

FITNESS MAG[®]

EDITION N°144 / 05-2025

INTERVIEW

VINCE TAYLOR

ENTRE LÉGENDE
ET LUCIDITÉ

Photothèque Vince Taylor

DOSSIERS

UN SHAKE DE
PROTÉINES
AVANT
L'EXERCICE
AUGMENTERAIT
L'OXYDATION DES
GRAISSES ?

TRAINING

COMMENT
S'ENTRAÎNER
QUAND ON
MANQUE
DE TEMPS

LINA
EL ARABI
EN ROUTE POUR
FURIES
SAISON 2

SÉNIORS &
ENTRAÎNEMENT

THERMOGÉNÈSE
ET PERTE DE POIDS

COACH
MODE
D'EMPLOI

3

FACTEURS DE
L'HYPERTROPHIE



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
QUAGLIERINI**
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

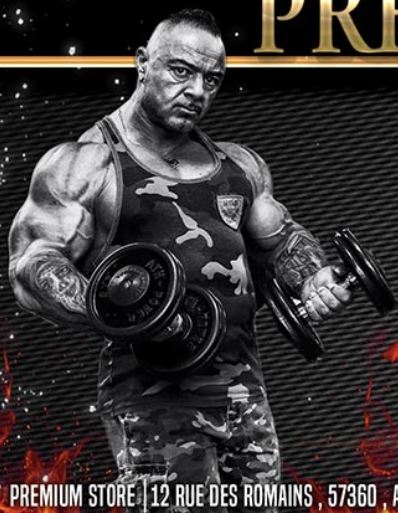


**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur

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

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B.[®] PANCAKES V2



POUR EN
TERMINER
AVEC LA
CULPABILITÉ

J-M.B.
SPORTS-COLLECTION

**J-M.B.[®]
PANCAKES V2**

Poudre pour préparation des crêpes
et gaufres protéinées.

Sans aspartame
Sans gluten

LOW
CARB



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



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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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.

#144
FM



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 #144 FM

LES LIVRES, LES VÉRITABLES TRÉSORS



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

OLD IS GOLD

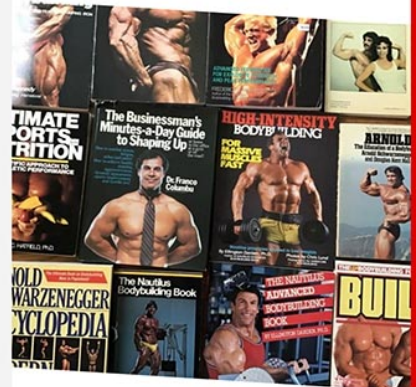
Mes chers lecteurs(trices),

**EN CULTURE PHYSIQUE
COMME DANS LA VIE, POUR
SAVOIR OÙ L'ON VA, IL FAUT
SAVOIR D'OÙ L'ON VIENT.**

À chaque fois que j'enrichis ma collection de livres "Old School", je ressens à quel point ces ouvrages ont façonné ma passion pour le culturisme, mais aussi ma philosophie de vie. Ils m'ont inspiré la création de Fitness Mag, qui va bientôt fêter ses 12 ans.

Ces livres sont bien plus que des reliques : ce sont des fondations. De véritables trésors d'expérience, à lire, relire et méditer.

Ils incarnent l'essence même du culturisme authentique : apprendre à ressentir, à adapter, à personnaliser. Bien loin des tendances éphémères ou des influenceurs pressés, ces piliers du passé nous rappellent que l'art du développement physique demande du temps, du respect et de la cohérence.



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.*



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

Quand je replonge dans ces pages jaunies par le temps, je souris devant certains conseils dépassés... mais je suis surtout frappé par l'intemporalité de nombreux enseignements. Tout ou presque a déjà été testé depuis un siècle : des exercices, des variantes, des méthodes.

Les nouveautés sont souvent des réinventions habillées de marketing. Mais les barres, les haltères, et la rigueur, elles, ne mentent pas.

Aujourd'hui, tout va vite, trop vite. Le culte de l'immédiateté pousse à zapper les fondations pour chercher "l'astuce magique", "l'exercice inconnu", ou pire : le raccourci.

Mais le corps, lui, n'a pas changé. Il s'adapte lentement, et réclame une pédagogie patiente. Voilà pourquoi je milite, plus que jamais, pour ce retour aux fondamentaux.

"Old is Gold", ce n'est pas un slogan. C'est un engagement.

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



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**



JULIEN QUAGLIERINI

SOMMAIRE

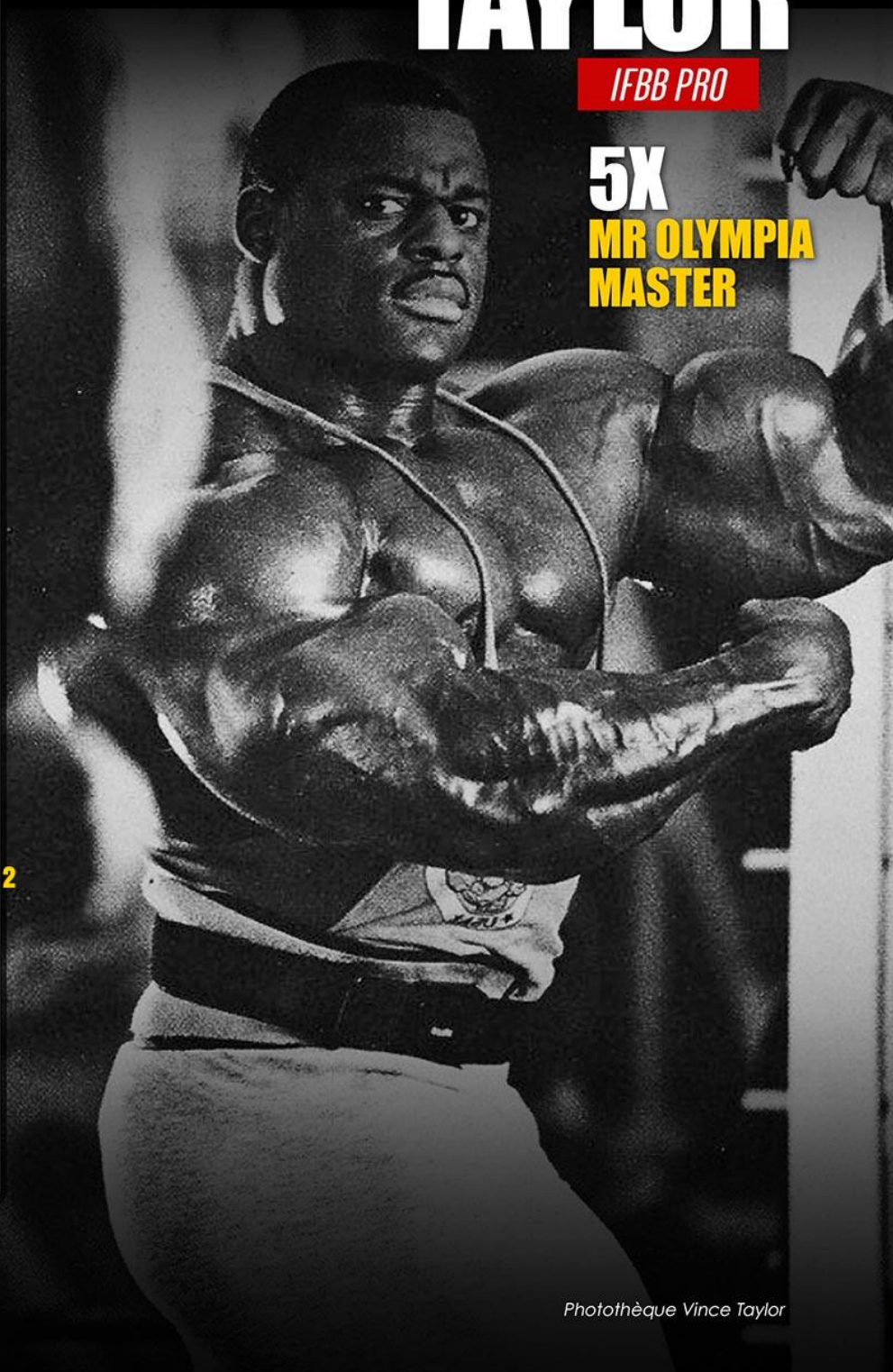
Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

VINCE TAYLOR

IFBB PRO

**5X
MR OLYMPIA
MASTER**



Photothèque Vince Taylor

- 1** couverture fitness mag n°144
- 2** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 9** protéine et oxydation des graisses
- 12** les courses d'un bodybuilder à miami
- 13** force athlétique
- 20** body-poetry
- 21** old school physiques
- 22** 3 facteurs de l'hypertrophie
- 25** vince taylor
- 35** telechargez le magazine
- 36** s'entraîner quand on manque de temps
- 42** l'affaire on air
- 43** coach mode d'emploi
- 50** thermogenèse et perte de poids
- 58** lina el arabi en route pour furies saison 2
- 68** soutenez fitness mag sur tipee

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK DE SECHE EXTREME



The image shows a muscular man and woman from the waist up, holding a wooden tray with three black supplement bottles. The woman is in the foreground, wearing a grey sports bra, and the man is behind her. They are both looking at the camera. The background is a blurred beach scene with waves. The three bottles on the tray are:

- BURNING FORCE V2**: +CARNITINE, Xtreme Brûleurs de graisse (contient de la caféine). The label features a red capsule and a green leaf.
- J-M.B. COMBIE-PACK**: Plante de Chanvre (Amincissant). The label features a green hemp leaf and a wooden spoon with capsules.
- J-M.B. WATER-LOOS**: Extrait de plantes. The label features a red capsule and a yellow flower.

All bottles have the J-M.B. luxury power-foods logo at the bottom.

Affichez un physique au top de votre forme.

J-M.B's luxury
power-foods®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UN SHAKE DE PROTÉINES AVANT L'EXERCICE AUGMENTERAIT L'OXYDATION DES GRAISSES ?



L'article qui va suivre d'Ergo-log évoque un constat métabolique particulièrement intéressant. En effet, tout le monde s'est un jour demandé s'il était préférable de prendre un shake de protéines avant l'entraînement ou d'y ajouter des glucides ou pas.

Mais dans tous les cas, cette étude reste très relative même si les résultats qu'elle présente sont assez parlant.



En outre, j'apprécie aussi que l'on utilise de **la caséine**, une protéine qui vaut son pesant de cacahuètes. En effet, **les protéines à libération lente** semblent bien plus cohérentes sur le plan métabolique que toutes les « whey » qui vous laissent sans acides aminés dans le sang une heure après l'avoir bu. Rappelez-vous que la récupération post-entraînement **demande entre 3 et même parfois 5 jours après une séance d'exercices**. C'est une réalité scientifiquement démontrée malgré tout le tapage que l'on a pu faire sur le lactosérum. Cependant, je ne vais pas remettre en cause les qualités de cette protéine, ce n'est pas la question. De là, je vous laisse avec l'article traduit d'Ergo-log.

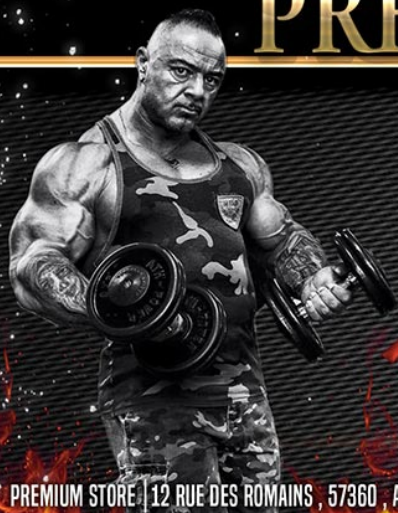
Si vous voulez perdre du poids avec l'exercice, prenez des protéines plutôt que des glucides, et de préférence des protéines à absorption lente, comme la caséine, juste avant de commencer votre entraînement. La supplémentation en protéines augmenterait non seulement votre dépense calorique totale mais aussi l'oxydation des graisses. Des scientifiques sportifs américains de l'Université de Lindenwood ont fait constat l'année dernière.

UNE ÉTUDE COMPARATIVE EFFECTUÉE AVEC DE LA MALTODEXTRINE, DE LA WHEY ET DE LA CASÉINE

En 4 occasions différentes, les chercheurs ont fait courir 11 sujets de sexe masculin pendant 30 minutes sur un tapis de course à une intensité de 50 à 60 % de leur fréquence cardiaque maximale. Si vous êtes en forme, vous pouvez maintenir cet effort pendant longtemps. Vous pouvez aussi tenir une conversation. Une demi-heure à l'avance, les sujets ont reçu un milk-shake avec 25 grammes de maltodextrine [MAL], une autre fois un shake avec 25 grammes de lactosérum [WPI], une autre fois un shake avec 25 grammes de caséine [CAS] et une autre fois juste de l'eau [CON]. Les chercheurs ont effectué leurs tests le matin. Avant que les sujets ne reçoivent leur shake de protéine, ils n'avaient rien mangé.



