

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N°149/ 10-2025

**DEREK**  
**MR OLYMPIA 2025**  
**LUNSFORD**

PHOTO JON TREVOR (@JONTREVORMEDIA)

**REPORTAGE  
EXCLUSIF MR**

**0**

LE RETOUR DU ROI !

**CONSEILS  
POUR CHOISIR  
LES PROTÉINES**

**SÈCHE**  
ET NOMBRE DE REPAS

**DOSSIERS**

**LES  
CAROTÉNOÏDES  
CONTRE  
L'ATROPHIE  
MUSCULAIRE ?**

**LA RELATION  
FORCE - VITESSE**

**L'ENTRAÎNEMENT  
E.MO.M**

EVERY MINUTE ON THE MINUTE

**ÉTIREMENTS  
LOMBAIRES :  
EXERCICES**  
POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

**5**

**LES COULISSES**  
du FRANCE PRO  
SHOW 2025  
**TSUNAMI  
NUTRITION**



# 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



**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 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





# MUSCLE TA FORCE...



# AVANT QUE LA NUIT NE TE HANTE !

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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. 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, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, 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**

Dépôt 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.

#149  
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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL #149 FM

## VIVE LE SPORT !



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

### Chers lecteurs, chères lectrices,

Si, tout comme moi, vous exercez un travail « sédentaire » derrière un écran, au bureau ou en télétravail, vous savez à quel point il est devenu **vitale** de pratiquer une activité physique régulière, quelle qu'elle soit.



Rester assis plusieurs heures d'affilée n'est pas sans conséquence : cette posture comprime les vaisseaux sanguins, perturbe la circulation, gêne la digestion et, petit à petit, notre dos s'arrondit, nous conduisant parfois vers une cyphose dorsale.

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



# ÉDITORIAL #149

Mais ce n'est pas tout. L'immobilité prolongée ralentit notre métabolisme. Nos muscles, peu sollicités, brûlent moins de sucres, les graisses s'accumulent plus facilement, et même notre densité osseuse peut en pâtir. Sans compter les longues soirées passées sur le canapé, hypnotisés par nos écrans... Autant d'habitudes qui, cumulées, vont à l'encontre de notre nature profonde. Tout cela est anti-physiologique. Il est temps de reprendre le contrôle.

Voici mes conseils, à appliquer au minimum, surtout si votre emploi vous le permet :

Faites une pause de quelques minutes toutes les heures (ou toutes les deux heures maximum) : levez-vous, marchez, étirez-vous.

Ces micro-mouvements relanceront votre circulation et votre énergie.

Altermes les positions : si possible, travaillez debout une partie de la journée. De nombreux bureaux sont aujourd'hui adaptables, profitez-en !

Soyez conscient : chaque heure passée assis ralentit vos processus biologiques. Bouger, c'est rester vivant.

Comme le disait avec justesse le « philosophe » (humour), Gerald Holtz , et cela n'a jamais été aussi vrai :

« Vive le sport ! »

**Eric RALLO**  
Naturopathe

Créateur et rédacteur en chef **FITNESS MAG** & éternel passionné !



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM !

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JR** JULIEN QUAGLIERINI



# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

# DEREK

MR OLYMPIA 2025

# LUNSFORD

PHOTO JON TREVOR (@JONTREVORMEDIA)



- 1 couverture fitness mag n°149
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 les caroténoïdes et atrophie musculaire
- 14 force athlétique
- 20 france pro show 2025
- 27 choisir sa protéine
- 31 repas prise de masse
- 32 podcast sharefitness
- 33 body-poetry
- 34 old school physiques
- 35 sèche et nombre de repas
- 39 sabrina vigroux
- 45 entraînement emom
- 48 telechargez le magazine
- 49 5 exercices pour éliminer ses lombaires
- 57 mr olympia 2025
- 65 soutenez fitness mag sur tipee



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# THE BEST PARTNER

## IL EST TEMPS DE MISER SUR LA QUALITÉ



## BOOSTEZ VOTRE PERFORMANCE ET DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE — LES MEILLEURS CRÉATINES —

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  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## LES CAROTÉNOÏDES CONTRE L'ATROPHIE MUSCULAIRE ?

**Selon une étude japonaise publiée dans le British Journal of Nutrition en 2013, une consommation élevée de caroténoïdes sous forme de bêta-carotène pourrait protéger contre la dégradation musculaire.**

Les chercheurs, affiliés à l'Université d'Osaka ont administré une dose élevée de bêta-carotène à des souris, un apport qui pourrait s'avérer dangereux chez l'homme. Fort heureusement, il existe des caroténoïdes qui pourraient avoir le même effet anti-catabolique sans pour autant présenter un risque pour la santé.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



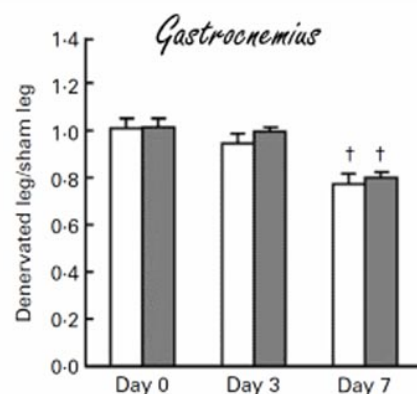
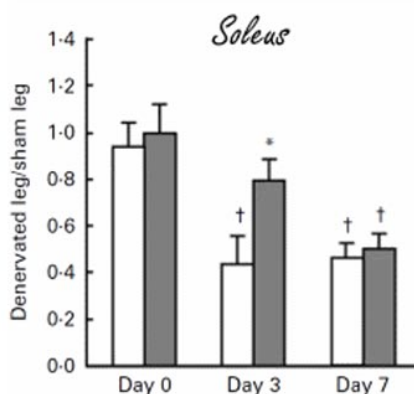
## L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR LE BÊTA-CAROTÈNE

Les chercheurs japonais ont coupé les voies nerveuses des membres inférieurs de souris afin que les animaux ne puissent plus utiliser une jambe [Den]. Pour d'autres souris, ils ne l'ont pas fait [Sham]. Durant la première semaine suivant l'opération, les chercheurs ont examiné ce qui se passait dans les muscles dénervés. Ils ont administré quotidiennement une quantité substantielle de bêta-carotène par voie orale à certaines souris [B-Carotene]. D'autres souris ont reçu un placebo [véhicule].



## RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE

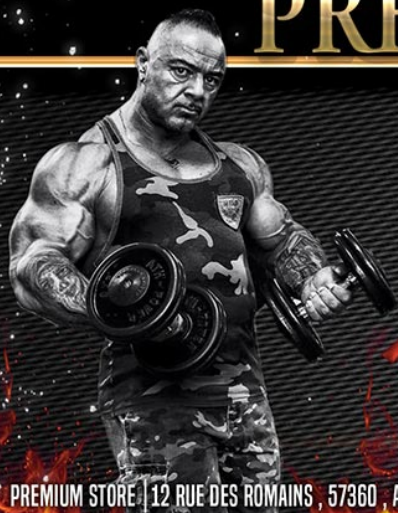
Pour les souris qui avaient reçu du bêta-carotène {Barres grises}, le muscle soleus avait régressé moins rapidement après la coupure des nerfs que pour les animaux qui avaient reçu un placebo {Barres blanches}.



Dans le tissu musculaire du soléaire, la quantité de conjugués ubiquitines a augmenté après la coupure du nerf. Les conjugués ubiquitine sont des fragments de protéines sur lesquels la cellule a lié des molécules d'ubiquitine. De cette façon, la cellule marque les protéines comme «prêtes à être mises au rebut». Cependant, dans les muscles dénervés des souris ayant reçu du bêta-carotène, les chercheurs ont trouvé moins de conjugués d'ubiquitine que dans les muscles des souris de l'autre groupe.



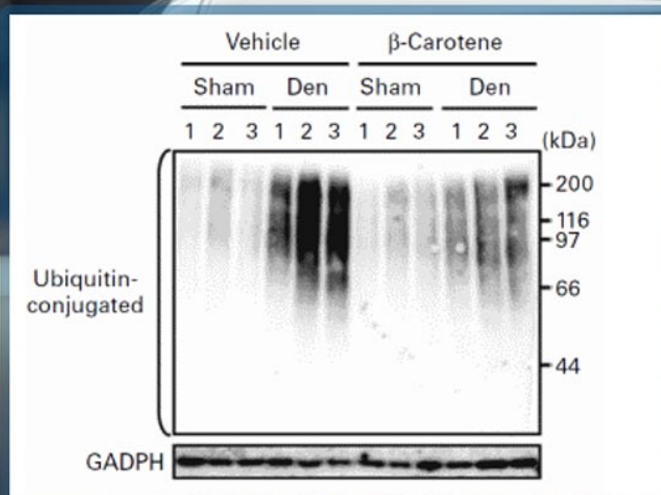
## PRESTIGIOUS NUTRITION



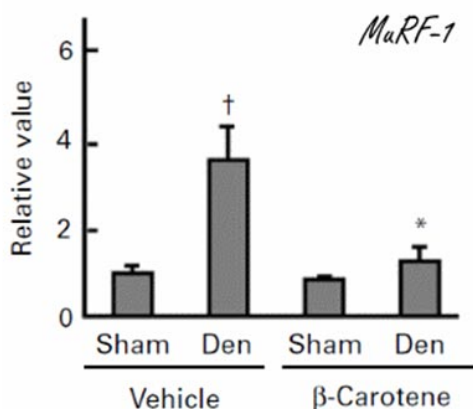
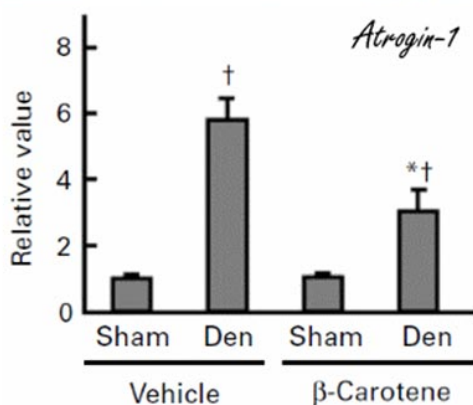
PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





La fragmentation des protéines des cellules musculaires est réalisée par des enzymes telles que l'Atrogin-1 et la MuRF-1. Pour faire une comparaison simple et amusante, disons qu'il s'agit des équivalents moléculaires du « déchiqueteur » et de la « boule de démolition ». Dans le muscle soléaire des souris, la production de ces protéines a augmenté après la dénervation mais une supplémentation en bêta-carotène a inhibé ce processus.



## INHIBITION DE LA DÉGRADATION MUSCULAIRE

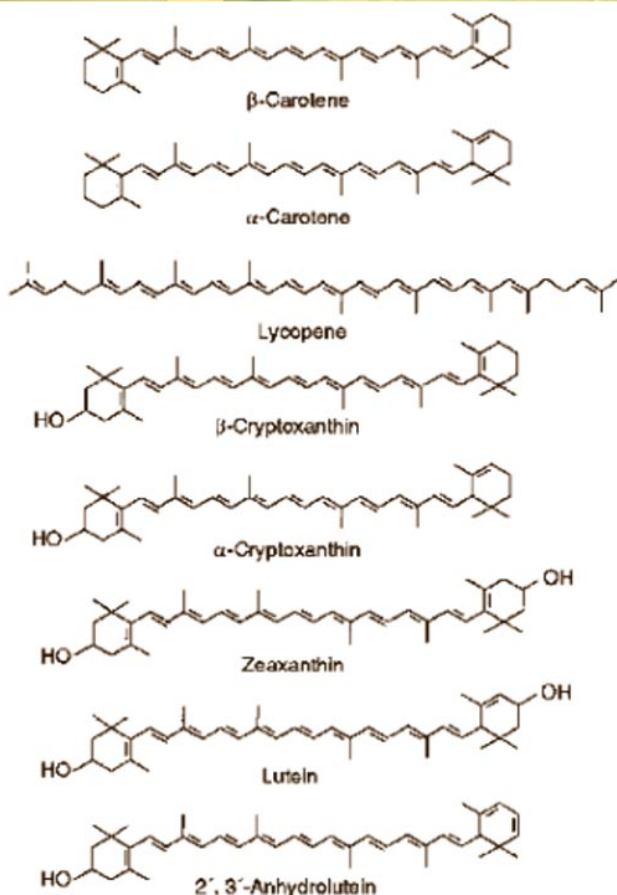
Les chercheurs Japonais ne savent pas comment le bêta-carotène inhibe la dégradation musculaire. Ils suggèrent que le bêta-carotène neutralise les radicaux libres jouant un rôle dans la première phase de la dégradation musculaire et qu'il inhibe FOXO3a. Il s'agit d'un facteur de transcription moléculaire qui joue un rôle clé dans la décomposition musculaire.



