

# FITNESS MAG

EDITION N°33 / 02-2016

LE MEILLEUR  
DU  
FITNESS

INTERVIEW

## FRÉDÉRIQUE JACQUES

Photo David ANDRIEU

### MÉGA TRAINING

### BICEPS TRICEPS !

### INTERVIEWS & REPORTAGES

*Michel Vossier*

*Jean-Pierre Fux*

*Candice Hackney*

*Freddy Vandenberghe*

JEAN-PHILIPPE  
**CESARI**

**VICE  
CHAMPION  
DU MONDE  
MEN'S  
PHYSIQUE !!**

Photo  
Paule Giannini

**COURIR POUR  
PERDRE  
DU POIDS ?**

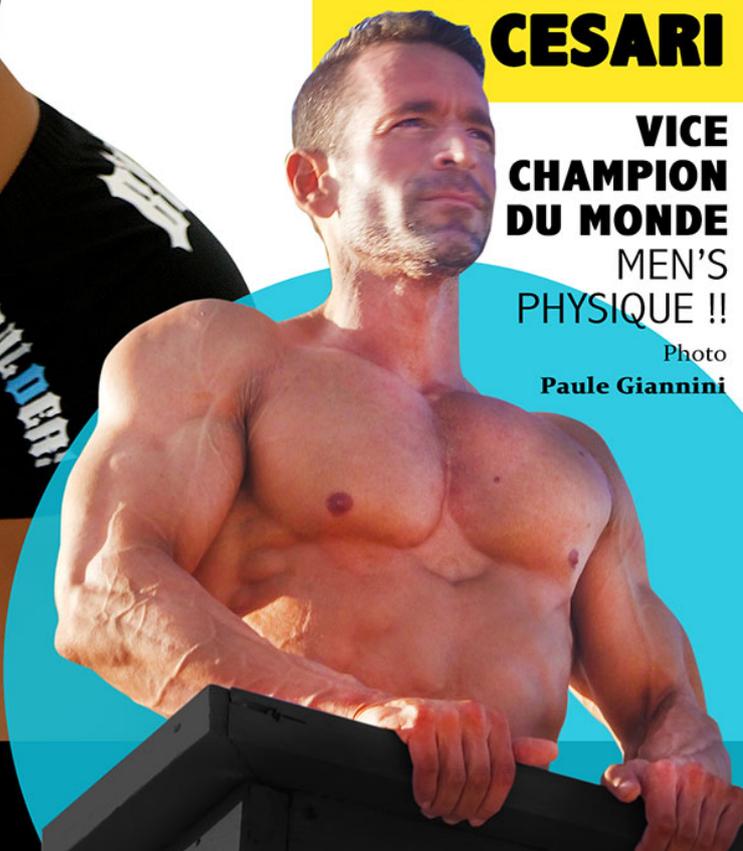
**BARRE OU  
HALTÈRE ?**

**TOUT  
SAVOIR  
SUR LES  
GLUCIDES**

**COMMENT  
AVOIR DES  
ABDOS  
VISIBLES?**

**ANATOMIE :  
LE PULLOVER**

**#FITNESSMAG**



# DREAM TEAM

ÉDQUER / 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**

Conférencier  
spécialiste en  
micro-nutrition



THIERRY  
**AUSSENAC**

Juge  
international  
Coach



VÉRONIQUE  
**UCOS**

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  
**QUAGLIARINI**

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  
Blogueuse



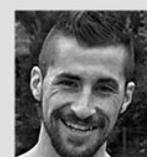
LAETITIA  
**BEFIT**

Blogueuse  
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®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#33  
FM



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

Editeur Numérique  
**Novacom / Lng informatique**

Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

Francis Benaflo - 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 - 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 Breffon - Laetitia Befit - Leona Reading -  
Juanito Ciordia - Julien Quagliérini.  
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -  
Olivier Ripert - Denis Adass - David Parel - Laurent  
Bernardini - Lorenzo Becker.

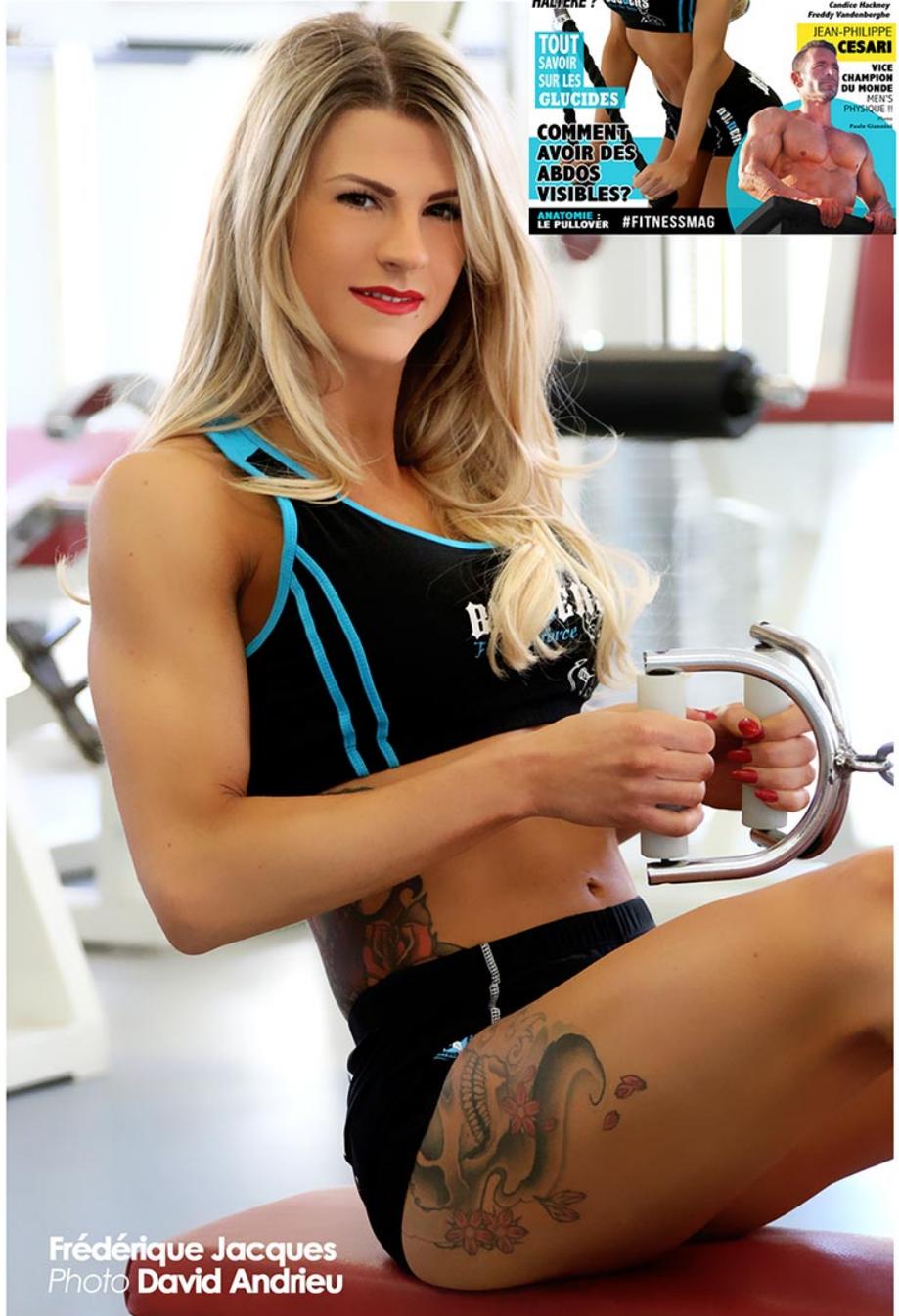
Publicité - contact  
**contact@fitness-mag.fr**

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.



Frédérique Jacques  
Photo David Andrieu

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR  
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



# ÉDITORIAL

#33  
FM

## Fitness Mag... en forme !



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

Sachez, que j'ai lu chacun de vos messages sur facebook et par email et suis extrêmement reconnaissant pour l'ensemble de vos témoignages de félicitations et encouragements à poursuivre cette aventure médiatico-sportive.

### Remerciements

Cher lecteurs, chères lectrices,  
**Pour une fois, je tenais à dédier la totalité de ma préface aux divers remerciements que j'aimerais formuler à l'occasion de ce 33e numéro et parler également de développement.**

Je tenais tout d'abord à vous remercier au nom de toute l'équipe de Fitness Mag pour l'accueil que vous avez réservé à la sortie de ce nouveau magazine ainsi que les multiples relais effectués sur les différents réseaux sociaux faisant du numéro de Janvier le magazine le plus consulté depuis la création de « BBR » !

**1er magazine digital et gratuit sur le fitness dès juin 2013 !  
Un modèle économique basé sur le gratuit**

Ayant été précurseur dans le secteur de la musculation et du fitness en permettant au plus grand nombre d'accéder en ligne à ce nouveau support entièrement gratuit dès la fin juin 2013 (eh oui, cela fera bientôt 3 ans !).

C'est une forme de révolution médiatique soutenue par l'impact majeur et exponentiel des réseaux sociaux qui a pu émerger et se développer mois après mois grâce à votre soutien.



**UNE BELLE MARQUE FRANÇAISE, ÇA FAIT DU BIEN !**

SCIENCE ET INNOVATIONS SUPÉRIEURES  
LABORATOIRE ISO 22000

- ZERO OGM •
- ZERO ASPARTAME •
- ZERO PROTÉINES RECYCLÉES •



**CORGENIC**  
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR [WWW.CORGENIC.COM](http://WWW.CORGENIC.COM)



Encore une fois, merci bien évidemment à mes différents sponsors et partenaires financiers sans qui je ne pourrais assurer la sortie mensuelle d'un magazine aussi éclectique !

Merci à l'ensemble de ma rédaction pour leur engagement, ferveur et passion qui n'a d'égale que leur compétence et légitimité.

### Développement et pérennité

On me demande souvent une version papier, ou bien une traduction totale en anglais...

Sachez que je me penche souvent sur la faisabilité mais reste réaliste et progressif dans ma démarche afin d'assurer la continuité et la pérennité du service gratuit que je vous propose mensuellement depuis 33 numéros et quelques 3500 pages.

Cela passe encore une fois par une mobilisation de tout un chacun afin de partager et faire connaître ce média à ceux et celles qui ne l'auraient pas encore découvert.

Rien n'est impossible et cela dépend grandement de l'écho dont vous, les fans, serez les plus fidèles ambassadeurs.

### Appel aux sponsors, mécènes :

Enseignes, magasins, club et associations sportives, rejoignez dès aujourd'hui le magazine Fitness Mag en vous affichant dans un support ultra ciblé !

Mécènes, vous pouvez soutenir financièrement le magazine ponctuellement ou mensuellement ———>

Fitness Mag, c'est bien plus qu'un magazine, c'est un média qui se veut être un véritable outil pédagogique et un puissant relais pour partager tout ce qui peut toucher de près ou de loin au dépassement de soi et la performance via le sport.

Mais c'est avant tout votre partenaire et conseiller pour prendre soin de votre santé et bien-être.

Mobilisez-vous pour un média indépendant, véritable alternative à la désinformation entretenue depuis de nombreuses années.

*Prenez soin de vous ! La santé avant tout*

**Eric Rallo Giudicelli**

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG

**VOTRE PUBLICITÉ  
SUR FITNESS MAG**

**contactez-moi**

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)



**SOUTENIR  
FITNESS MAG**

**faire un don**



# PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS  
le MEILLEUR**

**1000m<sup>2</sup> de remise en forme.**

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**.  
**Parking assuré.**

\*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H

# SOMMAIRE

#1  
FM

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

**1** couverture fitness mag n°33

**2** equipe fitness mag

**4** preface

**6** sommaire

**7** découverte fitness mag

**11** actu body

**12** frédérique jacques

**17** force athlétique

**20** adapter son entrainement

**24** jean-philippe cesari

**28** courir pour perdre du poids ?

**30** anatomie

**31** barre ou haltère ?

**33** soutenir fitness mag

**34** des abdos visibles ?

**35** boutique fitness mag

**36** culturisme

**37** candice hackney

**41** courbe de force

**44** freddy vandenbergh

**46** coaching scénique

**49** abonnez vous

**50** body retro

**52** california news

**54** podcast francis bentatto

**55** art des rebouteux

**59** je vous recommande

**60** tout savoir sur les glucides

**61** regenerer

**62** santé publique

**63** méga séance triceps-biceps

**64** gaufres aux epinards

**65** mes 4 fondamentaux

**68** je deviens bodybuilder

**69** le supersel

**71** partenariat zappy mag

**72** jean pierre fux

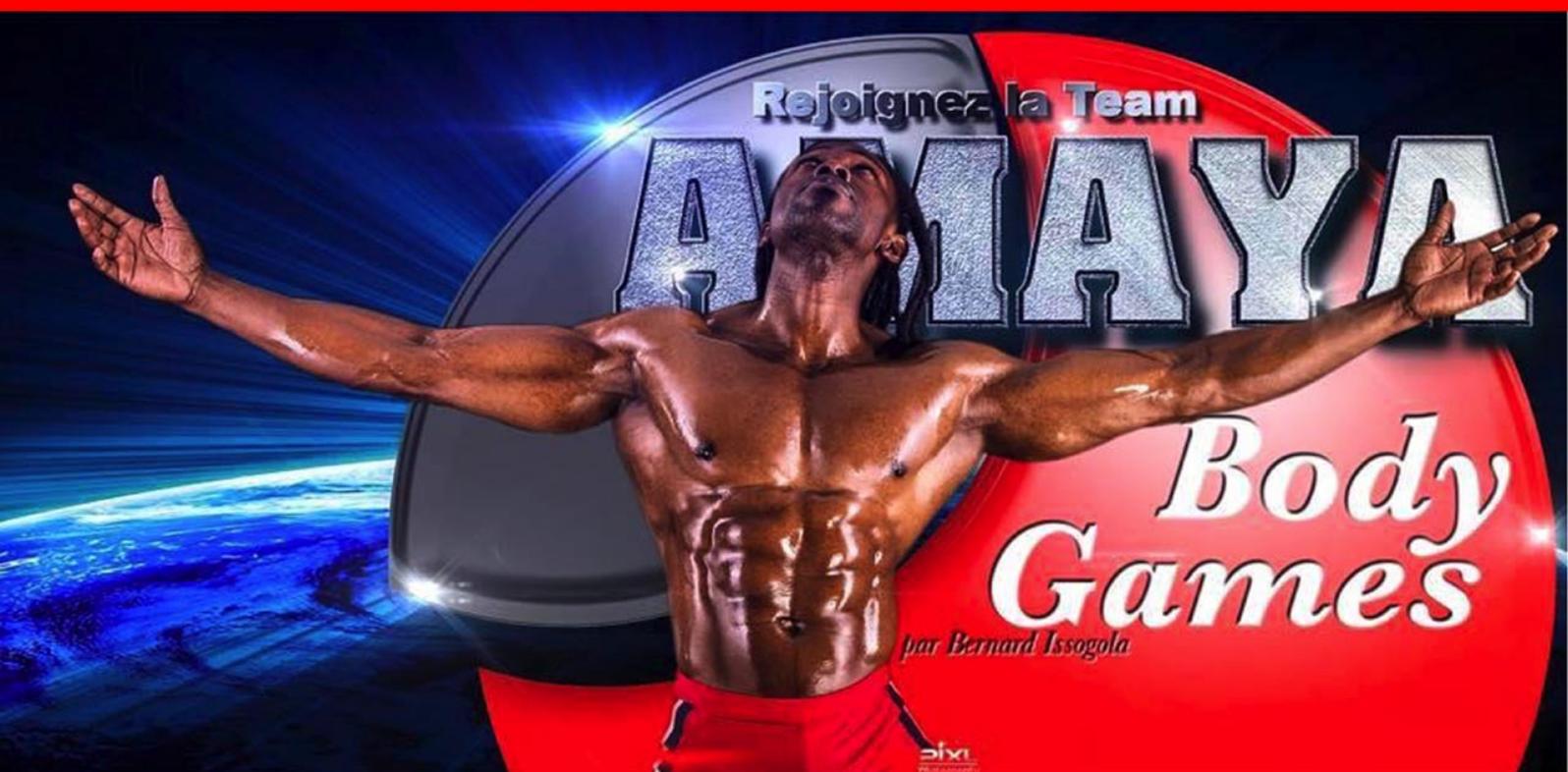
**74** michel vossier

**79** soutenir fitness mag

**80** abonnez vous



# DÉCOUVERTE **FITNESS MAG**



## LE CONCEPT D'AMAYA BODY GAMES



**L'AMAYA BODY GAMES** est une conception de compétition culturiste visant la performance physique et esthétique du corps dans un esprit de pratique saine. Contrairement aux compétitions classiques où la phase de présélection est basée sur les comparaisons posturales, l'AMAYA BODY GAMES innove avec un concept où l'effort physique, synonyme de présélection sera montré, jugé puis récompensé. La compétition en elle-même est un festival d'efforts intenses en circuit d'exercices physiques de base (squat avant libre, tractions barre fixe et dips barres parallèles au poids de corps). Conclut en soirée par un ballet artistique pour les qualifié(es).

**La trilogie recherchée est : Performance, Art & Beauté.**

### LES PERSONNES CONCERNÉES

L'AMAYA BODY GAMES est une compétition ouverte qui unifie toutes les pratiquantes et pratiquants de la musculation sportive, du culturisme, du street-art, haltérophiles en fin de carrière, du cross-fit, des gymnastes et toutes celles et ceux ayant des capacités physiques et esthétiques à montrer.

### LE DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Un gymnase, un théâtre ou un lieu qui aura les deux installations seront privatisés, pour accueillir les épreuves athlétiques en matinée, puis les épreuves esthétiques en soirée pour les qualifié(es).

### VOLET ATHLETIQUE

Le volet athlétique est une phase qualificative où les concourant(es) s'expriment dans trois exercices exécutés à la suite sans temps de récupération, en trois séries d'un maximum de répétitions.

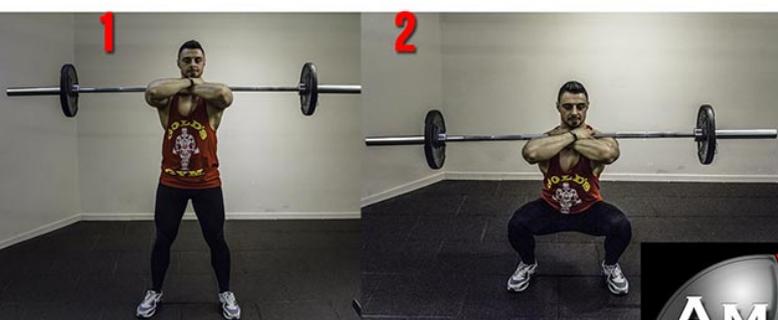
## SQUAT AVANT BARRE

### HOMMES :

Le squat avant barre (exercice à vocation posturale, développement du système cardio pulmonaire et des cuisses...). L'exécution sera en amplitude complète avec une charge équivalente à son poids du corps.

### FEMMES :

Le squat avant barre s'effectuera avec une charge équivalente à la moitié du poids de leur corps avec la même exécution technique précitée.



## TRACTION BARRE FIXE

### HOMMES :

Les tractions barre fixe les mains en pronation seront faites avec un relâchement total d'épaules et bras en phase négative et le menton à hauteur de la barre en phase positive du mouvement au poids du corps.

### FEMMES :

Les tractions barre fixe seront exécutées les mains en supination au poids de corps avec les mêmes critères techniques que les hommes.



## DIPS BARRE PARALLELES

### HOMMES :

Les dips barres parallèles seront exécutées au poids du corps, les épaules plus basses que les coudes en phase négative et les avant bras totalement redressés en phase positive du mouvement.

### FEMMES :

Les dips barres parallèles seront faites aussi au poids de corps avec les mêmes critères technique que les hommes.



## VOLET ESTHÉTIQUE

Le volet esthétique une phase où tous les athlètes seront soumis à l'unification des catégories. Tous s'exprimeront dans les trois passages prévus dans ce volet.

- PASSAGE SHOW SUIT (tenue de soirée):

Il s'agit du premier passage sur scène où toutes les candidates et candidats exhibent en toute fierté l'originalité de leurs costumes traditionnels, de ville, de soirée ou de haute couture, pour montrer leur goût prononcé de la mode. Si les culturistes sont beaux en slip ils le seront en costume.



**C'EST À L'ISSUE DU RÉSULTAT DE CET ENCHAÎNEMENT D'ENDURANCE QUE L'ON GAGNERA SON TICKET POUR LE DEUXIÈME VOLET.**

• **PASSAGE SELF TRAINING SUIT (tenue de sport) :**



• **PASSAGE SWIMWEAR (shorty et bikini):**

C'est le dernier passage sur scène où les athlètes seront jugés sur l'esthétique de leurs corps et leurs proportions physiques (harmonie + densité, volume + homogénéité, relief + définition pour les hommes).

Les femmes seront jugées sur la présence, la féminité en respectant les formes génétiques de chacune, la symétrie + la condition, le relief pour un beau galbe et pour finir la sèche.

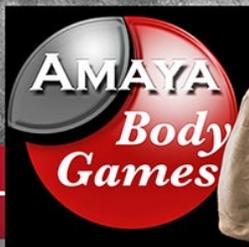
**AMAYA BODY GAMES Performance art et beauté**

By BERNARD ISSOGOLA culturiste professionnel naturel, Champion du monde et Mister UNIVERS membre actif de l'association **MUSCULATION POUR TOUS**.



**MUSCULATION POUR TOUS**

— lance —▶▶▶



**Venez relever le défi !**

Mélangez épreuves physiques et esthétique sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

photos pixi photography

**Rejoignez la Team**

Inscriptions ouvertes

Rendez-Vous le 7 Mai

Espace Germinal - Avenue du Mesnil  
95 470 FOSSES

**AMAYA**

*Body  
Games*



Flashez ce code avec votre smartphone  
et rejoignez la team directement sur facebook

Demande de formulaire  
d'inscription par mail :  
[musculationpourtous@hotmail.com](mailto:musculationpourtous@hotmail.com)



web



L'ACTUALITÉ DU BODY

BREAKING  
NEWS

# RIPERT'S BODY SHOW

7 MAI 2016

# VON MOGER CALUM

WILL BE

# BACK !

GUEST STAR  
+  
SÉMINAIRE

«Au mois de mai, fait ce qu'il te plait ?»