PRESTIGIOUS NUTRITION

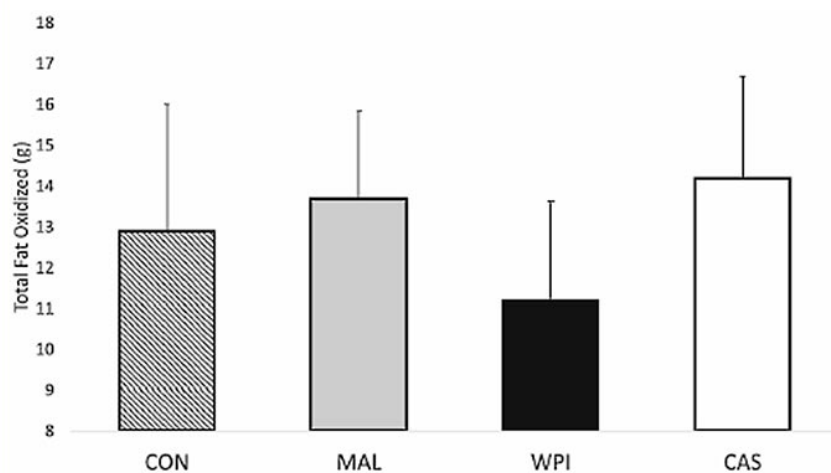


PRESTIGIOUS

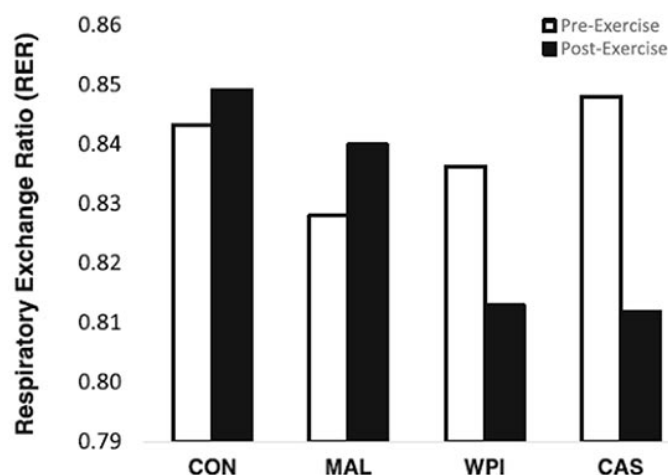
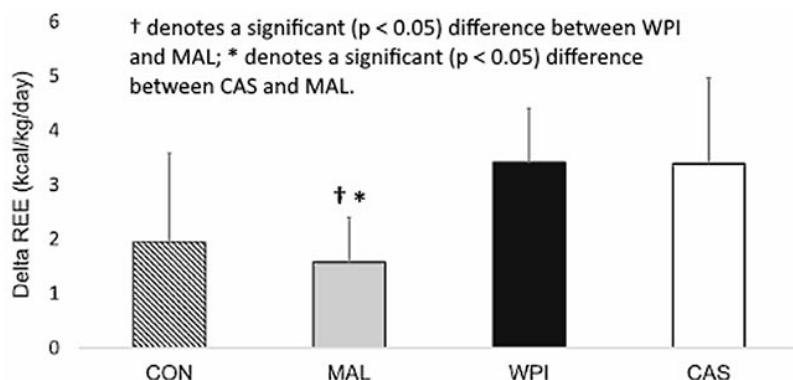
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

Lorsque les chercheurs ont déterminé la quantité d'énergie consommée par les sujets de l'étude pendant l'exercice, ils n'ont constaté aucune différence entre les groupes. Il y avait des différences (mais pas très convaincantes) entre l'origine de l'énergie. Après avoir pris du lactosérum, les sujets ont brûlé un peu moins de graisses pendant la séance d'entraînement.



Les effets des suppléments 15 minutes après la séance ont été plus frappants. Ensuite, la dépense énergétique était plus élevée si les sujets avaient consommé des protéines. La supplémentation en protéines avait en même temps augmenté l'oxydation des graisses



CONCLUSION PROTÉINES CONTRE MALTODEXTRINE

Les chercheurs ont fait leur étude en gardant à l'esprit la popularité croissante des méthodes de jeûne chez les athlètes et les personnes qui veulent perdre du poids. Ils mentionnent dans leur article que si vous voulez perdre du poids, l'exercice après la supplémentation en protéines pourrait mieux fonctionner que l'exercice après une période de jeûne. Cela semble convaincant, mais vous devez garder à l'esprit que la plupart des athlètes qui combinent le jeûne et l'exercice planifient leurs repas après l'exercice. Les chercheurs n'ont pas étudié l'effet d'un tel repas post-entraînement.

Eric MALLET

Source de l'article: Protein shake before exercise increases fat oxidation

Source Ergo-log: J Int Soc Sports Nutr. 2018 Nov 29;15(1):56.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag



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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

LES COURSES D'UN BODYBUILDER A MIAMI

CLIQUEZ POUR REGARDER



Aujourd'hui, je vous emmène avec moi au Walmart pour vous montrer comment ça se passe aux États-Unis !

Vous allez voir que faire ses courses à Miami, ça n'a rien à voir avec les courses en France... En termes de budget, de produits, tout est TRÈS différent

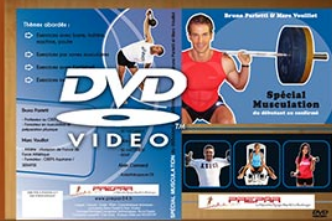
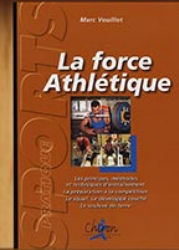
J'ai même trouvé du matériel de musculation avec un choix incroyable : du jamais-vu dans un supermarché ! ...

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



SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT



« Le chef-d'œuvre, c'est de durer » : GOETH

La retraite est la période de la vie où cessent les activités professionnelles. Le retraité se sent encore jeune; énergique. Il veut demeurer actif et éprouve le besoin de trouver de nouvelles occupations.

Pour amener les seniors à pratiquer régulièrement des activités physiques ou sportives, libres ou encadrées, il convient d'établir préalablement le profil de ces personnes. Il faut cerner leur demande et préciser leurs besoins, connaître leur expérience antérieure en matière d'activités physiques et sportives.

Il faut également faire une évaluation de leur condition physique et de leur capacité fonctionnelle.



• Bruno Parietti, professeur de sports, préparateur physique et pongiste de haut niveau. ici en photo (à 57 ans) Bruno possède d'excellentes capacités physiques lui permettant de continuer à pratiquer en compétition et à un très bon niveau le Ping Pong.

On peut déterminer trois types d'individus:

- **Seniors pratiquant une activité sportive** (en excellente condition physique) qui peuvent suivre les tests d'évaluation des jeunes adultes et pratiquer les mêmes activités sportives. On peut parfois trouver parmi ces individus d'anciens sportifs de haut niveau.
- **Seniors pratiquant une activité physique ou sportive de loisirs non encadrée** (en bonne condition physique) qui peuvent suivre des tests d'évaluation classiques et pratiquer des APS conventionnelles.
- **Seniors sédentaires qui doivent recommencer progressivement une pratique physique** avec les conseils et le suivi éventuel d'un professionnel de l'activité.

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

BANDEAU

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**

• Le vieillissement est un processus biologique irréversible qui conduit inexorablement à la limitation des capacités psychophysiques des individus. Il est graduel et progressif, ces effets étant très variables suivant la génétique et l'hygiène de vie des individus.

• Concernant cette dégradation biologique, on peut globalement noter que :

les articulations perdent de leur amplitude ;

les muscles s'atrophient et le tonus diminue ;

la souplesse est altérée ;

l'adaptation à l'effort est moins efficace : le pouls est plus rapide, la capacité vitale diminue, l'essoufflement survient précocement ;

les réflexes sont moins performant, les organes sensoriels perdent de leur acuité (la vue

notamment).

• Il y a un déclin progressif des performances motrices notamment dans la coordination, la vitesse et la précision des mouvements ainsi que l'équilibre.

• **Aspect social** : perte du statut social lié à la disparition de la responsabilité professionnelle, sentiment de mise à l'écart et d'inutilité sociale.

• **Aspect affectif** : repli sur soi, isolement, peur de la perte d'autonomie corporelle.



• Bruno Parietti reste un excellent spécialiste du développé couché.

Les besoins principaux à cet âge

- un besoin de communication, de contact ;
- une envie de s'intégrer dans un groupe ;
- une envie d'acquérir ou d'apprendre ce qui n'a pu être acquis ou appris dans le passé ;
- une volonté de se prendre en charge.

Les enquêtes d'opinion montrent que les freins principaux à la pratique des APS à cet âge sont :

- la peur de se blesser ;
- le sentiment d'être trop âgé ;
- l'impression que leur santé ne le permet pas.

On constate une baisse de l'activité sportive après 60 ans qui corrobore les freins exprimés ci-dessus.

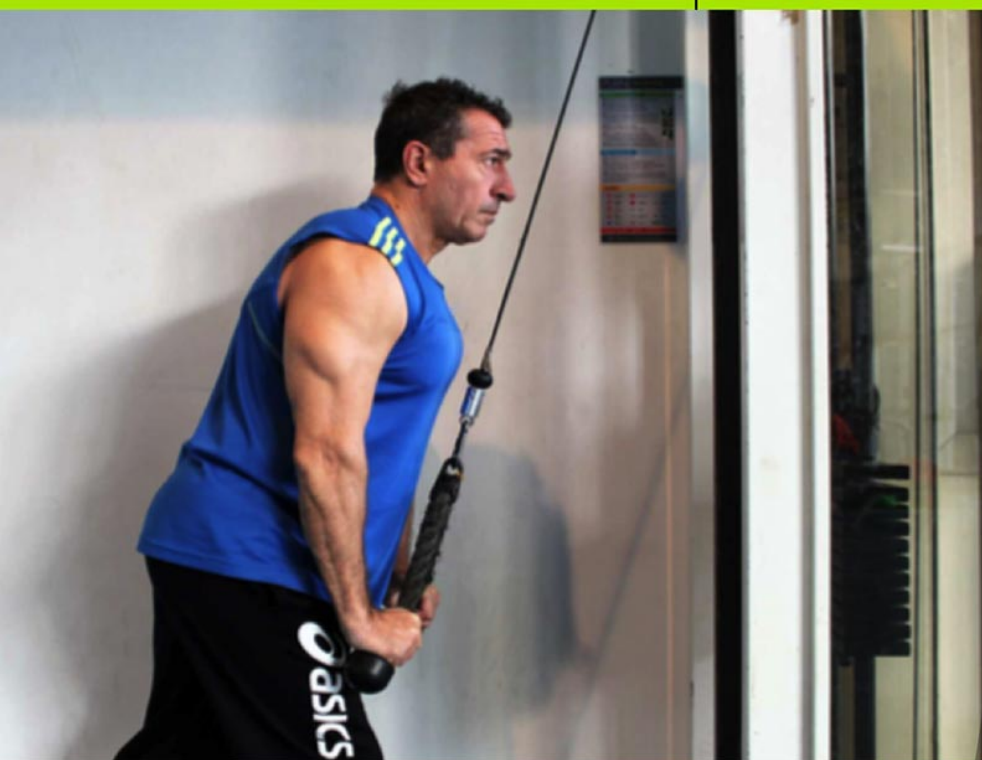
La pratique des seniors pourra donc être améliorée si les deux notions fondamentales que sont l'accessibilité et l'adaptabilité sont respectées afin qu'ils puissent poursuivre ou reprendre dans de bonnes conditions leur activité physique. Ainsi, les exercices proposés, le rythme de travail, l'échauffement, la fréquence et le matériel doivent être adaptés.



Dans ce cadre de travail, il est primordial de :

Développer la socialisation et la convivialité ;
 Adapter la communication ;
 Respecter les capacités d'adaptation à l'effort physique et la récupération ;
 Faire constater les progrès régulièrement ;
 Ne pas s'arrêter à "l'occupationnel" mais prévoir un programme de progression ;
 S'assurer que l'activité se pratique dans des conditions optimales de sécurité.

Un certain nombre d'études ont d'ores et déjà démontré l'intérêt de l'activité physique notamment dans la prévention des chutes. Certaines activités physiques comme la musculation montrent des résultats très encourageants.



Nous pouvons constater que Bruno possède encore, comme le disait Leroy Colbert : « un bras volumineux et fort avec un détaché à vous couper le souffle ».

SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT



© FITNESS-MAG.FR



**MARC
VOUILLOT**

SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT

La chute résulte de plusieurs facteurs de risque qui peuvent être classés en trois groupes :

- facteurs de risque relatifs à l'état de santé de la personne (troubles de l'équilibre, pathologies chroniques ou aiguës)
- facteurs de risque relatifs aux comportements (prise de médicaments, prise de risque au quotidien, type d'alimentation, niveau de sédentarité)
- facteurs de risque relatifs à l'environnement (aménagement de l'espace de vie ou des abords extérieurs)



L'ACTION ÉDUCATIVE

Les seniors sont à la fois désireux et parfaitement capables de pratiquer une APS si cette dernière leur est adaptée et si les conditions favorables à cette pratique sont réunies : les notions fondamentales **d'adaptation, d'accessibilité, de socialisation et de plaisir** doivent guider les encadrants pour que le premier pas effectué dans la reprise d'APS soit favorable.

