

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

FITNESS MAG

EDITION N°32 / 01-2016

**NOUVEAU
CONCEPT**

LE MEILLEUR
DU
FITNESS

**CARNITINE
ET MÉTABOLISME**

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Julie Billet

Pascale Flore

Cardhorel Fouani

**LE JEÛNE
SECRET
DE LONGÉVITÉ**

**TOUT SAVOIR
SUR LES
GLUCIDES**

**3 RECETTES
DIÉTÉTIQUE
& PLAISIR**

**FORCE &
ALIMENTATION**

**L'HYDROTOMIE
PERCUTANÉE**

**RENFORCEZ
VOTRE
DOS ET VOS
CUISSSES**

**JULIEN
QUAGLIERINI
À LA CONQUÊTE
DES ETATS-UNIS**

Photo **Tibo NORMAN**

ANATOMIE : COMPRENDRE POUR PROGRESSER #FITNESSMAG

DREAM TEAM

ÉDIFIER / COMPRENDRE / PROGRESSER

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



ERIC

RALLO - GIUDICELLI

Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



FRANCIS BENFATTO

IFBB Pro
Coach PPM



BRUNO LACROIX

Conferencier
spécialiste en
micro-nutrition



THIERRY AUSSENAC

Juge
international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS

Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



MARC VOUILLOT

Force athlétique
Formateur
Préparateur physique



EMMANUEL WEILL

IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS

IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI

Coach sportif
Men's Physique



DAVID ANDRIEU

Photographe
Journaliste



BERNARD DATO

Ecrivain



VINCENT ISSARTEL

Personal trainer
strength Coach



DAVID COSTA

Coach sportif



TONY SHAREFITNESS

Blogueur



THÉO FITNESSMITH

Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO

Reporter



MICHEL AGUILERA

Archiviste
compétiteur
force athlétique



KAREN FELIX

Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne
en Médecine



SEBASTIEN LARGE

Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS

Nutrition
& Physiologie



MARCOS DRAKE

Ostéopathe
Naturopathe



MICHAEL GUNDILL

Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



FRÉDÉRIC DELAVIER

Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



RUDY COIA

Coach sportif



CHRISTOPHE CORION

Reporter



SABINE ACQUATELLA

Reporter



PAUL JAMES

Reporter



THOMAS MOREIRA

Coach sportif
graphiste



LEONA READING

Coach sportif
Bloggeuse



LAETITIA BEFIT

Bloggeuse
fitness-bien être



PATRICE BRETTON

Coach sportif



JUANITO H-CIORDIA

Coach sportif
Blogueur

INTERVENANTS :

PIERRE MAZEREZAU - CHRISTOPHE DUCOS - LUCA ALFIERI - SERGIO MATRONE - DAVID PAREL - LAURENT BERNARDINI - LORENZO BECKER
DENIS ADASS - OLIVIER RIPERT

FITNESS - MAG . FR

© 2016 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#1
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Francis Benfatto - Bruno Lacroix - Thierry Aussenac -
Véronique Ducos - Marc Vouillot - Emmanuel Weill -
My Coustels - David Andrieu - Bernard Dato - Vincent
Issartel - Tony Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia
Marconato - Michel Aguilera - Karen Felix - David
costa - Paul Matthieu Chiaroni - Sebastien Large -
Thierry Casasnovas - Marcos Drake - Michael Gundill -
Frédéric Delavier - Luca Affieri - Christophe Corion -
Sabine Acquatella - Paul James - Rudy Coia - Thomas
Moreira - Patrice Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading -
Juanito Ciordia - Julien Quagliolini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - Denis Adass - David Parel - Laurent
Bernardini - Lorenzo Becker.

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit,
y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright
international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag**
ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi
de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour
leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront
être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui
pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles
dont la qualité numérique est insuffisante.



Julien Quagliolini
Photos Tibo Norman



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#1
FM

BBR devient Fitness Mag



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

Cher lecteurs, lectrices,
En ce début d'année, je tenais avec toute l'équipe de **Fitness Mag** à vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année 2016 dont une santé de fer pour laquelle vous serez pleinement acteur et non simple spectateur, ainsi que la réussite dans tous les aspects de votre vie, aussi bien sentimentale que professionnelle !

Comme vous avez pu le constater depuis plus d'un an, j'ai pris le parti de tendre vers une ligne éditoriale plus « Santé » car vous avez été de plus en plus nombreux à lire le magazine et à me demander davantage d'articles dans ce sens sans oublier de parler de coaching, physiologie, biomécanique et diététique notamment.

De surcroît, j'avais constaté à chaque nouvelle parution, que 90% des fans et lecteurs étaient quasiment étrangers au monde des compétitions culturistes et se trouvait être pour la plupart des pratiquants lambdas de tout âges, cherchant une information de qualité afin de s'éduquer et progresser dans leur pratique sportive ou pour leur bien-être tout simplement.

Je devais également prendre en compte mon désir de me mobiliser dans la transmission d'un savoir essentiel pour tout d'abord retrouver, conserver et entretenir une santé bien mise à mal au 21^e siècle et modifier le titre même du magazine BBR malgré son explosion en terme de notoriété et la fierté d'avoir créé tout ceci avec vous tous.

J'ai donc finalement décidé de changer de fusil d'épaules et suis fier aujourd'hui de vous présenter le 32^e numéro numérique sous le nom cette fois de **Fitness Mag** tout en présentant officiellement la dream Team de collaborateurs(trices) 2016 !

J'espère que les nouveaux intervenants et les nouvelles rubriques sauront répondre à vos attentes et que le nouveau Fitness Mag trouvera auprès de vous l'écho nécessaire pour sa propagation « sans modération » sur les réseaux sociaux ou parmi vos connaissances et cercles d'amis (ies).

Il ne me reste qu'à vous souhaiter une agréable lecture, ludique et didactique à la fois !

Prenez soin de vous ! La santé avant tout

Eric Rallo Giudicelli

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG

ENFIN UNE PURE FRANÇAISE DE LUXE !



LE TOP
QUALITÉ
DE LA PROTEINE
100 %
ULTRA FILTÉE
À FROID

ZERO OGM
ZERO ASPARTAME
ZERO PROTÉINES RECYCLÉES
CONTIENT 30 % DE BCAA ET GLUTAMINE*
*NATURELLEMENT PRÉSENT

EXCLU NOUVEAUTÉ
-15% EN JANVIER AVEC LE CODE
PROMO "FITNESSMAG"
SUR WWW.CORGENIC.COM



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



SOMMAIRE

#1
FM

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°32

2 équipe fitness mag

5 sommaire

6 actu body

12 julien quaglierini

16 julie billet

20 développer sa force

24 le jeûne secret de longévité

26 coup de gueule

27 force athlétique

31 anatomie

32 perdre la graisse abdominale

34 training vidéo fesses et cuisses

35 before/after

36 culturisme

37 pascal flore

40 cardhorel fouani

42 les années haney

43 conseils de pros

45 classique physique

48 abonnez vous

49 podcast francis bentatto

50 tout savoir sur les glucides

51 regenerer

54 santé publique

55 entraînement fonctionnel

57 l'épuisement des surrénales

60 plus mobile, plus musclé

61 soutenir fitness mag

62 california news

64 cardio hiit

65 boot camp training

66 recette du fiadone

67 recette pizz'ancake

68 mangez fitness et bio

69 l'hydrotomie percutanée

72 savoir adapter ses charges

75 boutique fitness mag

76 carnitine et métabolisme

79 les ruptures tendineuses

80 elargissez votre dos

82 je vous recommande

83 abonnez vous

84 partenariat zappy mag



L'ACTUALITÉ DU BODY

INSIDE THE NFS



PHOTOGRAPHIES PixaL PHOTOGRAPHY.FR

Le Naturel Fitness Shows s'est déroulé le 10 octobre 2015 à la BNF François Mitterrand, lieu de culture et de connaissance. J'y tenais beaucoup car la culture est universelle. Le lieu est magique, une scène formidable avec un éclairage et un son entraînant, un grand auditorium ainsi qu'un hall d'accueil immense. Nos sponsors ont été très contents des retombées de ce jour. On y compte notamment, Eggnergie Protéine d'œufs qui a offert à tout les participants un shaker ainsi qu'un échantillon de 750g de sa wheygg, Le Ranch de Sanxay qui a offert à chaque premier un séjour sportif dans son ranch situé près de Poitiers et offrant un cadre de repos idéal pour les sportifs car nous pouvons nous entraîné au calme. Parmi nos exposant nous avions aussi No Pain No Gain et la super team qui a permis à tous nos athlètes et spectateurs de les rencontrer en vrai pour la première fois sur un stand, Aqi'ko Tan notre partenaire tanning qui offre un tan non agressif pour la peau, chose très importante, Azur Massage qui offrait des massages à ceux qui le souhaitaient et permettant de découvrir le massage pré compétition, massage qui permet d'avoir une meilleur congestion lors de la phase de chauffe, vous pourrez la retrouver au salon du fitness en mars.

Je tiens à remercier aussi tous les photographes présents sur place et qui ont répondu présent car sans eux ce show n'aurait jamais été immortalisé. Des photographes talentueux tel que Ronny Clement plus connu sous Pixl Photography, Bruno Zaia et la team Body Sport Events mais aussi d'autres tel que Thibaud Rodic et Xavier Minet.

Passons aux choses sérieuses, le show, la compétition ! Tout d'abord, étant aux premières loges à l'arrivée des athlètes je vis arriver des dizaines d'athlètes, pour moi le travail avait été fait et je n'ai pas de mots pour remercier tous ses athlètes qui ont répondu présent pour défendre le naturel. Avec l'aide de 2 bénévoles nous avons enregistré tous les athlètes en 3H soit plus de 60 athlètes par heures, certains ne se rendent pas compte de l'organisation qu'il y a derrière. Chaque athlètes était pesé, toisé et devait signer un contrat affirmant qu'il n'a jamais touché aux produits dopants, qui n'en prend pas actuellement et qu'il n'en prendra pas du moins pas pendant les 7 années qui suivent le show. Une fois les 192 athlètes enregistrés, une réunion avec tous les athlètes se déroula dans le grand auditorium et les athlètes ont découvert le lieu du show.



L'ACTUALITÉ DU BODY

INSIDE THE NFS



Le public arriva en grand nombre prenant place dans l'auditorium ainsi que dans le foyer afin de rencontrer la team NPNG et découvrir cet univers. Ce qui est important de souligner c'est que beaucoup sont venus sans n'avoir jamais entendu parler de compétition de fitness, sans connaître ce milieu et qu'ils ont découvert un nouveau sport qui les a de suite attiré. Grâce au NFS beaucoup ont pu se projeter sur scène car la majorité n'a pas un physique hors norme tel qu'on voit dans certaines fédérations.

Le show commença et on était parti pour 8 heures de show ! Les athlètes tannés rejoignent les loges avec retransmission en direct dans celle-ci. Imaginez pouvoir suivre le show en direct depuis les loges, personnellement j'ai adoré cette possibilité car les athlètes peuvent se projeter et surtout voir ce qui se passe sur scène et pas être confiné pendant de long moment. Pour commencer comme il se doit un tel événement, nous avons fait venir une troupe de danseuse pour un moment magique et artistique. Le show commence avec la catégorie Performance, nous avons une pole danseuse et deux danseurs hip hop break dance. Le public adore et en redemande ! Suite à cette mise en bouche nous passons à la catégorie FigureFit, Model Fitness Homme et Femme ainsi que Bikini. Les athlètes hommes et femmes défilent un à un puis en comparaison. Le niveau est vraiment incroyable. Le contrôleur de l'AFLD scrute chaque physique et se tient prêt à intervenir à tout profil suspect. Il en repère un en catégorie Model Fitness Homme, le numéro 309, cet athlète sera positif au contrôle antidopage et passe donc de la première place à une radiation définitive du NFS ainsi que les sanctions associatives, pénales et disciplinaires qui s'en suivent.

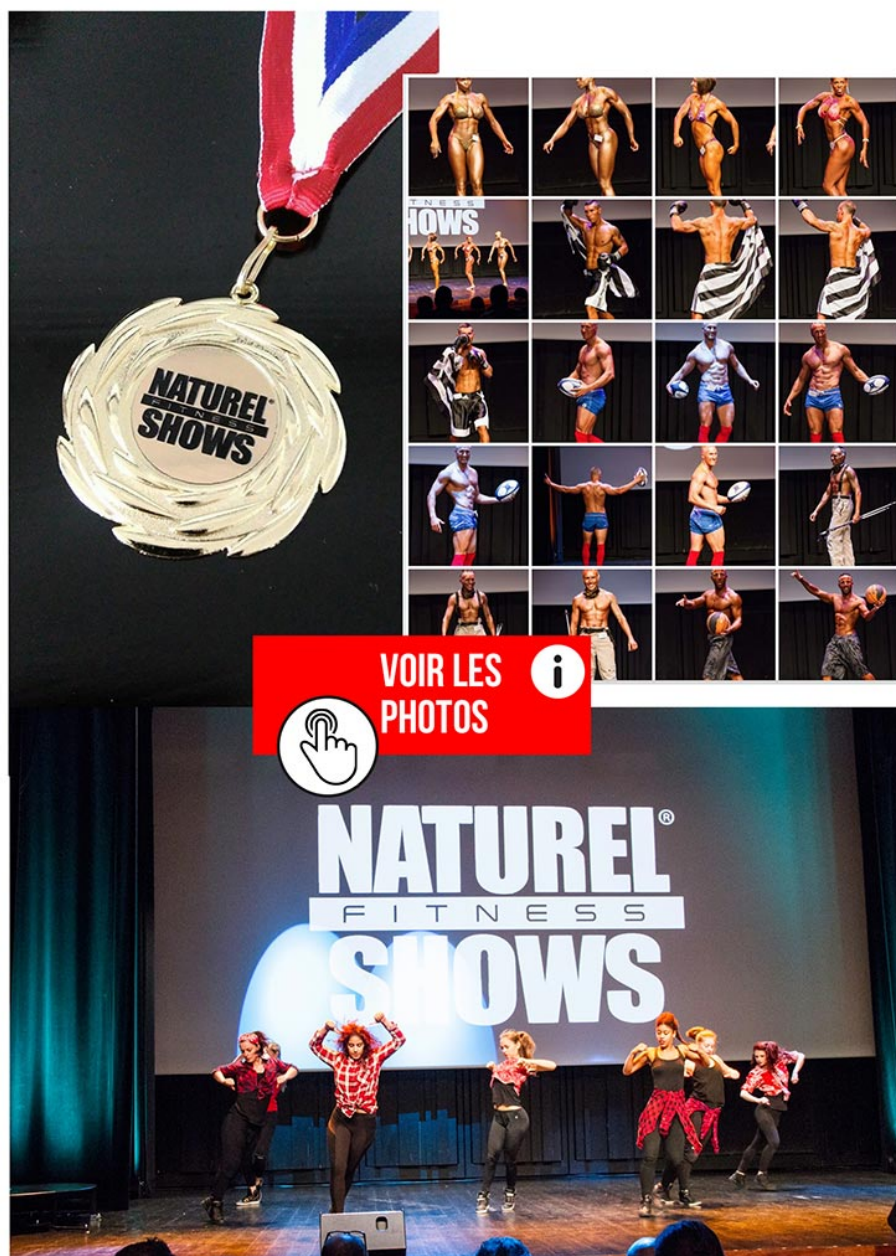
Le show continua avec les Muscle Models, les Men's Physique qui était presque 80 divisé en deux catégories ainsi que les catégories Bodybuilding et Couple. Les athlètes se succèdent un à un avec des physiques excellemment bien préparés. L'auditorium est complet, le foyer aussi, le show NFS est une réussite. L'agent de l'AFLD repère à nouveau un profil suspect, le numéro 70, celui-ci fut aussi contrôlé positif par l'agent.

Il est important de souligner que dans notre sport un contrôle sanguin n'aurait pas servi puisque certaines substances ont une fenêtre de traçabilité extrêmement basse (30 minutes) et que cela n'a aucun intérêt. En revanche, un test urinaire est beaucoup plus fiable car les résidus de produits sont beaucoup plus probants. 10 jours après la compétition nous prenons connaissance des premiers résultats et 2 athlètes sont positifs. Une confirmation des tests est demandée afin que les résultats puissent être officiels. Le coût d'un contrôle revient à environ 1800€ une fois confirmé.

Actuellement nous préparons l'édition 2016 ainsi que le salon du fitness où nous souhaitons mettre en avant tout nos athlètes présents à cette compétition. Nous serons présents pour répondre à toutes vos questions et éclaircir certains aspects si certains le souhaitent.

Nous sommes à la recherche de sponsors qui souhaiteraient nous accompagner lors de l'édition 2016 du NFS qui aura lieu dans un nouveau lieu qui sera gardé secret jusqu'à 4 mois avant le show.

Merci à Eric de nous avoir permis de nous exprimer à travers cet article et rester connecté sur [Facebook](#), [Instagram](#) et sur notre site pour découvrir pleins de nouveautés cette année.



L'ACTUALITÉ DU BODY



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste

Frédérique Jacques, championne de France 2015, remporte la catégorie bikini.



C'est Julie Billet, avec un physique magnifique, qui prend la deuxième place en bikini !



Clara Allemand, troisième, est la révélation féminine du Gym and Co 2015.



GYM AND CO 2015

L'ÉDITION DE TOUS LES RECORDS !

FLASH INFO PAR NOTRE JOURNALISTE ET PHOTOGRAPHE **DAVID ANDRIEU**

Tonique et symétrique, Nicolas Gros s'impose dans une énorme catégorie de Mens Physique.



Les événements terroristes de Paris, le 13 Novembre dernier, qui ont bouleversé le pays à la veille du Gym and Co 2015, n'ont rien changé au succès récurrent de cet incontournable Grand Prix. Avec 1300 spectateurs et près de 180 athlètes, cette édition a battu tous les records ! Et sur le plan de la qualité, des plateaux de haut niveau et un spectacle magnifique ont séduit le public et le jury. Félicitations à l'IFBB, à l'équipe d'organisation, et tout particulièrement à Nelly Rey et Fabien Gil sans qui cet événement n'existerait même pas ...

Présentant une ligne esthétique et une jolie qualité musculaire, le Stéphanois Thomas Bosc, décroche une



**COMMANDER
LES PHOTOS**



**VOIR LES
RÉSULTATS**



L'ACTUALITÉ DU BODY

COUPE DE FRANCE IFBB : LA RELÈVE EST ASSURÉE



COUPE DE FRANCE
SELECTION ARNOLD CLASSIC EUROPE ET USA

AU MOMENT DE LA VICTOIRE

21 NOVEMBRE 2015
66200 ELSNE

IFBB
ASSOCIATION FRANÇAISE DE BODYBUILDING ET FITNESS
AFFILIÉE A L'IFBB

Elne
SALLE DES FRÈRES
14 BOULEVARD VOLTAIRE
66200 ELSNE

PESÉE DE 8H30 À 10H30
PRIX D'ENTRÉE € 20
RESERVATION PLACES
ET PRE-INSCRIPTIONS:
BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR

PREMIUM NUTRITION
BY PONSICA OSTEOLANE

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION



Caroline Deveaux, troisième à Monde une semaine auparavant, remporte la catégorie bikini -169. Sur cette photo, elle est entourée de Jean-Louis Balat (Président du Comité Midi-Pyrénées Languedoc IFBB, à gauche) et d'Hervé Renaudie, son coach et conjoint.

Dernière compétition du calendrier nationale IFBB, la Coupe de France organisée à Elne (66), le 21 novembre dernier, a connu un vif succès. Près de 120 athlètes s'étaient donnés rendez-vous en Pays Catalan pour s'affronter sur scène. A noter, de superbes plateaux, notamment dans les catégories juniors, où la relève semble déjà assurée. Félicitations aux vainqueurs mais aussi à l'équipe d'organisation du Comité Midi-Pyrénées Languedoc-Roussillon IFBB, et en particulier à son Président Jean-Louis Balat, qui ont réalisé un travail exceptionnel.



Le podium en bikini - 165 : Laura Sergent (seconde, à gauche), Frédérique Jacques (première, au centre) et Isabelle Luciani (troisième, à droite).



**COMMANDER
LES PHOTOS**



**VOIR LES
RÉSULTATS**



Monde IFBB 2015 San Salvador Junior / Master



FÉLICITATIONS au team FRANCE !!!

Jean-Philippe Césari
2e / Master Men's Physique



Alexis Delobel
2e / Junior



Fédéric Fabbi
4e / Master



Classement (source AFBBF - IFBB)

Jean Philippe Césari : 2e

Alexis Delobel : 2e

Frédéric Fabbi : 4e

Serge Rouzé : Top 10

Stéphan Canetti : 7e

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |
SDIS | Casernes militaires | etc...

POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES


ERIC RALLO

 Fondateur Fitness Mag
 Conseiller bien-être & longévité
 Approche Holistique

5
QUESTIONS À
JULIEN QUAGLIERINI 

Photothèque Julien Quagliarini

Pour ce 32e numéro online, mais 1er sous le nom de **FITNESS MAG**, je suis très heureux de consacrer la couverture à un champion français qui n'en finit pas de faire parler de lui !
Zoom sur JULIEN QUAGLIERINI pour qui le rêve américain n'est pas un mythe !

Eric Rallo :

Bonjour Julien, ravi de t'interviewer et de mettre en avant grâce à toi le « french power » aux USA !
 Quand on s'attarde sur ton parcours on s'aperçoit que l'ambition n'a de limite que celle de l'imagination et que la réalité peut parfois surpasser le rêve !
 Vainqueur en Men's Physique, interview et photoshooting dans divers médias américains et étranger ! Tu dois être fier, peux-tu nous parler de ces derniers mois et de ta récente victoire aux NPC Winter Classic ?

Julien Quagliarini :

Bonjour Eric, c'est un immense honneur pour moi de faire la couverture de la première édition de **FITNESS MAG** et je t'en remercie infiniment.
 En effet ma motivation et mon ambition n'ont cessé de grandir au fur et à mesure de mon parcours et ce malgré les obstacles.
 Cette année a été pour moi riche de rencontres, de défis, de compétitions surtout depuis mon séjour l'été dernier à Los Angeles.



Julien Quagliolini (suite):

J'ai eu la chance de pouvoir m'entraîner à nouveau au Gold's Gym et de rencontrer de nombreuses stars du bodybuilding dont **Arnold Schwarzenegger** et **Mike O'hearn** (que j'avais déjà rencontré l'an dernier), **Dexter Jackson** qui se préparait pour M. Olympia et bien d'autres.

De Los Angeles je suis parti à Las Vegas pour voir le Mister Olympia et salon fitness avec encore de nombreuses rencontres : certains que je connaissais déjà bien et d'autres que je n'avais jamais rencontré (voir ma vidéo Mon 1er Olympia sur ma chaîne Youtube) et ce voyage m'a conforté dans ma volonté de vouloir obtenir ma carte pro IFBB Men's Physique puisque j'avais déjà participé à deux compétitions NPC (seule fédération reconnue aux USA qui permet de devenir IFBB Pro).

En effet en Juillet 2015 j'avais participé à ma 1ère compétition NPC Southern States Championships pour laquelle j'avais fini 8ème, j'ai enchaîné 2 semaines après par la NPC Prestige Cup où j'ai fini 3ème.

En novembre, j'ai fini 1er de la NPC Florida Gold Cup et enfin en décembre 1er et vainqueur Overall (toute catégorie) du NPC Winter Classic en présence de **Jay Cutler** en personne parrain de la compétition.

Suite à cela, j'ai enchaîné de nombreux shooting photo, interviews pour des médias américains et également pour le **magazine Muscular Development Latino** qui couvre également toute l'Amérique du Sud.

Et pour finir, le vice président de la NPC m'a également proposé d'intervenir dans des séminaires Men's Physique aux côtés de Pro pour partager mes expériences et posing auprès de compétiteurs.

E.R : Tu possèdes dans le jargon une excellente ligne avec un dos évasé, une taille fine et une très bonne symétrie. Toi qui est plusieurs fois diplômé en coaching, comment t'entraînes-tu ? et quel groupe musculaire voudrais-tu développer encore ou rattraper éventuellement ?

JQ : J'ai développé l'essentiel de ma masse musculaire entre 18 et 25 ans environ et depuis mon poids n'a sensiblement pas bougé. J'avais fait mes toutes premières compétitions en 2005 à la FFHMFAC puis arrêté la compétition pendant un certain temps pour me focaliser pleinement sur mes études afin d'obtenir entre autre mon Master STAPS, BE HACUMESE, etc...

Je dois mon dos évasé notamment aussi grâce à la natation que j'ai pratiqué pendant 10 ans. Je me focalise aujourd'hui sur la symétrie, la qualité musculaire, et non plus sur la prise de masse. J'essaie de rester stable tout au long de l'année pour pouvoir enchaîner les compétitions et shooting photo donc je suis obligé de m'entraîner de façon très intense 6 fois par semaine minimum avec également du cardio HIIT. Mais je planifie mon entraînement par cycle d'endurance, de force, d'explosivité. Je varie énormément les méthodes d'intensification de mon entraînement. Evidemment je ne conseillerai pas ce type d'entraînement à un débutant ou quelqu'un qui souhaiterait prendre de la masse, c'est propre à moi même.

Je prends facilement des bras ce qui donne l'impression que mes deltoïdes sont en retraits, je reprends donc les bases pour essayer de ressentir mes épaules au maximum en me concentrant sur l'exécution des mouvements et sensation musculaire.



Arnold Schwarzenegger

Dexter Jackson
Photo by Luca Alfieri



MIKE O'HEARN
Photo by Mike Ruiz



Photoshooting pour le magazine Muscular Development Latino
Photo MDL



Photothèque Julien Quagliolini
Photo MD by Salomon URRACA



E.R : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs (trices) de Fitness Mag pour rester en forme et pour les plus passionnés (ées) qui voudraient faire carrière et réussir au plus haut niveau ?

JQ : Pour rester en forme, il faut trouver une activité sportive qui vous plaise et dans laquelle vous vous épanouissez en prenant du plaisir. Ne pas changer ses habitudes du jour au lendemain mais avancer étapes par étapes, et surtout comprendre les principes et l'importance d'une alimentation saine est primordiale.

Pour faire carrière et réussir, il faut de la patience et des attentes réalistes, se fixer des grands objectifs à long terme et des petits objectifs à court terme qui permettent de continuer à être motivé à chaque étape, et surtout ne jamais baisser les bras quelques soient les difficultés rencontrés parce que croyez moi, il y en aura ! J'ai 34 ans déjà et j'ai mis plus de 10 ans à juste toucher du doigt une partie de mes rêves ! Alors soyez patient, persévérants et essayez de trouver un juste équilibre entre carrière, réussite, et vie familiale qui vous permettra d'avancer sereinement.

« J'AI MIS PLUS DE 10 ANS À JUSTE TOUCHER DU DOIGT UNE PARTIE DE MES RÊVES ! »

E.R : Un petit mot sur ton quotidien : Tournage vidéos avec des stars et compatriotes comme Rob Richies, Jamo Nezzar, Stanimal, Sebastien Large, Julien Greaux, Ahmed Sosan...

