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

FITNESS MAG®

EDITION N°146/ 07-2025

PARKER COTE

TRAINING PECTORAUX MULTI-ANGLES

Photo Garreth Barclay

DOSSIERS

LA WHEY (LACTOSÉRUM) SERAIT-ELLE UN COUPE-FAIM HORMONAL ?

TRAINING

OPTIMISATION DU TRAVAIL DES BICEPS : LES CLÉS POUR DES BRAS MASSIFS

LE GUIDE PRATIQUE DE LA SÈCHE EN MUSCULATION

PART 1

HANDICAP & ENTRAÎNEMENT

COMBIEN DE POMPES

PAR JOUR FAUT-IL FAIRE POUR PROGRESSER ?

LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

UN ENJEU CLÉ POUR LA PROGRESSION EN MUSCULATION

SÉLECTION OPEN DU PERRAY

LE PERRAY SANS FILTRES

© FITNESS-MAG.FR

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

ERIC
RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité

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
Bloggeur

VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

KEVIN
BERTRAND
Champion du monde
WABBA
Journaliste

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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , PM Chiaroni, Michael Gundill, Fréderic Delavier

©2024 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

SUMMER TIME

Pour une perte de poids garantie sans aucun effet yoyo...

SINCE 2003

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

#146 FM

Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

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

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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas,Sebastien Large, My Fit World Ivan , PM Chiaroni, Michael Gundill, Fréderic 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 ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. Fitness Mag ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

CONSULTER TOUS LES MAGAZINES
SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE
S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA

Collectivité Territoriale de CORSE
Cullettività Territuriale di CORSICA
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous
E-mail : contact@fitness-mag.fr
FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #146 FM

RÉAPPRENDRE À APPRENDRE

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

photo **Pinterest**

Mes chers lecteurs(trices),

Dans un monde où chaque seconde voit naître un nouvel avis, une nouvelle vérité, une nouvelle injonction à suivre sans réfléchir... je reste convaincu que le véritable apprentissage ne peut émerger que de l'introspection et du silence intérieur.

Aujourd'hui, force est de constater que l'information circule plus vite que la réflexion.

On ne pense plus — on scrolle. On n'écoute plus son corps — on suit des protocoles.
On ne doute plus — on répète.
Mais apprendre vraiment, c'est tout l'inverse.
C'est ralentir, douter et ressentir.

Dans ce numéro, je veux vous inviter à faire un pas de côté et à sortir des sentiers battus… à retrouver l'essence même de qui vous êtes.
Je voudrais vous proposer de sortir du FastThinking, de cette frénésie mentale où les raccourcis remplacent les nuances, où les « brosciences » tiennent lieu de boussole, et où l'on brandit le mot science comme un saint Graal… tout en oubliant que la vraie science commence là où commence le doute.

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..

SINCE 2003

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

ÉDITORIAL #146

En musculation comme dans la vie, l'exploration la plus féconde est souvent celle qu'on mène en soi.
Pas dans les algorithmes, pas dans les certitudes des autres.
Mais dans le ressenti de chaque geste, dans le vécu de chaque entraînement, dans l'observation patiente de ce que le corps nous murmure... ou crie parfois, dans l'espoir d'être enfin entendu.
Réapprendre à apprendre, c'est redevenir curieux.
C'est oser remettre en question ce qu'on croyait acquis, et ne pas avoir honte de l'admettre.
Et c'est, peut-être, le plus bel acte de résistance dans un monde saturé d'avis sans réel vécu.
Alors, chers lecteurs, que ce numéro soit pour vous l'occasion de vous reconnecter à ce que j'ai appellé l'I.O. — votre propre Intelligence Organique et corporelle —, à votre intuition oubliée, à votre capacité à sentir, plutôt qu'à suivre.
j'en ai fait plus qu'un concept, une véritable charte, dont je vous parlerais bientôt...

Bonne lecture à toutes et à tous,

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

1 couverture fitness mag n°146
2 equipe fitness mag
5 preface
7 sommaire
9 la whey coupe faim hormonal
13 force athlétique
19 parker cote entraînement pectoraux
26 la récupération musculaire
32 selection open du perray
39 telechargez le magazine
40 body-poetry
41 old school physiques
42 travail des biceps optimisé
45 la franchise on air
46 podcast sharefitness
49 yannick cereza
55 le guide pratique de la sèche
63 combien de pompes par jour
71 soutenez fitness mag sur tipee

PARKER COTE FITNESS MODEL

photo **Arsenik Studios**

Photothèque Vince Taylor

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK DE SECHE EXTREME

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

ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

LA WHEY (LACTOSÉRUM) SERAIT-ELLE UN COUPE-FAIM HORMONAL ?

Si vous êtes tiraillé par la faim pendant vos tentatives de perte de poids, essayez d'incorporer des shakes de protéines de lactosérum dans votre régime alimentaire.

Si vous êtes tiraillé par la faim pendant vos tentatives de perte de poids, essayez d'incorporer des shakes de protéines de lactosérum dans votre régime alimentaire.

© FITNESS-MAG

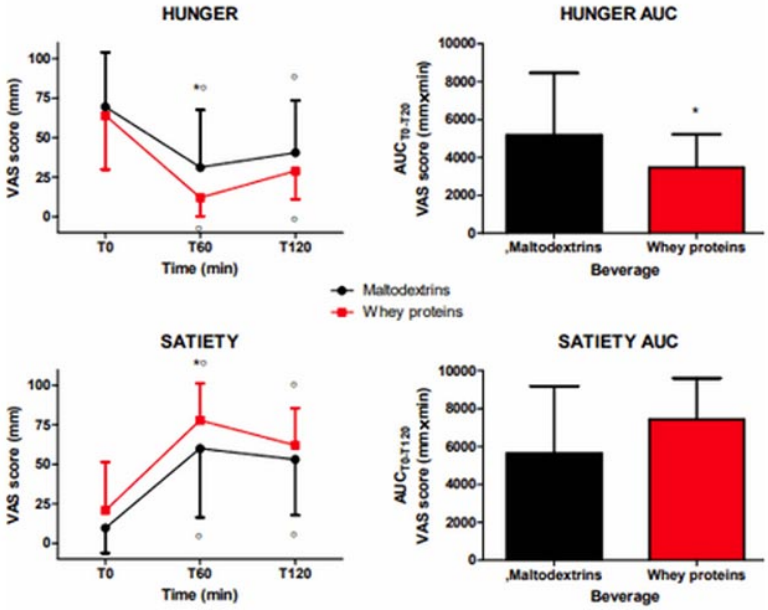
L'ÉTUDE SUR L'EFFET COUPE-FAIM DE LA WHEY

À deux occasions différentes, les chercheurs ont donné un shake à 8 femmes jeunes et obèses. Ce shake contenait une fois 43 grammes de maltodextrine, une autre fois 45 grammes de lactosérum. Les chercheurs ont utilisé un isolat de lactosérum du fabricant italien de compléments alimentaires Enervit.

© FITNESS-MAG.FR

LES RÉSULTATS

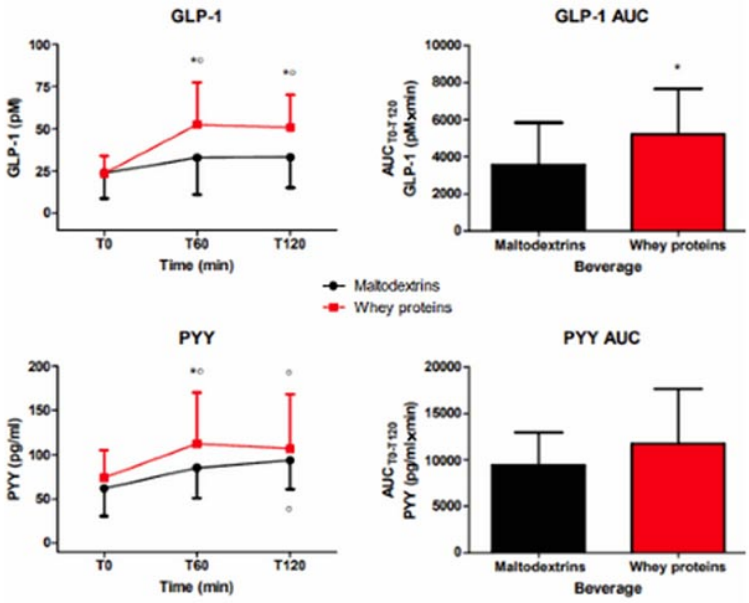
Après avoir bu un shake à base de lactosérum, la sensation de faim a davantage diminué et la sensation de satiété a davantage augmenté qu'après avoir bu un shake à base de maltodextrine.



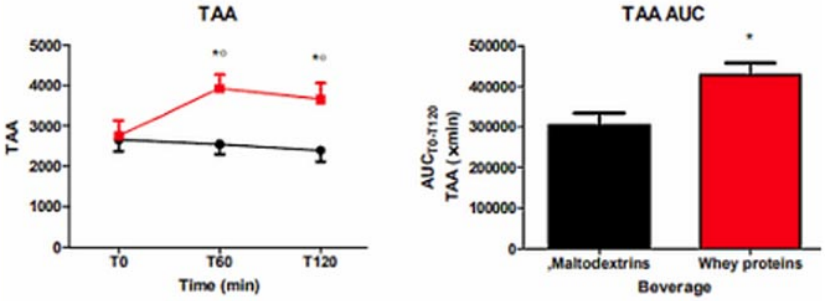
PRESTIGIOUS NUTRITION

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

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.



Le shake de lactosérum a provoqué une augmentation significative de la quantité d'acides aminés dans le sang [TAA dans les tableaux ci-dessous].



Les chercheurs ont ensuite examiné les acides aminés séparément dans le sang des sujets. Ils ont constaté que les acides aminés isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, proline, tyrosine et valine étaient corrélés avec une diminution de la sensation de faim, une augmentation de la sensation de satiété et une augmentation du taux de GLP-1. Les Italiens pensent que ces acides aminés stimulent les récepteurs des cellules L de l'intestin grêle.

CONCLUSION DES CHERCHEURS SUR L'EFFET COUPE-FAIM DE LA WHEY

« Huit acides aminés spécifiques (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, proline, tyrosine et valine) sont impliqués dans les effets de suppression de l'appétit et de stimulation du GLP-1 par les protéines de lactosérum. Cet effet serait déclenché par leur liaison avec les récepteurs de détection des nutriments exprimés par les cellules L dans la paroi gastro-intestinale », écrivent les Italiens.

« L'effet rassasiant à long terme des protéines de lactosérum et l'efficacité d'un supplément de ces acides aminés (c'est-à-dire comme intervention nutraceutique) administré au cours d'un programme de réduction du poids corporel mériteraient d'être étudiés dans de futures études. »

Note EM: Nous savons très bien que les protéines agissent sur la satiété. C'est a priori une des raisons pour lesquelles les régimes hyperprotéinés connaissent un certain succès. Il n'existe cependant pas de régime miraculeux, certains d'entre-eux étant cependant plus sains que d'autres. Mais dans la majorité des cas, observer un régime de perte de poids ne donne pas de résultats à long terme sans activité physique.