L'objectif principal est de respecter le potentiel individuel en cherchant progressivement à l'améliorer en privilégiant toujours la notion de plaisir et la convivialité. Un travail préventif permettra de maintenir et de préserver les capacités physiques (déplacements, équilibre, gainage, coordination). L'intensité doit être adaptée aux individus, dosée et progressive en éliminant les efforts trop violents.

Il faut savoir sortir des aspects trop techniques de l'entraînement pour permettre le contact et l'échange à travers l'activité et insuffler bonne humeur et gaieté durant les séances.

Seniors pratiquants une activité physique

Les conseils de base en termes d'échauffement, d'hydratation, de respect des temps de repos et de conditions atmosphériques, prodigués pour l'ensemble de la population sont ici plus importants encore. De nombreux accidents se produisent lorsque ces consignes ne sont pas respectées, entraînant l'arrêt de l'activité physique pour blessure avec une très haute probabilité de non reprise. Les risques de tendinite, accident musculaire, entorse et fracture sont plus fréquents et leurs conséquences plus graves en avançant en âge. Les ruptures du tendon d'Achille chez le tennisman de plus de 50 ans à la suite d'un mauvais échauffement sont l'un de ces exemples.



Il est conseillé pour les seniors de prévoir la durée, le lieu et le matériel nécessaires pour ces différentes consignes :

- S'échauffer pendant au moins 15 à 20 minutes avant un effort intense, surtout en extérieur si les températures sont basses. Cet échauffement comprendra des mouvements ayant pour principal but une élévation de la température corporelle (course lente, flexion-extension des membres inférieurs, mouvement de circumduction des épaules et de mobilisation des membres supérieurs) ;
- Prévoir une hydratation suffisante : boire avant, pendant et après l'effort ;
- porter des vêtements adaptés aux exercices pratiqués ;
- prévoir un retour au calme en fin de séance.

Pourquoi le sport pour les seniors ?

Pour être plus souple et avoir un meilleur équilibre. Pour se mouvoir avec plus d'aisance et être plus agile, pour avoir des muscles plus forts et des articulations plus solides.

Pour prévenir la diminution de la densité osseuse (ostéoporose), ainsi que la diminution de la masse musculaire (sarcopénie).

Pour être plus endurant et ressentir un gain d'énergie en améliorant le fonctionnement de son cœur, de ses poumons et de sa circulation sanguine.

**SÉNIORS ET
ENTRAÎNEMENT**

• Activités pouvant être envisagées :

- Activités en salle : **musculature (indispensable, pratiquement vitale)**, tai-chi chuan, stretching, culture physique de renforcement musculaire, danse de salon, natation, ping pong
 - Activités de plein air : randonnées pédestres, cyclotourisme, cyclisme
 - jeux d'adresse : pétanque, fléchettes
- Pour entretenir sa mémoire, stimuler les capacités d'attention et de concentration afin d'améliorer le rendement dans la vie quotidienne, des ateliers alliant l'exercice physique et la mémorisation peuvent être envisagés.

• En résumé

Les grandes règles à respecter pour la pratique du sport chez le senior sont :

Éviter de s'entraîner à l'extérieur s'il fait trop chaud ou trop froid ;

L'entraînement doit être progressif ;

La fatigue ne doit jamais devenir accablante ;

Arrêter l'entraînement en cas de douleurs musculaires, articulaires ou thoraciques (signes de problèmes cardiaques) ;

• Opter pour un sport ou une pratique sportive qui plaît ;

• Favoriser toutes les conditions qui permettent d'augmenter la pratique des APS des seniors et contribuent à améliorer leur endurance cardiorespiratoire et musculaire, leur force et leur souplesse, leur équilibre, optimisant ainsi leur qualité de vie.

Examen médical obligatoire et un suivi régulier.

Il est clair qu'un senior doit obligatoirement bénéficier préventivement d'un examen de base chez un médecin sportif. On réalisera systématiquement un ECG à l'effort et un contrôle de la tension artérielle.

Précautions et contre-indications

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS :

Un programme efficace nécessite un entraînement de 3 à 5 séances par semaine.

Intensité de l'entraînement :

On essaiera de respecter une règle de sécurité en travaillant à 60% de la fréquence cardiaque maximale (qui est, pour faire simple de $220 - \text{l'âge}$). En contrôlant ce rythme pendant l'entraînement, on peut espérer une augmentation de la VO₂ max. d'environ 40%, voire plus.

DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Selon différents auteurs, la durée moyenne des entraînements doit être d'au moins 30 minutes à 1 heure par séance. Il est par contre préférable de réduire la durée de la séance au profit de la fréquence.

TYPES D'EXERCICES

Les exercices de renforcements musculaires sont évidemment incontournables.

Des exercices de longue durée appelés aérobies car ils font appel à une consommation d'oxygène sont également préconisés.

À partir d'un certain âge, il sera déconseillé de faire du jogging car trop contraignant pour les articulations des membres inférieurs.



MARC VOUILLOT

• A 64 ans, toujours cette tendance malade à ramasser tout ce qui traîne au sol. Ici lors des éliminatoires du Challenge Jean Villenave



**BERNARD
DATO**
Écrivain

WEB



Body Poetru

Entrer Dans la **Résistance**

Le Canal du Midi,
Jamais,
N'est le même,
Parce que l'eau coule,
Et s'évapore,
Et qu'elle reçoit la pluie,
Sa pluie, sa propre pluie,

"Le temps nous souille et nous détruit"

Les visages travaillés
Par les rires et les peines
Se rident,
La peau se fait plus dure
Et les muscles,
S'atrophient,

"Le temps nous souille et nous détruit"

Il sait, le BodyBuilder,
Que jamais le corps
Reste le même,
Mais s'il est vrai,
Comme l'écrit dans son "Dora Bruder" Modiano,
Que

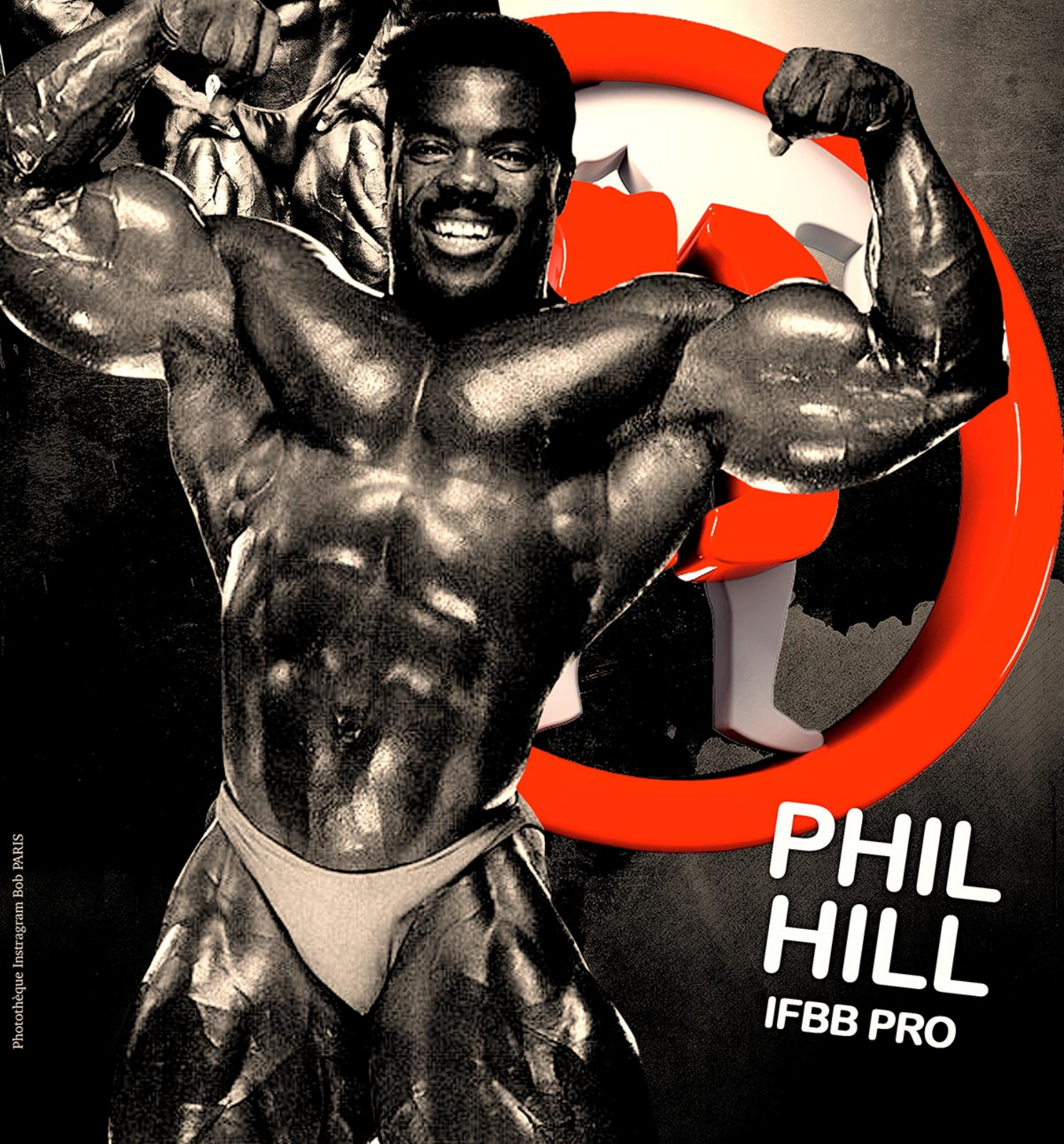
"Le temps nous souille et nous détruit",
Sache, temps qui souille,
Que le BodyBuilder revendique sa part
De l'inépuisable changement,
Sache, temps qui détruit,
Que la salle aux machines et aux haltères
Est son maquis,
Sache, temps qui souille et détruit,
Que pousser la fonte
Est son acte.
Pousser la fonte est son acte...
... De résistance

Old Man Tiper



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**PHIL
HILL**
IFBB PRO



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

3 FACTEURS DE L'HYPERTROPHIE AVEC LE STRESS METABOLIQUE ET LES DOMMAGES MUSCULAIRE.

Focus sur le **STRESS METABOLIQUE** :

1 - L'activité physique et plus particulièrement l'exercice contre résistance ou en renforcement musculaire entraîne des adaptations nerveuses et physiologiques.

2 - La succession de phase concentrique-excentrique du muscle va provoquer une ischémie c'est à dire un manque d'arrivée d'oxygène dans le muscle.

3 - Ce stress va conduire à une accumulation de divers métabolites dans nos cellules comme le LACTATE, les ions hydrogènes, la créatine, phosphate inorganique etc... (=Produits de la glycolyse).

4 - Cette accumulation de métabolites va contribuer à une augmentation des facteurs de croissances (Testostérone, GH, Insuline, IGF1, IGF-1m) favorable à l'hypertrophie...

Photo Aurélien ROY

5 - Le rôle de ses facteurs de croissance est double :

Ils activent certaines protéines comme :

-PI3K (Phosphoinositide-3-kinase)

-Akt (Tyrosine kinase)

-mTor (Mammalian Target of rapamycin)

En plus de cela va intervenir une action au sein des cellules satellites, présentes sur nos fibres musculaires, jusqu'ici bloquées. Elles reprennent ainsi leurs cycles et permettent la synthèse protéique à nous avons possibilité de création de nouvelles fibres (hyperplasie-10%).

Photo Aurélien ROY

6 - À titre d'information :

La Akt inhibe la myostatine, une protéine elle-même responsable de l'inhibition de la croissance musculaire !

7- Les études montrent que le stress métabolique est renforcé grâce à l'utilisation d'un nombre de séries maximales avec des fourchettes de répétitions comprises entre 6 et 20 répétitions et des temps de repos réduits.

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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

VINCE TAYLOR

“ **LE BODYBUILDING NE CONSISTE PAS À SOULEVER DES POIDS, MAIS À CONSTRUIRE UNE VIE AVEC UN BUT ET DE L'INTÉGRITÉ.** ”

Interview Eric RALLO | Photothèque Vince TAYLOR

Il y a des voix dans le monde du bodybuilding qui ne s'éteignent jamais.

Des noms qui résonnent bien au-delà des salles, des trophées ou des projecteurs.

Vince Taylor est de ceux-là.

Cinq fois sacré Mr Olympia Masters, icône du posing artistique, Vince a marqué toute une génération par son charisme, sa rigueur quasi-mystique, et son respect absolu pour le temple qu'est le corps.

Aujourd'hui, à l'aube d'une nouvelle ère dans le monde du fitness, Vince nous livre une interview authentique et, profonde. Il y partage ce qui l'anime encore : le respect du corps, la discipline, la transmission.

Un échange rare avec une légende vivante.

Un moment suspendu.

Un rappel : la vraie force est intérieure.

VINCE EN BREF...

AGE : 68 ans
TAILLE : 1,75 M
POIDS : En compétition, 104kg environ
LIEU DE RÉSIDENCE : Pembroke Pines, Floride, États-Unis.
PROFESSION : Entraîneur personnel certifié

PALMARÈS (résumé)

5 titres de Mr. Olympia Masters : 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001.