Et bien merci alors, à **Oliver** et **Marie-Pierre Ripert** d'exhauser le vœux de tous les fans français du géant Australien, 3 fois Mr Univers, **Calum Von Moger** (d'1m88 pour 112kg) qui est devenu en quelques années le phénomène dont tout le monde parle.

Réservé vite vos places !!

**i** PLUS D'INFORMATIONS SUR LA PAGE  
NABBA WFF FRANCE



CALUM VON MOGER / CREDIT PHOTO : OLIVIER RIPERT

# ZOOM SUR



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# Frédérique Jacques

Photos d'entraînement réalisées à l'Olympia Club de Saint-Laurent de la Salanque (remerciements à Mica Trotin)  
Tenue de sport : Bulders (remerciements à Kris Muletier)

## « je n'imagine pas ma vie sans le bodybuilding »

Une ligne hors normes, une symétrie proche de la perfection, un titre national IFBB bikini décroché, et tout cela à seulement 24 ans ... Le physique et la maturité de Frédérique Jacques sont réellement impressionnantes. Beauté, sobriété et efficacité sont, à n'en pas douter, ses concepts clés. Et il est fort à parier que cette sublime championne, qui possède un gros appétit de défis, n'a pas fini de nous épater ...

**Age :** 24 ans  
**Taille :** 1.63 m  
**Poids :** 57 kg (hors concours)  
et 52 kg (en compétition)  
**Profession :** Etudiante en BP JEPS  
**Lieu de Résidence :** Freybouse (Moselle)  
**Sponsor :** Inkosport

**Palmarès 2015 :**  
- Championne de France (bikini -163)  
- 1ère au Grand Prix Gym and Co (bikini)  
- 1ère à la Coupe de France IFBB (bikini -165)



ZOOM SUR **Frédérique Jacques**



*David Andrieu : Qu'est ce qui t'a donné envie de pratiquer la musculation, d'abord en mode training et ensuite en compétition?*

**Frédérique Jacques :** J'ai débuté les cours collectifs et le cardiotraining pour maintenir en forme. Et c'est dans une salle de gym que j'ai rencontré mon chéri Franck Collingro, qui est également mon coach. Souhaitant améliorer mon physique, je lui ai demandé un programme spécifique. Et puis, il m'a donné goût à l'entraînement et il m'a transmis sa passion pour la compétition.

*D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini?*

**FJ :** J'ai choisi la catégorie bikini car elle reste très élégante et féminine. Sur scène, on peut entrer dans la peau d'une femme, qu'on ne dévoile pas tous les jours, en jouant sur l'attitude, la coiffure et le make up.

*D.A. : Concernant la musculation, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?*

**FJ :** Personnellement, je combine les deux dans chacun de mes programmes et ils ont chacun leur utilité et leur efficacité. Donc, pour moi, aucun débat n'est à faire. Il convient de les utiliser correctement selon chaque objectif.



**«J'ai choisi la catégorie bikini car elle reste très élégante et féminine.»**

Une jolie championne de bikini c'est l'incarnation et la sublimation de la beauté féminine.



**D.A. :** Pratiques-tu le cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?

**FJ :** Non, je fais du cardiotraining toute l'année. Mais j'intensifie et multiplie les séances pendant les périodes de pré-compétition.

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

**FJ. :** Ce qui me permet de tenir le coup toute l'année c'est de varier l'alimentation, en optant pour différents aliments chaque jour. Cela me permet de faire de longues diètes. Deuxièmement, j'attache un intérêt tout particulier à la présentation de mes assiettes : on mange d'abord avec les yeux ! Et pour finir, les compléments alimentaires ne sont pas à négliger. Donc, je préconise à tout le monde des produits nutritionnels de qualité.

**D.A. :** A propos de compléments alimentaires, lesquels utilises-tu ? Et dans quel but ?

**FJ. :** Au niveau des compléments alimentaires, j'utilise uniquement ceux de la marque Inkspor, mon sponsor. Les essentiels BCAA pour garder du tonus ainsi qu'une bonne construction musculaire. La protéine whey m'apporte autant pour la récupération que pour ma folle gourmandise (rires). Et mon produit phare, la L Carnitine pour brûler les graisses.

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

**FJ. :** Si je pouvais changer une partie mon corps, ce serait le dos qui ne se développe pas assez rapidement à mon goût.

Frédérique Jacques, Championne de France IFBB 2015 à Nice. Décrocher un titre national bikini à 24 ans représente une grande performance !





Et encore une victoire en 2015 ! Ici, au GP Gym and Co où Frédérique Jacques a été rayonnante et charismatique sur la célèbre scène stéphanoise.



**DA :** Quelles sont tes modèles, les championnes qui te motivent ?

FJ : Mes modèles sont les magnifiques athlètes venues des pays de l'Est comme Sabina Plevakova, ou encore la splendide Olivia Pohankova.

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

FJ : Honnêtement, je n'imagine pas ma vie sans le bodybuilding. J'ai du mal à penser que j'aurais pu faire autre chose... Mais à choisir, j'aurais sûrement pratiqué l'athlétisme.

**DA :** Quels sont tes objectifs sportifs pour 2016 ?

FJ : Déjà, améliorer mon physique car mon corps est mon plus gros défi !

Au niveau des compétitions, j'aimerais participer au Top de Colmar, à la finale France IFBB, au GP des Pyrénées et l'Arnold Classic Europe à Madrid. J'ai également envie de me qualifier pour les Championnats d'Europe IFBB.

**Pour tout projet professionnel, il est possible de contacter Frédérique Jacques via facebook.**



Un titre supplémentaire, à la dernière Coupe de France, qui vient compléter le palmarès impressionnant de Frédérique Jacques pour l'année 2015.



**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](http://www.powertec-musculation-france.com)

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES



**MARC VOUILLOT**  
CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE  
FORMATEUR SERAPSE



# FORCE ATHLÉTIQUE



## Les EXERCICES et les INTERVENTIONS HORMONALES

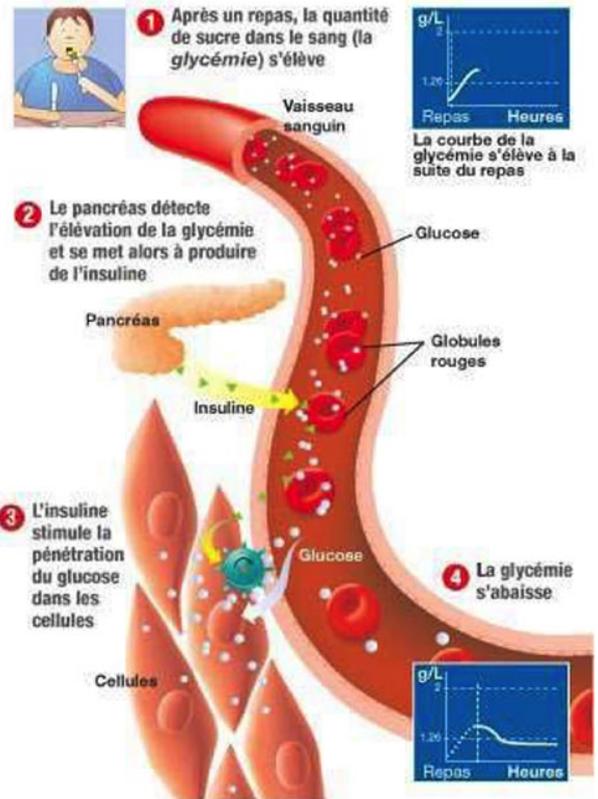
Durant l'inactivité, des hormones participent régulièrement à l'équilibre métabolique et peuvent activer ou inhiber l'action enzymatique cellulaire :

### A) l'insuline

Elle favorise l'utilisation et le stockage des glucides. Elle intervient indifféremment sur la synthèse du glycogène et des triglycérides et facilite la pénétration cellulaire du glucose. On dit de l'insuline qu'elle est hypoglycémiante. Si elle n'agit pas, on aboutit au diabète sucré (sucre dans les urines).

### B) Le glucagon

Il stimule la libération du glucose et des acides gras libres durant la période de jeûne de l'organisme. Cette hormone hyperglycémiante. Ces deux hormones (insuline, glucagon) sont produites par le pancréas.



La régulation de la glycémie résulte de l'équilibre entre le **glucagon** et l'**insuline**. Chez le diabétique de type 2, cet équilibre est perturbé <sup>(3)</sup>.



# LE CORTISOL

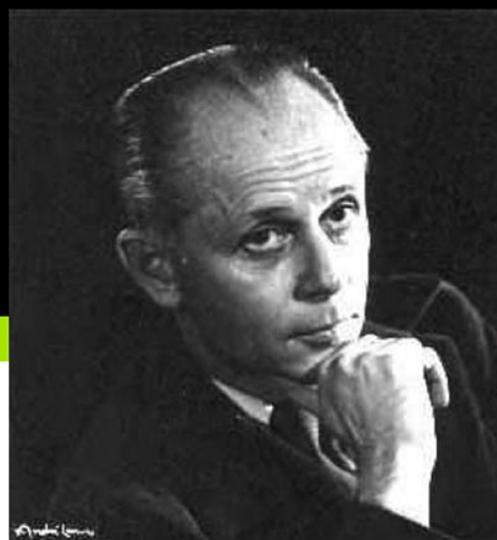
Il est produit par les glandes surrénales et stimule la néoglucogenèse qui est la synthèse du glucose à partir d'éléments non glucidiques, notamment deux acides aminés : l'alanine et la leucine, durant la fin du jeûne. Lorsqu'il y a exercice physique, donc stress physiologique, le glucagon, le cortisol mais également l'adrénaline et la noradrénaline (hormones hyperglycémiantes) sont libérés en grande quantité afin de faire face au besoin important de l'organisme en glucose. Sous l'effet de ces hormones, le rythme cardiaque s'accélère, la ventilation pulmonaire augmente ainsi que le débit circulatoire. Le besoin d'énergie allant croissant, ces hormones ont une importance métabolique en favorisant l'utilisation du glycogène et la libération des acides gras. On peut considérer l'exercice physique comme un état de stress volontairement déclenché durant lequel sont libérés l'adrénaline puis le cortisol, qui afin d'adapter l'organisme à l'effort, mobilisent des réserves organiques. Le glucagon, dont les effets métaboliques sont identiques à ceux de l'adrénaline, stimule la

néoglucogenèse à partir des acides aminés à un certain niveau d'effort physique contribuant ainsi au maintien de la glycémie. En limitant l'utilisation du glucose au niveau cellulaire, le cortisol préserve les besoins du cerveau.

L'hormone de croissance (GH) aide à la libération des acides gras.

L'aldostérone (corticosurrénale) agit sur la rétention du sodium et l'équilibre en potassium alors que l'hormone anti-diurétique (ADH) agit sur la rétention d'eau.

Ces adaptations hormonales successives permettent à l'organisme de réagir efficacement à l'état de stress créé par l'exercice physique (c'est le médecin endocrinologue Hans SELYE qui a décrit en termes de « General Adaptation Syndrome » (G.A.S.) la réponse de l'organisme au stress).



**Dr Hans SELYE**

## Hans SELYE détermine trois phases qui sont :

### • LA RÉACTION D'ALARME

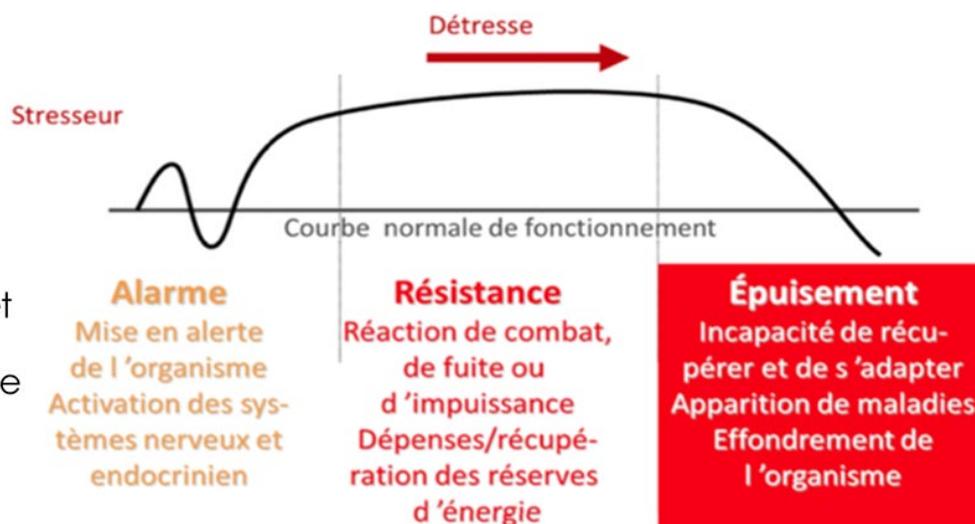
(déclenchement d'une réaction de l'organisme au stress qu'il subit par la mobilisation de ressources) ;

### • LA PHASE DE RÉSISTANCE

(adaptation de l'organisme au stress qu'il subit) ;

### • LA PHASE D'ÉPUISEMENT

(l'organisme à dépasser sa capacité de résistance au stress et subit de graves dysfonctionnements, c'est la phase de surmenage, de surentraînement).





**MARC VOUILLOT**  
Force athlétique  
Formateur  
Preparateur physique

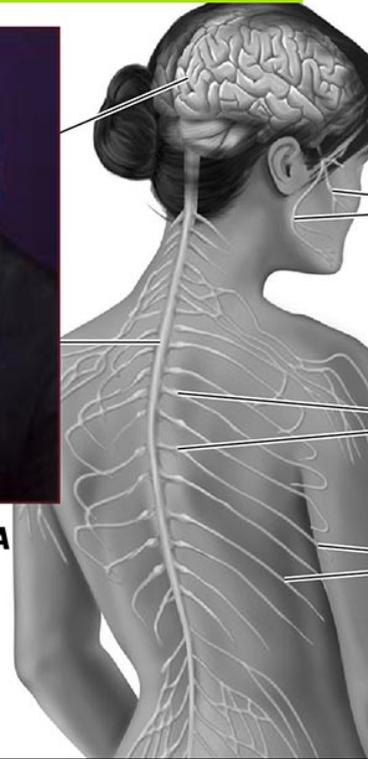
# FORCE ATHLÉTIQUE

Cette dernière phase est bien évidemment à éviter pour le sportif, ce qui doit nous amener à la mise en place d'une planification par cycles dont Tudor BOMPA fut le précurseur. Celle-ci doit nous permettre de définir clairement les différentes périodes et phases d'entraînement, comme les pics de performances, mais également les phases de récupération active ou passive qui sont déterminantes quant au maintien de l'homéostasie.

Le système nerveux autonome ainsi que le système endocrinien, jouent un rôle incontournable dans le maintien de l'homéostasie. Ce sont les seuls capables de détecter et de corriger les anomalies de composition du milieu intérieur.



**Dr. Tudor BOMPA**



NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

**A METZ**  
**260M<sup>2</sup>**

LE PLUS GRAND MAGASIN  
DE NUTRITION EN FRANCE

# BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT [WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://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 260M<sup>2</sup>!
- NEVERS 58
- STRASBOURG 67
- GIVORS 69
- LYON 69
- HERBLAY 95
- BAIE MAHAULT 97
- CAYENNE 97
- SAINT DENIS 97
- SAINT PIERRE 97
- NEUCHÂTEL CH.

**LYSANE DELOURME**  
BODYBATTLE  
COMBATTANTE MMA  
RECOMMANDE BSA SHOP

[/bsashop](http://bsashop)

ACHETER EN LIGNE [WWW.BSA-SHOP.FR](http://WWW.BSA-SHOP.FR)

**BSA SHOP**  
fuel for your passion



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire



## ADAPTER SON ENTRAINEMENT ET ECHAUFFEMENT AU FROID

Avec le froid, il est possible que votre partenaire d'entraînement vous lâche « Il fait trop froid pour sortir » dit-il, ou que les terrains en herbe soit gelés, que les parcs soit désertés ... Si c'est votre cas, faire sa séance en extérieur devient un véritable challenge mais dites vous que c'est le moment de mettre une longueur d'avance aux autres sportifs restés au chaud sur leur canapé. Vincent Costa, le frère de notre expert musculation David Costa vous conseille !



Crédit photo : Nicolas Blies



Vincent COSTA

**Prenez conscience que le froid entrainera plusieurs conséquences sur votre organisme :**

-Une température corporelle à la baisse, le froid entraine la vasoconstriction des capillaires sanguins ce qui ralentit la circulation sanguine, les muscles sont donc moins bien irrigués. Cette vasoconstriction se produit sur les extrémités du corps et diminue la température de surface (peau froide au niveau des doigts et pieds), ce qui permet de concentrer l'afflux sanguin vers les organes (cœur, cerveau, moelle épinière) qui font office de pompes à chaleur pour stabiliser la température centrale du corps. Celui ci s'adapte pour maintenir une température corporelle constante face aux modifications environnementales, c'est le principe de la thermorégulation.

**-Des aggravations au niveau respiratoire**, surtout pour les personnes asthmatiques. Entreprendre une activité physique intensive sans préparation causera une sensation de brûlures au niveau des voies respiratoires **due à la sécheresse et à l'irritation des muqueuses respiratoires**.

**-Un niveau de concentration et d'activation diminué**. Vos sensations corporelles sont moins bonnes, vous êtes moins précis dans vos gestes, vos repères dans l'espace sont altérés.

# VOICI MES **9** CONSEILS

## FAIRE FACE AU FROID ET À CES PHÉNOMÈNES PHYSIOLOGIQUES QUI ENTRAVERONT VOS PERFORMANCES :

**-UN ÉCHAUFFEMENT PROGRESSIF** : C'est un des principes de base de l'échauffement, en montant progressivement en intensité, vous préparez votre corps à l'effort sans le brusquer. Un échauffement qui commence à une intensité trop élevée accroît le risque de blessure et diminue votre capacité de récupération.

**-UN ÉCHAUFFEMENT PROLONGÉ** : Tout simplement car votre corps mettra plus de temps à atteindre la température propice à démarrer l'activité physique. Un échauffement dans le froid durera entre 15 et 25 minutes en fonction de l'activité.

**-UN ÉCHAUFFEMENT CARDIO-VASCULAIRE** : Marche rapide, vélo, footing léger, gamme athlétiques à faible intensité permettra d'activer la circulation sanguine, d'augmenter la température corporelle et d'apporter les nutriments nécessaires aux muscles pour l'activité.

**-L'ÉCHAUFFEMENT « RUSSE »** : Il consiste à effectuer des exercices de renforcement musculaire à intensité basse et progressive. Contracter/étirer le muscle provoque un effet pompe permettant d'activer l'afflux sanguin vers la zone sollicitée. Ce qui provoque une augmentation de la température intra musculaire. Attention le but n'est pas de vous fatiguer avant votre séance, ses exercices de renforcement doivent être « légers », par exemple quelques flexions de jambes pourront préparer vos membres inférieurs à la course.

**-Un échauffement articulaire** : Vos articulations doivent être prêtes à supporter les traumatismes causés par l'entraînement, sollicitez les avec des rotations articulaires lentes et en amplitudes variées. Cela permettra de « lubrifier » vos articulations. Je vous conseille de le placer en tout début de votre séance et surtout de le faire en intérieur car rester statiques dehors diminue la chaleur de votre corps.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

**-PAS D'ÉTIREMENT À FROID** : Vous allez diminuer votre température corporelle si vous restez trop longtemps statique ! De plus un étirement du muscle trop long provoque une interruption de l'irrigation sanguine contraire au principe même de l'échauffement qui est de vasculariser les zones qui seront sollicitées.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

**-UN ENTRAINEMENT SANS TEMPS D'INACTIVITÉ :**

Ne vous arrêtez pas pendant votre séance, avec le froid la température corporelle va chuter rapidement donc pendant vos temps de repos vous devez rester actif. Si vous êtes forcé de faire une pause pendant votre séance, pensez à vous rhabiller.

**-UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ :**

Habillez vous chaudement lors de l'échauffement et pendant vos temps de repos. Pendant votre séance, protégez surtout vos extrémités en portant des gants, un bonnet, une écharpe (ou col haut) pour maintenir votre température de surface. Portez un textile respirant qui évacue bien la transpiration en première couche et un vêtement plus isolant et protecteur en seconde couche

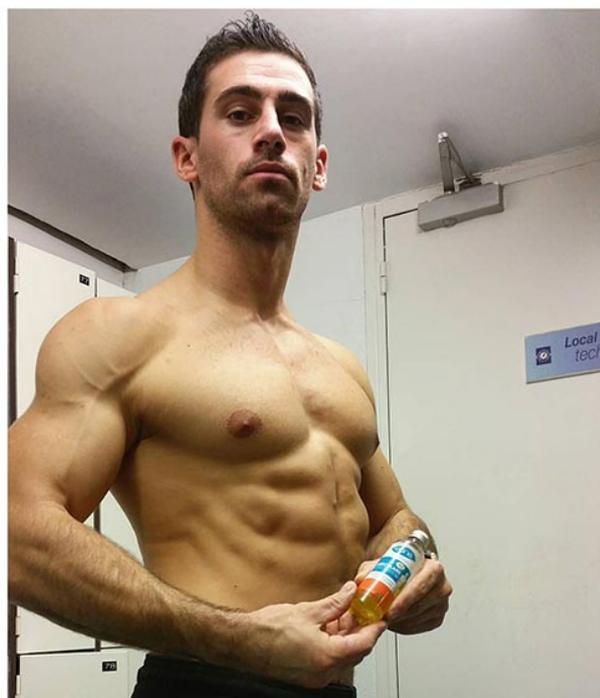
**-DES MASSAGES AVEC DES BAUMES**

**CHAUFFANTS :** pour la préparation musculaire à l'effort. David utilise au quotidien les produits de la marque EONA et vous fait profiter de 15% de remise avec son code : 49901 sur <https://www.eona-lab.com/fr/>



vosre corps est essentiel

EONA c'est plus de 30 ans d'huiles essentielles bio, des gammes de soins aromatiques naturels et une large gamme pour les sportifs. Ainsi EONA est partenaire de l'INSEP, de la FFA, des kiné du sport (SFMKS) et de l'association des kinésithérapeutes des équipes de France !