La french team installée en Californie semble soudée derrière toi pour te propulser vers les sommets ?

JQ : J'ai eu la chance de pouvoir faire une vidéo d'entraînement avec le célèbre fitness model **Rob Richies** grâce à mon pote **Julien Greaux**, installé depuis bien longtemps déjà aux USA, qui nous a mis en relation. Julien a été aussi pour moi une grande source d'inspiration. Il m'a également présenté **Jamo Nezzar** avec qui j'ai pu également faire quelques vidéos, c'est lui qui m'a convaincu et motivé à ouvrir ma propre chaîne Youtube, une super expérience !

J'ai aussi retrouvé **Stanimal** Men's Physique Pro IFBB avec qui nous avons partagé un podium Musclemania, l'année où j'ai remporté la carte Pro MM en 2013.

Sans oublier **Sébastien Large** toujours aussi motivé et impliqué dans notre passion avec notamment sa rubrique California News et avec qui j'ai également partagé des entraînements et vidéos.

J'ai également fait la connaissance de **Ahmed Shosan**, malheureusement par manque de temps, je n'ai pas pu le connaître davantage mais je suis certain qu'il a un grand avenir dans les Arts martiaux aux USA ayant moi même pratiqué pendant une dizaine d'années.

Je n'ai pas pu voir Emilien De Falco cette année mais c'est un pote que j'apprécie beaucoup et qui fait son chemin également à Los Angeles depuis de nombreuses années. La French Team de Los Angeles s'entraide à sa façon et je les remercie tous d'avoir contribué à mon parcours.



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



2015 NPC WINTER CLASSIC
FLORIDAPHYSIQUE.COM

E.R : Que ressens t'on lorsqu'on s'entraîne dans la salle mythique du Gold Gym de Venice en Californie et qu'on prend une « selfie » avec le king Arnold Schwarzenegger en personne ?!

JQ : Je fus tout de suite impressionné des l'arrivée dans cette salle où règne une ambiance si particulière avec partout sur les murs les portraits des légendes du bodybuilding qui s'y sont entraînés (et s'entraînent encore !). Cela me semblait tellement irréel, surtout quand la toute première fois, j'ai aperçu Arnold qui fut une source d'inspiration toute mon adolescence. On se sent tout petit, quand on s'entraîne dans cette salle mythique on est replongé dans l'âge d'or du body.

Rencontrer Arnold au Gold's Gym, même pour la 2ème fois, c'est toujours aussi impressionnant. On en perd nos mots, on a envie de lui dire tellement de choses mais rien ne vient.

Pour la petite histoire, c'est ma femme qui est allée lui parler en lui demandant si elle pouvait le prendre en photo avec moi, Arnold lui a dit, ok des que je finis mon training.

Quand il a eu fini son entraînement, il est venu dire à Marjorie let's go, et après la photo, il s'est avancé vers Marjorie (qui prenait la photo et qui n'est pas aussi fan que moi et donc moins impressionnée...) et lui a dit : on se fait un selfie ?? et voilà ! C'est Arnold ! Super sympa et en super forme!

CLIQUEZ POUR REGARDER



Jamo NEZZAR

E.R : Derrière le succès, il y a souvent une femme qui y participe ! Un petit mot sur ta charmante compagne Marjorie. Est-elle le secret de ta réussite ? Et enfin quels sont tes projets pour l'année 2016 ?

JQ : En effet, ma femme est d'un grand soutien. Elle m'aide énormément dans la gestion de ma carrière. Notamment pour les réseaux sociaux, vidéos, montages....

Elle est présente pour toutes mes préparations et à toutes mes compétitions et je l'en remercie pour ça.



Kirk et Stanimal

Sa femme Marjorie



TIBO NORMAN
PHOTOGRAPH

E.R : Avant de te quitter et te souhaiter le meilleur pour la suite de ta carrière, je tenais à te remercier pour ta disponibilité.

Nul doute que nous aurons maintes fois l'occasion de reparler de toi !

JQ : C'est moi qui te remercie pour tout ce que tu fais pour notre sport et de m'avoir donné cette opportunité. Je serai ravi de partager la continuité de ces projets avec le magazine qui est en parfaite adéquation avec mes valeurs (santé, bien-être, longévité, ...).

Je te souhaite une très bonne année, santé, bonheur, succès et longue vie à Fitness Mag.





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Palmarès 2015 :

- 6ème à Univers WFF
- 1ère au GP du Luxembourg Painworld
- 1ère au Apollon et Vénus de France
- 2ème au GP Gym and Co

Julie BILLET

« Je suis une battante,
je ne lâche rien et
je vois toujours plus haut ! »

Considérée comme une des révélations bikinis de l'année 2015, Julie Billet ne cesse de nous émerveiller. Après, un Top 6 à Univers WFF où elle s'est faite remarquée, la jolie provençale n'a plus quitté les podiums. Deux victoires au Luxembourg et au Vénus de France, histoire de se construire un palmarès respectable et une solide réputation. Des quadriceps puissants, un dos tonique, un fort charisme et une élégance rare sont les atouts principaux de cette jeune championne. Et on pourrait même résumer le physique de Julie Billet en trois notions : tonicité, féminité et sensualité. Sans parler d'un remarquable esprit guerrier...

Age : 26 ans

Taille : 1.61 m

Poids : 55 kg (hors concours)
et 49 kg (en compétition)

Profession : Educateur sportif fitness

Lieu de résidence : Orange (Vaucluse)

Sponsor : La Casa Fitness
(Saint-Rémy de Provence)

Futur ambassadrice EM FITNESS

Préparateur physique : Hervé Delcorso





Lors du dernier GP Gym and Co, la beauté de Julie a encore émerveillé le public et les juges.

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation, d'abord en mode training, et ensuite en compétition ?

Julie Billet : En fait, je suis une ancienne gymnaste, un sport que j'ai pratiqué pendant 15 ans. Après une blessure, j'ai arrêté la pratique de cette discipline. Quelques années plus tard, j'ai franchi la porte d'une salle de musculation et je n'en suis plus sortie... J'ai passé mon BPJEPS AGFF (option forme) et je m'entraînais, en plus de mes cours, pour avoir une meilleure condition physique. Puis, j'ai contacté Hervé Delcorso pour travailler avec lui et donner des cours dans sa salle. Mes entraînements se sont intensifiés et Hervé m'a dit que j'avais du potentiel pour faire des compétitions. A partir de là, je me suis lancé le défi et tout a commencé ! J'aime les challenges et me dépasser. Je suis aussi perfectionniste sur ma forme physique et j'apprécie beaucoup voir mon corps progresser.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini et pas une autre ?

J.B. : La catégorie bikini allie force athlétique, féminité et élégance. Compte tenu de ma ligne, c'est plutôt elle qui m'a choisie ! (sourire)

« les protéines et les sucres sont importants, mais il ne faut pas oublier le reste : minéraux, vitamines, fibres, acide gras, antioxydants, etc. »

D.A. : En ce qui concerne l'entraînement, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

J.B. : Il faut de la complémentarité dans l'entraînement. C'est le mélange des activités qui va apporter les meilleurs résultats. On peut même ajouter à ces deux techniques d'entraînements des cours collectifs, comme du Pilates, du CrossFit et d'autres choses, tant que les exercices sont bien réalisés. Comme dirait mon coach : "il faut être polyvalent". Pour répondre précisément à la question, les machines nous servent à apprendre les bases et les poids libres nous permettent d'augmenter le détail, la finition, la proprioception et les muscles stabilisateurs.

D.A. : Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?

J.B. : Tout d'abord, il ne faut pas écouter 25 discours différents ! Un athlète doit se baser sur un le suivi d'un seul préparateur sinon ce n'est pas carré. Et en matière de nutrition dans notre sport, les erreurs ou approximations ne sont pas permises... Ensuite, il convient de ne pas se mettre des objectifs importants trop rapidement, mais d'y aller par étapes. Et enfin, beaucoup d'erreurs et oublis sont véhiculées dans les salles. Certes, les protéines et les sucres sont importants, mais il ne faut pas oublier le reste : minéraux, vitamines, fibres, acide gras, antioxydants, etc. Par conséquent, pour avoir une diète complète il faut consommer des protéines, des sucres, des légumes, des fruits, des huiles...

ZOOM SUR Julie BILLET

D.A. : Si tu pouvais changer un élément de ton corps, quel serait-il ?

J.B. : Bien évidemment, je vais vous répondre ma poitrine (rires) ! Mais cela ne rentre pas en ligne de compte dans mon entraînement. Sinon, mes cuisses représentent un atout pour moi même si elles peuvent être pénalisantes selon les critères en compétition. Mais je ne les changerais pour rien au monde (sourire) !

D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quels buts ?

J.B. : J'utilise la base en compléments alimentaires : de la 100% whey afin de conserver ma masse musculaire. Comme je donne beaucoup de cours collectifs dans la semaine, mon alimentation doit être hyperprotéinée. Ensuite, j'absorbe des BCAAs, en comprimés et en poudre, lors de mes entraînements pour mieux récupérer. Et enfin, je consomme du magnésium, du calcium et des Oméga 3 pour prévenir d'éventuelles carences.



Féminité, tonicité et sensualité, trois notions qui caractérisent parfaitement Julie Billet.



Julie Billet lors d'Univers WFF 2015 où elle décrocha un magnifique Top 6.



D.A. : Quelles sont les championnes qui te motivent et qui t'inspirent ?

J.B. : Les championnes qui m'ont donné envie de me lancer sont Michèle Lewin et Paige Hataway. Elles incarnent, pour moi, la perfection physique féminine. Je ne cesse de les suivre et elles me poussent toujours à aller plus loin... A chaque baisse de régime, il me suffit de regarder une photo d'elles et c'est reparti ! Avec le temps, j'ai découvert d'autres athlètes comme Anllela Sagra qui est également superbe.

D.A. : Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?

J.B. : Je pense que si je ne pratiquais pas le bodybuilding, je ferais du CrossFit. Peut-être aurais-je repris la gymnastique en compétition, je ne sais pas.

Ce que je sais en revanche, c'est que je suis faite pour un sport où je dois me surpasser. Aller au bout de mes objectifs en étant face à moi-même, cela m'est indispensable. Je suis une battante, je ne lâche rien et je vois toujours plus haut !

D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2016 ?

J.B. : Après une année marquée par de bons résultats, j'ai envie de participer à plusieurs compétitions en 2016 : le Top de Colmar, la demi-finale Sud IFBB et le GP des Pyrénées. Sinon, j'ai des rêves pleins la tête mais, pour les atteindre, je dois commencer par me fixer des objectifs accessibles. Ensuite, je ferai tout pour réussir. Pour ce faire, je dois encore améliorer ma ligne. Et pour cela, je compte sur mon coach Hervé Delcorso !

Pour tout projet professionnel, il est possible de contacter Julie Billet par facebook.



THERMO TRAINING ROOM®

C'est une cabine d'entraînement physique et sportif chauffée entre 37°C et 42°C par un rayonnement infrarouge médicalement certifié (CE 0297). Cette cabine permet à tous une optimisation de la séance d'entraînement et une amélioration de la PERFORMANCE, AFFUTAGE, PERTE DE POIDS, DETOX...

Quels que soient le type de vos séances (body building, cardio training, renforcement musculaire, stretching...), entraînez vous en ambiance chaude, gagnez du temps et obtenez de meilleurs résultats et bien plus rapidement qu'avec un entraînement en ambiance neutre (13°C à 26°C).

Actuellement utilisée par les athlètes de haut niveau de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP).



PROCHAINEMENT
REPORTAGE COMPLET
EXCLUSIF!!

The Thermo Training Room is a sports training cabin heated (100°F to 110°F) by medically approved infrared rays (CE 0297).

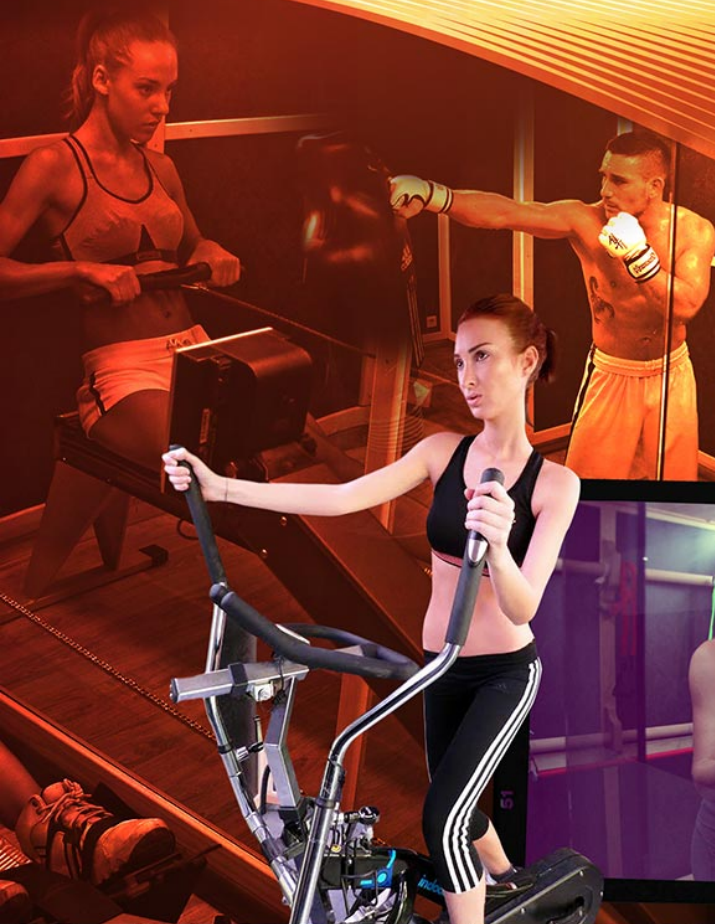
This cabin allows everyone to optimize the training session and improve the PERFORMANCE, MUSCLE DRY OUT, WEIGHT LOSS, BODY DETOX...

Whatever your type of work out (bodybuilding, cardio training, toning, stretching...), exercise in the heat, save time and obtain faster and more efficient results than in a neutral atmosphere (55°F to 78°F).

Currently used by top level athletes at the National Institute for Sports, Expertise and Performance (INSEP).



Cette fois l'INNOVATION
POUR L'ENTRAÎNEMENT
SPORTIF vient de France !



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM



DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire



DÉVELOPPER SA FORCE

Rivalité masculine oblige, nous aimons bien nous comparer aux autres en termes de performances en musculation et ailleurs également... Or, nous ne sommes pas tous égaux au niveau de notre masse musculaire et de notre force.

Dans cet article, notre expert musculation **David Costa** vous explique les principes de la force musculaire et vous propose un programme de 3 semaines pour augmenter vos performances.

Crédit photos : Nicolas Blies



1) La force musculaire : qu'est-ce que c'est ?

La force se traduit par la capacité d'un (des) muscle(s) à se contracter intensément pour permettre à une articulation de déplacer une charge ou de lutter contre une résistance.

En musculation, la force, se mesure par la charge maximale déplacée et peut fortement varier, d'un exercice à l'autre et d'un individu à l'autre, pour les raisons suivantes :

- Articulations et bras de levier de chacun
- Typologie musculaire
- Nombre de muscle sollicités
- Fonctionnement du système neuromusculaire
- Masse musculaire disponible
- Technique gestuelle

Par exemple, la hanche qui mobilise de nombreux muscles lors de son extension et notamment des très puissants tels que les fessiers, permet de générer une très grande force. Le genou, lui aussi, grâce aux quadriceps peut produire un grand niveau de force. C'est pourquoi en squat et en soulevé de terre, nous pouvons mettre plus de poids qu'ailleurs.

A contrario, sur une flexion d'avant-bras isolant l'action du biceps brachial, la charge est très réduite à cause du levier important de l'articulation et de la force limitée du biceps brachial.

Pour illustrer un autre paramètre, lors de nos débuts en musculation la progression en terme de force est rapide, non pas grâce à des gains musculaires mais avec une amélioration de la fonction neuromusculaire.

La taille d'un muscle va aussi influencer son potentiel de force. Donc, plus une personne est musclée plus elle sera forte. Pas forcément vous allez me répondre, en effet, il n'est pas rare de voir des personnes de petits gabarits être plus forts, que d'autres plus musclées, sur certains mouvements. Tout simplement, la production de force étant multifactorielle, cela peut alors venir de différences en faveur du plus petit gabarit sur les points exposés plus haut.

Par exemple, la technique permet elle aussi d'obtenir de nets gains en force : lors de [mes stages de musculation à Paris](#), il arrive que des sportifs confirmés augmentent leur maxi de 10 Kg voir plus en squat, développé couché ou soulevé de terre en 1 seule séance.

POURQUOI TRAVAILLER SA FORCE

La force musculaire d'un point de vue neurophysiologique repose sur les principes suivant :

- L'hypertrophie musculaire : augmentation de la taille des fibres par une augmentation du nombre de myofibrilles.
- Le recrutement nerveux : plus la force demandée est grande, plus les fibres à fort potentiel de force seront sollicitées (Ia et IIb) mais aussi plus nombreuses les fibres musculaires seront recrutées !
- La synchronisation des unités motrices : plus l'effort à fournir sera important, plus le muscle pourra être fort en activant en même temps (synchronisant) ses messages de contraction musculaire envoyés à ses fibres musculaires (via ses unités motrices). Il s'agit de la coordination « à l'intérieure du muscle » donc différent de la maîtrise technique.
- La coordination intermusculaire : ou comment le corps active au mieux ses muscles entre eux lors de la réalisation des mouvements. C'est ce manque de coordination qu'on peut constater lorsqu'on apprend un nouveau geste alors que l'expert qui l'a réalisé en guise de démonstration présentait un relâchement et une fluidité parfaite.



Vous comprenez alors mieux pourquoi il est nécessaire de travailler votre force ! Non seulement pour être un « bœuf » mais pour permettre à votre corps d'exploiter tout son potentiel de développement.

S'ENTRAÎNER EN FORCE

Pour vous initier au travail de force de façon ludique et accessible à tous. Voici un programme à faire pendant 3 semaines la 1^{ère} fois, puis pendant 2 semaines, et cela toutes les 8 à 10 semaines. Vous pourrez l'entrecouper des programmes de développement musculaire de votre choix de type volume ou masse.

Attention, le travail de force étant très sollicitant, veillez à bien gérer le volume de vos entraînements (nombre de séances, exercices, séries et répétitions) entre les cycles de force afin de pas tomber dans le surentraînement ou de vous blesser. Garder bien à l'esprit que c'est pendant le repos que vous progressez. Alors n'hésitez pas à lever le pied si le besoin s'en fait sentir !

PROGRAMME DE FORCE

4 séances

Séance 1 : cuisses

Squat nuque : 3 x 2. Récupération : 6'
Squat avant : 3 x 4 par jambe. Récupération : 4'30
Soulevé de terre jambes tendues : 4 x 5. Récupération : 3'30

Séance 2 : pectoraux – épaules – biceps

Développé couché barre libre : 3 x 2. Récupération : 5'30
Développé incliné : 3 x 4. Récupération : 4'
Développé militaire : 4 x 5. Récupération : 4' (alterner avec le suivant)
Traction supination non cambrée : 4 x 5.

Séance 3 : spinaux – dorsaux – triceps

Soulevé de terre : 3 x 2. Récupération : 6'
Traction devant pronation : 3 x 4. Récupération : 4'
Bucheron : 4 x 5 par bras. Récupération : 4' (alterner avec le suivant)
Développé couché prise serré : 4 x 5.

Séance 4 : auxiliaire – stretching

Développé debout avec haltères : 5 x 6. Récupération : 4' (alterner avec le suivant)
Pendlay rowing : 5 x 6
Rotateur externe poulie : 4 x 12. Repos 1'.
Stretching complet : épaules, hanches, triceps, ischios, fessiers, pectoraux, etc

CONSEILS POUR DÉBUTER :

Préparation à l'entraînement de force :

A chaque séance, en guise d'échauffement, vous devrez faire des exercices de mobilités sur les articulations qui seront sollicitées ainsi que des exercices de gainage abdominal et lombaire. Ensuite, pour chaque exercice avec charge vous devrez monter progressivement le poids (sur 2 à 6 séries selon votre niveau) pour atteindre votre charge de travail : celle avec laquelle vous allez réaliser votre 1^{ère} série.

Quelles charges utiliser ?

Pour les charges de travail, celles avec lesquelles vous réaliserez vos séries, vous devez terminer chaque série sans échec, ni aide de votre partenaire. Si sur une série vous avez besoin de l'aide, dès la série suivante réduisez la charge utilisée. Il est possible qu'au fil des semaines votre charge de travail augmente !

Si vous réalisez toutes vos séries avec la même charge, augmentez légèrement à la séance suivante.

Fin de séance :

Vous terminerez chaque séance par 1 ou 2 exercices de gainage de votre choix.

Lors de la reprise du programme sur vos cycles de 2 semaines, partez sur les dernières charges utilisées et modulez en fonction. Vous devez d'un cycle à l'autre voir vos performances évoluer.

Evidemment, ce programme est généraliste et ne promet pas une adaptation parfaite à chacun, pour des demandes spécifiques je suis à votre disposition.

A vous de jouer et faites-moi part de vos progrès sur mon Instagram @davidcostacoach !

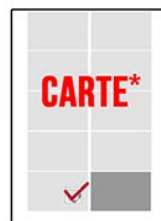
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU FITNESS COMMUNIQUEZ DANS

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



Athlète BODYBUILDING
Juge INTERNATIONAL IFBB
Coach particulier
Consultant et conseiller en Nutrition
Formateur de juges
Organisateur de compétitions

20 Ans de compétition :
7 ans de Powerlifting &
14 ans de Bodybuilding

Thierry AUSSÉNAC
COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL
Culturistes, Rugbymans, boxeurs, triathlètes, cyclistes, motards, combat libre «MMA» ...

Vous êtes culturiste confirmé, intermédiaire ou débutant ?
JE PEUX vous accompagner **POUR RÉALISER VOS RÊVES DE BODYBUILDER !**

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse
Agenzia di Sviluppo
Economicu di a Corsica

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche

Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

<http://www.christian-lacoche.com/> / [f](#) Christian Atom Lacoche

**VOTRE PUBLICITÉ
ICI**

CONTACTEZ-NOUS

CLIQUEZ SUR LES PUB POUR EN SAVOIR





ERIC
RALLO

Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



Bien-être & longévité

LE JEÛNE : NETTOYAGE DU CORPS ET DE L'ESPRIT UN SECRET DE LONGÉVITÉ ?

Comment débiter mon premier article de l'année 2016 sous le nom Fitness Mag et quel sujet aborder ? C'est tout naturellement et délibérément par dessus tout que j'ai décidé de vous proposer un sujet quelque peu « tabou » pour certain car il fait référence à « la peur de manquer »

Et quoi de plus original et j'espère bénéfique pour votre santé que d'aborder le sujet du « **Jeûne** » immédiatement après avoir succombé à une alimentation pléthorique durant les fêtes de fin d'année !



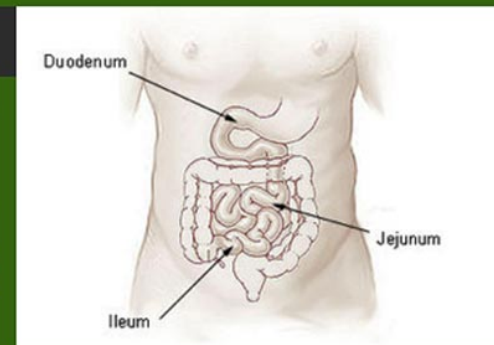
Symbole chinois de la longévité

Tout d'abord un peu de culture

Le jéjunum (de l'adjectif latin jeune, qui signifie « jeûne » ou « affamé ») est la partie centrale de l'intestin grêle, en aval du duodénum et en amont de l'iléon.(1)

Le jeûne est une pratique ancestrale, que celle-ci soit effectuée dans le cadre d'une pratique religieuse et/ou démarche de santé chez les chrétiens, musulmans, protestants, juifs...(renoncement au confort du corps afin de le fortifier pour certains, purification et retraite spirituelle pour d'autres).

Dans le cadre d'une pratique sociétale, réduire sa consommation alimentaire, c'est œuvrer pour lutter contre les maladies de civilisations citées dans la page suivante en effectuant un nettoyage profond de l'organisme, permettant d'éviter la maladie dans de nombreux cas et d'accompagner la guérison.



(1) source wikipedia

Pourquoi jeûner ?

Tout d'abord, je pense qu'il faut appréhender le jeûne comme un mode de vie, une pratique et non une ascèse. Comprendre ses mécanismes physiologiques de base, c'est rompre avec une alimentation pléthorique et effectuer un nettoyage profond du corps et de l'esprit.

Obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie, surpoids, allergies diverses, dépression... toutes ces pathologies ne vous sont pas étrangères et peut-être que certaines d'entre elles vous concerne directement ou bien un de vos proches.

Jeûner est une méthode totalement naturelle qui peut éviter ou soigner certaines maladies avec parfois être une béquille médicamenteuse.

Chez l'animal, il est pratiqué de manière totalement naturelle et instinctive pour protéger leur organisme, refusant toute nourriture jusqu'à ce qu'ils soient rétablis.

Bienfaits :

Ils sont multiples alors je ne citerais que les essentiels :

PERTE DE POIDS ET CONTRÔLE DE L'APPÉTIT

AMÉLIORATION DES FONCTIONS COGNITIVES

AIDE À LUTTER CONTRE CERTAINES MALADIES (diabète, hypertension, obésité, surpoids...)

RETARDE LE VIEILLESSEMENT. (2)

Chez le sportif, vous constaterez une plus grande énergie contrairement à ce que l'on pourrait penser. En effet, toute l'énergie d'ordinaire nécessaire à la digestion sera d'autant plus disponible pour votre entraînement. Vous éprouverez une meilleure endurance ainsi qu'une meilleure récupération.

Comment ?

Chez l'homme, comme toute démarche, il conviendra de procéder progressivement et avec des objectifs réalistes et atteignables.

On distinguera principalement :

LE JEÛNE OCCASIONNEL : Mangez moins dans un premier temps, commencez tout doucement par quelques heures, une matinée. Sautez un repas si vous en sentez le besoin, faites confiance à votre propre ressenti. Hydratez vous régulièrement, l'eau sera un allié précieux.

LE JEÛNE PARTIEL : Vous n'ingérez que des bouillons de légumes et/ou jus de légumes-fruits. (Cette diète hydrique peut se pratiquer 1 jour/ semaine sans problème).

LE JEÛNE TOTAL : Vous n'ingérez que de l'eau.

A moins que vous soyez un habitué de cette pratique, je vous conseille de vous faire suivre par un professionnel de santé ou un médecin (afin d'éviter certains troubles comme les nausées, étourdissements, déprime... lorsque le jeûne atteint plus de 2 à 3 jours).