Vainqueur de l'Arnold Classic : 1992.

Vainqueur du Night of Champions : 1989, 1991, 1993.

Vainqueur de l'Ironman Pro Invitational : 1994.

Vainqueur du San Francisco Pro Invitational : 1996.

Reg PARK dans le rôle du mythique Hercule

Robby ROBINSON
« The black prince »



Vince à 29 ans !

Eric RALLO : Vince, quel plaisir de te retrouver, cette fois par l'intermédiaire de **FITNESS MAG**, 11 ans après notre rencontre en Corse (mais nous en parlerons à la fin de cette interview).

Faisons tout d'abord un retour sur tes débuts : Qu'est-ce qui t'a initialement attiré vers le bodybuilding, et comment as-tu découvert cette passion ?

■ **Vince TAYLOR :** Tout a commencé avec **Hercule à la télé** dans les années 70. Les filles l'adoraient, tout le monde parlait de ses muscles... À 14 ans, j'ai écrit à **Robby Robinson**, le « Prince noir », après avoir vu sa photo dans un magazine. Il m'a répondu ! C'était ma première connexion avec ce monde. Plus tard, au lycée, je rêvais de ressembler à ces icônes. Le bodybuilding, c'était une évidence, une drogue dont je ne me suis jamais remis. Même aujourd'hui, je repense à

ces moments comme à des étincelles qui ont allumé mon feu. Sans Hercule, sans Robby, sans ces images dans les magazines, je ne serais pas là. J'étais fasciné par la force, la beauté de ces physiques.

À 15 ans, j'ai commencé à m'entraîner, mais ce n'était que des exercices de base. Ce n'est qu'à 27 ans que j'ai vraiment plongé dans le bodybuilding, en Allemagne, où tout a changé. C'est là que j'ai compris que ce n'était pas juste un sport, mais un mode de vie.

La passion, c'est quand un rêve d'enfant se transforme en obsession.

Et pour moi, cette obsession, c'est devenue une carrière, une philosophie, une identité.

VINCE TAYLOR

ENTRAÎNEMENT ET DISCIPLINE

“ PAS DE RECETTE MAGIQUE : JUSTE DE LA DISCIPLINE ET UNE VISION CLAIRE ”

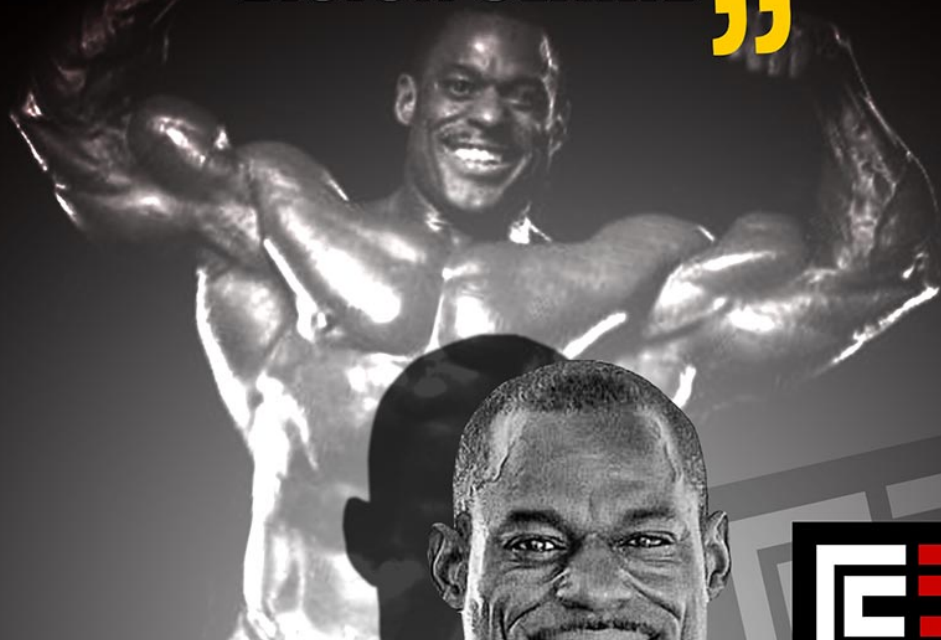


John BROWN
(Olympia 1985)
Photo Pierre Mazereau

Eric RALLO : Ta constance, longévité et ta discipline sont désormais légendaires. Pourrais-tu nous partager ton approche de l'entraînement et comment tu as maintenu ta motivation intacte tout au long de ta carrière que bodybuilder professionnel IFBB ?

■ **Vince TAYLOR :** J'ai tout appris seul, via les magazines de Joe Weider envoyés à Berlin. Flex, Muscle & Fitness... Je dévorais chaque page. En 1984, j'ai rencontré **John Brown**, un pro, dans la rue. Il m'a dit : « Vas-y, je t'aiderai. » J'ai commencé en autodidacte, en écoutant mon corps. Six mois plus tard, je gagnais ma première compète à Berlin. La motivation ? C'était un mode de vie. Tu vis ça 24/7, tu dors, manges et respirez bodybuilding. Pas de recette magique : juste de la discipline et une vision claire.

Si tu veux réussir, tu dois être prêt à te battre seul, sans modèle, sans coach. Pour moi, l'entraînement, c'était une conversation entre mon corps et mon esprit. Chaque séance était un défi à surmonter, une leçon à apprendre. Je ne copiais personne. J'adaptais les exercices à mes besoins, en testant, en échouant, en recommençant. Et cette rigueur, cette patience, c'est ce qui m'a porté. La motivation ? Elle vient quand tu vois les résultats, quand tu sens que chaque effort compte. Mais surtout, elle naît de l'amour du jeu. Si tu aimes ce que tu fais, tu n'as pas besoin de réveil : ton cœur bat pour ça.



GÉNÉTIQUE ET PRÉPARATION

Eric RALLO : *On dit souvent qu'au très haut niveau, il faut une génétique hors du commun, même si cela n'est pas suffisant. Comment as-tu combiné tes atouts génétiques avec ton programme d'entraînement et de nutrition pour atteindre le sommet ?*

■ **Vince TAYLOR :** La génétique, c'est un bonus, pas une garantie. Moi ? Je carbure au Coca-Cola et aux hamburgers (ma source de protéines préférée !). Certains rient, mais pour moi, c'est sacré. Le truc, c'est de combiner ADN et travail. Si t'as du potentiel, faut le nourrir avec de la patience. Un plus un égale deux... mais faut laisser le temps agir. Pas de raccourcis, mec. La génétique, c'est comme un don : tu l'as ou pas. Mais sans effort, même les dons se perdent. Moi, j'ai toujours préféré miser sur l'intelligence et l'adaptation. Je n'ai jamais cru aux régimes miracles ou aux protocoles rigides. Ce qui marche pour l'un peut détruire l'autre. Mon secret ? Écouter mon corps, comprendre ses signaux. Et si ça voulait dire boire du Coca pour garder mon énergie, alors soit. Le travail, c'est ce qui transforme le potentiel en réalité. Et ce travail, c'est quotidien. Tu dois être malin, persévérant, et surtout, honnête avec toi-même. La génétique te donne un point de départ, mais c'est ton mental qui trace la route. Tu peux avoir les gènes d'un champion, si tu ne les nourris pas, ils restent dormants. Et inversement, avec assez de cœur, tu peux dépasser tes limites innées.

“ LA GÉNÉTIQUE, C'EST UN BONUS, PAS UNE GARANTIE. MOI ? JE CARBURE AU COCA-COLA ET AUX HAMBURGERS ”



Vince et moi-même. Je peux vous le confirmer, Vince adore le Coca frites Hamburger ! Même si il s'est apprécié une bonne table avec un bon vin ;)



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

ROUTINES DE POSING MÉMORABLES

“ **POUR MOI, POSER, C'EST DU SPECTACLE. JE NE SUIS PAS LÀ POUR LES JUGES, MAIS POUR LA FOULE.** ”

Eric RALLO : *Tes performances scéniques, notamment ta routine "Terminator", sont légendaires. Comment as-tu conçu tes routines, et quelle importance accordais-tu au posing dans tes compétitions ? et peux-tu nous dire un mot sur les posing actuels ?*

Vince TAYLOR : Pour moi, poser, c'est du spectacle. Je ne suis pas là pour les juges, mais pour la foule. J'ai créé des routines qui reflètent ma personnalité : tension, humour, interaction. Une fois, j'ai même fait danser un juge en posant sur une musique disco. Ma femme m'a aidé à peaufiner ça. Résultat ? Les gens se souviennent de moi, pas des autres. Les poses, c'est aussi important que le physique. Tu montes sur scène, tu dois captiver. Sinon, tu deviens juste un autre bodybuilder dans la foule. J'ai toujours vu les poses comme une opportunité de raconter une histoire, de partager une émotion. Quand je pose, je pense à l'audience, à leurs réactions. Je veux qu'ils sentent l'énergie, qu'ils vivent chaque mouvement avec moi. C'est ça, le vrai défi : transformer des postures en performance. Et si ça veut dire improviser, pourquoi pas ? Le bodybuilding, c'est pas statique. C'est vivant. J'ai même intégré des éléments de théâtre, des mimiques, des jeux de lumière. Parfois, je surprenais la foule avec une transition inattendue. Pourquoi se limiter aux poses classiques ? L'art, c'est l'innovation. Et moi, j'ai toujours voulu être un artiste, pas juste un compétiteur.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



"Le posing ? Chez Vince, c'était plus qu'une routine. C'était une métamorphose. Sur scène, il devenait Terminator."



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

COMPÉTITIONS MARQUANTES



Lee HANEY (1er)
et Vince TAYLOR (3e)
(Mr Olympia 1989)

Eric RALLO : En 1989, tu as terminé troisième au Mr. Olympia, derrière Lee Haney et Lee Labrada. Quels souvenirs gardez-vous de cette compétition, et comment cette expérience a-t-elle influencé la suite de ta carrière ?

Vince TAYLOR : J'ai eu beaucoup de compétitions mémorables.

1989, c'était ma première participation à Mr. Olympia. C'était mémorable parce que je ne m'attendais pas à être là. Tu sais, j'avais gagné la Nuit des Champions, qui était mon premier concours qualificatif que j'ai gagnée haut la main.

C'est la partie mémorable de ma carrière...

juste, le simple fait d'être là, sous les projecteurs, avec les fans. Et puis tout simplement d'avoir atteint à ce niveau, le concours de Mr. Olympia !

Mais il y en a eu d'autres, comme l'Arnold Classic, le Mr. America ... Chaque scène était une victoire. Pas juste pour les trophées, mais pour montrer ce que j'avais construit. À Mr. America, j'ai gagné ma catégorie, mais c'est surtout la standing ovation qui m'a marqué. Quand la foule t'acclame, tu sais que t'es immortel. Ces moments-là, tu les portes toute ta vie. Je me souviens d'un concours en Allemagne où j'ai dû improviser mes poses après un incident technique. Le public a adoré. C'est dans ces situations imprévues que tu prouves ton talent. Et puis, il y a eu ce moment à Las Vegas, où un fan m'a dit : « Tu m'as inspiré à reprendre ma vie en main. » Voilà ce qui rend ces compétitions inoubliables. Ce n'est pas juste des muscles, c'est des histoires humaines. Chaque podium est une page d'une vie. Et pour moi, chaque compète, c'était un chapitre à écrire.



VINCE TAYLOR

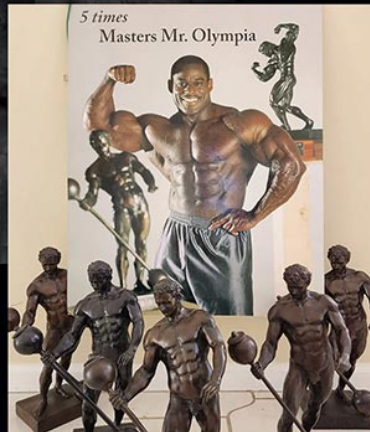
RIVALITÉS EN COULISSE ?



“ LE VRAI COMBAT, C’EST CONTRE SOI-MÊME. LE RESTE, C’EST DU BRUIT. ”

Eric RALLO : Tu as affronté des légendes comme Rich Gaspari (dont tu m’avais parlé en Corse avec une certaine anecdote)... que tu as battu lors d’un Mr. Olympia. Comment percevais-tu ces rivalités, et quelles relations entretenais-tu avec tes concurrents en dehors de la scène ?

■ **Vince TAYLOR :** Rivalités en coulisses ? Aucune. Je me concentrais sur mon show. Les coulisses, c’est du business : tu te prépares, casque sur les oreilles, dans ton monde. Parfois, je croisais des gars qui me mataient en me disant : « Il est prêt, celui-là... » Mais pas de haine, juste de la compétition saine. Mon truc ? Conquérir la foule, pas les juges. Je savais que certains me regardaient, se demandant si j’étais en forme. Mais moi, je pensais qu’à une chose : déchirer sur scène. Une fois, un concurrent m’a dit : « T’as l’air bien, mec. » J’ai répondu : « Toi aussi. On verra après. » C’était respectueux. Le vrai combat, c’est contre soi-même. Le reste, c’est du bruit. En coulisses, j’étais comme un animal avant le combat : silencieux, focalisé. Je ne parlais à personne. Je visualisais chaque pose, chaque mouvement. Parfois, j’écoutais de la musique pour me motiver. D’autres fois, je restais juste seul, à respirer profondément. La scène, c’est ton territoire. Et quand tu montes, tu dois être prêt à le dominer.



