

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

FITNESS MAG

EDITION N°34 / 03-2016

DOSSIER
SPECIAL
DÉCOUVERTE

GENETICONCEPT

UNE ANALYSE
ADN
RÉVOLUTIONNAIRE

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

*France Ceilles
Justine Gayraud
Arnaud Guelton*

**LE
SYSTÈME
NERVEUX**

TRAINING
UN DOS EN «V»
FENTES AVANTS

**RENFORCER
SES GENOUX**

**DOSSIERS LES
TENDINITES**

LA CÉTOSE
ATTENTION
AUX CONTREFAÇONS

L'EAU
SOURCE
DE VIE



DREAM TEAM

ÉDIFIER / COMPRENDRE / PROGRESSER

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



ERIC

RALLO - GIUDICELLI

Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



FRANCIS BENFATTO

IFBB Pro
Coach PPM



BRUNO LACROIX

Conferencier
spécialiste en
micro-nutrition



THIERRY AUSSENAC

Juge
international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS

Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



MARC VOUILLOT

Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



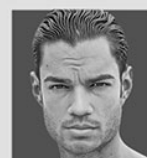
EMMANUEL WEILL

IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS

IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI

Coach sportif
Men's Physique



DAVID ANDRIEU

Photographe
Journaliste



BERNARD DATO

Ecrivain



VINCENT ISSARTEL

Personal trainer
strength Coach



DAVID COSTA

Coach sportif



TONY SHAREFITNESS

Blogueur



THÉO FITNESSSMITH

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



LAURENT SERPAGGI

Ostéopathe
Naturopathe



MICHAEL GUNDILL

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



FRÉDÉRIC DELAVIER

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



RUDY COIA

Coach sportif



CHRISTOPHE CORION

Reporter



SABINE ACQUATELLA

Reporter



PAUL JAMES

Reporter



THOMAS MOREIRA

Coach sportif
graphiste



LEONA READING

Coach sportif
Bloggeuse



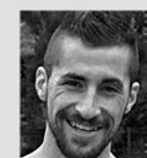
LAETITIA BEFIT

Bloggeuse
fitness-bien être



PATRICE BRETTON

Coach sportif



JUANITO H-CIORDIA

Coach sportif
Blogueur

INTERVENANTS :

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

FITNESS - MAG . FR

© 2016 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#34
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Francis Benfatto - Bruno Lacroix - Thierry Aussenac -
Véronique Ducos - Marc Vouillot - Emmanuel Weill -
My Coustels - David Andrieu - Bernard Dato - Vincent
Issartel - Tony Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia
Marconato - Michel Aguilera - Karen Felix - 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 Breffton - Laetitia Befit - Leona Reading -
Juanito Ciordia - Julien Quagliarini.
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.



UNE ANALYSE ADN RÉVOLUTIONNAIRE

DOSSIER À
DÉCOUVRIR
DANS CE
NUMÉRO.



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#34
FM

l'éducation remise en cause ?



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

À quel saint se vouer ?

Cher lecteurs, chères lectrices,
Le 21e siècle est sans doute, dans l'histoire de l'humanité, l'époque ou l'information mise à disposition n'a jamais été aussi abondante, autant sur le plan de qualité, qu'à l'inverse, pour sa médiocrité. Entre information et désinformation, à quel saint se vouer ? Faut-il faire entièrement et aveuglément confiance à notre système actuel d'éducation ?

Je pense avant tout, en tant qu'adultes responsables, il nous faut prendre énormément de recul avec le monde actuel et les conflits d'intérêts qui poussent notre société et ses dirigeants à nous formater et nous garder dans l'ignorance à dessein.

Une préface qui ne se veut pas faire l'apologie des thèses conspirationnistes, ni tomber dans la paranoïa, mais plutôt explorer quelques pistes de réflexions.

Que nous dit Wikipédia

L'éducation est, étymologiquement, l'action de « guider hors de », c'est-à-dire développer, faire produire. Il signifie maintenant plus couramment l'apprentissage et le développement des facultés physiques, psychiques et intellectuelles, les moyens et les résultats de cette activité de développement...)

Force est de constater, que de nos jours, la volonté de nos gouvernements successifs ainsi que la mainmise des puissants lobbies à fausser la donne, permettant ainsi de douter du bien-fondé de ce que nous avons appris tout au long de notre vie.

- Une éducation scolaire formatée et bien loin des réalités du quotidien.
 - Des consignes alimentaires ne tenant compte d'aucun besoin physiologique réel.
 - Des produits de consommation courante toxiques trouvant leur apogée dans leurs marges bénéficiaires exponentielles et la santé déclinante des consommateurs.
 - Une variable supplémentaire dans l'équation malade = addiction aux médicaments.
 - Des séries télévisées ou émissions de télé-réalité toujours plus abrutissantes prenant petit à petit le pas sur les sujets réellement pertinents et
- Dérangeants ?