Conclusion :

Et à défaut de jeûner, une pratique salubre tendrait à pratiquer une légère restriction alimentaire en réduisant les matières grasses, le sucre et sel quotidiennement.

A la lumière de ces quelques considérations physiologiques, religieuses, culturelles... et de bon sens, j'espère que vous ne serez pas hermétique à des principes vieux comme le monde !

Comme disait le philosophe Descartes « le doute est bénéfique lorsqu'il permet d'atteindre la vérité » , alors n'aïlez pas peur « de sortir des sentiers battus » et adoptez un comportement davantage responsable envers la nourriture afin de renforcer votre organisme et optimiser votre santé.

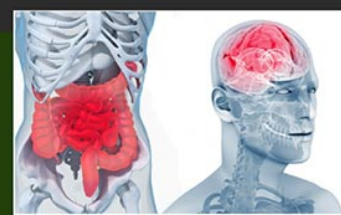
Prenez soin de vous, la santé avant tout !

Eric Rallo Giudicelli



Le Saviez - Vous ?

Notre cerveau travaille mieux et mémorise davantage lors d'une mise au repos du système digestif.



(2) source Eric LeBourg, chercheur CNRS



ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



Coup de gueule!

ATTENTION



A titre personnel, je boycotte déjà pratiquement tout ce qui est « nourriture transformée » et ne cautionne ni les lobbies, ni les industriels qui s'enrichissent sur le dos des fermiers et agriculteurs ainsi que sur la souffrance animale pour nos « soi-disant besoins nutritionnels » ...

AVERTISSEMENT

ÂMES SENSIBLES NE PAS REGARDER :

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans la rubrique « Santé Publique » je reprend en entête la célèbre phrase de **Nelson Mandela** : *« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »*

Force est de constater que la pensée unique et l'instinct grégaire sont légion à notre époque !

Le changement c'est maintenant à dit quelqu'un élu au suffrage universel ?? Agissons par nous-même et prenons notre destin et santé en main.

Cela commence par soutenir nos agriculteurs et fermiers de proximité. Car sans rentrer dans des considérations éthiques et pour ceux qui désirent malgré tout continuer à manger de la viande, rendez-vous chez votre boucher de proximité, en province, à la campagne de préférence, là où "l'animal" n'aura pas été élevé de manière carcérale.

Ce que vous consommerez sera moins toxique et abattu dans des conditions moins "ignobles"...tout du moins je l'espère.

Pour les autres, optez pour une alimentation plus "physiologique" à base de légumes et fruits de saison, bio, de proximité, si possible "direct producteur"

Rappelez vous surtout que vous aurez pratiquement la même quantité de protéine pour 100g dans la famille des légumineux (Lentilles, pois cassés, pois chiches par exemple (entre 20 et 25g)) que dans 100g de viande rouge...

Des protéines plus facilement digestibles et assimilables par votre organisme.

Eric RALLO Giudicelli



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE

LA MISE EN RESERVE DES NUTRIMENTS AVANT L'EXERCICE ET LEUR UTILISATION

La constitution de réserves de nutriments permet à l'organisme d'adapter et de gérer ses besoins énergétiques permanents même lors de période de repos où ceux-ci bien que plus faibles sont constants.

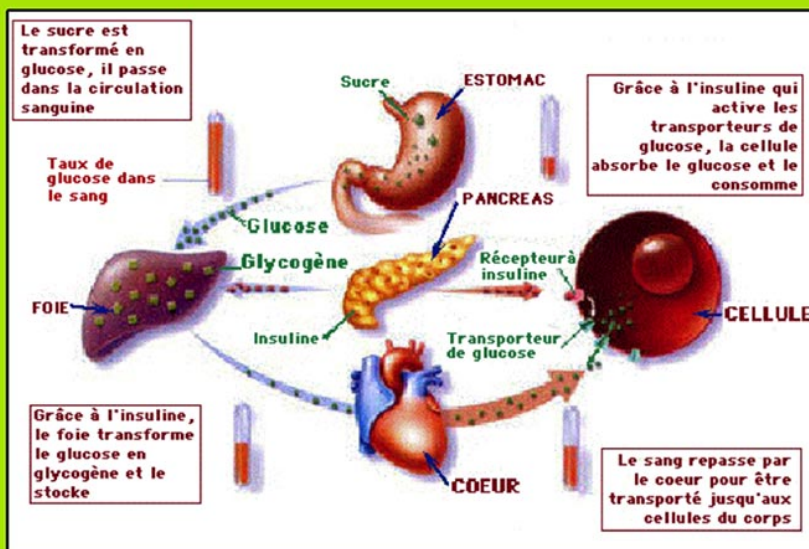


Jordan Morand (préparateur physique).
Photos **Bruno Parietti**

LES GLUCIDES

Ils représentent environ 60% de l'apport calorique général. Il est très important d'assurer régulièrement les besoins du système nerveux qui n'utilise que le glucose comme source d'énergie. Le cerveau, à lui seul, consomme 20% de l'apport glucidique quotidien durant 24 heures.

Les glucides sont stockés sous forme de glycogène, notamment dans le foie et dans les cellules musculaires : c'est la glycogénogenèse. Le foie peut synthétiser 15 grammes de glycogène par heure et en stocker environ 100 grammes. Les muscles quant à eux peuvent en synthétiser 0,15 g/kg/h et stocker entre 1,5 g et 2,2 g/100 g de muscle en tenant compte d'une alimentation normale.

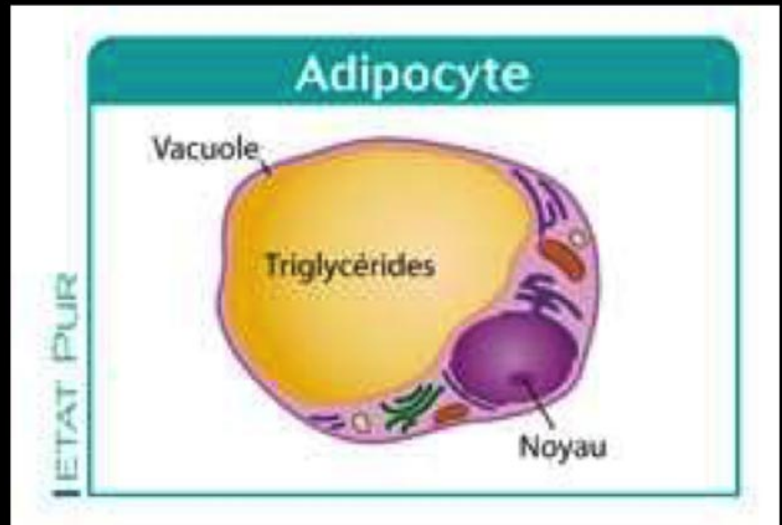


LES LIPIDES

Le stockage des lipides s'effectue sous forme de triglycérides concentrés dans le tissu adipeux constitué de cellules : les adipocytes spécialisées dans cette fonction.

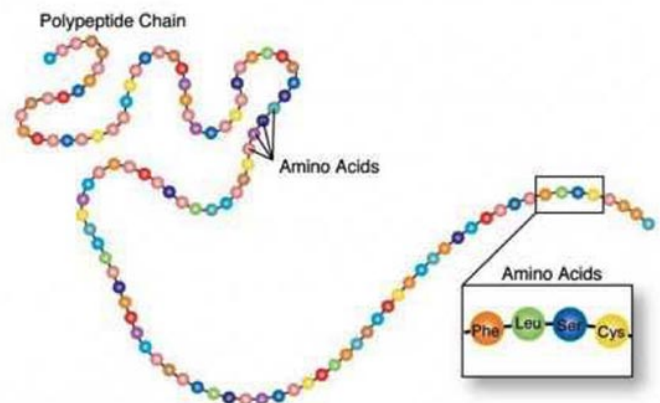
Cette mise en réserve s'effectue grâce au tissu adipeux qui synthétise les triglycérides à partir des acides gras issus de la digestion et du glycérol produit à partir du glucose. Les triglycérides et le glycérol pénètrent en même temps dans les adipocytes aidés par l'action hormonale de l'insuline.

Lorsqu'un repas élève le taux de glucose dans le sang, la part de glucose transformée en glycérol pour la synthèse des triglycérides augmente. On peut en déduire qu'un excès de glucose entraînera à plus ou moins long terme une surcharge adipeuse. Par contre, le manque de glucose ne permet aucune mise en réserve des acides gras alimentaires.



LES PROTIDES

Il n'y a pas réellement de stockage de protides dans l'organisme. On trouve par contre dans le cytoplasme une sorte de réserve d'acides aminés, appelés pool d'acides aminés, qui permet de faire face à un besoin protidique immédiat.



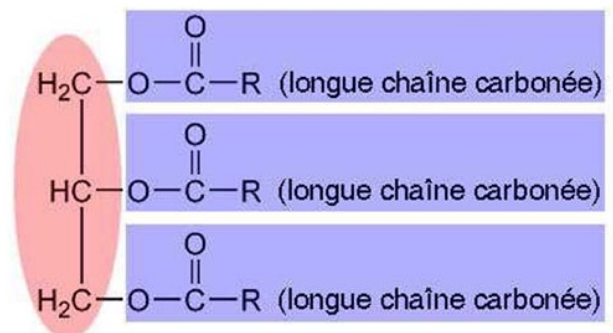
Amino Acids

Ala: Alanine	Gln: Glutamine	Leu: Leucine	Ser: Serine
Arg: Arginine	Glu: Glutamic acid	Lys: Lysine	Thr: Threonine
Asn: Asparagine	Gly: Glycine	Met: Methionine	Trp: Tryptophane
Asp: Aspartic acid	His: Histidine	Phe: Phenylalanine	Tyr: Tyrosine
Cys: Cysteine	Ile: Isoleucine	Pro: Proline	Val: Valine

UTILISATION DES RESERVES

La baisse de la glycémie qui se manifeste par l'utilisation importante du glucose par les organes peut être à tout moment compensée par le foie qui peut libérer du glucose dans le sang. Les réserves de glycogène du foie peuvent intervenir pour les besoins énergétiques de repos durant environ une dizaine d'heures. C'est la glycogénolyse qui est également sous contrôle hormonal.

Le glycogène musculaire d'une région corporelle ne peut pas intervenir pour réguler la glycémie, ni servir aux besoins d'autres régions musculaires. Le glycogène musculaire des jambes ne peut donc servir qu'à elles seules. Pour les lipides, le tissu adipeux peut libérer du glycérol (que le foie transformera en glucose) et des acides gras.



Structure d'un triglycéride. Le glycérol est entouré de rose, les trois acides gras de bleu. (Schéma original réalisé par Eric Walravens)

Les protéines, bien qu'elles ne soient pas une source d'énergie première, peuvent subir au cours d'exercices intenses ou de jeûne une dégradation qui va libérer des acides aminés dont certains seront transformés en glucose. Cette transformation s'effectue également sous contrôle hormonal.

FORCE ET ALIMENTATION

L'alimentation du sportif est l'une des conditions déterminantes de la réalisation de performances et de son état de santé. Contrairement au sédentaire, celui-ci va subir d'importantes variations d'activité au cours de sa préparation en alternant des phases très intenses avec des périodes de récupération active et de repos complet.

Ces variations d'activité entraînent bien évidemment des besoins nutritionnels différents durant la préparation. L'alimentation doit donc être gérée au même titre que l'entraînement. Elle doit, en effet être en corrélation avec la dépense énergétique liée à l'entraînement, afin que les substrats énergétiques, fonctionnels et structurels soient adaptés.

A chaque période de la saison une alimentation spécifique va donc s'imposer. On peut ainsi déterminer classiquement 5 grandes périodes correspondant à la planification annuelle de l'entraînement :

- **L'intersaison**
- **La préparation physique générale**
- **La préparation physique spécifique**
- **La période précompétitive**
- **La période compétitive**

L'entraînement de force de par le très grand catabolisme structurel imposé, va entraîner un important anabolisme surcompensatoire lors des phases de repos (**la réponse anabolique d'un entraînement est proportionnée aux dégradations qu'entraîne la force de contraction**).

Ce type d'entraînement exige donc un apport nutritionnel supplémentaire important, un équilibre entre glucides et protides, sans oublier l'apport lipidique.

Les protéines animales doivent être privilégiées car elles présentent une valeur biologique supérieure aux protéines végétales notamment sur l'équilibre en acides aminés essentiels (rapport de 2 pour 1). Les protéines ne sont pas remplaçables, ce sont des éléments plastiques qui participent à la structuration générale du corps.



Gainage et équilibre lors de l'exécution d'un développé d'un bras en flexion avec kettlebell par Jordan Morand (préparateur physique).
Photos Bruno Parietti



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Préparateur physique

FORCE ATHLÉTIQUE

FORCE ET ALIMENTATION

Les sucres lents sont un combustible énergétique indispensable à l'expression de la force, ils jouent un rôle très important dans le fonctionnement du système nerveux et limitent la dégradation des protéines tissulaires. Les lipides sont également indispensables au développement de la force et au maintien d'un haut niveau de performance (notamment l'acide linoléique et alpha-linolénique). Lorsque l'apport de lipides est inférieur à 20% de l'apport calorique total, la production de testostérone diminue. Lorsque l'alimentation est équilibrée, et adaptée aux besoins du sportif, il n'y a généralement pas de carences en minéraux et vitamines. Par contre, l'athlète de force et prioritairement la femme (menstruation) présente une augmentation significative de l'élimination des minéraux, principalement le zinc et le fer.

Répartition de l'apport des nutriments pour un athlète de force

GLUCIDES : 40%
PROTEINES : 40%
LIPIDES : 20%

BSA Shop
FUEL FOR YOUR PASSION

A METZ 260M²
LE PLUS GRAND MAGASIN DE NUTRITION EN FRANCE

MUSCLETECH **ON** **Signature Series** **USM** **DYMATIZE** **MuscleMeds**

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT WWW.BSA-FRANCHISE.FR

NOS MAGASINS

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M²!
STRASBOURG 67	GIVORS 69	LYON 69	HERBLAY 95
CAYENNE 97	SAINT DENIS 97	SAINT PIERRE 97	NEUCHÂTEL CH.
NEVERS 58	BAIE MAHAULT 97		

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP
fuel for your passion

www.independenza.fr • 05 64 81 36 37



THOMAS MOREIRA
Coach sportif
Graphiste



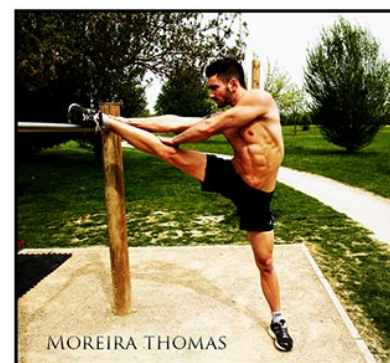
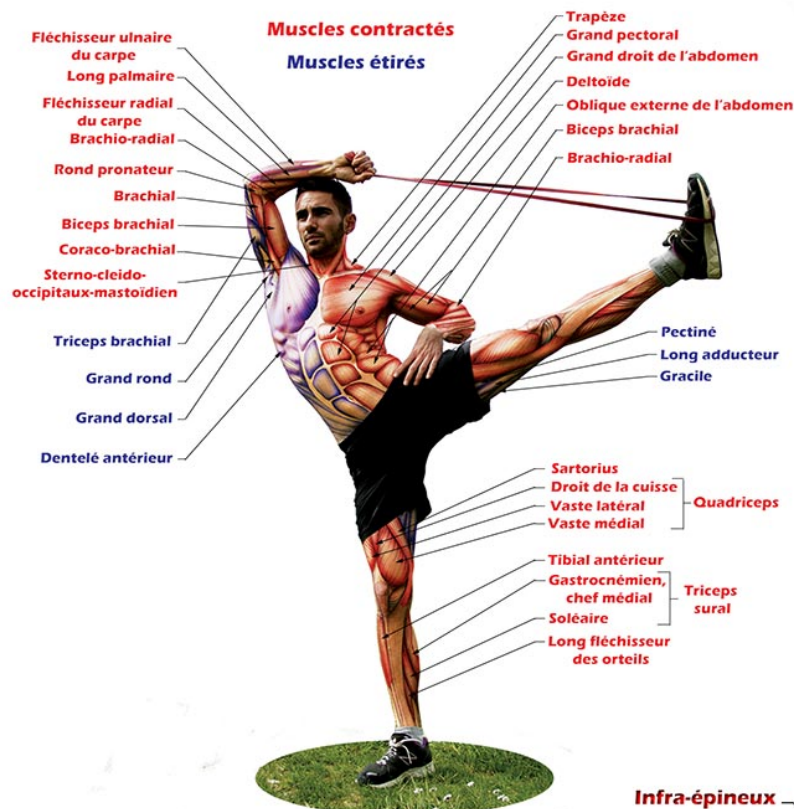
ANATOMIE

Comprendre pour Progresser

Le magazine est heureux de vous présenter pour cette année **2016**, une rubrique exclusivement consacrée à l'anatomie fonctionnelle du système musculaire humain. L'objectif de cette rubrique est de mettre en évidence les muscles responsables des mouvements « type » de musculation, ou encore des mouvements d'une spécialité sportive comme présenté ci-dessous. Comprendre pour progresser !

Il n'est pas toujours facile pour la génération débutante de bien localiser les zones de travail, ainsi que les actions des différents muscles. Pour vous simplifier la vie, Thomas Moreira s'engage à vous donner un rendu graphique des plus réalistes afin de vous permettre un transfert visuel sur votre propre corps.

Il vous sera désormais plus facile de bien cibler vos muscles lors de vos entraînements, ce qui garantira une amélioration de vos performances. Dans les prochains numéros, nous nous tournerons vers des illustrations plus ciblées, avec des mouvements de musculation populaires pour que le plus grand nombre soit concerné.



Ce premier écorché anatomique vous présente l'ensemble des muscles superficiels sur un corps de face. La situation de gainage demande une participation de la quasi-totalité du système musculaire, avec plus ou moins d'intensités selon les groupes de muscles. L'objectif de ce mouvement est l'ouverture de hanche, c'est un exercice de musculation et de souplesse qui demande une bonne concentration dans le maintien de son équilibre.

L'amplitude de ce mouvement est conditionné par :

- la raideur des muscles adducteurs de la cuisse (étirée pendant le mouvement)
- La force des muscles responsables de l'abduction de la hanche (Petit et moyen fessier)
- La morphologie de son articulation coxo-fémorale qui détermine l'amplitude maximale de l'abduction. (Col du fémur plus ou moins vertical, et cavité cotyloïde plus ou moins creuse)
- L'ouverture d'épaule du côté opposé de la jambe en suspension

Enfin, les obliques participent énormément à cette abduction de la jambe pour garantir la stabilité du tronc.

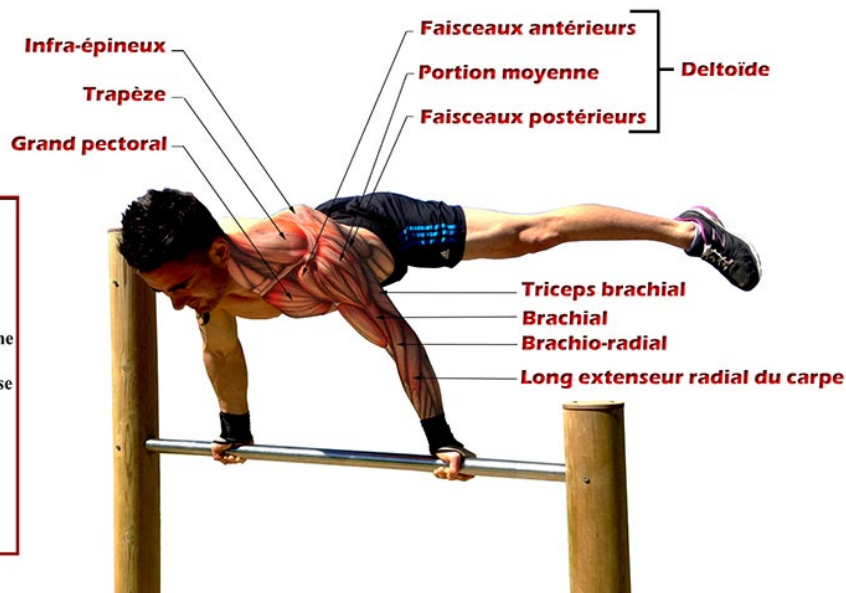


(Amplitude maximale)

Véritable figure emblématique du Street-workout, «la planche» consiste à aligner le corps parallèlement au sol par le seul appui des mains en gardant les bras tendus.

C'est un gainage extrême qui demande un contrôle parfait des muscles de la ceinture lombo-abdominale et du grand fessier pour maintenir une bonne parallèle. D'autre part, le porte-à-faux du corps se maintient par une contraction intense des deltoïdes (faisceaux antérieurs) trapèzes, biceps, et grand pectoral.

Cette figure peu se également se réaliser au sol ou encore sur des anneaux, à la position des mains étant de votre choix suivant votre morphologie et vos préférences.





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT PERDRE LA GRAISSE ABDOMINALE, UNE MÉTHODE UNIVERSELLE ?

La perte de graisse abdominale est ma priorité lors d'un régime, voici mes 6 règles pour réduire son tour de taille.

Oui je sais la perte de graisse localisée sur les abdominaux est impossible, mais par contre la répartition grasseuse elle, existe belle et bien donc quand je décide de perdre du gras c'est surtout que mes abdos sont moins visibles.

Il existe des centaines de méthodes alimentaires pour perdre de la graisse ou gagner du muscle, chacun défend la sienne et tente de la vanter comme une vérité scientifiquement prouvée. Je ne pense pas que mon approche alimentaire puisse réussir à tout le monde, bien qu'elle pourra certainement en aider un grand nombre. De plus en plus, lorsque l'on parle nutrition et perte de poids, on associe directement la mention « forme et santé », qui pour moi est une erreur. Lorsque j'effectue un régime carencé qui a pour but de me faire perdre du gras, je ne trouve pas que je me sente au meilleur de ma forme donc forcément le facteur « forme et santé » est très discutable.

Perte de graisse et santé, encore faut-il faire la nuance

1. Un individu qui consomme pain, pâtes, sucreries, aliments frits, qui ne fait pas d'activité physique et se met au régime

2. Un individu qui consomme essentiellement des aliments non transformés, qui se fait plaisir sur des aliments gourmands une ou deux fois par semaine et qui pratique une activité physique régulière.

Imaginons que les deux individus soient tous les deux en excès de calories et décident de perdre du gras. L'individu n°1 aura certainement sur sa santé plus d'effets positifs que négatifs à adopter une alimentation correcte et légèrement hypocalorique. Le deuxième individu aura quand à lui une petite baisse de forme au régime étant donné qu'il mange sain toute l'année. Tout ça pour expliquer qu'il ne faut pas tout mélanger, si on vise une perte de poids.

Je vais maintenant vous donner quelques règles que je suis et qui me vont très bien.



Photo by Patrick Masoni

Règle n°1, l'énergie et le régime

Il l'énergie, donc les glucides pour caricaturer : j'ai deux solutions pour donner à mon corps de l'énergie, soit je lui en donne directement via mon alimentation, soit je le laisse se débrouiller pour la fabriquer par lui-même. La deuxième option est celle que je choisis pour perdre du gras. Pas besoin de faire le plein à chaque passage à la pompe, seulement quand le réservoir est vide donc, après le sport.

Règle n°2, des légumes pour combler la faim

Je consomme beaucoup de légumes pour se remplir le ventre et pour bénéficier des vitamines et minéraux qu'ils renferment, cela représente en général 70% du contenu de mes assiettes.

Règle n°3, pour garder du muscle

Un minimum de protéines par repas, je ne veux pas dire par là qu'il faut les réduire mais que je ne consomme pas obligatoirement à chaque repas des quantités importantes.

Règle n°4, pour perdre la graisse

Ne pas manger toutes les 3 heures, je suis conscient que c'est la base pour les pratiquants de musculation, mais je préfère rester un certain moment le ventre vide. Je garde mes rations caloriques les plus garnies pour après ma séance de sport, trop de digestion me rend bon à rien et mon cerveau tourne sur trois cylindres.

Règle n°5, ne pas suivre la masse

Ne jamais faire le même protocole alimentaire que la majorité des personnes sportives, tout simplement car c'est souvent ces personnes qui n'y arrivent pas et qui viennent ensuite dire qu'ils ont une mauvaise génétique. Échouer ou réussir à mes propres tests m'a bien plus appris que tous les sites internet et livres que j'ai lus.

Règle n°6, pour perdre la graisse, manger gras.

Ne pas avoir peur du gras, oeufs, avocats, les huiles vierges biologiques et même un peu de graisse animale.

Règle n°7, équilibre et vie sociale

Je triche, je paie ! Si un jour je dois faire une entorse à mon régime, j'en profite à fond car le lendemain matin je serais au garde à vous pour me défoncer en salle de sport, de toute façon j'aime ça donc, finalement, c'est toujours positif. Pour ceux qui veulent aller plus loin et lire mon ebook, sachez qu'il est disponible à cette adresse [ebook musculation & nutrition](#).





**LAETITIA
BEFIT**
Blogguese
fitness-bien être

WEB

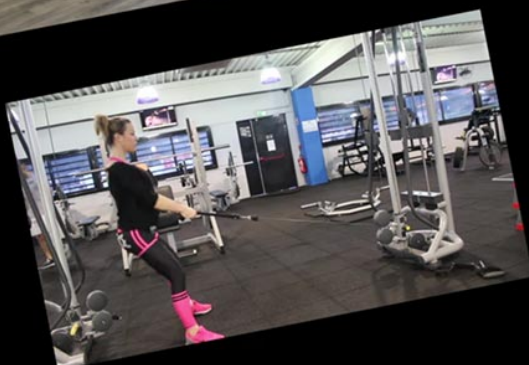
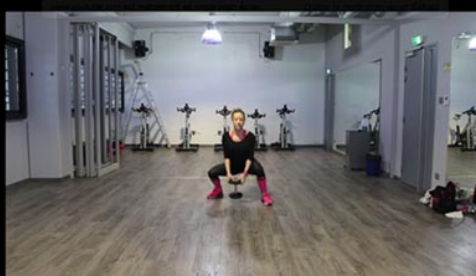
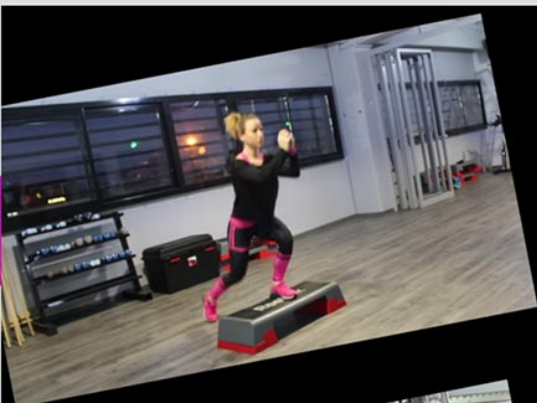
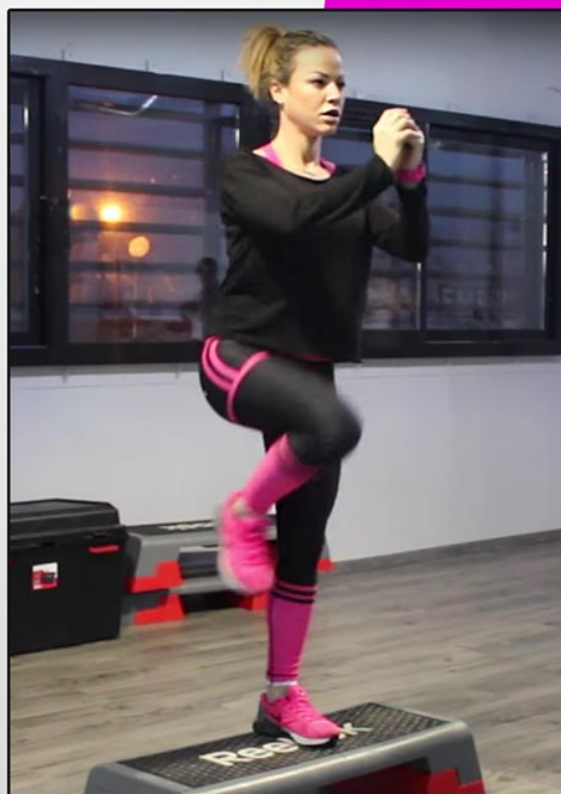


BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Bye Bye
Fesses et Cuisses Molles !!