TRANSITION VERS LA RETRAITE

E.R : Après avoir remporté cinq titres consécutifs de Masters Mr. Olympia, Tu as pris ta retraite sportive. Comment as-tu vécu cette transition, et qu’est-ce qui t’a motivé à continuer à t’entraîner avec autant de passion ?

■ **V.T :** Fini les haltères, place aux voyages. J’ai fait des séminaires, des entraînements perso partout dans le monde. Promu mes poignées Vince Taylor. Maintenant, je profite. À 70 piges, je vis encore pour le sport, mais autrement. La retraite, c’est juste un nouveau chapitre. Et je l’écris avec des souvenirs plein la tête. J’ai toujours des contacts avec des jeunes bodybuilders. Je leur dis : « Restez vous-mêmes. Le succès, c’est pas de copier, c’est de créer votre propre voie. » Et quand je voyage, je vois des gyms, des salles improbables, des gars qui luttent pour leurs rêves. Ça me rappelle mes débuts. La retraite, c’est pas la fin. C’est juste un virage. Je ne regrette rien. Chaque compétition, chaque entraînement, c’était une étape vers ce que je suis aujourd’hui. Et même si mes muscles ont fondu, mon esprit reste un guerrier. Le bodybuilding, c’est une philosophie qui ne quitte jamais.

SOUVENIRS DE LA CORSE ?



Eric RALLO : *En 2014, je t'avais fait venir de Floride pour passer quatre jours en Corse pour un séminaire et de belles ballades sur « l'île de Beauté », où nous avons partagé notre passion et échangé des anecdotes. Quels souvenirs gardes-tu de ce voyage ?*

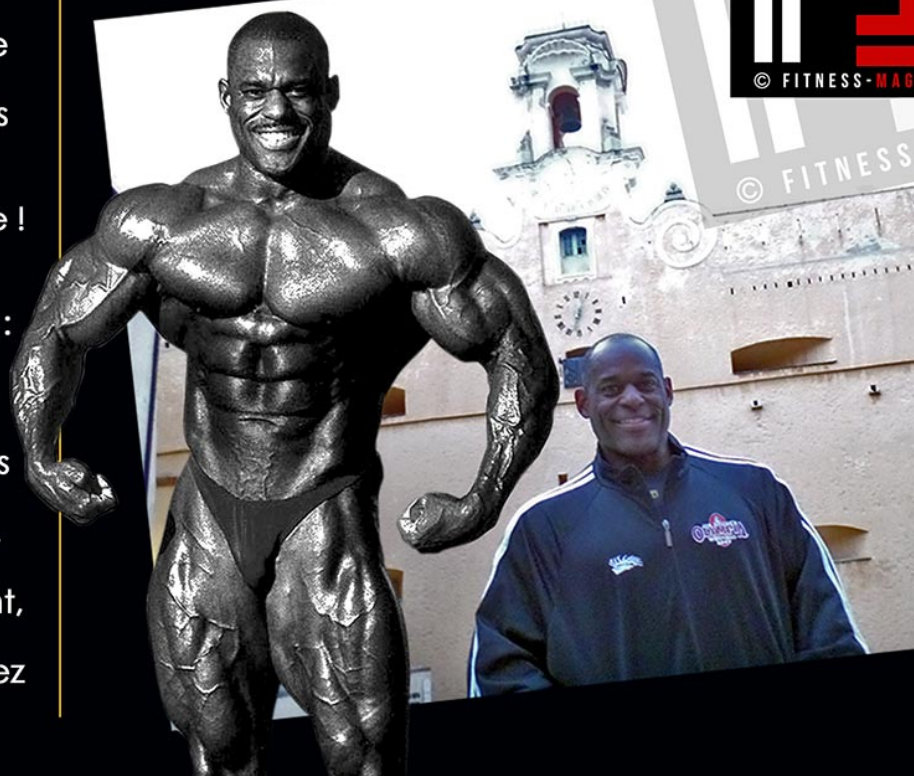
■ **Vince TAYLOR :** Les souvenirs et la Corse ? Oh, absolument. J'ai toujours aimé la Corse. Je me souviens... c'était à la fin des années 80, ou peut-être tout début 90, désolé – c'est un peu flou. À l'époque, je vivais à Berlin, et j'avais décidé de partir en vacances en Corse pendant 21 jours. Franchement, c'était probablement le pire voyage de ma vie ! Je ne savais pas où j'allais, je ne savais pas à quoi m'attendre, ni comment j'avais organisé tout ça. C'était un vrai chaos, mon ami... horrible ! Mais j'ai réalisé un rêve. J'avais vu la Corse dans un magazine de voyage allemand, et je m'étais dit : "C'est là qu'on va." Alors on a réservé. C'était fou.

Mais des années plus tard, quand vous m'avez invité à revenir en Corse... C'était fantastique. Être là, avec vous, profiter de l'amitié, voir cette île magnifique... C'était un autre moment, une autre ambiance. La gentillesse, l'amour que vous m'avez donné, toi et ta famille...

C'était de vraies vacances pour moi, un pur bonheur.

Partager ces souvenirs avec vous... Je me souviens encore de ce resto, assis là à discuter, à manger, à regarder le vieux port de Bastia, et à admirer la ville... C'était juste magnifique. Quelque chose de précieux. Un moment dont je parle encore aujourd'hui avec ma femme.

Et tu sais quoi ? Un jour... je retournerai peut-être en Corse.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

LA PASSION, LA TRANSMISSION...

Eric RALLO : *Quel message ou conseil donnerais-tu aux jeunes athlètes qui aspirent à une carrière dans le bodybuilding professionnel aujourd'hui ou tout simplement pratiquer le culturisme ?*

■ **Vince TAYLOR :** Si la passion pouvait être traduite en image, ce serait celle d'un regard qui s'illumine, d'un geste habité, ou d'un rêve qu'on garde en ligne de mire. La passion, c'est ce qui te pousse à te lever chaque matin avec une idée fixe : « Je veux ça. Je dois y arriver. »

Quand tu ressens cette vibration en toi — physique, mentale, émotionnelle — c'est que tu as trouvé ta direction. Et si tu peux en plus l'ancrer dans quelque chose de visuel, dans une image, un objectif, une figure inspirante... alors c'est le jackpot. Tu crées une énergie qui t'élève.

Tu veux faire du bodybuilding ? Du football ? De la danse ? Peu importe. Trouve ce qui t'appelle, ce qui fait battre ton cœur, et accroche-y ta passion. C'est elle qui fera toute la différence.

Parce qu'une fois que tu as cette flamme, tu montes d'un niveau. Et tout ce que tu vis, tout ce que tu traverses, devient worthwhile. Digne d'être vécu.

La passion, mon ami...
C'est encore elle qui me pousse à finir cette interview, ici et maintenant, pour toi et tes lecteurs. Et pour ceux qui viendront après nous...



E.R : *Merci infiniment « Vince », je suis très fier de t'immortaliser en couverture dans cette 143e édition de Mai 2025, exactement 11 ans après notre rencontre...*

**" SOME LEGENDS LIFT WEIGHTS.
OTHERS LIFT SOULS. YOU DID BOTH."**

VINCE TAYLOR

Transmettre la passion du sport et dépassement de soi.
Ici en photo avec son fils
Isaiah TAYLOR
champion d'athlétisme

SUIVEZ VINCE sur :



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



TÉLÉCHARGEZ

LE MAGAZINE VERSION PDF ICI





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



COMMENT S'ENTRAÎNER QUAND ON MANQUE DE TEMPS

■ **Savez-vous qu'après 30 ans, les hommes délaissent le sport au profit de leur carrière professionnelle ? Est-ce votre cas ?**

La reprise de l'activité physique ne se fait que bien plus tard, souvent à cause d'un ennui de santé, d'un surpoids trop installé ou d'un divorce subi. Peu importe la raison, vous pouvez anticiper cela, sans passer 1h par jour en salle de musculation.

Vous êtes peut-être chef d'entreprise ou occupez un poste à responsabilités qui vous prend une grosse partie de votre temps.



Peut-être que **vous avez perdu** l'habitude de faire du sport et que vous vous sentez pris au piège entre : délaisser un peu votre boulot pour vous entraîner (et gagner moins d'argent) ou continuer à travailler le plus possible en attendant une ouverture dans votre emploi du temps.

SPOILER ALERTE VOUS N'AUREZ JAMAIS DE TEMPS LIBRE.

La raison est simple : **vous avez davantage d'idées que de temps** pour les accomplir. Donc, même si vous viviez 200 ans, il vous resterait encore des tâches à accomplir sur votre ToDo.

Ce dilemme, **vous n'avez pas encore pris le temps d'y penser** concrètement. C'est normal, vous êtes tout le temps la tête dans le guidon, et le soir venu, **vous avez besoin de vous détendre**, pas d'y penser.

Parfois, **vous vous rendez compte** que vous n'avez même plus la liberté de flâner. Chaque tâche que vous entreprenez doit être rentable, et toute tâche qui ne vous apprend rien ou n'apporte rien à votre travail est perçue comme du temps perdu.

En gros, **vous subissez une pression permanente**, infligée par vos clients, votre patron ou vous-même. Du coup, le sport ne reste qu'un désir ou un objectif en bas de votre liste de tâches. Évidemment, le sport n'est jamais sur votre ToDo quotidienne, mais plutôt annuelle, car il ne faudrait pas se montrer trop ambitieux.

Les semaines, les mois et les années passent, et **vous vous éloignez** de plus en plus de votre forme physique optimale.

COMMENT S'ENTRAÎNER QUAND ON N'A PAS LE TEMPS ?

Vous pensez qu'il faut s'entraîner tous les jours pendant 1h en salle pour retrouver la forme ?

Oui, vous le pouvez. Mais ce n'est pas la solution que je vous recommande si vous correspondez au profil mentionné plus haut.

Si **vous souhaitez adopter** un rythme aussi invasif du jour au lendemain, **vous tiendrez** jusqu'à votre prochain projet stressant ou jusqu'à ce que votre chiffre d'affaires se mette à baisser.



Ensuite, vous allez de nouveau prioriser votre boulot, négligeant votre équilibre vie privée / vie professionnelle.

Je suis moi-même à mon compte, donc je sais ce que c'est d'avoir des responsabilités. Mon domaine de compétence, c'est le fitness, donc **je sais aussi comment m'entraîner dans un laps de temps court.**

Que ce soit pour retrouver ou maintenir votre forme, il faut être régulier.

Si l'on me demandait de choisir entre m'entraîner pour le restant de ma vie 20 minutes par jour ou 1h30 deux

ou trois fois par semaine, **je choisirais les 20 minutes.**

Pourquoi ? Parce que le corps aime les habitudes. Ce sera profitable pour le sommeil, pour la santé, pour le tour de taille, pour la force et pour la santé mentale.

Le sport est une forme de méditation en mouvement. Vous verrez que des idées vont surgir pendant ou après l'effort.

Vous noterez que vous êtes plus calme le reste de la journée, et si vous tenez le rythme, votre tour de taille sera plus mince, et celui de vos bras plus imposant.



© FITNESS-MAG.FR

LES SÉANCES DE SPORT À FAIRE QUAND ON MANQUE DE TEMPS

J'ai mis en place des séances simples. Vous pouvez les effectuer avec des kettlebells ou des haltères, sur le tapis de votre salon, votre balcon, dans votre garage ou sur la pelouse de votre villa que vous n'avez pas le temps de tondre à cause de votre travail.

Je vous mets en exemple deux séances ici :
Épaules & abdos
Bras





Je vous recommande une paire d'haltères de 10 ou 15 kg, et une kettlebell de 20 ou 24 kg pour commencer. **Avec ça, vous pouvez déjà faire beaucoup.**

COMMENT INTÉGRER LE SPORT DANS UN EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ ?

Rappelez-vous que, le temps libre, **vous ne l'avez pas.** Alors, placez un créneau de 30 minutes dans votre planning de demain pour effectuer votre première séance.

Considérez ce rendez-vous comme celui que vous auriez avec un client. Si vous avez un imprévu, **déplacez votre entraînement**, ne l'annulez pas.

Il faut que ce rendez-vous soit à un moment qui vous convient. Peu importe le moment de la journée, **c'est votre meilleur moment.**

N'écoutez pas ce que disent les coachs sur « l'heure idéale pour s'entraîner », **l'heure idéale, c'est celle où l'on agit.**

Arrivé à l'heure du rendez-vous, **vous enfiler votre short et votre tee-shirt préféré**, vous vous échauffez pendant 5 à 10 minutes en écoutant votre podcast préféré, puis vous vous lancez dans la séance. Après l'échauffement, je vous recommande de vous entraîner en silence ou en musique, pour vraiment **profiter de votre moment à vous.**

VOUS SEREZ DANS LE PRÉSENT, PAS DANS VOS PROJETS.

Observez comment votre corps se réchauffe, comment votre cœur se met à battre plus vite, et comment vos muscles se remettent à fonctionner.