# CONCLUSION SUR L'INFLUENCE CELLULAIRE DU BÊTA-CAROTÈNE

L'équivalent humain de la quantité de bêta-carotène utilisée par les chercheurs serait d'environ 100 milligrammes par jour. Ce dosage est considéré comme malsain pour l'être humain. La recherche estime qu'un apport quotidien de 15 milligrammes de bêta-carotène supplémentaire est suffisant pour augmenter le risque de cancer du poumon chez les fumeurs. Cela est probablement dû au fait que le bêta-carotène se transforme en rétinol et que des concentrations élevées de rétinol, associées à des facteurs environnementaux, augmentent le risque de certains types de cancer.

Heureusement, nous retrouvons d'autres substances dans les aliments dont la structure est similaire à celle de ce caroténoïde. Cependant, ils ne peuvent pas ou très difficilement être converties en vitamine A. L'alpha-carotène, par exemple ou la bêta-cryptoxanthine, le lycopène, l'astaxanthine, ou la lutéine... Il se pourrait que ces antioxydants protègent également contre la dégradation musculaire...



Source de l'article: Carotenoids versus muscle atrophy

Source Ergo-log: Br J Nutr. 2013 Apr 28;109(8):1349-58.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag.

*Eric Mallet*

*Note EM: N'oubliez pas que la patate douce est riche en bêta-carotène (plus de 10000 mcg/100 g en moyenne :-)*

**Eric MALLET**



# ALL SPORT DRINK...

Il s'agit d'une boisson contenant des glucides complexes, tels que de l'amidon de maïs à haute densité moléculaire et des maltodextrines de haute qualité.

Elles maintiennent ainsi votre niveau de sucre pendant une très longue période et vous donnent toute l'énergie nécessaire durant vos trainings.



## N'ATTENDEZ PLUS...



J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

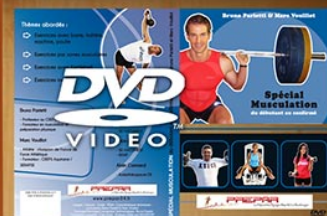
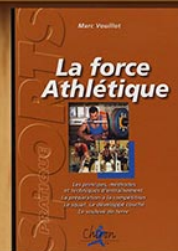
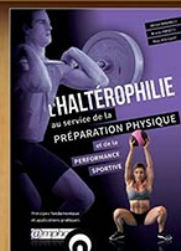


HOMMAGE

**MARC  
VOUILLOT**

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

# LA FORCE ATHLÉTIQUE



## LA RELATION FORCE - VITESSE

DANS UNE CONTRACTION DYNAMIQUE CONCENTRIQUE, LA FORCE DU MUSCLE SOLlicitÉ CROÎT LORSQUE SA VITESSE DE RACCOURCISSEMENT DÉCROÎT.

EN COMPARANT LES DEUX COURBES FORCE - VITESSE ET PUISSANCE - VITESSE ILLUSTRÉES PAR LES DEUX DIAGRAMMES, ON PEUT NOTER QUE : PLUS LA PUISSANCE EST ÉLEVÉE, PLUS LA COURBE FORCE - VITESSE EST APLANIE.



Victoria Pollastri naturellement « squatteuse »





En pratique, on peut constater que les muscles ne développent pas la même puissance à la même vitesse et qu'un muscle lent à puissance mécanique faible a un rendement supérieur à celui d'un muscle rapide.

**LE CHOIX DE LA VITESSE EST MALGRÉ TOUT UN FACTEUR IMPORTANT DE LA PERFORMANCE DE FORCE ET CELLE-CI DOIT DONC FIGURER EN BONNE PLACE DANS DES CYCLES DE VITESSE/FORCE LIÉS À LA PRÉPARATION PHYSIQUE.**



**Océane Galtier** pour sa première participation nationale en force athlétique



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

COMMENCE TA  
TRANSFORMATION

**JULIEN QUAGLIERINI**

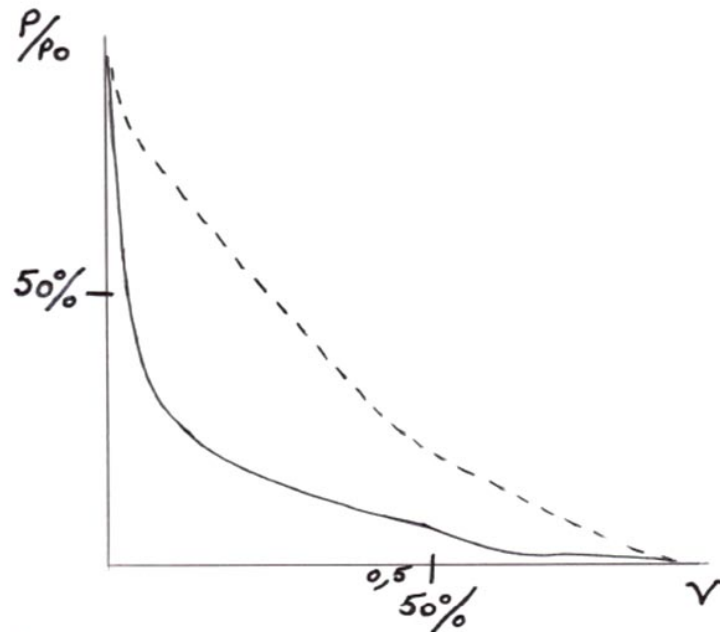


## DIAGRAMME FORCE-VITESSE

Schémas Marc Vouillot

### DIAGRAMME FORCE-VITESSE

comparatif extenseur (—) et fléchisseur (---)  
d'un même segment de membre.



$P/P_0$  = Force par rapport à la force isométrique maximale.

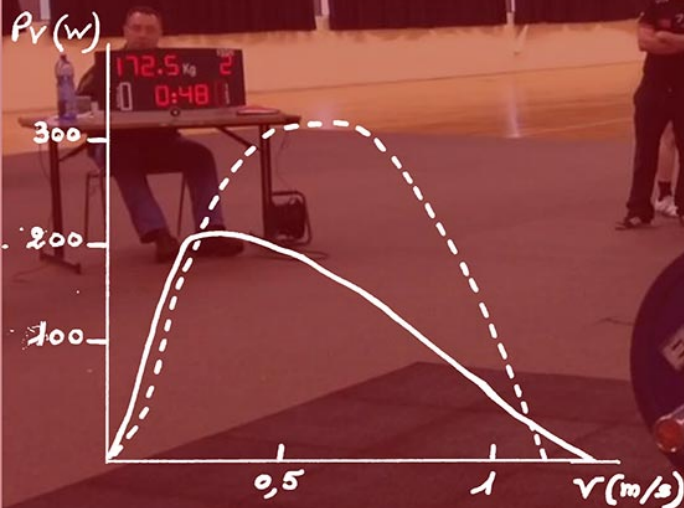
$V$  = vitesse en m/s



**MARC  
VOUILLOT**

### DIAGRAMME PUISSANCE-VITESSE

comparatif extenseur (—) et fléchisseur (---)  
d'un même segment de membre.



$Pv$  = Puissance en Watts

$V$  = vitesse en m/s

### DIAGRAMME PUISSANCE-VITESSE





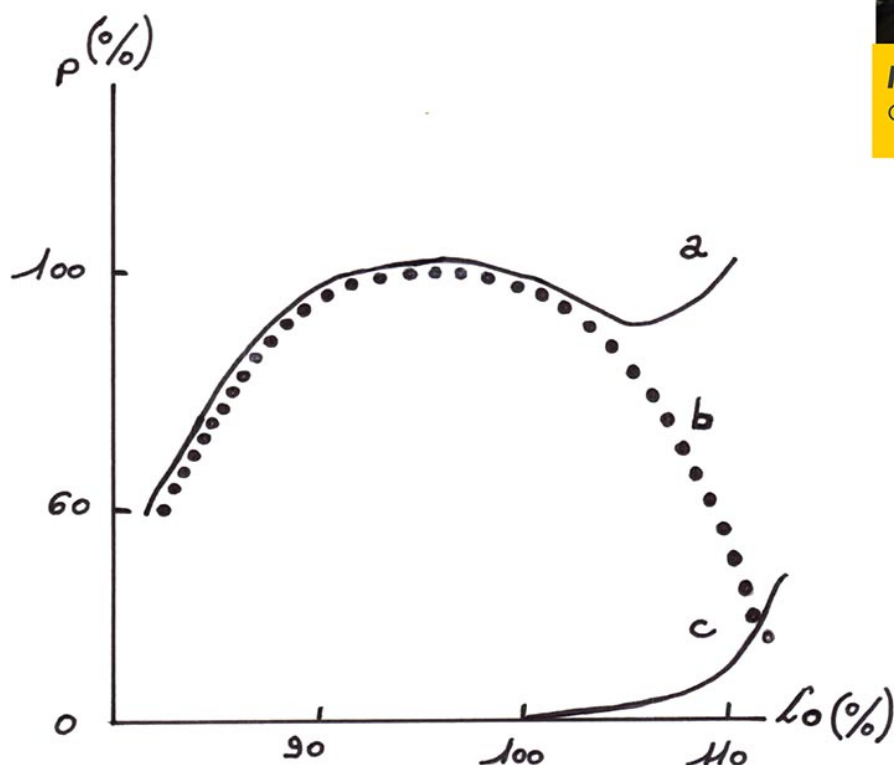
## LA RELATION FORCE – LONGUEUR

IL S'AGIT DE LA RELATION ÉTABLIE ENTRE LA FORCE ISOMÉTRIQUE D'UN MUSCLE ET SA LONGUEUR.

On peut noter que la force (**P**) croît avec la longueur et qu'elle est maximale pour une longueur (**Lo, longueur standard**) qui correspond habituellement à une position segmentaire intermédiaire.

Au delà de cette longueur (**Lo**) la tension s'accroît par l'addition des forces passives (**tissus conjonctifs**).

DIAGRAMME FORCE - LONGUEUR



- a = Relation globale.
- b = Composante contractile.
- c = Composante élastique parallèle.



Mariane Bouvard toujours présente lors des grands rendez vous



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



## LA RELATION TENSION-ALLONGEMENT

La courbe de cette relation au niveau musculaire illustrée par le schéma montre une pente peu inclinée au début, se redressant ensuite lorsque la force augmente de façon significative.

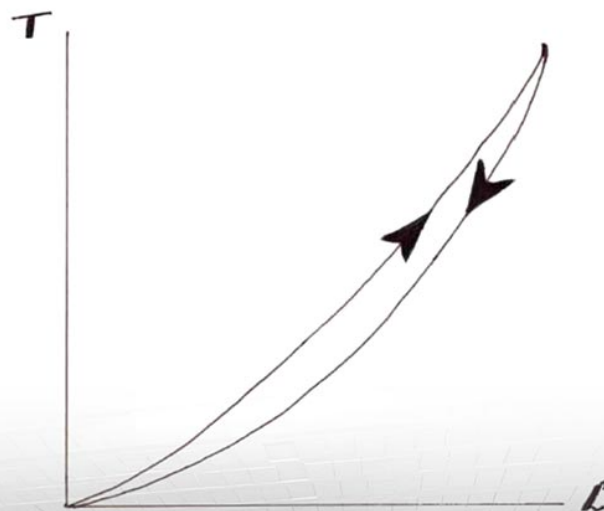
La variation de ce coefficient d'élasticité permet de donner un support physiologique à la notion de raideur.

Cette relation tension – allongement montre un décalage lors du retour à la position initiale. Les flèches nous indiquent que, pour une même longueur, la tension est toujours plus élevée lors d'un allongement que lors d'un raccourcissement.



**Peyo Pires** ou la force Basque en action

**Les paramètres physiologiques que nous venons d'évoquer nous permettent de comprendre l'importance qu'il y a pour LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE POSSÉDER CERTAINES CONNAISSANCES EN PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT AFIN DE POUVOIR TOUJOURS RÉPONDRE DE MANIÈRE SATISFAISANTE À LA DEMANDE DES PRATIQUANTS DE FORCE ATHLÉTIQUE DÉSIREUX D'OPTIMISER LEUR FORCE MUSCULAIRE.**





Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleur allié protéines



## POST WORK SHAKE ET GAINER



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





**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag

WEB

# BODY-FITNESS NEWS



## BODYBUILDING PRO LES COULISSES DU FRANCE PRO SHOW 2025 TSUNAMI NUTRITION

Photothèque Instagram et Screenshots Vidéo « BODYBUILDING PRO : les coulisses d'une compétition - Théo Leguerrier

**LILLE  
GRAND PALAIS**  
26-27  
Septembre  
2025



**Ambiance électrique, effluves de tan, cris d'encouragement, flashes et regards d'acier :**

**En cette fin de Septembre 2025, la France a vibré au rythme du France Pro Show, l'un des rares événements professionnels IFBB organisés sur notre sol.** Pour les passionnés de bodybuilding, ce rendez-vous marquait un tournant, un retour attendu de la scène pro en France, mais aussi une vitrine spectaculaire pour la relève.