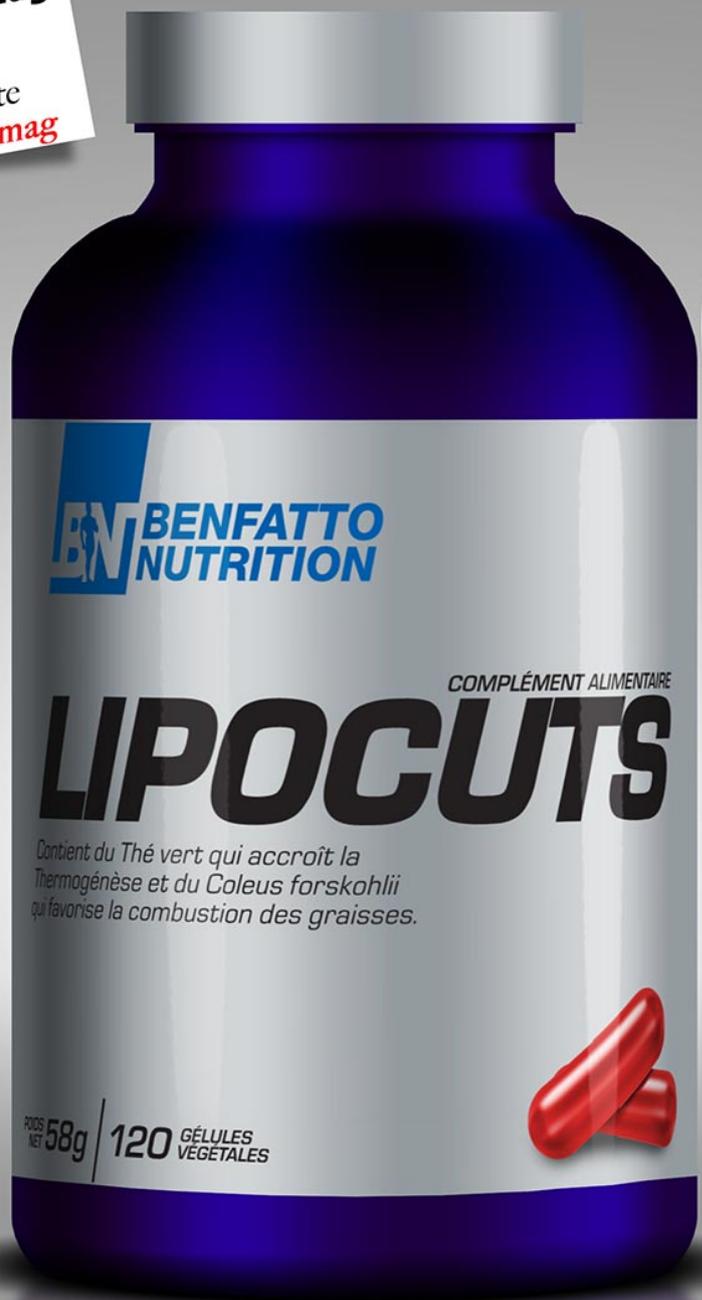




**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB PRO



Partenariat **Fitness Mag**  
**-15%**  
de remise immédiate  
avec le code : **fitnessmag**



[WWW.BENFATTONUTRITION.FR](http://WWW.BENFATTONUTRITION.FR)



**ERIC RALLO**

Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



Age : 41 ans  
Taille : 1.74 m  
Poids : 85 kg (hors concours)  
et 77 kg (en compétition)  
Profession : Contrôleur de bus  
Lieu de Résidence : Bastia



**VICE CHAMPION DU MONDE MEN'S PHYSIQUE !!**

Alisonpabaphotographie

# 5 QUESTIONS À JEAN-PHILIPPE CESARI

**La CORSE à l'honneur ce mois-ci avec le vice-champion du monde Men's Physique, le Bastiais, Jean-Philippe CESARI**

**Eric Rallo :**

Jean Philippe, on se connaît depuis pas mal d'années et du plus loin que je me souviens je t'ai toujours vu t'entraîner et prendre soin de ton corps. Quel a été le 1er déclencheur ? Comment as-tu pris la décision de te confronter à d'autres athlètes sur scène ?

**Jean-Philippe Cesari :**

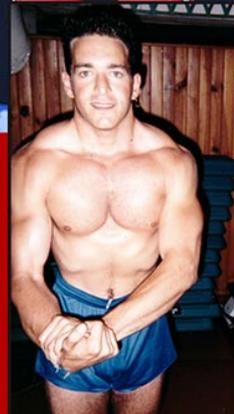
Oui, c'est vrai Éric, cela fait 18 ans que je fréquente assidument les salles de muscu et que j'essaie de prendre soin de mon corps.

Le premier élément déclencheur a été certainement le patron de la salle de sport où je m'entraîne depuis mes débuts « ago institut », Mr **jean Paul Agostini** dit « ago » qui en tant qu'ancien vice-président de l'IFBB, un peu nostalgique du parfum du body et voulant encore un peu s'imprégner de cette ambiance si spéciale des compétitions m'a encouragé à participer pour une première pensant à juste titre que je ne serais pas ridicule.



Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team

J'ai donc pris la décision de participer pour me jauger à d'autres athlètes du continent en tant que passionné du body, je précise aussi que quelques mois auparavant, pendant un séjour en corse Mr **Mario Valero** président de l'IFBB France m'avait lui aussi encouragé décelant un éventuel potentiel.



18 ans de pratique assidue

**E.R :** Comment t'es tu préparé pour ces différentes compétitions, qu'as-tu changé ou amélioré dans ton entraînement et alimentation ?

**JPC :** je me suis préparé beaucoup plus dur, j'ai augmenté l'intensité et surtout la fréquence des trainings. je suis passé du sportif qui fait de l'entretien à l'athlète de haut niveau qui ne laisse rien au hasard sous la houlette de **Laurent Bernardini** qu'on ne présente plus qui m'a apporté énormément sur le plan du training et surtout de la diète.



**E.R :** Les résultats sont là ! Champion de France et qualification directe pour les championnats du Monde durant lesquels tu es déclaré vainqueur quelques secondes...

Tu as été exemplaire et fairplay suite à l'erreur d'annonce quand tu as été finalement déclaré vice-champion.

Comment as-tu vécu ton entrée fracassante dans le monde des compétitions en body ?

**JPC :** oui les résultats sont là c'est le moins qu'on puisse dire c'est assez extraordinaire ce qui m'est arrivé et surtout en si peu de temps j'ai parfois encore du mal à réaliser. Je vis une aventure depuis quelques mois et j'espère que ce n'est pas fini.....l'aventure continue !!!!!!! et concernant mon comportement aux championnats du monde je te remercie Éric de le souligner car pour moi les mots respect et fairplay sont des mots très importants et c'est pour cette raison que j'ai réussi à surmonter la déception de l'erreur d'annonce et relativiser.

Il y a 8 mois je débutais les compétitions et je n'étais nulle part et là je me retrouve champion de France et vice champion du Monde, on m'aurait dit ça avant coup j'aurais signé des 2 mains !



Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team

## VICE CHAMPION DU MONDE MEN'S PHYSIQUE



**E.R :** Parle-nous du club et des conseils dont tu as bénéficié par l'intermédiaire de Jean-Paul Agostini et Laurent Bernardini

**JPC :** Mon club **ago institut** m'a toujours soutenu et encouragé par l'intermédiaire de son patron **Jean Paul Agostini** à la fois financièrement et moralement ainsi que bon nombre d'élèves et adhérents ainsi que tout le personnel ,professeurs ,secrétaire....etc....  
Ago m'a laissé aussi sa salle a disposition pour pouvoir m'entraîner dans les meilleures conditions.  
Concernant Laurent Bernardini il m'a apporté tout son savoir me distillant ses conseils avisés et son expérience des petits détails qui font la différence pour les entraînements et la diète. C'est un athlète de haut niveau et il m'a beaucoup appris, j'ai eu énormément de chance de l'avoir pour mes préparations. Ces 2 personnes sont mes amis aussi et j'en suis fier. je rajouterai dans les remerciements ma compagne **Paule** qui m'a soutenu ,encouragé et supporté. Ce n'est pas tous les jours facile. Elle m' a été d'une aide précieuse.



Jean-Paul Agostini dit «Ago»

**E.R :** Evènement rarissime, tu as pu faire l'objet d'un reportage sur France 3 Corse et notre quotidien régional « le Corse Matin », penses-tu être soutenu ? qu'il y a enfin un déclic auprès du grand public en faveur du body et particulièrement les Men's Physique / Bikini ?

**JPC :** Oui ça ma fait très plaisir et j'ai eu énormément de bons retours ,les gens dans la rue ou dans mon travail me demandaient mes résultats ils voulaient savoir et après j'ai eu droit à pas mal de félicitations, ils étaient fier du petit corse et ils mesuraient le travail et les sacrifices à faire. Je suis content d'avoir fait au moins connaitre cela.  
Pour parler de déclic je dirais que l'on sent une petite avancée du body dans les mœurs, de plus en plus de personnes veulent avoir un beau physique et être en forme. Ils sont soucieux de leur aspect et surtout de leur santé et concernant les compétitions on remarque qu'il y a un plus grand nombre de compétiteurs par plateau surtout en bikini et Men's physique ou la concurrence est féroce. Je préciserai que je souhaite aussi au bodybuilding pur un véritable développement et j'y crois car j' admire les "gros" aussi. J'ai commencé à aimer le body en regardant et en admirant les bodybuilders même si ma catégorie est les Men's.

## Jean-Philippe Cesari jusqu'au bout de l'effort

Champion de France, classé cinquième au niveau européen, le Bastiais est désormais vice-champion du monde amateur de bodybuilding. Il a réussi cette performance en l'espace de dix mois, à force de travail et de sacrifices

**Les adresses fûtées**  
Le Bastia  
Sarl DI FRANCO LINO  
19.82.72.35 - 04.95.22.68.83  
NEUVRE GRATUIT

**Marcelli**  
EUROMASTER  
19.82.72.35 - 04.95.22.68.83  
CASABLANCA

**Champion du monde...**  
D'après le magazine...

**Le Bastia**  
Le Bastia est désormais vice-champion du monde amateur de bodybuilding. Il a réussi cette performance en l'espace de dix mois, à force de travail et de sacrifices.

**Le Bastia**  
Le Bastia est désormais vice-champion du monde amateur de bodybuilding. Il a réussi cette performance en l'espace de dix mois, à force de travail et de sacrifices.

**E.R :** Parle nous de tes prochains objectifs et quelles améliorations pourras-tu apporter à ton physique pour remporter la victoire !

**JPC :** Mes prochains objectifs sont l'Arnold Classic Barcelone en septembre et les championnats du monde en décembre. Pour mes améliorations je souhaiterais progresser au niveau de la sangle abdominale, donner plus d'épaisseur à mes abdominaux ,affiner encore la taille et donner un peu plus de rondeur à mes deltoïdes pour gagner en largeur d'épaules.

**E.R :** Encore bravo à toi Jean-Philippe pour prouver qu'il n'y a pas d'âge pour progresser , rêver , se fixer des objectifs .... Et les atteindre ! bonne chance pour la suite ! Forza !

**JPC :** merci à toi Éric et à FITNESS MAG pour tout votre travail qui apporte beaucoup à notre sport, je rajouterai que je suis honoré de paraître dans ton magazine dont j'attends la parution impatientement chaque mois.forza !!!!!

**JEAN-PHILIPPE EST À LA RECHERCHE D'UN SPONSOR**  
**CONTACTEZ-LE ICI**

# PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU FITNESS COMMUNIQUEZ DANS

# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



Athlète BODYBUILDING  
Juge INTERNATIONAL IFBB  
Coach particulier  
Consultant et conseillé 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](mailto: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

DESIGN  
**LA**

**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/> / Christian Atom Lacoche

**VOTRE PUBLICITÉ  
ICI**

CONTACTEZ-NOUS

CLIQUEZ SUR LES PUB POUR EN SAVOIR



# Bien-être & longévité



**ERIC RALLO**  
 Rédacteur en Chef  
 Conseiller bien-être & longévité  
 Approche Holistique



## COURIR POUR PERDRE DU POIDS

**Depuis « la nuit des temps », on associe toujours dans l'inconscient collectif, perte de poids avec course à pied, mais qu'en est-il réellement ? Si le simple fait de mettre un pied devant l'autre à allure modérée ou vive était « la solution miracle », nombre de club de gym, coach sportif, diététicien, naturopathe...auraient fait faillite !**

Force est de constater que pour ceux et celles qui désirent contrôler leur poids et perdre quelques kilos superflus à l'approche de la saison estivale, Il conviendra une fois encore de relativiser et avoir une approche globale et non excluante afin d'obtenir des résultats tangibles.

### Allez-y « pianu pianu »

NDLR : « Tout doucement »

Comme dans toute démarche qui vise le succès, il sera souhaitable de commencer à courir très progressivement. En effet, ce n'est pas parce la course à pied paraît (en apparence) simple et à la portée de tous, qu'il ne faudra pas tenir compte des éventuels traumatismes que cette pratique peut occasionner (chocs, vibrations et répercussions directes sur les muscles, os, tendons).

Une personne en surpoids devra plutôt s'orienter vers de la marche à allure rapide, moins taxante sur le plan cardio-vasculaire et moins traumatisante pour les articulations. Pour les autres, commencez par 5 à 10 minutes, non seulement pour vous « hc bituer » et pour ne pas vous décourager, car il faudra faire preuve de patience pour atteindre 30 à 40 minutes sans difficulté.



En photo **David Costa**  
 Coach sportif & collaborateur à Fitness Mag.

**NB :** Bien évidemment, veuillez prendre toutes les précautions nécessaires avant de pratiquer une activité physique quelle quelle soit et consulter un médecin.

### Durée ou intensité ?

Semaine après semaine, en fonction de votre mode de vie, de vos habitudes alimentaires, de vos heures de sommeil, de votre gestion du stress au quotidien... vous serez à même de déterminer la fréquence et la durée de vos entraînements. En effet, j'insiste souvent sur le fait que le meilleur prescripteur ne sera jamais aussi précis que le pratiquant lui-même.

Certes, il faut trouver le juste-milieu entre progression structurée et manque de persévérance ou épuisement par excès d'enthousiasme. Dans tous les cas, vous devez éprouver du plaisir et sans que cela ne soit non plus « une promenade de santé », augmentez progressivement le rythme et alternez course et marche en fonction de vos besoins et capacités.

### QUELS RÉSULTATS PUIS-JE DONC RÉELLEMENT ATTENDRE DE LA COURSE À PIED ?

Tout d'abord, courir est une activité indispensable surtout au 21e siècle où sédentarité rime avec série TV ! C'est un loisir fort appréciable de surcroît quand le cadre si prêté (montagne, forêt, bord de mer) et il viendra équilibrer le rythme effréné de vos journées et minimiser les effets du stress. Vous noterez progressivement une amélioration de vos capacités respiratoires et cardio-vasculaire ainsi qu'un meilleur tonus musculaire. À travers les multiples inspirations et expirations profondes, vous favoriserez l'élimination de nombreuses toxines et libèrerez de nombreuses hormones du bien-être (Endorphines, dopamines qui pourront vous rendre addict ! Prenez garde à toute forme d'addiction même si cette dernière est tout de même préférable à la facebook mania !)

# ////////// IL FAUDRA EN FAIRE DAVANTAGE...

Croire avoir trouvé le graal, la solution ultime vous renverra vers de profondes désillusions. Pour avoir de réels résultats concrets, tangibles et surtout durables, il vous faudra :

- 1) **Pratiquez des séances de musculation intensives**, afin de stimuler votre organisme entier (musculaire, osseux, cardio vasculaire, hormonale)
- 2) **Modifiez vos habitudes alimentaires** en diminuant (voir supprimant) tous additifs alimentaires, et produits trop sucrés, salés. Je ne parle pas ici de « régime » car ce mot suscite bien trop de peur et de découragement.

3) **Rajoutez de grandes quantités de légumes frais** de saison (bio) si possible sous forme de jus (à la centrifugeuse ou à l'extracteur) afin d'en retirer les micronutriments essentiels au maintien de votre bonne santé.

- Remplacez vos en-cas par des fruits frais (bio) à la croque (pomme, banane) ou bien oléagineux (amandes, noisettes, noix)
- 4) **Hydratez-vous régulièrement** avec une eau la plus pure, minérale et alcaline possible.
- 5) **Dormez suffisamment**, au minimum 7 à 8h/jour

## Mon conseil :

Pour augmenter l'intensité de vos sorties running. Essayez le **HIIT** : High Intensity Interval Training (entraînement fractionné de haute intensité).  
 Par exemple :  
**5 à 10 minutes de footing à allure modérée** (vous pouvez parler et garder une discussion)  
**10 minutes de course fractionnée** : -> 100m de « sprint », suivi de 30 secondes de repos (répétez le cycle cela entre 5 et 10 fois en fonction de vos capacités)  
**5 à 10 minutes de footing à allure modérée (retour au calme)**  
 Effectuez quelques étirements sans à coups. Pensez à bien récupérer et vous reposer suffisamment.

Prenez soin de vous !  
**Eric Rallo Giudicelli**

CZ Nutrition Importateur / Distributeur



**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](http://www.cz-nutrition.fr)

s i t e s e c u r i s é



**THOMAS MOREIRA**  
Coach sportif  
Graphiste



# ANATOMIE

Comprendre pour Progresser

## LE PULLOVER

### ACTION

### DESCRIPTION

Le grand pectoral est un muscle très puissant constitué de trois grands faisceaux. Le faisceau claviculaire, le sterno-costal, et l'abdominal. Le faisceau claviculaire se fixe sur la clavicule et l'humérus, le sterno-costal comme son nom l'indique, trouve son origine sur le corps du sternum et une partie des cartilages costaux et finit sa course sur l'humérus. Enfin, le dernier faisceau (abdominal) se fixe sur le quatrième cartilage costal et rejoint également l'humérus.

Le petit pectoral, qui se loge sous le grand pectoral (couche profonde) solidarise le thorax à la ceinture scapulaire. Son origine se trouve sur les côtes trois, quatre et cinq, cependant, contrairement au grand pectoral, il s'insère sur le processus coracoïde qui débord de la scapula sur sa face ventrale.

Le Grand pectoral est le principal muscles adducteur du bras. Il permet lors de la poussée et de l'extension des bras, de guider et de garder un contrôle sur la trajectoire de ce dernier. Plus un système est raide et stable, plus il peut déployer de force. Les pectoraux par leurs raideurs lorsqu'ils se contractent, permettent de stabiliser suffisamment les bras, et permettent ainsi d'effectuer une extension forte et puissante.

Le petit pectoral n'a pas la même terminaison, ce qui lui fait jouer un rôle sensiblement différent. Il peut s'avérer être un muscle inspirateur lorsque la scapula est fixe, mais son rôle principal réside dans l'avancement de l'épaule (tilt antérieur de la scapula couplé à une sagittalisation)

**Pull-over:** Ce mouvement de musculation assez populaire, consiste à partir d'une position allongé sur le dos, de basculer une charge derrière sa tête en gonflant au maximum sa cage thoracique afin de l'ouvrir et d'optimiser l'amplitude du mouvement.

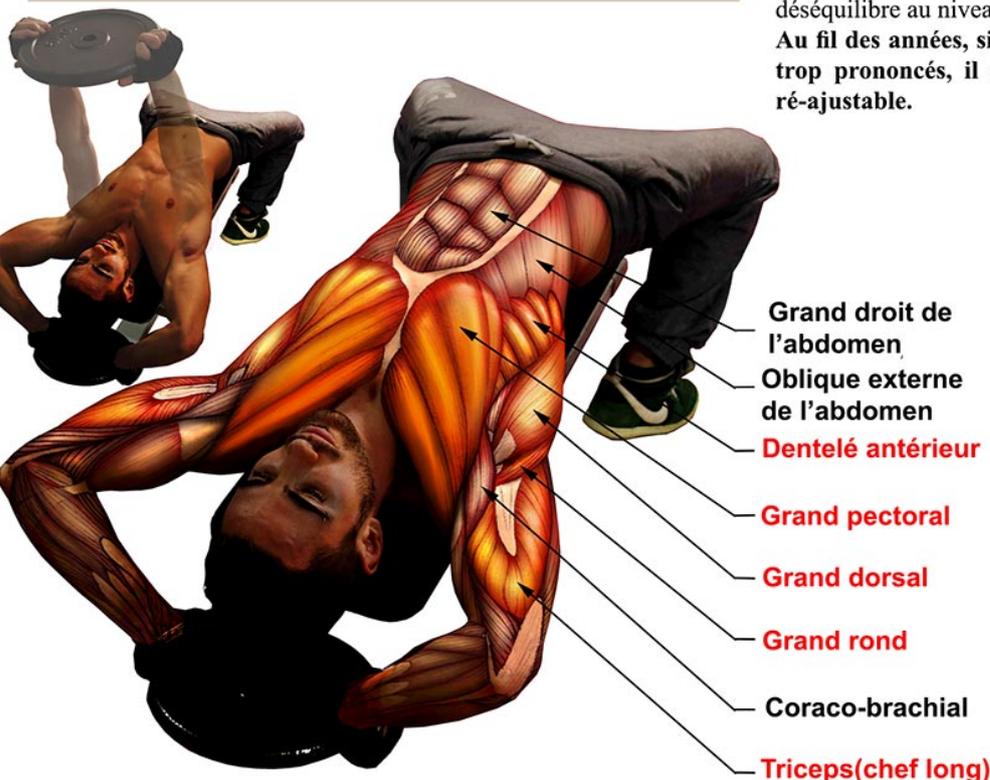
Si j'ai choisi de présenter les pectoraux ce mois-ci, c'est parce qu'il est très souvent le muscle que l'on souhaite prioritairement travailler (chez la gente masculine). Le grand pectoral suscite tellement d'enthousiasme et d'acharnement qu'il est parfois surentraîné, et cela provoque un déséquilibre au niveau des tensions musculaires antéro-postérieures.

**Au fil des années, si la raideur et la rétractation de ces muscles sont trop prononcés, il s'ensuit d'un défaut postural très difficilement ré-ajustable.**

On observe alors des physiques disgracieux avec un enroulement des épaules vers l'avant, une cyphose dorsale, et une projection de la tête en avant. Parfois couplé à une raideur des trapèzes, ce défaut de posture s'apparente à celle du gorille et ne rend service à personne. C'est exactement l'inverse d'un physique athlétique, élancé et érigé.