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



Et dans le monde de la culture physique, me direz-vous ?!



Quand je serais grand... je serais Youtuber !

Dans le « Fitgame » comprenez le monde du Fitness. C'est le flou absolu ! Depuis peu, internet a vu l'émergence d'une nouvelle espèce ... les **Youtubers** juvéniles (NDLR : pour ma part, je fais partie des utilisateurs de Youtube...de surcroît quadragénaire, nuance ! (sourire)).

A travers l'explosion de milliers d'heures de vidéo en tous genres, tout y passe :

L'invention de l'eau chaude, du fil à couper le beurre... mais le pire, certains d'entre eux réinventent les exercices et techniques de musculation Sans avoir aucune connaissance en anatomie et biomécanique !

Certain, tire leur épingle du jeu et motive un grand nombre d'internaute à la pratique sportive et cela est un bien à mon sens. Pour autant, **le Youtuber est une espèce en voie de reproduction massive**, et c'est bien cela qui est pathétique !

Car au-delà du nombre de « followers », ce que je redoute le plus, c'est la prochaine nouvelle naissance, une « subtile union » entre UN

« je ne sais rien » et UN « j'en sais encore moins » ... = **LE JE SAIS TOUT** qui croira inventer un exercice vieux comme son arrière grand mère et propulsera sa nouvelle méthode miracle pour prendre du **MUSCLE SEC**

UN PEU D'HUMOUR pour relater des faits concrets et exponentiels et pour vous dire que le meilleur coach, le meilleur diététicien, le meilleur athlète, ce ne sera jamais que VOUS !

Certes, je vais défendre mon magazine et vous dire que nous tachons avec l'ensemble de la rédaction d'aborder l'ensemble de nos articles avec impartialité, objectivité et fort de nos expériences et polycompétences. Certes, je le répète, il y a de très bons Youtubers dont certains font d'ailleurs partie de mon team.

Quoi qu'il en soit, la connaissance, à commencer par la connaissance de soi est comme son nom l'indique un long cheminement personnel et totalement individualisé.

Pour parvenir à savoir discerner ce qui vous convient en terme alimentaire ou bien à l'entraînement, commencez par vous éduquer et ... expérimenter.

Je ne le répèterai jamais assez, ouvrez des livres d'auteurs émérites et totalement indépendants (denrée rare je vous l'accorde)

Ecoutez leurs conférences sur Youtube si vous ne pouvez vous déplacer.

Ne prenez pas tout « pour argent comptant », même cet article !

Gardez votre esprit d'analyse intacte et développez votre sens de la critique objective et constructive pour avancer vers un savoir chaque jour plus complet.

Le philosophe **DESCARTES** disait au 17^e : **« le doute est bénéfique, lorsqu'il permet d'atteindre la vérité »**

Cette phrase, je l'ai mémorisée et elle dicte mes actes quand cela est nécessaire. J'espère qu'elle deviendra pour vous également, un de vos leitmotiv !

Prenez soin de vous !
Eric

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



SOUTENIR FITNESS MAG

faire un don



10% DE REMISE* CHEZ FRANCESCHETTI SPORTS
SUR L'ENSEMBLE DU MAGASIN

*Partenariat Fitness Mag
Présentez la page du magazine et ce coupon avec votre smartphone

ARRIVAGE DE LA NOUVELLE MARQUE "UNDER ARMOUR" HOMME / FEMME
(tee-shirts, débardeurs, pantalons, shorts, leggings...)



CENTRE COMMERCIAL HYPER U

RN 193 20600 BASTIA

04 95 58 11 45

f Franceschetti sports



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

LE MEILLEUR
DU
FITNESS

1 couverture fitness mag n°34

2 equipe fitness mag

4 preface

6 sommaire

7 actu body

8 généticoncept

11 france ceilles

16 boutique fitness mag

17 force athlétique

24 renforcer ses genoux

27 soutenir fitness mag

28 l'eau source de vie

31 podcast francis benfatto

33 culturisme

34 courbe de force

38 makkawi petit bijou du caire

39 anatomie

40 la triche en musculation

43 arnaud guellon

45 abonnez vous

46 california news

48 dos en v

49 tout savoir sur les glucides

50 la diététique à l'aveuglette ?

54 je vous recommande

55 santé publique

56 le système articulaire de l'épaule

59 recette de la soupe de courge

60 visite chez myprotein

61 les tendinites en musculation

63 partenariat zappy mag

64 justine gayraud

68 la cétose, attention aux contrefaçons

72 soutenir fitness mag

73 abonnez vous



L'ACTUALITÉ DU BODY

Ouverture du WILL POWER GYM !!