Avant ▶ Après

INFOS

Nom : Kevin Iglesias
Âge : Né le 20/08/1992
Taille : 188 cm
Poids : 102 kg
Profession : Gendarme



Photothèque : Kevin Iglesias



68 KG

02/2013



91 KG

02/2014



94 KG

02/2015



102 KG

12/2015

**VOUS DÉSIREZ FAIRE PARTIE DE
CETTE RUBRIQUE ET NOUS FAIRE
PART DE VOS PROGRÈS ?**

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



Culturisme

Bodybuilding

INTERVIEWS / REPORTAGES

Pascal Flore par Cécilia Marconato
Cardhorel Fouani par Véronique Ducos
hommage à Lee Haney par Bernard Dato
Conseils de Pros par Emmanuel Weill
X=Classique Physique par Paul James



Photo Google images / Auteur non identifié



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDVINE MALIE



**CÉCILIA
MARCONATO**
Reporter



Coucou les loulous, aujourd'hui je reprends ma plume pour vous présenter un nouvel athlète ! Jusqu'à présent je n'avais interviewé que des athlètes IFBB... cette fois ci on change de fédération mais vous verrez que la passion, le travail et la détermination sont les mêmes ! Pour cet article on quitte la France pour la Belgique à la rencontre d'une agréable personne de sexe masculin... Il a 37 ans, mesure 1m73 pour 95kgs sur scène et a commencé le bodybuilding fin 2008 ! Son nom ? Pascal Flore ...

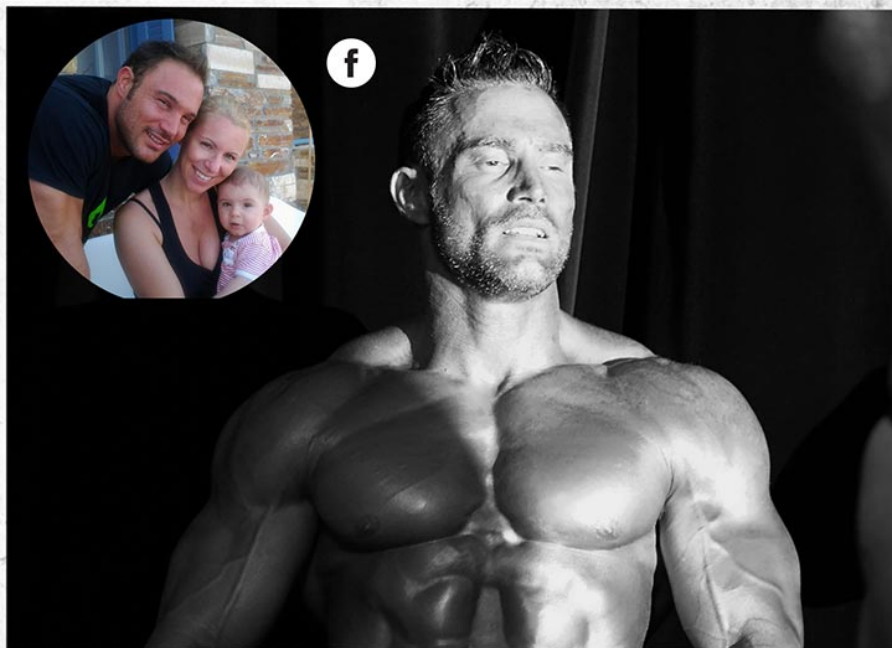
Cécilia Marconato : Bonjour Pascal, peux-tu, rapidement, nous faire un point de ton parcours et palmarès ?

Pascal Flore : J'ai commencé avec la fédération WBPF où j'ai obtenu les titres de champion de Belgique et de Hollande toutes catégories, et je me suis classé 5ème aux championnats du monde 2012 à Bangkok. Vainqueur du Grand Prix d'Amsterdam et du Top de Colmar 2013. Je suis remonté sur scène cette année pour les Championnats du Monde NABBA où je me classe 3ème et décroche le titre de Mister Univers en WFF ainsi que la carte PRO.

CM : On l'a vu, Pascal c'est 3 fédérations différentes et que de beaux classements ... En quelques mots, peux-tu nous dire comment tu as commencé le body et quelles sont les personnes qui t'ont inspiré ?

PF : Le judo est une grande histoire de famille chez les Flore, après un parcours international et après avoir enseigné pendant plus de 15 ans, le décès tragique de mon frère, mon idole, qui n'avait que 18 ans, me fera perdre la flamme et mettra fin à ma carrière. C'est à 15 ans que j'ai découvert la musculation lors d'entraînement de condition physique pour la préparation des championnats de judo en association avec des renforcements musculaires, mais ce n'est qu'à 30 ans que le body est devenu une vraie passion. Les champions qui m'ont inspiré sont ceux des années 80 ou 90 avec des corps majestueux comme Bob Paris, Franck Zane, ou Charles Clairmonte dont je suis fan ! A cette époque on pouvait parler de proportions et d'esthétisme..... Mais ma plus grande idole reste pour moi Jean-Luc Favre un champion et un ami exceptionnel.

ZOOM SUR PASCAL FLORE



CM : Comme je vous l'ai dit en introduction, on change de fédération avec Pascal Flore, c'est tout naturellement, que j'ai voulu connaître ce qui l'avait motivé dans son choix de fédé... Il me répond en toute franchise et sans détours :

PF : 2014 a été une année très dure, physiquement comme moralement, une blessure grave au genou viendra perturber mes projets en IFBB, c'est alors que j'ai contacté Olivier Ripert, président de la fédération NABBA et de la WFF, qui m'a soutenu et merveilleusement accueilli ainsi que tout le staff et les athlètes. Je suis une personne sensible au côté humain, je fonctionne au coup de cœur, pour la NABBA et la WFF cela a été le cas !

.CM : 1. Je sais que tu as eu un petit bout de chou ... Est-ce que ça a changé quelque chose dans ta vision du body ? Si oui, peux-tu nous en dire plus ...

PF : Mon fils Timéo est tout simplement ma plus grande fierté et ma plus belle récompense, je me bats pour rester un athlète compétitif, mais il est évident que mon fils reste ma priorité et que la musculation n'est qu'un sport et passe après. Néanmoins cela a dû demander une organisation différente pour trouver le bon équilibre grâce à ma femme et ma belle-famille. J'ai aussi changé ma façon de m'entraîner et axe plus le travail sur l'intensité que le lourd afin de préserver mon corps et d'être un papa en forme dans les années futures...

PHOTO ERIC RALLO

PHOTO OLIVIER RIPERT



CM : Que t'apporte ce sport dans ta vie de tous les jours ?

PF: Une hygiène de vie au quotidien, un sport vraiment à part entière avec une soif d'apprendre et de transmettre. Une façon de se découvrir tant sur le plan mental que physique en repoussant ses limites tout en étant à l'écoute de son corps.

CM : 1. Quel(s) message(s) aimerais-tu faire passer aux nouveaux adeptes du bodybuilding ?

PF: Être patient !!!!! Ne pas brûler les étapes afin de construire de solides fondations....écouter les anciens ou ceux qui ont de l'expérience et de l'humilité. Rester vigilant avec tous ces pseudos coachs qui n'ont que pour but de ruiner votre santé et votre portefeuille et dirigez-vous vers des gens diplômés et formés !



CM : On l'aura compris, cette année a été riche en émotions pour toi : tes premiers pas dans le plus grand rôle de ta vie, celui de père ; ta 3ème place aux championnats du monde NABBA et ton titre de Monsieur Univers WFF... Comment l'as-tu vécu ?

PF: Effectivement ce sont les mots justes "riche en émotions". Gérer une naissance n'est pas simple et cela demande énormément d'attention et de temps, il est normal de soutenir la femme qui vient de vous offrir le plus beau cadeau du monde.... Pour être honnête avec toi j'appréhendais mon retour sur scène. La peur au ventre, je savais que j'étais attendu au tournant par beaucoup de monde, ma préparation aléatoire et ma blessure m'ont beaucoup fait douter. Bien que je sois soutenu par énormément de gens sur les réseaux sociaux ou dans la vie de tous les jours, je dois ce très beau retour à mon ami et ancien préparateur, Chris Nys, mais j'ai surtout eu la chance de rencontrer celui qui me fera confiance et me laissera intégrer sa team (D&DIET) mon préparateur Domenico Deluca, une personne avec la même vision du body que moi, un passionné tout simplement. Une team soudée et riche de grands champions avec entre autre mon ami Éric Cagnard; Anthony Defossé, Jérôme Brohée, Alexandra Balsamo et bien d'autres..... Cette nouvelle collaboration a porté ses fruits pour ces deux magnifiques podiums remportés et la carte pro WFF. Mais il faut souligner que je ne suis pas le seul à avoir brillé cette année en NABBA et WFF la team France a été vraiment terrible, je pense à mon ami Gil Duplan, Tony Leon Vega, Adda Benattia et j'en oublie tellement désolé.....



PHOTO OLIVIER RIPERT NABBA WORLD 2015

CM : Le mot de la fin te revient ...

PF: Je suis énormément reconnaissant et remercie vraiment du fond du cœur toutes les personnes qui me soutiennent, nous sommes des passionnés avant tout ne l'oubliez pas !!! La compétition est un aboutissement mais pas une fin en soi. Je remercie également ma team D&DIET et mon préparateur Domenico, le club Bodydesign à Saint Symphorien (Belgique) Gianni et Alexandra, merci également à ma famille et belle famille, mon frère David, ma femme Sarah et mon fils Timéo qui m'apporte beaucoup, une grosse pensée à mon grand ami et grand champion Jean Luc Favre. Je ne pouvais terminer cet article sans oublier de remercier le magazine " Fitness Mag " Eric Rallo, toi ma charmante Cecilia, mon grand ami Christophe Ducos et sa femme Elodie Ducos qui sont importants pour moi et mon ami Christophe Corion ainsi que tout le staff. Merci à vous de mettre à l'honneur des athlètes de tous horizons, et nos athlètes Français toutes fédérations confondues.... Sportivement Flore Pascal.

Voilà vous l'aurez compris, Pascal est un passionné, comme beaucoup d'entre nous ! Il privilégie les relations humaines et fait passer sa famille avant tout et c'est tout à son honneur ! Pour 2016, Pascal va se battre corps et âme pour le titre de Champion du Monde NABBA (c'est tout le mal qu'on lui souhaite) et défendra les couleurs de notre pays dans les compétitions internationales WFF !
BONNE ROUTE CHAMPION !
 Cécilia M.

WORK HARD
PASCAL FLORE
 Bodybuilding Champion

STAY HUMBLE

Photos Eric RALLO

CZ Nutrition Importateur / Distributeur

BE THE BEST


CZ Nutrition,
 une gamme complète de produits de qualité au meilleur prix,
 normes Européennes de Fabrication, matière première: du bon lait en
 provenance d'Allemagne et un service de proximité

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr
 site sécurisé



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

WEB

Si vous avez un peu suivi l'actualité des compétitions, vous n'avez certainement pas loupé ce jeune athlète prometteur.

J'ai choisi, pour une fois de mettre en lumière, comme je l'avais fait pour les filles, un jeune espoir de notre sport...

CARDHOREL FOUANI a 27 ans, mesure 1m70 et pèse actuellement 90kg. Il est célibataire et habite en Normandie. Il est Soudeur au Grand Port Maritime de Rouen. Ses exercices favoris sont les squats libres qu'il fait à plus de 200kg et la presse inclinée à plus de 500kg. Son palmarès, bien que récent, est déjà très révélateur de son potentiel :

3ème au Top de Colmar 2014 en -de 75kg, 2ème en premiers pas à la finale France IFBB, 4ème à la finale France IFBB en men's classic...
3ème à la demi-finale France 2015

CARDHOREL FOUANI

CARDHOREL, LE PETIT JEUNE QUI MONTE !

Phototèque Cardhorel Fouani



Cardhorel est arrivé au Body grâce à son ancien Coach Marcel Lecointre qui l'a préparé durant une année pour arriver aux résultats que l'on connaît. Mais, en 2008, il avait déjà fait la connaissance de Nabil Arahmane qui voyait en lui un certain potentiel...sauf qu'à l'époque, Cardhorel n'était pas vraiment intéressé.

Aujourd'hui, le Body a changé sa vie car il a aussi changé sa vision de la vie. C'est une priorité qu'il vit très bien. Dans son entourage certains le soutiennent et veulent le voir progresser, d'autres trouvent qu'il a « perdu la tête » à manger plusieurs fois par jour, faire des régimes stricts, s'entraîner tous les jours...ça n'est pas grave, Cardhorel est déterminé.

Ce qui est le plus difficile pour lui, n'est pas l'alimentation même s'il va sans arrêt au Supermarché faire les courses ! Ce qui est contraignant c'est d'annuler des invitations au restaurant pendant la diète. L'entraînement, il en a pris l'habitude, ça fait partie de son quotidien. Il ne peut passer plus de deux jours sans pousser la porte de la salle.

Pour lui, le plus dur à gérer, c'est le mental. Même avec une détermination en acier trempé, certains soucis de la vie arrivent à le déstabiliser...même s'il reprend vite le dessus.

Son plus beau souvenir de compétition est le Top de Colmar et sa médaille de bronze devant 30 athlètes, et aussi sa rencontre, lors des Championnats de France, de Richard Varrucci plus connu sous le nom de Body Art, qui est son Coach et Préparateur aujourd'hui et avec qui il a préparé fièrement sa saison 2015.

Ses modèles sont Denis James, Phil Heat et Big Ramy.

Cardho voudrait remercier ceux qui l'ont toujours soutenu : sa famille, ses amis proches, ceux du milieu du Body et son Coach Body Art.

Pour ce qui est du coup de gueule, il aimerait que les athlètes arrêtent d'être jaloux les uns des autres... Le Body est une passion que tous ont en commun et on y gagne pas grand-chose, selon lui un peu moins d'hypocrisie et plus de solidarité permettraient à tous d'être gagnants...



CARDHOREL

Cardho a pour lui une motivation et une « niaque » extrêmes ! réussir, avancer, évoluer sont ses leitmotivs. Son but est de se retrouver un jour Champion de France, fouler une scène Européenne et pourquoi pas l'Arnold Classic.

Il rêve aussi d'avoir une femme qui l'aimera pour ce qu'il est et le comprendra et avec qui il fondera une famille...voir ses enfants être fiers de leur papa. Dans 10 ans, il se voit plus gros, bien sûr, avec une qualité musculaire au top...et beaucoup de bons souvenirs...et dans 20 ans...il pratiquera toujours ce sport et peut-être qu'il fera aussi toujours des compétitions !

On le voit, on le sent, Cardho est un garçon adorable, droit dans ses objectifs et reconnaissant envers ses pairs...On lui souhaite le meilleur de ses aspirations...et on se rappellera de son nom...Cardhorel Fouani...



FOUANI

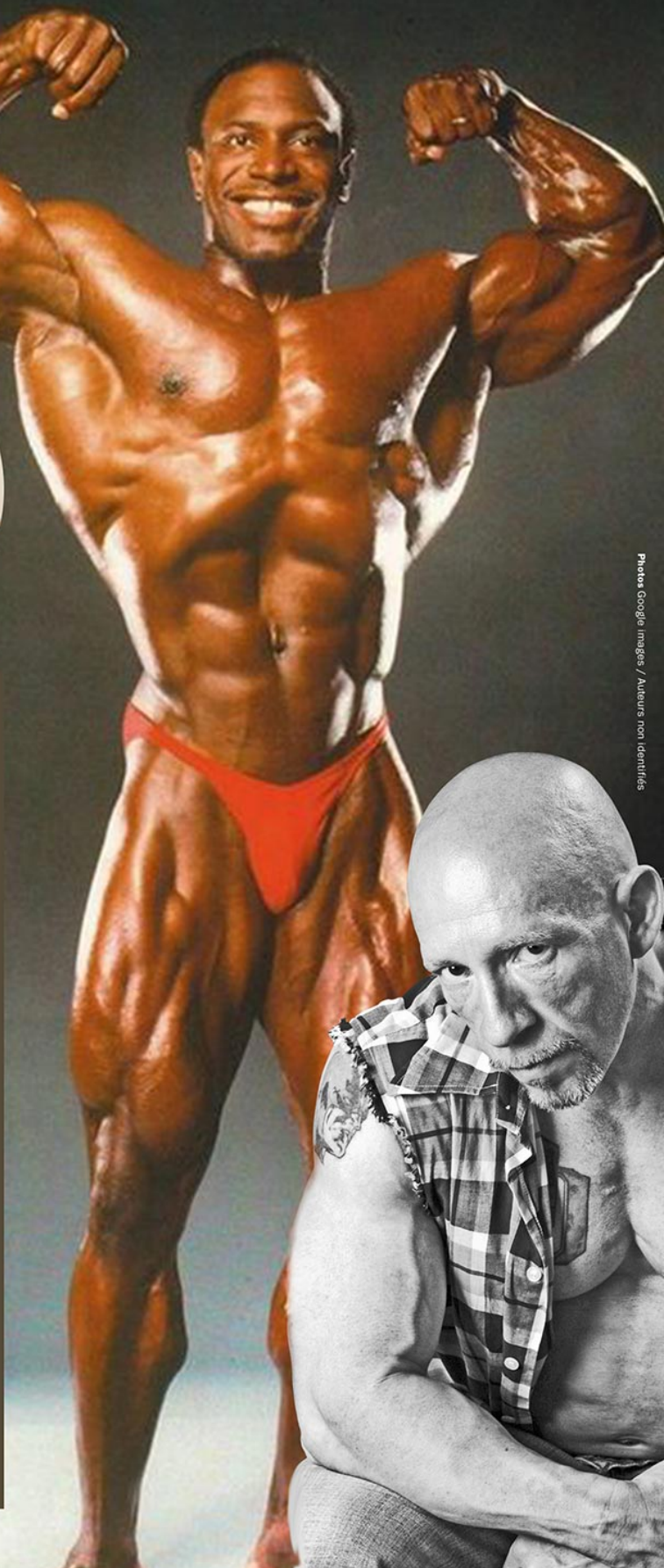


BERNARD
DATO
Écrivain



Lee HANEY

DE SERGIO LEONE A JONATHAN DEMME



C'étaient les années Haney,
Toute une époque surannée, Haney.
De Makkawy à Yates Dorian,
De Labrada à Mike Christian, ils n'auront rien pu faire.
Certains parient,
Rich Gaspari ?
God bless Haney,
Rien ne blesse Haney !
Taille fine et pectoraux bombés,
Et un dos vaste comme Bombay,
Un dos comme une capitale, c'est capital pour dominer,
Taille fine et gros trapèzes, qui pèsent,
Dans la balance...

C'étaient les années Haney,
Toute une époque surannée, Haney.
Chrétien convaincu,
Lee est un « Born Again Christian ».
Lui qui a affronté
Les gros triceps de Mike Christian,
Il a aujourd'hui son émission de télé, "TotalFit with Lee Haney",
Idées surannées, Haney, développement spirituel et physique,
Sa bienveillance et son sourire balaient les polémiques.
De « Il Était Une Fois En Amérique », à « Le Silence Des Agneaux »,
C'étaient les années Haney au Mister « O ».

BernarDDato

Photos Google Images / Auteurs non identifiés

Champion du monde amateur poids lourd 1982 à l'âge de 23 ans, Lee Haney remportera le titre de M. Olympia huit fois consécutives, de 1984 à 1991, et se retirera invaincu.



**EMMANUEL
WEILL**
IFBB PRO
Coach Sportif



CONSEILS DE PROS

LE DOS ET LES CUISSSES AVEC

Après être champion de France juniors IFBB en 1982, je pars à l'armée pour faire mon service militaire obligatoire (12 mois). Selon les conditions de ces douze mois, je garde espoir de faire Monde juniors à Malaga (Espagne).

Les deux mois de classe ruine ma prise de volume faite chez **Francis Benfatto** pendant l'été. Deux mois sur les rations de survie, sur le terrain, dans la neige, à faire FOMBEC (forme, ombre, mouvement, bruit, éclat, couleur), à jouer à la guerre quoi !

Je ne désespère pas, je m'entraîne avec des pompes et des mouvements avec des bouteilles.

Après mes classes, je pars à Chabeuil, petite base de L'ALAT (hélicoptères) pour faire le reste de mes 10 mois. Le nombre de garde m'empêche de pouvoir m'entraîner comme je le veux (2 fois par semaine) et surtout l'alimentation n'est pas du tout en rapport avec notre sport !

Pour augmenter le nombre d'entraînement, je fais le mur, et il arrive ce qui devait arriver, 3 semaines avant Monde je me fais attraper au retour d'un entraînement et me retrouve au trou (en prison) ! Adieu Monde Juniors, malgré tous les risques et sacrifices !

Mais un très grand Monsieur, Mr **Jean Claude Raphoz** (le papa de **Véronique Gady** et ancien compétiteur, plusieurs fois champion de France) remet son uniforme de lieutenant colonel des parachutistes, va voir le colonel de ma base, me sort de prison et me permet de me préparer en 15 jours chez lui et dans sa salle ! Waouh, je vais pouvoir partir à Monde !!!

7 jours plus tard, je me retrouve à l'Américain Paradises (Lyon) pour la sélection Monde Juniors avec comme juges : **Gérard Buinoud**, **Jacques Neuvelles**, **Steeve Alcaide**, **Michel Daumas**.

Leurs réponses : « bon pour l'armée » - qualifié pour Monde Juniors !

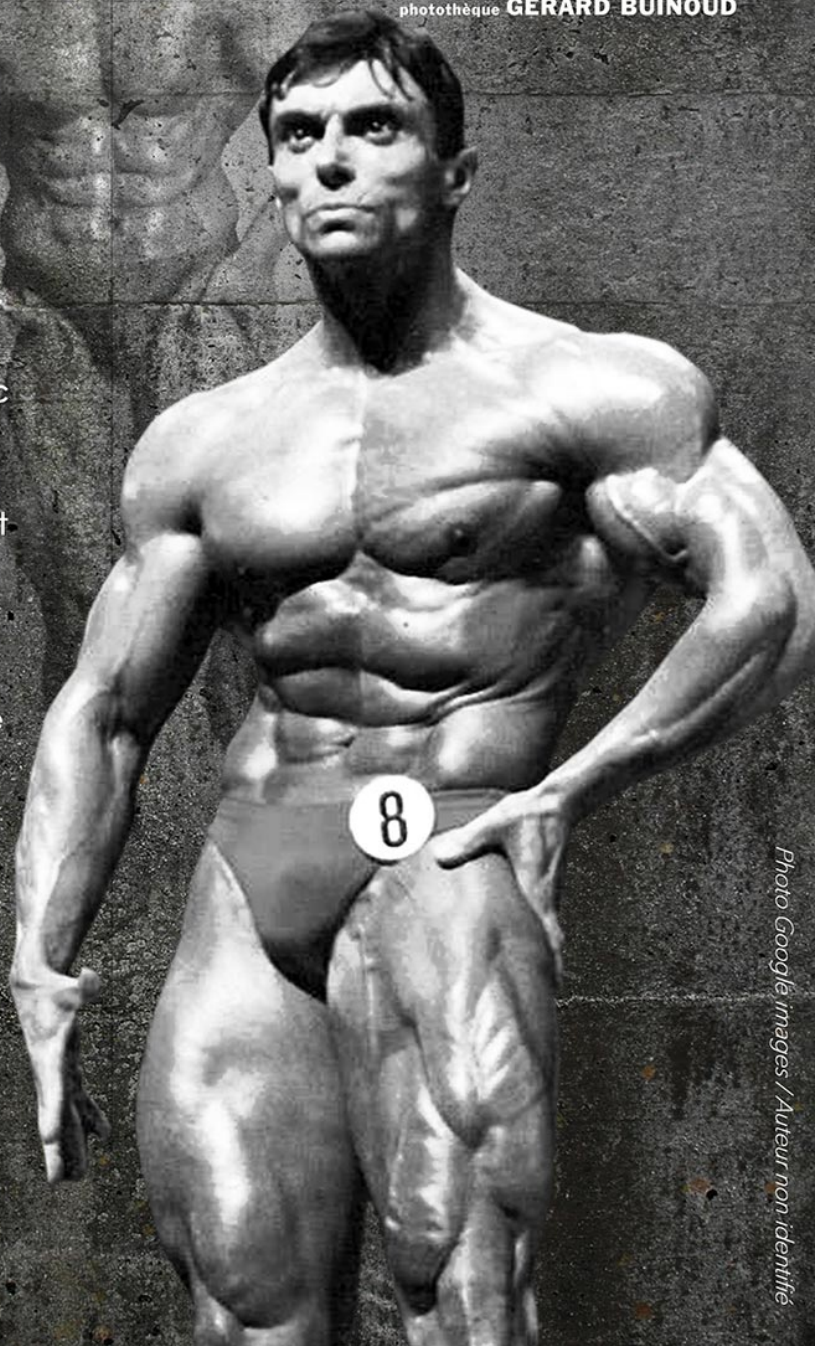
J'avais réussi à maintenir 70 kg sec et j'étais en pleine décharge glucidiques.

Mr **Gérard Buinoud** (champion du monde IFBB au Caire) me propose de m'entraîner avec lui pour finir ma décharge glucidique.

Juste après la sélection Monde, entraînement avec Gérard ! A la Lyonnaise !

Gérard Buinoud

photothèque **GÉRARD BUINOUD**



La Méthode

20 à 25 reps pour 5 séries de 5 exercices, sans temps de repos (à toi, à moi, la course quoi !).