J'ai donc choisi le pull-over, qui est un moyen d'optimiser son ouverture de cage thoracique, mais également son ouverture d'épaule afin de prévenir de futurs défauts de posture ! Cet exercice se place souvent en dernier, afin d'assouplir ou de limiter la raideur des muscles accumulée lors de l'entraînement.

Je vous conseille au cours des jours suivant votre séance, de réaliser des mouvements d'étirements en ouverture d'épaule pour l'imiter l'action des pectoraux sur l'enroulement interne du bras et de l'épaule.





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## BARRE OU HALTÈRE ?

LA RÉPONSE SE TROUVE DANS VOS RESSENTIS...

Que l'on soit débutant ou même avancé en musculation on a souvent à choisir des nouveaux exercices pour varier nos entraînements. Une question qui peut revenir souvent, dois-je faire avec la barre ou les haltères mes mouvements.

Pour les haltères, c'est souvent frustrant car on a moins de force et c'est normal car il intervient un plus grand travail de stabilisation lors des mouvements, mais aussi car avec la barre on a une synergie entre les deux membres exécutants le mouvement ex : développé couché, développé militaire, rowing barre, etc.

**Donc si notre ego prend le dessus, nous allons sélectionner automatiquement les barres afin de pouvoir faire notre performance.**

Les haltères ont pourtant de multiples avantages, elles permettent une trajectoire convergente ou divergente ce qui fait que la contraction et l'étirement peuvent être plus intenses (et plus dangereuses), regardez lors de vos développés haltère l'écartement de vos bras en position basse et haute, elle peut-être différente, chose impossible avec une barre qui verrouille l'écartement choisi dès la première répétition d'une série. Lors des rowing avec haltères on peut également faire varier la trajectoire pour avoir de meilleurs étirements et contraction à chaque répétition.



Photos by Patrick Masoni

Les barres sont, elles, parfois responsables de pathologies tendineuses et articulaires, car malheureusement notre mouvement est verrouillé par une prise sélectionnée en début de série. Etant donné que nous avons une trajectoire naturelle qui nous est propre naturellement sur chaque mouvement, certains mouvements ne seront pas adaptés à certaines personnes.

Exemple concret : Curl barre EZ, je veux prendre serré alors que la trajectoire naturelle de mes avant-bras pour contracter mes biceps s'oriente légèrement vers l'extérieur, mes articulations vont compenser mon mauvais choix et créer par la suite des pathologies/douleurs car oui la barre ne pourra pas se déformer pour nous soulager.

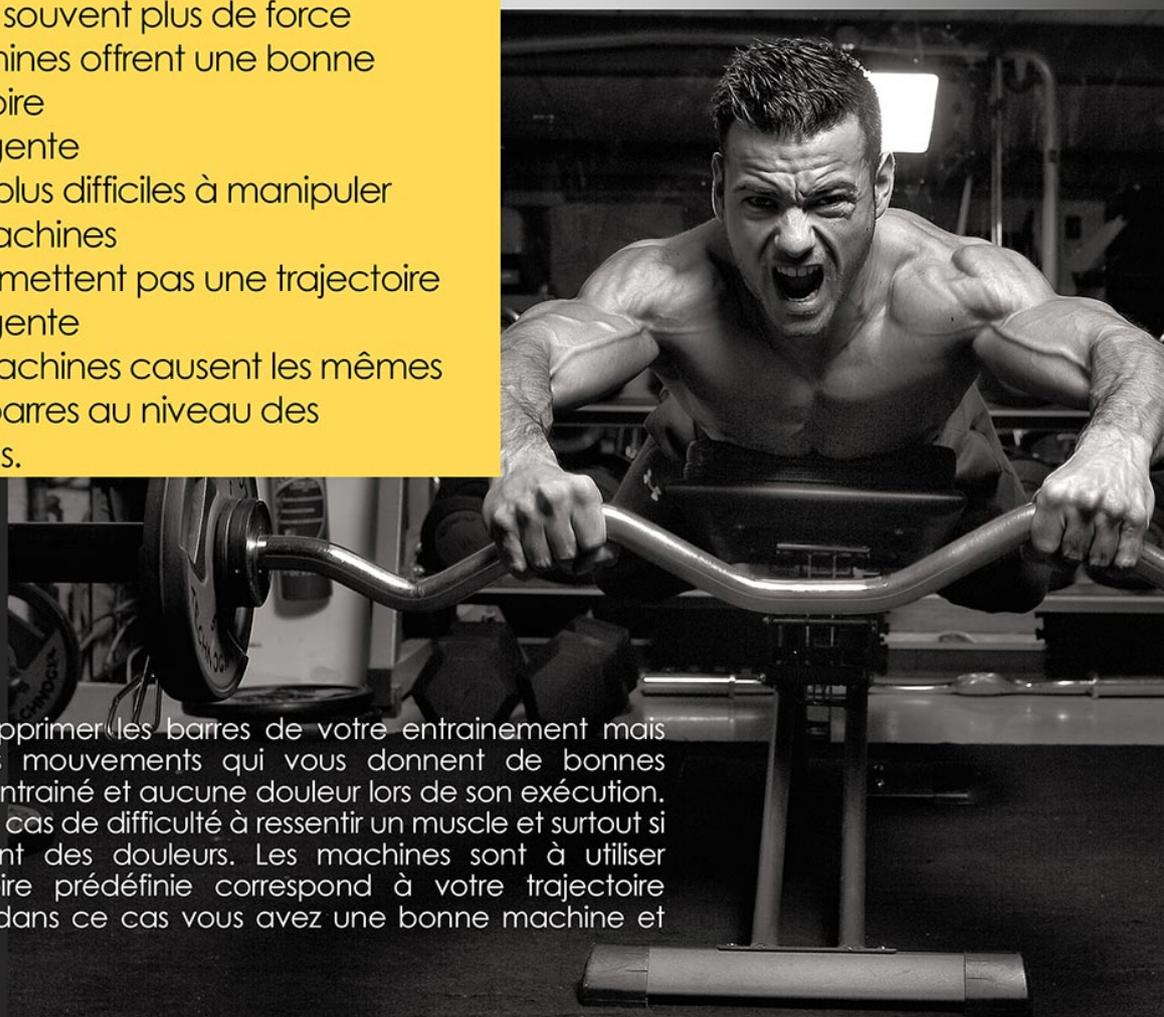
Il faudra attendre l'arrivée des premières machines intelligentes convergentes et divergentes fin des années 1970 (merci Mickael Gundill pour sa vidéo sur le sujet) pour offrir un travail des muscles qui serait un hybride entre barre et haltères avec une position du corps plus stabilisée et parfois assise.

### Donc comment choisir ce qu'il nous faut, voici une liste des points essentiels :

- 1) Les haltères offrent une plus grande liberté de mouvement
- 2) Les barres offrent souvent plus de force
- 3) Les bonnes machines offrent une bonne force et une trajectoire convergente/divergente
- 4) Les haltères sont plus difficiles à manipuler que les barres ou machines
- 5) Les barres ne permettent pas une trajectoire convergente/divergente
- 6) Les mauvaises machines causent les mêmes problèmes que les barres au niveau des articulations/tendons.



Photo by Patrick Masoni



En gros, pas besoin de supprimer les barres de votre entraînement mais conservez uniquement les mouvements qui vous donnent de bonnes sensations dans le muscle entraîné et aucune douleur lors de son exécution. Les haltères sont à utiliser en cas de difficulté à ressentir un muscle et surtout si les barres vous provoquent des douleurs. Les machines sont à utiliser uniquement si la trajectoire prédéfinie correspond à votre trajectoire naturelle de mouvement, dans ce cas vous avez une bonne machine et vous pouvez charger !



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with



CLIQUEZ J'AIME  
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS  
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



# COMMENT

## AVOIR DES ABDOS VISIBLES

PHOTO BY SALOMON URRACA

# LES SECRETS DES FITNESS MODEL & COMPÉTITEURS



PHOTO BY SALOMON URRACA

# SHOP



PHOTOS NON CONTRACTUELLES



# Culturisme

## Bodybuilding

### INTERVIEWS / REPORTAGES

- Frédérique Jacques** par David Andrieu
- Jean-Philippe Césari** par Eric Rallo
- Candice Hackney** par Véronique Ducos
- Michel Vossier** par Cécilia Marconato
- Jean-Pierre Fux** par Christophe Corion
- Freddy Vandenberghe** par Christophe Corion
- Body Rétro** par Michel Aguilera
- Muscles=f(courbe de force)** par Paul James
- Coaching scénique** par Karen Felix

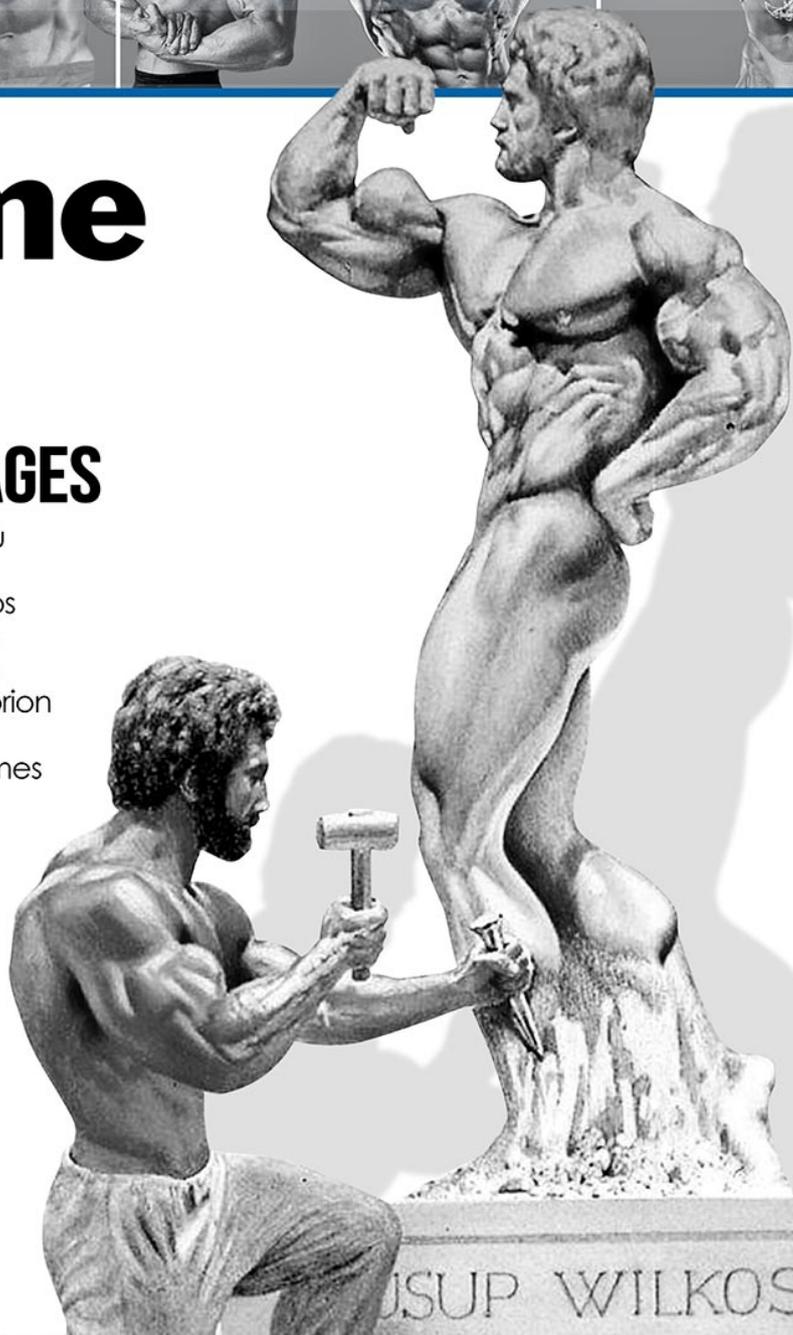


Photo Google images / Auteur non identifié



## AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDVINE MALIE





# CANDICE HACKNEY

Phototèque Candice Hackney

« La gentillesse est la noblesse de l'intelligence »  
**Jacques Weber**  
 (auteur, acteur, cinéaste)

Cette citation s'applique en tous points à Candice Hackney...vous ne la connaissez pas encore?...ce n'est pas étonnant, on peut aussi lui associer la discrétion...mais cela ne saurait tarder...car Candice est non seulement la gentillesse incarnée, mais aussi un incontestable talent en devenir de notre sport...son prénom signifie d'ailleurs « blanche », « lumière » ou « éblouissante »...

Candice est donc une Athlète Fitness de 32 ans qui allie un talent certain pour le body building et une intelligence certaine...l'intelligence du sport, l'intelligence au sens premier, l'intelligence du cœur surtout...

Candice est Technicienne au Centre National de Recherche Scientifique, elle mesure 1m64 et pèse 59kg en compétition. Elle a commencé sa carrière sur les planches timidement en 2012, en Miss Figure au Gym and Co où elle ne se classe pas, peu importe...l'année d'après en 2013, elle revient et rafle le titre !

Elle gagne la compétition Apollon et Venus la même année, puis en 2014, se place en troisième position au Top de Colmar et gagne le Grand Prix de Nice, puis enchaîne avec une victoire au Ripert's body show...cette fois-ci en Body-Fitness.

Aux Championnats du Monde Nabba, elle ne figure pas dans le Top 6 de Miss Toned.

Elle choisit de changer de fédération et fait 2ème en Body fitness à la demi-finale IFBB 2015, et confirme en finale à la même place.

Elle continue avec une deuxième place en Body Extrême (erreur de casting avec des règles plus que discutables) au Ripert's Body show...et heureusement, récupère son statut de Body fitness avec une excellente 2ème place aux Jeux Méditerranéens IFBB. Elle se prépare désormais, pour l'Arnold Classic.....



©Stephane Photographe

FRANK MARTINI  
PHOTOGRAPHYNUTRI  
WINNIAvec son compagnon  
Roland Morel

**Candice a pratiqué l'équitation, le Dressage depuis son enfance et lorsqu'elle a perdu ses chevaux, elle a commencé à fréquenter les salles de musculation pour entretenir sa forme et pallier son embonpoint. Candice a perdu son papa en 2011. Elle bénéficie du soutien de sa Grand-mère qui est très fière de son parcours sportif et l'encourage à poursuivre son rêve.**

**Ses proches croient en elle et l'ont toujours poussé à concrétiser ses ambitions de monter sur scène en Fitness.**

**En 2011, donc, suite au décès de son papa, elle fait appel à David Ramos pour remonter la pente, car elle est dévastée, au bord du gouffre.**

**Son but, au départ, est de se fixer un objectif pour s'en sortir tant sur le plan physique que mental.**

**Ensemble, Coach et élève se fixent le Gym and Co...avec peu de préparation...4 mois !**

**Candice est dans le top 10, mais ce n'est pas le plus important...elle a perdu 20 kgs !**

**Cette préparation a été une vraie thérapie à sa profonde tristesse.**

**Depuis, elle continue son duo gagnant avec David et travaille également sa prestance scénique avec la Championne Karen Felix.**

**Le travail, la régularité et la détermination l'amènent à un physique plus harmonieux à chaque compétition.**

**Candice, n'a pas de chance côté santé non plus...elle souffre d'hypothyroïdie et une maladie cardiaque congénitale...mais en personne altruiste, humble et discrète, elle dispense des conseils et encouragements à des personnes qui souffrent des mêmes maux, en leur disant que rien n'est impossible et insurmontable.**

Pour Candice, le Body est une passion, elle est rigoureuse et ne veut pas imposer son mode de vie à son entourage.

Son compagnon est lui-même Body Buideur de compétition et avec les enfants Candice souhaite garder une vie sociale épanouie même en préparation ( sorties, restaurants, préparations de petits plats)

Son meilleur souvenir de compétition est sa 2ème place aux Jeux Méditerranéens, pour elle, une expérience fabuleuse. Elle a aimé cet état d'esprit et d'entraide entre athlètes, supporters présents...et elle a fait la connaissance de belles personnes. C'est une belle aventure sportive et humaine qui restera gravée dans son cœur.

Candice dit que les préparations ne sont pas difficiles pour elle, car elle a un fort mental et suit à la lettre les conseils de son préparateur. Elle ressent la fatigue le dernier mois et souffre d'insomnies, mais reste concentrée sur son objectif.

Elle vient donc, deux fois voir David le dernier mois en Suisse et ajuste la fin de préparation tout en travaillant le coaching scénique avec Karen.

Candice n'est pas réellement consciente de son évolution mais continue de travailler, d'apprendre, agir au feeling...elle améliore ses points faibles (le bas de son corps).

Comme elle partage cette passion avec son homme, elle aimerait vraiment l'aider et le soutenir afin qu'il décroche de beaux podiums et peut-être poser en couple tous les deux...

Candice apprécie les athlètes qui restent humbles, qui véhiculent une belle image de notre sport et qui ont un bel état d'esprit.

Depuis ses débuts elle admire le physique de Claire Payet, rencontrée en métropole en 2009. Elles ont lié ensemble une belle amitié et ont partagé la scène du Body show cette année...moment très émouvant.

Elle est aussi admirative du physique de Rachel Ramos qui a toujours été un modèle affichant un physique musclé, harmonieux et très féminin toute l'année.

Candice aime aussi faire le bien autour d'elle...elle a été deux ans bénévole au sein d'une maison de retraite, ce qui lui a appris énormément humainement parlant.

Côté festif...elle aime le zouk...côté divers...elle aime les animaux, s'enrichir de connaissances dans le domaine de la santé, la nutrition, les techniques d'entraînement, et profiter des gens qu'elle aime.

Plus raisonnablement, Candice essaie de garder le meilleur de chaque expérience même si certaines personnes néfastes et toxiques ont tenté de la déstabiliser.

Candice pense que chaque athlète est à la recherche d'optimisation de ses performances...malheureusement, cela manque de colloques, stages, échanges divers afin d'approfondir les connaissances dans un souci d'aller toujours au meilleur de ce sport.

Le dernier conseil de Candice serait qu'il ne faut jamais baisser les bras, que les progrès même minimes, sont toujours remarquables, qu'ils soient physiques ou mentaux.

Elle aimerait remercier son compagnon, Roland Djal Morel pour son soutien quotidien, ses proches, son Coach David et sa femme Rachel ainsi que la Team Ramos pour le soutien qu'ils lui apportent.

Elle veut aussi remercier l'IFBB pour lui avoir permis de participer à de grandes compétitions internationales lors desquelles elle a fait des rencontres inoubliables et passé d'excellents moments ainsi qu'à Veronique Ducos (NDLR : c'est un plaisir Candice, depuis le temps que nous devions faire cet article...) pour lui permettre de figurer dans Fitness Mag. (NDLR : ce qui n'est, sous le contrôle d'Eric Rallo notre Boss, qu'une juste mise en lumière des talents d'une athlète maintenant confirmée).

**Candice Hackney...c'est la gentillesse à l'état pur, même dans l'adversité, dans les coups du sort, du destin et de certains rageux....elle trouve des moments de grâce...**

**Sa devise pourrait tenir en ces quelques mots : « appuie - toi sur les forces de chacun...et pardonne les faiblesses des autres » Belle et longue vie à toi Candice...**



# 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).

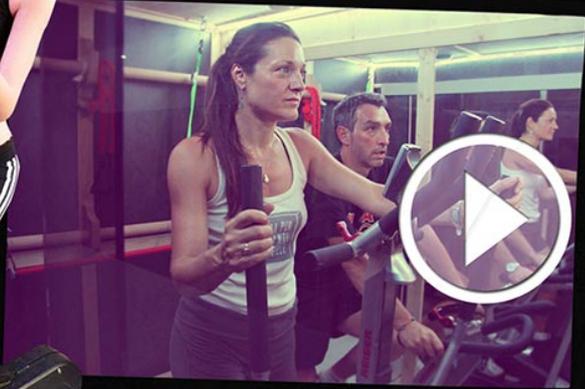
This cabin allows everyone to optimize the training session and improve the PERFORMANCE, MUSCLE DRY OUT, WEIGHT LOSS, BODY DETOX...

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'ENTRAINEMENT  
SPORTIF vient de France !



This time the  
INNOVATION IN  
PHYSICAL TRAINING  
come from France !



[WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM](http://WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM)



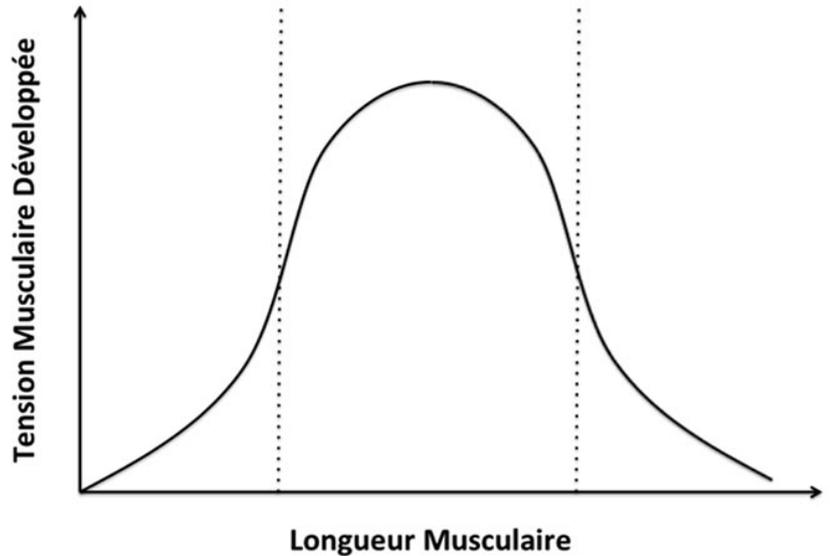
PAUL JAMES  
Reporter



# MUSCLES = f(COURBE DE FORCE)

**DANS LA SÉRIE X = CLASSIC PHYSIQUE, ABORDONS L'ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES PÉRIPHÉRIQUES COMME L'A CONSEILLÉ FRANK ZANE (CF. ARTICLE CLASSIQUE DU MOIS DERNIER). NOUS ALLONS COMMENCER PAR PARLER DES BICEPS ET DES TRICEPS ET DE COMMENT LES ENTRAÎNER SELON LEUR COURBE DE FORCE.**

Parlons **muscle**, parlons **force** et parlons de **longueur musculaire** liant ces deux notions. La courbe de force du muscle prend l'allure d'une cloche:



*Un muscle est capable d'offrir le plus de résistance mécanique lorsqu'il se trouve dans sa longueur optimale: ni trop court (position contractée), ni trop long (position étirée). C'est l'une des raisons pour lesquelles les mouvements polyarticulaires, dits mouvements de base, sont si bénéfiques pour le développement musculaire. Lors de ces exercices, le muscle se raccourcit à une articulation et s'étire à l'autre lui permettant de garder une longueur plus optimale sur toute l'amplitude du mouvement.*

À ce titre, de nombreux programmes de musculation des bras recommandent de commencer l'entraînement biceps par des tractions supinations et l'entraînement triceps par des développés couchés prise serrée. Toutefois, le bodybuilding orienté physique classique, le bodybuilding dans l'esprit de la golden era, le bodybuilding pratiqué dans un but de santé et de longévité est un bodybuilding d'isolation ou les mouvements de base, sont certes bien présents et incontestés mais ne sont pas les rois du travail musculaire comme il est parfois prêché dans les salles de gym aujourd'hui. **Pour développer des proportions bien particulières, l'isolation est incontournable. Elle est parfois le seul moyen de travailler un muscle, ou certains faisceaux d'un muscle, dans la durée et dans le respect de l'articulation.** « [...] 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 » Frank Zane.