WILL POWER GYM

Mouss avec le Maire de Hillsboro et sa femme Claire



Photo : Tracy Coggin

« il ne faut jamais oublier de rester humble et toujours donner le bon exemple. Il faut répéter aux gens qu'avec de la détermination et du travail on peut accomplir énormément de choses. »

Voilà une phrase que m'a écrit dernièrement notre champion français **Mouss ELBAKKOUCHI**, expatrié aux USA depuis à peine 4 ans avec sa charmante femme **Claire** (et ses 2 petites filles, nées récemment sur le sol Américain).

Je rajouterai pour ma part que Mouss est l'incarnation du rêve américain et du proverbe **« il faut vivre ses rêves et non pas rêver sa vie »**. Et bien, c'est chose faite pour Mouss, qui vient de réaliser son rêve, celui d'ouvrir son propre club de Gym à Hillsboro, dans l'Oregon, aux États-Unis ! (Associé à **Jon Witty** en photo ci-contre)

Un centre de remise en forme dans la lignée des Gold Gym, très spacieux, très bien équipé et doté d'une salle de posing comme nulle part ailleurs !

Alors, si vous désirez partir en vacances aux USA et vous entraîner dans les meilleures conditions, une seule adresse, celle de **Will Power Gym**. Toute l'équipe de Fitness Mag et moi-même souhaitons toute la réussite possible et longue vie à **Will Power Gym**

Contactez Mouss sur facebook **f**
Retrouvez la fan page du club **f**
Voir le site internet : www.willpowergymptdx.com

QUE PENSER DE LA NOUVELLE CATÉGORIE MEN'S FIT-MODEL ...???



Quand on regarde les réactions des internautes sur les réseaux sociaux suite à la diffusion de passages sur scène des nouvelles catégories **Men's Fit-Model** lors du **Kevin Levrone Classic** le 27 février dernier....

On peut légitimement s'interroger sur le bien fondé du rajout de cette dernière division au sein de l'IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness).

Avoir un magazine totalement indépendant, c'est pouvoir s'exprimer librement.

J'en profite donc pour répéter que je suis pour une évolution du bodybuilding de haut niveau vers moins d'abus et des physiques plus harmonieux et esthétiques. (Très difficilement réalisable je vous l'accorde, chez les « lourds » c'est à dire les Olympiens) mais envisageable en revanche chez les « Classic Physique » une autre catégorie récemment créée.

Pour en revenir au Men's Fit-Model, je ne suis pas contre l'évolution de ce sport car il faut vivre avec son temps me direz-vous, mais là, sincèrement, en toute objectivité et en dehors de toute considération financière, je ne vois pas l'intérêt de cette catégorie ou les participants n'ont plus rien d'athlètes.

Pourrons nous encore différencier une élection de Mr Plage et un concours de Men's Fit-Model ??... difficile à dire à ce rythme là....

DOSSIER
SPÉCIAL
DÉCOUVERTE

GENETICONCEPT

UNE ANALYSE **ADN** RÉVOLUTIONNAIRE

Nous savons tous que la génétique joue un rôle majeur dans nos différentes capacités sportives.

Si nous prenons un groupe de personnes au hasard et les entraînons/ nourrissons de la même manière, nous obtiendront une différence de progression entre chacun d'eux (phénomène prouvé par Bouchard & Shephard en 1994).

Les recherches estiment que 50% des variations entre individus que l'on voit dans la performance sportive sont dues à la génétique (Référence : www.pbrc.edu/heritage).

Cela signifie que lorsque vous comparez vos performances physiques à celle d'un autre, votre profil génétique est aussi important que les autres facteurs combinés !

Cependant, vous ne devez pas vous exciter à l'idée d'avoir un profil génétique rivalisant celui d'un athlète d'élite. En effet, les recherches ont aussi démontré que vous ne pourrez pas bénéficier du maximum de votre potentiel génétique si vous n'y mettez pas l'effort.

BONUS
TÉLÉCHARGEZ
GRATUITEMENT NOTRE
E-BOOK

Learn about the science
of genetics

THE GENETICS OF ATHLETIC PERFORMANCE AND FITNESS

GENETICCONCEPT
www.geneticconcept.com





GENETICONCEPT : UN SERVICE D'ANALYSE ADN POUR LE FITNESS ET LA SANTÉ

Depuis plusieurs années, et notamment grâce à des auteurs comme **Julien Venesson**, on sait qu'il existe par exemple plusieurs types nutritionnels, et qu'en adoptant le type qui correspond le mieux à son profil, les progrès seront plus rapides. Pour le moment, ce profilage se faisait simplement par le biais de l'expérience et l'expérimentation.

