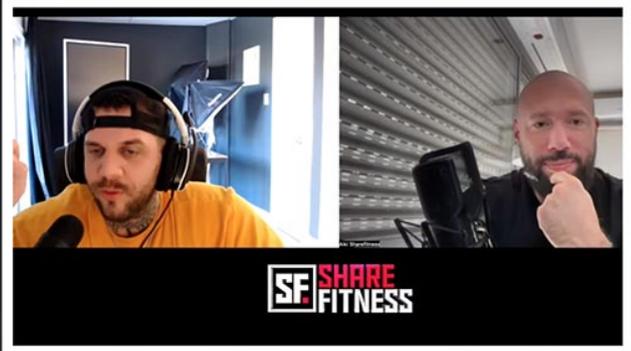
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

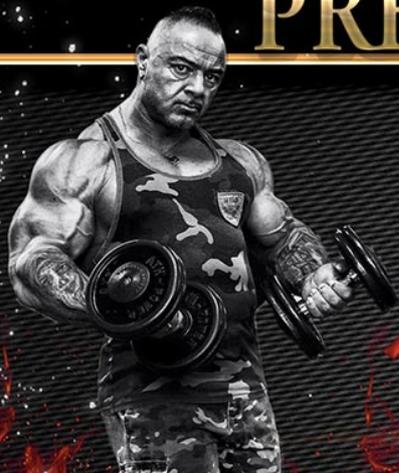
QUI REGARDER DE CREDIBLE SUR YOUTUBE

AVEC @PIERRE_LESR

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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

ALKA
THE SPARTAN
MATEWA

DOSSIERS
LES NOISETTES STIMULERAIENT LA LIBÉRATION DE TESTOSTÉRONE CHEZ LES HOMMES QUI PRENNENT DE L'ÂGE

TRAINING
COMMENT RATTRAPER UN UN POINT FAIBLE ?

ENTRAÎNEMENT FULL BODY
AVEC ALKA MATEWA

6 ASTUCES
POUR NE PLUS ABANDONNER ?

15 CONSEILS
POUR AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

CARDIO EN SÈCHE
L'ERREUR QUI VOUS FAIT PERDRE DU MUSCLE !

QUI REGARDER DE CRÉDIBLE SUR YOUTUBE ?

F3

TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT RATTRAPER

UN POINT FAIBLE ?

IL EST IMPORTANT DE DÉFINIR QU'EST-CE QU'UN POINT FAIBLE.

Nous avons tous des muscles qui se développent plus rapidement que d'autres en utilisant les mêmes techniques.

Beaucoup d'athlètes expliquent, qu'ils ont tout fait pour rattraper leurs points faibles. Cela dit il existe bien des techniques différentes afin de rattraper un point faible.

Il ne faut pas confondre muscles non travaillé (mollet, jambes souvent), et les muscles en retard, dû à un point faible.



LE « FAUX » POINT FAIBLE

Le "faux" point faible sera facilement résolu avec un travail plus homogène et une révision de votre programme d'entraînement.

LE « VRAI » POINT FAIBLE

Un vrai point faible est un muscle que l'on travaille sans relâche sans réussir à le développer à la hauteur du travail effectué.

PRIORITE SUR LES MUSCLES EN RETARD

La méthode la plus connue est tout simplement **d'entraîner en priorité le ou les muscles en retard.**

- En effet ce n'est que en augmentant le volume de travail du ou des muscles en retard, qu'on pourra le ou les stimuler afin de rattraper ces points faibles. Ainsi on augmentera le nombre de séries sans augmenter le nombre de répétitions et on fera attention à augmenter les charges au fur et à mesure pour assurer une progression.
- On pourra notamment les entraîner **en début de séance** pour avoir plus de tonus musculaire afin d'être le plus efficace possible.

A titre d'exemple , je commence toujours mes séances jambes par une pré-fatigue de mes ischios-jambiers qui ont un retard flagrant en rapport à mes quadriceps, du à mes nombreuses années de cyclisme.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ISO-WHEY

Un produit Royal



La reine des protéines

J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

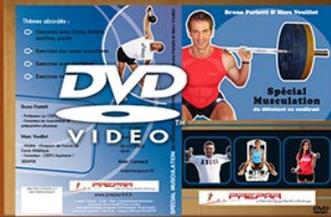
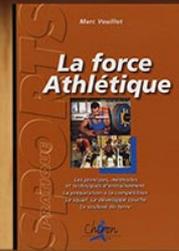
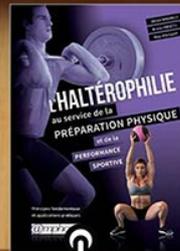
info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél: +352 / 26 50 33 77

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



FEMMES et ENTRAÎNEMENT

► Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer des activités physiques et sportives : de 9% à la fin des années soixante, on constate une progression avoisinant les 50% aujourd'hui.

Les sports de prédilection pour la femme sont souvent les sports d'endurance : trail, natation, marathon, cyclisme, triathlon et tous les sports faisant appel à la souplesse (gymnastique) et aux qualités artistiques (danse, patinage artistique, natation synchronisée).



Virginie Canovas, gymnaste de haut niveau, qui fait partie depuis quelques années des meilleurs artistes acrobates du cirque du soleil.



Océane Galtier (17 ans sur la photo) subjunior au squat lors de sa qualification pour le championnat de France de force athlétique.

L'organisme féminin dispose d'un certain nombre d'avantages pour la pratique du sport :

- les articulations sont plus souples (attention, car cet avantage peut s'avérer souvent dangereux dans le cadre de pratiques demandant notamment de l'explosivité) ;
- les réserves lipidiques plus importantes représentent un facteur très favorable aux exercices d'endurance et à la lutte contre le froid ;
- l'entraînement lui permet d'atteindre plus vite et plus facilement un taux de consommation maximale d'oxygène plus élevé.

La pratique régulière d'une activité physique contribue souvent à diminuer l'inconfort des menstruations ainsi qu'à régulariser le cycle menstruel (ce n'est pas toujours le cas dans le sport de haut niveau).

De plus, la pratique régulière d'exercices et particulièrement de musculations est la meilleure prévention contre l'ostéoporose et à plus long terme la sarcopénie. Il s'agit d'un syndrome gériatrique se caractérisant par une perte de la masse musculaire à l'origine d'une diminution de la force musculaire et des performances physiques.

La sarcopénie, observée chez la personne âgée, est due au processus de vieillissement mais souvent accélérée par des facteurs pathologiques et comportementaux tels que la dénutrition, la déshydratation et la sédentarité.

• **Il dispose également de désavantages :**

• le squelette est plus fragile du fait d'une réserve de calcium inférieure de 50% à celle des hommes (c'est pour cela que la musculation féminine est importante dans la mesure où ce travail va permettre de nourrir et de minéraliser l'os par l'intermédiaire de l'action musculaire)

• le cœur est plus rapide et le taux de globules rouges moins important que chez les hommes

• la musculature est moins développée et plus fatigable (d'où l'intérêt d'une approche musculaire régulière et bien pensée, permettant de compenser par un gain de force et de masse musculaire)



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Pour une perte de poids garantie



sans aucun effet yoyo...

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

La puberté se manifeste chez les filles au moins deux ans plus tôt que chez les garçons. Par conséquent, les jeunes filles profitent d'une plus grande masse musculaire pendant une courte période qui leur offre de meilleures performances motrices dans les activités physiques et sportives.



• Ultime effort d'**Océane** pour une qualification bien méritée.

• La pratique de l'activité physique augmente chez la femme l'estime de soi, le sentiment d'accomplissement et de compétence, le bien-être général, la sensation de maîtrise corporelle et d'une bonne image de soi. Elle offre également une occasion d'exprimer les émotions et de renouer avec le jeu et l'enfance.

Malheureusement, à capacité égale les filles se perçoivent moins bonnes que les garçons et ce phénomène fait son apparition dès l'âge d'environ six ans. Dès cet âge, les filles autant que les garçons croient que les garçons sont meilleurs que les filles dans les activités physiques et sportives.

Ainsi, dès leur tendre enfance, les filles sous-estiment leurs habiletés et leurs capacités à prendre part à des activités physiques. Il en résulte, au fil des ans, que leur compétence devient généralement inférieure à celle des garçons. Il est même courant que les filles choisissent uniquement les activités qui leur sont habituellement réservées ou pire encore, qu'elles abandonnent complètement parce que l'idée de pratiquer un sport les rebute.

Pourtant, il est démontré que les jeunes filles actives sur le plan sportif se sentent moins seules, sont moins renfermées sur elles mêmes et sont souvent moins démunies devant certaines situations difficiles de la vie.

Finalement, on rapporte que les situations offrant des pratiques de type coopératif augmentent davantage l'estime de soi chez les jeunes filles alors que les situations compétitives semblent avoir souvent un effet contraire.

Les filles tendent à privilégier des activités physiques qui favorisent les expériences sociales, les amitiés nouvelles ou le plaisir plutôt que la compétition ou la victoire.



MARC VOUILLOT

• Les besoins principaux des femmes dans le sport

- Les femmes s'activent pour se sentir en forme et pour le plaisir de bouger.
- Les principales raisons invoquées pour pratiquer une activité physique sont sensiblement les mêmes chez les filles que chez les garçons. Ces raisons **sont le plaisir et la camaraderie** entourant les activités physiques et la volonté de garder une certaine forme physique.
- On peut également souligner que les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre que la compétition est une motivation importante. Malgré tout, elles évoquent les mêmes raisons que les garçons pour expliquer leur désir de s'adonner à la compétition, à savoir se surpasser, rendre l'activité plus intéressante car soumise à un objectif et se forger un caractère.