La fin de la séance arrivera plus vite que vous ne l'imaginez.

Pourtant, votre corps sera bourré d'endorphines, et votre estime de vous-même aura gagné des points.

Vous verrez que vous n'aurez pas perdu d'argent ni de client.

Au contraire, **vous aurez**

l'énergie et des idées neuves pour travailler encore mieux qu'avant.

Souvent, on ne trouve pas le temps, car on travaille sans deadline quotidienne. Si c'est votre cas, **planifiez votre séance sur votre agenda professionnel** afin de mettre un coup de collier et finir votre tâche en cours avant de faire du sport.

Si vous choisissez de vous entraîner le matin, **allez au lit 30 minutes plus tôt et levez-vous 30 minutes plus tôt.** Cela vous donnera le temps de vous entraîner sans vous speeder.

Mon but, c'est que **vous retrouviez un bon équilibre** entre vie pro et vie perso, mais surtout, que **vous arrêtiez de courir après le temps.**

Vous n'avez pas à choisir entre vous et votre travail, car sans vous, il n'y a pas de travail.

Accordez-vous ces 20 à 30 minutes du lundi au vendredi, et **vous verrez que ce n'est pas difficile à tenir.**

Dans un mois, **vous aurez déjà des résultats visibles.**

Dans 3 mois, **votre entourage le verra.**

Dans un an, **vous expliquerez aux autres comment vous avez fait.**

Bonne reprise en main !
Fitnessmith



Théo Coutelle

@fitnessmith

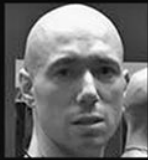
SUPER FIT



**VITALITÉ, ALIMENTATION,
MUSCULATION**

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

● Éditions
EYROLLES



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



PODCAST

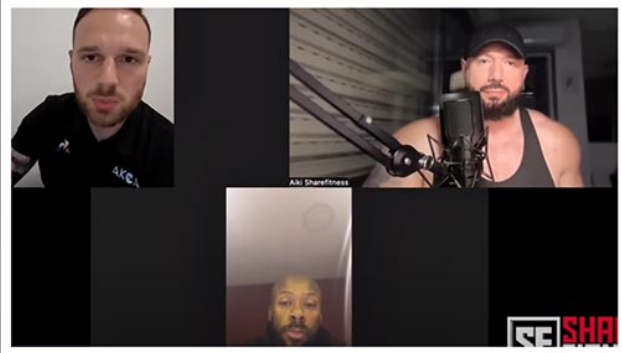
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

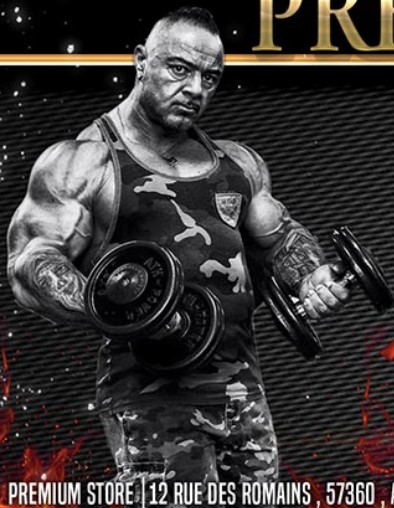
L'AFFAIRE ON AIR

FEAT @ROBTRANSFORMER ET
FRANÇOIS MAUBERT

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



DAVID COSTA
COACH SPORTIF
& AUTEUR



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COACH MODE D'EMPLOI

Crédit photos : Nicolas Blies



Face à l'impressionnante quantité d'informations relatives au fitness, à l'alimentation et à la musculation présentées sur internet, il est difficile de savoir ce qui est efficace et adapté à notre profil. Le choix d'un coach est alors une bonne solution, mais là aussi, dur de choisir parmi le nombre impressionnant de profils Facebook, comptes Instagram ou encore chaînes YouTube animés par des « coachs » plus ou moins compétents.

David Costa notre expert et coach en musculation vous conseille sur comment bien choisir votre coach sportif !



▶ LE RÔLE DU COACH

Avec presque 20 d'expérience en coaching en France, en Suisse, en Espagne et sur Internet, David vous présente les divers rôles qu'un coach devra assurer :

Musculation

- Formation et apprentissage pédagogique de la technique en musculation
- Prévention et préservation de l'intégrité physique
- Adaptation de la technique fondamentale à vos caractéristiques physiques et morphologiques
- Augmentation de vos performances, amélioration de votre posture et de votre bien-être
- Adaptation du contenu des séances à vos objectifs et à vos caractéristiques
- Amélioration de vos points faibles
- Répondre à toutes vos questions par des explications argumentées d'éléments scientifiques (anatomie, physiologie et biomécanique).
- Mettre fin à vos idées reçues et préjugés sur la musculation

ALIMENTATION

- Conseils de base sur l'alimentation
- Conseils liés à votre objectif
- Conseils sur l'organisation de vos repas
- Conseils pour varier vos repas et prendre plaisir au quotidien
- Conseils veillant à préserver votre santé

GLOBAL :

- Booster votre volonté
- Assurer votre soutien psychologique pendant les séances mais aussi en dehors
- Bonne humeur quotidienne et dynamisme
- Disponibilité sans faille
- Modèle de régularité
- Exemple de dévouement à l'entraînement et dans son alimentation
- Hygiène de vie modèle et accessible

COACH MODE D'EMPLOI



SUR QUELS ÉLÉMENTS FIABLES SE BASER?

Aujourd'hui, avec la digitalisation du métier de coach, les compétences et l'expertise sont malheureusement troquées contre des likes, des vues et des abonnés sur les réseaux sociaux.

Voici divers éléments à analyser afin de choisir le coach qui saura vous faire progresser.

La popularité du coach sur les réseaux sociaux ?

NON, aujourd'hui, la popularité sur internet n'est pas gage de qualité de conseils ou de bons services de coaching. Il est facile de faire grossir ses abonnés avec de la publicité ou divers actions de communication qui ne reflètent en rien la qualité du coach.

- *Le conseil de David : assurez-vous que la popularité c'est construite au fil des années et donc qu'elle est associée une grande expérience en tant que coach.*



Le physique du coach ?

Oui et non, les progrès sont faciles à obtenir avec des débutants et ne reflètent pas les compétences du coach. De plus, avec un avant-après on ne connaît pas la santé du pratiquant ni même si les résultats ont été maintenu sur la durée.

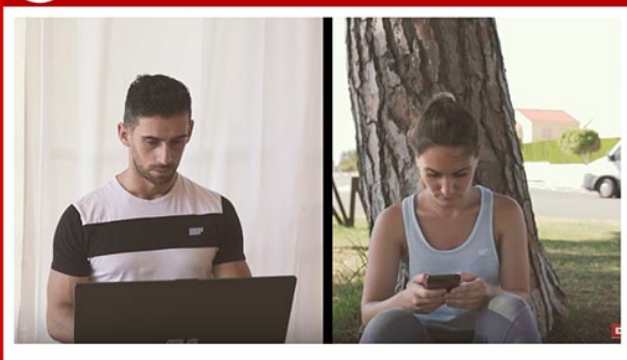
■ *Le conseil de David : n'oubliez pas que derrière chaque progrès physique se cache des adaptations physiologiques invisibles et parfois nocives pour votre santé si le coaching a mal été réalisé. Pensez également que de bons résultats sont des résultats durables témoignant d'un bon enseignement. Enfin, observez le type de physique qui a évolué car certains sont beaucoup plus malléables que d'autres.*

Les avis sur internet ?

Oui et non, les avis sur internet sont très aléatoires car ils peuvent provenir du jugement de divers aspects du coach et pas toujours du service de coaching. Par exemple : la façon de s'exprimer, de la qualité des photos, les posts réalisés, les vidéos et conseils, l'investissement envers sa communauté sur les réseaux sociaux.

■ *Le conseil de David : sollicitez en direct plusieurs personnes déjà coachées.*

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**

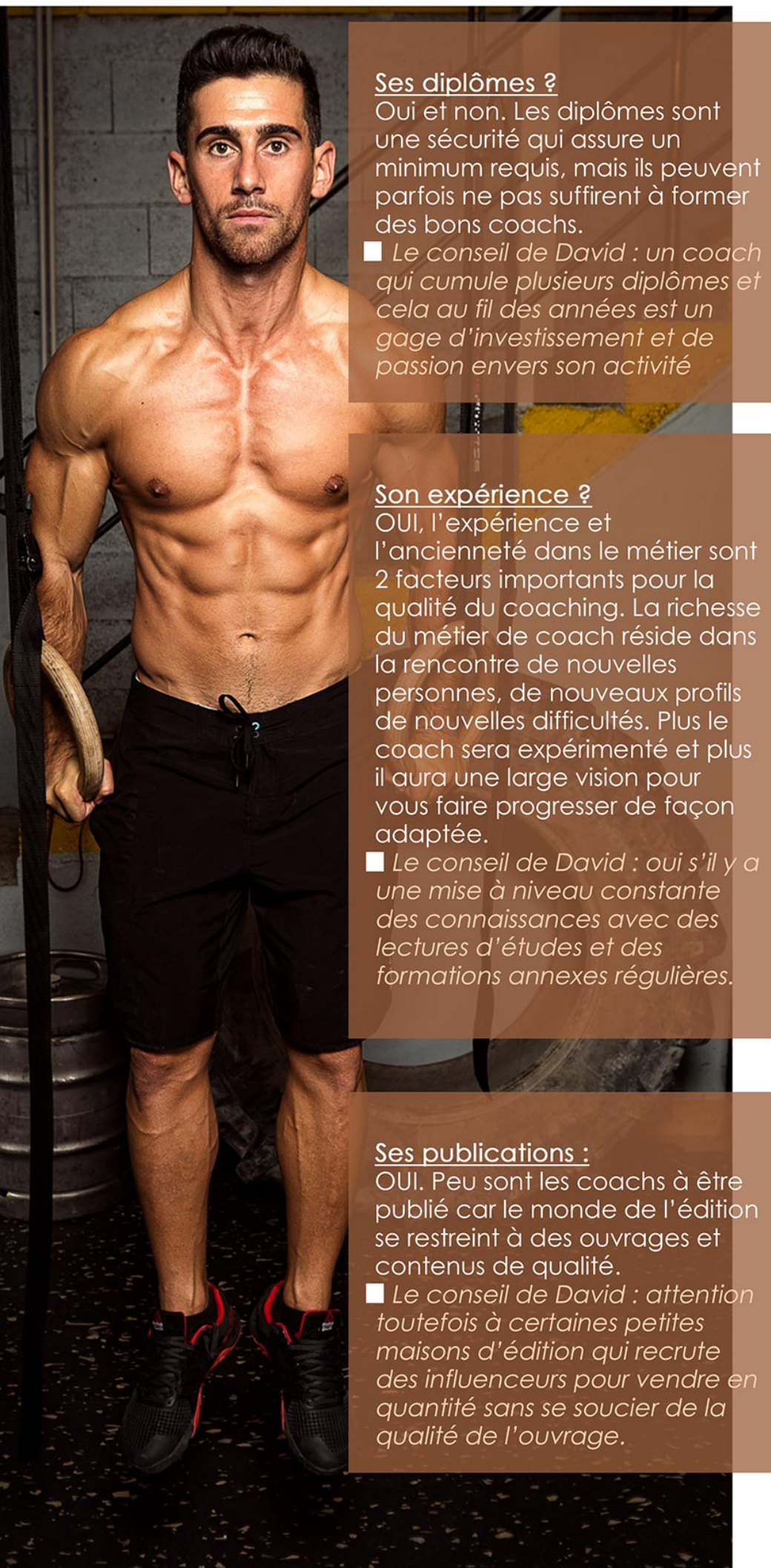


DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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





Ses diplômes ?

Oui et non. Les diplômes sont une sécurité qui assure un minimum requis, mais ils peuvent parfois ne pas suffire à former des bons coaches.

■ *Le conseil de David : un coach qui cumule plusieurs diplômes et cela au fil des années est un gage d'investissement et de passion envers son activité*

Son expérience ?

OUI, l'expérience et l'ancienneté dans le métier sont 2 facteurs importants pour la qualité du coaching. La richesse du métier de coach réside dans la rencontre de nouvelles personnes, de nouveaux profils de nouvelles difficultés. Plus le coach sera expérimenté et plus il aura une large vision pour vous faire progresser de façon adaptée.

■ *Le conseil de David : oui s'il y a une mise à niveau constante des connaissances avec des lectures d'études et des formations annexes régulières.*

Ses publications :

OUI. Peu sont les coaches à être publiés car le monde de l'édition se restreint à des ouvrages et contenus de qualité.

■ *Le conseil de David : attention toutefois à certaines petites maisons d'édition qui recrutent des influenceurs pour vendre en quantité sans se soucier de la qualité de l'ouvrage.*

Ses sponsors ?

NON : à l'heure actuelle, tous les sponsors s'intéressent aux ventes que peut générer le porte-drapeau plutôt qu'à sa réelle valeur de coach. La preuve étant qu'à présent beaucoup sont des « influenceurs » autrement dit comment orienter vos choix de consommation de façon plus ou moins dissimulée. Le conseil de David : vérifiez que le coach est régulièrement sollicité par la marque pour donner des conseils de qualité. Attention à ne pas confondre ses interventions avec des feintes marketing très simplement créées de l'actualité et faire parler de la marque.