DOS :

**Tirage haut devant 5 x 25 reps
Rowing barre 5 x 25 reps
Poulie basse 5 x 25 reps
Tirage 1 bras haltères 5 x 25 reps
Soulevé de terre 5 x 25 reps**

CUISSES :

**Squat 5 x 25 reps
Presse à cuisses 5 x 25 reps
Soulevé de terre jambes tendus 5 x 25 reps
Legs extensions 5 x 25 reps
Legs flexions 5 x 25 reps
Free Squat 5 x maxi (séries de 300 à 500 reps)**

Les exercices sont faits à pleine amplitude, assez rapidement, « à toi - à moi » sans aucune coupure. L'entraînement du dos se passe bien, Gérard est un guerrier, je comprends pourquoi il a gagné Monde IFBB.

Je commence à manquer sérieusement d'énergie, sans glucides depuis 3 jours ! Gérard est toujours aussi frais, moi je commence à tirer la langue !

Je subis les cuisses jusqu'au « Free squat Lyonnais » Free squat Lyonnais = Petit jeux lyonnais, tu jette un billet de 5 francs par terre, tu squat à vide sans tendre les jambes, les avant bras appuyé sur les cuisses et le premier qui s'arrête à perdu !!!

Gérard a gagné à chaque fois à ce jeux ! De plus à la 4e séries, j'ai fais Game Over !

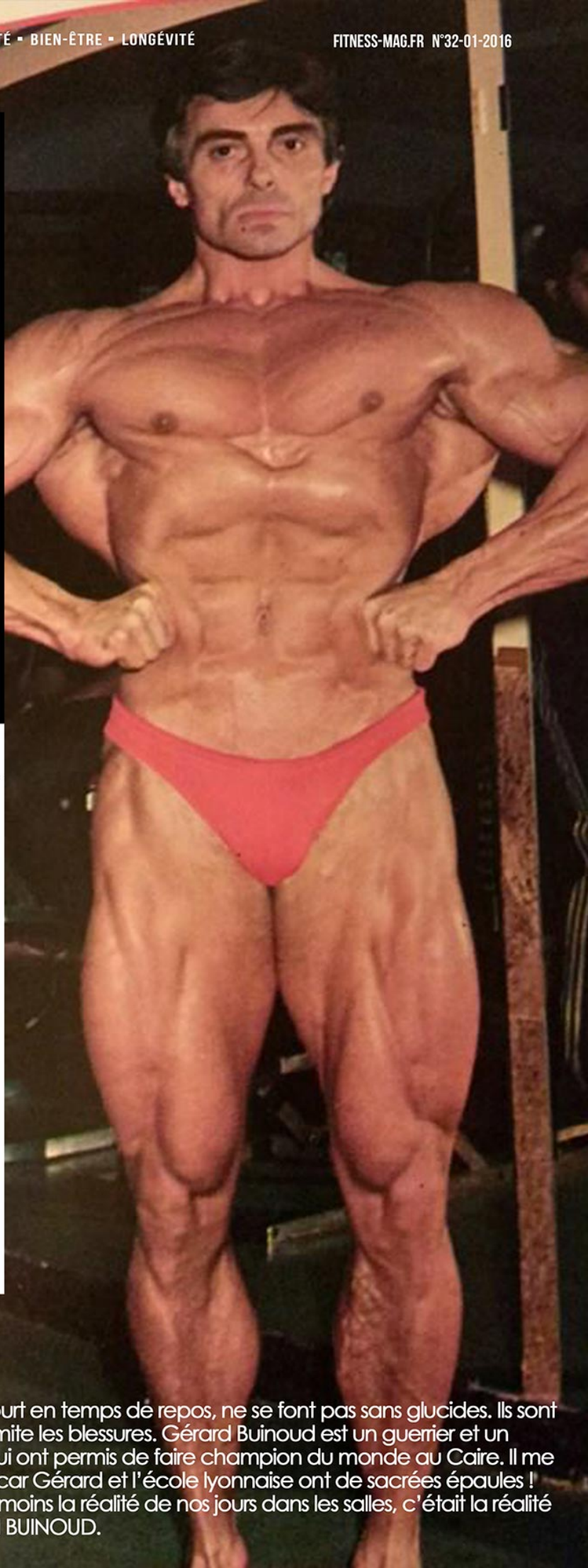
(hypoglycémie). Heureusement que Jacques Neuville m'a mit des claques et que Gérard m'a gavé de melon !

RÉSULTATS :

5E À MONDE JUNIORS IFBB EN — de 70 kg

CONSEILS DE PRO

Les entraînements très intense en répétitions, très court en temps de repos, ne se font pas sans glucides. Ils sont souvent favorables pour les périodes de sèche et limite les blessures. Gérard Buinoud est un guerrier et un grand champion, l'intensité de ces entraînements lui ont permis de faire champion du monde au Caire. Il me donne un petit truc pour développer mes épaules car Gérard et l'école lyonnaise ont de sacrées épaules ! Conclusion : Si « No pain, no gain » est de moins en moins la réalité de nos jours dans les salles, c'était la réalité à l'époque des grands champions comme Gérard BUINOUD.





PAUL JAMES
Reporter



X = CLASSIC PHYSIQUE

CE QUE N'EST PAS UN PHYSIQUE CLASSIQUE C'EST UN PHYSIQUE TROP VOLUMINEUX, DISPROPORTIONNÉ ET GRAS.

Un physique classique est une oeuvre d'art individuelle demandant une approche intelligente de l'entraînement. Intelligente non pas dans le sens que cela va requérir de mettre en pratique quelques nouvelles techniques secrètes, seulement connues des élites. Intelligente dans le sens du choix des exercices les plus adaptés à sa morphologie et à son ressenti. Intelligente dans le sens de parvenir à tourner son attention sur les parties du corps le nécessitant et non pas sur les plus faciles/agréables à développer. Devenir classic est un changement tant visuel que mental. On ne se crée pas un physique classique par accident. Comme l'ont déjà déclaré de nombreux champions de bodybuilding, le pouvoir de la visualisation est énorme. Il faut donc apprendre à s'approprier cette technique. Vous devez visualiser vers quoi votre physique doit tendre. Comment est mon produit final ? Ajoutons à cela les paroles du regretté **Mike Mentzer** :

« It is only within the context of having developed your mind that you will be able to truly enjoy the achievements of your material values including that of a more muscular body. »

C'est seulement lorsque vous aurez développé votre esprit que vous serez capable de réellement profiter d'accomplissements matérielles et physiques, incluant celle d'un corps plus musculaire.



Frank ZANE
3x Mr OLYMPIA

Francis BENFATTO
6e
Mr OLYMPIA 1991

photo **ROBERT REIFF**

SOYEZ VISUELLEMENT HONNÊTE ET INTELLIGENT : NE VOUS REPOSEZ PAS SUR LES CHIFFRES. LE BODYBUILDING EST UN SPORT D'ILLUSIONS. IL PERMET AUX INDIVIDUS D'EXPRIMER AU MIEUX LEUR POTENTIEL PHYSIQUE TOUT EN CONTRIBUANT AU MÛRISSEMENT DE LEUR PERSONNALITÉ GRÂCE AU PROCESSUS PROGRESSIF D'APPRENTISSAGE REQUIS DE LA PROGRESSION MUSCULAIRE.

Les bodybuilders de la Golden Era, ambassadeurs d'esthétique, vivent, à jamais figés sur des photos en noir et blanc afin de nous aspirer à nous dépasser. À nous dépasser à l'entraînement et dans les autres dimensions de notre vie. Comme mystiques, ces photos et ces personnalités inspirent. Bien que les connaissances scientifiques aient été moins avancées, ils sont parvenus à ressentir ce que leur corps réclamait pour atteindre le niveau qu'il visait. Il fallait être profondément à l'écoute de ses sensations. Comment est-ce que je ressens tel forme d'entraînement, tels aliments, tel rythme de vie ? C'est ainsi que les bodybuilders développent une relation particulière avec leur corps et que le bodybuilding aide quiconque s'y investit, à rapprocher son mental de son physique, à unir le corps à l'esprit. Le bodybuilding, pratiqué intelligemment, aide à ne plus jamais se sentir tel un étranger habitant ce corps que l'on dévisage dans le miroir tous les matins. On ne peut pas traverser une séance d'entraînement comme l'on traverserait la rue, l'esprit perdu dans nos pensées. Concentration. Ressenti. Muscle. Travail. Étirement. Contraction. Rythme. Intensité. Répétitions. Hydratation. Congestion.

LE BODYBUILDING, DANS SON ESSENCE, EST UN ART. ET CET ART NE S'EXPRIME PAS QUE SUR SCÈNE.



« Bodybuilding, I like the process. Creating something new. Developing your body. Changing it. Having it look the way you would really like it to look. » Frank Zane.

Le bodybuilding, j'aime son processus. Créer quelque chose de nouveau. Développer son corps. Le changer. Lui donner l'apparence qu'on souhaite dans les exercices, les plages de répétitions et les temps de repos qu'ils utilisaient. Un physique classique est en forme de X. De larges épaules menant, par des dorsaux ouverts, à une taille fine et s'évasant vers le bas sur des mollets massifs.

« If you want to grow mass, you'll have to train with heavy weights. But the things is with the heavy weights, if you're training heavy and going heavier and heavier and heavier, you're basically trying to gain weight. What's getting bigger are muscles in the central part of your body : thighs, butt, waist, pecs, traps. These muscles don't give a symmetrical look. They give you a chunky and blocky look. Larry Scott told me this: if you want to get what people call symmetry in bodybuilding, work the peripheral muscles harder and get them to grow, your forearms, your calves, your deltoids, your lat spread, small waist. Look at the silhouette. That shows overall balance. » Frank Zane.



Si vous voulez gagner en masse, vous devrez vous entraîner avec des poids lourds. Mais le problème de cet forme d'entraînement, en travaillant lourd et de plus en plus lourd encore et encore, est certes que vous gagnerez du poids. Mais ce qui grossit sont les muscles centraux de votre corps: les cuisses, les fessiers, la taille, les pectoraux, les trapèzes. Ces muscles ne donnent pas une apparence symétrique. Ils donnent une apparence trapu et monolithique. Larry Scott m'a dit cela : si tu veux obtenir ce que les gens appellent symétrie en bodybuilding, travaille plus durement les muscles périphériques et fait les grossir, tes avant-bras, tes mollets, tes deltoïdes, ton envergure de dorsaux, une taille fine. Regardez la silhouette. Elle montre l'équilibre global.

Aujourd'hui, beaucoup de bodybuilders sont pressés. Toujours partis à la recherche de la dernière découverte scientifique et technologique, ils négligent les possibilités qu'offrent le plus puissant outils de transformation du monde: l'esprit humain. Frank Zane a participé à 7 Olympia avant de remporter son premier titre.

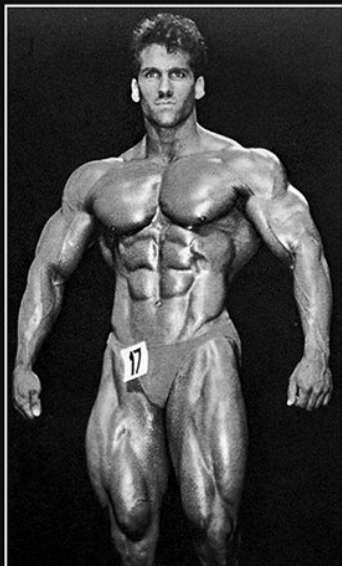
LE GENRE DE PROPORTIONS ET D'ÉQUILIBRE QU'IL A PRÉSENTÉ NE S'OBTIENNENT PAS COMME ON CRÉE UN PHYSIQUE SIMPLEMENT MASSIF. C'EST UN PROCESSUS LENT, CALME, QUOTIDIEN ET BEAU. IL N'EST PAS QUESTION D'ATTEINDRE UN POIDS CIBLÉ, OU DE SOULEVER UN POIDS DONNÉ. IL S'AGIT DE PATIENCE, D'ASSIDUITÉ ET DE CONFIANCE EN LA VIE. CONFIANT QUE VÉCU DE CETTE MANIÈRE, ELLE EMMÈNERA DOUCEMENT VERS UN NIVEAU D'EXISTENCE ET DE BONHEUR SUPÉRIEUR. POUR QU'UN TEL CHANGEMENT SOIT PERMANENT, IL DOIT ÊTRE PROGRESSIF. ET CELA DEMANDE DU TEMPS.

« Let your muscles serve as an expression of your victorious will and glorious reason. » Mike Mentzer

Laissez vos muscles servir de moyen d'expression de votre volonté victorieuse et de votre glorieuse raison.

« Heroism need not to be looked for in bloody battles or raging fires. It can be found in every gym around the world. It is while struggling against the heaviest weights a human body can move that the demand for courage is incessant. There, somewhere, every day of the year, is human nature truly on track. » Mike Mentzer

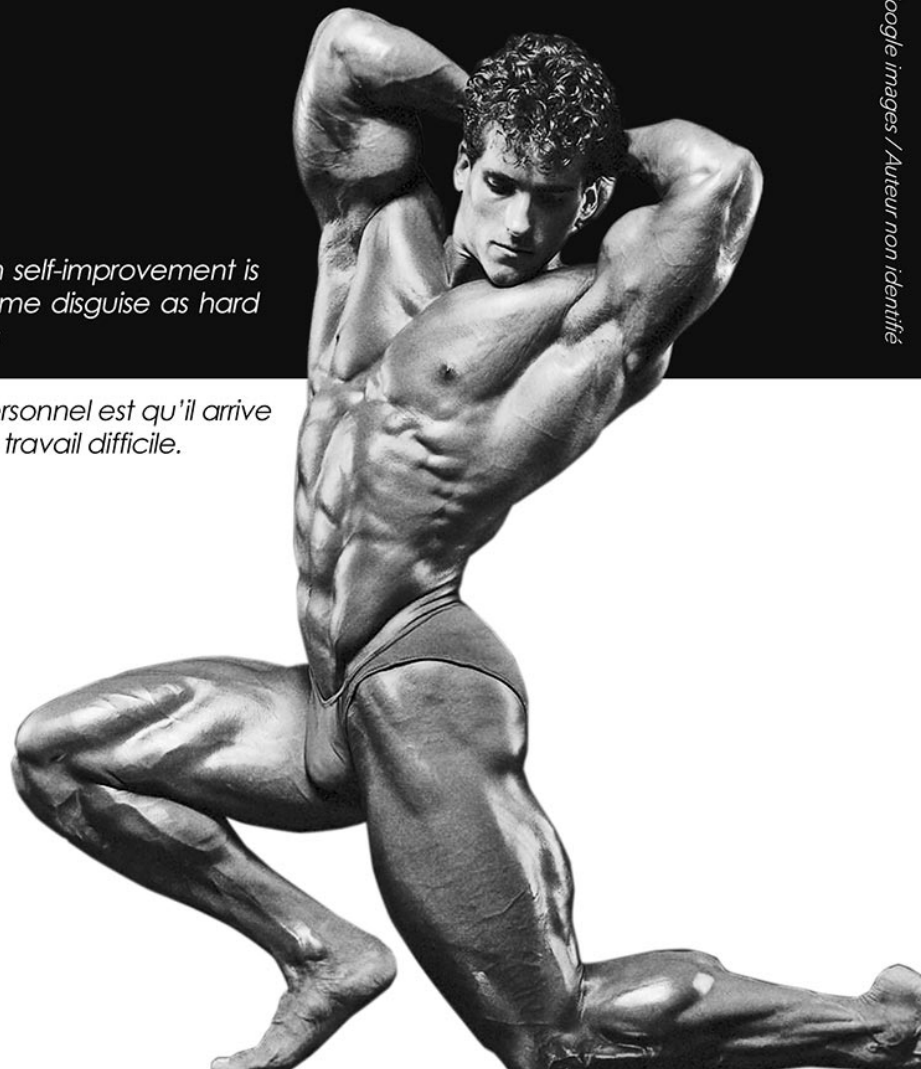
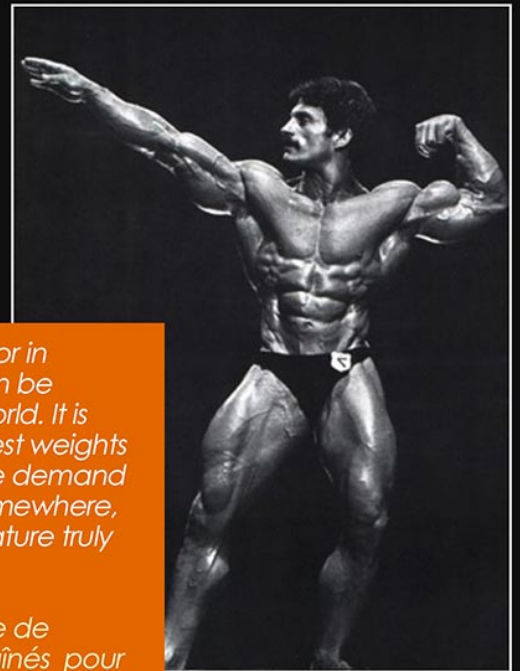
Il n'est pas nécessaire de rejoindre de sanglantes batailles et feux déchaînés pour être témoin d'héroïsme. Il peut être trouvé dans chaque gym autour du monde. C'est en luttant contre les poids les plus lourds qu'un corps humain puisse soulever que le besoin de courage est incessant. C'est là, quelque part, tous les jours de l'année, que la nature humaine est réellement fidèle à elle-même.



« The trouble with self-improvement is that it always come disguise as hard work. » Bob Paris

Le soucis avec le développement personnel est qu'il arrive systématiquement déguisé comme un travail difficile.

#StayGolden .
 Paul James



FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

TU N'ES PAS ENCORE
ABONNÉ À
FITNESS MAG !?

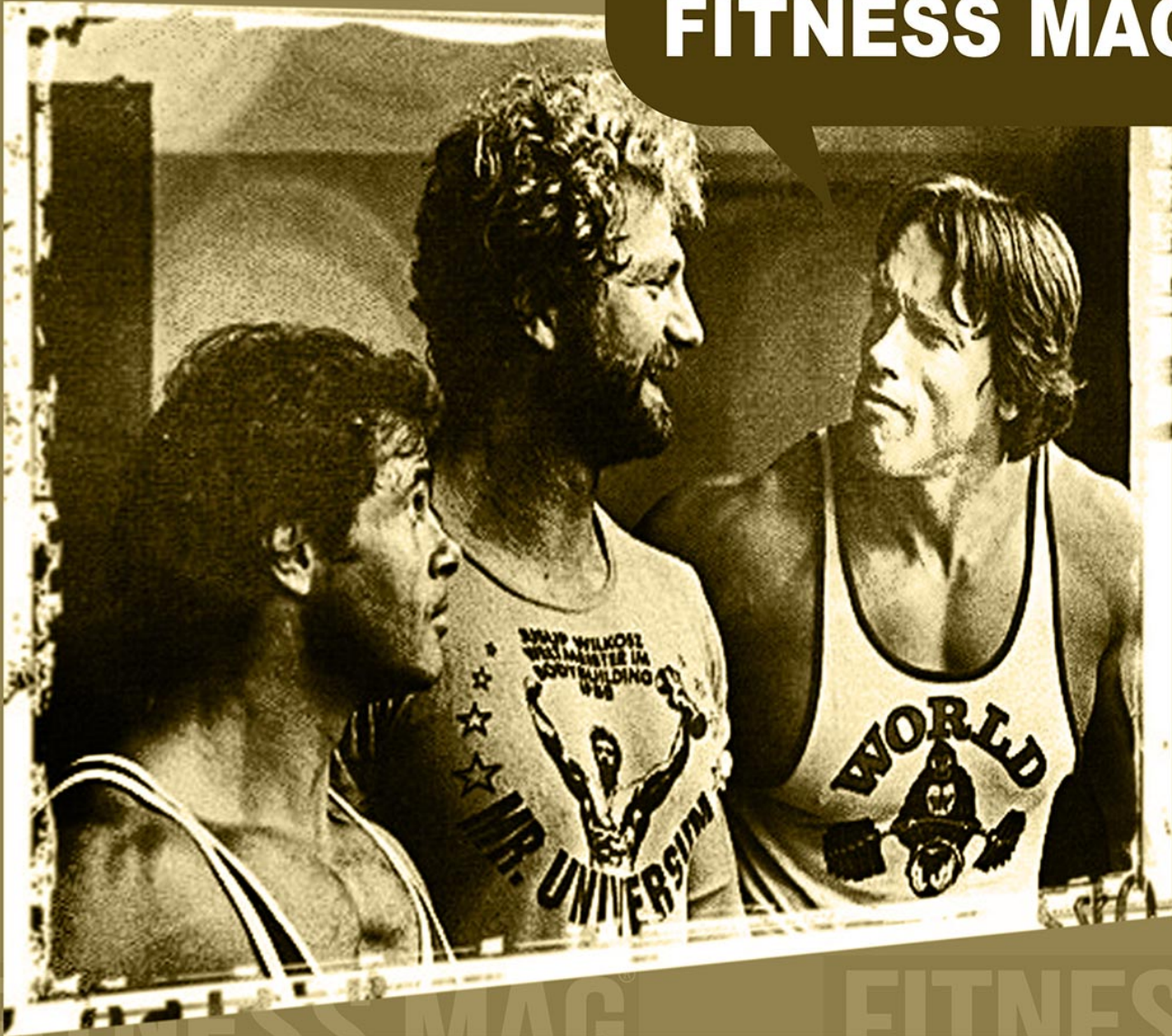


Photo Google images / Auteur non identifié



INSCRIPTION
NEWSLETTER

PAS DE PUB ! JUSTE DES ARTICLES ET VIDÉOS !

FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO
Coach PPM



CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH **FRANCIS BENFATTO**

CLIQUEZ POUR REGARDER



FITNESS MAG
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



Francis Benfatto, IFBB - Professional Bodybuilding depuis 1988

« Je ne demande que le meilleur, vous devriez en faire autant! »

Benfatto Nutrition - Conçue par l'expérience

Francis Benfatto est l'un des meilleurs culturistes professionnels du monde, ayant remporté 10 titres IFBB Pro et 10 titres de champion du monde. Il est également l'un des entraîneurs les plus célèbres au monde.

Francis Benfatto



BENFATTO NUTRITION produit ses compléments alimentaires selon les normes en vigueur dans l'UE. Les produits sont fabriqués en Belgique dans un atelier répondant à la démarche HACCP, certifié BPF et HALAL et conforme aux normes ISO 22000.

A tous les consommateurs de Performance Booster, nous aimerions que vous fassiez une courte vidéo de vous à l'entraînement, après avoir pris votre No Pump, et expliquez ensuite ce qu'il vous procure. Nous aimerions que vous postiez cela sur la page Facebook de Benfatto Nutrition France.

La personne qui réalisera la meilleure vidéo remportera un Performance Booster gratuit!



BENFATTO NUTRITION

Formulé et fabriqué scientifiquement pour Benfatto Nutrition™

www.benfatto nutrition.fr
[whatsapp] 0027 74 2222 882

PERFORMANCE BOOSTER

POUR UNE CONGESTION, UNE PUISSANCE ET UNE FORCE SCANDALEUSES

COMPLEXE EXTRÊME PRÉ ENTRAÎNEMENT
BOOSTER DE NO ET OPTIMISATEUR DU
VOLUME MUSCULAIRE



Performance Booster

Augmente de façon considérable la sécrétion de HGH pour vous offrir les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.

Saturer rapidement les muscles d'électrolytes anabolisants et anticalcaïques, ce qui provoque une congestion musculaire extrême et accélère le développement de la masse musculaire maigre.

Une concentration au top et une énergie intense pour des séances hardcore explosives.

Contient des potentiostats d'insuline permettant de faire pénétrer l'insuline dans les cellules musculaires, une forme de créatine multi-brevetée, temporisée et de PH basique dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions extraordinaires.





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

© Marc Fossati

CLIQUEZ POUR REGARDER

TOUT SAVOIR SUR LES GLUCIDES



TOUT SAVOIR SUR LES GLUCIDES

* Qu'est-ce qu'un glucide ?

- * Qu'est ce que l'indice glycémique IG?
- * Pourquoi grossit on ?
- Dans les épisodes #2 et #3 nous verrons
- * Quel sont les dangers?
- * Existe t'il une addiction au sucre?
- * Pourquoi grossit on ?
- * Comment manger?
- * Exemple de repas?
- * Les choses à éviter?





THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

DIS MOI POURQUOI TU POUSSES ?

On me demande souvent ce qu'il faut faire pour être en bonne santé, développer un physique approprié, s'épanouir physiquement et psychiquement dans la vie...



Je me plais à décrire les conditions à mettre en place pour obtenir de tels résultats. Il ne s'agit pas bien sûr de guérir quiconque (je me permets toujours de préciser en premier lieu que la guérison ne dépend pas de nous) mais bien de soigner. La différence est colossale, le soin apporte les conditions appropriées pour que la guérison advienne... la guérison n'est pas de notre domaine, et dépend avant tout du respect des paramètres de santé.

Mais au delà de ça, une question me taraude: Pourquoi être en bonne santé, à quoi ça sert?

La première réponse évidente est d'être heureux. Mais est-on plus heureux quand on est en bonne santé que quand on est en mauvaise santé? La question peut paraître saugrenue et pourtant elle mérite d'être posée. Est ce que la souffrance physique et morale est antagoniste avec le bonheur et l'épanouissement personnel. Je n'en suis pas persuadé, et nombre d'exemples me convainquent même du contraire. Alors pourquoi être en bonne santé? Pourquoi être physiquement développé? Pourquoi est ce qu'on va «pousser de la fonte» tous les jours dans une salle de musculation?



Loin de moi le désir de donner une quelconque leçon, c'est plutôt une réflexion dans laquelle je m'inclus à laquelle je vous invite... Nous vivons dans un monde de plus en plus artificialisé, dans lequel la vacuité domine. «On s'occupe», «on se divertit», et cette occupation et ce divertissement globalement vains ne sont là que pour masquer le vide aberrant de nos existences. Le constat peut paraître un peu abrupte dit comme ça, et pourtant, je suis persuadé que le fait que nous nous soyons désindexés de nos besoins vitaux et de la satisfaction de ces besoins vitaux font que nous évoluons dans un espèce de monde artificiel dans lequel nous ne savons pas ce que nous faisons. Les besoins vitaux? De quoi parle t-on? De se nourrir, de se vêtir, de se loger, et d'être entouré d'une communauté riche de relations et de sécurité. Si vous prenez chacun de ces points un par un, et que vous regardez comment ils sont satisfaits dans la société moderne, vous allez arriver à une seule et même conclusion. Ils sont complètement laissés de côté!