Aujourd'hui on a le droit à une démarche bien plus précise : celle de l'analyse ADN. **GenetiConcept**, service amélioré d'**AnabolicGenes** qui a été testé et approuvé par notre collaborateur **David Costa** ici, est une entreprise à la pointe de la technologie analysant plusieurs milliers de gènes. Le but de cette analyse est de connaître votre prédisposition génétique en termes de santé (maladies) & fitness (entraînement et nutrition). En connaissant vos prédispositions, **GenetiConcept** est ainsi capable de prédire vos risques pour +150 maladies mais également de vous donner des recommandations précises concernant le type d'entraînement et nutrition à adopter par rapport à vos objectifs. Certaines analyses concernent :

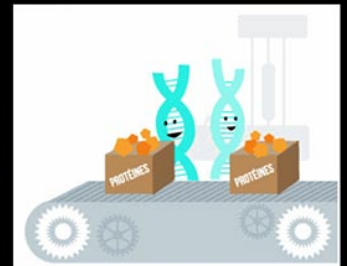
- La capacité de récupération -> Fréquence d'entraînement
- La myotypologie (fibres rapides VS fibres lentes) -> Volume d'entraînement
- Sensibilité à l'insuline -> Besoins en glucides
- Profil de vitamines -> Besoins en vitamine A, B6, B12, C, D, etc...
- Métabolisme du folate -> Besoins en acide folique
- Etc... -> **Retrouvez la liste complète en cliquant ici**

TOUT EST DANS LES GÈNES MAIS PAS QUÉ ...

Pour nos cellules, notre ADN est comme un livre de cuisine, et dont les gènes (composant cet ADN) sont les recettes – recettes pour créer une protéine. Un gène est un segment de l'ADN qui donne des instructions à notre corps sur comment faire une protéine particulière. Par exemple, le gène ACTN3 donne l'instruction à nos cellules musculaires pour faire la protéine 'alpha-actinin-3'. Ce sont ces protéines qui effectuent les importantes tâches biologiques dans nos cellules.

Ainsi, pour faire simple, le code (ou séquence) de notre ADN déterminera quel sera la protéine produite.

Cependant, par rapport à notre style de vie, d'entraînement et de nutrition, certains codes de notre ADN sont activés et d'autres sont désactivés, permettant ainsi à GenetiConcept de vous donner des recommandations précises sur votre entraînement et votre nutrition à adopter pour activer les gènes nécessaires à votre objectif : c'est ce qu'on appelle l'**épigénétique** ...

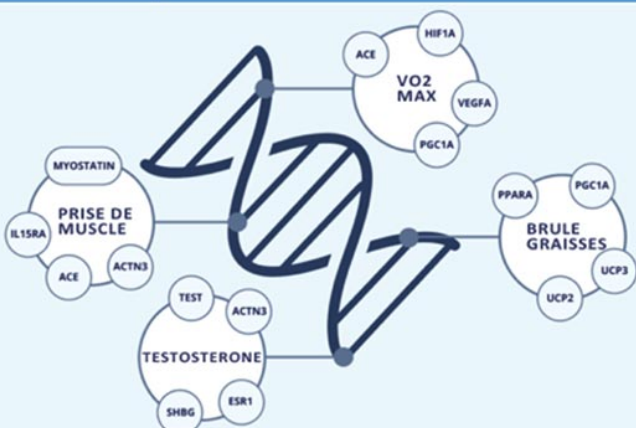


L'ÉPIGÉNÉTIQUE + GENETIC :

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE ADN

Nos gènes restent fixes et ainsi nous ne pouvons pas les changer. Par contre, nous pouvons les activer et les désactiver grâce à l'épigénétique.

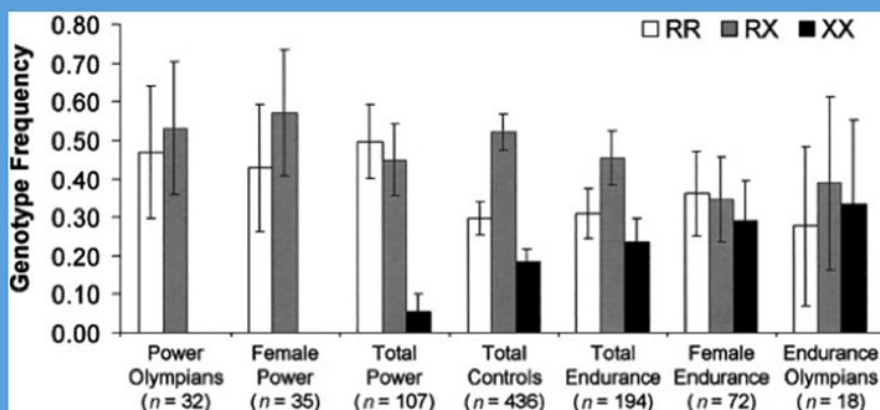
L'épigénétique désigne l'étude des influences de l'environnement sur l'expression de nos gènes. Vos gènes ne sont pas forcément 'votre destin' et ainsi, si vous changez votre environnement avec des changements particulier dans votre entraînement et votre nutrition, vous pouvez impacter significativement la manière dont vos gènes sont activés, que ce soit pour devenir plus fort ou bien perdre de la graisse. Notre code ADN est le matériel de base sur lequel notre environnement réagit, et sans cette information nous ratons une pièce significative du puzzle.