© FITNESS

Eric MALLET

Source de l'article: Whey is a hormonal appetite suppressant
Source Ergo-log: Nutrients 2020;12(3):775.
Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag

ADOPTEZ LE !

POUR UNE PUMP...

Xtreme Nitro-Stak es
une excellente formul
d'oxyde d'azote accru
(NO).
Cette formule aide l
circulation sanguine vers
les muscles entraînés e
permet la fourniture d
nutriments nécessaires
pour les hormones e
l'oxygène est amélioré

SINCE 2003

ABSOLUMENT HORS NORME...

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

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"

HANDICAP & ENTRAINEMENT

On distingue deux grands types de handicaps : le handicap physique et le handicap mental. Le handicap sensoriel et le handicap moteur sont les deux sous types du handicap physique. Parmi les handicaps sensoriels, on distingue principalement les troubles de la vue (non voyants, mal voyants) et les troubles de l'audition (sourds, malentendants).

Le **HANDICAP PHYSIQUE** peut avoir une origine :
- **traumatique** (paralysie) => paraplégique, hémiplégique, tétraplégique...
- **congénitale** => infirme moteur cérébrale, mal voyants...
- **infectieuse** => poliomyélite...

Le **HANDICAP MENTAL** est un handicap entraînant des **troubles cognitifs relationnels**. Les handicaps peuvent avoir des conséquences graves :
- **physiques** => déplacement, geste quotidien, métier...
- **sociales** => familiale, professionnelle, dans les loisirs...
- **psychologiques** => comment le handicap est-il assumé ?

• Le jeune en situation de handicap à la suite de l'adolescence peut demeurer plus ou moins improductif et à la charge de la famille ou d'un établissement spécialisé.
Et, plus le handicap est sévère et plus la société le rejette. En effet, dès que le handicap gène, c'est-à-dire qu'il est honteux au regard des autres, ou qu'il demande des aménagements particuliers, la société lui confère une place en institution.

• LE HANDICAP PHYSIQUE :

• Les personnes touchées sont confrontées dès l'apparition du handicap à de nombreuses difficultés et doivent souvent faire face à de nombreux préjugés mais aussi à de nombreux problèmes de cohabitation. L'activité sportive va permettre justement d'apporter des bienfaits qui vont permettre de gommer ces deux aspects. Il y a les bienfaits physiques : par exemple avoir une bonne musculature des épaules quand on est paralysé des membres inférieurs permet de mieux se déplacer en fauteuil roulant ou avec des cannes anglaises.

• Stéphane Molliens champion olympique par équipe de tennis de table (Rio 2016), lors d'une séance spécifique de renforcement musculaire et de gainage avec Bruno Parietti son préparateur physique.

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

BANDEAU

1/2 PAGE

FULL PAGE

*Engagement annuel
TARIF **PROMOTIONNEL !**

L'APPRENTISSAGE MOTEUR REVÊT PLUSIEURS FORMES :

- **L'APPRENTISSAGE CONSCIENT OU EXPLICITE,**
- **L'APPRENTISSAGE INCONSCIENT OU IMPLICITE,**
- **L'IMITATION.**

En l'absence d'études systématiques, il faut être toutefois prudent et bien choisir le type d'activités.
Les activités individuelles sont préférées par les autistes. Les activités duelles, avec contact entre partenaires, permettent de construire une meilleure perception de son propre corps, de rompre l'isolement et de découvrir que l'autre existe. Dans les activités collectives, le plus difficile pour l'enfant est de comprendre les règles du jeu.
Les activités sportives sont pour les autistes un moyen privilégié d'apprentissage dans les domaines sensori-moteurs dont l'activité musculation sous des formes variées et bien pensées fait partie. Leur accès est encore limité pour des raisons financières, d'équipement et de recherche. Les APS apportent aux personnes atteintes d'autisme des perspectives importantes d'apprentissage, mais aussi de plaisir et d'estime de soi. La participation des enfants autistes à une activité commune avec d'autres enfants leur procure le sentiment valorisant d'appartenir à un groupe.

• Une approche différente, le squat vu comme une thérapie

• LES BESOINS PRINCIPAUX DES PERSONNES HANDICAPÉES DANS LE SPORT

• LES RAISONS DE LA PRATIQUE :

- **DÉVELOPPEMENT DU SPORT POUR ÊTRE COMME LES VALIDES**
- **RECHERCHE D'AUTONOMIE**
- **DÉSIR DE NON APITOIEMENT OU DE DÉPENDANCE. ILS VEULENT MONTRER QU'ILS SONT CAPABLES DE COURAGE, D'EFFORTS, D'EXPLOITS.**

Les séances sportives accueillent tous les élèves en intégration active. Les APS doivent être adaptées à la spécificité du handicap. Elles jouent sur la santé, l'acquisition de l'autonomie, la pratique de la solidarité.

L'approche pédagogique sera donc fonction du handicap :

• MENTAL

- La relation affective est fondamentale (approche sécurisante, encourageante, stimulante). L'éducateur sportif développe les motivations par réussite dans les activités et les encouragements pour valoriser le pratiquant (estime de soi).

© FITNESS-MAG.FR

Être en meilleure forme physique rend plus performant dans la vie, notamment professionnelle. Le handicap peut facilement conduire à une sédentarité excessive et l'activité physique et sportive lutte contre les méfaits de cette sédentarité avec des actions directes sur certaines grandes fonctions, intestinales, urinaires, etc.
Il y a également des bienfaits psychologiques qui ont été mesurés. Ceux qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes, une estime de soi supérieure. Pour faire du sport, il faut sortir, se montrer, il faut s'accepter et accepter de se montrer aux autres.
L'ego de celui qui est sélectionné international ou de celui qui est ovationné dans un gymnase ou un stade par de nombreux spectateurs est nettement valorisé.

Stéphane lors d'une séance de préparation physique dissociée particulièrement difficile, toujours en relation étroite avec le gainage l'équilibre et le renforcement musculaire.

• LE HANDICAP MENTAL :

L'intégration de l'individu atteint d'un handicap mental est un domaine peu étudié. Pourtant, les déficits impliqués par l'atteinte d'un syndrome comme l'autisme soulèvent des défis particuliers à l'intégration générale. Les relations sociales restreintes, les limitations au niveau des comportements verbaux, les comportements stéréotypés et parfois même agressifs, le fonctionnement intellectuel particulier, la capacité d'attention limitée, posent de nombreux problèmes.
Les difficultés attendues de l'enfant autiste devant la pratique sportive concernent les fonctions exécutives, d'ordre sensoriel et les défauts de communication et de socialisation. Les dysfonctionnements présentés peuvent être compensés par l'exercice.

Prise de conscience de son corps par l'entraînement musculaire

© FITNESS-MAG.FR

MARC VOUILLOT

HANDICAP & ENTRAINEMENT

• PHYSIQUE

• Pas de pitié ou d'apitoiement. Le pratiquant demande à être respecté comme un valide. Il éprouve ses difficultés et veut tenter de les surmonter. L'éducateur sportif doit aménager la tâche en fonction des capacités à des compétitions officielles. Dans la pratique sportive, les pratiquants handicapés vont apprendre : à connaître et développer toutes leurs ressources motrices, à les utiliser dans des activités sportives différentes et variées : athlétisme, natation, gymnastique, **force athlétique, culturisme**, escalade, danse, sports et jeux d'opposition, de coopération avec les autres, dans un groupe ou une équipe selon les formes de pratiques diverses (debout, en fauteuil, avec des aides techniques) avec des aménagements adaptés aux possibilités de chacun.

• L'ACTION ÉDUCATIVE

• **Quelques règles pédagogiques générales applicables lors de la pratique sportive adaptée :**

• **LA RELATION AFFECTIVE :** elle est primordiale en particulier auprès des handicapés mentaux pour lesquels il n'est pas rare d'avoir un éducateur pour un jeune. Le contact est très important : tenir la main, rassurer, caresser les cheveux... sont des gestes permettant au jeune de dépasser ses craintes nombreuses pour se lancer dans l'activité.

• **LA VALORISATION DE SOI :** le plaisir et les sensations ressentis sont les caractéristiques principales de l'activité des handicapés. La pratique doit permettre au jeune de récupérer de l'estime personnelle. Être capable d'atteindre des objectifs, d'interagir avec autrui et de servir au groupe, réussir des habiletés, progresser ; tout cela amène le pratiquant handicapé à développer son sentiment de compétence.

• **LE RÔLE DES PARENTS :** dans la mesure du possible (car les handicaps sont tellement variés !), les parents doivent se tenir à l'écart de la pratique du jeune, comme pour les pratiquants valides. Si cela semble difficile pour les parents et parfois pour les enfants, il faut développer une certaine autonomie. Cette relative dépendance doit se construire progressivement sans brusquer qui que ce soit.

• **LA FATIGUE DES PRATIQUANTS :** du fait des problèmes physiques rencontrés par les pratiquants handicapés, le seuil de fatigue est relativement bas. Il convient d'adapter l'intensité de la séance. Ainsi, les périodes de repos devront être suffisantes et les exercices pas trop longs.

• **LE CONTRÔLE DE L'AGRESSIVITÉ :** ce point concerne principalement les handicapés mentaux qui vivent dans leur monde. Les règles sociales, qui sont les nôtres, leurs sont inconnues. Les tirages de cheveux sont, par exemple, classiques pour attirer l'attention ou pour demander quelque chose. Les bousculades entre pratiquants ne sont pas rares.

• **L'INDIVIDUALISATION DES ACTIVITÉS :** les handicaps sont tellement nombreux et variés qu'il est impossible d'avoir dans le même groupe de pratiquants, les mêmes types de handicaps. Chacun est touché dans son corps ou dans son psychisme à des degrés divers. Il convient pour l'éducateur spécialisé de proposer des activités individualisées, c'est-à-dire propres à chaque pratiquant, adaptées à son handicap et à son potentiel.

Informatique & Développement

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

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

VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M

CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag

WEB

PARKER COTE

Propos recueillis par Eric RALLO
photos **Arsenik Studios** et ***Garreth Barclay***

ENTRAÎNEMENT PECTORAUX

EXPLOSION MULTI-ANGLES !

POUR LA 3E FOIS EN 12 ANS, NOTRE AMI ET COVER MODEL PARKER COTE SIGNE UNE ÉNIÈME COUVERTURE DE FITNESS MAG

Dans ce numéro de Juillet, Parker nous présente son entrainement préféré pour cibler les pectoraux sous tous les angles !

INCLINE BARBELL PRESS
(DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA BARRE)

ÉXÉCUTION :

Allongez-vous sur un banc incliné, saisissez une barre chargée légèrement plus large que la largeur des épaules. Descendez la barre jusqu'au haut des pectoraux. Concentrez-vous sur la partie supérieure de la poitrine en pressant la barre vers le haut jusqu'à extension complète des bras.

> « AMPLITUDE COMPLÈTE, DESCENDEZ LA BARRE JUSQU'AU HAUT DES PECTORAUX »

4 SÉRIES 20 RÉPÉTITIONS

FITNESS-MAG.FR
© FITNESS-MAG.FR

EXPLOSION MULTI-ANGLES !