# UNE DOUBLE COMPÉTITION, UN SEUL OBJECTIF

L'évènement organisé par l'**Alliance Physique Deux Frères (Ian Constable et Ron Hache)** fait partie du circuit IFBB Pro League.

Cette compétition a réuni deux événements majeurs sous le même toit :

- **Le Pro Qualifier**, où les athlètes amateurs se disputaient la précieuse Pro Card, sésame ouvrant la voie au circuit professionnel.

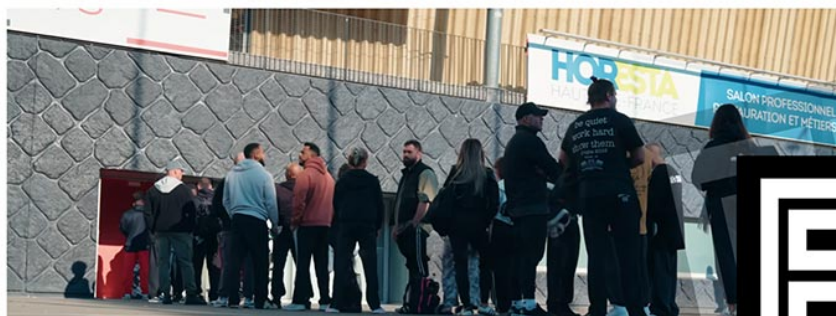
- **Le Pro Show**, réservé aux athlètes déjà titulaires de ce statut convoité.

Notre champion national IFBB PRO **Théo Leguerrier** IFBB Pro, compétiteur de renom et figure familière de Fitness Mag était présent sur place.

Véritable showman, Théo a animé une partie du show et nous a gratifié d'une vidéo captivante (en fin d'article)

« **BODYBUILDING PRO : Les coulisses d'une compétition** ».

Avec son frère derrière caméra, ils ont capté chaque instant : de l'enregistrement des compétiteurs, à la pesée, jusqu'au show final, grandiose et minutieusement orchestré.



Saturday 27th September 2025

## TSUNAMI NUTRITION SHOWDOWN

MEN'S BODYBUILDING, MEN'S CLASSIC PHYSIQUE & BIKINI PRO SHOW

Location: Lille Grand Palais - 1 Bd des Cités Unies, 59777 Lille, France



## L'EFFERVESCENCE DES COULISSES

Dès le matin, les coulisses ressemblent à une véritable fourmilière : les athlètes récupèrent leurs numéros, passent à la toise et à la balance selon leur catégorie. Les équipes distribuent les t-shirts officiels, les marques exposent leurs stands, les photographes s'activent. Théo commente : « **On sent l'excitation, le trac, mais aussi une vraie fraternité.** »

Et c'est bien ce qui frappe : malgré la compétition, l'esprit d'équipe et de respect mutuel domine. On croise ici d'anciens champions, des visages familiers comme le youtubeur et coach **Essan**, venu retrouver ses "premiers amours", et de nouveaux talents prêts à tout donner. Pour beaucoup, c'est le fruit de plusieurs années de sacrifices qui se joue sur quelques poses, sous les projecteurs.





# LA SCÈNE, LA LUMIÈRE... ET LE VERDICT DES JUGES

## LE TRIOMPHE DE « ZRAM »



Le Grand Palais s'est transformé en temple du culturisme. Cinq juges internationaux, dont une directrice américaine, veillent au déroulement du show.

Chaque performance est évaluée selon des critères stricts : symétrie, définition musculaire, densité, présence scénique. Les athlètes enchaînent les poses imposées, puis leur routine libre — un instant suspendu où chacun peut exprimer sa personnalité, sa "signature". Parmi les moments marquants, la victoire de « Zram » ( **ZRAMDANI** ), qui décroche sa carte professionnelle en Classic Physique.

Un accomplissement majeur : il remporte d'abord sa catégorie, puis triomphe face aux vainqueurs des autres divisions dans le « toutes catégories ».

Le public l'acclame, conscient d'assister à la naissance d'un nouveau pro français.



**ZRAMDANI**  
Nouveau PRO  
IFBB Français !

Photos @thomas\_dvk / @ashura.films







## LE PRO SHOW : LA CRÈME DE LA CRÈME

Place ensuite aux pros, venus de toute l'Europe et d'au-delà.

Sur scène, des physiques impressionnants !

Citons notamment **Tim BUDESHEIM** (Allemagne), **Roberto BUONOMO** (Italie) 3e, **Quinton ERIYA** (Canada) 2e, **Hassan MOSTAFA** 4e (Egypte).

La tension est palpable. Chaque contraction, chaque mouvement peut faire basculer le classement.

**« La densité, la condition, la présence... c'est du très haut niveau »** commente Théo

Côté Français, tout le monde attendait de voir les débuts en « OPEN » de **Stephane MATALE**.

Et force est de constater qu'il a fait une entrée remarquée en s'octroyant la 5e place. Doté d'un physique élégant et massif (bras et cuisses spectaculaires, pectoraux striés comme sculptés dans la roche ! Stéphane a toutefois encore besoin d'améliorer sa largeur du dos...mais ensuite... il pourra prétendre au podium et à la plus haute marche !

**Quinton ERIYA 2E**

**Roberto BUONOMO 3e**



**Stéphane MATALE 5e**

**Hassan MOSTAFA 4e**







## UN FINAL ÉLECTRIQUE !



Finalement c'est **Sergey DANILOV**, originaire de Russie qui remporte la catégorie Open Bodybuilding, décrochant ainsi le précieux sésame pour Mr Olympia 2026.

En Classique Physique, sous la bannière Italienne, **Andrea MAMMOLI**, décroche la victoire grâce à une superbe ligne et une prestation scénique millimétrée. **Anna SETLAK**, également italienne, remporte la catégorie Femmes Bikini, se qualifiant ainsi pour l'Olympia 2026.

Le show devient électrique et d'une intensité rare, salué par le public français qui a répondu présent en nombre !

Sergey DANILOV 1er- Open



Anna Setlak 1ère - Bikini



Andrea MAMMOLI 1er  
Classic Physique



# UN VENT NOUVEAU SOUFFLE SUR LA FRANCE

Cette édition du France Pro Show a été une réussite totale, mêlant professionnalisme, passion et convivialité. L'événement prouve que la France peut accueillir des compétitions IFBB d'envergure internationale.

Théo le rappelle avec justesse : **« Le bodybuilding, ce n'est pas un sport individualiste. C'est une école de rigueur, d'humilité et de partage. »**

Les fans, nombreux à Lille, en redemandent déjà.

Le France Pro Show 2025 restera dans les mémoires comme le signe d'un renouveau : celui d'un culturisme français qui assume pleinement sa place sur la scène mondiale.

**« LE BODYBUILDING (...) EST UNE ÉCOLE DE RIGUEUR, HUMILITÉ ET DE PARTAGE »**

CLIQUEZ POUR REGARDER



SUIVEZ THÉO SUR INSTAGRAM : @THEOLEGUERRIER

ABONNEZ-VOUS : @THEO\_LEGUERRIER

LIVRAISON GRATUITE À PARTIR DE 59 €

Service client

ESPACE REVENDEUR

MES LISTES

Français



Rechercher par catégorie...



Tsunami Points | Découvrez les avantages du Tsunami



Nutrition sportive

Perte de poids

Santé et bien-être

Vêtements et accessoires

Aliments diététiques et protéinés

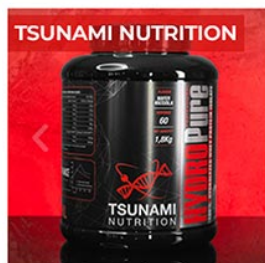
Besoins alimentaires

**€ 12,90** ~~€ 24,90~~

**€ 14,90** ~~€ 29,80~~

**RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.**

**€ 24,90** ~~€ 35,18~~





# Plus effrayant qu'un sortilège : ton nouveau power shot vegan !



## HAPPY HALLOWEEN! Fuel Your Inner Monster

*J-M.B's luxury*  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé





JUANITO  
H-CIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# LES PROTÉINES

## CONSEILS POUR CHOISIR VOTRE PROTÉINE

### 1- LE MÉLANGE DE MATIÈRE PREMIÈRE

Chaque marque est libre de mettre le nom qu'elle souhaite sur son produit.

Il n'y a pas de réglementation particulière.

Par conséquent, il est indispensable de bien LIRE les INGRÉDIENTS afin de ne pas être TROMPÉ.

Attention: Si il ne s'agit pas d'une protéine entièrement composée de Lactosérum Hydrolysé, le ratio est rarement notifié.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M





## 2- CONCENTRÉ OU ISOLAT DE WHEY HYDROLYSÉE ?

Le processus d'Hydrolysatation peut se faire aussi bien sur un Concentré de Lactoserum que sur un Isolat. Par conséquent, si vous êtes habitué à consommer de l'isolat de whey, vérifiez qu'il s'agit bien d'une Hydrolysatation faite à partir d'un isolat de LACTOSÉRUM. .



## 3- L'ORIGINE DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

Le processus d'hydrolysatation peut se faire sur du Lactoserum issu de l'industrie Fromager, Laitier (Dénaturé) ou Native (Non Dénaturé). Outre le fait qu'une protéine soit Hydrolysée, le plus important reste L'ORIGINE de la matière première (Traçabilité).



# LES PROTÉINES



## 4- LE DEGRÉ D'HYDROLYSE

L'une des différences entre les hydrolysats, c'est leur degré d'hydrolyse, c'est à dire le niveau de découpage. Il n'y a pas de minimum exigé pour l'appellation.

Pour rappel, les Protéines sont un Assemblage d'un ou plusieurs PolyPeptides.

Les Peptides sont des chaînes d'Acides Aminés reliés entre eux par des liaisons Peptidiques. . L'Hydrolysatation va engendrer la cassure des liaisons Peptidiques entre les différents Acides Aminés

### Les chaînes de Protéines

sont cassées par un procédé enzymatique pour libérer les Acides Aminés dont elles sont constituées principalement des Di et Tri PEPTIDES "Pré digérées"

**EN EFFET,  
L'HYDROLYSATATION  
FACILITE LE TRAVAIL DU  
SYSTÈME DIGESTIF DE  
L'ORGANISME.**



**JUANITO  
COACHING**

Musculation - Nutrition - Motivation





# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



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





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

# COACHING MUSCULATION & NUTRITION

# 3'700 kcal/j



**Quatre ans à rester "sec, propre, prêt"... aujourd'hui, je tourne la page : première vraie prise de masse depuis 2019.**

Objectif clair, assumé : reconstruire de la force, du muscle utile, sans devenir un sac de gras. Vous voulez la vérité ? La "sèche éternelle" flingue vos perfs, votre récupération, vos hormones et votre mental.

La croissance a besoin de carburant. Et si vous voulez rester fort après 40 ans, vous devez apprendre à monter intelligemment, pas à avaler tout et n'importe quoi.

Ici, on parle plan, stratégie et responsabilité. Ce que vous allez découvrir dans cette vidéo : Pourquoi après 40 ans, l'intensité compte plus que le volume en prise de masse pour ne pas vous blesser durant vos entraînements ; Comment calibrer vos calories et macros pour prendre du muscle sans vous couvrir de gras ; Les bilans, la récupération et les routines indispensables pour progresser durablement. Si vous voulez comprendre comment prendre 5 à 6 kg utiles sans vous ruiner la santé ni la ligne, c'est maintenant que ça se joue. Le reste, ce sont des excuses. On lâche rien.

## PRISE DE MASSE : MES REPAS À 3 700 CALORIES



CLIQUEZ POUR REGARDER



JULIEN QUAGLIOLINI





**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS LEGEND

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

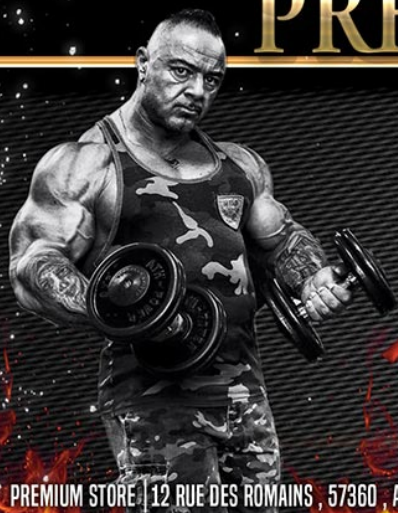
# LA MUSCULATION : MEILLEUR MEDICAMENT CONTRE LE CANCER ?