UN EXEMPLE DE GÈNE TESTÉ ?

ACTN3 est l'un des gènes le plus étudié dans le monde du sport. Il affecte fortement notre composition musculaire. Nous avons TOUS ce gène, par contre nos variantes de ce gène sont différentes. Il y a 3 variantes de ce gène que nous pouvons avoir : RR, RX et XX. Le gène ACTN3 est responsable de la production d'alpha-actinin-3, une protéine moléculaire que l'on retrouve dans nos fibres rapides IIA et IIB. Les recherches scientifiques ont démontré que si vous possédez la variante XX, vous vous retrouverez avec une déficience en alpha-actinin-3. Les personnes possédant cette variante ne peuvent tout simplement pas produire cette protéine, et en contrepartie produiront plus d'alpha-actinin-2 qui augmente les capacités d'endurance.

Les recherches scientifiques ont démontré que les athlètes d'élite dans différents sports sont très susceptibles d'avoir un génotype bien spécifique par rapport aux besoins que le sport requiert. Les sprinteurs ont une très faible fréquence du groupe XX. En fait chez les sprinteurs Olympique, il n'y en a aucun possédant le XX. On les retrouve surtout avec la variante RR, et en plus faible fréquence, celle du RX. Chez les athlètes d'endurance (ex: triathlon), c'est le XX que l'on retrouve très souvent.



Les recherches scientifique ont conclu que les sujets possédant le génotype RR ont une plus grosse proportion de fibres rapides (IIA et IIB) dans les muscles, comparés aux génotypes XX. Le problème est que la génétique est beaucoup plus complexe que ça et que la composition des fibres musculaire est influencée par pleins d'autres gènes et leur interactions. **C'est pourquoi GenetiConcept ne test pas uniquement le gène de l'ACTN3 mais tout un panel de gène et les interactions entre eux (ACTN3, PPARA, ACE, PGC1A, etc...).**

**CRÉEZ VOTRE
COMPTE DÉMO EN
CLIQUANT ICI ET
ACCÉDEZ AUX
EXEMPLES DE
RÉSULTATS ET
ANALYSES DE
GENETICONCEPT.
ICI**



**NOUS ANALYSONS VOTRE ADN AFIN DE
DECOUVRIR CE QU'IL NOUS DIT SUR VOTRE :**

- ✓ **SANTÉ:** Risques génétiques et stratégies non-médicales préventives pour +100 maladies.
- ✓ **REPONSE AUX MEDICAMENTS:** L'effet de votre génétique sur plus de +120 médicaments.
- ✓ **BEAUTE DE LA PEAU:** Identifier les ingrédients et les produits efficaces sur votre peau.
- ✓ **FITNESS:** Identifier l'entraînement et la nutrition la plus efficace pour vous selon vos objectifs : perte de poids, prise de muscle et performance.
- ✓ **BIEN-ÊTRE:** Identifier les ingrédients efficaces pour un fonctionnement optimal de votre cerveau et réduction du stress.

[Cliquez ici pour continuer sur notre site](#)



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

France Ceilles^f

« Ma catégorie de prédilection n'est pas le bikini mais le bodyfitness ! »

Cela fait 7 ans que France Ceilles arpente les scènes de France et de Navarre. Et son palmarès est déjà impressionnant ! La rencontre avec son coach Marcel Chayard, bodybuilder Pro IFBB, et préparateur de grand talent du New Institut Longchamp de Marseille, a été un tournant décisif dans sa carrière sportive. Grâce à lui, la Catalane a franchi un palier considérable tant sur le plan de la qualité de ses préparations que sur ses prestations scéniques. Après avoir engrangé beaucoup d'expérience sur les podiums nationaux et internationaux, en bodyfitness comme en bikini, France a décidé, fin 2015, d'opérer son « Back to the Figure ». Et ce n'est pas un film mais bien la réalité ! Motivée et déterminée comme jamais, la Perpignanaise pourrait faire des étincelles dans cette catégorie. Fitness Mag est allé à la rencontre de cette superbe athlète qui dresse un bilan de ces dernières saisons et qui nous explique les raisons de sa décision ... 3-2-1 ACTION !