**Frank ZANE**  
3x Mr OLYMPIA

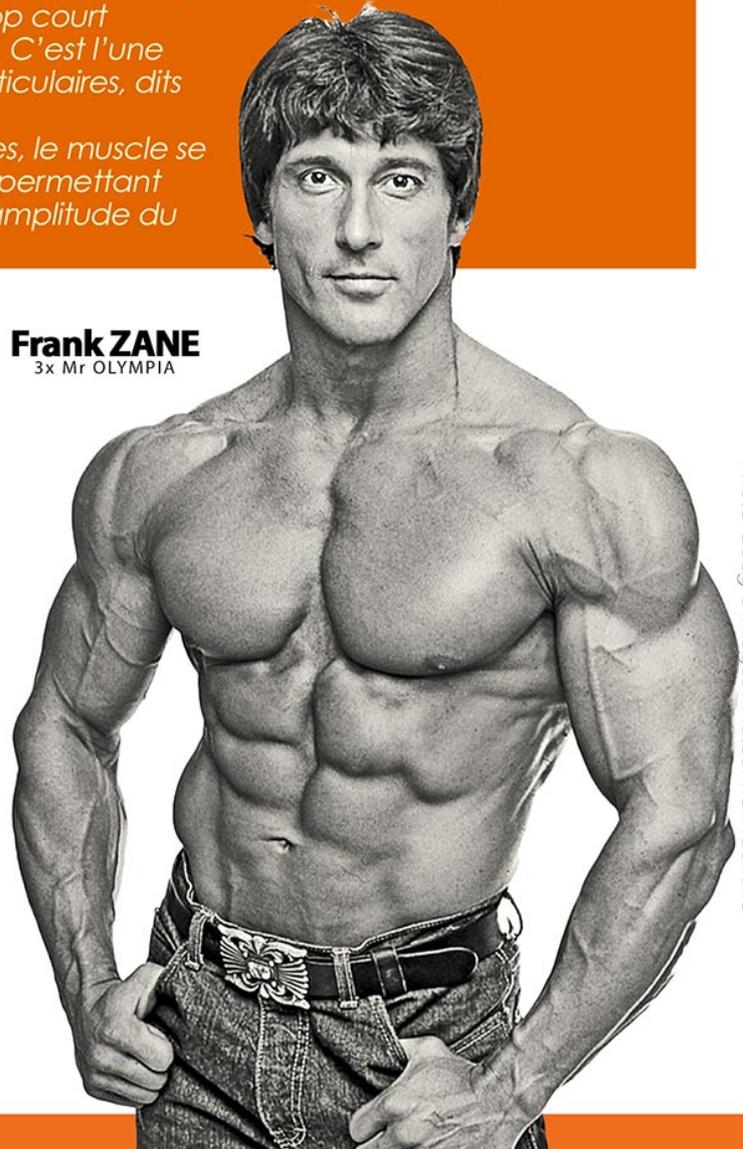
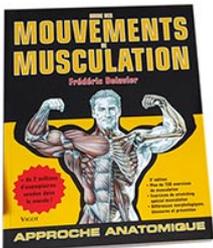
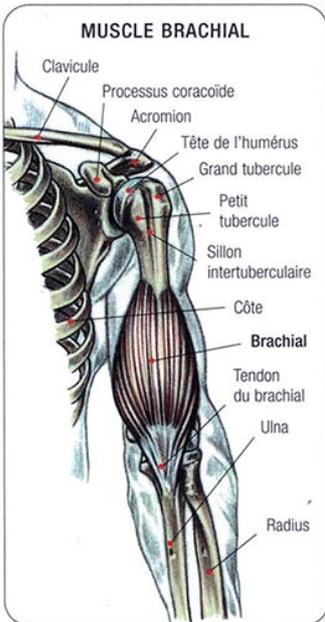


Photo Google images / Auteur non identifié

En faisant de l'isolation, nous sommes plus à même d'être confronté aux sujets touchant à la longueur du muscle lors de l'effort. Vient alors la question de comment intégrer cette notion intelligemment dans son entraînement. Étant moins fort lorsque le muscle est le plus court, c'est à dire le plus contracté, ainsi que lorsqu'il est le plus long, c'est à dire le plus étiré, il peut être intéressant de tester le travail musculaire sous différentes longueurs musculaires — et non pas sous différents angles comme on pourrait le dire pour certains muscles comme les pectoraux ou les dorsaux. Le biceps et le triceps n'étant pas des muscles à angles, jouer sur la longueur musculaire permet de donner une logique aux choix de ses exercices, tout comme on le ferait pour un muscle à angles.

## 1) BICEPS = f(COURBE DE FORCE)



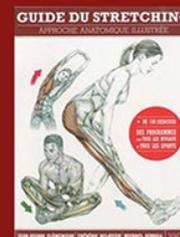
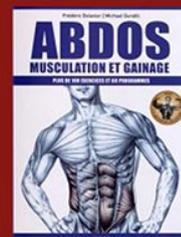
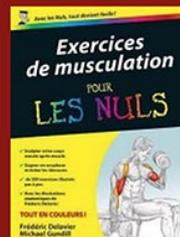
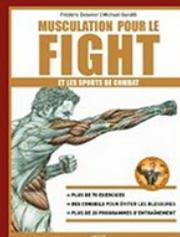
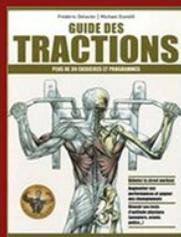
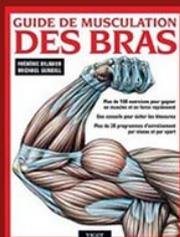
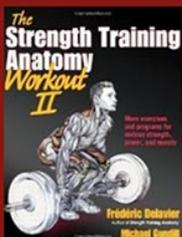
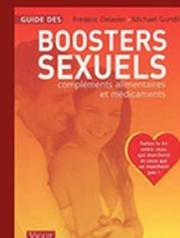
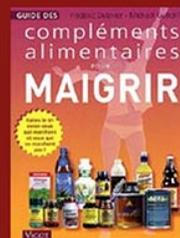
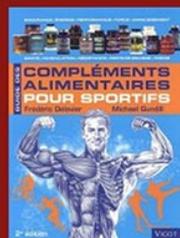
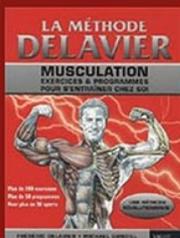
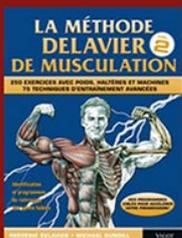
Le biceps brachial est un muscle composé de deux chefs: le chef long sur l'extérieur du bras et le chef court situé dans l'intérieur. Il traverse et engage deux articulations: celle du coude et celle de l'épaule. Il joue aussi un rôle dans la rotation en supination du poignet. En ouvrant le coude on étire le biceps et en le fermant on raccourci le biceps. En ayant le coude le long des flancs (voire derrière le dos) on étire le biceps au niveau de l'épaule et en ayant le coude au-dessus de la tête on raccourci le biceps au niveau de l'épaule. En ayant le poignet en pronation (paume des mains tournées vers l'extérieur) on étire un peu le biceps et en tournant le poignet en supination (en tournant les paumes de mains vers soi) on raccourci le biceps. Ainsi, le biceps est pleinement étiré lorsque le coude se trouve ouvert (bras tendu), derrière les dorsaux et le poignet tourné en pronation (pouce vers le nombril). Le biceps est alors pleinement contracté lorsque le coude est fermé (bras plié) et se trouve au-dessus de la tête avec le poignet en supination (pouce vers l'extérieur). La main se situe donc derrière l'oreille.



Biceps étiré



Biceps contracté



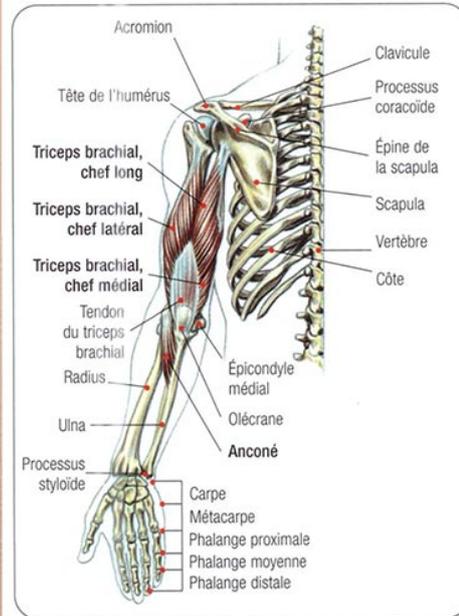
## 2) TRICEPS = f(COURBE DE FORCE)

Le triceps brachial tient son nom en raison des trois chefs qui le composent: un chef long situé dans l'intérieur du bras, un chef latéral qui dessine une forme de virgule sur la partie extérieure du bras et un chef médial plus profond et positionné sous les deux autres. Le chef long est le seul chef polyarticulaire des trois, le chef médial et latéral ne passant que sur l'articulation du coude. Lui et le biceps sont des muscles antagonistes, c'est à dire que quand l'un se contracte l'autre s'étire et vice versa. Le triceps sera donc complètement étiré lorsque le bras sera plié, le coude situé au-dessus de la tête voire derrière. Le triceps sera contracté et aura sa longueur la plus courte quand le bras sera étendu, coude près des flancs et positionné derrière le dos et le poignet en supination (pouce vers l'extérieur).

Nous mettrons en place le mois prochain, ensemble, un entraînement spécifique biceps et un entraînement spécifique triceps utilisant cette relation tension - longueur musculaire.

#StayGolden

Paul James



# PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS  
le MEILLEUR**

**1000m<sup>2</sup>** de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**.  
**Parking assuré.**



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



# Freddy Vandenberghe <sup>f</sup>

photothèque Freddy Vandenberghe

## LE SPORT, UN MODE DE VIE POUR VAINCRE LA MALADIE

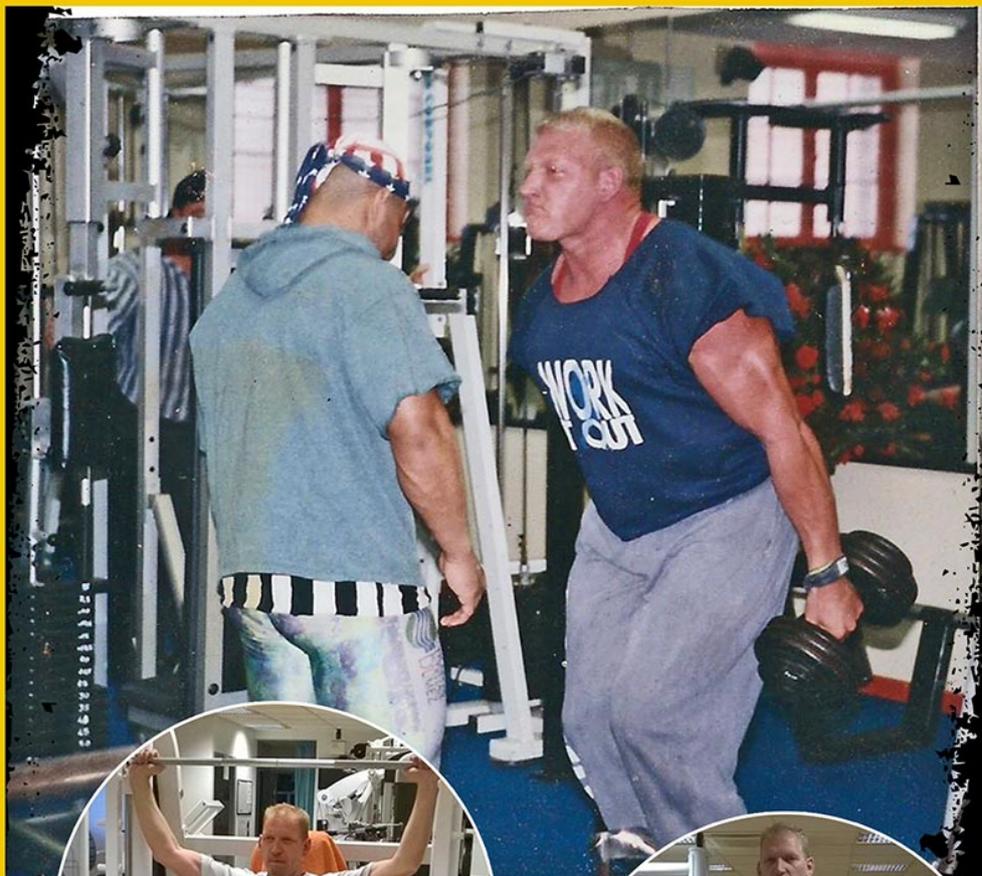
La première fois que j'ai rencontré **Freddy** c'était en 1992 au Bodyclass de Frank Hedel. Freddy s'entraînait en compagnie de **Valia Randriahamina** futur champion de France et d'Europe WABBA en 1997 et malheureusement disparu beaucoup trop vite.

Doté d'une puissance hors norme, cet athlète d'1,98 mètres pour 145 kilos à l'époque me semblait destiné à réussir un beau parcours en compétition.

Nos chemins s'étant séparés pour raisons professionnelles pendant de nombreuses années, j'ai retrouvé la trace du grand Fred via Facebook, ainsi il me confiait avoir de gros problèmes de santé et qui sans la pratique assidue du mode de vie culturiste ne serait plus parmi nous aujourd'hui.

**Malgré qu'il n'ait jamais participé à une compétition j'ai désiré présenter mon ami Freddy aux lecteurs de Fitness mag afin qu'il nous apporte son témoignage sur son parcours sa maladie et les bienfaits de son mode de vie car c'est bien le thème principal de notre magazine.**

**Je vous propose de faire connaissance avec une personne hors norme..**



**Christophe Corion :** Bonjour Freddy, merci de nous apporter ton témoignage. Comme je l'expliquais au début de l'interview tu t'es entraîné avec un champion trop méconnu et qui est parti beaucoup trop vite. Quel souvenir gardes-tu de la période d'entraînement avec Valia ?

**Freddy Vandenberghe :** M'entraîner avec Valia était toujours un vrai défi, nous poussions notre corps au delà de nos limites, des sensations que je ne retrouverais plus jamais.

**CC :** Pourquoi n'as-tu jamais participé à une compétition ?

**FV :** Mon but a toujours été le dépassement de soi et surtout je voulais transformer mon corps et atteindre plus de 140 kilos de muscle, ce que j'ai fait. Je prenais plus de plaisir à aider les autres à se dépasser.

**CC :** As-tu des regrets ?

**FV :** Un seul regret, j'ai comme beaucoup de culturiste à leur début voulu aller trop vite, j'ai beaucoup misé sur la quantité au lieu de la qualité.

**CC : Tu as connu des problèmes de santé peux-tu nous expliquer ce qui t'es arrivé ?**

**FV :** Oui, je précise que mes problèmes de santé, ne sont en aucun cas liés à la pratique du Body, mais malheureusement génétiques. J'ai eu au total depuis l'année 2000, 3 cancers, 17 interventions chirurgicales, un total de 18 mois de traitement par chimiothérapie et aujourd'hui encore, je viens de subir 9 interventions chirurgicales entre le mois d'avril 2015 à aujourd'hui Décembre 2015 avec une intervention plus importante à venir. J'ai depuis perdu plus de 35 kilos de muscles mais je continue de me battre au quotidien.

**CC : Aujourd'hui comment vas-tu ?**

**FV :** Je vais mieux, merci, grâce à un entraînement quasi quotidien et une diététique adaptée, plus beaucoup d'exercices de méditation et de pensée positive.

**CC : Tu me confiais que sans un mode de vie culturiste tu ne serais peut-être plus parmi nous pourquoi ?**

**FV :** Tout d'abord, ce mode de vie m'a beaucoup aidé à traverser les différentes interventions chirurgicales, les chimiothérapies, car on apprend en tant que culturiste à ne jamais baisser les bras devant la difficulté. J'ai pris le cancer comme un défi à l'entraînement, étape par étape, j'ai passé les obstacles. je n'ai jamais baissé les bras, jour après jour, mois après mois, année après année, j'ai réussi à traverser les épreuves. Une des choses les plus importantes quand vous vous battez contre un cancer est de garder le moral, et c'est exactement ce que j'ai fait en continuant à aller à la salle de gym, même si je ne pouvais plus du tout pousser les mêmes charges, ma force s'amenuisait, mais peu importe, j'étais là et je pouvais continuer à pousser la fonte. Sans tout cela, avec une fonte musculaire de 40 kilos je ne serais plus là aujourd'hui.

**CC : Comment gères tu actuellement le training et ta convalescence ?**

**FV :** Je vais à la salle 4 fois par semaine, pour une durée de 1h15 environ. Je fais des séries de 100 répétitions pour chaque groupe musculaire principaux. 2 exercices par groupe musculaire soit un total de 1600 répétitions 4 fois par semaine/ A cela je marche environs 15-20 kms par semaine. Naturellement je ne peux plus porter de charges lourdes mais j'ai de très bonnes sensations. J'ai repris 7 kilos, ce qui me laisse dire que peu importe ce qu'il vous arrive dans la vie, vous devez continuer à pratiquer une activité physique, un vieil adage dit, après la pluie arrive le beau temps. Tom Platz a d'ailleurs écrit un très bon livre sur le corps humain. traduit en Français " Big au-delà du possible, et le corps devient sa fonction.

**CC : Parles nous de ton alimentation**

**FV :** Mon alimentation reste très basique. Je mange 6 fois par jour avec un apport assez important en protéine et hydrates de Carbone. Je continue de prendre des compléments alimentaires, Acides aminés, protéines, et compléments de vitamines et minéraux.

**CC : Pourquoi as tu crée un blog ?**

**FV :** Je souhaite échanger sur mon propre parcours en ce qui concerne le cancer et l'importance de pratiquer la muscu dans sa vie de tous les jours. C'est un sport noble contrairement à ce que l'opinion public en pense, et je souhaite partager cette passion et par la suite arrivera un ebook également et probablement d'autres choses sur comment changer votre vie grâce à la pratique de la musculation et se faire plaisir en mangeant sainement.

**CC : Quelque chose à rajouter ?**

**FV :** Oui, vivez vos rêves, ne baissez jamais les bras même quand la vie est dure avec vous. Pratiquez la musculation / Fitness, mangez sainement et surtout construisez votre bonheur. Entourez-vous uniquement des gens positifs dans votre vie, éloignez-vous des pensées négatives qui vous entourent. Tout est possible, absolument tout si vous croyez en vous. Personne n'est responsable de votre bonheur, celui-ci dépend que de vous.

Merci à Christophe et à Fitness Mag de m'avoir donné la chance de partager ma propre expérience avec les lecteurs de ce très bon magazine. Longue vie à vous.





**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING SCÉNIQUE

**Karen FELIX : « Un merci tout particulier aux athlètes Suisses qui me réservent à chacun de mes Coachings Scéniques un accueil des plus chaleureux ainsi qu'à tous les athlètes qui m'ont fait confiance depuis le début. »**

## TÉMOIGNAGE EMMANUELLE FERRETTI

MISS BIKINI & MODEL JUNIOR -18 ANS

**Karen :** « Qui est cette pétillante jeune fille de 18ans qui évolue sur scène comme si elle avait déjà des années de compétitions dans les pattes ?!!! C'est Miss Manu Ferretti qui fait sa joyeuse entrée chez les Bikini-Model en automne 2015 ! Un pur bonheur de voir ce petit brin de fille exploser sa joie en prenant possession de la scène de son entrée à sa sortie !... Avec ses longues boucles blondes et roses et sa jolie frimousse on la croirait tout droit sortie d'un conte de fée ! Dans la famille on ne passe pas inaperçue et le spectacle est une pure partie de plaisir ! Notre jeune Miss à de qui tenir, sa maman : [Vastroux Valerie](#) nous en a fait la démonstration dans de précédentes compétitions ! »

**Manue :** « Je fais des études pour être coach sportif et je dois concilier mon travail, ma passion pour la musculation et ma vie. Il est parfois fatigant de donner des cours après de gros training. Pour les sorties, il m'arrive de ne pas pouvoir aller en soirée pour ne pas être fatiguée le lendemain au training. J'ai la chance d'avoir des amis qui me soutiennent et qui respectent mes choix de vie bien qu'ils ne les comprennent pas forcément... Pour ma première compétition j'avais besoin de repères, d'apprendre les poses, la gestuelle et surtout la grâce. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers Karen, sachant sa prestance et son expérience de la compétition. Elle a su me conseiller et me guider autant sur la gestuelle que sur le maquillage et les accessoires. Elle m'a soutenue jusqu'au moment fatidique de monter sur scène, vérifications make up, étirements, échauffement « spécial bikini » et révisions des poses dans les vestiaires. Avec tout ça je me sentais prête et j'ai adoré être sur scène : moment court et intense, un bon bol d'adrénaline ! J'ai désormais toutes les bases nécessaires et ce n'est que le début d'une longue aventure... à suivre !... »



**Karen :** "Certains champions ont une super génétique, d'autres un super mental, d'autres de super obstacles !... Après, comme Steve va nous le démontrer, tout est question de temps, de motivation, de constance, de travail et de persévérance jusque dans les moindres détails. Steve m'a servi de modèle pour une démo « Make Up Man » et l'a réalisé tout seul lors de ses championnats.