( VIDEO RÉACTION CANCÉROLOGUE )

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





**BERNARD DATO**  
Écrivain



# Body-Poetry

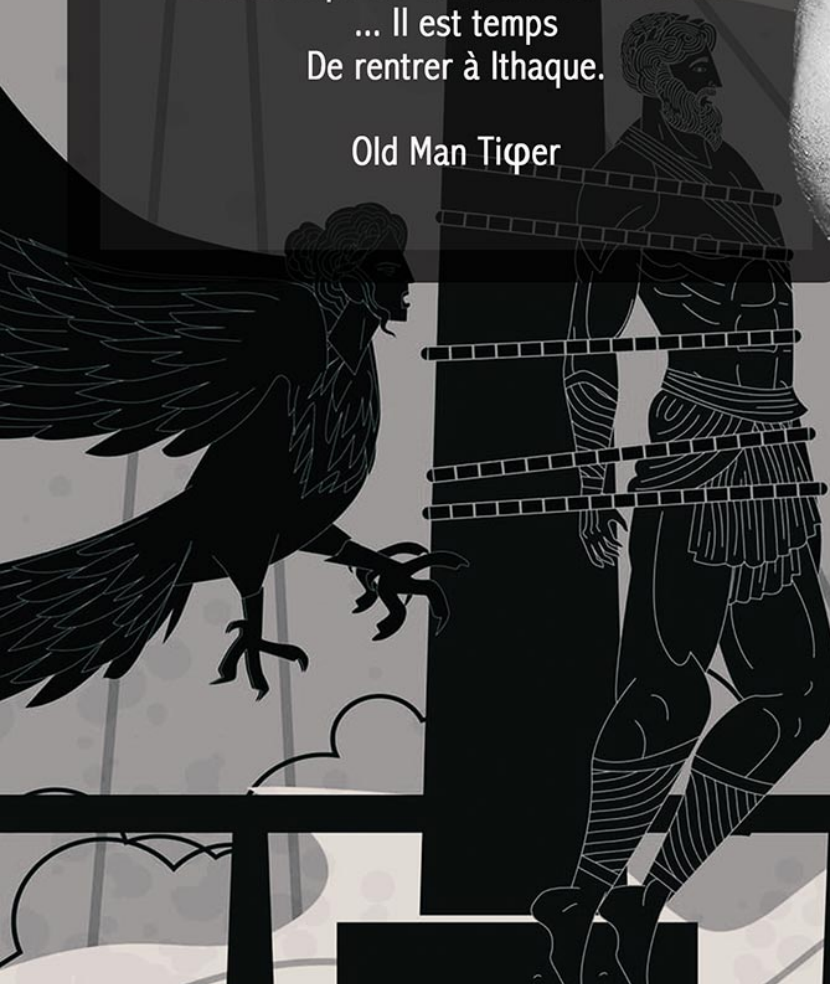
## Ulysses' Body

Il a résisté  
Au chant des sirènes,  
Et à l'appel du sucre.  
Il a crevé l'œil du Cyclope,  
Et il a l'œil du tigre.  
Il a façonné sa diète,  
Et il a conçu le Cheval de Troie.  
La guerre contre la fonte  
Et les haltères  
Est terminée,  
La guerre de Troie a eu lieu.  
Il est temps,  
Méconnaissable dans ses vêtements tâchés de Tan,  
Même si personne ne le reconnaît,  
Il est temps de revenir chez lui,  
Il est temps de remonter sur scène...  
... Il est temps  
De rentrer à Ithaque.

Old Man Tiger



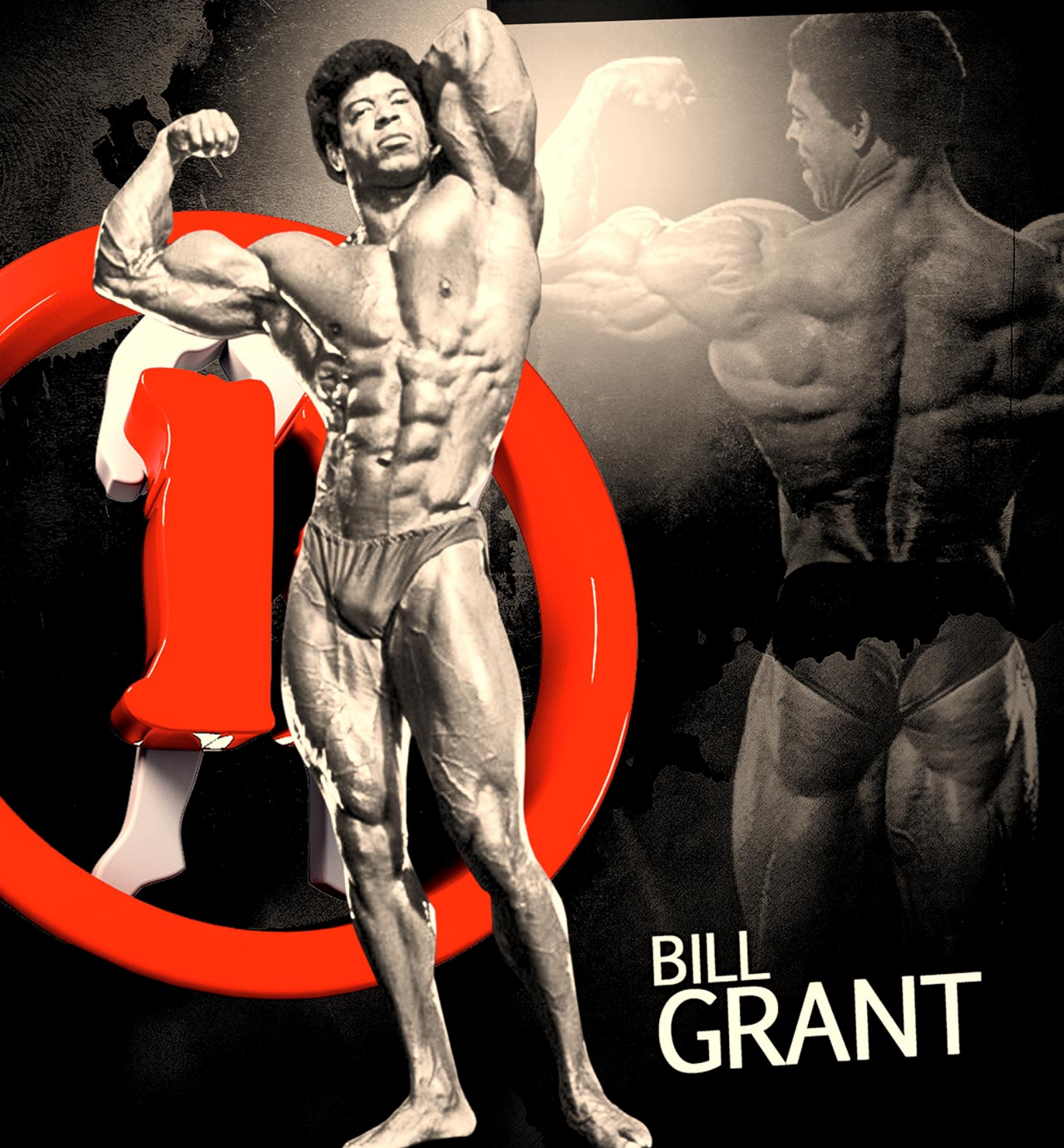
Photo: Robert Gardner





# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**BILL  
GRANT**





**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur

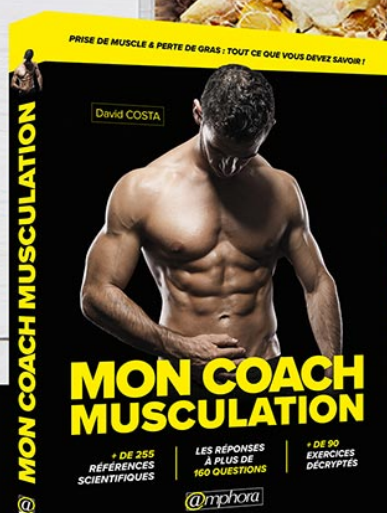


# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



# SÈCHE ET NOMBRE DE REPAS → COMBIEN DE REPAS FAIRE PAR JOUR POUR PERDRE DU POIDS OU SE MUSCLER ?



**IL EST TRÈS FRÉQUENT DE VOIR DES PERSONNES MANGER PLUSIEURS REPAS PAR JOUR LORSQUE LEUR OBJECTIF EST DE PERDRE DU GRAS OU DE PRENDRE DU MUSCLE.** Pourquoi la fréquence des repas est-elle plus grande lorsqu'on veut sécher et se muscler ? Est-ce utile ou bien est-ce un autre mythe solidement ancré dans les esprits ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la fréquence des repas et la perte de poids avec un extrait\* de son livre **Mon Coach Musculation**.



## COMBIEN DE REPAS PAR JOUR DOIS-JE FAIRE POUR AVOIR PLUS DE RÉSULTATS ?

Le nombre de repas, que ce soit 3, 4, 5 ou 6, **impacterait peu votre résultat**. Le plus important est **d'opter pour une alimentation réalisable au quotidien, respectant vos contraintes** et surtout qui **vous apporte les calories suffisantes** avec la **bonne répartition entre lipides, glucides et protéines**.

Cependant, comme David vous l'explique dans son livre "Mon Coach Musculation", répartir votre apport de protéines sur plusieurs repas par jour est préférable à moins de repas (1) car cela permet à **une meilleure régulation du taux d'acides aminés dans le sang**. Il en est de même pour les glucides, les consommer sur plusieurs repas présente un plus grand intérêt grâce à **une meilleure régulation de votre glycémie**. En pratique, réalisez entre **3 et 6** selon vos possibilités.

**EN PRATIQUE, RÉALISEZ ENTRE 3 ET 6 REPAS SELON VOS POSSIBILITÉS**





# FAUT-IL VRAIMENT MANGER

**TOUTES LES 2 À 3  
HEURES**

**POUR ATTEINDRE  
SON OBJECTIF DE  
PERTE DE POIDS  
OU DE PRISE DE  
MUSCLE ?**

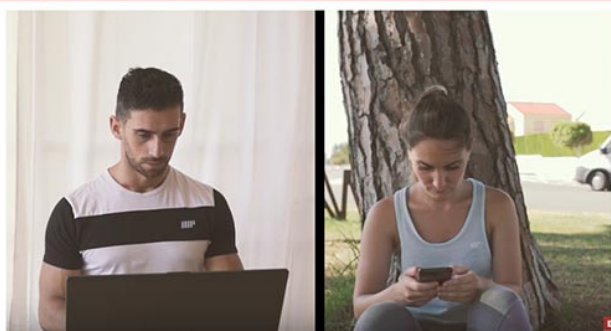
**Non**, le corps a la capacité de fonctionner plusieurs heures sans nourriture. Cependant, il est fondamental d'assurer un apport d'énergie suffisant pour répondre à vos besoins. Et cela est plus facile à organiser avec plusieurs repas répartis sur la journée qu'avec seulement 1 ou 2 car les quantités à ingérer seront (trop) conséquentes. Vous régulerez mieux votre glycémie, votre taux d'acides aminés circulants et votre satiété. Mais aussi, vous éviterez une consommation excessive de calories et un meilleur contrôle de votre alimentation. Notez, qu'un apport de 20 g protéines toutes les 3 heures environ, permet une meilleure synthèse protéique que le même apport toutes les 1,5 ou 6H (1).

**ENCORE UNE FOIS, LA BONNE  
MESURE ET L'ADAPTATION À  
VOS CONTRAINTES EST  
FONDAMENTALE POUR  
ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF.**

**A quoi bon tenter de suivre  
ce qu'il y a de plus efficace  
si c'est pour ne pas tenir sur  
la durée et tout  
abandonner. Votre  
alimentation doit s'inspirer  
de ce qui se fait de mieux  
mais toujours être réalisable  
au quotidien et flexible pour  
faire face aux nombreux  
aléas de la vie.**

1. (1) Areta JL et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2013 May 1;591(9):2319-31. doi: 10.1113/jphysiol.2012.244897.