Age : 30 ans
Taille : 1.64 m
Poids : 70 kg (hors concours)
et 55 kg (en compétition)
Profession : Employée des jeux (Casino)
Lieu de Résidence : Canet en Roussillon (66)
Sponsors : Bulders / CZ Nutrition
Préparateur : Marcel Chayard



France Ceilles en compagnie de son mentor **Marcel Chayard**, Pro IFBB, qui est certainement le coach du pays qui a le meilleur palmarès avec ses champion(nes) du New Institut Longchamp de Marseille.

Palmarès 2015 :

Palmarès bodyfitness

2009 : Vice Championne France IFBB (-168m)

2010 : Vice Championne France IFBB (-168m)

2011 : 1ère au GP des Pyrénées
10ème à Europe IFBB

Palmarès bikini

2014 : 1ère au GP des Pyrénées (+163m)

1ère au Ripert's Body Show (-165)

1ère à la Coupe de France IFBB

(-165m et Toutes Catégories)

2ème au Vénus et Apollon de France

2015 : 4ème à France IFBB (-166)

Participation à l'Arnold Classic Europe



En comparaison avec le haut niveau du bikini français (Natacha Bonnal, au centre, et Magali Bru, à droite) au GP des Pyrénées 2015.

David Andrieu : Pour celles et ceux qui ne te connaîtraient pas encore, pourrais-tu te présenter en quelques mots ?

France Ceilles : J'ai débuté la musculation à 14 ans et j'ai participé à ma première compétition, en avril 2009, à France IFBB. Ensuite, je fus athlète internationale IFBB en bodyfitness de 2009 à 2011, et athlète bikini de 2014 à 2015. Après France IFBB 2010, j'ai eu l'opportunité d'être présentée à Marcel Chayard, Pro IFBB, et par la suite d'entrer dans la belle famille qu'est celle du New Institut Longchamp de Marseille. Je suis également pour la seconde année athlète BULDERS, et depuis peu de temps, athlète CZ Nutrition.

D.A. : Si tu devais faire un bilan de ces deux dernières saisons quel serait-il ?

FC : Deux saisons très riches en émotions ! Que ce soit au niveau sportif ou humain, ces deux années furent tout simplement inoubliables. 2014 était pour moi un retour à la compétition, via la catégorie bikini.

Un come back, que je souhaitais effectuer en toute discrétion pour me remettre dans le bain, et qui s'est finalement soldé par des victoires, une sélection pour l'Arnold Classic Europe, l'arrivée de sponsors et de belles rencontres. Pour 2015, ce qui devait arriver arriva ! Les critères bikinis tendent vers des physiques « plus fins » que celui présenté en 2014. Avec Marcel Chayard, nous adaptons mes préparations pour coller au mieux aux nouveaux critères, avec des techniques d'entraînement et de nutrition que lui seul a pu m'inculquer. Le résultat a été bluffant mais ma catégorie de prédilection n'est pas le bikini mais le bodyfitness ! Cela dit, je respecte et j'accepte mes classements. Bilan : deux années de folie, des souvenirs plein la tête et des personnes à jamais dans mon cœur. Je n'ai aucun regret, mais à présent, je sais où je dois aller.



«Un come back, que je souhaitais effectuer en toute discrétion»

Les années passent et France Ceilles reste une des athlètes françaises les plus esthétiques, quelque soit le choix de sa catégorie.

La musculature de France, notamment au niveau des épaules et des bras, est plus adaptée à la catégorie bodyfitness. C'est le choix qu'elle a fait pour 2016 !

Nouveau challenge en 2014, la catégorie Bikini : « On a posé le pour et le contre avec Marcel, puis on s'est lancés ! »

Seconde au Vénus de France 2014 en bikini, c'est toujours un plaisir de voir France sur scène ! Son posing et sa plastique sont toujours très appréciés du public et des juges.



David Andrieu : Pourquoi avais-tu décidé de passer dans la catégorie bikini en 2014 ?

France Ceilles : Deux ans sans concours et plus de 74 kg affichés sur la balance, je revenais de loin ! D'une part, je ne savais pas où j'en étais au niveau de mon physique. D'autre part, je ressentais l'envie d'un nouveau challenge, d'une mise en danger car personne ne s'attendait à ce que je revienne, et encore moins dans cette catégorie. On a pesé le pour et le contre, avec Marcel, puis on s'est lancés !

D.A. : Quelles sont les raisons de ton retour dans la catégorie figure ?

FC : Mon expérience à l'Arnold Classic Europe nous a confirmé où se trouvait ma place. J'ai pu aussi discuter là-bas, grâce à Marcel Chayard, avec des juges internationaux étrangers, avec Benoît Brodeur, président de l'IFBB Québec et de la société Coach Export Canada, et Joe Spinello, responsable des juges internationaux IFBB. Tous m'ont recommandé de retourner en bodyfitness parce que j'ai la morphologie pour cette catégorie, et que j'y serai beaucoup plus épanouie.