PARKER COTE

2A

PRESSE INCLINÉE GUIDÉE
(PRISE NEUTRE)

ÉXÉCUTION :

Installez-vous sur une machine de développé incliné, mains en prise neutre (paumes face à face). Descendez lentement pour ressentir un bon étirement au niveau des pectoraux et des épaules. Contractez fortement la partie haute des pecs et poussez jusqu'à extension complète.

2B

FITNESS-MAG.FR

4 SÉRIES 12, 10, 8, 6 RÉPÉTITIONS

PEC DEC
(ÉCARTÉS À LA MACHINE)

ÉXÉCUTION :
Ajustez les bras de la machine pour obtenir un étirement maximal. Assis bien droit, saisissez les poignées avec une légère flexion des coudes. Ramènez-les l'une vers l'autre jusqu'à ce qu'elles se rejoignent au centre. Marquez une courte pause, puis revenez à la position initiale.

CROSSOVERS
(ÉCARTÉS À LA POULIE HAUTE)

4A

4B

3 SÉRIES 10 RÉPÉTITIONS

ÉXÉCUTION :
Sur une station à double poulie, règlez les poulies en position haute. Fixez des poignées en D et choisissez un poids adapté. Penchez-vous légèrement en avant, coudes légèrement fléchis, et ramènez les poignées l'une vers l'autre au centre. Contrôlez le retour.

© FITNESS-MAG.FR

CROSSOVERS
(BAS VERS HAUT)

5A

5B

3 SÉRIES 15 RÉPÉTITIONS

ÉXÉCUTION :
Réglage inversé : poulies en position basse. Allègez un peu la charge. Penchez-vous en avant, torse bombé, épaules en arrière. Ramènez les poignées vers le haut jusqu'à ce qu'elles se rejoignent au centre, en gardant les coudes légèrement fléchis. Contrôlez le retour.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ
(À LA BARRE)

2 SÉRIES 8 RÉPÉTITIONS

1 SÉRIE JUSQU'À L'ÉCHEC, SUIVIE D'UN DROP SET JUSQU'À L'ÉCHEC

6A

ÉXÉCUTION :
Allongez-vous sur un banc plat. Saisissez la barre avec une prise, légèrement plus large que les épaules. Descendez jusqu'au milieu de la poitrine, contractez les pecs et poussez pour revenir à la position de départ.

6B

© FITNESS-MAG

SUIVRE PARKER SUR INSTAGRAM : @PARKERCOTE

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK DE SECHE EXTREME

Une solution calculée

PREMIUM QUALITY

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

DAVID COSTA
COACH SPORTIF & AUTEUR

WEB

COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

UN ENJEU CLÉ POUR LA PROGRESSION EN MUSCULATION

GROK

Lorsqu'on parle de musculation et de prise de masse musculaire, l'accent est souvent mis sur l'intensité des entraînements, la régularité ou encore le volume d'exercice. Pourtant, un aspect fondamental est parfois sous-estimé : la récupération musculaire.des « coachs » plus ou moins compétents.

En effet, c'est pendant la phase de récupération que les muscles se reconstruisent et deviennent plus forts. Si cette phase est négligée, les résultats peuvent être ralentis, voire compromis. Découvrez dans cet article les 3 compléments les plus efficaces pour booster vos résultats !

POURQUOI LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE EST-ELLE CRUCIALE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Chaque séance de musculation entraîne des micro-lésions dans les fibres musculaires. Ce phénomène est normal et même bénéfique, car c'est en réparant ces lésions que le corps renforce et développe les muscles. Cependant, si la récupération est insuffisante ou mal optimisée, cela peut entraîner :

- **Une stagnation des performances**
- **Une augmentation du risque de blessures**
- **Une fatigue chronique**
- **Une perte de motivation liée à l'épuisement**

Dès lors, une récupération optimale devient un élément clé pour une progression continue. Plusieurs facteurs influencent cette récupération, notamment le sommeil, l'alimentation et l'hydratation. Parmi les solutions efficaces pour accélérer la régénération musculaire, la protéine de whey, la L-glutamine et la glycine jouent un rôle primordial.

COMMENT RÉCUPÉRER PLUS VITE APRÈS UNE SÉANCE DE MUSCULATION ?

L'optimisation de la récupération repose sur plusieurs piliers :

- **Une alimentation adaptée : protéines, glucides et micronutriments essentiels**
- **Un bon sommeil : clé pour une régénération efficace**
- **Des compléments ciblés : whey isolate, L-glutamine, glycine et Pure Recovery**

LES MEILLEURS COMPLÉMENTS POUR OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE.

La whey isolate est une forme de protéine en poudre particulièrement adaptée à la récupération musculaire rapide. Comparée à la whey classique, elle subit un processus de filtration plus poussé, permettant une meilleure assimilation et une réduction du lactose et des impuretés.

Les avantages de la whey isolate sont :

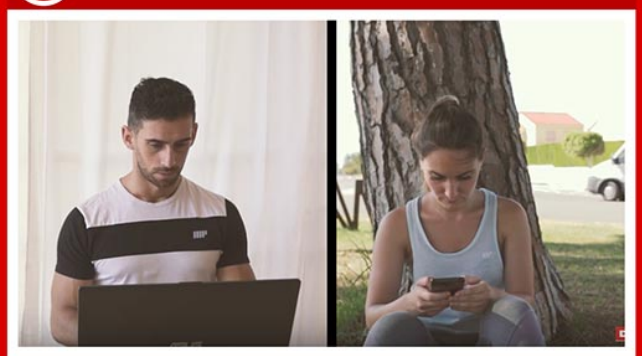
- UNE ASSIMILATION ULTRA-RAPIDE, IDÉALE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
- UNE TRÈS HAUTE TENEUR EN PROTÉINES (90% EN MOYENNE), MAXIMISANT LA SYNTHÈSE MUSCULAIRE
- UNE FAIBLE TENEUR EN LACTOSE ET EN LIPIDES, FAVORISANT UNE DIGESTION PLUS FACILE
- UNE CONCENTRATION ÉLEVÉE EN BCAA, INDISPENSABLES POUR LA RÉCUPÉRATION

COMMENT CHOISIR UNE WHEY ISOLATE DE QUALITÉ ?

La whey isolate doit idéalement présenter les caractéristiques suivantes :

Une filtration avancée (CFM – Cross Flow Microfiltration), garantissant une protéine pure et non dénaturée
Une origine 100% laitière de haute qualité, sans hormones ni antibiotiques
Absence d'additifs artificiels et d'édulcorants chimiques, pour une meilleure digestibilité
Une excellente solubilité, idéale pour une consommation post-entraînement

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA GLYCINE : UN COMPLÉMENT MÉCONNU MAIS PUISSANT POUR LA RÉCUPÉRATION

Moins connue que la whey ou la glutamine, la glycine est pourtant un acide aminé qui joue un rôle fondamental dans la récupération musculaire et la régénération des tissus. Elle est impliquée dans plusieurs processus :

- **SYNTHÈSE DU COLLAGÈNE, ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DES ARTICULATIONS, DES TENDONS ET DES LIGAMENTS**
- **AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL, CE QUI OPTIMISE LA RÉCUPÉRATION NOCTURNE**
- **ACTION ANTI-INFLAMMATOIRE NATURELLE, RÉDUISANT LES DOULEURS ET RAIDEURS MUSCULAIRES APRÈS L'EFFORT**
- **RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX, AIDANT À LIMITER LE STRESS ET À FAVORISER UNE MEILLEURE DÉTENTE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Les atouts de la glycine ?

La glycine en poudre de Nutripure offre plusieurs avantages :

- **100% PURE ET SANS ADDITIFS, POUR UNE EFFICACITÉ MAXIMALE**
- **FACILEMENT SOLUBLE, POUVANT ÊTRE MÉLANGÉE AVEC UNE BOISSON POST-ENTRAÎNEMENT OU AVANT LE COUCHER**
- **UN EXCELLENT RAPPORT QUALITÉ/PRIX, PERMETTANT UNE COMPLÉMENTATION EFFICACE ET ABORDABLE**

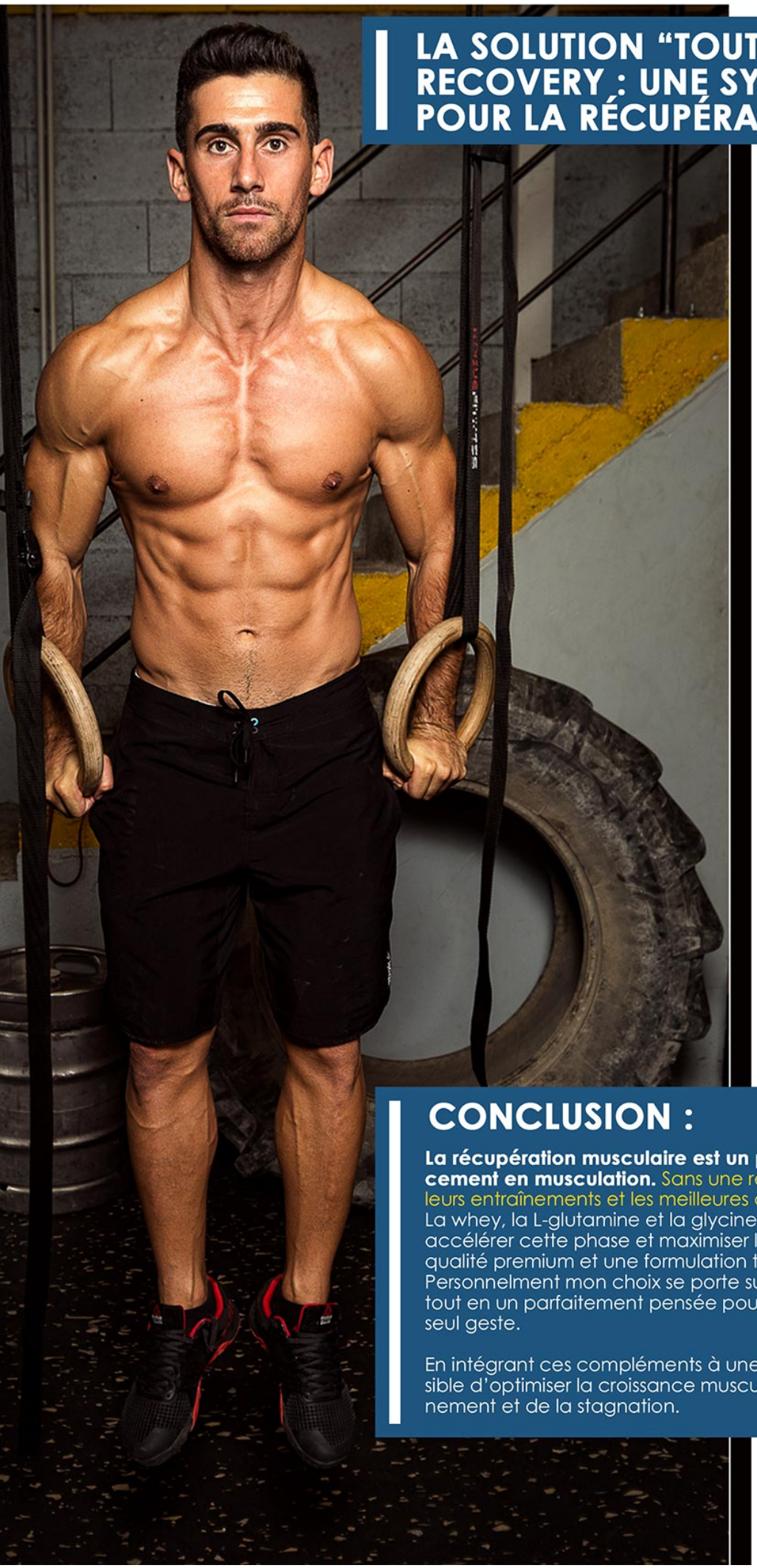
L'importance de la L-glutamine pour la récupération musculaire