Vous le voyez, il n'est pas simple de faire son choix parmi ces éléments parfois contradictoires. C'est pourquoi, en mixant les « conseils de David » vous pourrez faire un tri efficace.

Un choix personnel

Dernier point lié à l'expérience de David sur le terrain et des milliers de personnes coachées. L'aspect humain : pour cela choisissez un coach qui vous ressemble, non pas physiquement mais mentalement. La relation de coaching est telle qu'au fil des semaines de vrais liens vont se créer avec votre coach, au point de devenir amical (restaurant, voyages, sorties, confidences, etc.). En plus de ce que votre coach pourra vous apporter techniquement, il vous apportera sur les plans mental et personnel. Enfin c'est le cas pour David et ses nombreux sportifs !

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.

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE 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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE DE YAOURT MAISON AUX PROBIOTIQUES

Voici mon yaourt aux probiotiques fait maison, idéal si vous souhaitez enrichir votre alimentation en bonnes bactéries. Il se déguste parfaitement au petit-déjeuner ou en collation.



LES INGRÉDIENTS :

(pour 8 yaourts riches en probiotiques)

1 litre de lait bio écrémé

1 sachet de ferment pour yaourt ou 6 gélules de probiotiques

LA PRÉPARATION :

Stérilisation : Nettoyez soigneusement vos bocaux en verre pour éviter toute contamination.

Préparation du mélange : Dans un saladier, versez le lait et ajoutez le sachet de ferment ou ouvrez les gélules de probiotiques pour en récupérer la poudre. Mélangez bien avec un fouet jusqu'à dissolution complète.

Mise en bocaux : Répartissez la préparation dans les bocaux en verre, sans les fermer.

Fermentation : Placez les bocaux ouverts dans la yaourtière et laissez fermenter pendant 12 heures.

Refroidissement : Fermez les bocaux et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant dégustation.

ASTUCES POUR VOS YAOURTS AUX PROBIOTIQUES :

Ajoutez de l'inuline pour booster les probiotiques et obtenir un yaourt plus crémeux : 1 à 2 cuillères à soupe par litre de lait. Mélangez bien avant fermentation pour un résultat optimal.

Ajouter de l'inuline dans un yaourt aux probiotiques, c'est comme donner un carburant premium aux bonnes bactéries. Elles se développent mieux, colonisent l'intestin plus efficacement et survivent plus longtemps. En bonus, l'inuline épaissit naturellement le yaourt et lui apporte une légère touche sucrée sans impact sur la glycémie. Côté digestion, elle stimule le transit, nourrit la paroi intestinale et limite les ballonnements. Bref, un petit ajout qui fait toute la différence pour un yaourt encore plus efficace et agréable à manger.



© 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**



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



THERMOGENÈSE

ET PERTE DE POIDS

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE CORPS BRÛLE DES CALORIES POUR FOURNIR DE LA CHALEUR ? CE PHÉNOMÈNE, APPELÉ THERMOGENÈSE, PEUT JOUER UN RÔLE DANS VOTRE MÉTABOLISME ET VOTRE QUÊTE DU POIDS IDÉAL. EN LA BOOSTANT NATURELLEMENT, VOUS POUVEZ ACCROÎTRE VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE ET FAVORISER LA PERTE DE GRAISSE, SANS FORCÉMENT MODIFIER DRASTIQUEMENT VOTRE MODE DE VIE.

Dans cet article, vous allez découvrir ce qu'est la thermogenèse, comment elle fonctionne et quelles stratégies adopter pour la stimuler efficacement. Alimentation, exercice, compléments et même l'exposition au froid : je vous livre des conseils basés sur la science pour augmenter votre métabolisme et optimiser votre forme physique.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

QU'EST-CE QUE LA THERMOGENÈSE ?

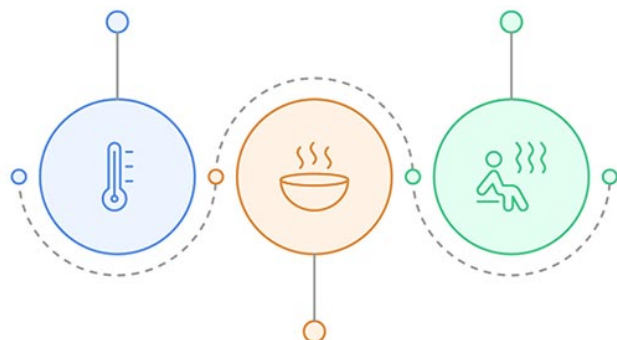
Processus de thermogénèse

Température corporelle inférieure à 37 °C

Le corps détecte une température inférieure au seuil.

Stabilisation de la température corporelle

La température corporelle est ramenée à un niveau stable.



Déclenchement de la thermogénèse

LA THERMOGENÈSE EST UN PHÉNOMÈNE NATUREL QUI INTERVIENT DANS LE CORPS HUMAIN POUR LUI FOURNIR DE LA CHALEUR.

Ce processus physiologique est crucial pour maintenir une température corporelle stable et réguler le métabolisme énergétique. Il joue un rôle essentiel dans la gestion du poids et la réponse de l'organisme aux variations de température. Elle se déclenche lorsque la température du corps passe sous la barre des 37 °C. À l'inverse, c'est le processus de thermolyse qui intervient lorsque cette température dépasse le seuil normal pour en éliminer l'excès.

Les deux ont pour objectif une parfaite régulation thermique du corps. On peut aussi parler de situation d'homéostasie.

Il existe 4 formes principales de thermogénèse :

LA THERMOGENÈSE BASALE (ou métabolisme de base) : il s'agit de la chaleur produite en permanence pour assurer les fonctions vitales (respiration, circulation sanguine, etc.), même lorsque vous êtes au repos.

LA THERMOGENÈSE ADAPTATIVE : elle se déclenche en réponse aux conditions environnementales, comme l'exposition au froid, par exemple.

LA THERMOGENÈSE INDUITE PAR L'ALIMENTATION : elle est générée lors de la digestion et du métabolisme des nutriments.

La thermogénèse d'activité : elle résulte de l'exercice physique et des mouvements quotidiens.

Il est important de noter que la thermogénèse de base représente entre 60 et 75 % de votre dépense énergétique totale.

En résumé, la thermogénèse consomme de l'énergie pour vous réchauffer. Pour cela, elle est capable de brûler des calories. Et donc d'aider celui qui trouve comment la booster naturellement à accélérer sa perte de poids.

THERMOGENÈSE ET PERTE DE POIDS : CE QU'IL FAUT SAVOIR

La thermogénèse joue un rôle central dans la régulation du poids corporel. En augmentant la dépense énergétique, elle contribue à la combustion des graisses et à l'équilibre métabolique.

Si vous êtes en situation de surpoids et que vous avez pour objectif de mincir, cela passe par la mise en place d'un déficit calorique. En d'autres termes, votre apport calorique devra être inférieur à votre dépense.

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

Prenons un exemple. Imaginons que vous consommiez 2 000 calories par jour au travers de votre alimentation. Pour maigrir et perdre de la masse grasseuse, votre corps doit brûler plus de calories.

Cela passe notamment par les mécanismes du métabolisme basal et de la thermogénèse.

Pour en revenir à cette dernière, la production de chaleur dépend principalement de l'activité des mitochondries, qui transforment les nutriments en énergie. La graisse brune (ou tissu adipeux brun) joue un rôle clé en libérant de la chaleur lorsqu'elle est activée par des hormones comme l'adrénaline et la thyroxine.

Contrairement à la graisse blanche, qui stocke de l'énergie, la graisse brune la brûle pour produire de la chaleur. Sa stimulation est donc un levier intéressant pour augmenter la dépense calorique et lutter contre l'obésité.

COMMENT ACTIVER LA THERMOGÉNÈSE NATURELLEMENT ?

- La thermogénèse étant un phénomène qui répond à différents stimuli, nous allons maintenant voir comment l'activer au travers de 3 leviers principaux :

**LA NUTRITION
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
L'EXPOSITION AU FROID**



ALIMENTATION ET THERMOGÉNÈSE

Aliments aux propriétés thermogéniques

Votre régime alimentaire joue un rôle important.

En effet, certains aliments ont des propriétés thermogéniques qui permettent d'optimiser l'oxydation des graisses, favorisant ainsi le contrôle de la composition corporelle. Ce phénomène est connu sous le nom de thermogénèse alimentaire.

On estime que cette thermogénèse alimentaire équivaut à environ 15 % de votre dépense calorique totale.

Plusieurs études ont ainsi démontré que des aliments riches en caféine, en catéchine ou en capsaïcine avaient le pouvoir de la stimuler. Voici quelques aliments qui peuvent vous aider à lutter contre la prise de poids :

Le café, grâce à sa forte teneur en caféine.

Le thé vert, également riche en caféine, mais aussi en polyphénols catéchine.

Le piment, un aliment intéressant de par la présence de capsaïcine.

Le gingembre, riche en gingérol et en shogaol, et d'autres épices telles que le cumin, **la cannelle** ou **le curcuma**.



Mangez ces aliments pour accroître votre dépense énergétique et mieux gérer votre poids.

IMPORTANCE DES PROTÉINES

Les protéines, l'un des trois macronutriments avec les glucides et les lipides, ont aussi un impact. En effet, elles possèdent un effet thermogénique plus élevé. En d'autres termes, elles demandent plus d'énergie que les glucides et les lipides pour être digérées, comme le montre ce tableau comparatif.

Tableau comparatif de l'effet thermique des macronutriments :

Macronutriments	Coût énergétique
Protéines	20 à 30 %
Glucides	5 à 10 %
Lipides	5 %

Et dans la grande famille des protéines, il semble que les protéines de lactosérum soient plus efficaces en matière de thermogénèse que les protéines végétales ou la caséine.

En plus, les protéines participent à la construction de la masse musculaire et favorisent la sensation de satiété, vous permettant de mieux contrôler votre appétit, et donc de manger moins !



© FITNESS-MAG.FR



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET THERMOGÉNÈSE

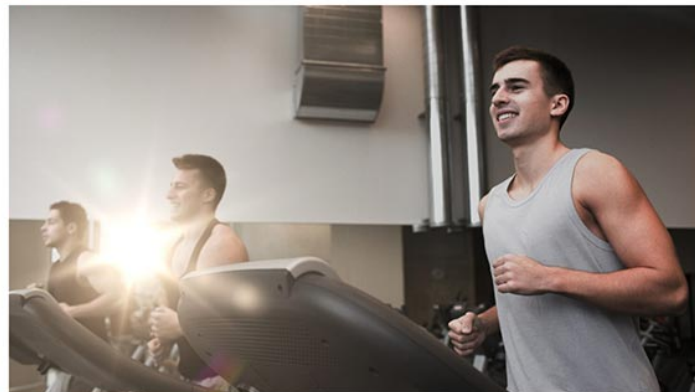


De nombreux suppléments sont aussi utilisés pour amplifier ce phénomène. C'est notamment le cas des brûleurs de graisses, dont l'efficacité reste malgré tout relative.

C'est pour cela que ces compléments contiennent généralement des ingrédients tels que la caféine, le thé vert ou encore le piment de Cayenne. Autant d'aliments dont nous avons vu précédemment qu'ils disposaient de propriétés thermogéniques.

Comme toujours, la prise de suppléments ne peut remplacer une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et légumes ou en aliments naturels.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET THERMOGÉNÈSE



L'activité sportive génère une forte augmentation de la thermogénèse. Le HIIT et l'entraînement en résistance sont particulièrement efficaces pour stimuler la dépense calorique et activer la graisse brune.

Que vous fassiez de la musculation ou du cardio, votre corps a besoin de produire de l'énergie, et donc de la chaleur, lorsque vous bougez. Pour cela, il utilise notamment les glucides et les lipides. Faire du sport permet donc d'accroître la dépense calorique.

Par ailleurs, l'exercice physique favorise le développement de la masse musculaire. Il faut savoir que, même au repos, les muscles ont besoin de plus d'énergie que la masse grasseuse pour fonctionner.

Être musclé implique ainsi une dépense en énergie plus élevée au quotidien.

EXPOSITION AU FROID

■ **L'exposition au froid est une méthode naturelle pour booster la thermogénèse.**

Lorsque le corps est soumis au froid, il déclenche le mécanisme de thermogénèse afin de préserver sa température à 37 °C. Ce processus entraîne une dépense calorique accrue, permettant ainsi de produire de la chaleur supplémentaire.

Plus précisément, l'organisme active la graisse brune pour générer de la chaleur.

Cette augmentation de la combustion des calories favorise alors l'élimination des graisses et peut contribuer à la perte de poids.

La cryothérapie, un procédé qui consiste à exposer le corps à un froid intense dans une cabine prévue à cet effet, est ainsi un bon moyen de brûler des calories.



CONCLUSION

La thermogenèse est un des leviers pour augmenter le métabolisme et favoriser la gestion de votre poids. Toutefois, il ne s'agit pas d'une solution miracle pour perdre vos kilos superflus.