Mathilde Andraud (27ans) athlète de haut niveau spécialiste du lancer de javelot (championne de France) travaillant son gainage et son équilibre dans le cadre de sa préparation physique.

L'action éducative

Compte tenu des variations morphologiques importantes de l'organisme féminin durant la grossesse et la ménopause, l'action éducative devra s'adapter en fonction de ces modifications. Entre 20 et 50 ans, une femme prend en moyenne 10 à 15 kilos (essentiellement en masse grasse). De plus, de nombreuses femmes constatent à la ménopause une prise de poids soudaine et souvent difficile à contrôler alors qu'elles n'ont pas modifié leur alimentation pour autant.

Avant 40 ans, les prises de poids concernent surtout la partie inférieure du corps, les cuisses et les fessiers. A partir de la ménopause, les kilos s'installent également au niveau de l'abdomen et de la taille. Pour se sentir bien dans son corps

pendant toutes ces années à venir, il faut donc mettre tous les atouts de son côté.

Le rôle de l'éducateur sportif sera d'adapter les séances en fonction des modifications morphologiques et de conseiller et diriger vers certaines disciplines selon les besoins.

Par exemple, pour rester en forme et limiter la prise de kilos superflus à partir de 50 ans, il est indispensable de pratiquer au moins 4 à 5 heures d'activités physiques par semaine.

Ces 4 à 5 heures peuvent être réparties en 3 séances d'au moins une heure et demi ou plus (LA MARCHÉ RAPIDE, LA NATATION, LE VÉLO, LE CARDIO-TRAINING EN SALLE DE CULTURE PHYSIQUE, LES COURS COLLECTIFS, **LA MUSCULATION (INCONTOURNABLE)** SONT DES EXEMPLES D'ACTIVITÉS VERS LESQUELLES S'ORIENTER).

Indications pour l'éducateur

- adopter une approche méthodologique de l'entraînement et de la compétition respectueuse de la spécificité féminine ;
- orienter les programmes proposés aux jeunes filles de façon à améliorer leurs expériences vécues et à augmenter ainsi leur confiance en elles, leur efficacité personnelle, leurs habiletés physiques et leur force musculaire.



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*

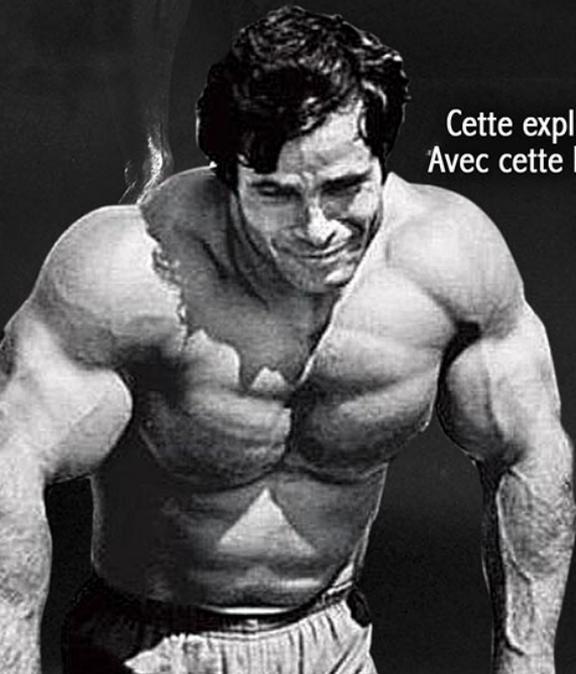
*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)



Body-Poetry



BERNARD DATO
Écrivain



"Body Lightning"

Nous faisons,
Nous faisons comme si,
Vous aussi, n'est-ce pas ?
Oui, tous nous faisons
Comme si...

Cette Supernova,
Cette explosion colossale d'une étoile d'ailleurs.

... Nous faisons comme si
Parce que nous n'avons pas le choix,
Parce que tout, tout doit et tout va
Disparaître,
N'est-ce pas?

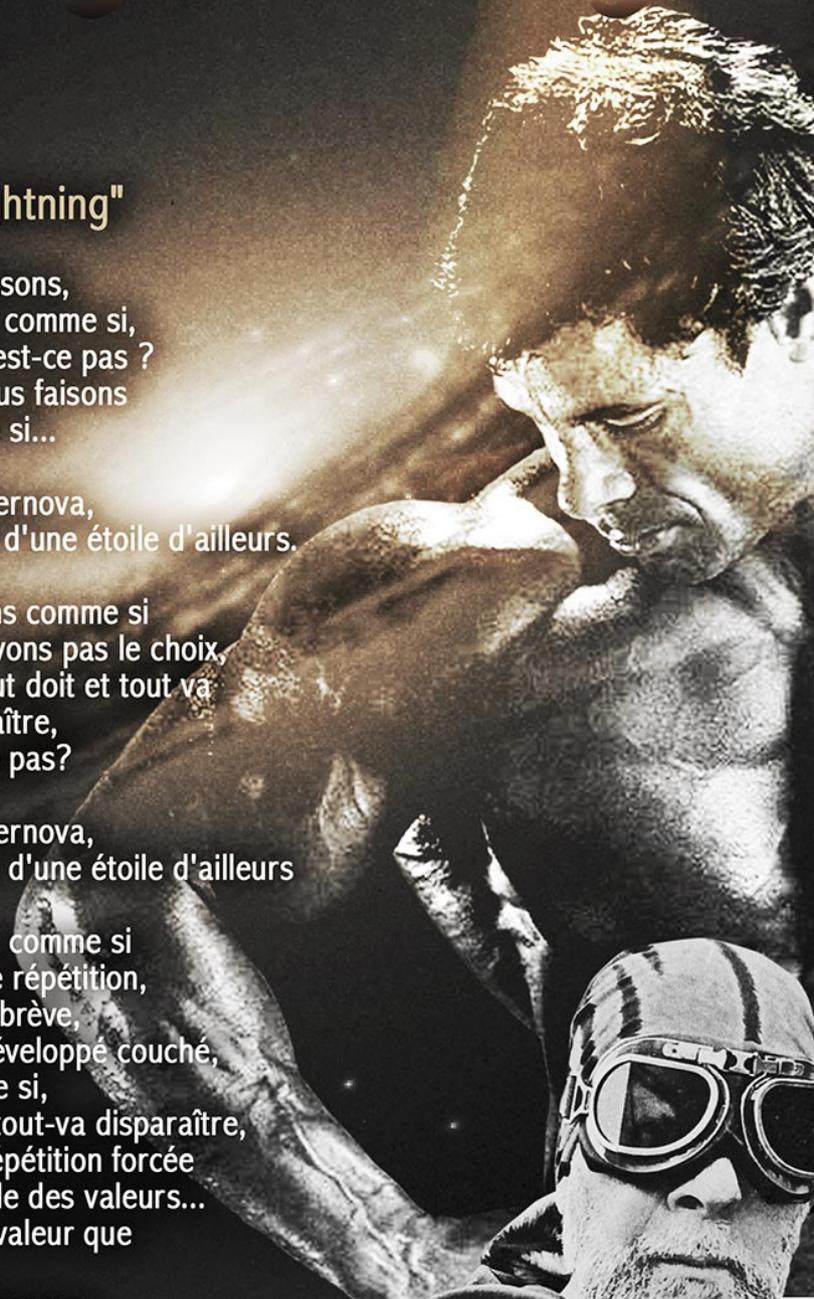
Cette Supernova,
Cette explosion colossale d'une étoile d'ailleurs

Nous faisons comme si
Cette dernière répétition,
Lente et brève,
Sous la barre du développé couché,
Comme si,
Même si-tout-doit-si-tout-va disparaître,
Comme si cette répétition forcée
Avait la plus grande des valeurs...
... La même valeur que

Cette Supernova,
Cette explosion colossale d'une étoile d'ailleurs,
Avec cette brève, brève mais colossale luminosité.

Apparition d'un Bodybuilder
Sur la scène...
... Lumineux.

Old Man Tiger



Old Man Tiger



MIKE
CHRISTIAN
IFBB PRO

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag_fr) 

anything else necessary



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

POULET TANDOORI AUX LÉGUMES

Un plat rapide, savoureux et parfaitement adapté à vos objectifs fitness ! Ce poulet tandoori aux légumes est riche en protéines, faible en graisses et explosif en saveurs. Idéal pour gagner du muscle ou brûler les graisses, il se prépare en seulement 30 minutes et vous offre un repas nutritif et délicieux.



LES INGRÉDIENTS :

300 g de poulet (escalopes ou filets)
400 g de légumes à couscous (surgelés ou frais, sans semoule)
150 g de fromage blanc 0 %
3 demi-cuillères à café d'épices tandoori
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de sucralose
1 pincée de sel et de poivre
Ail semoule (selon tes goûts)

LA PRÉPARATION :

Dans une casserole d'eau bouillante, plonge les légumes et laisse-les cuire 10 minutes avant de les égoutter. Pendant ce temps, coupe le poulet en morceaux et fais-le dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Pendant la cuisson, prépare la sauce en répartissant le fromage blanc dans deux bols. Ajoute une demi-cuillère à café d'épices tandoori dans chaque bol. Dans l'un, ajoute du sel et du poivre, et dans l'autre, une pincée de sucralose. Mélange bien pour obtenir deux sauces aux saveurs distinctes.

Fais revenir les légumes égouttés à la poêle pendant 5 minutes avec un filet d'huile d'olive, le reste d'épices tandoori et un peu d'ail semoule. Dresse ton assiette en accompagnant le poulet de la sauce légèrement sucrée et les légumes de la sauce salée pour une explosion de goûts.