Souvent moins connue que les EAA ou la whey, la L-glutamine est pourtant un allié essentiel de la récupération musculaire. Cet acide aminé conditionnellement essentiel joue un rôle clé dans :

- **LA RÉDUCTION DES COURBATURES ET DE LA FATIGUE MUSCULAIRE**
- **LE RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE, SOUVENT AFFAIBLI APRÈS DES ENTRAÎNEMENTS INTENSIFS**
- **L'AMÉLIORATION DE LA SYNTHÈSE PROTÉIQUE ET LA LIMITATION DU CATABOLISME**
- **UNE MEILLEURE DIGESTION ET SANTÉ INTESTINALE, FAVORISANT L'ASSIMILATION DES NUTRIMENTS**

LA SOLUTION "TOUT EN UN" PURE RECOVERY : UNE SYNERGIE PARFAITE POUR LA RÉCUPÉRATION

- Protéines et acides aminés essentiels, pour maximiser la reconstruction musculaire
- Glutamine et glycine, pour réduire l'inflammation et favoriser la réparation des tissus
- Électrolytes, pour une réhydratation optimale après un entraînement intense
- Vitamines et minéraux, essentiels pour limiter la fatigue et booster les performances
- Collagène pour la santé des articulations et des tissus conjonctifs
- Créatine, pour la récupération musculaire et énergétique



LA SOLUTION "TOUT EN UN" PURE RECOVERY : UNE SYNERGIE PARFAITE POUR LA RÉCUPÉRATION

Pour optimiser la récupération musculaire, ces compléments peuvent être consommés comme suit :

- **Après l'entraînement : whey protéine pour maximiser la synthèse protéique, L-glutamine pour favoriser la régénération musculaire ou alors opter pour le Pure Recovery pour une action globale**
- **Avant le coucher : la glycine pour améliorer la qualité du sommeil et optimiser la récupération nocturne**

ilLes dosages recommandés sont généralement :

25 à 30 g de whey après l'entraînement
5 à 10 g de L-glutamine après l'entraînement ou avant le coucher
3 à 5 g de glycine avant le coucher pour améliorer la récupération nocturne
Ou alors une dose de Pure Recovery qui contient : 22 g de protéines, 5 g de peptides de collagène, 3 g de glycine, 2,2 g de créatine Créapure, 102 mg de magnésium et 5 mg Zinc

CONCLUSION :

La récupération musculaire est un pilier essentiel pour progresser efficacement en musculation. Sans une récupération optimale, même les meilleurs entraînements et les meilleures diètes peuvent être inefficaces.
La whey, la L-glutamine et la glycine constituent une solution de choix pour accélérer cette phase et maximiser les résultats, tout en garantissant une qualité premium et une formulation transparente.
Personnelment mon choix se porte sur le Pure Recovery car c'est une solution tout en un parfaitement pensée pour améliorer votre récupération en un seul geste.

En intégrant ces compléments à une routine d'entraînement, il devient possible d'optimiser la croissance musculaire et d'éviter les pièges du surentraînement et de la stagnation.

LE NEC PLUS ULTRA DANS SA CATÉGORIE

SINCE 2003

Numéro 1 au luxembourg

- Une qualité inégalée
- Une forte concentration d'acides aminés
- Un taux élévé de BCAA et de Glutamine
- Une solvabilité dans l'eau de 100%

Ne pas oublier ma protéine

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

Manny Seguin
Photographe

WEB

#REPORTAGE PHOTOS

SÉLECTION OPEN DU PERRAY

LE PERRAY SANS FILTRES

photos **Manny Seguin**

FITNESS-MAG.FR

Tom **PONCELET**

LE 3 MAI DERNIER, L'OPEN DU PERRAY (78) A RASSEMBLÉ DES PASSIONNÉS DE CULTURE PHYSIQUE, DANS CETTE ATMOSPHÈRE UNIQUE QUE SEULS LES PLATEAUX DE COMPÉTITION SAVENT CRÉER.

***Manny Seguin**, photographe et lui-même passionné de bodybuilding, était présent pour capturer ces instants. Son objectif ? Redorer l'image de ce sport en France, montrer l'engagement, le naturel et la fierté de ces athlètes qui sculptent leur corps dans la persévérance, loin des clichés.*

Nous avons choisi de publier cette série sans légende, laissant place à l'image brute et à l'émotion directe.
Ses clichés témoignent de l'énergie, du respect mutuel et de l'élégance d'un sport qui mérite d'être compris à sa juste valeur.

Eric Rallo-Giudicelli

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

FITNESS-MAG.FR N°146-07-2025

Margot DURAND

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

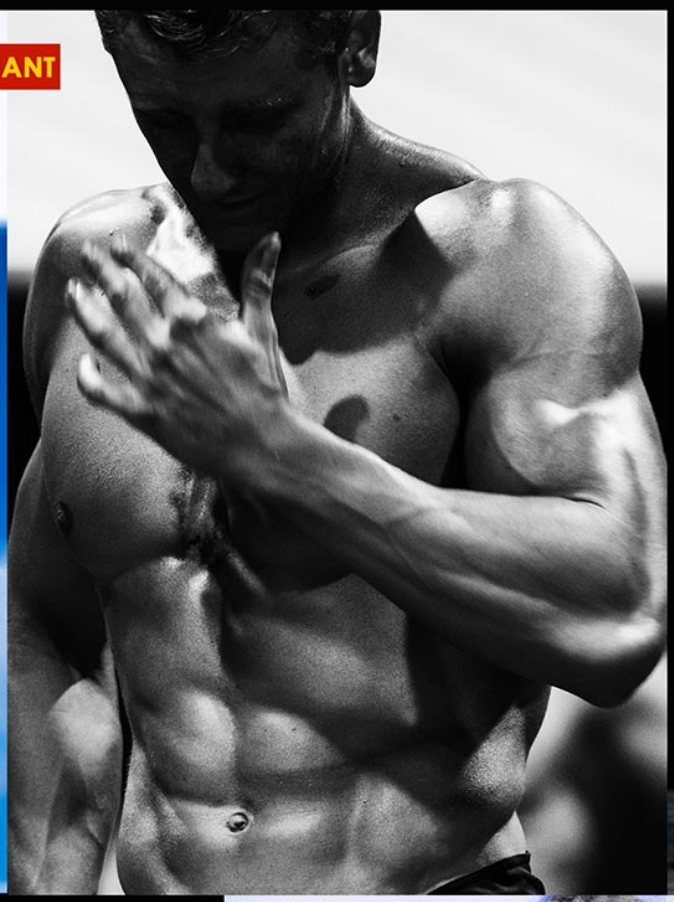
FITNESS-MAG.FR N°146-07-2025

Charlie SPINER

© FITNESS-MAG.FR

Julien **LOUVRIER**

Maxime **STEPHANT**



Sanaa **LALJI**

Sebastien **LALANDE**

Laëtitia **ROUCHERAY**

© FITNESS-MAG.FR

Valentine **LEROY**

FITNESS-MAG.FR

SÉLECTION OPEN DU PERRAY

LE PERRAY SANS FILTRES

photos ***Manny Seguin***

Enzo **FOIS**

TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI
FITNESS MAG
PARKER COTE
TRAINING PECTORAUX MULTI-ANGLES
LE GUIDE PRATIQUE DE LA SÈCHE EN MUSCULATION
PART 1
HANDICAP & ENTRAÎNEMENT
COMBIEN DE POMPES PAR JOUR FAUT-IL FAIRE POUR PROGRESSER ?
SÉLECTION OPEN DU PERRAY
LE PERRAY SANS FILTRES
LA WHEY (LACTOSÉRUM) SERAIT-ELLE UN COUPE-FAIM HORMONAL ?
OPTIMISATION DU TRAVAIL DES BICEPS : LES CLÉS POUR DES BRAS MASSIFS
LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
UN ENJEU CLÉ POUR LA PROGRESSION EN MUSCULATION

BERNARD
DATO
Écrivain

WEB

Body-Poetry

Low Tide

Faut-il que tu enlèves,
Faut-il que tu retires,
Faut-il absolument,
Faut-il, faut-il,
N'est pas permis le choix,
Faut-il absolument des absences ?

J'appelle la marée basse.

Faut-il par la faim dévoreuse
Que le gras sous ta peau se retire ?
Faut-il par la soif assoiffée
Que l'eau sous ta peau prenne le large ?

J'appelle la marée basse.

J'appelle cette mer verte et bleue
Pour qu'elle se retire,
Pour qu'elle s'absente,
J'appelle le retrait parce que j'appelle le moins,
J'appelle un enlèvement parce que J'appelle un moins...

... Tous ces moins, tous ces moins, pour un plus qui advient,
Tous ces retraits pour ce qui apparaît,
J'appelle la marée basse qui au large emporte le gras,
Et qui hors de nos vues emporte toute l'eau,
J'appelle la marée basse
Pour que sur le sable éclairé de couchant
Advienne la présence ultime
Du corps sec et bodybuildé.

Old Man Tiφer

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

RALPH MOELLER

IFBB PRO

Photothèque Instragram Bob PARIS

JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

OPTIMISATION DU TRAVAIL DES BICEPS : LES CLÉS POUR DES BRAS MASSIFS

1 Varier les Angles & les Prises

Les biceps ne se contractent pas de la même manière selon l'angle

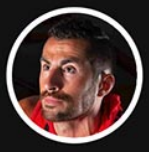
Curl barre droite : **Accent sur le brachial et le biceps long**

Photo **Aurélien ROY**

- Curl haltères en supination : **Travail équilibré sur l'ensemble du biceps**
- Curl marteau : **Développement du brachial et du brachioradial pour plus d'épaisseur**

Photo **Aurélien ROY**

- Curl au pupitre ou spider curl : **Isolation maximale et contraction en fin de mouvement**



Astuce : Alternez les exercices pour solliciter toutes les fibres musculaires !

2 Adopter un Tempo Contrôlé

Le muscle ne sait pas combien tu soulèves, mais combien de temps il travaille !