Oh bien sur, nous croulons sous une pléthore de biens matériels, de services, mais aucun de ceux ci ne correspondent à des besoins vitaux. Ils sont au plus accessoires s'ils ne sont pas parasites. Notre nourriture est polluée, dévitalisée, emportée, de qualité médiocre et encore je suis gentil... nos vêtements synthétiques, importés, polluants, ne remplissent pas les caractères minimums de durabilité, d'esthétisme et de fonctionnalité. Et quant à nos maisons... Quel plaisir peut-on éprouver à payer toute sa vie un crédit pour vivre dans un cube de béton coulé, véritable prison de pollution électro-magnétique, un habitat qui ne respire pas, qui n'a rien d'individuel, que n'a rien de fonctionnel, qui est gabegie sur le plan énergétique... et oui, j'en suis persuadé, on nous a privé de l'essentiel et on nous distrait avec de l'accessoire... le monde de la santé relève pour moi de la même perversion.

LES CRITÈRES DE SANTÉ ACTUELLE, QUELS SONT ILS ?

Avoir un corps bien développé, pour un homme une poitrine importante et des pectoraux puissants, pour une femme des fesses bien bombées.

Juste du superficiel, de l'artificiel, de la poudre aux yeux...

Pour m'amuser parfois, je prends quelqu'un qui «paraît en bonne santé» et je lui propose le challenge suivant: mets toi à jeûner pendant 3 jours et voyons comment tu vas passer ces 3 jours. Souvent il n'arrive pas au bout des 3 jours, pourquoi? Parce que la charge toxique libérée par je jeûne est tellement importante que les nausées, les vomissements, les migraines font stopper l'expérience...

UN INDIVIDU, SI « BEAU EXTÉRIEUREMENT » EST EN FAIT REMPLI DE DÉCHETS À UN POINT QU'IL N'A MÊME PLUS LA CAPACITÉ DE JEÛNER...

LA BEAUTÉ PHYSIQUE ET LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE NE SONT PAS INCOMPATIBLES AVEC LA SANTÉ, LOIN DE LÀ.

Par contre il serait illusoire de penser que le simple développement physique puisse être un critère de bonne santé. Et c'est là

tout le challenge de notre monde actuel. Sortir de l'artificialité de l'apparence pour entrer dans le domaine du besoin vital. Notre besoin vital c'est d'être en santé, pas de briller quelques saisons durant lors des exhibitions à la plage. Il peut être tout à fait agréable de développer une puissance physique importante, il peut être tout à fait agréable de courir longtemps (moi même je l'ai fait et pratiqué de façon addictive l'ultra marathon) il peut être agréable d'avoir un corps qui répond physiquement, il est surtout agréable d'avoir un corps qui répond longtemps... le court terme est souvent privilégié au long terme, les compléments alimentaires consommés sont une catastrophe la plupart du temps sur le plan physiologique. Le sur-abus de produits protéinés est un facteur majeur de vieillissement, d'acidification et d'usure du système. Notre besoin vital qui est celui d'être en pleine santé n'est pas respecté, et on se laisse leurrer par des images placardées de physiques développés. Mais vous pourrez avoir la plus belle carrosserie du monde, s'il n'y a plus d'essence ou si le moteur est encrassé, et même si la batterie est vidée, votre voiture n'ira pas bien loin.



JE SUIS RAVI DE MA PARTICIPATION DANS CE MAGAZINE, CAR JE N'AI PAS L'APPARENCE À PRIORI DU BODYBULDEUR, LOIN S'EN FAUT...ET D'AILLEURS ON S'EST LARGEMENT MOQUÉ DE MOI À CE SUJET. POURTANT JE PRÉTENDS AVOIR À APPORTER DES ÉLÉMENTS SIGNIFICATIFS DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ, QUI NE PEUVENT PAS DISPARAÎTRE DEVANT LE CULTE DE L'APPARENCE PHYSIQUE. Y A T IL UN BODYBUILDING SAIN? IL ME SEMBLE QUE C'EST LE PARI DE TOUTES CES PUBLICATIONS, ARRÊTER DE DISSOCIER ET PLUTÔT INTÉGRER, MAIS LE CHALLENGE EST DE TAILLE!

L'expérience montre que toute activité physique, répétitive, tout mouvement routinier, conduit tôt ou tard à la dégénérescence.

L'humain est fait pour avoir une multitude de stimulus divers au cours d'une journée et au cours d'une vie plutôt que des actes répétitifs. L'humain est fait pour être confronté à une multitude d'environnements, de conditions, et nous savons très bien que son système immunitaire et tout son corps se renforcent à rencontrer des situations diverses.

En ce sens la pratique d'une mono activité est contraire à la notion de santé. Ce n'est pas du dogme de ma part, c'est un constat froid. La notion de santé ne peut pas non plus rimer avec compétition.

Alors comment rêver d'un bodybuilding de santé? Pour moi ce ne serait pas du bodybuilding mais de la musculation. Et peut être avant tout une musculation fonctionnelle... A titre de provocation souvent je demande à des amis qui pratiquent la musculation s'ils ne voudraient pas faire de la musculation avec moi quand je plante des arbres.

Au delà de la blague entre copains, la question est essentielle pour moi. A quoi servent nos muscles? A quoi servent nos vies? A quoi sert notre santé, et à quoi utilisons nous nos bras? Il nous sera demandé des comptes, par rapport à la façon de gérer notre vie, il nous sera demandé des comptes par rapport à notre façon de gérer notre santé, je vois trop souvent des personnes qui ont une génétique excellente, un terrain excellent, qui font de cet héritage fabuleux simplement un « œdonisme ». Ils cultivent leur propre image. La encore nous nous sommes fait attirer par la superficialité et avons raté l'essentiel... L'être humain est un être de service, rien ne nous rend plus heureux que de servir.

Au delà de l'individualisation prônée par nos sociétés, l'illusion d'une existence individuelle séparée des autres, il reste pour moi la certitude que rien n'est plus joyeux que de multiplier les rencontres, les échanges, les coups de main, et les investissements dans ce monde. On nous dit souvent que la crise actuelle est écologique, je pense surtout qu'elle est psychologique. Nous sommes blasés, désespérés, nous nous abîmons dans des activités vaines, simplement par ce que nous avons oublié quelques chose d'essentielle: c'est la satisfaction des besoins vitaux qui crée la joie simple, et tout le reste ne peut venir qu'en plus.

Alors la santé ça sert à quoi? Les muscles ça sert à quoi? Est ce simplement de briller devant un miroir, ou d'excéder dans la capacité à œuvrer... j'espère que chacun sera amené à se poser cette question.




**ERIC
RALLO**

 Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique


SANTÉ PUBLIQUE!

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde."

Nelson Mandela

SORTIR DE LA #14 MATRICE



LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER



france
2

CLIQUEZ POUR REGARDER



Thierry Casasnovas
regenere.org

CROHN, MICI, RCH. VIVRE DE RIZ ET DE POMMES DE TERRE?



VINCENT
ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

**LA VIE N'EST PAS QUELQUE CHOSE DE LINÉAIRE.
ELLE EST FAITE DE CYCLES, DE PHASES PLUS OU MOINS BONNES, PLUS OU MOINS
PRODUCTIVES MAIS QUOI QU'IL ARRIVE, C'EST TOUJOURS POSITIF, AU FINAL, ET NÉCESSAIRE.**

Pourquoi cette introduction généraliste me direz-vous? Et bien pour expliquer à ceux qui me lisent, le pourquoi de mon absence dans ce merveilleux mag.

Je n'avais plus spécialement le temps d'écrire; plutôt plus spécialement le besoin! Car je fonctionne beaucoup à l'envie. Écrire, c'est dire quelque chose; ce qui revient à avoir quelque chose à dire. Cette envie, ce besoin je l'avais beaucoup moins mais il semble bel et bien revenu, motivé par le nouveau projet qu'Eric m'a annoncé avec le remodelage du mag, moins spécialisé, plus ouvert.

Plus Primal en somme! **Pour être complet il ne faut pas se spécialiser, donc être capable de s'intéresser à tout et surtout à ce qui est bon pour nous.**

C'est comme ça que je conçois l'entraînement; comme un "lifestyle" et non comme une seule quête du paraître, propre il faut le dire au milieu culturiste, que je respecte mais qui ne me correspond finalement que très très peu.

À titre personnel, je me détache de plus en plus du corps comme fin, pour en faire un moyen; autrement dit je place le mouvement avant le muscle.



Le bénéfice est quantifiable et appréciable jour après jour, tant sur l'aisance gestuelle que sur la qualité et le "range of motion" des mouvements. Pour autant je conserve ce volume et ce poids au delà du quintal qui me conforte dans l'idée que l'on peut bouger même sans faire soixante dix kilos. C'est quelque chose que je cultive et ne prends surtout pas comme acquis au risque de déchanter plus rapidement que prévu.

L'homme est fait pour bouger mais, paradoxalement, tout est fait de nos jours pour que ce dernier n'ait plus à se mouvoir. La technologie, preuve de l'excellence intellectuelle, est le meilleur ami de la médiocrité gestuelle.

Alors ce que je veux vous dire c'est qu'en ce début d'année 2016, où le temps des résolutions est de bon ton, prenez le parti de l'entraînement en quatre dimensions.

Quittez votre machine favorite et allez voir ce que vous êtes capable de faire avec votre corps, celui que vous chérissez tant devant le miroir. Mettez la tête en bas, suspendez vous, sautez, accroupissez vous (en gardant les talon au sol)...

Croyez moi, vous resterez fort et galbé, mais vos possibilités seront plus nombreuses.

J'essaye en ce qui me concerne de respecter ces principes depuis plusieurs mois maintenant, car je l'avoue je m'étais un peu perdu dans le jeu de la force max et du gain de masse au profit des charges sur la barre.

Mais je me suis aussi rendu compte que le rapport bénéfice/inconvénient n'est pas aussi intéressant que ça et que j'ai perdu plus de capacités que je n'ai gagné de kilos sur mes max.

Alors, pour être plus pragmatique je vous propose quelque chose:

PRENEZ VOTRE NOMBRE DE SÉANCES HEBDOMADAIRE, RETIREZ EN UNE, PEU IMPORTE LE THÈME DE CELLE-CI, ET CONSACREZ LA INTÉGRALEMENT AU POIDS DE CORPS, AU GAINAGE ET AUX ÉTIREMENTS. FAITES ÇA PENDANT UN MOIS ET VOUS VERREZ LES BÉNÉFICES ARRIVER! PUIS SI VOUS ACCROCHEZ PASSEZ À DEUX.

Reebok

Art work by **Stephane Ganneau.**

En plus de paraître fort, vous le serez vraiment; vous serez "apte à".

Je vais garder pour ma part quelques secrets pour les mois à venir tout en me réjouissant de pouvoir repartager avec vous mes idées et mon expérience. Ce journal est entrain de vivre sa renaissance donc comme un symbole, si le changement d'année ne suffit pas, faites-en de même avec votre pratique, votre vie, vos rapports avec les autres. Imposez-vous de devenir meilleur, intérieurement comme extérieurement. Cela passe par une remise question de vos habitudes, de votre hygiène de vie et de votre façon d'aborder les bons comme les mauvais moments.

Vous avez devant vous un peu moins de 365 jours pour être heureux et rendre heureux votre entourage. Ça commence maintenant.

Je vous souhaite un excellent début d'année, sur le plan sportif mais tout autant sur les autres.

À très vite,

Vincent Issartel



Photo **Thomas Hazebrouck**



BRUNO LACROIX
Physiologiste,
Expert en nutrition &
micro-nutrition
Conférencier



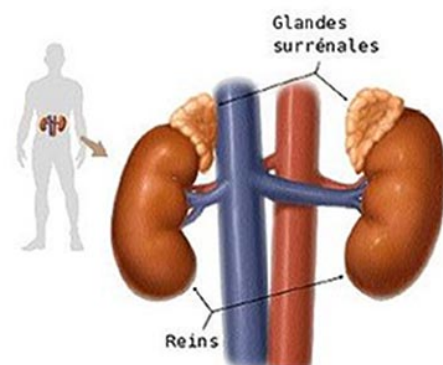
PHYSIOLOGIE

Force & vitalité grâce à la médecine fonctionnelle

Article / Bruno Lacroix / MDM 02-2010

LE SYNDROME DU XXI^e SIÈCLE

L'ÉPUISEMENT DES SURRÉNALES



La médecine occidentale accorde très peu d'attention aux glandes surrénales. La fatigue "surrénalienne" ne suppose pas une médication très lucrative pour les laboratoires.

Inutile, donc, d'embarrasser la recherche avec cela. Ainsi, l'étude de ce syndrome a peu à peu disparu des études de médecine. Si les personnes souffrant de fatigue surrénalienne étaient identifiées et soignées, un nombre incroyable de maladies en découlant pourraient être évitées.

Les glandes surrénales jouent un rôle très important dans la sécrétion des hormones sexuelles et des hormones du stress qui guident les réactions de l'organisme entier aux facteurs de stress. Le cortex sécrète le cortisol en réaction au stress. Ces hormones nous aident à faire face aux facteurs de stress à long terme, en convertissant les protéines en énergie. Cette énergie demeure disponible longtemps après la réponse de lutte ou de fuite. L'épuisement des surrénales se produit quand la production continue de cortisol, l'hormone du stress, fatigue les glandes. Il peut causer le syndrome de fatigue chronique et, éventuellement, la maladie d'Addison.

Il existe un mot, le mot *karoshi*, qui signifie "mort par surcharge de travail", apparu vers 1970 et désignant une maladie professionnelle reconnue (30 000 victimes au Japon depuis 1980).

Bon, je vous l'accorde, en France, c'est plus rare, cependant le burn out, l'épuisement ou la dépression, touche une personne sur cinq dans les pays occidentalisés.

L'épuisement des glandes surrénales favorise le déséquilibre hormonal. Les glandes surrénales et la thyroïde sont liées. Si les glandes surrénales sont stressées, la glande thyroïde produit moins d'hormones, et vice versa.

DE NOS JOURS, LE FONCTIONNEMENT DES GLANDES SURRÉNALES DE LA MAJORITÉ DES GENS EST COMPROMIS PAR UNE EXISTENCE TROP STRESSANTE.

POUR COMPRENDRE LE BURN OUT DES SURRÉNALES, IL FAUT COMPRENDRE LE STRESS

Notre survie est principalement liée à notre faculté d'adaptation au stress. Hier ne survivaient que les plus forts, demain ne demeureront que les plus sages. Le stress d'aujourd'hui est très différent et beaucoup plus aigu.

La société moderne impose un rythme qui s'accélère jusqu'à pousser l'homme à l'extrême limite de ses facultés d'adaptation. Le stress physique, émotionnel, chimique, infectieux et électromagnétique élève les taux de certaines hormones et de nombreuses substances inflammatoires.

La surcharge amplifie nos émotions, altère la physiologie de nos organes, perturbe notre intégrité biologique, bouleverse notre homéostasie physiologique, jusqu'à diminuer notre espérance de vie. Le stress chronique submerge nos capacités de défense. L'épuisement nutritionnel qu'il engendre altère d'une façon critique notre potentiel de guérison. L'excès comme la diminution de cortisol est néfaste.

LES FONCTIONS DU CORTISOL EN QUANTITÉ ADEQUATE:

- Il règle le métabolisme des glucides, des protéines et des lipides, et contribue ainsi à la production de l'énergie
- Il nous protège contre les inflammations et les allergies
- Il augmente notre capacité à supporter les différentes formes de stress
- Il empêche la perte du sodium pour maintenir la pression sanguine
- Il a une action sur notre stabilité émotionnelle

En revanche, une production excessive de cortisol a des conséquences néfastes. Lors d'un stress, il existe trois réactions, que nous allons évoquer à travers un exemple :

Vous apprenez que vous n'avez pas la promotion attendue (ou quelqu'un de proche vous a trahi, ou encore vous venez de rater un examen qui vous aurait permis d'avoir un meilleur job : on peut appliquer les phases suivantes à n'importe quel exemple) :

RÉACTION D'ALARME : vous n'avez pas la promotion, cela vous atteint, vous éprouvez de la nervosité, de la tristesse, de l'anxiété, de la colère, peut-être de la peur, bref vous vous sentez un peu déprimé.

PHASE DE RÉSISTANCE :

si l'exposition au stress est continue, vous entrez dans une phase de résistance, ce qui demande beaucoup d'énergie. Vous décidez de ne rien laisser voir à personne de votre déception, vous niez vos sentiments. C'est le repli sur soi, l'isolement émotionnel, la démotivation, le désinvestissement.

ÉPUISEMENT : ça dure et c'est dur !

Vous êtes encore exposé à ce stress, et là votre énergie d'adaptation commence à s'épuiser.

Si au bout de quelques semaines il n'y a pas de changement dans votre situation, vous perdez confiance en vous, manquez de sommeil, vous avez des comportements bizarres, le burn out vous guette.



LE BURN OUT se rencontre surtout chez la personne qui poursuit des idéaux élevés dans sa vie personnelle, familiale ou professionnelle, puisqu'elle consacre toute son énergie à atteindre un but irréaliste dans les conditions actuelles, mais il peut aussi être le résultat d'un travail où l'on a l'impression de répéter la même routine, de tourner en rond, jour après jour, semaine après semaine, de s'ennuyer.



De nombreux sports, comme le bodybuilding, peuvent également constituer un stress pour le système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire lorsqu'ils sont mal intégrés dans notre vie actuelle stressante. Il faut impérativement vérifier la charge d'entraînement.

SYMPTÔMES :

L'épuisement des glandes surrénales se manifeste par des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes abondantes, de l'insomnie (notamment l'insomnie initiale, quand on n'arrive pas à s'endormir), une sensibilité accrue aux allergènes environnementaux, de l'hypoglycémie, des difficultés de concentration, une baisse d'énergie, des vertiges au lever, de l'irritabilité, de la nervosité ou de l'anxiété, un souffle court, des problèmes aux genoux, des contractions involontaires des muscles, des palpitations, une sensibilité à la lumière, des problèmes digestifs, des envies de sel, de sucre, d'aliments vides ou de café.

IL EXISTE UN TEST SIMPLE POUR VÉRIFIER QUE VOS GLANDES SURRÉNALES NE SONT PAS ÉPUISEES :

reposez-vous pendant 10 minutes, puis prenez votre tension artérielle allongé.

Levez-vous et reprenez immédiatement votre tension. Si le résultat est inférieur lorsque vous êtes debout, vous pouvez soupçonner un ralentissement des glandes surrénales.

CAUSES PATHOPHYSIOLOGIQUES

Le cortisol, l'hormone du stress, aiguise les sens et accroît l'aptitude de réaction, préparant le corps à agir de façon appropriée. C'est pourquoi, dans l'exemple du monde du travail, nous avons besoin de cortisol pour traverser toutes les épreuves et les sollicitations. À force de "tirer" sur la surrénale, de nombreuses personnes finissent en burn out.

Des périodes de stress prolongées entraînent une élévation chronique du taux de cortisol (hormone du stress).

Les recherches établissent maintenant un lien entre le cortisol et la perte osseuse, un mauvais fonctionnement du système immunitaire, l'accumulation de gras, l'infertilité et la perte de mémoire.

La charge de travail des surrénales augmente avec l'âge, la ménopause, une mauvaise gestion du stress, ce qui augmente les chances d'un épuisement des surrénales avec toutes ses conséquences, comme le syndrome de fatigue chronique.

Dans le burn out ou l'épuisement des surrénales, la glande surrénale ne répond plus aux stimuli de l'ACTH hypophysaire. Il n'y a donc plus de production de cortisol pour faire face à un stress ou à une agression de l'organisme.

Ce sont alors des mécanismes inflammatoires, une véritable tempête de cytokines pro inflammatoires, qui circulent dans les veines, avec toutes les conséquences que cela peut avoir

PRÉVENTION ET SANTÉ

RECOMMANDATIONS

POUR UN BON FONCTIONNEMENT SURRÉNALIEN

Des principes simples et efficaces sont nécessaires pour rééquilibrer la fonction surrénalienne :

- Gérer le taux de sucre
- Restaurer la DHEA à un taux normal
- Gérer le stress en utilisant la relaxation, le contrôle de réaction émotionnelle
- Diminuer ou éliminer les allergies alimentaires ainsi que les sensibilités et allergies environnementales
- Augmenter l'énergie au niveau cellulaire
- Réduire l'inflammation
- Améliorer la fonction neurologique qui influence la production de cortisol
- Influencer la production de cortisol avec une alimentation plus saine, de l'exercice, des vitamines et des minéraux, des herbes.

L'alimentation doit être riche en protéines et contenir un peu de graisses saturées, car il faut du cholestérol pour fabriquer nos hormones surrénaliennes. Évitez tous les sucres rapides, afin d'avoir une glycémie stable, car les fluctuations de la glycémie stressent encore plus les glandes surrénales. Dans les burn out sévères, il faut, en plus du choix des compléments alimentaires cités dans ce tableau, consommer à doses plus élevées les vitamines B et C, et du réglisse (environ 2 gr)

NUTRIMENTS	POSOLOGIE	EFFETS
Multivitamines avec minéraux (femmesessentials ou Multiessentials)	MINIMUM AQR	Fournit tous les nutriments essentiels
Rhodiola (Rhodiola Rosea)	100 MG 1 à 3 fois/jour	Réduit les effets du stress, antiviellissement et régularise le cœur en optimisant l'utilisation de l'oxygène
Suma (Pfaffia Paniculata)	100 MG 1 à 3 fois/jour	Tonique régénérateur pour le système nerveux, hormonal, reproducteur et les désordres digestifs.
Ashwagandha (Whitana Somnifère)	80 MG 1 à 3 fois/jour	Améliore l'énergie, aide le système immunitaire, anti-oxydant, anti-inflammatoire, améliore la performance sexuelle, est aussi employé pour faciliter la conversion de l'hormone thyroïde T4 en T3
Ginseng de Sibérie (Eleutherococcus senticosus)	100 MG 1 à 3 fois/jour	Normalise les réactions au stress, physique et mental, augmente l'énergie, protège des polluants environnementaux, régularise le taux de sucre dans le sang et protège le foie et les glandes surrénales.
Baies de Schizandra (Schizandra Chinensis)	80 MG 1 à 3 fois/jour	Aide à contrer l'insomnie et la nervosité, aide le foie, améliore l'endurance physique.
Huile d'onagre ou huile de bourrache	1000 MG /jour	Aide le système nerveux
Acide gras oméga-3	1000 MG d'huile de poisson pour usage pharmaceutique	Protège les systèmes cardio-vasculaire et nerveux

EN CONCLUSION :

QUELQUES CONSEILS POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE, SUSCEPTIBLE DE VOUS PERMETTRE D'ÉVITER LE BURN OUT

- Voici quelques principes simples et utiles, importants à appliquer pour garder notre homéostasie à son optimum :
- Dormir au moins 8 heures par jour
 - Savoir respirer (important pour combattre le stress) Inspirer et expirer lentement plusieurs fois par jour
 - Apprendre à dire " non " quand vous avez trop de travail à accomplir en une journée
 - Partager les tâches ménagères avec votre famille.

- Manger lentement, des fruits et des légumes mais surtout assez de protéines pour restaurer les glandes surrénales
- Diminuer les émotions négatives (colère, médisance, haine...)
- Chercher de véritables amis, du soutien de la part de votre famille lors d'événements difficiles
- Vivre pleinement chaque jour et au jour le jour (la Bible dit : à chaque jour suffit sa peine)
- Apprécier la beauté de la nature. Respirer les fleurs, observer le coucher de soleil, écouter le vent et les oiseaux

Aimer sa famille mais aussi ses amis en sachant pardonner 7 fois à 77 fois

- Faire des activités qui déstressent, un hobby, chanter, lire, jardiner...

Bref, faites ce qui vous rend heureux

- Explorer son côté spirituel

Cette démarche n'a pas à être une démarche religieuse, mais une démarche profonde et consciente de la recherche de Dieu. Oui, il existe. Bien que toutes les forces négatives de ce monde s'efforcent de nous faire croire le contraire. Le Seigneur dit « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, je vous donnerai du repos ».

Matthieu 11.28



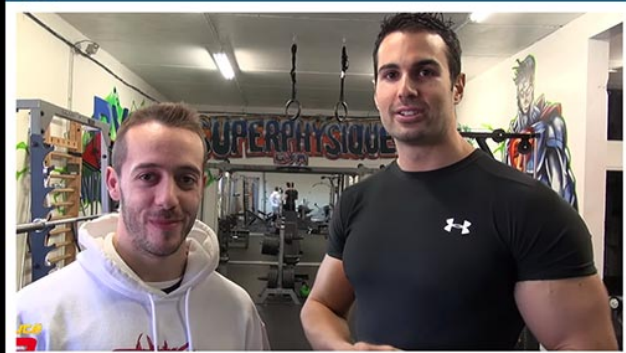
RUDY
COIA
COACH
sportif



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



COMMENT DEVENIR PLUS MOBILE ET PLUS MUSCLÉ ?

Retrouvez dans le premier article de cette série, toute la théorie que l'entraînement de la mobilité pour devenir plus musclé.

Découvrez comment en devenant plus souple, vous pourrez devenir plus musclé.

La vidéo est illustrée de nombreux exemples et servira de base aux exercices que l'on abordera chaque mois, toujours dans l'optique de devenir une meilleure version de soi jour après jour.

Rudy Coia



JANVIER 2016 BODYBUILDING RULES MAGAZINE DEVIENT :

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with

PayPal



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

Me voilà de retour avec ma rubrique California News. Tout d'abord au sein de toute l'équipe du magazine FITNESS MAG, nous tenons à vous souhaiter une bonne et heureuse année 2016. Nous vous souhaitons beaucoup de réussite, de bonnes choses et comme ils disent ici au Etats-Unis : « May all your dreams come true ». Je vous souhaite que vos rêves deviennent réalité. Comme chaque année, je vais faire tout mon possible pour vous apporter chaque mois des scoops du showbiz, du sport, et ce fameux « live » du Gold's gym de Venice, Californie. Ce mois-ci je dirais que ma rubrique est très « internationale » car j'ai des artistes de la nouvelle Zélande, du Luxembourg, mais aussi de la Colombie !



Welcome back ! here I am . Well, first of all I hope that you all had a great beginning of the year and on behalf of the the Fitness magazine we would like to wish you all the best for 2016. We wish you all the best, success and like we have a saying here " may all your dreams come true " . Like every year I am going to do all my best to get scoop, news in sports, entertainment and more... and all live from the gold's gym in venice, California a.k.a the Mecca ! I 'd like to say this month 's column is quite an international one.



Anllela **SAGRA**

photothèque Anllela Sagra

Démarrons avec une athlète, un véritable phénomène dans le monde du fitness, cette colombienne de 22 ans qui est l'égérie de la marque de suppléments " 1 up Nutrition "est ce que l'on appelle une insta famous, sa page sur Instagram et suivit par plus de 2.5 millions d'abonnées ! **Anllela Sagra** est aussi un coach sportif que cela soit « privé » ou « coach en ligne ».