© 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**



VIVIENNE-KAHL



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production

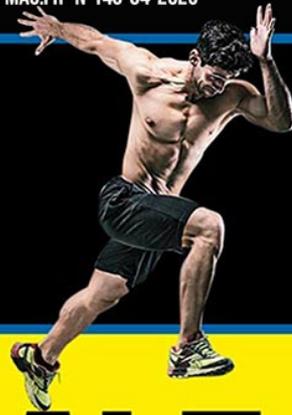


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



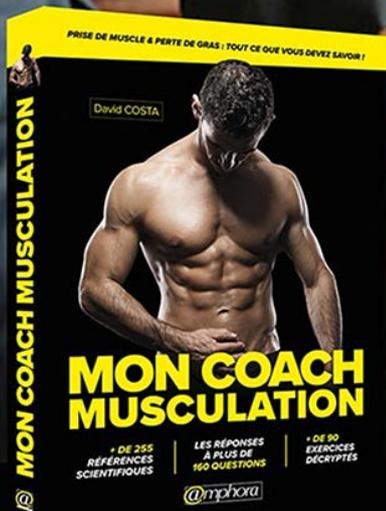
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SÈCHE ET VIE SOCIALE

COMMENT PERDRE DU POIDS EN CONCILIANTE VIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE ?



UNE DES EXCUSES LES PLUS CONNUES LORSQU'UNE PERSONNE N'ARRIVE PAS À ADOPTER UNE ALIMENTATION CORRECTE EST LE FAMEUX "REPAS D'AFFAIRE". Oui, ce repas où votre chef vous oblige à manger tout ce qui est gras et riche en calories. Cependant, si certains y arrivent, ce n'est pas car leur chef est plus cool que le vôtre, non, c'est qu'ils ont compris comment allier alimentation saine et plaisir au restaurant ou chez des amis. Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique comment gérer votre alimentation lorsque vous ne mangez pas chez vous avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

JE SUIS SOUVENT EN DÉPLACEMENT, QUEL EST LE MEILLEUR MOYEN DE SUIVRE MA DIÈTE ?

Comme expliqué dans l'excellent coaching alimentaire personnalisé de David Costa, **la flexibilité alimentaire est une clé de votre réussite**. Par réussite entendez, suivre votre diète **dans toutes les conditions** et pas uniquement lorsque vous êtes chez vous.

Ainsi, vous pourrez facilement **faire les bons choix peu importe votre situation** : hôtel, buffet, apéros, autoroute, repas d'affaire, soirée entre amis, etc. Pour cela, vous devez pouvoir **identifier les sources de lipides, protéines et glucides** des aliments et plats proposés pour alors faire les choix vous convenant le mieux. **Les "mauvais" choix alimentaires ne sont pas obligatoires** (bien que très alléchants suivant le restaurant ou vous vous trouvez), vous êtes libre de faire vos choix sans risquer de perdre votre client. S'il faut boire un verre de vin pour accompagner votre patron ou votre client, buvez-le sans crainte. Ce ne sont pas les quelques calories de plus qui vont vous faire échouer.



Lors des repas à plusieurs faites attention aux quantités choisies car votre **consommation calorique est automatiquement plus élevée** (1, 2), en particulier car vous êtes moins concentré sur ce que vous mangez. **Lorsque vous ne mangez pas chez vous, sans le vouloir vous mangez plus calorique** (3).

Enfin un point positif, en faisant les bons choix alimentaires lors de repas en groupe, **vous allez influencer positivement ceux de votre entourage** (4).

COMMENT AVOIR UN MODE DE VIE SAIN TOUT EN CONTINUANT À RESTER SOCIABLE ?

Une des clés de votre réussite est **votre capacité d'adaptation**. Tous les jours ne seront pas parfaits aussi bien coté training et alimentation. Pour y faire face, vous devez **connaître des bases** dans chaque domaine afin de vous adapter facilement.

Coté entraînement, si des événements vous empêchent de vous entraîner, réduisez votre nombre de séances en **regroupant des séances entre elles**. **L'important est de maintenir une stimulation intense**, et pour cela 4 séries

entre 60 et 80% de votre maximum en étant proche de l'échec musculaire suffisent. Dans le pire des cas, si vous ne faites rien durant une semaine, vous ne régresserez pas. ;-)

Coté alimentation, soyez flexible avec vos macros (protéines, lipides et glucides). Si vous ne pouvez pas consommer les meilleurs aliments pour votre objectif, rien de grave. L'important est de **maintenir votre apport calorique**. Par exemple, remplacez du poulet par du poisson, du riz par des patates et de l'huile par une sauce bien grasse. Si un plat est très riche, ne le consommez pas en totalité, ou bien consommez-le mais ne prenez pas de dessert par exemple. Bref, il y a de nombreuses alternatives possibles.

Bien que cela ne soit exactement identique, cet « écart » n'aura pas d'impact négatif sur votre progression. Bien au contraire, en voyant que vous maîtrisez votre alimentation sans avoir de sentiments de culpabilité ou d'échec et que vous pouvez avoir une vie normale tout en atteignant votre objectif, **vous serez encore plus motivé(e)s !**

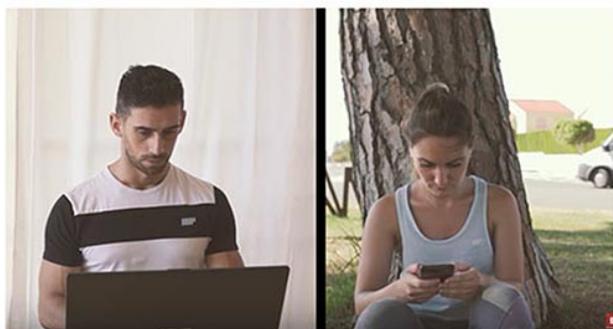
1. (1) Robinson E et al. Eating like you are overweight: the effect of overweight models on food intake in a remote confederate study. *Appetite*. 2014 Nov;82:119-23. doi: 10.1016/j.appet.2014.07.019. Epub 2014 Jul 18.

2. (2) Hermans RC et al. How much should I eat? Situational norms affect young women's food intake during meal time. *Br J Nutr*. 2012 Feb;107(4):588-94. doi: 10.1017/S0007114511003278. Epub 2011 Jul 5.

3. (3) Louis Goffe et al. Relationship between mean daily energy intake and frequency of consumption of out-of-home meals in the UK National Diet and Nutrition Survey. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017; 14: 131. PMID: PMC5610411

4. (4) Stel M et Van Koningsbruggen GM. Healthy food consumption in young women. The influence of others' eating behavior and body weight appearance. 2015 Jul;90:240-7. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.016. Epub 2015 Mar 17.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA **COACHING A DISTANCE**

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

■ La testostérone est l'hormone mal par excellence, celle qui permet d'être fort, musclé et sans trop de graisses

ien équilibrée avec les hormones du stress, notamment le cortisol, elle permet d'avoir une bonne confiance en soi et une attitude virile.



QUELS SONT LES EFFETS BÉNÉFIQUES D'UN BON NIVEAU DE TESTOSTÉRONE SUR LA SANTÉ ?

La testostérone, ce n'est pas juste une histoire de gros bras ou de look musclé. Avoir un bon taux de testo, c'est aussi avoir des os solides qui tiennent dans le temps et éviter les fractures ou l'ostéoporose. Quand ta testostérone est au bon niveau, ton humeur est meilleure : moins de déprime, moins d'anxiété, bref, plus de sérénité.

Ça améliore aussi la qualité de ton sommeil, donc tu récupères mieux après tes entraînements ou tes journées difficiles. Et cerise sur le gâteau, ça aide à rester focus et concentré au quotidien.

Enfin, avoir une testostérone équilibrée, c'est bon pour le cœur. Ça t'aide à garder un bon cholestérol, une pression artérielle stable, et ça limite les risques de maladies cardiovasculaires sur le long terme.

VOICI LES SYMPTÔMES D'UN TAUX BAS DE TESTOSTÉRONE

- Faible libido
- Diminution du niveau d'énergie, de l'endurance ou de la force physique
- Diminution de la masse musculaire ou de la force physique
- Difficulté à gagner de la masse musculaire ou à perdre de la graisse corporelle
- Dysfonction érectile ou impuissance
- Infertilité masculine
- Dépression
- Troubles de l'humeur
- Irritabilité
- Mauvaise mémoire
- Difficulté de concentration
- Bouffées de chaleur

En cas de doute, consultez toujours un professionnel de santé.

DOSAGE SANGUIN DE LA TESTOSTÉRONE (TESTOSTÉRONÉMIE)

Les valeurs normales de testostérone varient en fonction de l'âge, du sexe et du stade pubertaire. Elles sont généralement exprimées en nmol/L ou µg/L (1 µg/L ≈ 3.47 nmol/L). Les chiffres ci-dessous correspondent à la testostérone totale.

Homme – Taux normaux (testostérone totale)

ÂGE	NMOL/L	MG/L
1 – 10 ans	< 0.70	< 0.20
10 – 20 ans	1.70 – 17.50	0.50 – 5.00
20 – 45 ans	10 – 30	3.00 – 8.50
45 – 60 ans	7 – 28	2.00 – 8.00
60 – 75 ans	3.50 – 17.50	1.00 – 5.00
> 75 ans	0.40 – 9.00	0.15 – 2.50

Femme – Taux normaux (testostérone totale)

ÂGE	NMOL/L	MG/L
1 – 10 ans	< 0.50	< 0.15
10 – 20 ans	0.50 – 3.10	0.15 – 0.90
20 – 45 ans	0.50 – 3.10	0.15 – 0.90
45 – 60 ans	0.50 – 2.80	0.15 – 0.80
> 60 ans	0.30 – 1.70	0.10 – 0.50

COMMENT AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE SANS MÉDICAMENTS

Quand on me demande quel est le meilleur booster de testostérone, je commence par évaluer si la personne pratique une activité sportive régulière, son alimentation quotidienne, son pourcentage de masse grasse et si elle souffre de stress ou de dépression.