✅ Phase excentrique (descente) lente : 3-4 secondes pour maximiser la tension musculaire
✅ Phase concentrique (montée) explosive : 1-2 secondes pour générer un maximum de force
✅ Pause en contraction : Maintienez 1 sec en haut pour surcharger les fibres

3 Augmenter l'intensité

Pour choquer les biceps et provoquer la croissance, ajoutez :

✅ Séries dégressives (baisser la charge sans pause après l'échec)
✅ Rest-pause (pause de 10 sec puis quelques reps en plus)
✅ Temps sous tension accru (ex : séries longues à 12-15 reps)
✅ Supersets (enchaîner deux exercices sans pause)

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

NOTRE GAMME PERTE DE POIDS

SINCE 2003

LA TORNADE DE LA SÈCHE VA S'ABATTRE SUR VOTRE PHYSIQUE...

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

JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

ON AIR
ORIGINAL FITNESS

CETTE SALLE EN FRANCE RIVALISE AVEC LES MEILLEURES AUX USA

CLIQUEZ POUR REGARDER

Vous pensez qu'en France, il n'existe pas de vraies salles de sport haut de gamme ?
Alors cette vidéo va complètement vous faire changer d'avis.

Je vous emmène avec moi à Montpellier pour découvrir la salle ON AIR, qui n'a absolument rien à envier aux meilleures salles des États-Unis.
En plus d'être bien équipée, cette salle offre une véritable ambiance, un design travaillé et un concept qui donne envie de s'entraîner chaque jour.
Design, équipements, ambiance… tout est pensé pour que vous vous entraîniez dans les meilleures conditions, et cela n'a rien à envier aux gyms américains.
Et ce n'est pas tout : il se passe beaucoup de choses dans cette vidéo… Scanner 3D, machines rares, espace boxe avec ring et cage de MMA, et même une annonce importante en fin de vidéo.

Que vous soyez passionné de musculation, amateur de sports de combat ou simplement curieux, vous allez halluciner.

JULIEN QUAGLIERINI

TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

PODCAST

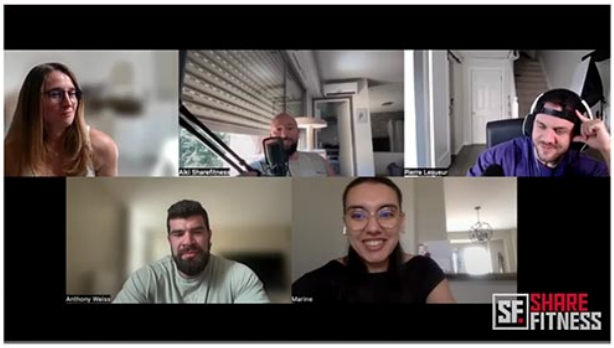
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CE QUE VOS COACHS PENSENT VRAIMENT DE VOUS

FEAT @PIERRE_LESR
@ANTHO_WEISS

CLIQUEZ POUR REGARDER



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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

COACHING
Musculation & Fitness

BARRE DE CÉRÉALES PRISE DE MASSE

Voici une recette de barre de céréales que vous pouvez consommer en prise de masse ou au petit déjeuner. Idéal aussi pour les enfants et ados gourmands si vous souhaitez leur proposer une version plus saine que les barres industrielles.

© FITNESS-MAG.FR

LES INGRÉDIENTS :

(environ 6-8 barres)
150 g de flocons d'avoine ou sarrasin pour une version sans gluten
100 g de mélange d'amandes, noix, noisettes.
2 c. à soupe de cacao maigre en poudre
40 g de miel ou d'érythritol pour une version moins sucrée, mais dans ce cas, ajouter deux cuillères à soupe d'eau.
1 œuf
1 pincée de sel
1 carré de chocolat à 70% pour le nappage

LA PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 160°C. Mixez les oléagineux grossièrement. Dans un saladier, mélange les flocons d'avoine, les oléagineux concassés, le cacao et la pincée de sel. Ajoute l'œuf battu et le miel au mélange.

Malaxez le tout à la main, ça doit coller. Étalez la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier cuisson, ou dans des moules à barres de céréales. Pressez bien avec le dos d'une cuillère pour compacter.

Enfournez pour 15 à 20 minutes à 160°C, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Laissez refroidir avant de démouler.

Coupez en barres si vous n'avez pas utilisé de moule à barres. Faites fondre le chocolat 30 secondes au micro-ondes et versez-le sur les barres. Conservez-les dans une boîte hermétique.

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

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

Votre meilleur allié protéines

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

#PORTRAIT

Kevin BERTRAND
Champion du Monde Wabba
Journaliste

WEB

CEREZA YANNICK

LA RIGUEUR D'UN CHAMPION DU MONDE

Propos recueillis par **Kevin BERTRAND** | Photothèque ***Yannick CEREZA***

© Pascal Milhavet

IL Y A DES SPORTIFS QU'ON ADMIRE POUR LEUR PALMARÈS, D'AUTRES POUR LEUR ESTHÉTIQUE, D'AUTRES ENCORE POUR LEUR DÉTERMINATION. ET PUIS, IL Y A CEUX COMME YANNICK CEREZA, CHAMPION DU MONDE WABBA, CHEZ QUI LE CHEMIN COMPTE AUTANT, VOIRE PLUS, QUE LA DESTINATION.

Son parcours, fait de volonté pure, d'inspiration familiale et d'amour sincère, révèle un homme que la musculation a transformé bien au-delà du physique. Rencontre avec un compétiteur à la sincérité brute et au regard profondément humain.

© FITNESS-MAG.FR

CEREZA YANNICK

LA RIGUEUR D'UN CHAMPION DU MONDE

L'ÉTINCELLE : UN ONCLE, UNE PHOTO, UNE RÉVÉLATION

Rien ne prédestinait vraiment Yannick à devenir un athlète de haut niveau. Avant ses 30 ans, il ne pratiquait aucun sport, n'avait pas de discipline particulière ni d'objectifs physiques. Mais un jour, un simple cliché a tout changé. « *C'est mon oncle, Mariano Cereza, qui faisait de la musculation. Il m'a montré des photos de lui en période de sèche, et ça m'a tout de suite parlé.* » Une étincelle. De ces moments où l'image de l'autre devient un miroir de ce qu'on pourrait devenir.

Poussé par cette nouvelle motivation, Yannick franchit le pas et s'inscrit dans la même salle que son oncle. Il y rencontre deux figures qui marqueront à jamais son parcours : Jean-Christophe Ederlé et Arnaud Duchêne. *« En les voyant s'entraîner, j'ai eu envie de leur ressembler. Ils m'ont inspiré, motivé. »* C'est ainsi que, sur les bases solides de l'admiration et du respect, est née une passion pour la musculation qui ne l'a plus jamais quitté.

LA SCÈNE, MIROIR DE L'ÂME

La compétition arrive vite. Et avec elle, une quête : celle d'un physique toujours plus esthétique, plus abouti, plus complet. Yannick enchaîne les préparations, affine son corps, forge sa rigueur. Mais ce n'est pas une coupe ou un titre qui restera comme son souvenir le plus fort. C'est un regard. Celui de **Patricia**, sa femme.

« La compétition qui m'a le plus marqué, c'est le concours ACF NAC "Le plus bel athlète de France" à Auxerre, en 2022. Dirigée par Michel Gauthier. C'était la première fois que ma femme assistait à l'une de mes compétitions. Et quand je suis monté sur scène, j'ai vu ses yeux briller d'admiration. C'était plus fort que n'importe quel trophée. C'est resté gravé. » Il ajoute : *« Aujourd'hui encore, dès qu'elle m'accompagne, je ressens la même chose. »*

On comprend rapidement que chez Yannick, l'amour du sport est indissociable de l'amour tout court. Son moteur ne se limite pas à la salle. Il est émotionnel, viscéral, profondément connecté aux liens qu'il tisse avec les autres.

© FITNESS-

UNE ÉVOLUTION CONTRASTÉE DU BODYBUILDING

Depuis ses débuts, Yannick a vu le milieu évoluer. Et pas toujours dans le sens qu'il espérait. Le Covid a d'abord été un frein brutal. *« Ça a tout stoppé. Et quand les compétitions ont repris, les athlètes n'étaient pas toujours prêts. Le niveau était moins bon, les physiques moins affûtés. »* Mais ce qu'il regrette surtout, c'est l'éparpillement des catégories, des catégories où l'on peut se demander si on juge l'accoutrement ou le physique. *« Il faut rester sur la base de notre discipline, l'esthétisme du physique. Les compétitions n'en finissent plus. »*
Ses mots traduisent une nostalgie d'un sport plus simple, plus direct, plus centré sur l'essentiel : la construction physique et le dépassement personnel. Mais malgré ses réserves, Yannick continue de s'adapter. De se battre pour sa vision du bodybuilding, tout en respectant les évolutions du milieu.

DES DÉFIS INTIMES, PLUS QUE DES OBSTACLES

Quand on l'interroge sur les plus grandes difficultés de sa carrière, il ne parle pas de blessures, de régimes ou d'échecs. Il parle d'objectifs. *« Je ne vois pas ça comme des défis. Pour moi, ce sont des objectifs. À chaque compétition, je veux être meilleur que la précédente. Je veux présenter un physique plus harmonieux, plus beau, plus abouti. »* Ce perfectionnisme tranquille n'a rien d'obsessionnel. Il est la manifestation d'une volonté constante de progression, de dépassement de soi.
Quant à sa routine en période de préparation, elle se résume à deux principes non négociables : *« Zéro écart dans la diète, et 200 % à l'entraînement. »* Pas de compromis, pas de raccourcis. Juste du travail, de la discipline, et une régularité militaire.

« ZÉRO ÉCART DANS LA DIÈTE ET 200% À L'ENTRAÎNEMENT »

© FITNESS-MAG.FR

LA SCÈNE, TOUJOURS

Alors, comment garde-t-on la flamme après autant d'années de rigueur ? Pour Yannick, la réponse est limpide : *« Le plaisir de remonter sur scène. Et celui de retrouver les autres compétiteurs. Il y a une fraternité entre nous. Une énergie particulière. »* Il voit la compétition comme un rendez-vous annuel avec lui-même, mais aussi avec une communauté. Son plus beau souvenir à ce jour ? Le Top de Colmar en 2023. Il y remporte le toutes catégories, et une fois encore, les yeux de sa femme deviennent son plus beau trophée. *« Elle brillait d'admiration. C'est pour moi la plus belle des victoires. »*

« LE PLAISIR DE REMONTER SUR SCÈNE. ET CELUI DE RETROUVER LES AUTRES COMPÉTITEURS. IL Y A UNE FRATERNITÉ ENTRE NOUS. UNE ÉNERGIE PARTICULIÈRE. »

UN SPORT QUI RÉVÈLE L'HOMME

La musculation n'a pas seulement transformé le corps de Yannick. Elle a bouleversé son rapport à lui-même. *« Je suis timide, réservé de nature. Ce sport m'a donné confiance. Il m'a appris que je suis capable de tenir une préparation complète sans faire un seul écart. C'est une force que je ne soupçonnais pas. »* Dans ses propos, on perçoit une modestie sincère. Une fierté discrète, celle de quelqu'un qui n'a pas cherché la lumière, mais qui l'a trouvée en chemin.