Anllela offre différents programmes. Celui qu'elle vient de lancer récemment c'est le 8 semaines transformation programme qui inclus : une nutrition et un programme d'entraînement personnalisé, perte de graisse, tonification, prise de masse et bien plu. Le tout disponible en Espagnole également. Si vous souhaitez en savoir plus, aller visiter le site officiel de cette jeune Colombienne qui en fait craqué plus d'un. www.anllelasagra.net



Stephane **RODRIGUES**



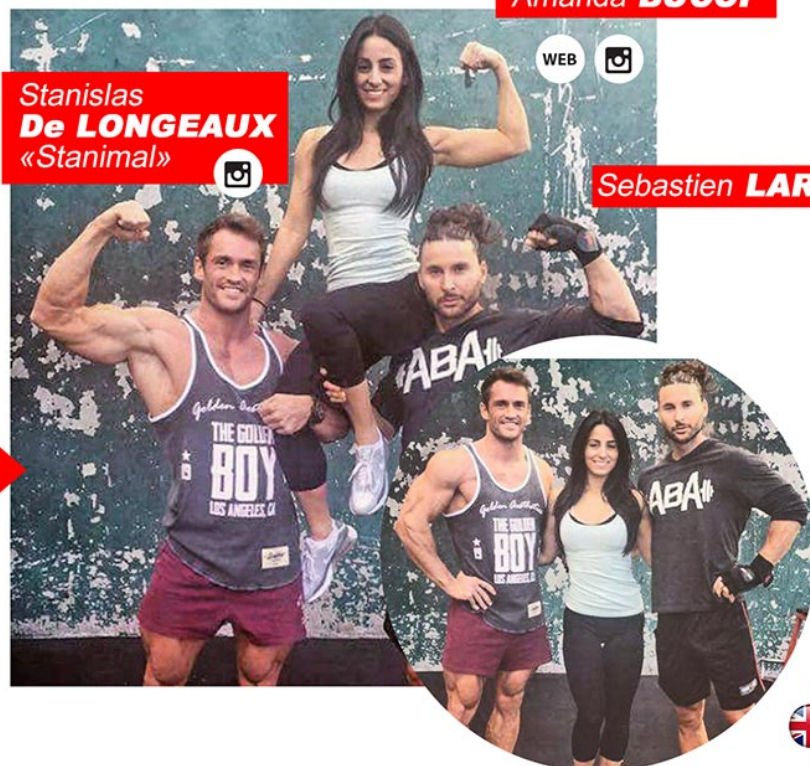
Let's begin with a bikini phenomenon, an athlete in the fitness world, this 22 years old hailed from Columbia who you may know as one of the 1Up Nutrition athlete or you may have run across her Instagram page wich i wont be surprised considering over 2.5 millions are following her. We can say she's insta famous ! Yes, it is her , **Anllela Sagra** who is also a personal trainer .Anllela do private session one on one including online coaching .One of her popular program is the 8 weeks transformations wich includes a custom made diet , custom made online training, private session, fat loss, muscle gain , muscle toned, and more ...all her programs are available in spanish as well.If you wish to train with Anllela or to do online coaching go to her official website www.anllelasagra.net

Luxembourgeois comédien, mannequin international **Stephane Rodrigues** qui est représenté par l'agence mondiale " Next Model Management " à Los Angeles. Le public Français le connaît surtout pour sa participation dans l'émission de la télé réalité "Secret Story ". Stéphane est apparu en tant que candidat dans la 8e saison. Etant un mordu de sport et du fitness, il pouvait pas partir de Los Angeles sans passer par la Mecque du Gold's gym de Venice.

Straight outta Luxemburg , international male model **Stephane Rodrigues** is represented by the world renown modeling agency " Next Model Management " in Los Angeles. The French audience may recognized him by his participation of the tv show " secret story ".Indeed, Stéphane was one of the contestant in the 8th season . Being a fitness fanatic, there's was no way that he will live town without stopping by the mecca !

California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.



Amanda **BUCCI**

Stanislas **De LONGEAUX**
«Stanimal»

Sebastien **LARGE**



Photo :
amandabuccifit.com

Félicitations à IFBB Pro Men's Physique **Stanislas de Longeaux** que vous connaissez un peu mieux sous le nom de "staminal" et à la belle **Amanda Bucci** qui a été qualifiée pour les championnats nationaux de bikini pour être arrivé dans le top 5 de la compétition de bodybuilding.com pour rejoindre leur équipe.

Ce mois-ci les deux iront au siège de bodybuilding.com pour être interviewés, faire des séances photos,une journée très chargée qui les mènera à la finale lors de LA Fit expo qui aura lieu à la fin Janvier. Stan et Amanda monteront sur l'estrade pour essayer de décrocher la première place et remporter le spokemodel search. Donc supportons les, suivez-les dans leur aventure. Pour cela voici leur social media officiel pour voir les vidéos et les coulisses en direct.



Big Congratulations to IFBB Pro Men's Physique Stanislas de Longeaux a.k.a. "Stanimal" and also the beautiful fitness model, NPC national qualified Amanda Bucci. Congratulations to both as they made top 5 in the Bodybuilding.com spokesmodel search with the grand prize is to win a contract with the company and join the bodybuilding.com athletes team. This month both of them are going to go to the headquarter to shoot, film, photoshoot, interviews and more. The journey will end as they will battle out on the stage to win their golden ticket to win the grand prize. The bodybuilding.com spokesmodel search will be held at the LA Fit expo at the end of the month. This is on behalf of the bodybuilding rules magazine team we would like to wish them the best, support them in their journey. If you wish to, you can by going to their social network and watch the behind the scenes live until they step on the stage at the final. This is going to be a terrific journey for both of them!

EN PARTENARIAT AVEC

ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPY MAG . FR

magazine bi-mensuel distribué dans
toute la corse en 40 000 exemplaires



« Dès le 20 janvier »





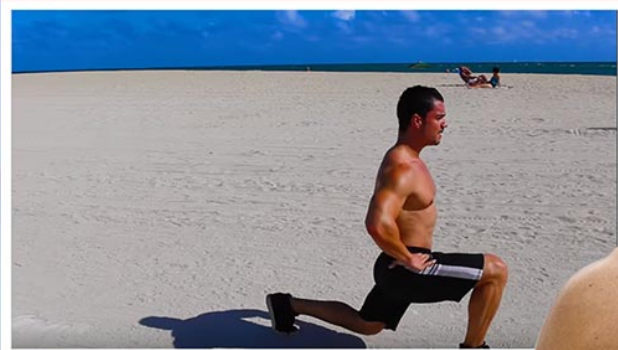
**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Détails de la séance :

10 à 15 min d'échauffement, footing, en augmentant progressivement l'intensité.

Exercice 1 :

10 X 100 metres de sprints à intensité maximal

30 secondes de repos entre chaque sprint

Exercice 2 :

10 x (100m en fente marchée enchainé par 10 pompes claquées)

30 secondes de repos entre chaque série (1 série = 100m fentes + 10 pompes)

- Retour au calme :

10 minutes footing intensité modérée & étirements

BRULER

PLUS DE GRAISSE

EN MOINS DE TEMPS

AVEC LE CARDIO HIIT

(HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING) !

Si comme moi vous n'aimez pas passer des heures sur un tapis de course, elliptique ou vélo, je vous présente une de mes séances favorites de cardio HIIT (Haute Intensité Interval Training) ou entraînement fractionné pour bruler encore plus de calories plus efficacement, en moins de temps et plus longtemps ! Le corps continue de bruler des calories plusieurs heures après la séance !

Photo **Tibo NORMAN**



MY
COUSTELS
IFBB PRO
Coach sportif



BOOT CAMP

NE REMETEZ PAS À DEMAIN !

MC bikini boot camp

Après les vacances d'été et après des fêtes, remettez-vous en forme maintenant, au lieu de le reporter à demain. Faire un peu plus séances d'entraînements, d'où vient la réalisation des super training bootcamp. 2 à 3 circuits chaque semaine, associés à une alimentation saine et équilibrée avec un bon cardio, et vous serez prêt à atteindre votre objectif final.

Le boot camp training peut durer que 10 minutes à une durée illimitée. Il existe également des Boot Camp de plusieurs jours, mais pas une seconde ne sera gaspillée. Je vous conseil minimum des exercices de deux à cinq exercices intenses avec un accent supplémentaire sur les parties sur lequel vous souhaitez travailler.

Vous pouvez exécuter ce type d'entraînement n'importe où, car il ne nécessite pas beaucoup d'équipement, et il combine le cardio et la musculation en une session intense!

On ne l'appelle pas bootcamp pour rien car c'est un entraînement de guerrier, mais à la fois pour se maintenir en forme. Ce rythme rapide sollicite l'ensemble du corps avec de la musculation et un mélange de cardio sans matériel nécessaire. **Voici une formule simple:**

05 de cardio intense,
15 minutes d'entraînement en force, et
05 minutes de cardio pour la récupération.



Tout ce dont vous avez besoin c'est **une paire d'haltères** **corde à sauter**. le minimum suffit pour un full body Repartez avec des jambes et des bras fort et toniques et une sensation d'avoir tout donner après la séance. Vous obtiendrez très vite un corps plus tonique et ferme tout en vous amusant durant vos séances avec des mouvements de pliométrie assez difficiles.

Le Boot Camp permet de perdre du poids très rapidement et garde votre rythme cardiaque tout en renforçant votre musculature.

Soyez prêt a bruler un max de calorie en tres peu de temps. Alors.....A vos baskets !!!



SABINE
ACQUATELLA
Reporter

WEB f t i YouTube

Cuisine Santé & Plaisir

Recette Le Fiadone

Ingrédients

500 gr de brocciu frais (fromage de brebis)
100 gr de sucre
4 œufs
1 citron non traité bio
2 cuillères d'eau de vie.

Préparation du Fiadone

Préchauffez le four à 180 °

Pour commencer il faut tout d'abord émietter le brocciu à l'aide d'une fourchette dans un saladier, ensuite prélevez les zestes du citron avec un zesteur.

Une fois les zestes prélevés et émincé les finement (où bien passez les au hachoir), mélangez les au brocciu que vous avez écrasé.

Par la suite il faut incorporer les œufs avec le sucre et le jus de citron (ou zestes, au choix) et les 2 cuillères à café d'eau de vie.

Fouettez avec une fourchette la préparation qui va devenir mousseuse.

Ensuite mélangez la avec le brocciu et les zestes de citron.

Passons à la cuisson :

Mettre la préparation dans un moule préalablement beurré.

Mettre au four : 1h environ à 180° pour que le fiadone soit bien doré.

Bonne dégustation.

Dans cette nouvelle rubrique cuisine santé mais également plaisir ! nous mettrons en lumière chaque mois un aliment de notre quotidien et surtout de saison, bon pour nos papilles et excellent pour notre corps.

Ce mois ci nous parlerons du **citron**, avec une recette de désert facile à réaliser :

Le fiadone un gâteau typiquement corse.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Le Saviez - Vous?

Vertus thérapeutiques du Citron et astuces bonnes à savoir.

Antiseptique

Antioxydant

Diurétique

Traite le rhume et la grippe

Vitamine c



Astuces

1 Pour éviter que nos aliments s'oxydent et perdent leurs vitamines lorsque nous les épluchons il suffit de passer une moitié de citron dessus.

2 Un remède efficace pour lutter contre les maux de l'hiver :

1 verre d'eau, 1 morceau de gingembre, 1 jus de citron bio, 1 c à soupe de fleurs de sureau, et 1 c à café de miel.

Laisser infuser 10 minutes, filtrer dans une tasse et ajouter le jus de citron et le miel.



**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse

WEB    

Cuisine Santé & Plaisir

Recette

PIZZ'ANCAKE

Recette sans gluten ni lactose

Pour la pâte, mélangez :

1 banane ou 100 gr de compote de pomme bio sans sucre ajouté

2 oeufs entiers bio

40 g de farine de sarrasin ou farine de riz complet

Huile de coco (pour les poêles)

Topping de saison : Purée de noisette, 1 cac de sucre de bouleau, kiwis, noix de coco râpée, olives noisette-chocolat noir

Le Saviez - Vous?

Cassons les idées reçues ! Riche en omega 3, le jaune d'œuf est bon pour votre santé ! À condition qu'il soit issu de l'agriculture biologique car n'oublions pas que la composition de l'œuf dépend de l'alimentation de la poule. Optez donc pour des œufs de code 0 ou 1. [Pour en savoir plus.](#)



Astuces

- Faites chauffer deux poêles préalablement huilées.
- Durant 4 minutes, faites cuire à feu doux le premier côté de la Pizz'ancake.
- Superposez la deuxième poêle sur la première et effectuez un retournement pour faire passer la Pizz'ancake dans la deuxième poêle.
- Laissez cuire la seconde face pendant 1 minute.

Le petit déjeuner est LE repas le plus important de la journée. Si vous sautez ce premier repas ou que vous ne choisissez pas les bons aliments, cela pourrait avoir des conséquences sur votre santé et votre poids. Voici une recette saine, délicieuse et rapide à préparer. Il vous suffit d'avoir 3 ingrédients et le tour est joué !

Qui a dit que manger une pizza de bon matin était mauvais pour la santé ?!



 CLIQUEZ POUR REGARDER





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



MANGEZ FITNESS et Bio à moins de 10 €!

CLIQUEZ POUR REGARDER



Je me suis lancé un défi, vous fournir une recette de cuisine 100% bio et bonne pour vos objectifs fitness, pour moins de 10€. Je vous laisse découvrir la recette en vidéo, partagez la sur les réseaux sociaux pour montrer à tous que l'on peut manger clean et bio pour pas trop cher avec de l'imagination. À LIRE AUSSI :

16 CONSEILS POUR PRENDRE DU MUSCLE NATURELLEMENT

LES INGRÉDIENTS BIO PETIT BUDGET

Une courge butternut
6 oeufs
100g de gruyère rapé
Percil
oignon
sel/poivre

PRÉPARATION

Temps de cuisson de la courge à la vapeur :
15/20 minutes

Temps de cuisson du gratin au four :
35 minutes à 180°C (plus ou moins en fonction de votre four)



DESIGNATION	P.U x QTE	MONTANT
6 BIO CRF OIGNON JNE		1,99
6 BUTTERNUT MOO BIO		2,50
6 PERSIL BIO CRF BIO		1,75
6 EMENT RAP BIO CRF		1,05
6 6 OEUFS BIO CAL MOY		1,87
Total Alimentaire		9,16
5 ARTICLES	TOTAL A PAYER	9,16
€ Espèces		10,00
€ A RENDRE		0,84



MARCOS
DRAKE
Ostéopathe
Naturopathe

WEB f t i You Tube

SANTÉ & LONGÉVITÉ

L'HYDROTOMIE PERCUTANÉE

Arthrose, hernie discale, migraine, sciatique, douleurs articulaires et bien d'autres pathologies encore peuvent aujourd'hui trouver une nouvelle voie de guérison dans une technique de soin conçue par le Dr Bernard Guez, l'hydrotomie percutanée.

Dérivée de la mésothérapie, l'hydrotomie percutanée à visée thérapeutique est une technique qui consiste en l'injection d'une solution saline physiologique par voie intradermique ou sous-cutanée¹. Le « coussin d'hydrotomie » ainsi créé constitue un véhicule d'apport thérapeutique pour les produits utilisés avec une diffusion loco-régionale pour traiter une lésion de façon ciblée.



Dr Bernard Guez et Marcos Drake

DISCOPATHIES VERTÉBRALES ET HERNIES DISCALES

Chaque année le nombre de personnes souffrant de discopathies vertébrales chroniques augmente et les travailleurs de force ne sont pas les seuls touchés par ce problème. Les mobilisations et manipulations vertébrales « remettent en place » mais ne régénèrent pas les disques intervertébraux. En fait, dans ce type de situation, les disques sont desséchés et il conviendrait donc de trouver un moyen pour les réhydrater, ce que propose l'hydrotomie percutanée.

La solution saline physiologique utilisée en hydrotomie percutanée, berceau de l'origine de la vie, injectée par voie sous-cutanée est capable de réhydrater quasi spontanément les disques vertébraux qui se regonflent lentement comme des éponges, ce qui engendre un processus de libération des nerfs collatéraux générateurs des douleurs. Ce processus de résorption concerne même la pathologie des hernies discales.

Quand un disque inter-vertébrale est desséché, c'est que le réseau capillaire qui doit le nourrir est tari. La solution saline physiologique crée alors un véritable « Wash out », c'est-à-dire un grand lavage thérapeutique cellulaire améliorant ainsi l'hydratation et les échanges intercellulaires. De plus, cette solution saline physiologique, par sa biodisponibilité, « se comporte tel un réservoir de micronutriments cellulaires, véritable manne de régénération pour les tissus environnants qui se trouvent littéralement noyés dans ce mini-bain primordial de la vie. Des réseaux entiers de capillaires se gorgent immédiatement et se réveillent. » Le processus morbide est ainsi inversé.

Quasiment indolore, elle nécessite de 4 à 10 séances espacées d'une semaine pour les premières, puis de 15 jours à un mois pour les suivantes. La sédation de la douleur commence souvent après la deuxième séance.

L'ARTHROSE

Le Dr. Guez a développé un protocole supplémentaire qui couple l'hydrotomie percutanée à l'utilisation de l'E.D.T.A.2 selon un protocole bien établi de mésodilution. Ce protocole est nommé mésochélation.

Dans un processus dégénératif tel que l'arthrose, l'Hydrotomie percutanée et la Mésochélation agissent conjointement sur le processus Éthio-physio-pathologique. « La Mésochélation, par ses propriétés, permet « la détoxification » loco-régionale des métaux lourds et du calcium qui constitue un véritable fléau dans l'articulation arthrosique engendrant des contraintes mécaniques articulaires particulièrement destructrices. » La micro-circulation, ainsi améliorée, deviendra également un élément important pour enrayer le processus dégénératif de l'arthrose.

Ainsi, l'Hydrotomie et la Mésochélation sont des techniques qui pourront améliorer un certain nombre de processus dégénératifs compressifs en actionnant localement divers procédés essentiels : micro-circulation, hydratation, nutrition et détoxification. Ce qui permet de traiter la véritable cause de ces pathologies.



Institut Suisse de Santé & Longévité & ASSOCIATION INTERNATIONALE D'HYDROTOMIE PERCUTANÉE (A.I.H.P.)

L'HYDROTOMIE PERCUTANÉE

par le Dr. Bernard GUEZ

Une alternative thérapeutique pour:

- Arthrose
- Hernie discales
- Migraines
- Acouphènes
- Névralgies, sciatique
- Syndrome Canal carpien
- Zona
- et beaucoup d'autres pathologies

Lieu : Institut Suisse de Santé et Longévité - Rue du Simplon 23 - 1880 Bex (VD)
 Horaire: 14h30
 Prix de l'entrée: 25.- CHF
 Nombre de places limitées - RÉSERVATION OBLIGATOIRE
www.naturopathie-traditionnelle.com

CONFÉRENCE DU 6 FÉVRIER 2016

CLIQUEZ POUR REGARDER





« Pour guérir il est important de soigner les causes et non les symptômes. »

MARCOS DRAKE

PRACTICIEN EN HYDROTOMIE PERCUTANÉE

Directeur de l'ISSL (Institut Suisse de Santé et Longévité).



LES PRINCIPAUX TROUBLES POUVANT ÊTRE AMÉLIORÉS PAR L'HYDROTOMIE PERCUTANÉE SONT :

- Les problèmes de dos, et ceci sans danger, en lien avec l'Arthrose, des calcifications osseuses, un canal lombaire étroit, ou une hernie discale
- Migraines
- Acouphènes
- Névralgies, sciatique
- Syndrome du Canal carpien
- Fibrose post-opératoire et cicatricielle
- Stress, anxiété, spasmophilie, dépression légère
- Douleurs
- Douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire, syndrome algo-dysfonctionnel de l'appareil manducateur (SADAM)
- Rhinite allergique, sinusite, bronchite, angines récidivantes, amygdalite chronique, asthme allergique, herpès
- Colite, colopathie fonctionnelle, maladie de Crohn
- Zona
- Cellulite
- Chute des cheveux

Informations légales

L'Association Internationale d'Hydrotomie Percutanée (A.I.H.P.) informe que : «L'Hydrotomie percutanée reste une technique issue de la Recherche médicale au cabinet du praticien. Elle a été expérimentée depuis plus de 25 ans avec des séries de plusieurs dizaines de milliers de cas associée à la Mésoperfusion au niveau international. Elle reste sous la responsabilité du praticien et devra faire l'objet encore cependant de validation scientifique pour être reconnue par tous. Elle reprend le principe d'une Mésothérapie très diluée ou Mésodilution. Rappelons que la Mésothérapie a été reconnue et validée par l'Académie de Médecine, l'Ordre des Médecins, l'ANAES (Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation Sanitaire).

Plus d'informations :

www.hydrotomiepercutanee.com

www.naturopathie-traditionnelle.com



**PATRICE
BRETTON**
Coach sportif



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

"SAVOIR ADAPTER SES CHARGES"

Que l'on soit bien d'accord, je ne suis pas plus un pro « techniques », qu'un pro lourd, un pro léger ou un pro je ne sais quoi ! Je pense qu'il y a du bon à prendre dans tout et qu'au final c'est le mix de différentes choses qui mène à la construction et à l'évolution d'un physique.

Dans bon nombre de domaines ce n'est jamais le "trop de quelque chose" qui fait la réussite mais le "un peu de tout".

Je tente toujours juste d'expliquer que le lourd si on en est un défenseur, ne doit pas être systématique sur chaque exercice comme certains le font en fonçant tête baissée sur les poids les plus lourds sans réfléchir.

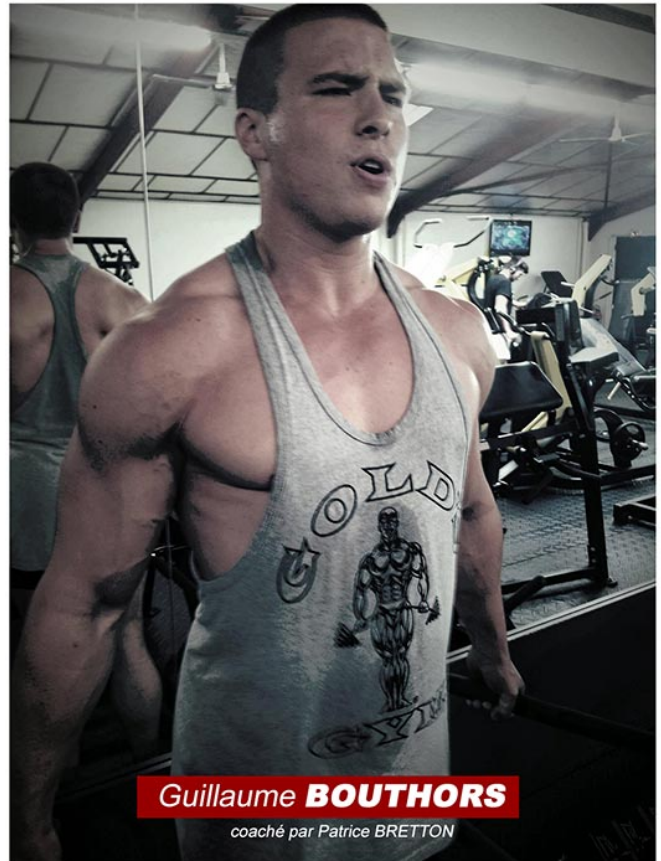
On ne tire pas bénéfice de tout exercice avec du lourd car tout simplement certains mouvements biomécaniquement parlant s'y prêtent et sont faits pour, alors que d'autres non.

Il sera toujours plus judicieux par exemple de modérer sa charge sur un mouvement mono-articulaire, alors qu'un mouvement poly-articulaire permettra sans problème l'utilisation de charges bien plus importantes.

Si l'on ne cherche pas à tricher le geste on constatera immédiatement cette différence, logique mécaniquement parlant, de part une difficulté accrue et avec une charge inférieure.

Mais l'égo de beaucoup fait que la charge prime sur l'exécution et il en résulte des gestes trichés, déviant du rôle de base de l'exercice et sortant au final totalement du contexte initial.

Ne vaut-t-il pas mieux satisfaire son égo à long terme par une évolution physique que sur l'immédiat avec une charge jouissive bien qu'inadaptée attirant les regards sur soi ?



Guillaume BOUTHORS

coaché par Patrice BRETTON



Et puis, il y a le lourd et le trop lourd. Le lourd est propre à chaque personne. Ce qui sera lourd pour un individu sera aisé pour un autre.....nous sommes tous inégaux face à cela. Le lourd est la charge maximale que l'on est capable de déplacer proprement et avec un contrôle permanent sur un nombre déterminé de répétitions et surtout dans le respect biomécanique du mouvement.

QU'EST-CE QUE LE TROP LOURD ?

C'est une charge incontrôlable, ingérable tant dans l'espace (angle, amplitude) que dans sa vitesse et pour laquelle on est contraint de tricher dès le début pour la déplacer, au risque de se blesser.

Je précise dès le début car il est intéressant de tricher parfois mais intelligemment bien sûr à la fin d'une série, de manière à effectuer quelques reps supplémentaires qui nous permettent quelques fois de passer un palier dans notre progression.

Et c'est bien dans le "trop lourd" que naît le traumatisme tendineux ou articulaire, dont on ne ressent pas forcément les effets négatifs immédiatement.

Pourquoi ? Parce la charge étant inadaptée au geste, celui-ci ne respectera pas la fonction biomécanique réelle.

Des contraintes inhabituelles vont donc être infligées à différents endroits du système "articulo-musculo-tendineux" sollicité.

LES TRAUMATISMES

TENDINEUX c'est assez rapide....début d'inflammation avec léger picotement, tendinite avec douleur intense et impossibilité d'effectuer certains gestes à froid, tendinopathie qui est en gros une tendinite chronique (tendon endommagé et lés déjà quasiment irréversible) puis rupture. Ceci est l'évolution chronologique du 1er symptôme à l'accident.

ARTICULAIRE c'est plus long....compression sous l'effet de la charge provoquant une usure du cartilage qui au fil du temps s'amointrit pour disparaître et laisser place à des frottements os contre os engendrant des inflammations osseuses. Ces douleurs peuvent être intenses et aiguës.

Mais ces frottements provoquent une usure bien sûr de l'os....une érosion. L'os cherchant à se régénérer va se calcifier. Le risque majeur est l'apparition d'excroissances osseuses (becs de perroquet) qui vont diminuer considérablement la souplesse et l'amplitude de l'articulation limitant la mobilité dans l'espace.

Il faut des années certes mais si en amont l'entraînement est construit intelligemment très tôt, votre progression n'en sera que meilleure tout en épargnant à vos tendons et articulations des contraintes inutiles.

"No pain No gain" c'est bien, c'est beau, ça sonne bien.....faut-il encore l'interpréter comme il se doit pour que cela prenne un sens réel et philosophiquement bénéfique et constructif.

N'oubliez pas que chaque composant anatomique de notre corps a des facultés de récupération différentes ce qui fait qu'aucun de ces éléments ne récupère à la même vitesse et dans les mêmes conditions.

Le muscle étant vascularisé récupère vite. La circulation sanguine, l'hydratation, l'apport nutritif, les étirements, les massages, le repos font qu'il récupérera toujours et que s'il est bien échauffé en début de séance il n'y a aucune raison de rencontrer un problème.