Pourquoi ? Parce que ces critères influencent bien plus efficacement le taux de testostérone qu'une simple pilule à base de plantes.

Vous l'aurez compris : je ne suis pas adepte des promesses miraculeuses vendues sous forme de compléments alimentaires en boîtes de 90 gélules.

Si vous cherchez comment augmenter votre testostérone naturellement, je vais vous partager des méthodes simples mais exigeantes, car 90 % des personnes souhaitant booster leur testostérone ne suivent malheureusement pas ces conseils pourtant essentiels.



15 CONSEILS POUR FAIRE AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

1 RÉDUIRE SON STRESS POUR BOOSTER NATURELLEMENT SA TESTOSTÉRONE

Équilibrer son stress, avoir un haut niveau de testostérone et un faible niveau de cortisol, c'est le combo gagnant pour augmenter naturellement sa testostérone. Une gestion saine du stress avec des activités comme la méditation, le yoga ou simplement du repos quotidien aide à maintenir l'équilibre hormonal optimal.

2 MAINTENIR UN POIDS SANTÉ POUR ÉVITER LA BAISSÉ DE TESTOSTÉRONE

Ne pas rester au régime sauf si vous avez du poids à perdre, car être trop gras augmente les œstrogènes et réduit le taux de testostérone naturelle. Maintenez plutôt un poids santé stable grâce à une alimentation équilibrée et durable.

3 TRAITER L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION POUR AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

Traiter sa dépression ou son anxiété est essentiel, car un état mental stable favorise la production naturelle de testostérone. N'hésitez pas à consulter un professionnel pour vous accompagner dans cette démarche.[2]

4 ÉVITER UNE CARENCE EN ZINC POUR FAVORISER LA TESTOSTÉRONE

Ne pas être carencé en zinc, un minéral clé pour booster la testostérone naturellement. Intégrez à vos repas du bœuf, des fruits de mer comme les huîtres, des graines (courge, tournesol), des champignons, et des oléagineux.[3]

5 LIMITER LE SOJA POUR PRÉSERVER SES NIVEAUX DE TESTOSTÉRONE

Limiter la consommation de soja, car il peut perturber le système hormonal chez certaines personnes. Si vous souhaitez augmenter votre testostérone naturellement, préférez d'autres sources de protéines végétales comme les lentilles corail ou les pois cassés.[4]

6 VITAMINE D ET SOLEIL : CLÉS POUR AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

Prendre le soleil régulièrement pour éviter une carence en vitamine D, une vitamine indispensable à la production naturelle de testostérone. Si vous vivez dans une région peu ensoleillée, envisagez une supplémentation après avoir consulté un professionnel de santé.[5]

7 RÉDUIRE LES GLUCIDES ET AUGMENTER LES BONNES GRAISSES POUR PLUS DE TESTOSTÉRONE

Diminuer les glucides, notamment les sucres rapides et les féculents en excès, pour les remplacer par des graisses naturellement présentes dans les aliments comme les avocats, l'huile d'olive, les poissons gras et les noix. Cette approche alimentaire améliore les niveaux de testostérone naturelle et la santé globale.[6],[7]

8 ÉVITER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS POUR PROTÉGER SA TESTOSTÉRONE

Éviter les perturbateurs endocriniens tels que les plastiques, les pesticides et les produits d'entretien chimiques, qui perturbent fortement le taux hormonal et réduisent la testostérone naturelle. Privilégiez des contenants en verre ou en inox et des produits ménagers écologiques.[8]

9 CONSOMMER DES ALIMENTS BRUTS ET BIO POUR SOUTENIR SA TESTOSTÉRONE

Manger des aliments bruts, bio, et si possible de saison, car une alimentation saine et naturelle favorise la production de testostérone. Consommez principalement des légumes frais, des fruits, des viandes et poissons de qualité, ainsi que des œufs bio.

10 PRATIQUER UN SPORT INTENSE POUR STIMULER LA TESTOSTÉRONE

Faire un sport intense, en complément d'un cardio modéré, est particulièrement efficace pour augmenter sa testostérone. Les exercices de musculation comme le squat ou le soulevé de terre stimulent fortement la production hormonale.[9]

11 BIEN DORMIR POUR OPTIMISER SON TAUX DE TESTOSTÉRONE

Éviter les nuits blanches et privilégier un sommeil régulier et profond, car un sommeil réparateur est crucial pour maintenir un taux optimal de testostérone. Essayez de respecter une routine du sommeil, même le week-end.[10]

12 ENTRETENIR SA LIBIDO POUR AUGMENTER NATURELLEMENT LA TESTOSTÉRONE

Entretien sa libido et son désir sexuel contribue directement à la hausse naturelle de testostérone. Une activité sexuelle régulière ou simplement cultiver son imaginaire érotique a un effet positif sur les hormones sexuelles.

13 RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE TOXIQUES POUR PRÉSERVER SA TESTOSTÉRONE

Modérer ou arrêter sa consommation de substances toxiques comme l'alcool, le tabac et le sucre, car ces substances freinent la production naturelle de testostérone. Adoptez progressivement des habitudes de vie plus saines pour voir des résultats durables.

14 PERDRE DU VENTRE POUR AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE NATURELLEMENT

Perdre son ventre est important, car le gras abdominal est particulièrement néfaste pour les niveaux de testostérone. Adoptez un mode de vie actif et équilibré qui inclut du sport régulier et une alimentation adaptée à vos besoins.

15 MAINTENIR DES LIENS SOCIAUX POUR UN MEILLEUR NIVEAU DE TESTOSTÉRONE

Ne pas rester seul et isolé, car les interactions sociales positives jouent un rôle majeur dans la régulation hormonale et psychologique. Passer du temps avec ses amis, sa famille, ou simplement développer un réseau social dynamique peut soutenir efficacement la production naturelle de testostérone.

PEUT-ON FAIRE AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE AVEC UN BOOSTER ?



RÉFÉRENCES :

Low Testosterone

Sex differences in anxiety and depression: Role of testosterone – ScienceDirect

Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults – ScienceDirect

Effect of Soy Protein on Testosterone Levels | Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention

Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men

The Association between Popular Diets and Serum Testosterone among Men in the United States

Low-fat diets and testosterone in men: Systematic review and meta-analysis of intervention studies

The effect of endocrine disruptors on the reproductive system – current knowledge

Exercise training improves free testosterone in lifelong sedentary aging men

Effect of partial and total sleep deprivation on serum testosterone in healthy males: a systematic review and meta-analysis



Théo Coutelle

@fitnessmith

SUPER FIT



**VITALITÉ, ALIMENTATION,
MUSCULATION**

Adoptez en toute simplicité
le programme qui vous plaît
et qui vous correspond !

● Éditions
EYROLLES

HOMMAGE

DATANT DE SEPTEMBRE 2014
BBR N°16



REPORTAGE DE
PIERRE MAZEREAU
PHOTOOTHÈQUE TONY LAMOUCHE / P. MAZEREAU

TONY LAMOUCHE

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »



Avec 5 titres de Champion du Monde, on s'imagine qu'il va jeter l'ancre, mais c'est mal le connaître.

Il s'accorde 3 années de break et rebelote.

Pourquoi pas, puisque cet arrêt est dû au tournage d'un long métrage, sur la vie d'un champion de surf où il y tient le rôle d'un entraîneur. Un champion reconnaissant, qui se souvient qu'il l'a aidé, quand il était tout jeune, et qui a insisté pour que ce soit lui qui tienne le rôle de son entraîneur dans ce film.

En quelques sortes Tony serait pour le bodybuilding, le Jean Rochefort du cinéma ou encore le Charles Aznavour de la chanson, malheureusement avec moins de réussite pécuniaire.

De nos jours quel compétiteur peut prétendre posséder autant de titres que lui ?

Révélation d'un athlète qui a tout sacrifié pour sa passion.



TONY LAMOUCHE

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »

« Nous voyonsque les passions sont toutes bonnes de leur nature, et que nous n'avons rien à éviter que leurs mauvais usages ou leurs excès. »

Tony a-t-il fait sienne cette citation de Descartes ? C'est ce que nous allons voir au cours de cet entretien.

De toute évidence Tony possède une certaine force morale et physique même jusqu'à un ascendant sur les autres.

Toujours tenace et persévérant, il l'a prouvé en se représentant à chaque Championnat jusqu'à ce qu'il obtienne le titre suprême. Il a toujours récolté le fruit de ses efforts.



Malgré quelques écarts, il reste toujours au Top.

Cet athlète d'1m63 pour 76 kg en championnat et 84 kg hors concours, reconnaît s'accorder quelques écarts hors compétitions, surtout côté pâtisserie, son péché mignon. Mais ne vous y trompez pas il est toujours présentable même avec 6 ou 8 kilos de plus. Il en a fait la démonstration au Grand Prix d'Aix en Champagne où il a remplacé au pied levé l'athlète qui devait faire le show et qui ne pouvait se présenter bloqué par un lumbago. Il officie très régulièrement comme juge aux compétitions AFCPAS ou encore à plusieurs Grands Prix. Si la guigne le poursuit depuis son plus jeune âge, il n'a jamais baissé les bras.

TONY LAMOUCHE



IRON GYM / 2011





Beaucoup d'athlètes admirent son bronzage mais peu connaissent son histoire.