# TÉMOIGNAGE

## STEVE QUITERIO



MEN'S PHYSIQUE (SUISSE)

**Steve :** « En 2010, je pèse 62kg. Je décide de commencer la musculation dans le but de prendre du poids pour me sentir mieux dans ma peau. Après un certain temps, mon physique commence à changer et je vois déjà des résultats, mais malheureusement un accident de moto arrive et m'empêche de marcher pendant plusieurs mois. Le médecin m'annonce que ma jambe ne récupérera pas à 100% et mon poids redescend au point de départ.

**En restant toujours positif, je décide de continuer à parcourir mon rêve en me défiant chaque jours. Et grâce à ça, aujourd'hui j'ai récupéré toute la mobilité de ma jambe.** Dès lors, je m'intéresse de plus en plus au bodybuilding jusqu'à ce que ça finisse par devenir une réelle passion ! En 2015, je décide de préparer ma 1ère compétition IFBB Men's Physique +178cm.

**Je m'acharne tous les jours au niveau de la nutrition et de l'entraînement mais il me manquait des clefs pour réaliser le posing dans lequel je ne me sentais pas du tout à l'aise.**

C'est à ce moment a que j'ai fait la connaissance de Karen Felix pour le coaching scéniques et ça m'a permis de prendre conscience de l'importance qu'occupe la façon de poser dans une compétition.



**Les séances de coaching scénique avec Karen Felix m'ont permis, lors de la Coupe International Suisse et du Championnat Suisse, de terminer en 1ère place avec une énorme confiance et prestance et donc prendre plus de plaisir au déroulement de mes compétitions.**

A présent je suis en route pour Arnold Classic Amateur tout en continuant à améliorer mon posing avec Karen.»



Merci à Karine et Christophe de <http://www.fit-tonic.com/> - Aix en Provence et à Victoria Bertaux et à Francisco Corral de Myclub Fitness - Genève (Suisse) pour avoir accueilli si chaleureusement les athlètes pour les Coachings Scéniques de la saison d'automne 2015.

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

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

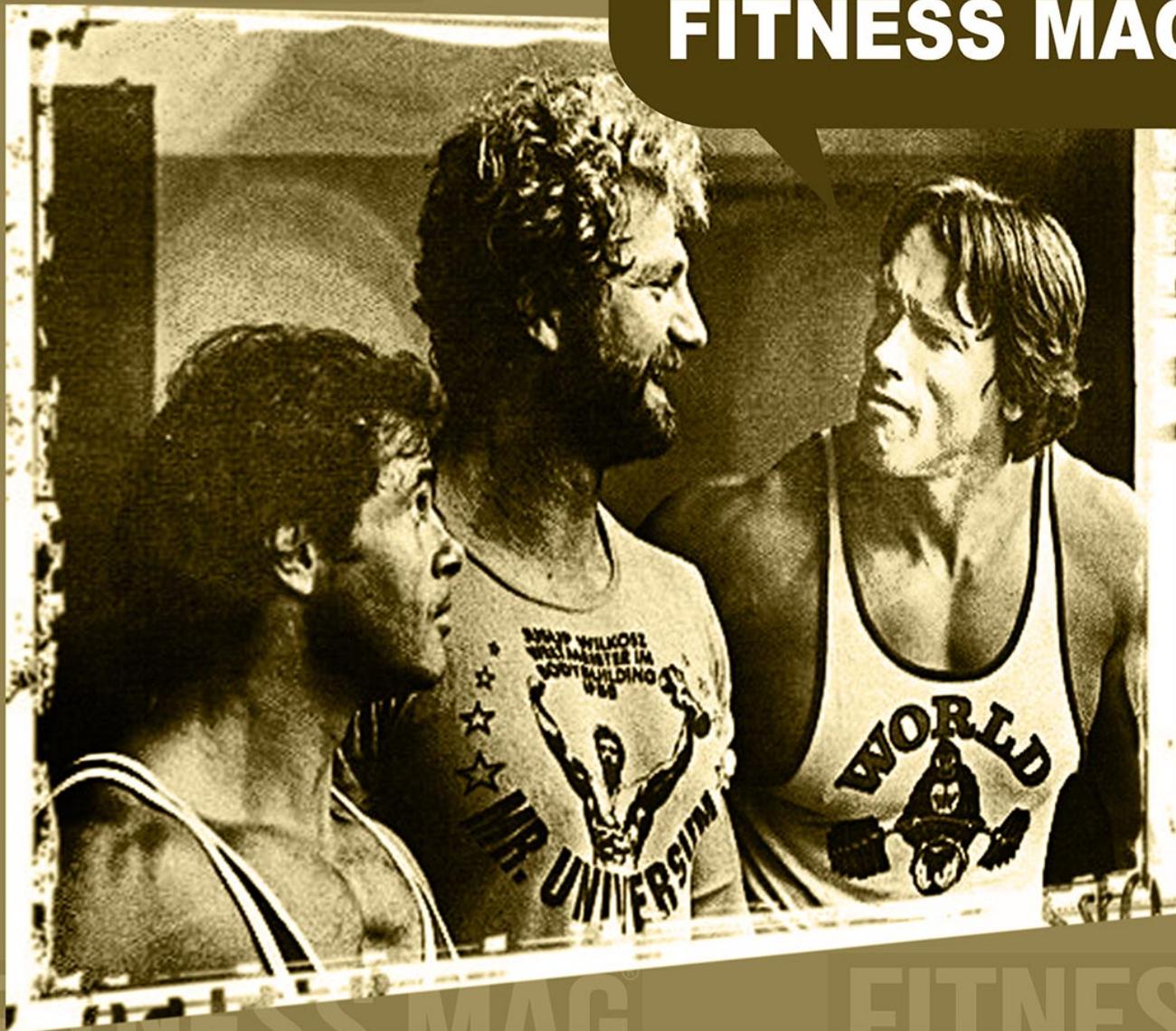


Photo Google images / Auteur non identifié



**INSCRIPTION  
NEWSLETTER**

**PAS DE PUB ! JUSTE DES ARTICLES ET VIDÉOS !**

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



**MICHEL AGUILERA**  
Archiviste  
compétiteur  
force athlétique



Après la victoire controversée d'Arnold Schwarzenegger à Sydney en 1980, certain avaient fait le choix de ne pas se présenter plutôt que risquer de recroiser le «chêne» qui n'était plus à une fantaisie près.

Frank Zane, Mike Mentzer et Boyer Coe ont plutôt mal digéré son retour dans la sphère du Bodybuilding International. Quand aux autres de toute façons, ils étaient habitués aux places d'honneur depuis assez longtemps. Au final Arnold était bien là mais en tant que coorganisateur du légendaire concours au coté de Jim Lorimer que pour promouvoir la sortie du film « Conan le Barbare ».

C'est le 10 Octobre 1981 au Vétéran Mémorial de Colombus que se dispute donc ce Mr Olympia avec une compétition plus ouverte que jamais.

**Tom Platz** est au meilleur de sa forme, quand il apparaît sur scène, le public en a le souffle coupé. Jamais on n'avait vu une telle masse et une telle épaisseur. Après sa 9<sup>e</sup> place à Sydney, Tom Platz nous était revenu avec 7 kg de plus. Il apparaissait comme un des grands favoris de ce concours.

**Chris Dickerson** semble sentir le grand moment venir, suite à sa seconde place à Sydney et l'absence d'Arnold. Il sentait certainement le grand moment se rapproché. Il était dans une condition irréprochable avec un extraordinaire équilibre entre ses masses musculaires. Il venait chercher le titre qu'il pensait lui revenir de droit.

**Franco Colombu** est aussi en parfaite condition avec des pectoraux d'acier, il semble détenir une grande dureté.

**Danny Padilla** pense aussi que son jour est venu, lui qui est souvent dans l'ombre des Stars, semble cette fois ci imbattable. Il possède une définition étonnante, des formes fluides avec des proportions parfaites. Il est vraiment au sommet de sa forme.

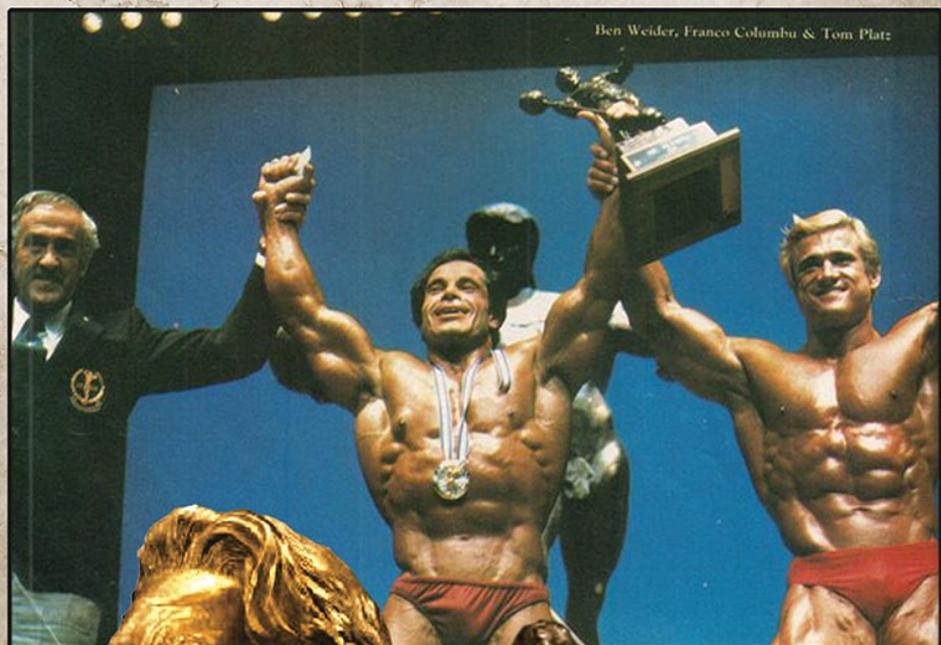
**Mike Katz** et **Ken Waller** : Certains prétendons que leur présence est due à la demande d'Arnold afin de combler le manque d'athlètes à ce concours. Les champions du Monde des années précédentes sont là avec Samir Bannout, le Finlandais Jorma Raty ou l'allemand Hubert Metz.

**Roy Callender**, le champion du monde à Nîmes en 1977 est aussi présent et a mis une année complète à préparer ce concours.

# BODYRÉTRO

Photothèque Le MDM

## MR OLYMPIA 1981 COLOMBUS USA 'L'OLYMPIA OUBLIÉ'



A l'exception de Chris Dickerson qui a profité du rapprochement de la AAU et de l'IFBB, on s'aperçoit que tous les compétiteurs ont été champions du Monde Amateur et que des anciens comme Eddy Corney, Mike Katz ou Johnny Fuller sont toujours là.

A l'annonce des résultats, le **6<sup>o</sup>** fut l'allemand **Jusup Wilkosz** qui participait pour la 1<sup>ère</sup> fois au concours. Il était dans une grande forme.

L'annonce de la **5<sup>ème</sup>** place de **Danny Padilla** va provoquer une véritable bronca. C'est impossible, il est encore 5<sup>ème</sup>. La majorité du public voyait Franco Colombu à cette place.

Comment Danny, dans une telle forme pouvait-il se retrouver à cette place ?

La **4<sup>ème</sup>** place fut attribuée à **Roy Callender** et le public continuait de manifester son mécontentement. Les juges de l'IFBB étaient-ils entrain de faire la même erreur que l'année précédente ?

**Tom Platz** fut **3<sup>ème</sup>**, tel un gentleman, il prend son trophée pendant que la foule continuait d'hurler pensant que le titre lui revenait.

Tom obtient sa meilleure place, son physique ne correspondant pas encore aux critères de jugements, il sait à ce moment là qu'il ne gagnera donc jamais le titre du Mr Olympia. Alors que certains spectateurs commençaient à quitter l'auditorium de Columbus, deux culturistes sont encore sur scène : Chris Dickerson et Franco Colombu.

Le speaker annonce la **2<sup>e</sup>** place de **Chris Dickerson** qui semble résigné prenant son trophée et son chèque pendant que des objets commencent à voler, envoyé par une foule en colère.

Arnold et Joé Weider n'osent pas marcher sur la scène afin de ne pas provoquer cette foule en délire.

**Franco Colombu remporta la compétition et recevra son chèque de 25 000 dollars et son trophée en dehors de la scène tout comme sa photo avec Arnold.**

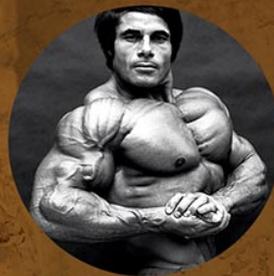
Au final, on peut considérer que ce concours de Mr Olympia 1981 aura été le plus controversé bien au dessus de Sydney en 1980.

**A partir de 1982, la victoire de Chris Dickerson va normaliser les choses mais certains ne reviendront plus et d'autres n'obtiendront plus un tel classement.**

**Mais ils seront, sans doutes en participant à ces deux concours controversés, rentrés définitivement dans la fabuleuse histoire du Culturisme.**



Dany Padilla



Franco Colombu

# MR OLYMPIA 1981 COLOMBUS USA 'L'OLYMPIA OUBLIÉ'



Arnold et Franco



Tom Platz



**SEBASTIEN LARGE**  
Acteur  
Athlète / Top modèle  
coach sportif



# California NEWS

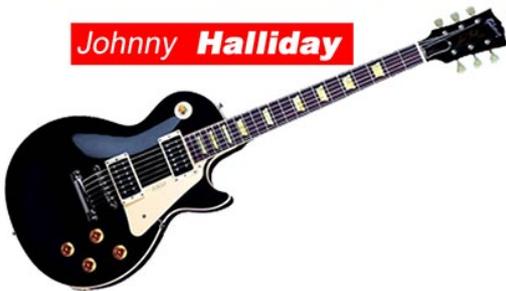
Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

*Incredible, un mois est déjà passé depuis que nous nous sommes souhaité la bonne année 2016 ! Voici donc le mois de Février, la période très connue pour la saint valentin. Ce mois-ci j'ai encore frappé fort entre une légende de la chanson française , des acteurs, des sportifs .... je pense que vous aller apprécier la rubrique !*

*Unbelievable, it's been one month since we welcome the new year 2016 ! does anyone has anything to stop the clock or get it slower a little ! Well, we all know February is a popular month because it has " Valentine's Day ". Nevertheless, I have raised the bar high once again. Whether is singer legendary, actors, athletes ...indeed I believe you're going to appreciate this month column!*



**Johnny Halliday**



C'est avec un immense Plaisir et toujours un honneur que je vous annonce ,encore une fois que la légende de la chanson Française Mr **Johnny Halliday** est un invité spéciale pour la rubrique de ce mois-ci. Apres avoir été en tournée depuis l'été dernier, rentrant de vacances de Thaïlande, Johnny était de retour à Los Angeles. Malgré la fatigue du long trajet de l'avion il était de retour au golds gym de Venice pour redémarrer son entraînement quotidien et garder la forme car il a repris la tournée jusqu'au fin printemps . Je suis sure que tous l'équipe de fitness mag est d'accord quand je dis que cette légende est une personne que l'on respecte énormément et que nous lui souhaitons bonne chance pour le reste de la tournée .

*It s with a big honor that I am very thrilled to announce once again the once was named as the French Elvis , the French legendary singer Mr **Johnny Halliday** as a special guest for this month column. After over 6 months of touring all over France. Johnny spent the New Year in Thailand before coming back to Los Angeles for one week of rest and recuperate to hit the road again until end of spring . Despite the jet lag, Johnny did train almost everyday while being back at the mecca ! lam sure everyone will agree when I say I have so much respect for such an amazing, talented ,incredible legendary singer as Johnny Halliday and on behalf of the fitness mag 's team we would like to wish him the best for the rest of the tour !*

Fan de la série télévision " Gossip Girl "qui était très populaire il y a plusieurs années , l'acteur **Chace Crawford** vient de tourner un film écrit, réalisé et joué dans le rôle principale par Warren Beatty qui s'intitule " Warren Beatty Project " ce titre n'est pas définitif. Chace a joué aux cotés d'acteurs renommés comme Ed Harris , Alec Baldwin , Lilly Collins, Matthew Broderick, Annette Bening, ...Sortie prévue cette année.

*If you're fan of this popular tv show " Gossip Girl " then the name of the actor **Chace Crawford** should bring a bell since he was one of the leads. Chace just wrapped a movie that was written, directed and starred the legendary actor Warren Beatty . The movie has an untitled project called the Warren Beatty project . The movie has an incredible cast such as Ed Harris, Annette Bening, Alex Baldwin as well as Matthew Broderick .Scheduled to be released in theaters this year .*



**Chace CRAWFORD**



# California NEWS

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



Photothèque Shawn Ray / Google image - auteur non identifié

Légendaire Bodybuilder **Shawn Ray** a participé au séminaire qui avait lieu le 24 Janvier pour l'évènement de la fitness expo. Shawn Ray était l'un des invités, voici quelques noms qui étaient présents : l'incroyable Hulk Mr Lou Ferrigno, 4 fois Mr Olympia Jay Cutler, 5 fois Mr Olympia Phil Heath. Shawn Ray est aussi un contributeur pour le célèbre magazine de bodybuilding " Muscular Development"

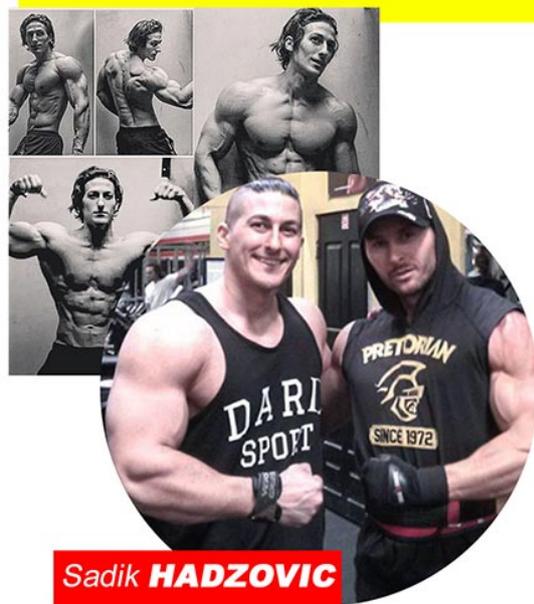
Icon bodybuilder **Shawn Ray** participated at a Q&A that was held at the LA Fit expo last month. The Q&A included major celebrities of the bodybuilding world such as incredible Hulk Mr Lou Ferrigno, 4 times Mr Olympia winner Jay Cutler, 5 times Mr Olympia Winner Phil Heath among an incredible panel. Shawn ray is also a contributor for the world famous bodybuilding magazine " muscular development"



**Shawn RAY**

Finissons ce mois-ci avec celui qui est arrivé 2eme, deux années d'affilé à L'olympia catégorie Men's Physique **Sadik Hadzovic**. Ci vous n'avez pas suivis les dernières actualités, il y a quelques mois Sadik a annoncé qu'il rejoignait la nouvelle catégorie appelée " Classic physique". Il se prépare actuellement pour sa première compétition dans cette nouvelle catégorie. Je lui ai demandé quand se déroulerait sa prochaine compétition, la réponse de Sadik était " je n'ai pas encore décidé une date et quelle compétition, mais vous pouvez vous assurez que je serais sur l'estrade de l'Olympia en septembre prochain ! Affaire à suivre.

Well, we all heard this new categorie in the IFBB Pro that took effect this month " Classic Physique ". If you didn't follow the news, IFBB Pro Mens Physique **Sadik Hadzovic** who took 2nd two years in a row at the Olympia was the first to announced that he will be joining this new division. In fact, last time I spoke to him, he was telling me he's getting ready for his first show in this new category and that he was very excited about this new journey. When I asked Sadik when and what show he will be competing, his answers was " well, frankly I haven't decided yet what show and when I would be competing in the new division but there's one thing that I am sure, I would be stepping on the stage in September for the Olympia! Mark my words! ( to be continued )



**Sadik HADZOVIC**

**MUSCULATION POUR TOUS**

— lance —▶▶▶



photos pixi photography

## Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et esthétique sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook



**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB PRO  
Coach PPM



# CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH **FRANCIS BENFATTO**

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA DURÉE D'UNE SÉANCE #4

FITNESS MAG  
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



Partenariat **Fitness Mag**  
**-15%**  
de remise immédiate  
avec le code : **fitnessmag**



**Francis Benfatto, IFBB - Professional Bodybuilding depuis 1988**

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

Benfatto Nutrition – Conçue par Expérience

Produits certifiés ISO 22000 et HACCP. Benfatto Nutrition est une entreprise certifiée ISO 22000 et HACCP. Benfatto Nutrition est une entreprise certifiée ISO 22000 et HACCP.

*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](http://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 NO pour vous offrir les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.

Sursature rapidement les muscles d'électrolytes anabolisants et anticataboliques, 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 potentiostimulateurs d'insuline permettant de faire persister l'insuline - une forme de créatine multi-brevetée, l'acétyl-L-carnitine et de PH-88 qui cible les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions inhabituelles.





**MARCOS  
DRAKE**  
Ostéopathe  
Naturopathe

WEB    

# SANTÉ & LONGÉVITÉ

## L'ART DES REBOUTEURS

Un héritage qui ne cesse de s'enrichir

**Celui qui porte le nom de rebouteur, rebouteux, rhabilleur, renoueur, ramancheur pour le Québec ou encore huesero dans les pays d'Amérique latine est un personnage bien connu pour son habilité à remettre les os en place mais également les nerfs « froissés » et les tendons « qui sautent ». Il « dénoue » les muscles, guérit les foulures et sais parfois quoi faire en cas de fractures.**

Après plusieurs années de recherches à travers de nombreux pays tels la Chine, le Japon, le Brésil, l'Argentine, l'Uruguay, la Russie, la France, la Suisse, l'Espagne, le Portugal, et j'en oublie sûrement. Je peux sans hésitation et avec conviction affirmer qu'il existe un art traditionnel des rebouteux commun dans le monde entier.

Que ce soit par une transmission directe que j'ai reçu ou au travers de documents (livres, films, vidéo, photos, etc.) que j'ai trouvé, étudié et mis en pratique, je peux vous dire que cet art est une réalité que j'applique aujourd'hui chaque jour au sein de l'Institut Suisse de Santé & Longévité.