DES FIGURES D'INSPIRATION, RÉELLES OU RÊVÉES

Yannick ne cache pas ses influences. Le premier à l'avoir motivé, c'est son ami **Jean-Christophe Ederlé**. *« Je voulais lui ressembler, avoir le même physique. »* Puis vinrent des figures plus lointaines, mais tout aussi marquantes : Kevin Levrone, Shawn Rhoden… Des géants du bodybuilding mondial, qu'il a étudiés, imités, intégrés.
Mais au fond, c'est sa proximité avec des athlètes comme **Ederlé** ou **Duchêne** qui l'a le plus façonné. Il s'inscrit dans une lignée, celle de la transmission par l'exemple.

UN CONSEIL D'OR AUX JEUNES GÉNÉRATIONS

À ceux qui rêveraient de suivre ses pas, Yannick offre une parole vraie, sans filtre. *« Il faut vivre ce qu'on a envie de vivre. Mais il faut aussi bien réfléchir avant de se lancer. La compétition demande beaucoup de sacrifices, de patience. Ce n'est pas le début qui est le plus dur, c'est de persévérer chaque jour, et de durer dans le temps. »*
Ce conseil, il le livre avec humilité, mais aussi avec l'autorité de l'expérience. Car Yannick ne parle pas d'un idéal abstrait. Il sait ce que coûte une diète, un entraînement quotidien, une montée sur scène. Il sait aussi ce que cela rapporte : de la fierté, de la résilience, et un regard brillant dans les yeux de celle qu'on aime.

En conclusion, Yannick Cereza est bien plus qu'un athlète. C'est un homme qui s'est trouvé en sculptant son corps, un passionné qui n'a jamais perdu de vue les valeurs qui l'ont guidé depuis le premier jour. À travers les épreuves, les doutes, les scènes, les préparations, il trace son chemin avec humilité et courage. Et si le bodybuilding est un sport de solitude, Yannick en a fait une aventure humaine, partagée, sincère. À son image.

INSTAGRAM @YANNNICK89

© FITNESS-MAG.FR
NFC Production PHOTOGRAPHE VIDÉASTE
L'OPEN DES CORSAIRES

PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

FITNESS-MAG.FR

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

THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

LE GUIDE PRATIQUE DE LA SÈCHE EN MUSCULATION

PART 1

La sèche en musculation est une phase visant à réduire au maximum le tissu adipeux et la rétention d'eau tout en conservant la masse musculaire.
Ce guide complet explore l'origine historique de la sèche, la distinction entre sèche naturelle et dopée, ainsi que les programmes d'entraînement, de nutrition, la durée optimale et les conseils pratiques pour réussir sa sèche (pour homme et femme) sans compromettre sa santé.qui vous prend une grosse partie de votre temps.

© FITNESS-MAG.FR

Je pratique la musculation naturelle depuis 2004, j'ai écrit un livre sur le sujet et j'ai une longue expérience de la sèche en musculation. Ayant été en surpoids durant mon adolescence et au début de ma vie d'adulte, j'ai commencé à m'intéresser à la diététique et à l'entraînement pour sécher grâce à la musculation. Depuis ma première sèche, je n'ai plus jamais repris mon poids de départ, sans pour autant perdre ma joie de vivre ni ma libido.

Si vous voulez tout savoir sur la sèche au naturel, vous êtes au bon endroit. Si vous allez au bout de cet article, vous découvrirez des recettes à faire chez vous pour votre sèche.

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME SÈCHE EN MUSCULATION ?

La sèche en musculation désigne une phase de réduction du pourcentage de graisse et de la rétention d'eau sous cutanée tout en préservant au maximum la masse musculaire existante. Contrairement à un simple régime amaigrissant qui cherche à perdre du poids (masse grasse + eau + muscle), la sèche vise un objectif esthétique : dégraisser autour des muscles pour mieux les dessiner, évacuer la rétention d'eau, maintenir la masse musculaire.

La difficulté principale de la sèche est de mincir sans perdre de muscle. L'enjeu d'un programme sèche en musculation est donc de faire maintenir sa masse musculaire tout en perdant son gras.

Dans un contexte sportif, la notion de sèche peut simplement signifier une perte de masse grasse pour améliorer le rapport muscle/poids et les performances physiques.

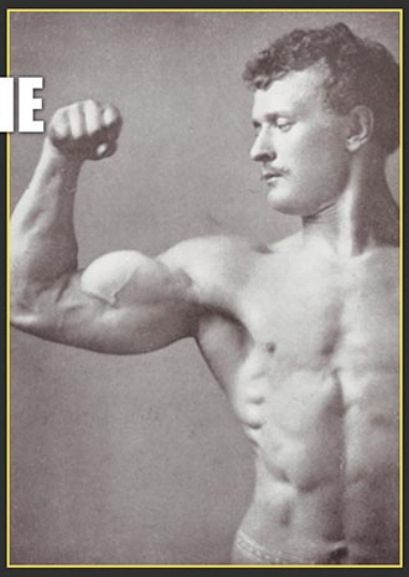
En effet, conserver une masse musculaire dense augmente le métabolisme basal (il faut plus d'énergie pour entretenir le muscle que la graisse), ce qui aide à brûler plus de calories au quotidien.

Cependant, une sèche mal gérée expose à des perturbations hormonales (baisse de la testostérone, troubles du cycle féminin) et à une perte de force ou de motivation si le déficit calorique est trop sévère. Il faut donc adopter une approche progressive et rigoureuse pour réussir sa sèche.

Helmut Strebl, réputé pour sa sèche exceptionnelle.

HISTORIQUE DU PROGRAMME DE SÈCHE EN MUSCULATION

Le concept de « sèche » est intimement lié à l'histoire du bodybuilding, qui privilégie l'esthétique musculaire. Dès les pionniers du XIXe siècle comme Eugène Sandow (père du culturisme moderne), les athlètes recherchaient une silhouette dessinée plutôt que de la simple force brute.



Au fil des décennies, la popularité des compétitions de bodybuilders (Mr. Olympia, Arnold Classic, etc.) a accentué l'importance de la définition musculaire. Les bodybuilders de l'âge d'or (Années 60-80) appliquaient déjà des régimes alimentaires spécifiques avant les compétitions pour « sécher » et révéler leur musculature.

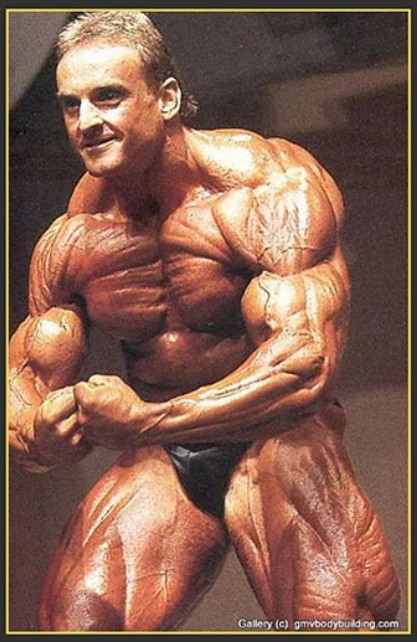
Avec l'avènement des stéroïdes anabolisants dans les années 1950, la durée et l'intensité des phases de masse et de sèche ont évolué. Des recherches rétrospectives montrent que les premiers utilisateurs de stéroïdes dans la musculation (et chez les haltérophiles soviétiques) cherchaient principalement à augmenter la masse musculaire et réduire rapidement la graisse corporel pour les concours. Les méthodes de sèche se sont ainsi sophistiquées : volumes d'entraînement élevés, diurétiques et « protocols physiques » finals (ex. manipulation de l'eau). Bien que ces pratiques aient permis à certains de devenir très secs avant les podiums (parfois en dessous de 5% de masse grasse chez les hommes), elles entraînent des risques majeurs, et parfois, la mort.

PROGRAMME SÈCHE NATURELLE VS SÈCHE DOPÉE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

Une question cruciale est la distinction entre une sèche « naturelle » et une sèche avec dopage. Sèche naturelle signifie qu'on s'appuie uniquement sur la diététique et l'entraînement pour perdre de la graisse. Dans ce cas, on respecte les règles d'un déficit calorique modéré, on privilégie les aliments bruts (voir ci-dessous) et on mise sur l'entraînement sans substances interdites.

C'est la seule voie saine et réglementaire pour la grande majorité des pratiquants. En revanche, une sèche dopée implique l'utilisation de produits pharmaceutiques (stéroïdes anabolisants, diurétiques, hormones de croissance, etc.) pour accélérer la perte de graisse et/ou la préservation musculaire.

samson DAUDA Mr Olympia 2024.
crédit photo instagram : Samson Dauda



Andreas Munzer, un athlète très sec, au destin tragique.

La sèche des compétiteurs vedettes s'est intensifiée depuis le XXe siècle, mêlant entraînement intense et régimes stricts mais surtout l'abus de produits dopant illégaux pour atteindre ces résultats extrêmes.

Historiquement, des bodybuilders professionnels ont eu recours aux stéroïdes dès les années 1950, car ces drogues augmentent rapidement la synthèse protéique et diminuent le catabolisme musculaire même en régime hypocalorique. Mais cette « aide » chimique s'accompagne de nombreux effets secondaires (troubles cardiovasculaires, hormonaux, psychologiques, etc.), et demeure illégale et dangereuse.

En pratique, la sèche naturelle et dopée diffèrent surtout par la vitesse et l'ampleur des résultats. Un bodybuilder dopé peut gagner de la masse et perdre du gras plus rapidement qu'un pratiquant naturel. Par exemple, les grands noms du bodybuilding ont suivi des cycles intensifs alternant prise de masse et sèche très faible en graisse, rendus possibles par les stéroïdes.

Jay Cutler au sommet de sa forme.

En revanche, un pratiquant naturel doit accepter un progrès plus lent et doit particulièrement veiller à la composition de son alimentation et à son entraînement pour éviter le catabolisme musculaire, la fatigue et la baisse des performances.

La sèche naturelle repose sur un protocole purement diététique/entraînement/repos, tandis que la sèche dopée inclut des substances qui modifient la physiologie naturelle. Du point de vue santé, légal et éthique, la méthode naturelle, en s'inspirant uniquement des bonnes pratiques éprouvées par la science et le terrain est largement suffisante pour vous et moi.

PRINCIPES DE BASE D'UN BON PROGRAMME DE SÈCHE EN MUSCULATION

1 LA NUTRITION : DÉFICITS, MACRONUTRIMENTS ET ALIMENTS CLÉS

Le premier principe de la sèche est le bilan calorique négatif. Autrement dit, on consomme moins de calories que ce que l'on dépense (déficit calorique). Ce déficit « force » le corps à puiser dans ses réserves de graisse (lipolyse) pour compenser l'énergie manquante. Toutefois, il ne faut pas confondre déficit calorique et famine. Une diminution trop brutale des calories conduit à la dégradation du muscle (catabolisme musculaire) et à une hausse de la frustration alimentaire, ce qui va conduire à un effet rebond (yo-yo) ou pire, un TCA (boulimie, hyperphagie).

On conseille souvent de réduire progressivement les calories (-15%) ce qui fait en moyenne moins 300 kcal, visant une perte moyenne de 0,5 à 1% du poids par semaine. Par exemple, perdre 2 à 3 kg de graisse par mois est une cible raisonnable pour conserver le maximum de masse musculaire.