**CLIQUEZ POUR REGARDER**



**DAVID COSTA**

**COACHING  
A DISTANCE**

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





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

# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE\***

\*Partout en **FRANCE**

■ Conforme à la **NF525**  
(Loi «Macron»\*)

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **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](mailto:contact@lnginfo.com)



# #PORTRAIT



**Kevin BERTRAND**  
Champion du Monde Wabba  
Journaliste



Propos recueillis par **Kevin BERTRAND** |  
Photothèque **Sabrina VIGROUX**

## SABRINA VIGROUX

DE L'OBÉSITÉ À LA  
WELLNESS

■ **IL Y A DES MÉTAMORPHOSES BRUYANTES ET DES RENAISSANCES SILENCIEUSES. CELLE DE SABRINA VIGROUX APPARTIENT À LA SECONDE CATÉGORIE : UNE RÉVOLUTION INTIME, MENÉE TÔT LE MATIN, QUAND PERSONNE NE REGARDE, QUAND L'ODEUR DU CAFÉ CROISE LA SUEUR TIÈDE D'UN CARDIO À JEUN.**

On n'entend que le souffle, régulier, obstiné. On n'aperçoit que des boîtes-repas alignées et un agenda sans marge d'erreur. Et puis, un jour, on lève les yeux sur scène : bikini à paillettes, lumière plein cadre, présence droite. La catégorie wellness n'est plus un rêve mais devient sa signature.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



## LA PHOTO QUI CHANGE SA VIE

Huit ans en arrière, le miroir est un juge dur. Obésité modérée, 25 kilos envolés, mais dans la précipitation, l'auto-sabotage déguisé en bonne volonté. *"J'ai fait tout ce qu'il ne fallait pas faire."* Cela a donné une balance obéissante mais un regard se braquant. Alors, Sabrina ouvre un autre front : comprendre, parler avec des femmes qui traversent la même tempête. Et là, le déclic. Une photo de **Catia Moreira**, pro wellness, bikini scintillant et une aura magnifique. *"J'ai su."* Pas besoin de jargon, pas besoin d'explications, Sabrina avait trouvé sa nouvelle direction.

Sabrina écrit à Catia, sans fanfare. *"Un suivi lifestyle, simplement."* Elle n'ose pas demander plus. Le plus viendra la chercher : une première prépa bikini proposée, menée... avant que le confinement ne rentre en jeu. Pas de scène, mais une certitude : la passion dévorante est née. Elle ne demande pas la permission.

## ALICANTE, LA CLAQUE

La première vraie saison arrive en 2024. Quatre shows, quatre baptêmes du feu : **Top de Colmar** (Top 3 inattendu), régionale **NPC Lille**, **Pro Qualifier au Portugal**, **Alicante** pour fermer la marche. C'est là que le sport, ce professeur parfois impitoyable, délivre sa leçon la plus honnête.

Stress, rétention d'eau, événements personnels qui cognent... Le corps parle la langue de l'âme et ce jour-là, il parle en eau. *"Disons les choses : pas présentable."* La veille, le bikini casse. Le matin, les règles. Tu veux un scénario catastrophe ? Le voilà. Beaucoup auraient quitté la route. Sabrina serre la mâchoire, encaisse, monte quand même. Elle perd un classement, elle gagne une boussole : la dignité de continuer. *"Cet échec m'a appris que je pouvais me relever de tout, plus forte encore."*

Il y a des défaites qui vous installent plus sûrement que certaines victoires. Parce qu'elles vous forcent à trier l'entourage, à recalibrer le mental, à revenir propre.







## TOULOUSE, LA REVANCHE

2025, NPC Toulouse. Le rideau s'ouvre, la partition est nette : victoire dans sa catégorie puis dans l'Overall wellness. On en retient l'image officielle, mais la vraie scène est ailleurs, plus intime : une visioconférence avec Catia après la victoire. Des larmes dans des yeux qui se montrent rarement. Pour Sabrina, c'est un sacre dans le sacre.

*"Je lui dois plus qu'un physique d'athlète. Je lui dois l'apprentissage de l'amour de moi."*

Ce sport n'est pas tendre, mais il est juste : il finit toujours par récompenser celles qui alignent le travail, la patience et la fidélité au plan.

## LA MÉCANIQUE D'UN CŒUR QUI TIENT

Sabrina ne joue pas aux dés avec la prépa. Elle a un mot d'ordre : cohérence.

- Le plan ? *"Je ne déroge à rien."* On ajuste si besoin, toujours dans le cadre.
  - Le temps ? On le prend de vitesse : réveil à 4h s'il le faut pour le cardio à jeun avant le boulot.
  - La logistique ? Meal prep, trajets calculés, posing planifié. L'imprévu, on le réduit à une rumeur.
  - Le cercle ? On garde les voix qui élèvent. On coupe celles qui vident.
- Au cœur de cette chorégraphie précise, il y a un allié discret : son fils, *"un ado adorable"* qui facilite tout. On oublie souvent que la performance individuelle est une œuvre collective. Ici, chacun tient son rôle.



© FITNESS-MAG



## CE QUE LA WELLNESS SIGNE VRAIMENT

Pour les non-initiés : la wellness est l'art de l'équilibre. Des cuisses pleines, des fessiers ronds, une taille tenue, un V-taper qu'on lit de loin. Densité sans sécheresse excessive, plénitude sans lourdeur. Le jugement se fait au millimètre : présentation, posing, fraîcheur. On cherche une féminité assumée qui ne craint pas la force. C'est exactement là que se place Sabrina : plus musclée que bikini, moins extrême que figure, avec cette façon d'entrer dans la lumière sans hausser la voix.

## SON CARBURANT : DES YEUX QUI BRILLEN

Tout le monde parle de motivation. Sabrina, elle, la montre. *"Voir les yeux de Catia briller. Rendre fiers les miens. Me rendre fière, moi."* Ça peut paraître simple. C'est infallible. Le jour où tu n'as plus de jus, tu te branches là-dessus et tu tiens. Et quand tu tiens, tu deviens.

## LEÇON MENTALE : L'EAU SUIV LA TÊTE

Alicante l'a prouvé : la charge mentale et la rétention d'eau sont deux danseuses collées. On peut optimiser l'eau, les macros, le sodium ; si la tête prend l'eau, la silhouette suivra. Sabrina l'a appris dans la douleur. Elle en a tiré des routines de calme, des garde-fous relationnels, un refus du dramatique qui consomme plus qu'il ne nourrit. Derrière sa discipline, il y a une régulation émotionnelle.

## DES VALEURS NON NÉGOCIABLES

On peut gagner sans se renier, c'est même conseillé. *"Rester humble et bienveillante. Personne n'a jamais brillé plus fort en éteignant les autres."* Cette phrase sonne comme une légende Instagram. Elle tient surtout comme ligne de conduite. L'humilité te garde sur terre. La bienveillance te garde durable. Dans un univers où l'ego prend toute la place, elle préfère l'élévation au vacarme.

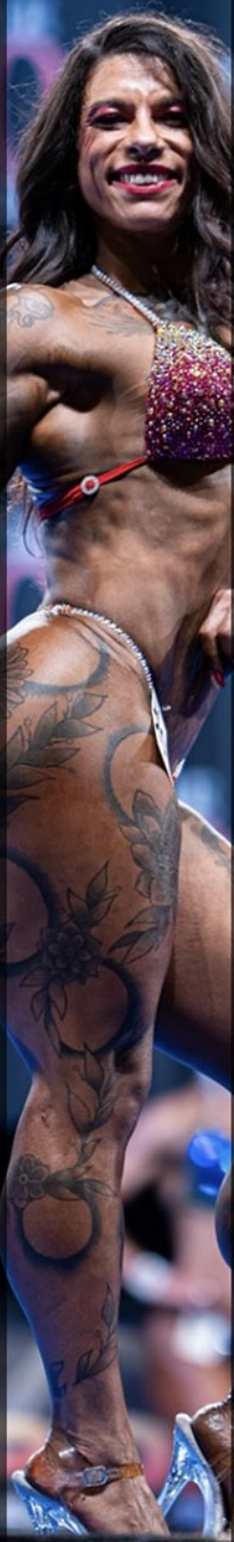
## LUNE DE MIEL AU LONG COURS

La saison ne fait que commencer : deux Pro Qualifiers (octobre & novembre 2025) au programme. L'objectif n'est pas de "promettre" ; il est de reproduire : même calme, même rigueur, même présentation propre. On ne contrôle pas le classement ; on contrôle la condition. Et à force d'arriver prête, le palmarès finit par se ranger.

*"Le body et moi entamons à peine notre lune de miel."* On lui souhaite qu'elle dure. Et on sait comment la prolonger : process > promesse.

Ce que son histoire nous apprend (à toutes et tous)

- Qu'on peut mal commencer et bien continuer.
- Qu'un "pas présentable" peut devenir une victoire Overall quelques mois plus tard.
- Qu'une discipline joyeuse est plus tenable qu'une ascèse punitive.
- Qu'un bon coach ne transforme pas seulement un physique, il réconcilie une personne avec sa propre histoire. Sabrina n'a pas simplement fondu, elle s'est formée. Elle n'a pas uniquement séché, elle s'est éclaircie. Et c'est sans doute pour cela que son portrait touche : on n'y lit pas l'obsession d'être moins, mais la volonté d'être mieux.



SUIVEZ SABRINA SUR FACEBOOK : @SABRINA.VIGROUX

DE CULMAR



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE

**Les antioxydants :  
votre bouclier  
quotidien pour une vie  
rayonnante...**



## Osez la différence

*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





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

# LE PAIN DE SARRASIN MAISON

Le sarrasin, aussi appelé « blé noir », est une graine incroyablement nutritive, riche en protéines végétales, en fibres et en antioxydants (rutine, quercétine, acides phénoliques, vitamine E).

Il est naturellement sans gluten, ce qui en fait un choix parfait pour les personnes souffrant d'intolérance ou pour ceux qui recherchent une alimentation plus saine.

Dans cette recette, je m'inspire du boulanger renommé Benoît Castel pour vous proposer un pain de sarrasin sans gluten facile à préparer et parfait pour les amateurs de musculation.



## LES INGRÉDIENTS :

190 gr de farine de sarrasin  
250 gr d'eau  
3,5 g de sel  
1 sachet de levure boulangère

## LA PRÉPARATION :

Mélanger ensemble tous les ingrédients  
Ajouter une feuille de papier cuisson au fond du moule, sauf si moule en silicone.  
Laisser pousser 1h avec un linge humide dessus à environs 25°C.  
Cuir 45 minutes à 170°.  
Démouler le(s) pain(s) et cuire ainsi 25 minutes à 170° ( ou bien les congeler comme ça, et utiliser le grille-pain lors de la décongélation ).  
Laisser refroidir sur une grille.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## L'ENTRAÎNEMENT E.M.O.M

EVERY MINUTE ON THE MINUTE

### ■ Vous avez déjà ressenti ce moment où l'entraînement devient mécanique ?

On enchaîne les répétitions, on attend deux minutes, on recommence... et chaque série ressemble à la précédente. Ce n'est pas que vous n'aimez plus le split, mais simplement que, parfois, votre séance perd en intensité et en intérêt, parce que les temps de repos vous distraient. Dans ces moments-là, il est essentiel de changer de méthode pour la séance du jour.

Un entraînement ne doit pas être monotone. Au contraire, il doit vous challenger, vous pousser à rester concentré, et parfois même vous amuser. C'est exactement ce que propose l'EMOM, une méthode simple et structurée qui va donner un second souffle à vos séances.





# INTENSIFIEZ VOS SÉANCES AVEC L'EMOM

S'entraîner ne doit pas être un calvaire. Si vous trouvez la bonne formule, cela peut même devenir un moment attendu dans votre journée. L'astuce est simple : changer régulièrement le format d'entraînement. Il existe une infinité de façons d'ajuster vos séances, de tester de nouveaux enchaînements et de repousser vos limites.

Parmi ces formats, l'EMOM est une méthode très efficace et populaire dans les entraînements fonctionnels et le CrossFit. Derrière ces quatre lettres se cache un système simple et motivant.

Je ne fais pas de Crossfit et pourtant j'utilise l'EMOM presque toutes les semaines.

## QU'EST-CE QUE L'EMOM ?

L'EMOM vient de l'anglais « Every Minute On the Minute ». C'est un protocole basé sur le temps : au début de chaque minute, vous réalisez un nombre fixé de répétitions (un exercice ou un petit enchaînement). Le temps restant jusqu'à la minute suivante sert de récupération, puis vous repartez au top de la minute suivante. Simple, cadencé, efficace.

Pour performer, il faut calibrer vos répétitions de façon à terminer en 20 à 40 secondes, ce qui vous laisse 20 à 40 secondes de repos. En pratique, plus vous exécutez proprement et vite, plus vous récupérez ; si la fatigue monte, votre repos diminue : le format s'auto-régule et maintient l'intensité sans calculs compliqués. Ce cadre est idéal pour travailler dur en un minimum de temps et pour toutes les journées où vous n'avez pas 1 heure devant vous. Les travaux sur les entraînements fractionnés confirment ce gain d'efficacité temporelle pour améliorer la condition cardio-métabolique.

Les séances EMOM sont intenses et denses, donc intéressantes pour la dépense énergétique. Comme d'autres formats fractionnés, elles peuvent élever la consommation d'oxygène post-exercice (EPOC) : après l'effort, l'organisme consomme temporairement davantage d'oxygène pour revenir à l'équilibre. La littérature montre que l'EPOC augmente surtout avec l'intensité et la durée de la séance, mais son ampleur absolue reste modérée par rapport aux calories dépensées pendant l'exercice lui-même ; l'essentiel de la perte de graisse dépend donc toujours de votre bilan calorique hebdomadaire.