Déjà à 12 ans il rêvait d'aller en Amérique. C'est alors que sa maman lui confie toute son histoire. Elle vivait en Normandie et avait fait la connaissance d'un soldat noir Américain pendant le débarquement. C'est ainsi qu'il est venu au monde. Son vrai père s'appelait Jessy Miller, un soldat venue contribuer à la libération. Mais dans les petites villes de campagne, à cette époque, on ne voyait pas cela d'un bon œil et sa maman s'est vue obligée de quitter la Normandie. Sa famille ne l'acceptant plus, elle est partie pour Paris sans rien. Elle était logée dans un hôtel du 14ème arrondissement, rue du Moulin à Vert. Tony est né le 4 août 1945 à l'hôpital St Antoine dans le 12ème n'ayant plus de place à la maternité du 14ème. Quand Tony me confie cette histoire, on sent toute la tristesse qu'il éprouve, mais il n'est pas de ceux qui s'appesantissent sur leur sort. Lui, qui adolescent rêvait des USA, me dit que normalement il devrait habiter la Californie, puisque son père était de San Francisco, mais le destin en a voulu autrement. Son père a paraît-il toujours cherché à garder le contact avec sa maman puisqu'elle a appris, longtemps après qu'il lui envoyait des colis et des lettres à l'hôtel mais le tout disparaissait comme par enchantement.

« Ayant appris ces tristes nouvelles, maman a décidé de quitter l'hôtel. On lui dit ensuite que du courrier avait été adressé à sa famille sans jamais lui être remis. Puis elle a perdu toutes traces de mon père. Ne pouvant me garder auprès d'elle, je fus mis en nourrice à Montgeron, où j'y suis resté 7 ans. J'ai porté le nom de ma maman, Verdret jusqu'à l'âge de 5 ans. Ensuite j'ai porté le nom de mon beau-père Lamouche, ma mère s'étant marié en 1950 j'ai été reconnu. Petit je voulais aller en Amérique sans que personne ne m'ait mis au courant. Je ne l'ai su qu'à 12 ans. Elle m'a même montré une photo qui lui restait de mon père. Cette photo, je ne l'ai jamais revue. Ma maman est décédée à 47 ans. Voilà mon histoire. En ce temps là, il n'y avait pas internet, ça aurait peut-être tout changé pour moi. »

Sa rencontre avec Danielle son épouse et ses premières victoires en culturisme, 1968 sera une bonne année pour lui.

« J'ai connu Danielle en aout 1968 en vacances à Saint Marc sur Mer ou a été tourné le film « Les vacances de Monsieur Hulot » de Jacques Tati. A l'époque j'habitais à Nogent sur Marne et Danielle à Orléans ».

De leur union va naître Christophe qui devient également Champion de France & d'Europe et reprend l'entraînement à 42 ans.

Cette rencontre lui apporte la tendresse et l'affection qui lui ont tant manqué. Cette ambiance affective est déterminante. Il se sent stimulé, aimé, encouragé et s'entraîne d'autant mieux, que Jean Villenave, le Joe Weider Français lui propose de participer à un Championnat qu'il va gagner et commencer ainsi à glaner les titres dès 1968. C'est également Jean Villenave qui lui conseillera de passer son diplôme de Culture Physique et d'entraîneur qu'il obtient cette même année.

TONY LAMOUCHE



Tony & Danielle à Paris au Lac de la porte jaune /2010



Christophe, son fils, champion de France & D'Europe en 2000



Tony en compétition cycliste

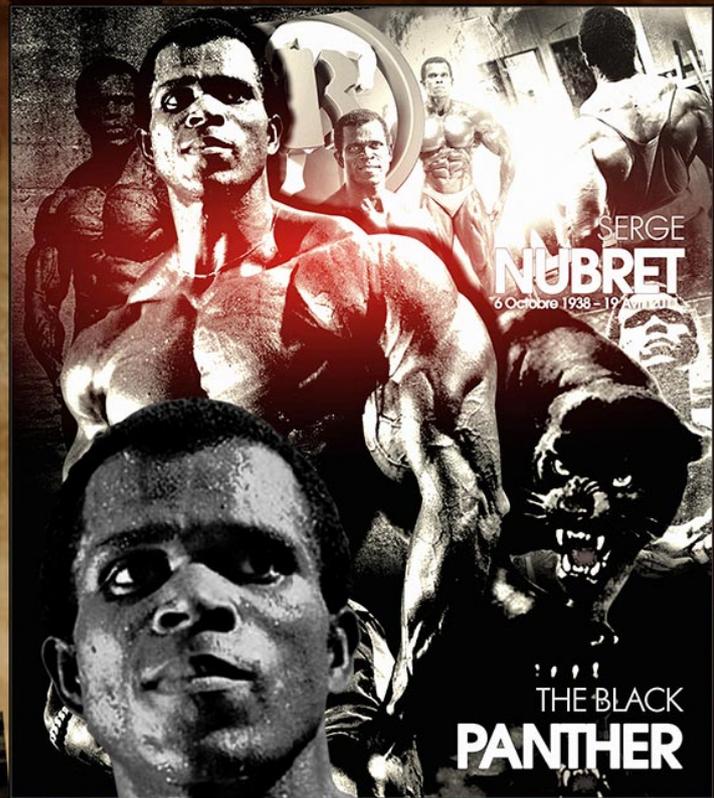
Parmi ses passions sportives le culturisme et le cyclisme, sont les sports qui l'ont le plus marqués.

L'athlétisme avec une attirance toute particulière pour le sprint, va l'amener à pratiquer ensuite le football, un sport qu'il suit toujours avec intérêt en restant un fervent admirateur de Zinédine Zidane. Ensuite le cyclisme va lui permettre de faire un break dans sa carrière culturiste. Il le pratique de 2001 à 2006 en UFOLEP au club de St Jean de la Ruelle. IL participe au Championnat de France à La Roche sur Yon en 2002 et termine à 1mn 30 du vainqueur. Il remporte 14 courses de 2001 à 2006.

Il termine en 2006 en 1ère catégorie à 61 ans, à savoir que l'on débute en 3ème ou 4ème catégorie et que l'on monte de catégorie avec les victoires.

Ses idoles sont, sans conteste possibles, tous des bodybuilders.

De Phil Heath, le cadreur actuel à Arnold qu'il considère comme le plus grand et dont il a gardé un souvenir inoubliable de l'Olympia 1971 à la Mutualité à Paris, quand ce dernier le pria de lui passer de l'huile dans le dos avant d'entrer en scène. Mais sans commune mesure Serge Nubret reste son mentor. De lui, il a gardé sa méthode d'entraînement, comme sa diététique, qu'il continue de pratiquer et d'enseigner actuellement dans ses cours de coaching. Il dit s'être même inspiré de son posing. Malgré toute l'admiration qu'il porte pour Arnold, comme beaucoup il estime que le titre à Prétoria en Afrique du Sud, était dû à Serge. Seulement il y avait l'apartheid à cette époque !





Championnat Europe 1994

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »

Tony affiche un palmarès qui laisse rêveur.

En dehors d'un maximum au squat à 240 kg et 180 kg au développé couché, le palmarès est éloquent :

Chez les Séniors : 5 fois Mr Paris de 1968 à 1975, 2 fois Mr France en 1970-1991

2 fois vice Champion d'Europe, Champion d'Europe en 1996, 4 fois vice Champion du Monde et Champion du Monde en 1997. 11 championnats toutes catégories de 1985 à 1994,

Chez les Vétérans : Champion de France en 1994, Champion du Monde en 1994, 1995, 2011 & 2012.

TONY LAMOUCHE



Tony Champion du Monde 2012



TONY LAMOUCHE

La résultante d'un tel palmarès implique un entraînement titanesque ainsi qu'un régime strict.

Depuis toujours, il se rend à son entraînement à l'Iron Gym, 2 fois par jour en vélo et même si ce n'est pas très loin, parfois après une séance de cuisses, ça paraît plus difficile. En dehors des compétitions il effectue 3 heures d'entraînement par jour en 2 fois 1 heure 30

En pré-compétition il passe à 4 heures par jour en 2 fois 2 heures + 1 heure d'abdominaux, oui vous avez bien lu, une heure d'abdominaux ! Chaque muscle est entraîné 2 fois par semaine. Il effectue 2 mouvements par muscle pas plus, dont le mouvement de base avec un maximum de 12 séries jusqu'à 60 répétitions. Exemple pour les pectoraux : développé couché, 12 séries de 60 répétitions à 50 kg. Plus quelques séries d'écartés latéraux.

Côté régime, en prise de poids 4000 calories lui sont nécessaires par jour ensuite il tombe à 2000 calories en préparation de concours, puis à 1500 calories 15 jours avant la compétition.

Contrairement à beaucoup, il ne prend seulement que 3 repas par jour plus un en-cas composé de bananes et protéines dans l'après-midi

Exemple :

Petit déjeuner : 400 gr de riz sec avec un peu de confiture et un fromage blanc plus un gainer

Déjeuner : poulet ou viande rouge avec riz ou pâtes ou lentilles

Dîner : viande blanche, ou poisson avec légumes

En dehors il se fait plaisir avec croissants, pain au chocolat ou pâtisserie

Avant le concours idem en réduisant les proportions et en supprimant les en-cas.