Nous pouvons définir l'Art du rebouteux comme étant un ensemble de données empiriques, d'une part, et parfaitement structurées d'autre part, que l'on rencontre dans tous les pays du monde qui ont conservé depuis des temps immémoriaux une tradition de soins holistiques, c'est à dire, fondé sur la notion de soin tenant compte de la globalité de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel. Le rebouteux considère le patient comme une personne et non comme un malade. Il cherche à guérir la cause de la pathologie et non pas uniquement ses symptômes.

L'Art des rebouteux est considéré comme empirique, parce que certains individus, nés sous le signe d'une sensibilité particulière, et pour des raisons encore inconnues, ont en eux, un « savoir-faire » inexplicable, concernant la remise en « place » des articulations, des muscles, des fascias, des nerfs et des énergies du corps.



Comment on soigne un lumbago.



Nous savons aujourd'hui que ce savoir-faire a fait l'objet d'une transmission ininterrompue, sous toutes les latitudes, et de tous les temps, par certaines lignées d'individus qui l'ont reçu en legs, et le transmettent à nouveau de génération en génération, et pas forcément de père en fils ou de mère en fille.

Nous constatons que « savoir-faire » semble s'affiner au fil du temps et est souvent étudiée de façon spécifique à chaque famille, ou chaque courant qui l'enseigne, ce qui en fait sa richesse.

L'art des rebouteux présents dans nos campagnes, nos vallées ou nos montagnes est très ancien. Que ce soit les manipulations des membres périphériques ou les manipulations vertébrales, celles-ci sont le fruit de la transmission des anciens qui les ont pratiqué et amélioré depuis l'antiquité, ce n'est bien avant.

Les premiers documents écrits parlant des manipulations vertébrales nous viennent de Chine et datent de 2700 avant Jésus Christ. Ces techniques et ces connaissances furent aussi pratiquées par les égyptiens, les babyloniens, les indiens, les mayas, etc...

Les pères de la médecine tel qu'Hippocrate, Galien ou encore Avicenne utilisaient et recommandaient les manipulations vertébrales pour certain maux. Ils soulignaient, déjà à leur époque, l'existence d'infimes déplacement vertébraux qu'ils jugeaient responsables de lésions des racines nerveuses à leur point de sortie de la colonne, ce qui avait pour effet de créer certaines maladies.

Hippocrate disait déjà à son époque (460-370 av. J.C.) : « L'art de la thérapeutique vertébrale est ancien ; je tiens en haute estime ceux qui l'ont découvert, comme ceux qui génération après génération me succéderont, et dont les travaux contribueront au développement de l'art naturel de guérir. » Il disait encore : « Apprenez sur la colonne vertébrale, c'est chose nécessaire pour plusieurs maladies. »

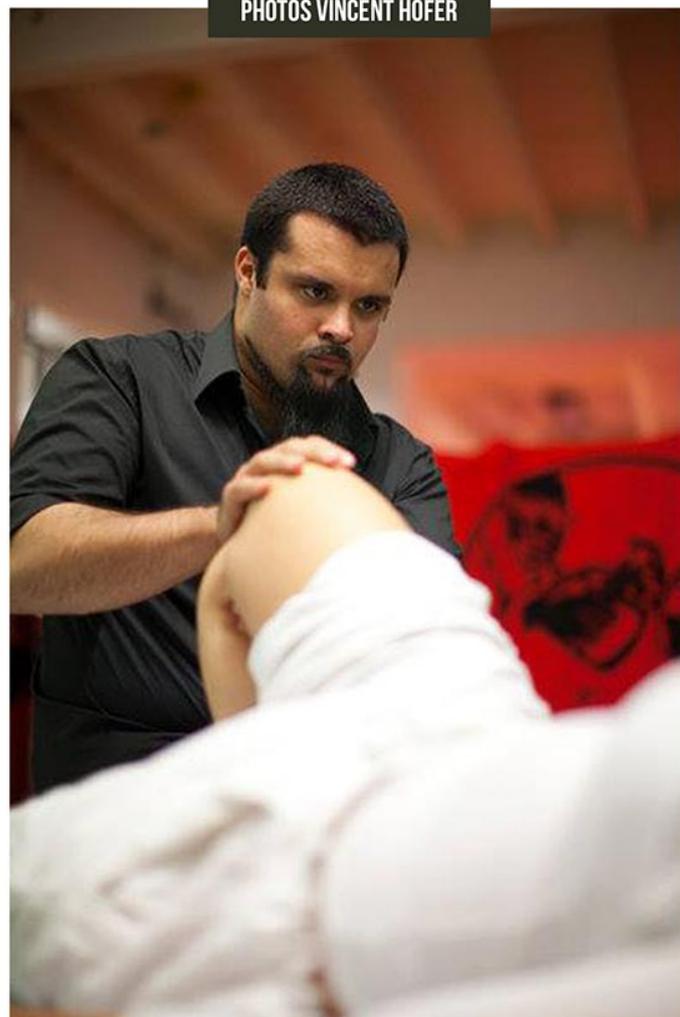
Pour celui qui fait quelques recherches sur le sujet, il lui sera donc évident que la pratique des anciens rebouteux reposait sur des bases bien solides et que sont empirisme reposait sur des lois, connaissances et principes qui depuis longtemps avaient fait leur preuves.

Les tractions vertébrales ont été le premier traitement décrit des déformations vertébrales telles que la scoliose. Elles furent aussi appliquées à des cas de douleurs post traumatiques (sans doute liées à des fractures ou des entorses) et peut être à des douleurs radiculaires.

Evidement, chaque rebouteux développe au fil du temps ses propres « tournemains », qu'il affine tout au long de son existence et de sa pratique. Néanmoins ces « tournemains » reposent sur des principes qui sont pour tous les mêmes.



PHOTOS VINCENT HOFER



Certains rebouteux, en plus de savoir remettre en place vertèbres, muscles, nerfs et fractures, posent également des ventouses ou des sangsues et ont la connaissance des plantes médicinales. Quelques-uns seront renommés pour leurs techniques viscérales (videur de vésicules et releveur d'estomac), un autre guérira par l'imposition des mains (toucheur ou magnétiseur) ou avec des techniques traditionnelles dont le fonctionnement reste encore aujourd'hui totalement empirique...

Aujourd'hui, les rebouteux formés au sein de l'ISSL, grâce à un sens du toucher extrêmement développé, à un savoir-faire maintes fois éprouvé, additionné à une parfaite connaissance de l'anatomie, de la physiologie et des pathologies, peuvent soulager et guérir efficacement toutes sortes de maux. Parmi les gestes caractéristiques du rebouteux nous retrouvons :

- les manipulations vertébrales et articulaires périphériques
- le massage profond musculaire
- les crochetages de tendons, d'aponévrose et de nerfs
- le ponçage de points de tension et la friction de points ligamentaires ou névralgiques
- les dégrippages et les débroussaillages articulaires efficaces
- les purges viscérales
- Et bien d'autres techniques encore.

PHOTO VINCENT HOFER



Voilà une partie du bagage des rebouteux. Certaines de ces techniques ont été récupérées par les étioopathes, les ostéopathes, les chiropraticiens ou d'autres catégories de thérapeutes manuels, mais une grande partie de l'art des rebouteux est tombée dans l'oubli. L'ISSL s'applique aujourd'hui à faire revivre ce savoir-faire, pour le plus grand bien de ceux qui souffrent et désespèrent.

La consultation d'un rebouteux ainsi formé permettra au patient de résoudre de nombreux problèmes physiques tels que : perte de mobilité articulaire, contracture musculaires, névralgie, tendinites, dorsalgie, lombalgie, torticolis etc.

**Les résultats sont souvent spectaculaires dès la première séance**

**Marcos Drake**  
Ostéopathe D.O et Maître Rebouteux



**SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK**

Institut Suisse de  
**Santé & Longévité**

**WEBSITE** [www.naturopathie-traditionnelle.com](http://www.naturopathie-traditionnelle.com)



**ERIC RALLO**

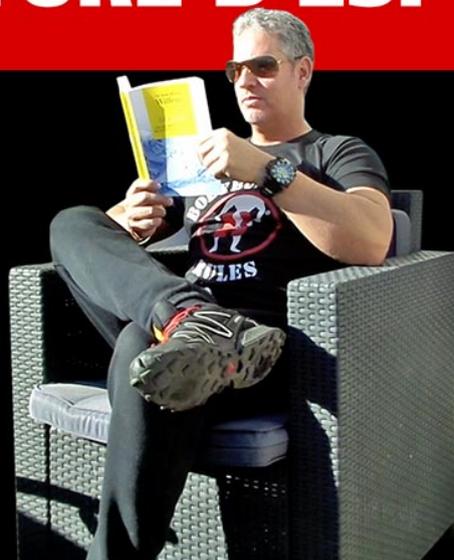
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS  
RECOMMANDE  
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**





**JUANITO H-GIORDIA**  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

**CLIQUEZ POUR REGARDER**

TOUT SAVOIR SUR LES GLUCIDES



# TOUT SAVOIR SUR LES GLUCIDES

**2ème partie**

- \* Les facteurs de variations de l'IG des aliments
- \* Notre Répartition corporelle
- \* Reconnaître les sucres cachés
- \* Décrypter les étiquettes
- \* Enfin... Mon petit déjeuner et déjeuner idéal...





THIERRY  
CASASNOVAS  
Nutrition  
& Physiologie



# RÉGÉNÈRE

## PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Intervention filmée samedi 12 décembre à Carcassonne, lors du pôle France de sélection et d'entraînement de Jiu Jitsu Brésilien.

Quels sont les paramètres à considérer et à respecter dans l'entraînement des sportifs de haut niveau, paramètres trop souvent ignorés qui limitent fortement leurs performances et peuvent compromettre toute leur carrière... Invitation à l'initiative de **Jean Jacques Bukovinski** et **Julien Gaillard** (vice champion du monde)





**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



### FOOD INCORPORATION

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



CLIQUEZ POUR REGARDER



### MICROBIOLOGIE DES SOLS

Claude Bourguignon



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**MEGA**  
SÉANCE **BICEPS**  
**TRICEPS**  
AVEC **SERGEY PALKIN**  
AU MIAMI IRON GYM



**LEONA  
READING**  
Coach sportif  
Bloggeuse

WEB

# Cuisine Santé & Plaisir

# Recette Gaufres aux épinards

## Pour les gaufres

2 œufs bio  
170 ml de lait d'amande  
200 g de son d'avoine  
2 cuillères à café de bicarbonate  
50 g d'épinard  
1 pincée de Piment d'espelette  
10 ml d'huile d'olive

## Assaisonnement

Un filet d'huile d'olive  
Sel et poivre

## Préparation

Tranchez finement les champignons et hachez les épinards.

Dans un blender, versez 2 oeufs, le son d'avoine, le lait d'amande, la pincée de sel, le piment d'Espelette, les épinards, l'huile d'olive et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Mettez en marche le gaufrier pour qu'il soit bien chaud le moment venu.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile coco pour y faire revenir les champignons, l'ail, le thym et le piment d'Espelette pendant environ 10 minutes.

Une fois que vos champignons sont pratiquement cuits, versez votre pate dans la machine à gaufres. Laissez cuire pendant 3 à 4 minutes.

Pendant que la gaufre cuit, faites chauffer une autre poêle huilée à feu moyen et faites cuire 4 oeufs au plat dans la poêle pendant 2 à 4 minutes selon comment vous préférez leur cuisson. Servez avec les gaufres et les champignons.

Saupoudrez de gomasio, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive. Dégustez !

CLIQUEZ POUR REGARDER



## Le Saviez - Vous?

Bien connu pour sa teneur en fer, l'épinard possède un pouvoir anti-oxydant considérable. Il contient un grand nombre de vitamines, minéraux et aurait des effets bénéfiques en ce qui concerne la santé de vos yeux et de nombreux organes comme les poumons, foie, colon, reins.



**PATRICE  
BRETTON**  
Coach sportif



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

Il est intéressant et important dès l'apprentissage de prendre en considération et de manière sérieuse les **4 fondamentaux** suivants:

En effet, il est nécessaire et primordial d'assimiler et mémoriser leur contenu afin de comprendre la démarche stratégique à respecter, tant dans la manière de s'entraîner que celle de s'alimenter ou celle de récupérer.

Ces fondamentaux sont étroitement liés et directement dépendants les uns des autres. Respectés et pratiqués au quotidien ils vous permettront d'avoir le contrôle sur votre corps, sur ses réactions, sur son évolution.

**N'en négligez aucun! Ce sont leurs actions qui associées auront une incidence et un effet direct sur votre métabolisme et un impact positif sur votre corps.**

# MES 4 FONDAMENTAUX

## 1 ENTRAÎNEMENT

Soumettre son organisme à un entraînement quel qu'il soit (endurance, force, explosivité) aura pour effets une surcompensation, une cicatrisation, une reconstruction...

Ces phénomènes physiologiques seront les facteurs déterminants et directeurs de votre évolution physique et de vos performances. Il ne suffit pas de soulever des poids toujours plus lourds, ou de courir toujours plus vite ou plus longtemps. Un effort doit être réfléchi et ciblé. Son exécution doit flirter avec la perfection et ne doit pas être approximative ou aléatoire. Il n'y a pas de place pour l'à peu près.

Plus vous serez précis, intelligent et stratégique et plus vous écarterez tout risque de blessure. La progression n'est pas proportionnelle à la durée d'entraînement, prenez garde au surentraînement.

A trop vouloir en faire vous exposez votre corps à des dommages plus ou moins importants, bénins ou irrémediables.

Sachez vous observer, vous autocritiquer, analyser ce que vous voyez ou ce que vous ressentez. Tout athlète a des points forts et des points faibles. L'intelligence est d'être capable de savoir se remettre en question si cela s'avère nécessaire, quant à la planification des séances, dans le but d'évoluer encore et toujours.



**Guillaume BOUTHORS**

coché par Patrice BRETTON  
Photo : Long hoàng

C'est au fil des entraînements que vous observerez une évolution ascendante. **La régularité et l'assiduité n'auront d'égale que la patience que vous vous accorderez pour laisser à votre corps le temps de progresser.**

Le débutant ne peut pas accomplir en un an ce qu'un athlète de haut niveau a mis 5 ans à obtenir. Conclusion: Un entraînement planifié de manière intelligente, précise et objective vous permettra de faire face à vos séances en pleine possession de vos capacités physiques et mentales.

## 2 NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE

Nutrition et Diététique.....**deux sciences indispensables et incontournables** à l'origine de votre forme physique et mentale et donc de vos performances, de votre évolution physique, de votre sommeil et de votre récupération.

Elles seront vos alliées durant toute votre vie, devenant à proprement parler "votre" hygiène de vie.

Le corps a des besoins quotidiens pour être compétitif. Chaque aliment a un impact direct sur son fonctionnement. Certains aliments sont source d'énergie à plus ou moins long terme. D'autres participent à sa récupération ou à sa construction.....etc.

Être précis, rigoureux ou assidu lors de ses entraînements est une chose, mais il y a un élément à ne jamais négliger.....l'alimentation. Plus elle sera

adaptée au rythme de vie que vous vous infligez, tant en terme d'activité professionnelle que sportive, plus vous serez efficace et énergique dans tout ce que vous accomplirez.

Alors, à vous sous alimenter ou vous suralimenter, vous exposez votre organisme à des réactions dont vous n'aurez plus le contrôle et qui peuvent avoir une incidence négative sur votre organisme.

Nous aboutissons toujours à la même conclusion: Une alimentation planifiée de manière intelligente, précise et objective vous permettra de faire face à vos séances en pleine possession de vos capacités physiques et mentales.



Photo: Long Hong  
Athlète: Guillaume Bonthore



## 3 RÉCUPÉRATION

**Phase primordiale à ne pas négliger** durant laquelle le corps récupère de la charge d'efforts et de contraintes qui lui a été imposée. L'entraînement est en quelque sorte une agression du corps.

C'est l'homme qui a inventé l'entraînement physique car les dommages infligés à l'organisme le poussent à surcompenser lors de sa récupération. Et c'est cette surcompensation qui fera que dans les efforts à venir notre corps sera capable de supporter une charge de travail plus importante.

Des études ont démontré les facultés d'adaptation du corps à des contraintes et des surcharges de travail importantes et répétées. Dans un premier temps l'organisme est agressé et endommagé lors d'efforts comme des contractions musculaires. Des fibres et des tissus musculaires sont abîmés, lésés.

Cette agression volontaire à laquelle nous soumettons notre organisme va lui procurer le besoin de palier aux dommages engendrés en rentrant dans une phase de cicatrisation et de reconstruction. C'est la fréquence des entraînements qui fera que notre corps s'adaptera progressivement à ces phénomènes de destructions partielles et apprendra à surcompenser. C'est à dire qu'il résistera à des contraintes toujours plus importantes jusqu'à une certaine limite bien sûr. Cette reconstruction se fait principalement pendant la phase de récupération.

D'où l'importance de savoir s'accorder du repos et un capital sommeil suffisant. Des nuits blanches à répétition et des semaines d'entraînements sans jour de repos exposeront votre corps à des blessures car la reconstruction et la cicatrisation musculaire, entre autre, n'auront pas eu leur cycle complet. Vous entamerez donc de nouvelles séances sur une musculature affaiblie et vulnérable exposant ainsi votre corps à des blessures pouvant être graves et longues à traiter.

**Incontournable conclusion:** Une récupération planifiée de manière intelligente, précise et objective vous permettra de faire face à vos entraînements en pleine possession de vos capacités physiques et mentales.

## 4 SUPPLÉMENTS

Devenus de véritables armes de récupération ou de performance ils ne cessent d'évoluer. Des recherches permanentes et des études pointues sur des sportifs de haut niveau permettent de répondre aux exigences et aux besoins métaboliques pré ou post effort.

Notre alimentation toute aussi riche et variée qu'elle puisse être ne permet pas de couvrir tous les besoins de l'organisme soumis à des efforts réguliers et intenses. Les exigences en matière de nutrition sont importantes et précises pour l'accomplissement de performances physiques extrêmes et une récupération adaptée.

Des recherches et des études de plus en plus poussées et ciblées sur des sportifs de différents horizons permettent de comprendre, déterminer et quantifier les besoins nutritionnels pré et post effort.

Certains nutriments sont présents en quantité suffisante dans nos aliments. D'autres en concentration trop faible ne permettent pas de couvrir les besoins et doivent donc être apportés par la voie d'une supplémentation.

Il existe pour cela des suppléments dits pré entraînement à prendre avant l'effort et permettant de préparer l'organisme à l'activité. Il existe aussi des suppléments post entraînement à absorber cette fois-ci après la séance. Leur action permet de renforcer et optimiser la récupération.

Il existe enfin de nombreux autres compléments venant combler les déficits alimentaires lors des repas. Tous ces suppléments ont un rôle précis et un impact non négligeable sur l'organisme.

Leur utilisation nécessite le conseil d'un professionnel car leur choix et leur utilisation doivent être adaptés tant à l'athlète qu'à sa discipline et à son objectif. Les utiliser de manière aléatoire et inconsidérée pourrait vous nuire plus que vous être bénéfique.

### **Ultime et invariable conclusion:**

Un entraînement, une récupération, une alimentation et une supplémentation planifiées de manière intelligente, précise et objective vous permettront de faire face à vos entraînements en pleine possession de vos capacités physiques et mentales.

Vous l'aurez donc compris, plus tôt dans votre pratique vous intéresserez à ces 4 domaines qui ne sont autres que des fondamentaux dans cette discipline, plus tôt vous aurez des résultats correspondant à vos attentes et qui vous rapprocheront pas à pas de l'objectif que vous vous êtes fixé.

**\*Patrice BRETTON\***

Modèle photo: Guillaume BOUTHORS

Photographe: Long HOANG



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur

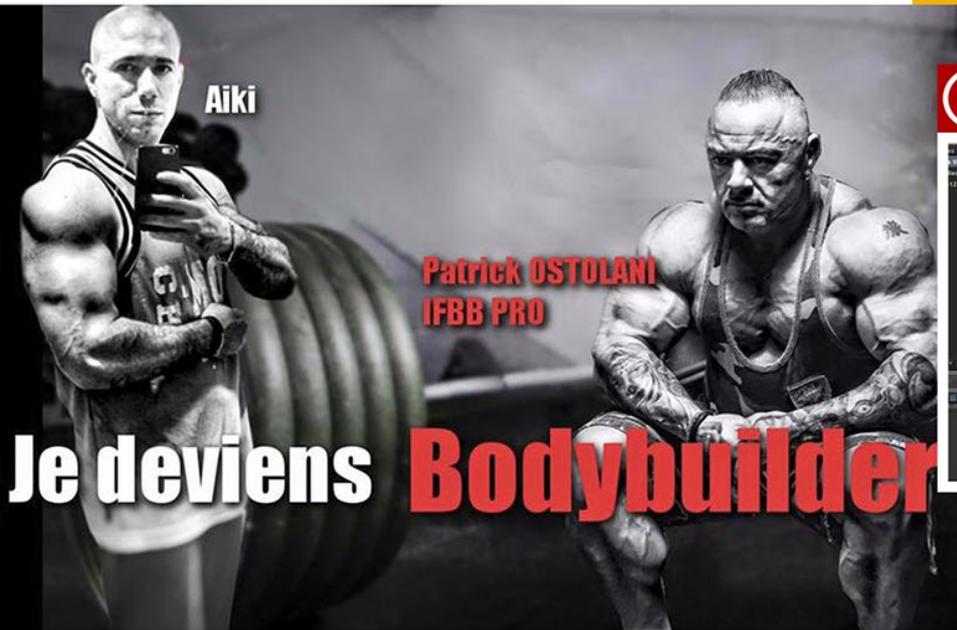


# JE DEVIENS BODYBUILDER

# SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

## EPISODE 3



Aiki

**Patrick OSTOLANI**  
IFBB PRO

# Je deviens Bodybuilder



CLIQUEZ POUR REGARDER

**Dans ce troisième épisode , je souhaitais montrer comment pouvait se passer mon rendez vous bilan avec Patrick OSTOLANI , Bodybuilder Pro IFBB, Préparateur physique professionnel.**

Pour cela je me suis rendu à son store au 12 rue des Romains à Amnéville , boutique ou il vend également sa nouvelle marque Prestigious Nutrition .

Ne souhaitant pas dévoiler l'intégralité de son travail (pour la concurrence ) , nous avons abordé divers points lors d'un entretien .