Concrètement, des études trouvent un EPOC plus élevé après le HIIT qu'après du cardio continu d'intensité modérée, mais l'écart se chiffre à quelques dizaines de kilocalories sur la période post-séance. L'EMOM aide à augmenter la dépense sur un temps court et à maintenir une fréquence cardiaque élevée, mais c'est la cohérence de l'entraînement et cette forme d'alimentation qui pilote la perte de gras.





L'autre avantage, c'est que vous pouvez faire un EMOM partout. À la maison, privilégiez le poids de corps (squats, pompes, gainage) ou une kettlebell (swings, goblet squats). En salle, utilisez barre, haltères, machines et poulies. L'essentiel est de choisir des mouvements maîtrisés techniquement pour préserver l'amplitude et la trajectoire même sous la fatigue.



## LES AVANTAGES DE L'EMOM

### POURQUOI ADOPTER CE TYPE DE SÉANCE ?

**Intensité contrôlée :** vous travaillez dur, mais le minuteur vous dicte un rythme.

**Gain de temps :** en 20 minutes, vous avez déjà un entraînement complet.

**Progrès mesurables :** il est facile d'augmenter la difficulté en ajoutant des répétitions, du poids ou du temps.

**Polyvalence :** l'EMOM s'adapte à tous les exercices (poids de corps, barres, haltères, kettlebells).

**Minimalisme :** en salle, en vacances, chez soi, à l'hôtel, dans un Airbnb, chez la belle-famille, dans le jardin, sur le balcon...

Un autre avantage, souvent sous-estimé, est l'impact mental. Le minuteur vous met dans un cadre. Vous n'avez pas à réfléchir à vos temps de repos : il suffit d'exécuter et de tenir le rythme.

## UN EXEMPLE D'EMOM

**ESSAYEZ CE CIRCUIT DE 12 MINUTES :**

**Minute 1 : 10 pompes**

**Minute 2 : 12 fentes (6 par jambe)**

**Minute 3 : 10 tractions ou rowings avec haltères**

**Répétez ce cycle jusqu'à la fin du chronomètre. La difficulté est de maintenir le rythme jusqu'au bout, sans relâcher l'intensité.**

## ATTENTION À LA TECHNIQUE

Comme pour toute méthode d'entraînement de ce type, la vitesse peut donner envie de bâcler les mouvements. Mauvaise idée. La priorité reste toujours la qualité d'exécution. Si vous sentez que vous n'arrivez plus à garder une bonne posture, diminuez le nombre de répétitions. L'EMOM n'est pas une compétition contre les autres, mais un défi contre vous-même.

L'EMOM est une méthode que je vous recommande pour casser la routine, brûler des calories et progresser sans y passer des heures. Si votre vie traverse une période de tempête, et que vous manquez de temps, cette méthode est faite pour vous. Essayez et vous verrez que votre minuteur peut devenir le meilleur allié de vos entraînements pour lâcher la pression et brûler des calories.





**TELECHARGEZ**  
**LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**







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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# ÉTIREMENTS LOMBAIRES : 5 EXERCICES

POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

**VOUS SOUFFREZ  
RÉGULIÈREMENT DE DOULEURS  
LOMBAIRES QUI VOUS  
HANDICAPENT DANS LA VIE DE  
TOUS LES JOURS ?**

Une mauvaise posture, une position assise prolongée, le port de charges lourdes ou un renforcement musculaire insuffisant sont autant de raisons qui peuvent expliquer que vous ayez mal en bas du dos.

Heureusement, quelques étirements lombaires quotidiens peuvent vous soulager durablement. Découvrez les 5 meilleurs exercices pour améliorer votre bien-être.





# POURQUOI A-T-ON DES DOULEURS AU DOS ?

## LA ZONE LOMBAIRE : UNE PARTIE DU CORPS FRAGILE ET COMPLEXE

De nombreux Français se plaignent d'avoir mal au dos. Certains spécialistes parlent même du « mal du siècle ».

La région lombaire désigne la partie inférieure du haut du corps, entre les côtes et le bassin. Elle est sujette à de nombreuses tensions musculaires.

Les douleurs lombaires affectent ainsi le bas du dos, et donc les nerfs et les muscles soutenant la colonne vertébrale. Elles peuvent être :

- Ponctuelles : on parle alors de lombalgie (ou lumbago) ;
- Chroniques : on parle de hernie discale.

Quelle que soit la pathologie, le mal de dos est à la fois extrêmement douloureux et handicapant.

## LES CAUSES DES DOULEURS DORSALES

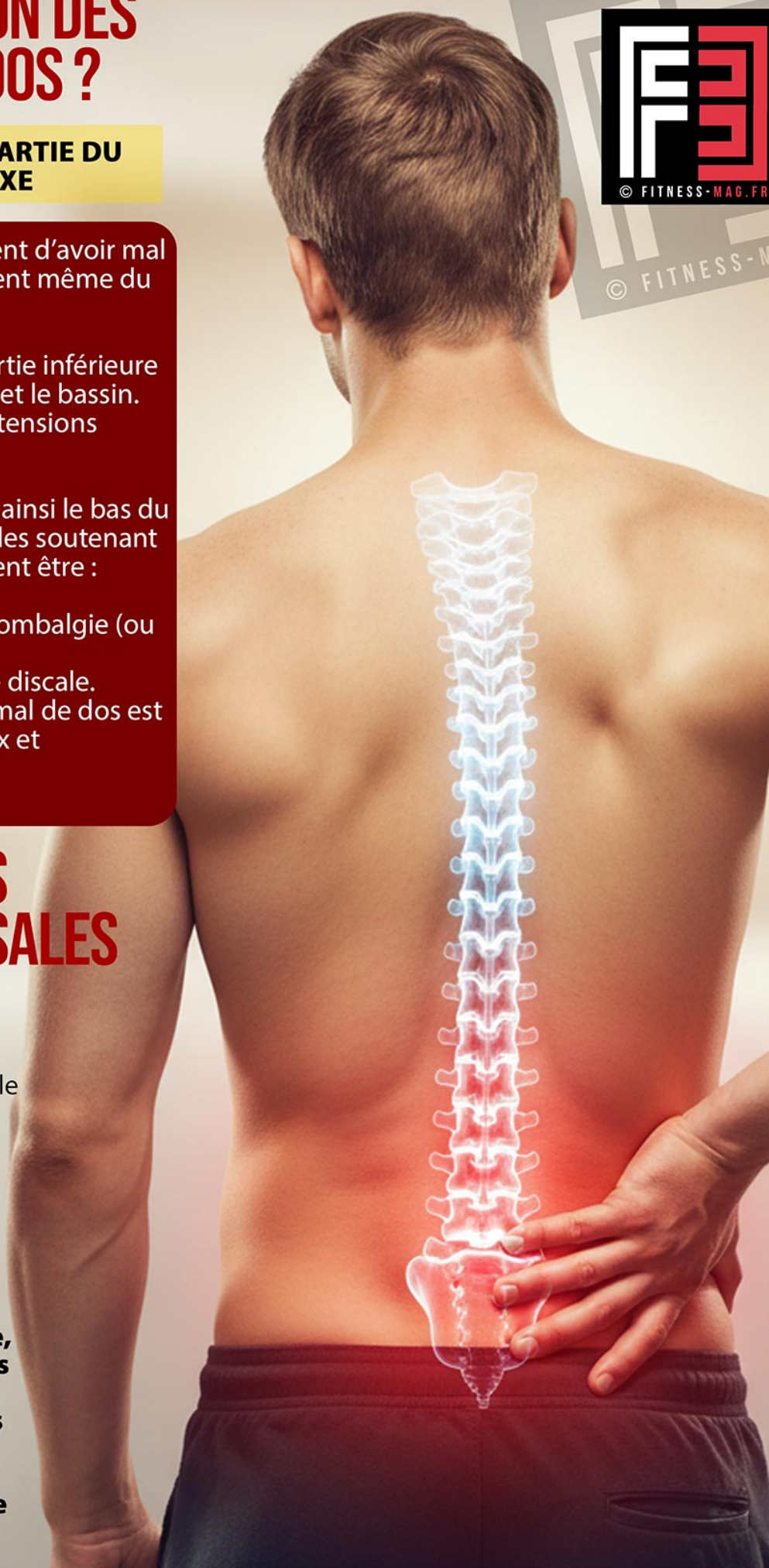
Dans l'immense majorité des cas, les douleurs au bas du dos sont le résultat d'une altération de la colonne vertébrale et de l'ensemble des éléments qui la composent : muscles, articulations, ligaments, etc.

Différentes situations peuvent occasionner ce type de douleurs :

**Des postures inadaptées prolongées, comme le fait d'être assis toute la journée ;**  
**Le manque d'activité physique, responsable de la faiblesse des muscles du dos ;**  
**Une souplesse insuffisante des muscles du bas du dos ;**  
**Une chute ou un accident ;**  
**Le port d'une charge lourde de manière inadaptée.**



© FITNESS-MAG.FR



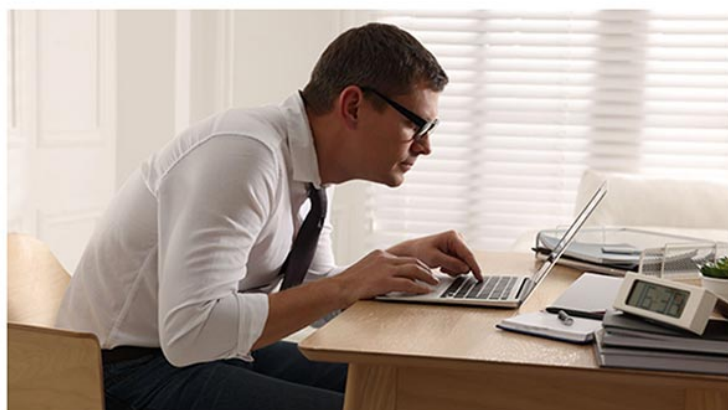


Ce dernier point touche particulièrement les pratiquants de musculation. En effet, il est fréquent de voir des personnes utiliser des poids trop lourds ou avoir une mauvaise technique d'exécution lors de leurs entraînements à la salle de sport.

Il est donc essentiel de mettre son ego de côté, de veiller à la qualité des mouvements effectués et de vous faire accompagner par un coach sportif si vous débutez.

**Bien entendu, le mal de dos n'est pas une fatalité. Il existe de nombreux moyens de l'apaiser, et ce avant même la prise de médicaments analgésiques.**

**Si vous êtes victime de douleurs, certains exercices d'étirement pourront ainsi vous aider à soulager le dos.**



La sédentarité est l'une des causes principales des maux de dos.

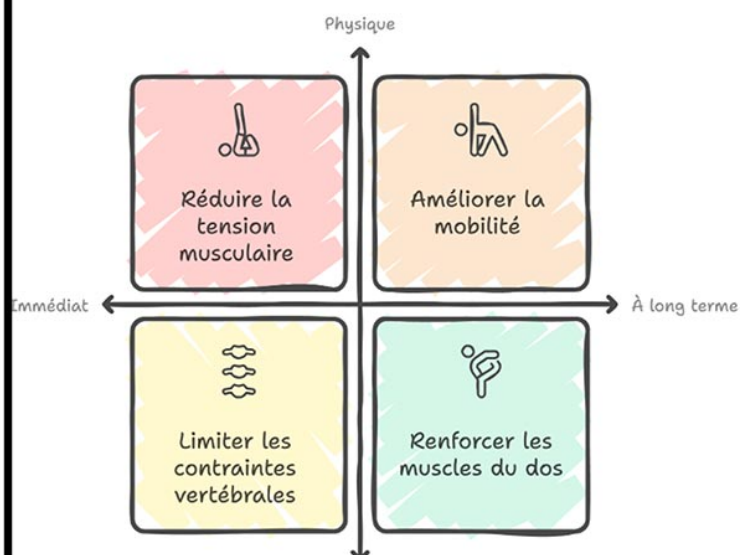
En cas de douleurs persistantes, il sera toutefois préférable de consulter un kinésithérapeute. Au travers de massages et d'exercices de renforcement musculaire adaptés, un kiné saura identifier la source du problème et la traiter.

## LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS LOMBAIRES

Nous l'avons vu, les étirements lombaires vous aideront à soulager la douleur au bas du dos. Cela a été confirmé par plusieurs études scientifiques, à l'image de celle menée par la faculté de médecine de l'Université de Miami.