2 LA DIÈTE DE SÈCHE

Une alimentation de sèche doit privilégier des aliments bruts et rassasiants. Par exemple, une salade repas riche en protéines et légumes frais.

Il est recommandé de réduire les graisses saturées et supprimer les trans (ex. fritures, mayonnaise industrielle) ainsi que les sucres rapides et ajoutés (bonbons, sodas, jus de fruits, gateaux, etc). En revanche, on favorise les protéines maigres et/ou de qualité (viande blanche, poisson, œufs, produits laitiers pauvre en graisse, légumineuses) car elles sont essentielles pour entretenir vos muscles et ont un effet rassasiant élevé.

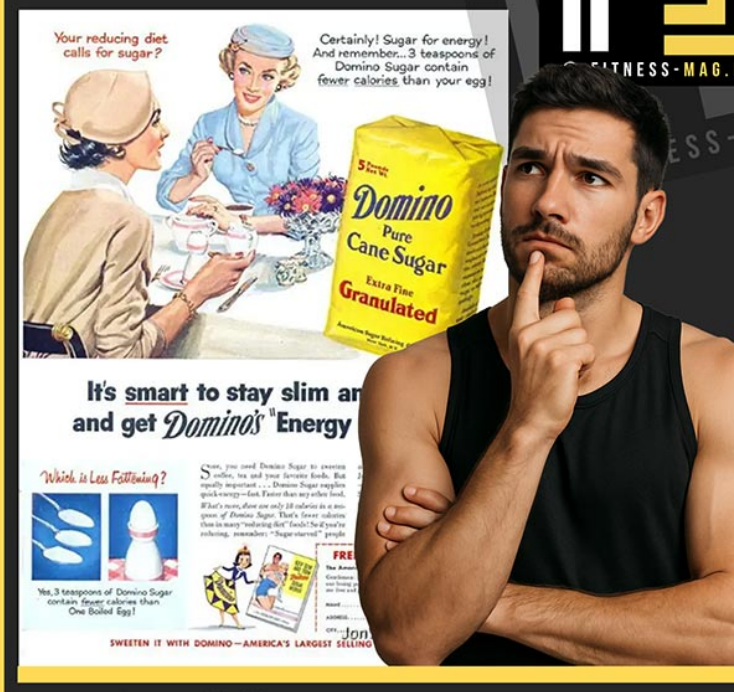
Les protéines nécessitent aussi beaucoup d'énergie pour être digérées, ce qui augmente légèrement votre métabolisme, un bon point au régime. On vise au moins 1,6g à 2,2 g de protéines par kilo de poids corporel par jour, répartis sur plusieurs repas, afin de limiter le catabolisme musculaire et optimiser la récupération. La dose dépend de la fréquence de vos entrainements et de la réduction des deux autres macronutriments (glucides, lipides).

Outre atlantique, on a bien compris que les glucides causes beaucoup de problèmes. Depuis les années 90, ce sont les glucides qui sont réduis par les stars de cinéma pour s'affuter ou garder la ligne. Les glucides ne sont pas totalement à éliminer, mais à modérer et mieux séléctionner. Mieux vaut consommer des sources de glucides fibreux (légumes, patate douce, quinoa, légumineuses) qui libèrent lentement de l'énergie et maintiennent une glycémie plus stable. Cela évite les pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses et les fringales.

Ces glucides fournissent aussi l'énergie nécessaire aux entraînements et aux cerveau sans déclencher de réponse insuline excessive. En fin de sèche, certains pratiquants réduisent les glucides pour atteindre 50 g/jour environ, principalement autour des entraînements. Lorsque je prépare un shooting photo ou que je veux vraiment être très sec, les seuls glucides que je consomme viennent des légumes.

Enfin, les graisses alimentaires sont maintenues en quantité modérée, environ 1⊠g par kg de poids de corps et par jour. On privilégie les acides gras essentiels (poissons gras, avocats, graines, huiles d'olive, colza, lin, noix non raffinées, bio, extraites à froid) qui soutiennent nos hormones et notre santé générale. Lorsqu'il y a des problèmes de libido qui baisse au régime, c'est souvent à cause d'un manque de graisses. Avoir suffisamment de graisse lors d'un régime peut sembler étrange, surtout pour les personnes éduquées dans les croyances que seules les graisses sont responsables du surpoids.

Il y a eu une époque ou on avançait ce genre d'argument pour vous convaincre d'abandonner les oeufs pour manger du sucre : « 3 cuillères à café de sucre contiennent moins de calories qu'un œuf ! »



Ancienne publicité mettant en avant le sucre.

Si vous vous êtes forgé vos connaissances diététiques entre les années 50 et 90, vous pensez peut-être que l'avocat, le saumon, l'œuf et les amandes sont mauvais pour vous parce qu'ils sont riches en graisses. Vous savez que le sucre c'est moins calorique que le gras, donc vous pensez que c'est un meilleur choix pour le régime. La réponse est non, le sucre ajouté c'est justement ce que vous devez fuir si vous voulez garder la ligne, avoir de l'energie toute la journée et préserver votre santé. On en reparle plus loin.

ENTRAÎNEMENT ET EXERCICES : MUSCULATION ET CARDIO

L'entraînement doit s'adapter à la sèche. Il faut conserver la musculation tout en ajoutant du travail cardiovasculaire pour augmenter la dépense énergétique. Les mouvements « polyarticulaires » sont plus interressant que les exercices d'isolation car ils font travailler plusieurs groupes musculaires en même temps, mobilisent plus de fibres et brûlent ainsi plus de calories. Mais il faut conserver les deux types de mouvements.

Par exemple, le squat et le soulevé de terre font intervenir notamment les jambes, le dos et le tronc, tandis que le développé couché travaille les pectoraux, épaules et triceps.

Les tractions (ou rowing) et dips font travailler le dos, les biceps et les triceps. Il est conseillé de maintenir des séries avec des charges lourdes qui vous autorisent entre 8–12 répétitions (un peu plus sur certains mouvements d'isolation ou des points faibles) et un niveau d'effort proche de l'échec musculaire, quitte à réduire légèrement la charge pour compenser la fatigue due au déficit calorique.

Il est aussi possible d'inclure du travail au poids du crops comme je le fais ci-dessous.

Même en sèche, et bien que cela ne soit pas visible directement, il ne faut pas négliger le renforcement du tronc (gainage) et des muscles profonds : cela contribue à la force globale et prévient les blessures lorsque vous travaillez lourd en squat ou en soulevé de terre.

En plus de la musculation, le cardio vient compléter le programme de sèche. Plutôt que des séances interminables, on privilégie 2 à 4 séances de cardio par semaine d'environ 20–30 minutes, de préférence en fin de séance de musculation ou séparément en HIIT (High-Intensity Interval Training). Le HIIT (ex. sprints, circuits intensifs) stimule fortement la consommation de calories et l'oxydation des graisses sans trop empiéter sur le volume musculaire.

Ici, j'effectue un circuit de pompes et d'abdos dans mon jardin.

COMMENT PLANIFIER SA SÈCHE ET QUELLE DURÉE POUR SÉCHER

La durée idéale d'une sèche dépend de votre profil de départ. Un pratiquant déjà mince peut finaliser sa sèche en quelques semaines, tandis qu'un athlète avec beaucoup de masse grasse prendra plusieurs mois.

En général, on estime qu'une phase de sèche en musculation dure 2 à 3 mois. Ce délai correspond à une perte de l'ordre de 5–10% du poids corporel, selon l'objectif. J'ai moi même perdu 23Kg en trois mois lors de mon 1er régime (et je n'ai jamais repris ce poids depuis 2009). Le protocole conseillé est progressif, il ne faut pas rechercher une perte fulgurante de graisse (il est illusoire de sécher 5 kg de gras en 15 jours sainement).

Les spécialistes recommandent de viser environ 2 à 3 kilos de perte grasse par mois, soit ≈0,5–1% du poids par semaine. Ce qui ne veut pas dire que vous ne perdrez pas plus de poids, car il y aura aussi de l'eau, du glycogène et un peu de muscle, malheuresement.

Pour une sèche rapide (1 à 4 semaines), les résultats seront minimes : en si peu de temps, seule l'eau et une faible quantité de glycogène seront brûlées, rarement de la graisse en profondeur. D'où la patience : plus la sèche est longue et douce, plus elle a de chances d'être stable et de préserver le muscle. Par exemple, un « plan de sèche » sur 6 semaines pourra amorcer une perte de gras significative (≈5-10 kg), mais pour perdre 10-20 kg et plus, plusieurs mois seront nécessaires.

Certains programmes en ligne proposent des plans sur 6 semaines trop extrêmes qui vous conduiront droit dans le mur. À la place, choisissez un programme qui ne va pas vous affamer, mais utiliser vos graisses de réserve à des fins énergétiques pour sécher et prendre de bonnes nouvelles habitudes alimentaires pour le restant de votre vie.

Encore une de mes salades repas, avec du bœuf et des pois chiches, donc riche en protéines et faibles en glucides.

© FITNESS-M

LA SUITE LE MOIS PROCHAIN (ÉDITION N°147 D'AOÛT 2025)

AVEC AU SOMMAIRE :

- PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SÈCHE TYPE ET EXEMPLES
-
- LES DIFFÉRENCES D'UN PROGRAMME SÈCHE MUSCULATION CHEZ LA FEMME ET L'HOMME
-
- EXEMPLES DE REPAS ET COLLATIONS POUR LA SÈCHE
-
- SUPPLÉMENTS ET AIDES POUR SON PROGRAMME SÈCHE
-
- QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LA SÈCHE EN MUSCULATION (FAQ)

Théo Coutelle
@fitnessmith

SUPER FIT

VITALITÉ, ALIMENTATION, MUSCULATION

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

Éditions EYROLLES

JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

COMBIEN DE POMPES PAR JOUR FAUT-IL FAIRE POUR PROGRESSER ?

© FITNESS-MAG.FR

COMBIEN DE POMPES PAR JOUR FAUT-IL FAIRE POUR MUSCLER SON CORPS ?
Voilà une question qui mérite que l'on s'y attarde. Nous ne sommes pas tous égaux en musculation et la réponse dépend de notre sexe, morphologie, ainsi que de nombreux autres paramètres.

Que l'on soit un athlète débutant ou confirmé, il y a toujours un intérêt à faire des pompes. Pourquoi s'y mettre, lesquelles privilégier, quels muscles sont sollicités ? Abordons ensemble le vaste sujet que sont les pompes et voyons de plus près quel est leur impact sur la prise de masse.

POURQUOI FAIRE DES POMPES ?

FAIRE DES POMPES EST UN EXERCICE IDÉAL POUR AUGMENTER VOTRE FORCE ET TRAVAILLER VOTRE ENDURANCE. CELA VOUS PERMET ÉGALEMENT DE SOLLICITER DE NOMBREUX MUSCLES (J'Y REVIENDRAI JUSTE APRÈS) ET DE DÉVELOPPER VOTRE MASSE MUSCULAIRE.
Cependant, il faut voir les séries de pompes comme un exercice faisant partie intégrante de votre programme. Si vous ne faites que cela, vous ne réussirez pas à obtenir les résultats escomptés. Les pompes vous feront travailler le haut du corps, certes, mais pour un physique harmonieux, il faut de la variété.