Le tendon, lui, résiste à l'étirement, est très peu vascularisé (juste à ses extrémités) et est très peu élastique, il encaisse donc les tensions maximales auxquelles nous soumettons nos muscles lors des contractions. Il n'est pas refroidit comme l'est un muscle lors d'un effort, met aussi plus de temps à s'échauffer et demande bien plus de récupération. Constitué de collagène dont nous sommes très vite en déficit en vieillissant, il faut être de plus en plus prudent mais surtout savoir adapter progressivement sa manière de s'entraîner avec l'âge.



LES PERFORMANCES D'HIER NE SERONT PAS CELLES DE DEMAIN.

N'oublions pas que plus un muscle est volumineux plus la tension au repos sur les tendons est importante....aspect non négligeable à prendre en considération car même sans contraction un muscle hypertrophié est un muscle plus court imposant donc des tensions tendineuses au repos supérieures à la normale.

L'articulation quant à elle est en bout de chaîne, elle subit toutes les contraintes....pressions, torsions, frottements....c'est un élément de liaison entre deux segments osseux.....deux bras de levier en mécanique liés par un axe, un roulement, une rotule, et donc soumise à des frottements importants et causes d'usure. L'articulation est le point faible du système et est souvent le siège des premières douleurs. Il est bon de s'intéresser immédiatement aux causes de douleurs de manière à en identifier rapidement les origines. Plus vite vous saurez, plus vite vous agirez.

S'il s'agit d'une charge trop importante vous l'adapterez, un mouvement mal exécuté vous le corrigerez, un exercice en désaccord avec votre morphologie vous le remplacerez, un manque de récupération vous modifierez votre programme en conséquence, une carence nutritionnelle vous la complèmenterez en fonction.....

L'essentiel est d'identifier le plus tôt possible la cause afin d'y remédier immédiatement, évitant ainsi une blessure plus grave voire même une pathologie récurrente et persistante, qui risquerait de s'installer de manière définitive.

Nous ne sommes pas une voiture dont on change les pièces usées à volonté ! Le corps humain reste en grande partie mécanique en dehors de son fonctionnement électrique ou chimique.

Pensons donc à manier cette mécanique de manière réfléchie et à l'entretenir tout au long de notre vie, surtout lorsque l'on pratique une discipline de par laquelle nous exigeons énormément et toujours plus de notre corps.

D'où l'importance d'être à l'écoute permanente de son corps et de travailler au ressenti.

Apprendre à ressentir son corps ne se fait pas du jour au lendemain certes. Mais c'est une faculté qui s'acquiert assez rapidement si l'on travaille en fonction.

Cela permet de discerner une sensation normale d'une anormale et d'interrompre l'effort immédiatement à l'occasion d'un ressenti inhabituel. Ceci est une réaction intelligente qui permettra à coup sûr d'éviter une blessure importante en se soldant simplement par quelques jours d'arrêt et de repos récupérateur.



J'ai moi-même évité bien des blessures graves je pense en stoppant à la moindre sensation inhabituelle et non identifiée.

Pensez donc à vous reposer mais aussi à vous détendre. Massages, sauna, hammam, balnéothérapie, rayonnements infrarouges.....

Nous exigeons énormément de notre corps....sachons aussi lui donner.

N'oubliez pas que lors de nos séances nous agressons, nous détruisons et que c'est lors de la phase de récupération que nous cicatrisons et construisons. Toute aide favorisant cette récupération sera donc la bienvenue et n'aura qu'un effet bénéfique sur votre corps et sur votre esprit.

Patrice BRETTON

BOUTIQUE EN LIGNE

HOMMES / FEMMES

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

T-SHIRT



SWEAT SHIRT

DÉBARDEUR



VESTE TRAINING



SHORT



DÉBARDEUR FEMME

CASQUETTE



SAC DE SPORT



FITNESS - MAG . FR

© 2016 FITNESS MAG



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Médecine



SCIENCE



& SPORT

CARNITINE ET MÉTABOLISME

1) Synthèse et fonctions dans l'organisme

La carnitine est un acide aminé synthétisé par le foie et les reins, à partir de précurseurs que sont deux autres acides aminés, la lysine et la méthionine. La synthèse nécessite la présence d'autres molécules que sont du fer, des vitamines B3 et B6 ainsi que de la vitamine C. On parle d'acide aminé non-essentiel étant donné que le corps est capable de synthétiser la quantité dont il a besoin. En plus de la production endogène, la carnitine présente dans les aliments est absorbée par le tube digestif et rejoint la circulation sanguine. Sa principale source alimentaire est la viande rouge, suivie par la viande blanche et les poissons. D'un point de vue terminologique, on parle de L-carnitine (L pour Levo, gauche) par opposition à la D-carnitine (D pour Dextro, droite), selon la conformation spatiale des atomes. Seules la L-carnitine est active dans l'organisme. On retrouve aussi l'acétyl-L-carnitine, molécule différente de la simple carnitine par la présence de son groupement chimique acétyl. Ce dernier la rend liposoluble et non hydrosoluble, le principal effet recherché étant la meilleure diffusion dans certains tissus, notamment le passage de la barrière hémato-encéphalique et son action au niveau des neurones.

La carnitine a pour rôle principal de transporter les acides gras à l'intérieur des mitochondries, composantes essentielles d'une cellule en permettant de fournir de l'énergie. Les acides gras sont ensuite utilisés pour fournir de l'ATP à la cellule, qui est le carburant directement utilisable par celle-ci dans tous les processus métaboliques. Chez l'homme, la carnitine joue un rôle moindre sur le métabolisme glucidique. Utilisée comme supplément pour la pratique sportive, ainsi que dans une optique de santé globale, nous allons voir quels sont les effets recherchés, et les effets réels.

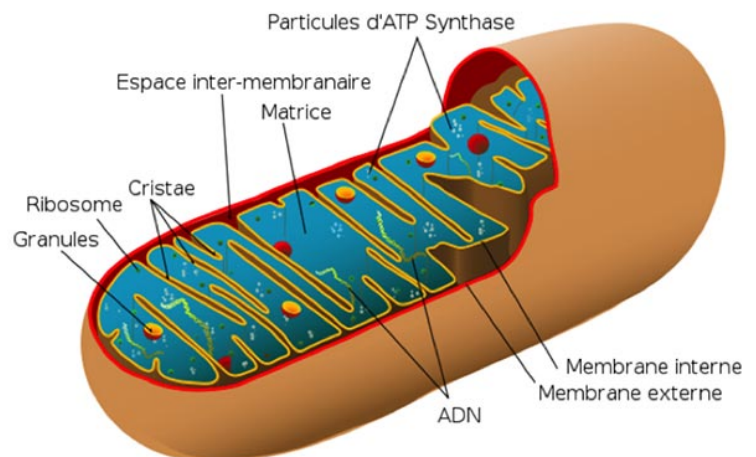


Photo Google images / Auteur non identifié

Les mitochondries sont des composants essentiels aux cellules animales par leur rôles dans le métabolisme énergétique. Elles transforment les nutriments (glucose, acide gras principalement) en énergie directement utilisable par la cellule, l'ATP. En présence d'oxygène, c'est-à-dire le métabolisme aérobie, le rendement du processus est beaucoup plus rentable qu'en son absence.

2) Utilisation et effets sur le métabolisme

IL EXISTE PRINCIPALEMENT DEUX FORMES DE CARNITINE vendues sous forme de supplément, en poudre ou en gélules, la première étant sous forme de L-carnitine simple, et la seconde sous forme d'acétyl-L-carnitine.

Au niveau musculaire, les études scientifiques montrent que par rapport à un placebo, la prise de carnitine permet une amélioration de l'oxygénation par une action vasodilatatrice. Elle permet également, comme vu plus haut, une majoration de l'utilisation des lipides comme carburant au détriment du glycogène lors d'un effort. Enfin, elle aurait une action anabolisante par le biais d'une majoration du nombre de récepteurs aux androgènes sur les cellules musculaires en association à un repas post-entraînement, et par une diminution du catabolisme et des courbatures. Toutefois, les études sont toutes in vitro, ce qui limite fortement leur extrapolation sur des résultats concrets d'un point de vue clinique. Pour illustrer, même si le nombre de récepteurs aux androgènes augmente, il n'est pas du tout certain que cela va résulter en un gain de masse musculaire cliniquement significatif. Malheureusement, les études réalisées ayant pour critères de jugement des paramètres cliniques n'ont pas montré de différence avec un placebo. Cela ne veut pas dire qu'il n'existe pas pour diverses raisons (je vous renvoie à ma vidéo sur les études scientifiques disponible sur youtube, notamment le manque de personnes incluses par rapport à un effet positif peut-être existant, mais minime.

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



SCIENCE
& SPORT

Il est donc difficile de parler de résultats validés par la science de la carnitine sur la prise de muscle ou la perte de graisse, bien que ceux-ci existent au niveau cellulaire. S'il n'y avait aucun argument, ils n'auraient d'ailleurs jamais été testés pour diverses maladies. La carnitine en tant que supplément santé est réputée avoir une action bénéfique sur le système cardiovasculaire, de part son effet anti-oxydant, et par son action au niveau du muscle cardiaque. Il s'agit d'un résultat controversé, car les études ayant étudié l'administration de carnitine chez des patients ayant des maladies cardiovasculaires ne montrent pas de résultats statistiquement significatifs, c'est-à-dire avec une faible part de hasard dans l'obtention des résultats. La tendance globale était quand même à un bénéfice sur la mortalité, ce qui a conduit à la réalisation d'une méta-analyse (fusion de plusieurs études pour augmenter le nombre de participants). Celle-ci montre un bénéfice significatif sur divers paramètres cliniques, dont la mortalité après un infarctus et une récurrence d'infarctus. Toutefois, la méthodologie des études incluses laisse à désirer et empêche une interprétation correcte des résultats. On ne peut donc là encore rien conclure de façon formelle. Pour une note positive, la carnitine a toutefois démontré une amélioration de la qualité des spermatozoïdes !

La deuxième forme de carnitine est l'acétyl-L-carnitine, est comme nous l'avons vu, liposoluble. Elle est donc capable d'agir au niveau du cerveau, et aurait une action protectrice sur les neurones, le déclin cognitif et l'altération de la mémoire lié au vieillissement ou aux maladies dégénératives. Cette action s'explique par un effet anti-oxydant sur les neurones et la circulation sanguine. La encore, sans rentrer dans une redite du paragraphe précédent, les limites des études sont les mêmes, à savoir que tous les résultats sont obtenus en laboratoire in vitro.



D'un point de vue pratique sur son utilisation comme supplément, la posologie est généralement d'un à trois grammes par jour réparties sur la journée. La carnitine dégage une odeur forte, et son goût est acide. Il n'y a pas d'effets indésirables majeurs liés à son utilisation, mais sa consommation peut occasionner des diarrhées et certains utilisateurs rapportent une odeur corporelle de poisson. En conclusion, s'il est prouvé que la carnitine joue un rôle majeur dans l'utilisation des graisses pour le métabolisme énergétique, les résultats validés scientifiquement de son utilisation comme supplément sont quasiment nuls. Il faudra donc attendre d'avantage de recherche scientifique avant de conclure. En attendant, rien n'empêche son utilisation, d'autant plus que les résultats, même s'ils sont obtenus en laboratoire, sont encourageants !

CXWORX

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



35 cours LES MILLS par semaine

des infos & vidéos sur www.perfectbodiesbastia.com
et sur perfect bodies bastia

**offrez vous le meilleur
de la remise en forme !**



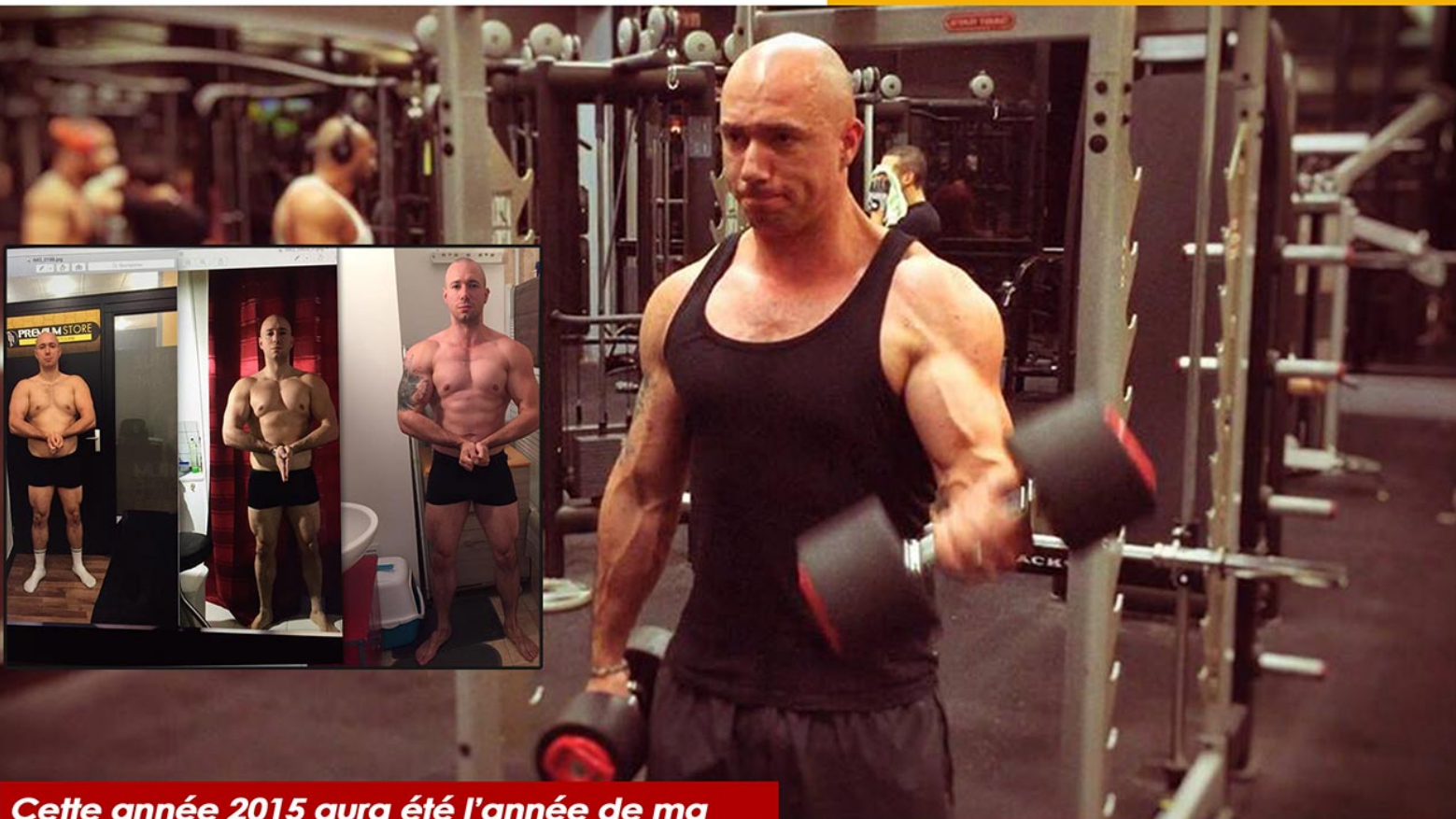
**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER



Cette année 2015 aura été l'année de ma 1ère partie de transformation physique depuis ma prise en charge par Patrick Ostolani.

Celle où je « vire » le gras et où je commence à construire une base solide. En effet en décembre 2014 Patrick a commencé à me préparer et cela en vue de devenir bodybuilder et faire de la compétition. Cela est relaté dans les vidéos intitulées : « je deviens bodybuilder »

Ici je vous fais part surtout de mon ressenti au niveau des suppléments. Contrairement à ce que les gens pensent, je n'en consomme pas beaucoup de différents. Et pas tant que cela... !

Une protéine à assimilation rapide, lente, des omégas 3, des vitamines et acides aminés pour les articulations. Le plus gros en terme de quantité étant les protéines.

Les gens s'attardent à demander ce que nous prenons en matière de complément alimentaire. Mais la vérité réside surtout dans la qualité de l'assiette, du training et du repos.

En fait je me rend compte depuis cette année 2015 de l'importance de certaines choses, parfois qui peuvent paraître insignifiantes mais qui, une fois mises bout à bout pourront peut-être faire la différence le jour où je me confronterai à d'autres compétiteurs sur scène.

Pas de place au hasard. Pas de place à la magie.

Cela représente aussi un coût. Je vois les compléments comme étant « un plus » mais pas une nécessité absolue.

Le côté pratique et parfois économique seront à privilégier.

A l'époque pas mal de champions ne prenaient pas ou peu de compléments. Cela ne les a pas empêchés d'obtenir des physiques de rêves.

Donc, message à tous les débutants surtout qui me lirez.

Posez-vous les bonnes questions. Des pros chez FITNESS MAG sont là pour vous guider.

Tenez compte des conseils sur les trainings, diètes. Et déjà vous verrez les changements !



**ERIC
RALLO**

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



COACHING

AUGMENTEZ LA LARGEUR DE VOTRE DOS

AVEC LES TRACTIONS PRISE... **LARGE**

FLASHBACK

Quand j'ai débuté la musculation à l'âge de 16 ans, je n'avais chez moi qu'une paire d'haltère de 5kg et une barre à traction.

Le fait d'avoir été totalement limité dans les exercices que je pouvais faire m'a donc forcé à maîtriser un exercice pas si évident que cela pour le débutant car il demande un minimum de force.

En effet, contrairement au tirage à la poulie haute que vous pouvez aisément trouver dans un club de gym et pour lequel vous pouvez choisir le poids en adéquation avec votre force. Avec la barre à traction, il faut bien commencer malgré le fait que vous ayez à tracter la totalité de votre poids.



Moi à 16 ans
après quelques
mois de tractions



N'ayez crainte, nous sommes tous et toutes passé par là. Nombre d'entre vous se souviendront de leur première répétition « partielle », effectuée péniblement et souvent avec l'aide d'un partenaire vous tenant pas les chevilles pour vous alléger.

Avec de la patience et de la persévérance, vous enchainerez 2 répétitions à amplitude complète (comprenez par là un mouvement en « quasi totale extension et flexion ») puis 4, 8, 10 jusqu'à peut-être utiliser du lest un jour prochain !



EXÉCUTION

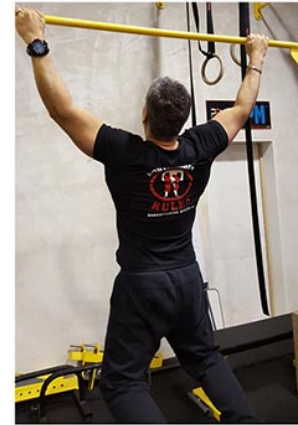
Agripez une barre fixe avec les mains en pronation et laissez vous suspendre sans forcement avoir les bras totalement tendu (gardez la tension sur vos dorsaux plutôt que de la déporter sur l'articulation du coude).

Commencez par une prise des mains égales à la largeur de vos épaules et hissez vous jusqu'à ce que votre menton touche à minima la barre.

Pensez bien à rapprocher vos omoplates et contracter fermement vos dorsaux. Il est trop fréquent de voir les pratiquants se hisser avec une prise trop étroite ce qui augmente l'intervention des muscles fléchisseurs du bras... ce qui n'est pas le but recherché ici !

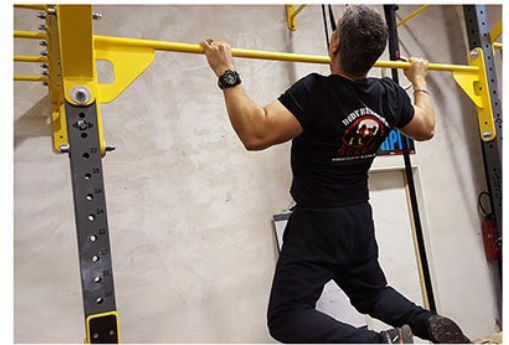
Redescendez avec un mouvement lent et contrôlé jusqu'à la position de départ.

Vous devez imaginer que vos mains ne sont que des crochets et qu'au fur et à mesure de la traction, vous projetez votre buste en avant tout en vous cambrant afin d'optimiser le travail des dorsaux.

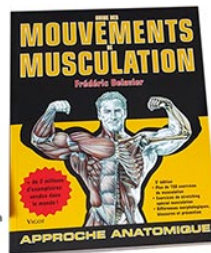
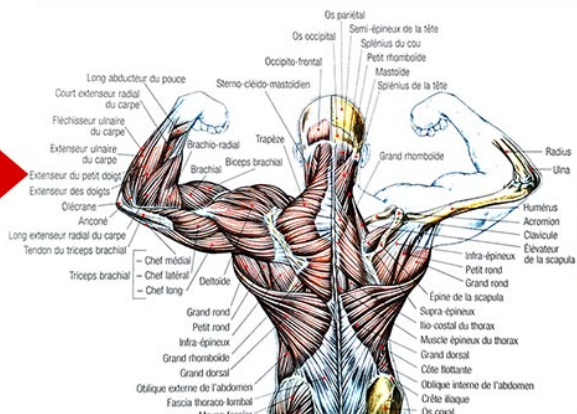


ici en prise bien supérieure à ma largeur d'épaules !

Si vous êtes capable de cambrer davantage et monter encore plus haut, le travail n'en sera que plus efficient.



MUSCLES CONCERNÉS



Une multitude de muscles dont principalement le grand dorsal, grand rond, les trapèzes, rhomboïde, les deltoïdes postérieurs et bien évidemment les biceps qui participent au mouvement. (cf croquis de Frédéric Delavier).

Il est fondamental à mes yeux de connaître au cours de la réalisation d'un geste sportif, quelle est la meilleure trajectoire à effectuer et quels sont les muscles responsables du mouvement.

D'un point de vue purement anatomique et biomécanique, je répète souvent que la fonction première des muscles dorsaux est d'effectuer un mouvement d'adduction (les membres se rapprochent de l'axe du corps). Ils abaissent le bras et ferment l'angle bras-tronc.

LES TRACTIONS PRISE...LARGE

C'est avec ces notions de bases en biomécanique, qu'il est intéressant de comprendre qu'avec une amplitude certes réduite, l'abaissement du bras et la fermeture de l'angle bras-tronc est maximale (adduction) en prise large et le stress est donc maximal pour les dorsaux.

Je me souviendrais toujours d'un article de Jean Texier dans un monde du Muscle des années 80, le premier magazine musculature que j'ai vu lorsque j'avais 16 ans.

Jean Texier disait : « n'en déplaie aux géomètres partisans de la prise étroite à la barre fixe, parce qu'elle donne plus d'amplitude de travail aux dorsaux. »

C'est la prise très large qui donne la largeur du dos de ceux qui la pratique malgré l'amplitude réduite. »

Cette phrase à résonnée en moi dès mon enfance et j'ai fait l'expérience qu'avec 1 seul exercice, pratiqué de la sorte, j'ai pu développer ma largeur de dos à la plus grande stupéfaction de ma famille et entourage.

Bien évidemment, pour un développement complet et harmonieux, je préconise de varier les angles de travail et combiner prise étroite, prise large, prise inversée ainsi que les différents régimes de contractions (lent, rapide, explosif) avec en tête la sempiternelle obsession d'un mouvement quasi parfait.

Mettez votre égo de côté !

Bon training, bonne progression !

Eric Rallo Giudicelli

PRISE LARGE OU ÉTROITE

N'en déplaie aux géomètres partisans de la prise étroite à la barre fixe, parce qu'elle donne plus d'amplitude de travail aux dorsaux.

c'est la prise très large qui donne la largeur du dos de ceux qui la pratiquent, malgré l'amplitude réduite.

Se laisser pendre et écarteler en suspension large à la barre fixe est un plaisir à lui seul. Il faudrait être malade pour y renoncer. Et amener la poitrine à la barre, en arquant le dos au maximum depuis le début du mouvement, en prise étroite à cheval sur la barre, est aussi une grande joie pour notre dos.

Il en est de la règle de travail à pleine amplitude comme de toutes les règles : la réalité vécue est plus forte que toutes les règles qui se sent utiles que pour chercher à vivre une expérience plus parfaite.

C'est sur une machine Nautilus à pull-over que l'amplitude de travail des dorsaux est à son maximum : 244° de rotation de l'épaule. Mais...



Extrait du MDM N°60 avec en photo **Tony Pearson** réputé pour son incroyable largeur de dos !



**ERIC
RALLO**

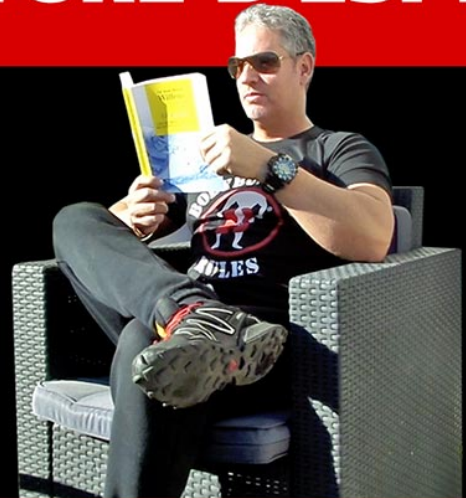
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



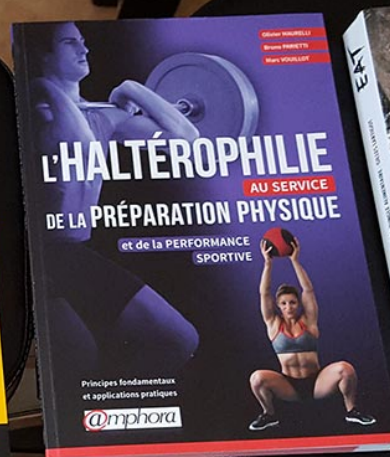
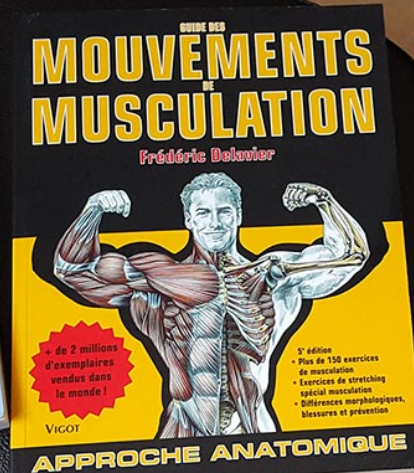
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur les livres pour les acheter



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

LE MEILLEUR
DU
FITNESS

REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

S'ÉDIFIER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER

#FITNESSMAG



SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON



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 toutes 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 - Fondateur et Rédacteur en Chef



FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



EN PARTENARIAT AVEC

ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPYMAG.FR

magazine bi-mensuel distribué dans
toute la corse en **40 000 exemplaires**



« Dès le 20 janvier »



zappymag.fr



info@zappymag.fr



ZappyMag



@zappymag

Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la Corse