Plus largement, inclure des mouvements d'assouplissement dans votre routine quotidienne vous permettra de :

- **RÉDUIRE LA TENSION MUSCULAIRE ;**
- **AMÉLIORER VOTRE MOBILITÉ ET VOTRE AMPLITUDE DE MOUVEMENT ;**
- **LIMITER LES CONTRAINTES EXERCÉES SUR VOS VERTÈBRES ;**
- **RENFORCER LES MUSCLES DU DOS.**



Les étirements lombaires sont porteurs de nombreux bienfaits pour la santé.

Si les exercices d'étirement proposés dans cet article vous aideront à soulager des douleurs présentes, ils vous permettront aussi de prévenir de futurs problèmes.

Que vous ayez mal au dos ou non, il est donc important de s'étirer régulièrement.

## MAIS COMMENT S'ÉTIRER LES LOMBAIRES EFFICACEMENT ?



# 5 EXERCICES D'ÉTIREMENTS LOMBAIRES

Voyons maintenant quelques mouvements d'étirement lombaire.

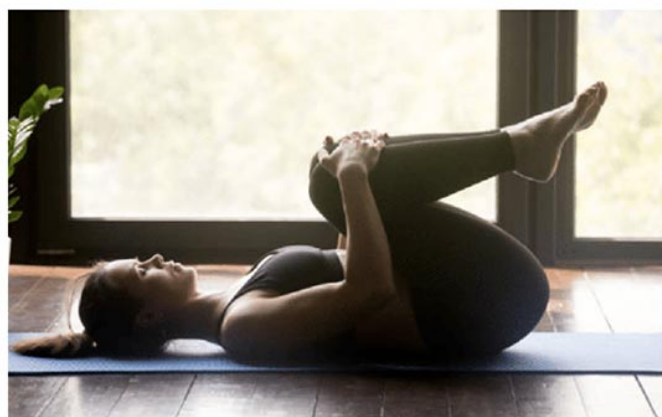
Personnellement, en complément de ces assouplissements, j'utilise aussi un appareil pour étirer les lombaires : le Nubax

Pour un meilleur confort, je vous conseille d'effectuer ces exercices sur un tapis ou sur une surface moelleuse afin d'éviter toute complication due à un sol trop dur.

## 1 LA POSITION DU FŒTUS

Qu'elles soient ponctuelles ou chroniques, cet exercice d'assouplissement du dos est recommandé pour soulager efficacement les douleurs lombaires.

Commencez par vous allonger sur le dos. Ensuite, rentrez le ventre et ramenez vos genoux vers votre torse. À l'aide de vos mains, maintenez vos genoux afin de garder cette position. Respirez lentement et profondément tout en restant dans cette position pendant 30 secondes environ. Enfin, repliez doucement vos genoux jusqu'à ce que vos pieds touchent le sol. Répétez ce mouvement cinq fois. En vous étirant de cette manière, vous verrez vos tensions lombaires s'adoucir petit à petit.



*La position du fœtus est l'un des meilleurs étirements lombaires pour soulager le dos.*

**EXPLOITE  
TON  
POTENTIEL  
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JR JULIEN QUAGLIERINI**



## 2 LA POSTURE DE L'ENFANT

La posture de l'enfant, ou *balasana*, est excellente pour un bon étirement du bas du dos.

Cet exercice est très pratiqué durant les cours de yoga.

Pour effectuer cette posture, placez-vous à genoux, les fesses posées sur les talons, et laissez vos gros orteils se toucher. Mettez vos mains sur vos cuisses puis penchez-vous en avant. Vos mains doivent suivre le mouvement.

Tendez alors vos bras au sol et aussi loin que vous le pouvez, tout en rentrant légèrement le menton vers votre gorge. Essayez toujours de rapprocher au maximum les fesses de vos talons et de ne pas les décoller.

Maintenez cette position entre 30 et 60 secondes, tout en respirant normalement, pour bien étirer le bas du dos.



Bien connue des pratiquants de yoga, cette posture est un bon exercice d'étirement du dos.

## 3 LA POSTURE DU COBRA

Voilà un autre exercice d'étirement des lombaires emprunté au yoga.

C'est un étirement du dos efficace, simple et doux, qui vous conduit à imiter l'attitude d'un cobra.

Commencez par vous allonger sur le ventre et tendez les jambes. Mettez vos bras et vos mains au-dessous de votre épaule.

Tout en inspirant profondément, faites remonter votre buste et maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes. Durant ce laps de temps, respirez profondément. En effet, l'un des secrets pour des exercices d'étirement réussis réside dans la qualité de votre respiration.

En plus d'étirer les lombaires, la posture du cobra est aussi idéale pour renforcer votre musculature.



La posture du cobra est idéale pour atténuer les douleurs dorsales.

# 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



## 4 LE PONT

Ce mouvement de renforcement vous aidera à détendre vos muscles lombaires, tout en soulageant les parties douloureuses.

Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés vers le haut et les pieds bien ancrés dans le sol.

L'objectif est de lever vos fessiers et votre bassin vers le haut, de sorte à former un pont entre vos jambes et le sol. Veillez à garder le dos bien droit.

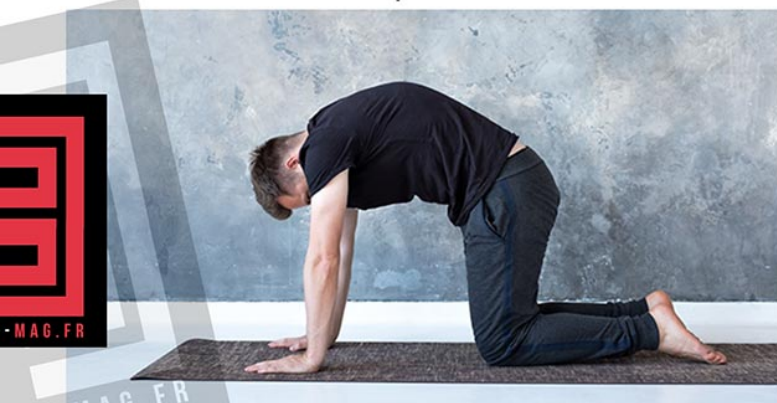
Maintenez cette position durant 15 à 30 secondes, puis revenez en position de départ.



*L'exercice du pont vous permettra à la fois de renforcer et de soulager la région lombaire.*

## 5 LE DOS CREUX, DOS ROND

Dernier de ces étirements lombaires, le dos creux, dos rond (ou étirement chat-vache) est un excellent exercice pour le mal de dos.



*Le dos creux, dos rond est efficace pour réduire les tensions musculaires et assouplir la zone lombaire.*

Il consiste à alterner deux positions de yoga pour assouplir la colonne vertébrale.

En position initiale, placez-vous à quatre pattes et gardez le dos droit. Puis enroulez votre dos et votre tête en inspirant et en rentrant le ventre.

Sur l'expiration, vous allez cette fois redresser votre tête et cambrer lentement le dos.

Répétez cet enchaînement environ 10 fois.

### - CONSEILS POUR PRÉVENIR LA DOULEUR LOMBAIRE

Vous savez désormais comment étirer les lombaires pour soulager les douleurs existantes.

Mais selon le principe du « Mieux vaut prévenir que guérir », en complément des étirements lombaires, il est aussi possible de mettre en place des actions pour prévenir ces douleurs avant même qu'elles n'apparaissent :

Lorsque vous vous baissez au quotidien, essayez de vous accroupir pour ménager votre dos ;

En cas de lombalgie, il y a des exercices à ne pas faire : le squat, le soulevé de terre, etc. Choisissez les bons poids et évitez de porter des charges trop lourdes lors de vos entraînements de musculation ;

À la salle de sport, au bureau ou à la maison, veillez à toujours adopter les bonnes postures ; Bougez, car faire de l'exercice physique est le meilleur moyen d'éviter d'avoir mal au bas du dos ;

Incluez des étirements du psoas dans votre routine, car ce muscle a tendance à se rétracter lorsque vous restez en position assise prolongée ;



**Adoptez une alimentation saine et équilibrée pour éviter d'être en surpoids, car des kilos en trop ajoutent des contraintes sur vos lombaires ; Renforcez vos lombaires à l'aide d'exercices adaptés, comme celui présenté dans la vidéo ci-dessous.**

**CLIQUEZ POUR REGARDER**



**Conclusion :**  
**Vous savez désormais quel étirement faire en cas de douleur lombaire. Et si, malgré ces quelques étirements lombaires, les douleurs persistent, je vous conseille vivement de consulter un professionnel de santé sans tarder.**



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

**BLOG**



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

Par Julien Quagliolini • 10 min à lire

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en sécurité. Les premiers, 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 ?**

Par Julien Quagliolini • 10 min à lire

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 vient 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 ?**

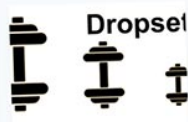
Par Julien Quagliolini • 10 min à lire

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Muscular Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour ses canchres d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était considéré dans le culturisme, il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



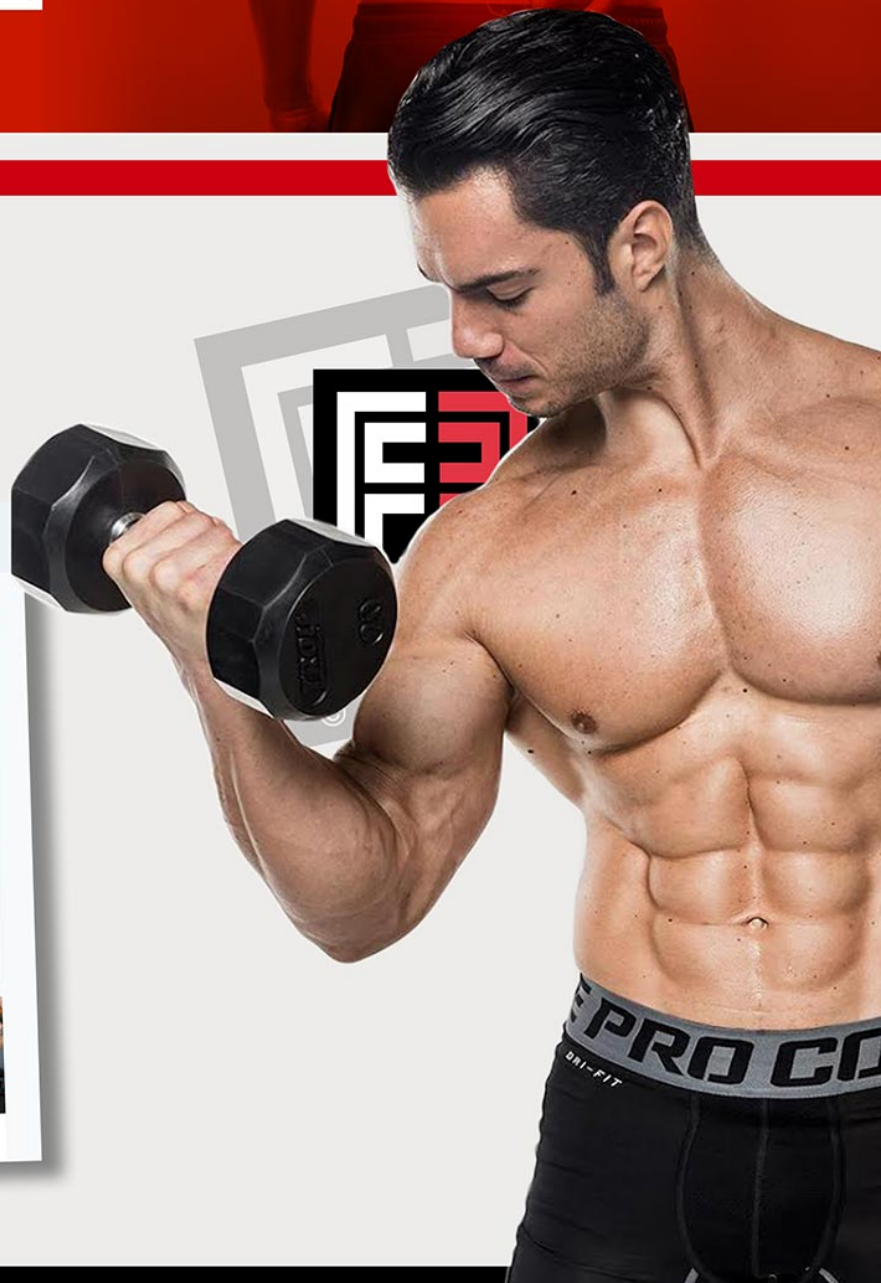
**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCONDITIONNEMENT ?**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?**



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION**





Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE

## MISONUS SUR LA QUALITÉ



## La vitalité naît toujours de la santé



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



#PRO  
ZONE

# DEREK LUNSFORD

MR OLYMPIA 2025

Photos Jon Trevor (@jontrevormedia) / Photothèque  
Instagram Derek Lunsford

**EN REMPORTANT L'ARNOLD CLASSIC, LE  
PITTSBURGH PRO ET LE MR. OLYMPIA  
DURANT L'ANNÉE 2025, DEREK LUNSFORD  
COMPLÈTE AINSI LE "TRIPLE CROWN" ET  
INSCRIT UNE NOUVELLE FOIS SON NOM DANS  
L'HISTOIRE DU BODYBUILDING MONDIAL**

Las Vegas, 12 octobre 2025.