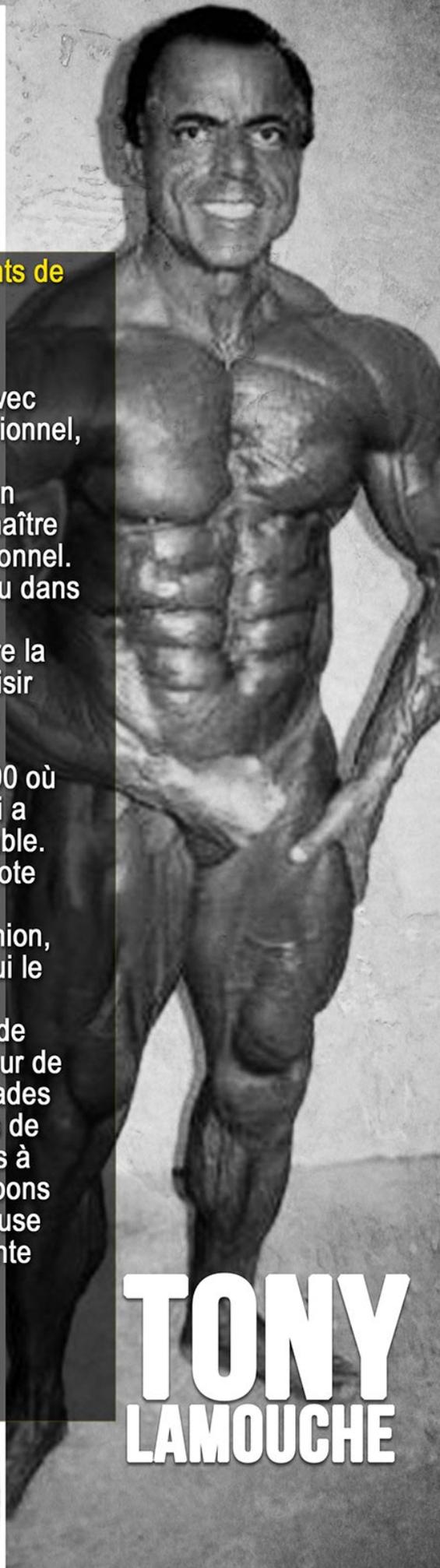
Photo
Fabien Devilliers



Les bons et mauvais moments de sa vie.

Pour les bons côtés :

- Cette proposition de film avec Karim Braire surfeur professionnel, où il tiendra le rôle d'un préparateur physique pour un jeune « beur » qui devient maître nageur puis surfeur professionnel.
- Ces vacances à la Baule ou dans le midi de la France.
- Les voyages que lui procure la compétition, ainsi que le plaisir inouï que lui donne le public lorsqu'il entre en scène, notamment au Japon en 1990 où l'accueil proche du délire, lui a laissé un souvenir impérissable. Mais également cette anecdote comme l'accrochage qu'il a provoqué sur l'île de la Réunion, entre deux automobilistes qui le regardaient.
- Sans oublier les moments de détente avec son épouse pour de bons films télé, des promenades dans la nature, des concerts de musique ou encore de temps à autre « régime oblige », de bons plats concoctés par son épouse car lui la cuisine, il se contente que de la déguster.



TONY LAMOUCHE

Et si c'était à refaire, il aimerait une adolescence avec plus de tendresse et d'affection qui lui ont tant manqué. Mais il souhaiterait également passer à côté de ce stupide accident qu'a subi son épouse en se faisant renversée par un automobiliste. Une longue rééducation avec des séquelles qu'elle garde toujours et sans pension. **Mais il aimerait surtout être mieux médiatisé en fin de carrière car il a encore beaucoup à dire et à conseiller.**

Quel avenir pour ce toujours jeune champion ?

En coaching il ne cherche pas la course à la rentabilité malgré ses besoins, mais préfère cibler la proximité pour connaître l'athlète et mieux intervenir. Dire qu'il ne fera plus de championnats,...mystère, mais incontestablement il continuera de participer au Top de Colmar le concours qu'il estime le plus médiatique actuellement, et n'hésite pas à donner de son temps en effectuant des séminaires dans les prisons comme à celle d'Orléans ou de Clervaux.

Et enfin une bonne nouvelle, avec la reconnaissance, d'un jeune qui se souvient de son passé.

Cette fois-ci, c'est officiel, le tournage du film aura lieu en 2015, avec Karim BRAIRE, le jeune en question devenu surfeur professionnel qui a insisté pour que ce soit lui qui tienne le rôle de son entraîneur dans ce film. Un long métrage tourné par Laurent STORCH, ancien directeur de TF1 et associé à la production de Dany BOON.



Karim & Dany Boon

Dédicace à Tony

« A demi-mot, sans même peut-être le dire, il retrouve l'émotion qui anime son être comme un long sourire. Bien souvent il revoit sous ses paupières closes, ses soirées de bonheur entre athlètes encore embaumés par l'odeur du tan.

Plus qu'une simple passion, le Body guide le fil de sa vie. Sans lui ses rêves seraient finis et son cœur meurtri. Tant de passion consacrée à cet amour de l'entraînement, de l'alimentation et des compétitions est son heureux investissement de chaque jour. S'entraîner, se défouler et finir épuisé est un pur bonheur pour libérer son cœur des malheurs.

C'est un sport que l'on critique encore, mais au lieu de critiquer découvrez la beauté de ce sport à qui Tony a consacré sa vie entière et ne lui demandez jamais d'arrêter. »

Pierre Mazereau



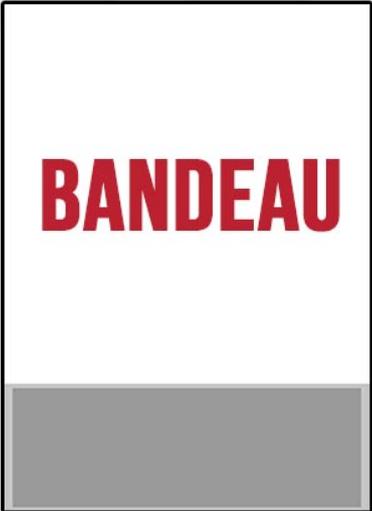
PROFESSIONNELS

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 SE MOTIVER À FAIRE DU SPORT ?

6 ASTUCES EFFICACES POUR NE PLUS ABANDONNER

COMMENT SE MOTIVER À FAIRE DU SPORT ? VOILÀ UNE QUESTION QUE VOUS ÊTES NOMBREUX À VOUS POSER ! RESTER CONSTANT DANS UNE ROUTINE SPORTIVE EST L'UN DES PLUS GRANDS DÉFIS. BEAUCOUP DE PERSONNES COMMENCENT AVEC ENTHOUSIASME, MAIS FINISSENT PAR ABANDONNER APRÈS QUELQUES SEMAINES.

Pourtant, avec les bonnes stratégies, vous pouvez transformer votre rapport à l'exercice physique et en faire une habitude durable, synonyme de bien-être physique et mental.

Dans cet article, nous allons explorer les méthodes les plus efficaces pour renforcer la motivation, ainsi que des astuces concrètes pour s'y tenir sur le long terme.



© FITNESS-MAG

1 SE FIXER DES OBJECTIFS

Souvent oubliée, c'est pourtant la première étape de toute démarche impliquant un changement.

En revanche, l'une des erreurs les plus courantes est de se fixer des objectifs trop ambitieux dès le départ.

Perdre 10 kilos en 15 jours pour quelqu'un qui vient de se remettre au sport ou courir un semi-marathon après 1 mois d'entraînement en course à pied ne sont pas des objectifs réalistes.

Pour éviter la frustration, appliquez la méthode **SMART**. Bien connu dans l'univers du management, cet acronyme permet de définir des objectifs cohérents.

SPÉCIFIQUE : L'OBJECTIF DOIT ÊTRE CONCRET.

MESURABLE : L'OBJECTIF DOIT POUVOIR ÊTRE ÉVALUÉ AU FIL DU TEMPS.

ATTEIGNABLE : L'OBJECTIF DOIT ÊTRE AMBITIEUX, MAIS ATTEIGNABLE.

RÉALISTE : L'OBJECTIF DOIT ÊTRE RÉALISTE, EN TENANT COMPTE DE VOTRE NIVEAU DE DÉPART ET DE VOS RESSOURCES.

TEMPOREL : L'OBJECTIF DOIT AVOIR UNE DATE DE DÉBUT ET UNE DATE DE FIN.

Voici des exemples d'objectifs SMART rapportés à la pratique sportive.

Thème	Exemple d'objectif SMART
Remise en forme	Perdre 5 kg en 3 mois
Remise en forme	Réduire son taux de masse grasse de 3 % en 4 mois
Remise en forme	Marcher 10 000 pas par jour pendant 2 mois
Musculation	Faire 20 pompes d'affilée dans 6 semaines
Musculation	Soulever 100 kilos au développé couché dans 3 mois
Musculation	Atteindre 1 minute de gainage latéral sur chaque côté en 2 mois
Endurance et cardio	Courir 5 km en 30 minutes d'ici 2 mois.
Endurance et cardio	Terminer un semi-marathon dans 6 mois

Si la deadline de votre objectif est trop éloignée, je vous recommande de découper votre objectif principal en sous-objectifs.

Par exemple, imaginons que vous ayez pour ambition de participer à votre premier HYROX (une compétition de fitness) dans 1 an. Pour rester motivé tout au long du parcours, déterminez des objectifs intermédiaires.

2 INTÉGRER VOS SÉANCES DE SPORT DANS UNE ROUTINE

Mettre en place une routine quotidienne ou hebdomadaire est un excellent moyen de tenir durablement vos engagements. Car cela permet de rester discipliné.

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

Quel que soit votre objectif (perte de poids, renforcement musculaire, amélioration de la condition physique, etc.), ce serait mentir que de vous dire que vous serez motivé avant chaque séance de sport.

Pensez-vous que tous les pratiquants de musculation ont envie de se rendre à la salle de sport ? Ou que tous les nageurs sont motivés avant leurs entraînements ?

Bien sûr que non, et c'est tout à fait normal.

Tous les sportifs vous le diront. La motivation fluctue au rythme des événements du quotidien. Un manque de sommeil, une météo pluvieuse ou hivernale, une petite douleur ou un projet professionnel éprouvant sont autant d'éléments qui mettent à mal notre volonté.

Et c'est précisément à cet instant que la discipline entre en jeu. Mettez en place une routine et suivez-la même quand l'envie n'est pas au rendez-vous. Construisez votre programme sportif en planifiant à l'avance dans votre agenda des créneaux dédiés à vos activités.