EN COMBINANT UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE, UN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIER ET DES HABITUDES DE VIE STRATÉGIQUES, VOUS POUVEZ STIMULER NATURELLEMENT LE NOMBRE DE CALORIES DÉPENSÉES AU QUOTIDIEN.



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 à domicile. Entretien, entretien, entretien... 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 d'entraînement afin de bénéficier de...

[LIRE 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'alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie n'est pas la dernière et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



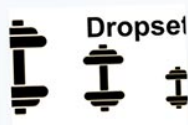
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'acteur d'Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a été inspiré par le culturisme, il a même révolutionné le principe de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



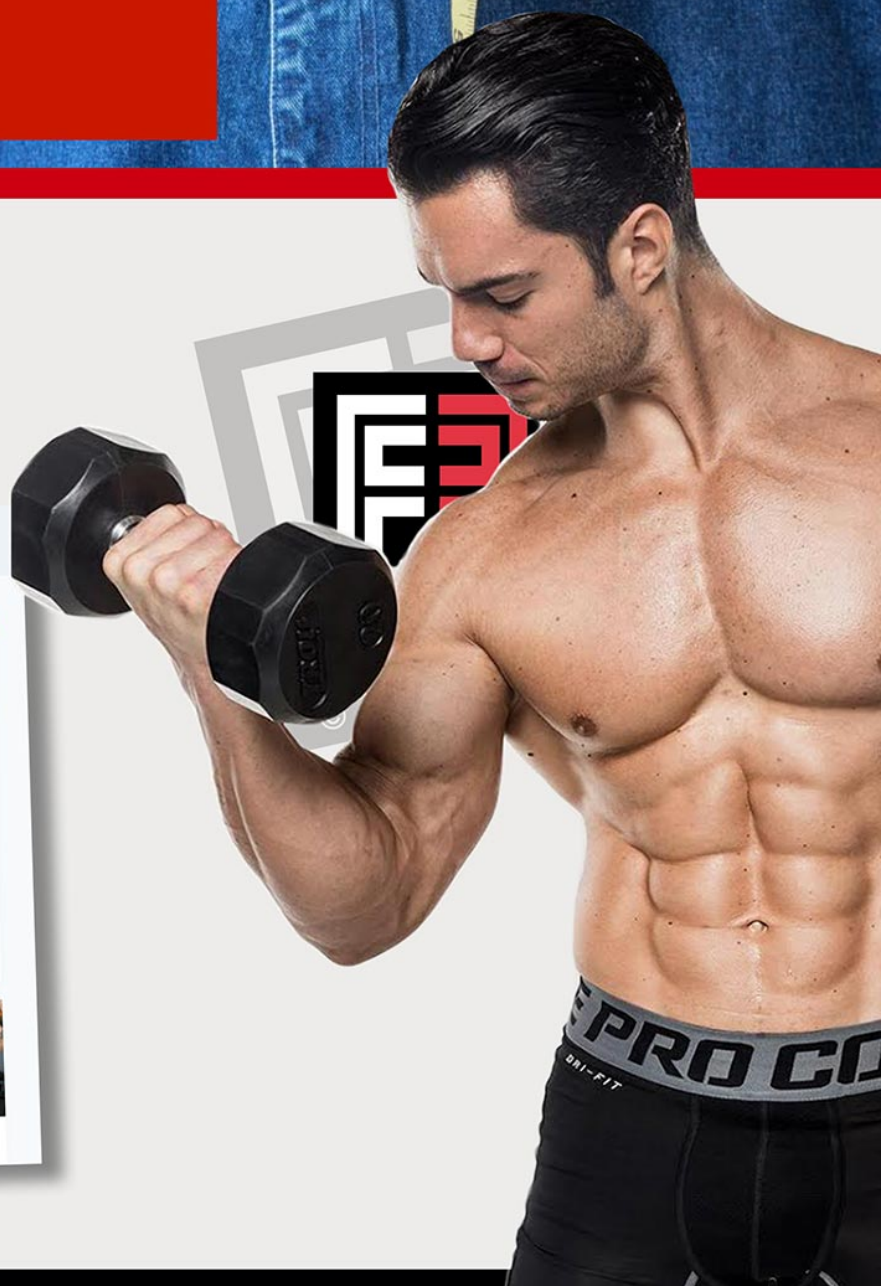
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLITE ?



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



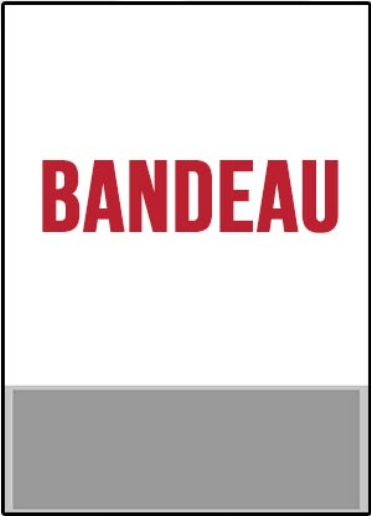
PROFESSIONNELS

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 !



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



LINA EL ARABI

EN ROUTE POUR
FURIES
SAISON 2

Propos recueillis par **Fred MOMPO**
photos **Sarah MEUNIER**



■ **APRÈS LE SUCCÈS DE LA SÉRIE FURIES SAISON 1, SUR NETFLIX, LINA EL ARABI REVIENT DANS LA PEAU DE SON PERSONNAGE POUR UNE SAISON 2 TRÈS ATTENDUE. PRÉSENCE MAGNÉTIQUE, REGARD ACÉRÉ, ÉNERGIE BRUTE : ELLE INCARNE L'INTENSITÉ DE CETTE SÉRIE.**

Pour répondre aux exigences physiques de ce tournage, nous avons entamé un travail de fond ensemble. Une préparation ciblée, pensée pour développer puissance, agilité et endurance. Car dans Furies, chaque mouvement compte, chaque scène impose d'être prête – physiquement et mentalement.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER SPECIAL-PRO 90



POUR NOUS LES FEMMES..

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77

LINA & FRED EL ARABI MOMPO

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE SUR MESURE



Depuis janvier, Lina s'est engagée dans une préparation physique intense.

Nous avons commencé nos séances à distance, en visio depuis la Thaïlande. Mais depuis son retour en France, tout s'est intensifié : le tournage ayant lieu à Paris, **Lina** s'entraîne désormais au Studio Sport, six fois par semaine, en pleine immersion dans son rôle.

L'objectif : bâtir un corps d'actrice-combattante, capable d'enchaîner les scènes de combat avec intensité et fluidité comme dans la saison 1, tout en restant solide, mobile et endurante.

PROGRAMME

LUNDI – ÉTIREMENTS / STRETCHING :

Travail réalisé avec **Jade Mompo**, pour le relâchement global, la mobilité et la posture. On allonge les chaînes musculaires pour éviter les tensions résiduelles et installer une base neuromusculaire fluide.

Objectif : mise en route articulaire, relâchement des fascias, pré-fatigue douce.



MARDI – CUISSSES & FESSIERS :

Focus sur les quadriceps, ischios et fessiers.

• **FENTES AVEC HALTÈRES SUR PLACE**





● **SOULEVÉ DE
TERRE JAMBES
TENDUES AVEC
HALTÈRES**



LINA & FRED
EL ARABI MOMPO
**UNE PRÉPARATION
PHYSIQUE SUR MESURE**

FITNESS-MAG.FR





CUISSES-FESSIERS (SUITE)

- **LEG CURL À PLAT VENTRE**
- **HIP THRUST**

Travail en tension continue, tempo lent, séries longues proches de l'échec.

MERCREDI – PECTORAUX ET TRICEPS :

Stabilité de la ligne d'épaule, tonicité du haut du buste.

- **DÉVELOPPÉ HALTÈRES INCLINÉ**
- **ÉCARTÉ POULIE**
- **TRICEPS À LA POULIE**
- **EXTENSIONS TRICEPS CORDE**



NESS-MAG.FR

JEUDI – DORSAUX ET BICEPS :

Travail de la posture, du maintien dos droit, et des bras

- **ROWING UNILATÉRAL**
- **TIRAGE VERTICAL**

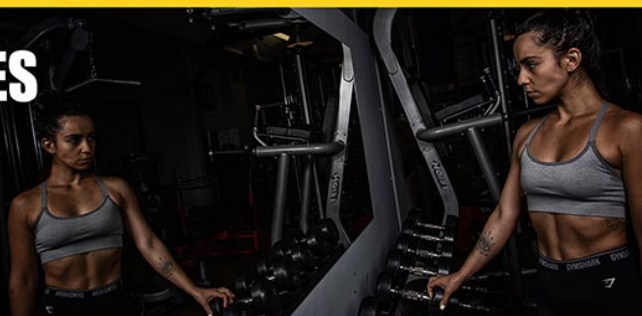
Tension maximale sur le haut du dos, gainage permanent.

- **CURL INCLINÉ**
- **CURL MARTEAU**

VENDREDI – EPAULES :

Travail sur les deltoïdes pour la silhouette, la prestance et le carisme.

- DÉVELOPPÉ MILITAIRE AVEC HALTÈRES
- ÉLEVATIONS FRONTALES ALTERNÉES
- ÉLEVATIONS LATÉRALES BANC À 60°
- OISEAU MACHINE



SAMEDI – FESSIERS & CUISSSES :

Deuxième séance bas du corps avec focus spécifique sur les fessiers.

Objectif : travail en profondeur sur la forme et la fermeté sans prise de masse.

On alterne les angles, les résistances, et la durée sous tension.

- KICK BACK POULIE BASSE
- ÉLEVATIONS LATÉRALES POULIE BASSE
- BANC À SPINAUX DOS ROND (DOMINANTE FESSIERS)
- SQUATS SUMO À LA POULIE BASSE



DIMANCHE – REPOS ACTIF / YOGA RESPIRATION :

Séance de respiration guidée + yoga léger.
Drainage naturel, récupération nerveuse, et maintien de l'alignement.

MÉTHODE :

Chaque séance est calibrée autour de :

- TENSION MÉCANIQUE MAXIMALE
- PROXIMITÉ DE L'ÉCHEC MUSCULAIRE
- CONTRÔLE TECHNIQUE STRICT
- GESTION INTELLIGENTE DE LA FATIGUE



RÉGIME :

Pour accompagner une progression musculaire sans compromis sur sa santé, l'alimentation joue un rôle aussi crucial que l'entraînement. Avec l'aide d'Arielle Anseline, nous avons élaboré un plan nutritionnel végétarien sur cinq jours, permettant d'atteindre 2000 kcal et 160 g de protéines par jour, sans recourir au tofu. Ce plan s'appuie sur des sources protéiniques efficaces et digestes, telles que whey isolate, œufs, produits laitiers et légumineuses. Le tout structuré pour répondre aux besoins d'un corps en construction, sans négliger le goût ni la praticité.



PLAN NUTRITIONNEL – UNE JOURNÉE TYPE

(2000 kcal / 160 g protéines par jour)

JOUR 1

Petit-déjeuner

(550 kcal / 50 g protéines)

- 3 œufs brouillés (135 g) → 21 g
- Flocons d'avoine (40 g) → 5 g
- Lait d'amande (150 ml) → 1 g
- Graines de chia (5 g) → 1 g
- Kiwi (100 g) → 1 g
- Shake whey isolate (30 g) avec eau → 21 g

Déjeuner

(650 kcal / 55 g protéines)

- Quinoa (90 g cru) → 10 g
- Pois chiches cuits (60 g) → 5 g
- Feta (40 g) → 7 g
- Yaourt grec (150 g) → 14 g
- Légumes variés (150 g) → 3 g
- Huile d'olive (10 g) → 0 g

Encas

(300 kcal / 30 g protéines)

- Whey isolate (30 g) avec eau → 25 g
- Amandes (10 g) → 2 g
- Chocolat noir 85% (10 g) → 1 g
- Fraises (100 g) → 2 g

Dîner

(500 kcal / 30 g protéines)

- Omelette (2 œufs, 90 g) → 14 g
- Fromage râpé (30 g) → 7 g
- Brocolis vapeur (150 g) → 6 g
- Pain complet (40 g) → 5 g
- Huile d'olive (10 g) → 0 g

**APPORTS JOURNALIERS GARANTIS :
2000 KCAL / 160 G DE PROTÉINES**

- WHEY ISOLATE
- ŒUFS
- PRODUITS LAITIERS
- LÉGUMINEUSES



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

CONCLUSION :

Au fil des semaines, Lina s'imprègne de son rôle, non seulement par le jeu, mais aussi par le corps. Chaque séance d'entraînement devient un espace de transformation, un travail de précision sculpte une silhouette à la fois puissante et élégante. Cette rigueur, portée par un programme sur mesure et un accompagnement constant, lui permet de rester pleinement alignée avec l'exigence du tournage, du premier jour au dernier. Toujours prête, dans le geste et dans l'intention.

SUIVRE LINA SUR INSTAGRAM : @lina_elarabi


AMPHORA **HEALTHY**

Dietétique de la musculatation

MASSE • FORCE • PERTE DE GRAISSE • SANTÉ • PERFORMANCE

Olivia MEEUS

Dietéticienne nutritionniste

Frédéric MOMPO

Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA



COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE ICI

AMPHORA



**144 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11696

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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