Rideau sur la 61e édition de Mr. Olympia, le superbowl du bodybuilding.

Pour la première fois depuis Jay Cutler en 2009, un ancien champion reconquiert son trône. Dans un climat de rivalités exacerbées pour prétendre au titre suprême, d'analyses post-jugements enflammées et de débats sur l'esthétique Vs la masse, cette édition marque un tournant... ou, qui sait, un premeice de retour aux fondamentaux.



# MR OLYMPIA 2025

## OPEN

## DEREK LUNSFORD LE RETOUR DU ROI

**DEREK LUNSFORD** entre dans la légende avec son deuxième titre Mr. Olympia Open, remportant également l'Arnold Classic et le Pittsburgh Pro dans la même année : une Triple Couronne historique, inédite dans l'ère moderne.

À 32 ans, son physique équilibré, plein et d'une densité impressionnante a surclassé une concurrence pourtant redoutable. Son dos en particulier, en « 3D », a fait pencher la balance dès le pré-judging.

Mais ce sacre ne fut pas une formalité.

En face : **HADI CHOOPAN**, se présente toujours en excellente condition. Très sec, très dense. Il remporte même la finale en scoring pur, mais échoue au cumul face à Derek pour un écart minime. Son physique, dur comme le granit persan, a encore frappé les esprits... mais aussi relancé la polémique sur son traitement par les juges, certains dénonçant une préférence géopolitique.



Photo Jon Trevor  
@jontrevormedia



@profitessphotos

**1ER : DEREK LUNSFORD – 600 000 \$**

**2E : HADI CHOOPAN – 250 000 \$**

**3E : ANDREW JACKED – 100 000 \$**

**4E : SAMSON DAUDA – 40 000 \$**

**5E : MARTIN FITZWATER – 35 000 \$**

Photos Jeff Robinson  
@stagetimephoto



# JOE WEIDER'S OLYMPIA





# LA SURPRISE : ANDREW JACKED



3E

La surprise de cette édition : **ANDREW JACKED**. Le britannique d'origine nigériane monte sur la 3e marche du podium avec un physique à la fois moderne et esthétique. Sa condition, enfin au rendez-vous, l'a propulsé devant **Samson Dauda**, tenant du titre 2024, visiblement sur-diété, vidé et moins impressionnant que l'an dernier. Sa tentative de sécher à tout prix lui a coûté sa plénitude légendaire.

En cinquième position, **Martin Fitzwater** confirme sa montée en puissance. Très sec, symétrique, techniquement irréprochable, il bat un **Nick Walker** en grande difficulté.

Nick, pourtant si confiant en conférence de presse, a présenté un physique décevant : estomac proéminent, condition très en deçà de son niveau au Pittsburgh Pro, et structure peu flatteuse dans un top 6 où l'esthétique et les lignes sont revalorisées.



NICK WALKER  
6E



SAMSON DAUDA

photothèque  
instagram  
@samson\_dauda

4E



Photos Jeff Robinson  
@stagetimephoto

photothèque  
instagram  
@martfitz20

5E

MARTIN FITZWATER



MR OLYMPIA 2025

# CLASSIC PHYSIQUE LE NOUVEAU RÈGNE DE RAMON DINO ?

RAMON DINO  
1ER

- 1ER – RAMON DINO ( 100,000 \$ )
- 2E – MIKE SOMMERFELD ( 40,000 \$ )
- 3E – TERRENCE RUFFIN ( 20,000 \$ )
- 4E – JOSEMA MUNOZ ( 10,000 \$ )
- 5E – NIAL DAWEN ( 6,000 \$ )

Sans **Chris Bumstead**, l'ère Classic entre dans un nouveau chapitre. Et c'est **Ramon Rocha Queiroz**, alias **Ramon Dino**, qui s'empare du Sandow... dans un climat tendu.

Ligne, volume et qualité musculaire optimale étaient au rendez-vous pour Ramon, lui permettant d'afficher son physique le plus abouti. Malgré tout, beaucoup considèrent que Mike Sommerfeld s'est fait "voler" la victoire.

Pourquoi tant de critiques ?

Mike présentait un dos nettement supérieur et une présence scénique plus soignée.

Mais la limite de poids en Classic l'a contraint à descendre drastiquement en masse (≈ 4.5kg), ce qui a sans doute amoindri son impact sur scène. Sa superbe ligne et son posing pourtant chirurgical, n'ont pas suffi à battre le Ramon 2.0 (contrôle abdominal ses transitions entre poses, désormais fluides et élégantes, répondant aux critiques passées).

**Terrence Ruffin** complète le podium avec sa grâce habituelle et un physique 100% classique physique...

**Josema Munoz** (4e) et **Niall Darwen** (5e) ferment un top 5 hyper compétitif.

Ramon incarne la transition. Mais Mike ou Terrence, en 2025, incarnaient peut-être davantage la quintessence du 'Classic Physique'..."

La question reste ouverte.



MIKE  
SOMMERFELD  
2E

TERRENCE  
RUFFIN  
3E



# MR OLYMPIA 2025

212

## KEONE PEARSON, LA CONFIRMATION D'UN RÈGNE



**KEONE  
PEARSON  
1ER**

- **1ER** – KEONE PEARSON ( 50,000 \$)
- **2E** – SHAUN CLARIDA ( 20,000 \$)
- **3E** – LUCAS GARCIA ( 12,000 \$)
- **4E** – NIHAT KAYA ( 7,000 \$)
- **5E** – COURAGE OPARA ( 6,000 \$)

**Keone Pearson** signe une troisième victoire consécutive au Mr. Olympia 212 (2023, 2024, 2025), consolidant définitivement son statut de référence actuelle dans la catégorie.

Il incarne une évolution du standard 212 : « mass with class ».

Sur scène, son ratio épaules-taille reste redoutable, et la maîtrise musculaire et fluidité de posing font mouche à chaque passage.

Derrière lui, cela s'est joué à un cheveu (sans mauvais jeu de mots), **Shaun Clarida** continue de briller avec une constance admirable.

Trois fois vice-champion consécutif (2023 à 2025), « The Giant Killer » reste l'un des compétiteurs les plus impressionnants en termes de densité musculaire et de dureté, malgré un gabarit plus compact. Sa condition, comme toujours, irréprochable, à même été améliorée tout comme sa largeur de dos.

**Lucas Garcia** (3e), **Nihat Kaya** (4e) et **Courage Opara** (5e) complètent le top 5

Une nouvelle dynastie se dessine pour Keone, mais Clarida l'a prouvé cette année... il n'a pas dit son dernier mot...



**SHAUN  
CLARIDA  
2E**



**LUCAS  
GARCIA  
3E**

Photothèque instagram  
@lucasgarcia

GANNIKUS®  
ORIGINAL



# MR OLYMPIA 2025

## CÔTÉ TRICOLORE : LES FRANÇAIS À L'OLYMPIA 2025

Ce cru 2025 n'aura pas eu la même saveur sans la présence de **Théo LEGUERRIER**, n'ayant malheureusement pas réussi à se qualifier, malgré trois prestations consécutives de 2022 à 2024.

Nous le reverrons fouler les planches du Mr. Olympia 2026 à n'en pas douter, sans doute accompagné par la « french team » de poids lourds, en la personne du big et esthétique **Florian POIRSON**, ainsi que de l'impressionnant **Stéphane MATALE**, qui vient de faire des débuts en OPEN très remarquables.

### BARBARA MÉNAGE :

Figure de proue du bodybuilding féminin français à l'Olympia cette année, elle termine à la 6e place dans la catégorie Women's Physique.

Sur son Instagram, elle écrit que cette édition marque aussi la fin de sa carrière de compétitrice. Un adieu solennel, mais empreint de fierté, après avoir été une compétitrice assidue au plus haut niveau.

Barbara n'est pas seule : la délégation française comptait quatre autres athlètes qualifiés pour l'édition 2025 : **Allison Testu** (Bikini), **Kevin Secundino** (Wheelchair), **Paul Gustave** (men's physique) et **Marco Ruz** (212).

### MARCO RUZ :

Marco a participé trois fois au Mr. Olympia, en 2022, 2024 et 2025 !

Il a débuté en Classic Physique en 2022, où il s'est classé 16e.

Depuis 2024, il évolue en catégorie 212, avec une 12e place en 2024, et fait désormais des top 10, avec une superbe 9e place en 2025.

**KEVIN SECUNDINO** : frôle encore le titre suprême et décroche une superbe 2e place en Wheelchair, juste derrière James Berger ! (En 2024, il avait terminé 2e, derrière Harold Kelley.)

**ALLISON TESTU** : après trois participations consécutives au Mr. Olympia Bikini en 2023, 2024 et 2025, Allison s'est classée une nouvelle fois 16e en 2025 (comme en 2024 et 2023), dans un plateau jugé ultra compétitif.

**PAUL GUSTAVE** : Pour sa première participation au Mr. Olympia 2025, Paul réussit à se classer 16e en catégorie Men's Physique, lui aussi parmi une multitude de physiques plus impressionnants les uns que les autres.

C'est un exploit car il faut souligner que la catégorie Men's Physique a accueilli cette année 73 compétiteurs !! ce qui représente la plus grande catégorie masculine de l'événement.

## BARBARA MÉNAGE 6E Women's Physique



Photothèque instagram @barbara\_menage\_ifbb\_pro

## 9E MARCO RUZ 212



Photothèque instagram @marco.ruz



## ALLISON TESTU 16E Bikini



Photothèque instagram @allisontestu

## PAUL GUSTAVE 16E Men's Physique



Capture écran Youtube



## CONCLUSION :

Mr. Olympia 2025 acte une tendance tant souhaitée (même si la route est encore longue) :

- La montée en puissance de physiques hybrides, alliant masse, équilibre, et présentation scénique davantage soignée avec notamment le contrôle stomacal et la pose du « vacuum ».

- Le couronnement d'un nouveau roi en Classic Physique, et la montée d'une rivalité Dino/Sommerfeld.

- Et une évidence : le rôle des coachs est plus déterminant que jamais pour affiner les moindres détails et présenter le meilleur « package » le jour « J », car ce qui présenté sur instagram ou youtube peut faire mentir les meilleurs des experts le jour de la compétition.

- Enfin, le public n'est pas dupe. Le prix du public attribué à **Hadi Choopan** rappelle que le cœur du bodybuilding bat surtout dans la foule des spectateurs, mais aussi dans les backstage... et les tripes de celles et ceux qui s'engagent dans le dépassement extrême de soi.

Parfois, la victoire ne se lit pas uniquement sur un scorecard. Lunsford règne. Mais l'histoire s'écrit aussi entre les lignes. Celle d'un sport qui, comme ses champions, cherche l'équilibre entre hypertrophie extrême et esthétique.

# DEREK LUNSFORD

## MR OLYMPIA 2025

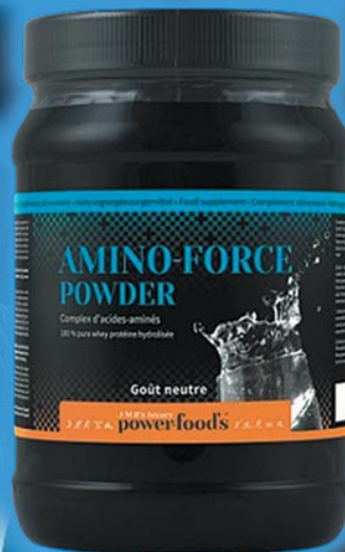
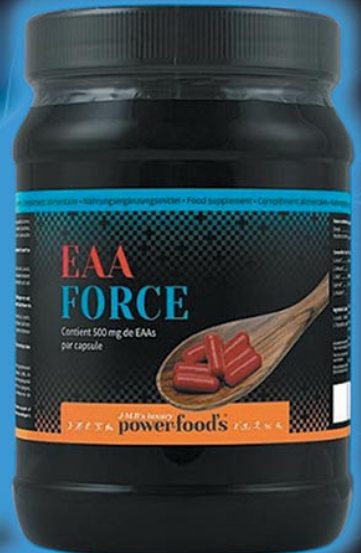




Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Misons sur la qualité

## DOMINEZ CHAQUE DÉFI...



## AVEC NOS ACIDES AMINÉS.

-Le nec plus ultra-

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



**149 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**1 2 0 2 6**

**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