Motivation

Incite à l'action immédiate



Discipline

Assure la constance à long terme

■ **Enfin, commencez progressivement. Il est largement préférable de prévoir 2 sessions sportives par semaine et de s'y tenir durablement, que de vouloir en faire trop et de tout arrêter au bout de 2 mois.**

3 CHOISIR UN SPORT QUI VOUS PLAÎT



Cela peut sembler évident.

Mais si vous n'aimez pas faire de l'exercice en salle de gym, ne vous forcez pas. Ce serait le meilleur moyen de vous rebuter et de vous faire totalement abandonner toute pratique sportive.

Il est peut-être plus facile pour vous de se motiver à faire du sport chez soi. Ou tout simplement de choisir un type d'activité différent.

Le plus important, c'est que vous puissiez bouger régulièrement pour lutter contre la sédentarité.

De la même manière, si courir vous ennue, pourquoi ne pas essayer un sport plus ludique ? Vélo, natation, marche rapide, danse, yoga, boxe... Il y a forcément une activité qui vous correspond. Essayez différents sports pour trouver celui qui convient le mieux !



4 UTILISER DES OUTILS DE SUIVI

Que l'on cherche à se muscler, à se remettre en forme ou à mincir, suivre ses progrès dans le temps est un bon moyen de rester motivé.

Entraînement après entraînement, notez dans un carnet ou dans une application mobile chacune de vos performances. Indiquez également votre ressenti, car les chiffres seuls ne permettent pas toujours de réaliser des analyses précises.

Pour un objectif de perte de poids, il est aussi important de se peser à raison d'une fois par semaine.

Pour en revenir aux applications de suivi, plusieurs options s'offrent à vous.

Si vous faites de la course à pied, Strava (qui marche aussi pour le cyclisme), Nike Run Club ou Adidas Runtastic sont d'excellents compagnons de route.

Pour les pratiquants de muscu, je ne peux que vous recommander de télécharger mon application MetamorphX. Elle est le résultat de mes 20 ans d'expérience en tant que bodybuilder professionnel et coach sportif.

MetamorphX

Par JULIEN QUAGLIERINI



5 BIEN S'ENTOURER

Certaines personnes n'ont aucune difficulté à s'entraîner seules. Parfois, c'est même ce qu'elles préfèrent, car cela leur permet d'avoir un temps uniquement pour elles.

Pour d'autres, le sport devient plus agréable lorsqu'il est pratiqué avec des amis ou en groupe. D'autant qu'il est plus facile d'abandonner et de se trouver des excuses lorsqu'on est seul et que la motivation baisse.

Trouver un partenaire d'entraînement peut donc vous encourager à ne pas lâcher.

Cela peut, par exemple, être un facteur déterminant pour se motiver à faire du sport après le travail, en fin de journée. Là où vous auriez privilégié une soirée devant la TV en étant seul.



■ **Vous avez plusieurs possibilités pour vous entourer :**

TROUVER UN PROCHE OU UN COLLÈGUE QUI ACCEPTE DE S'ENTRAÎNER AVEC VOUS. PARTICIPER À DES COURS COLLECTIFS DANS UNE SALLE DE FITNESS. VOUS INSCRIRE DANS UNE ASSOCIATION SPORTIVE PRÈS DE CHEZ VOUS.

En plus de bénéficier des bienfaits de l'activité physique, vous profiterez du plaisir d'échanger avec d'autres personnes et de renforcer vos relations sociales.

6 APPRENDRE À GÉRER LES BAISSÉS DE MOTIVATION

Comme nous l'avons vu précédemment, la motivation est un état passager. Il est impossible d'être tout le temps motivé. C'est en apprenant à gérer ce phénomène que vous parviendrez à atteindre vos objectifs.

Lorsque vous êtes dans un jour sans, plusieurs techniques peuvent vous aider à vous faire violence.

Premièrement, souvenez-vous du pourquoi vous avez commencé. Perdre ces quelques kilos que vous haïssez tant, participer à cette compétition dont vous rêvez ou être en bonne forme physique pour jouer avec vos enfants sont autant de puissantes sources de motivation.

Visualisez votre objectif. Qu'il soit esthétique ou non, cela vous aidera à vous remémorer pourquoi il est si important de pratiquer une activité physique.

Enfin, rappelez-vous des bienfaits du sport : amélioration de la santé physique et du bien-être mental, réduction du risque de maladie, diminution du stress... Faire du sport est un véritable investissement sur vous-même !



CONCLUSION

Vous savez maintenant comment vous motiver à faire du sport ! La pratique régulière d'une activité physique peut sembler difficile au départ.

MAIS AVEC LES BONNES STRATÉGIES, IL EST POSSIBLE DE TRANSFORMER L'EXERCICE EN UNE HABITUDE AGRÉABLE ET DURABLE.

ALORS, POURQUOI NE PAS COMMENCER DÈS AUJOURD'HUI ? FIXEZ-VOUS UN PREMIER OBJECTIF SIMPLE, TROUVEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE QUI VOUS PLAÎT ET UTILISEZ LES OUTILS ADAPTÉS POUR SUIVRE VOS PROGRÈS. LA CLÉ EST D'Y ALLER PROGRESSIVEMENT ET DE RESTER RÉGULIER !



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 100% écologiques, vous allez 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 d'entraînement 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 sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE →



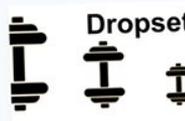
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler 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 déjà distingué dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE →



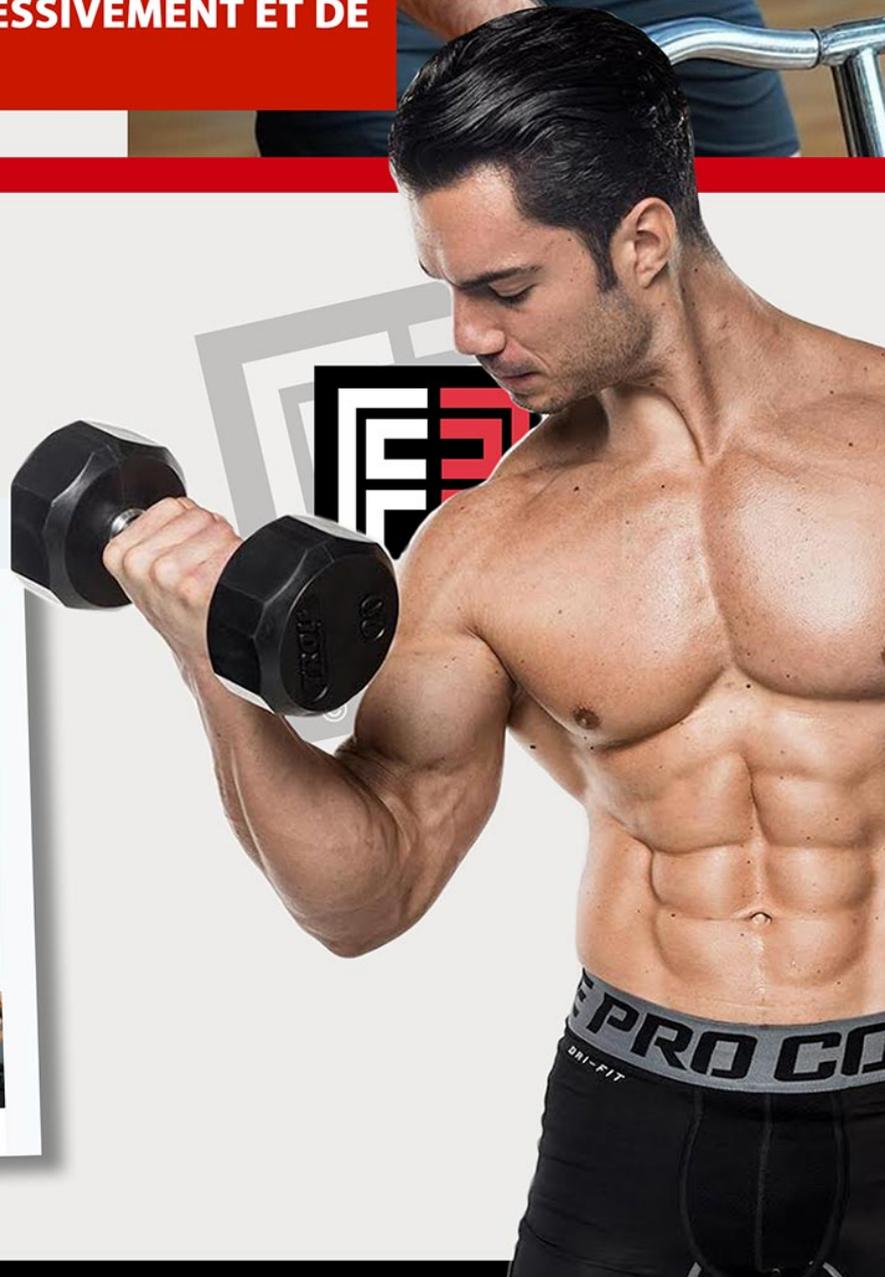
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉRATION ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT 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



ENTRAÎNEMENT FULL BODY AVEC ALKA MATEWA

Photos Sarah MEUNIER

Avec Alka Matewa, on a construit un programme full body axé sur la force, le contrôle et l'explosivité.

Son physique est déjà impressionnant, mais notre objectif était de perfectionner encore plus sa technique, son placement et sa vitesse d'exécution.

L'ENTRAÎNEMENT REPOSE SUR UN TEMPO PRÉCIS :

1. Phase excentrique lente (3 secondes), pour maximiser le contrôle et l'activation musculaire.
2. Phase concentrique explosive, pour développer la vitesse et la puissance.