Ne faire que cela peut également vite devenir rébarbatif. La musculation doit rester un plaisir avant tout.

Par ailleurs, une étude publiée en 2019 par JAMA Network Open a montré que la capacité à effectuer un nombre élevé de pompes est associée à une réduction significative du risque d'événements cardiovasculaires.
Cela souligne l'importance des pompes non seulement pour le développement musculaire, mais aussi pour la santé cardiaque.

QUELS SONT LES MUSCLES SOLLICITÉS EN FAISANT DES POMPES ?

Faire des pompes tous les jours est un exercice facile à mettre en place, dans le sens où il ne requiert pas de lieu spécifique, ni de matériel (sauf si vous souhaitez augmenter la difficulté).

Les pompes sont un bon moyen de gagner du muscle au niveau des pectoraux. En termes d'anatomie, vous allez ainsi travailler le grand, le moyen et le petit pectoral supérieur proche de la clavicule.

Vous allez également développer les deltoïdes antérieurs, les triceps, et en isométrie, le grand dorsal et les abdominaux.

Dans cette vidéo, j'explique et je vous montre que pour cibler la partie moyenne des pectoraux, il faut réaliser vos pompes en tension continue et ne jamais marquer de pause, ni en haut ni en bas. Pour cela, il faut effectuer vos mouvements de façon lente et contrôlée par série de 15 à 20 répétitions avec 20 à 30 secondes de repos entre les séries.

CLIQUEZ POUR REGARDER

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

Pour la partie supérieure des pectoraux, privilégiez les pompes en décliné. Vous pouvez encore les rendre plus difficiles en utilisant un élastique. Petit conseil au passage : ne tendez pas complètement les bras. Cela permet de garder vos muscles en tension continue et d'être efficace dans le travail de vos pecs.

Pour la partie inférieure des pectoraux, utilisez un support en incliné ou des poignées. Plus le support va être bas, plus grande sera la difficulté.

Dans une étude parue en 2016 dans le Journal of Physical Therapy Science, des chercheurs ont démontré que la position des mains influence fortement les muscles activés lors des pompes.

Lorsque les mains sont rapprochées (environ 50 % de la largeur des épaules), les triceps, le petit pectoral et l'infra-épineux sont particulièrement sollicités. En comparaison, une position standard (100 %) active efficacement le grand pectoral, tandis qu'une prise plus large (150 %) accentue surtout le travail du dentelé antérieur.

Position des mains	% de la largeur des épaules	Muscles principalement activés
Étroite	50 % de la largeur des épaules	Petit pectoral, triceps brachial et infra-épineux
Neutre	50 à 100 % de la largeur des épaules	Grand pectoral
Large	150 % de la largeur des épaules	Dentelé antérieur

Ces résultats suggèrent que varier la position des mains lors des pompes peut cibler spécifiquement différents groupes musculaires, permettant ainsi d'adapter l'exercice à vos objectifs personnels.

© FITNESS-MAG.FR
FITNESS-MAG.FR

COMBIEN DE POMPES PAR JOUR POUR OBTENIR DES RÉSULTATS

C'est une question que l'on me pose très souvent en tant que coach sportif, généralement posée par les débutants en musculation

Et si la réponse peut sembler simple, elle demande en réalité de prendre du recul. Car tout dépend de votre objectif : prise de masse, endurance, renforcement musculaire, perte de graisse, ou simple remise en forme.

De plus, juste faire des pompes sans avoir un programme d'entraînement précis et une alimentation saine ne servirait pas à grand-chose.

Tout comme il est inutile de faire des pompes tous les jours.

D'une part, vos muscles ont besoin de temps pour récupérer et se régénérer entre vos séances de sport. Travailler le même groupe musculaire tous les jours ne vous fera pas progresser plus vite.

Par ailleurs, répéter le même mouvement chaque jour est le meilleur moyen de créer une inflammation du coude ou de l'épaule, autrement dit, une tendinite.

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY

OBJECTIF 1 : SE TONIFIER OU SE REMETTRE EN FORME

Si vous débutez ou souhaitez simplement renforcer votre corps sans prise de masse, inutile de viser des centaines de pompes. Ce qui compte, c'est la régularité et la qualité d'exécution.

3 à 5 séries de 10 à 15 pompes bien contrôlées, 3 fois par semaine, sont largement suffisantes pour progresser.

OBJECTIF 2 : GAGNER EN MASSE MUSCULAIRE

Pour prendre du volume au niveau des pectoraux, des triceps et des épaules, augmentez la difficulté, pas le volume. Pour ce faire, intégrez des variantes de pompes plus exigeantes :

Pompes en déclin
Pompes diamant
Pompes lestées ou avec bandes élastiques

Travaillez en tension continue, sans verrouiller les bras, et réalisez 4 séries de 12 à 20 répétitions, à rythme lent, avec 30 à 45 secondes de repos.

OBJECTIF 3 : PERDRE DU GRAS

Les pompes, seules, ne suffisent pas pour brûler efficacement les graisses. En revanche, intégrées à un circuit training (HIIT ou Tabata), elles contribuent à élever votre métabolisme.

Faites des séries dynamiques (claquées, rapides, avec burpees), dans un programme complet associant squats, gainage, mountain climbers, etc.

COMBIEN DE POMPES PAR JOUR SELON L'ÂGE ET LE SEXE ?

Avant de chercher à faire 20 pompes par jour ou viser les 30 pompes quotidiennes, il est essentiel de savoir où vous vous situez par rapport à la moyenne.

Pour vous aider à mieux évaluer vos capacités, voici un tableau basé sur les recommandations issues de l'ouvrage Essentials of Exercise Physiology (2015). Vous y verrez combien de pompes par jour il est raisonnable de viser pour maintenir ou améliorer votre condition physique, selon votre sexe et votre âge.

NOMBRE DE POMPES RECOMMANDÉ SELON L'ÂGE – HOMMES

Âge	Excellent	Bon	Moyen	Faible	Très faible
20–29 ans	54 ou plus	45–54	35–44	20–34	20 ou moins
30–39 ans	44 ou plus	35–44	24–34	15–24	15 ou moins
40–49 ans	39 ou plus	30–39	20–29	12–19	12 ou moins
50–59 ans	34 ou plus	25–34	15–24	8–14	8 ou moins
60 ans et +	29 ou plus	20–29	10–19	5–9	5 ou moins

NOMBRE DE POMPES RECOMMANDÉ SELON L'ÂGE – HOMMES

Âge	Excellent	Bon	Moyen	Faible	Très faible
20–29 ans	48 ou plus	34–48	17–33	6–16	6 ou moins
30–39 ans	39 ou plus	25–39	12–24	4–11	4 ou moins
40–49 ans	34 ou plus	20–34	8–19	3–7	3 ou moins
50–59 ans	29 ou plus	15–29	6–14	2–5	2 ou moins
60 ans et +	19 ou plus	5–19	3–4	1–2	1 ou moins

Que vous soyez débutant souhaitant savoir combien de pompes par jour pour se muscler, ou que vous ayez déjà l'objectif de faire 20 à 30 pompes par jour, ces repères vous permettront d'adapter vos entraînements efficacement.

LES POMPES POUR LES DÉBUTANTS EN MUSCULATION ET LES SENIORS

Vous trouverez ci-après deux variantes de pompes simples pour bien débuter. Elles sont idéales pour commencer ou recommencer la musculation, le temps de bien les intégrer à votre routine sport et de vous sentir capable d'intensifier l'effort.

Pensez bien au bon positionnement de vos mains. Je vous le rappelle, pas au niveau des épaules, mais au niveau des pecs. Attention à maintenir votre corps dans l'axe, pas de dos creusé, ni de fesses en l'air, ni de cambrure.

© FIT

Maîtrisez également votre respiration. On inspire en descendant, on expire en remontant.

Ces deux variantes conviendront également aux seniors. Chez les plus de 60 ans, l'important est d'adapter les exercices en fonction des capacités individuelles. Les pompes peuvent ainsi être modifiées pour être plus accessibles, de manière à maintenir la tonicité du haut du corps, prévenir les chutes et favoriser l'autonomie.

©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

LES POMPES AU MUR OU POMPES VERTICALES

Commencez par bien vous positionner : face au mur, vos mains doivent être posées à plat légèrement plus larges que vos épaules. Coudes et épaules doivent être alignés sur le même plan, idem pour coudes et poignets.

Gainez-vous et expirez quand vos bras se tendent, comme pour les pompes au sol.

LES POMPES GENOUX AU SOL

Positionnez vos genoux au sol et vos mains à l'aplomb des épaules, bras tendus au départ. Veillez à ne pas creuser votre dos ni mettre vos fesses en l'air.

Votre corps doit respecter l'alignement tête, tronc, fessier. Votre tête doit être en avant des épaules, mais pas relevée. Descendez jusqu'à avoir un angle de 90° avec votre coude (pas plus).

Ces pompes sont plus faciles, car le poids supporté par les bras est plus faible que si vous faisiez des pompes classiques.

© FITNESS-MAG

QUELLES SONT LES POMPES LES PLUS EFFICACES ?

Toutes les pompes sont efficaces si vous veillez à leur bonne exécution.

Si cela devient trop facile, augmentez comme je vous le disais la difficulté ou bien laissez-vous tenter par l'usage d'un gilet lesté. Facilement ajustable, ses poids sont répartis de façon harmonieuse et peuvent représenter une charge supplémentaire de 5 à 30 kg. Un accessoire idéal pour travailler votre résistance à l'effort !

Si vous préférez travailler sans, optez pour des séries de pompes diamant. Leur nom vient de la position dans laquelle on positionne ses mains. Ce type de pompes permet de muscler ses triceps et ses pectoraux et exerce une forte pression sur vos poignets, épaules et coudes.

Ainsi, vos bras paraîtront plus impressionnants. En résumé, c'est un exercice idéal, surtout en fin de séance, aussi bien pour les débutants que pour les confirmés.

CONCLUSION

Voilà, j'espère vous avoir éclairé sur la question de combien de pompes par jour faut-il réaliser. N'oubliez pas :

- LES POMPES NE DOIVENT PAS ÊTRE UN EXERCICE ISOLÉ, MAIS INTÉGRÉES À UN PROGRAMME DE MUSCULATION COMPLET.
- PRIVILÉGIEZ LA QUALITÉ PLUTÔT QUE LE NOMBRE.
- VARIEZ LES TYPES DE POMPES POUR SOLLICITER TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES.
- ÉCOUTEZ VOTRE CORPS : MIEUX VAUT EN FAIRE MOINS, BIEN, ET DE FAÇON PROGRESSIVE.

JULIEN QUAGLIERINI

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

146 NUMÉROS DISPONIBLES

11840

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE MAGAZINE

SUR

PayPal OU tipee.com/fitness-mag

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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag

© FITNESS-MAG.FR

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli *- CEO Founder / Rédacteur en Chef*