Les sujets sont en lien avec ma preparation, le bilan des 1 an, le futur, mais aussi les coachs Bidons, le dopage, son travail ...



CLIQUEZ POUR REGARDER

## LA PRISE DE MASSE



Jean Onche le Musclay

Patrick Ostolani IFBB PRO

Fitnessmith



**ERIC RALLO**  
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



# COACHING

## MANQUE DE TEMPS ?

### ESSAYEZ LES SUPERSETS !

Durant une dizaine d'années, submergé par le travail que je pouvais accumuler avec mon frère aîné au sein de nos sociétés, je ne pouvais me résigner à manquer un entraînement et devais par la force des choses essayer de m'adapter au manque cruel de temps !

Les conditions n'étaient pas idéales, car je m'entraînais souvent tard le soir après une journée harassante et stressante, mais je parvenais malgré tout à éprouver du plaisir en effectuant des entraînements très courts et hyper intenses. Je m'entraînais assez souvent en **SUPERSET** !

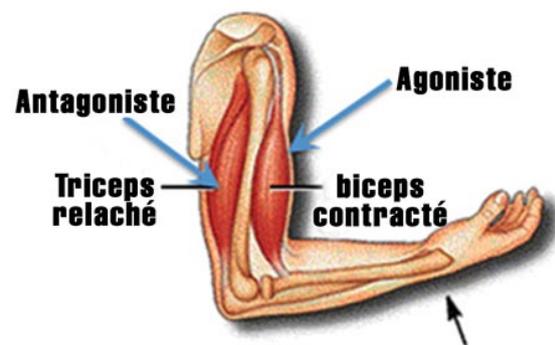


Qu'est-ce que la technique dite du « SUPERSET » : Pour vous faire très très simple, il suffit d'enchaîner 2 exercices d'affilés, c'est à dire sans temps de repos, pour des muscles antagonistes (opposés) comme par exemple : PECTORAUX – DOS avec le développé couché suivi immédiatement du tirage à la poulie haute. BICEPS-TRICEPS : Curl barre debout avec extension des triceps à la poulie haute. QUADRICEPS-ISCHIOS JAMBIERS : Leg extension immédiatement suivi du leg curl.

Les 2 exercices enchainés de la sorte forment 1 SERIE.

Veillez à varier le travail des muscles agonistes et antagonistes, en modifiant d'une séance à l'autre, non seulement les exercices, mais l'ordre dans lequel vous les avez effectués.

Faites preuve de bon sens et n'enchaînez pas 2 exercices polyarticulaires très taxant sur le plan cardiovasculaire et musculaire si tout comme moi, vous arrivez très tard et déjà bien épuisé nerveusement au club de gym. (NDLR : En cas de fatigue extrême, privilégiez le repos et rentrez chez vous, car pour prétendre développer votre potentiel physique, vous aurez besoin d'un maximum de ressources physiques et mentales).



Durant le travail en superset, lorsque le muscle agoniste (biceps) sera contracté, il y a aura automatiquement un relâchement du muscle antagoniste (triceps).

## CONSEILS

Privilégiez des exercices que vous pouvez **NON SEULEMENT** : PARFAITEMENT MAÎTRISER ET RESENTIR TOUT AU LONG DU SUPERSET.

Gérez votre souffle et reposez-vous minimum 90 secondes entre les supersets. (Encore une fois, rien n'est figé. Les 90 secondes sont une base de travail, vous pouvez prendre plus de repos tout comme en prendre moins si vous êtes bien entraîné et endurant !).

## AVANTAGES

C'est donc une excellente méthode pour raccourcir la durée d'un entraînement ou tout simplement s'adapter à votre forme du moment.

En effet, le fait d'alterner sans temps de repos 2 exercices consécutifs va vous obliger à diminuer quelque peu vos « maxi » afin de vous adapter et vous permettre d'atteindre le nombre de répétitions voulu, mais par dessus tout la sensation désirée car c'est bien de cela que l'on parle quand on évoque l'entraînement aux résistances.

Ces supersets (ou super séries) vont avoir l'avantage de permettre l'afflux d'un maximum de sang dans les régions musculaires antagonistes et par conséquent voisine, permettant ainsi d'obtenir une incroyable congestion et un plaisir sans pareil quand on est un « aficionado de la muscu ». C'est une technique dite également « d'intensification » qui vous permettra au-delà d'un manque de temps de « casser » votre routine habituelle et de choquer vos muscles et votre système nerveux.



Comme dans tout protocole d'entraînement, je vous recommande de tester les combinaisons et associations d'exercices qui vous conviennent le mieux et qui ciblent prioritairement vos points faibles. Par exemple, si vous faites les bras en superset et que vos biceps sont en retard en terme de développement, je vous conseille de les travailler en premier et d'effectuer les triceps en 2e mouvement consécutif.



## INCONVÉNIENTS

A part le fait de ne pas pouvoir « perpétuellement » essayer d'atteindre et dépasser ses limites et ses maxi (ce qui pour moi est une grossière erreur qui ne tient pas compte des réelles limites physiologiques humaines (musculaire, tendineuse, osseuse mais également nerveuse...)).

Retenez que pour progresser, il faut stimuler avec précision la fibre musculaire, il faut sortir de « sa zone de confort » et créer un traumatisme tel pour le muscle (et non vos tendons et articulations) que ce dernier sera dans l'obligation de créer un phénomène homéostatique dans un premier temps et de surcompensation par la suite, le rendant plus résistant et volumineux.

C'est le principe d'adaptation et surcompensation progressive.

Ce phénomène ne peut avoir lieu que si les diverses conditions régénératives requises (repos et alimentation entre autres) sont adéquates et suffisantes.

Pour en revenir au Superset, je n'ai toujours trouvé que des avantages à incorporer régulièrement cette technique pour les raisons citées plus haut.

### EST-CE LE GRAAL pour atteindre votre développement potentiel maximal ??

Tout est bien souvent une question de logique et de bon sens en musculation.

Cette technique fait elle aussi partie d'un tout, d'un ensemble de combinaisons et d'un arsenal que tout sportif doit connaître et éventuellement intégrer en cas de besoin, nécessité ou bien simplement pour diversifier son training.

Rien de magique, rien de spectaculaire qui ferait que cet article déclencherait le BUZZ comme c'est souvent le cas désormais sur les réseaux sociaux !!

En, effet, chaque pratiquant est différent, chaque sportif à des spécificités qui lui sont propres (anatomiques, physiologiques, alimentaires, sociétales...) et pour espérer avoir des résultats, il faut s'avoir conjuguer le tout avec subtilité et énormément de recul.

Bon training, bonne progression !

**Eric Rallo Giudicelli**



# 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



zappymag.fr info@zappymag.fr

ZappyMag

@zappymag

en cours

à partir du 17 février



# Distribution Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES sur toute la Corse



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



# JEAN PIERRE FUX

## LE COLOSSE SUISSE

photothèque Jean-Pierre Fux



**La première fois que j'ai découvert Jean Pierre Fux c'était à l'occasion de Monsieur Olympia 1996. Disparu de l'actualité du bodybuilding depuis 2003, je désirais savoir ce qu'il était devenu .....**

**Christophe Corion :** Bonjour Jean-Pierre, c'est un plaisir de prendre de tes nouvelles, que deviens tu ?

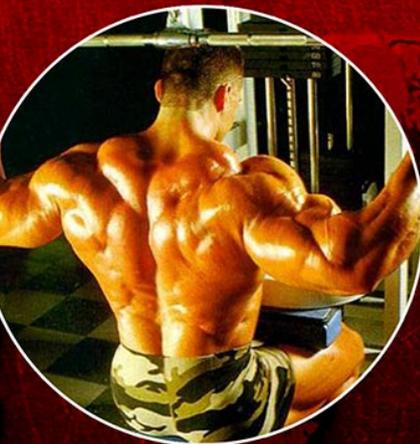
*Jean-Pierre FUX :* Bonjour à tous .Je travaille comme personnel trainer à Palm Springs en Californie. Je fais du coaching via Skype et le téléphone.

**CC :** Comment expliques tu ta masse phénoménale ?

*JPF:* Ma masse musculaire provient principalement de ma génétique ainsi que la constance de mes entrainements et de mon alimentation durant quinze ans.

**CC :** Pourquoi n'as tu jamais remporté Monsieur Olympia ?

*JPX :* J'ai toujours perdu beaucoup de poids à la dernière minute car je désirais être dur . La seconde raison est que je coupais l'eau beaucoup trop tôt ce qui me faisait perdre la qualité de mon physique . En 1998, j'ai fait beaucoup trop d'erreurs notamment avec l'utilisation de l'insuline j'ai continué à m'entraîner avec des exercices de base et des charges très lourdes je pense que j'aurai du m'entraîner avec plus d'intensité en variant les techniques et les repos entre les séries . Mon objectif était de devenir le plus grand culturiste de tous les temps



**CC :** Quel était ton entrainement pour la masse en période hors saison ?

*JPF:* Il n'y a jamais eu de grandes différences entre l'entrainement hors saison et la préparation à un concours .En général je m'entraîne toujours de la même façon . Bien sûr je ne suis plus aussi fort à l'approche d'une compétition. J' ai toujours adoré l'entrainement type Heavy duty . Pour les gros muscles comme le dos , les pecs je réalisais des séries de 6 à 8 reps et pour les petits groupes je faisais des séries de 4 à 6 reps .



**Christophe Corion : En 2002 tu es victime d'un grave accident lors d'un entraînement que s'est-il passé ?**

Jean-Pierre FUX : Mon accident est dû à un manque de concentration à ce stade de ma carrière . Après l'année 2001 j' avais réalise que jè ne battraï jamais Ronnie Coleman donc je commençais à mettre en place mes coachings . J'étais encore sous contrat chez Weider et je faisais des séminaires et des démonstrations partout dans le monde .Je voulais m'installer aux Etas Unis et ma demande de carte verte était très longue .Je ne savais pas si je pouvais réaliser mon rêve de m'installer ici sans contrat avec Weider. Lorsque ma carte est enfin arrivée je savais que ma carrière était terminée.



**CC : Pourquoi vis tu en Californie ?**

JPF: Tout d'abord c'est Weider qui m'a fait venir en Californie et maintenant j' y réalise mes coachings . Palm Springs est un lieu magnifique sans hiver véritable. Grandir dans les montagnes suisses puis avoir la chance de vivre à Palm Springs c' est unique Je ne voulais plus vivre à Los Angeles et passer des heures dans le trafic routier.



**CC : Que penses-tu du bodybuilding d'aujourd'hui ?**

JPX : Le culturisme d'aujourd'hui est à un niveau très élevé, mais les années d'or où il y avait les meilleurs pros sont terminées. De 1996 à 1999, j'avais énormément de possibilités pour des posings et des séminaires. Je doute que les athlètes d'aujourd'hui aient encore cette possibilité . Lorsque je me rends à un concours il n'y a même plus de guest poser . Durant les années 90 , nous pouvions nous retrouver jusqu'à six guest posers pour une démonstration . J' ai un petit regret c'est qu'il n'y avait pas d'internet à l'époque. Cela aurait très intéressant d'être médiatisé avec Twitter , Facebook , Instagram etc ....



**QUESTIONS D'INTERNAUTES**



**Thomas Pinel**  
Compétiteur et Fan de Jean-Pierre

**Thomas PINEL : Es tu nostalgique des années 90 ?**

JPF: Je ne suis pas particulièrement nostalgique du passé. Pratiquer le bodybuilding au plus haut niveau est un mode de vie particulièrement dur et je dois l'avouer j'adore ma vie d'aujourd'hui en tant que coach .

**Thomas PINEL : Si tu avais un conseil à donner à un amateur comme moi ?**

JPF: Si tu avais un conseil à donner à un amateur comme moi ? Mon conseil principal serait de rester constant . Dès que tu te décides à te lancer dans une carrière pro c'est pour dix ans minimum. Durant ces dix ans tu n'as pas le droit de manquer un repas, des compléments ou un training . Si tu es prêt à faire tous les sacrifices nécessaires et que tu as une superbe génétique alors il ne faut pas hésiter. Le bodybuilding peut être formidable mais il peut facilement détruire ta vie.

**Thomas PINEL : Est-ce que tu continues à t'entraîner ?**

JPF: Je ne pourrais jamais cesser de m'entraîner et de manger sainement jusqu'à la fin de mes jours .



CÉCILIA  
**MARCONATO**  
Reporter



Salut les ami(e)s me revoilà pour vous présenter un athlète Français exceptionnel, un homme humble, vrai, sincère et un compétiteur hors pair ! Pour moi, il est LE bodybuilder Français à suivre et c'est justement ce que je fais depuis 2011 ... Cet homme n'est pas un débutant, loin de là, il a commencé le body en 1985 alors que plusieurs d'entre vous, chers lecteurs, n'étiez pas encore « tombés » dans ce milieu ! C'est un immense honneur pour moi de faire cet article et de vous présenter cette belle personne.

# MICHEL VOSSIER

Photos **Olivier RIPERT** et Michel VOSSIER

Ce Monsieur se prénomme **MICHEL VOSSIER**, il a 61 ans, vous avez forcément entendu parler de lui cette année puisqu'il remporte le titre de Champion de France, puis celui de Champion d'Europe et pour finir il décroche la première place à l'Arnold Classic Europe à Madrid. Le tout dans la catégorie Master + de 60 ans, excusez du peu !

Pour ma part c'est fin 2011 que j'ai la chance de le voir sur scène pour la première fois. Nous avons fait le déplacement en nombre pour venir l'encourager aux Championnats du Monde Masters à Santa Susanna lors desquels il finit 2ème !

Cette même année il est sacré Champion d'Europe et décroche, après ces beaux trophées, la carte PRO !



Photos **Olivier RIPERT**

**PALMARÈS :**

**1997**

Premiers titres IFBB  
Champion de Provence à Nice  
Champion de France à Compiègne

**1999**

11<sup>e</sup> aux championnats du Monde IFBB  
Catégorie Master +40 ans (à Maya, Portugal)

**2001**

Vainqueur Finale France IFBB à Cluses  
Vice champion du monde catégorie Masters  
+40 ans -80kg (à Espino, Portugal)

**2004**

6<sup>e</sup> place aux championnats du monde IFBB  
catégorie Masters +50 ans (à Opava, Rep. Tchèque)

**2006**

5<sup>e</sup> place aux championnats du monde IFBB  
catégorie Masters +50 ans (à Agrigrent, Sicile)

**2007**

6<sup>e</sup> au GP Weider, catégorie international  
7<sup>e</sup> place aux championnats du monde IFBB  
catégorie Masters +50 ans (à Budapest, Hongrie)

**2008**

3<sup>e</sup> place aux championnats du monde IFBB  
catégorie Masters +50 ans (à Pzlen, Rep. Tchèque)

**2011**

Champion d'Europe IFBB, catégorie Masters +50 ans  
-80kg à Madrid, Espagne.  
Obtention de la carte PRO.

**2013**

1<sup>er</sup> au Top de Colmar +50 ans  
7<sup>e</sup> à l'Euro Arnold Classic amateur, +50 ans

**2014**

4<sup>e</sup> aux championnats du monde IFBB, +60 ans  
1<sup>er</sup> au Grand Prix de France IFBB, +60 ans

**2015**

Champion de France IFBB +60 ans  
1<sup>er</sup> au Grand Prix des Pyrénées en +60 ans, toutes  
catégories Masters. 1<sup>er</sup> en séniors -75kg  
1<sup>er</sup> Grand Prix du Canada en sénior -85kg et toutes  
catégories  
Champion d'Europe IFBB +60 ans



Je connais bien la personne mais moins l'athlète c'est donc tout naturellement que j'ai voulu en savoir plus sur son parcours ...

Mes premières questions furent :

**« Qu'est ce qui t'a amené à pousser la porte d'une salle de sport pour la première fois ? Comment es-tu arrivé à faire des compétitions ? »**

Il me répond alors que deux personnes sont à l'origine de ses premiers pas dans une salle, tout d'abord, ancien propriétaire du très connu Institut Longchamp et ami **Daniel Coussieu** puis celui qui lui a donné l'envie d'aller plus loin ... Mr **Lee Labrada** ! Michel a toujours été un compétiteur dans l'âme, dans toutes les disciplines qu'il a pu pratiquer, il a toujours fait de la compétition mais il avoue également que la fréquentation journalière de Daniel Coussieu et sa rencontre avec celui qui deviendra son partenaire d'entraînement pendant longtemps, Mr **Chayard Marcel**, y sont pour quelque chose.



Daniel COUSSIEU

Lee LABRADA

Marcel CHAYARD

En plus d'être un compétiteur irréprochable il fait preuve d'une rigueur exemplaire dans son hygiène de vie alimentaire. Michel reste propre tout l'année et cultive un physique qui « tient la route même en vieillissant » !

**Michel c'est un podium à chaque montée sur scène, je pense ne pas me tromper en disant qu'il est l'un des très rares athlètes Français à avoir un tel Palmarès et pourtant aucun Sponsor ...** Il n'y a pas quelque chose qui ne va pas ? Alors quand je lui demande son avis sur la question il me répond, en toute sincérité, qu'il pense en être le seul fautif à causes de ses principes !

Michel ne sait pas se vendre et n'aime pas demander les choses. Il n'a donc jamais rien demandé et jamais fait le premier pas vers un quelconque sponsor éventuel ... Ceci étant dit il n'a jamais reçu de propositions pour autant ! Pourtant, **Michel c'est 4 titres de Champion de France, 8 Championnats du Monde dont 3 podiums et 2 fois Vice-Champion du Monde, Deux titres de Champions d'Europe, Double vainqueur de la coupe de France, Vainqueur de l'Arnold Classic Europe et j'en passe...** Cette année 2015 a complété encore un peu plus son Palmarès, il c'était même vu proposer une participation à l'Olympia Amateur de Liverpool, proposition qui l'a du décliner car ça aurait été LA compétition de trop. Michel écoute beaucoup son corps et éprouve le besoin de lâcher prise et prendre un peu de repos avant de se lancer dans une nouvelle prépa en 2016.



Photo cécilia Marconato

Photos Olivier RIPERT



J'aimerais revenir maintenant sur la Carte PRO, comme je l'indiquais au début de mon article c'est à la fin de l'année 2011 que Michel obtient « le Saint Graal » du bodybuilding ! Malgré les portes que lui ouvrent l'obtention de cette carte Michel n'en profite pas, je lui demande alors qu'elles en sont les raisons et il me répond, avec l'humilité qui le caractérise : **« Problèmes de financement et pas seulement. Je suis très réaliste et je sais rester à ma place. Dans le miroir, je ne me vois pas avec un niveau pro et lui il ne ment pas ... Après chacun est libre de vouloir aller faire de la figuration au milieu des PROS, moi je n'en ai pas ressenti la motivation. C'est une autre planète, un autre monde ... Je reste les pieds sur Terre ».**

En attendant, Michel va attaquer sa préparation pour Les Championnats du Monde 2016. Saison qu'il va consacrer uniquement à cette compétition afin de mettre toutes les chances de son côté pour obtenir le seul titre qui manque à sa très belle carrière !

Comme à l'accoutumée je tiens à lancer le mot de la fin au protagoniste de cet article.

**« Il y a un facteur chance qui a son rôle. Tout se joue sur les bonnes personnes que l'on rencontre et moi j'ai eu cette chance ! Pour cela je remercie Mr Coussieu, Mr&Mme Chayard, Mr&Mme Ripert... et bien entendu une grosse pensée pour Mr Meme René. Pour les plus jeunes, ne pas perdre de vue de faire passer la muscu APRES sa famille et sa vie professionnelle. Et pour finir, MERCI à Cécilia et Éric de me donner le privilège de m'exprimer sur ce côté de ma vie : LA MUSCULATION ».**

**« Le corps d'un athlète et l'âme d'un sage, voilà ce qu'il faut pour être heureux... »** Voltaire.

Cécilia M.



**DIMANCHE 21 FEVRIER**

# POSING CLASS

Par

**Olivier Ripert**

**Best posing NABBA Universe 1995**



**APPRENEZ A FAIRE VOS POSES  
CORRECTEMENT ET A  
CONSTRUIRE VOTRE POSING  
LIBRE**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS EN  
ECRIVANT SUR :**

**[olivierripert@gmail.com](mailto:olivierripert@gmail.com)**

**Lieu du stage : RIPERT'S FITNESS FACTORY  
110 AV CORIANDRE 13600 LA CIOTAT**

**Attention, places limitées.**

OLIVIER RIPERT  
PHOTOGRAPHIE



## FICHE D'INSCRIPTION

NOM .....

PRENOM .....

Ville .....

Qu'attendez vous du stage?

.....

.....

**RDV à 10h à Fitness Factory, 110 av  
Coriandre 13600 La Ciotat.**

**Merci de retourner cette fiche par e-mail à :  
[olivierripert@gmail.com](mailto:olivierripert@gmail.com)**

**PAF 30€ à régler sur place**



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli** f

Editeur Numérique  
**Sarl Novacom**  
Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Précurseur en tant que 1er magazine sur la musculation et le fitness à avoir été disponible sur internet de manière totalement gratuite.

Fitness Mag a pour but de proposer mensuellement des informations utiles et pratiques afin de performer dans sa pratique sportive tout en entretenant et développant son bien-être et sa longévité.

En juin 2013, j'ai pris le pari « fou » contre vents et marées, malgré une concurrence américaine hégémonique, de vous proposer ce service gratuitement chaque mois !

Suivant le modèle économique des mensuels gratuits, le magazine est uniquement financé grâce à la vente d'espaces publicitaires.

Afin de pouvoir vivre des publicités sans en subir la pression et pour garder ma totale indépendance, Fitness Mag a besoin d'aide financière pour pérenniser son travail et optimiser son développement.

Pour continuer de faire vivre ce magazine, j'ai besoin de votre aide !

C'est grâce à vos contributions que cette formidable aventure pourra perdurer !

Merci pour votre soutien.

Eric Rallo Giudicelli



## Soutenir Fitness Mag Faire un don



Vous pouvez également établir un chèque à l'ordre de la Sarl Novacom (éditrice du Magazine)

**Sarl Novacom**  
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo  
20600 BASTIA



## Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag



# FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

# REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

▶ INSCRIPTION NEWSLETTER

**S'ÉDUCUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER**

**#FITNESSMAG**



LE MEILLEUR  
**DU**  
**FITNESS**

## *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 serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - Fondateur et Rédacteur en Chef