STRUCTURE DU PROGRAMME

1. Pour les mouvements de base : 3 séries de 5 répétitions
 - développé couché,
 - rowing poulie basse,
 - élévations latérales

L'accent est mis sur la force et le recrutement maximal des fibres musculaires.

2. Pour les autres exercices : 3 séries de 7 répétitions pour le contrôle du mouvement et l'explosivité.
3. Enfin, les abdominaux : 5 séries de 20 répétitions pour un travail en endurance avec des temps de repos courts (30 secondes).

Temps de récupération : 3 minutes entre les séries (hors abdominaux).



PROGRAMME FULL BODY HAUT DU CORPS D'ALKA MATEWA



1. DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE (3x5, repos 3')

- Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs.
- Bénéfices pour la boxe : Développement de la puissance des frappes en ligne droite (jab, direct), renforcement du haut du corps.



2. Développé haltères sur banc incliné (30°) (3x7, repos 3')

- Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs.
- Bénéfices pour la boxe : Développement de la puissance des frappes en ligne droite (jab, direct), renforcement du haut du corps.



3. ROWING POULIE BASSE, PRISE PRONATION (PETITE POIGNÉE) (3X5, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Dorsaux, trapèzes, deltoïdes postérieurs, biceps.
- Bénéfiques pour la boxe : Développe la force de traction, essentielle pour le corps-à-corps et les blocages.



4. TIRAGE VERTICAL PRISE PRONATION (3X7, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Grand dorsal, trapèzes, deltoïdes postérieurs, biceps.
- Bénéfiques pour la boxe : Renforce le dos pour plus de stabilité et de contrôle dans les mouvements défensifs.



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

BANDEAU

1/2 PAGE

FULL PAGE

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL!**

5. ÉLÉVATIONS LATÉRALES (3X5, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Delfoïdes moyens.
- Bénéfiques pour la boxe : Stabilité et endurance pour maintenir une garde haute plus longtemps.



6. ÉLÉVATIONS FRONTALES (3X7, REPOS 3')

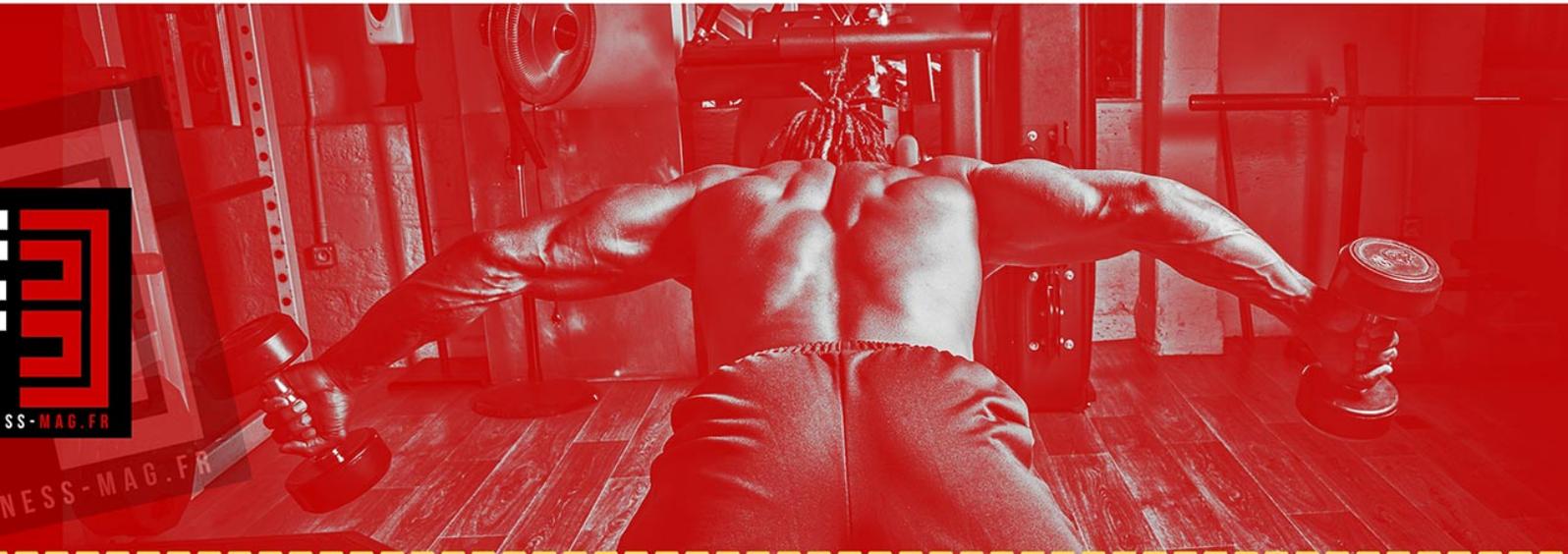
- Muscles sollicités : Delfoïdes antérieurs.
- Bénéfiques pour la boxe : Améliore la force sur les frappes droites et les blocages.





SS-MAG.FR

NESS-MAG.FR



7. OISEAU HALTÈRES (3X7, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Deltoïdes postérieurs, trapèzes.
- Bénéfiques pour la boxe : Essentiel pour la protection du menton et la réactivité en esquive arrière.

8. CURL HALTÈRES PRISE MARTEAU (3X7, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Biceps brachial, brachial antérieur.
- Bénéfiques pour la boxe : Augmente la force des avant-bras pour absorber les chocs et frapper plus fort.



9. TRICEPS POULIE DE FACE (3X7, REPOS 3')

- Muscles sollicités : Triceps brachial.
- Bénéfices pour la boxe : Développe la vitesse et la force d'extension pour des frappes plus rapides et plus puissantes.



Avec ce programme, Alka a pu perfectionner sa puissance, sa vitesse et son contrôle musculaire, des qualités essentielles pour son sport et son métier d'acteur. L'objectif était de travailler chaque détail du placement et de l'exécution, tout en maximisant ses performances physiques.

10. RELEVÉ DE BASSIN AUX SANGLES (BARRE FIXE) (5X20, REPOS 30S)

- Muscles sollicités : Abdominaux inférieurs, transverses et obliques
- Bénéfices pour la boxe : Renforce la sangle abdominale pour générer de la puissance dans les frappes et encaisser les coups.
- Spécificité : Travail dynamique en endurance, adapté aux fibres musculaires lentes.



■ NUTRITION : UNE DISCIPLINE À L'ANNÉE, UNE FLEXIBILITÉ INTELLIGENTE



■ **ALKA MATEWA APPLIQUE UNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE DE CULTURISTE, MAIS AVEC UNE APPROCHE PRAGMATIQUE ET DURABLE. POUR LUI, BIEN MANGER, CE N'EST PAS UNE CONTRAINTÉ NI UNE PHASE TEMPORAIRE, C'EST UNE HABITUDE ANCRÉE QUI LUI PERMET DE RESTER PERFORMANT TOUTE L'ANNÉE, SANS VARIATIONS EXTRÊMES DE POIDS OU D'ÉNERGIE.**

Son alimentation est riche en protéines pour préserver sa masse musculaire et optimiser sa récupération. Il suit un principe clair : les glucides (riz, patates douces, quinoa) sont concentrés le matin et le midi, puis réduits le soir au profit des légumes et des protéines maigres.

UN EXEMPLE TYPIQUE DE SES REPAS :

- Petit-déjeuner : Riz avec steak ou œufs : un apport en énergie dès le matin pour soutenir ses entraînements intenses.
- Déjeuner : Riz avec poulet ou poisson, accompagné de légumes et de bonnes graisses (avocat, huile d'olive).
- Encas : Fruits secs, amandes, une source de protéines (shake protéiné, fromage blanc ou viande maigre).
- Dîner : Protéines (poisson, viande blanche, œufs) avec beaucoup de légumes, peu ou pas de glucides, pour favoriser la digestion et la récupération nocturne.

Mais ce qui fait la force d'Alka, c'est sa capacité d'adaptation. Il ne suit pas un plan alimentaire figé, mais une philosophie : bien manger en permanence pour ne jamais avoir à compenser des écarts.

Lorsqu'il est en tournage ou en soirée, il ne se focalise pas sur les restrictions. Grâce à sa discipline quotidienne, il sait qu'un repas à la cantine ou un dîner plus copieux ne remettra pas en question son équilibre. Cette approche lui permet de garder une condition physique optimale sans frustration.

À 38 ans, Alka incarne une discipline alimentaire sans excès ni privation. Il applique une logique culturiste en structurant son apport en glucides sur la journée, mais avec une approche moderne : de la rigueur sans rigidité, de la constance sans contrainte.

C'est cette combinaison d'organisation et de flexibilité qui lui permet d'être au top toute l'année, sans avoir besoin de phases drastiques ou de régimes extrêmes. Une vision simple et efficace, en accord avec ses exigences physiques et son mode de vie intense.

CONCLUSION :

Alka Matewa incarne l'excellence sous toutes ses formes. De la rigueur des rings à l'exigence des plateaux de tournage, il a su adapter sa discipline et sa détermination pour exceller à chaque étape de sa carrière. Son approche de l'entraînement et de la nutrition reflète une philosophie simple mais redoutablement efficace : constance, intelligence et maîtrise.

Ce qui frappe chez lui, au-delà de son physique impressionnant, c'est sa capacité à toujours viser plus haut, à ne jamais se reposer sur ses acquis. C'est cette mentalité de guerrier qui lui permet d'exceller aussi bien dans les sports de combat que dans le cinéma. Alka est la preuve vivante que lorsqu'on allie passion, travail et persévérance, on peut repousser ses limites et marquer son époque.

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



**143 NUMÉROS
DISPONIBLES**

1 1 6 2 9

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 serons 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