Ici, à la demi-finale France IFBB 2015, dans la catégorie bikini où France Ceilles a décroché une belle seconde place. Un travail acharné, un physique travaillé, un posing millimétré qui lui permettent toujours d'effectuer des passages scéniques très remarquables.

David Andrieu : *Peux-tu nous expliquer les différences entre les deux catégories au niveau de l'entraînement et de la préparation ?*

France Ceilles : Une anthologie, un enfer ! (rires). En restant sérieuse, j'affichais en janvier 72kg, et en avril sur scène, je frisais les 54,5kg. Tu peux imaginer le travail, le mental et la force de caractère qu'il m'a fallu pour obtenir cette métamorphose physique. Heureusement que mon coach était là ! Toujours présent au bon moment pour me « botter les fesses » et me conseiller. Mais mes classements ont montré que j'étais encore trop musclée par rapport aux critères. Donc, pour paraître moins musculaire à l'Arnold, une réadaptation, une modification des entraînements, des techniques, des temps de repos, et bien entendu, une alimentation différente furent nécessaires. Pas de squat, pas de presse (ou très peu), et pas de travail lourd évidemment. Bref, très frustrée, j'en ai beaucoup souffert. A présent, je peux m'entraîner dur comme j'aime, avec de vrais trainings de bodybuilding !

« A travers le New Institut Longchamp, j'ai appris ce qu'est l'esprit d'équipe ! »



David Andrieu : Qu'as tu appris depuis que Marcel Chayard te prépare ?

France Ceilles : J'en apprend toujours un peu plus à chaque fois que nous nous voyons ! Il m'a appris à construire des entraînements intelligents, à peaufiner mes techniques et à ne pas tomber dans une routine. Ne jamais me reposer sur mes lauriers, toujours me remettre en question, accepter les jugements et rester humble, tels sont les principes essentiels que Marcel m'a aidé à développer. A travers le New Institut Longchamp, j'ai appris ce qu'est l'esprit d'équipe. Athlète ou non, tout le monde se soutient et s'entraide, que ce soit au gym ou lorsque nous nous déplaçons en compétition. C'est devenu, pour moi, une véritable seconde famille. Et je suis très fière d'en faire partie.

D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2016 et 2017 ?

FC : L'objectif pour 2016 sera de participer aux compétitions de fin d'année dans la catégorie bodyfitness, ce qui nous permettra de voir comment je me situe, et d'envisager d'éventuelles modifications pour France IFBB 2017. Si mon super coach me supporte toujours ! (rires).

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter France Ceilles via facebook.



2011



France Ceilles, juste avant son départ en Russie, pour Europe IFBB dans la catégorie bodyfitness où elle terminera à la 10ème place. Mais ça, c'était avant !



CZ Nutrition Importateur / Distributeur



BE THE BEST



CZ Nutrition,

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

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr

Les années passent et France Ceilles reste une des athlètes françaises les plus esthétiques, quelque soit le choix de sa catégorie.

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SHOP

PASSEZ COMMANDE

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

FITNESS-MAG.FR

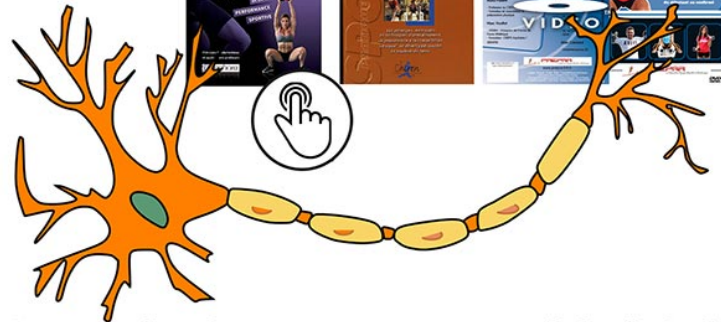
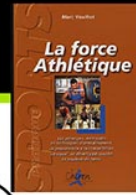
© 2016 FITNESS MAG



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLÉTIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE

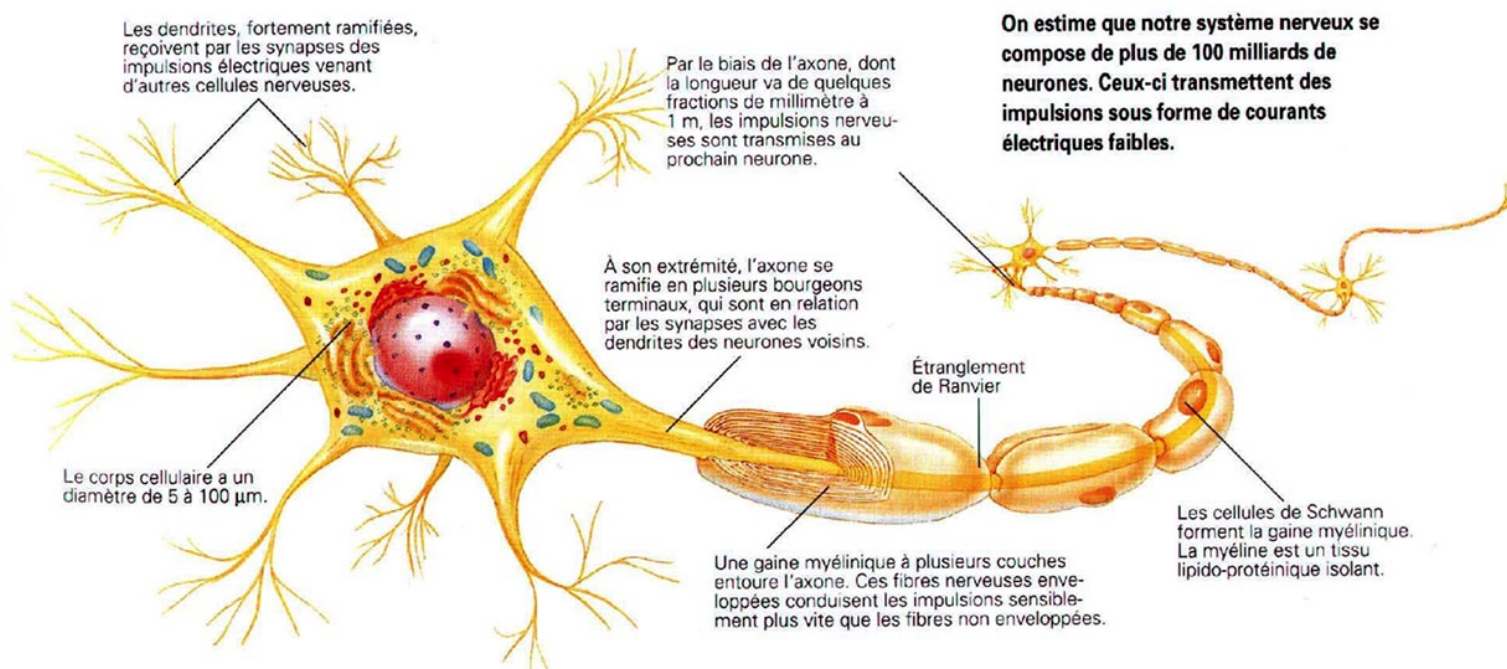


Le Système NERVEUX

Les neurones sont spécialisés dans la réception et la transmission des messages nerveux (influx). On les distingue des autres cellules par leurs longs prolongements cytoplasmiques. La structure la plus massive du neurone est le corps cellulaire qui contient la majeure partie du cytoplasme, le noyau et les autres organites.

Deux sortes de projections cytoplasmiques partent du corps cellulaire : les **DENDRITES** et l'**axone** (unique et souvent très long). Les dendrites sont courtes, ramifiées, spécialisées dans la réception d'influx nerveux. La longueur d'un axone peut atteindre plus d'un mètre (par exemple : ceux qui émergent de la partie inférieure du canal vertébral et qui innervent les muscles du pied).

L'axone possède à son extrémité une arborisation terminale formée de multiples ramifications parsemées de **boutons synaptiques**. Ces derniers sont responsables de la libération des substances de transmission (transmetteurs chimiques) qui permettent le passage des influx nerveux d'un neurone à un autre ou d'un neurone à un muscle. Les axones sont enveloppés d'une double gaine, l'une interne, **la gaine de myéline**, l'autre externe, **la gaine de shwann**. La gaine de myéline isole l'axone et modifie considérablement les propriétés de transmission de l'axone. Plusieurs axones produisent sur leurs parcours des collatérales qui sont des ramifications primaires.



On classe les neurones d'après leur fonction :

- **les neurone sensitifs (afférents) :** ils transmettent des influx à partir des récepteurs vers le SNC
- **les neurones efférents :** ils relaient l'information du SNC vers les muscles et les glandes qui en assurent la réponse
- **les inter neurones (neurones d'association) :** situés dans le SNC, ils ont comme fonction de recevoir les informations sensibles et de servir de relais pour les acheminer vers les neurones qui les véhiculent vers les commandes effectrices

Les nerfs et les ganglions

Un nerf est une structure blanche en forme de câble contenant de nombreux axones et dendrites groupés en faisceaux appelés fascicules et enveloppés dans du tissu conjonctif (l'épinièvre).

Les ganglions sont des amas de corps cellulaires de neurones situés à l'extérieur du système nerveux central.

Origine du mouvement : Relation Nerf - Muscle

La commande de la contraction provient du SNC (cerveau et moelle épinière). Elle se traduit par un **potentiel d'action**, manifestation électrique qui se propage le long des fibres motrices vers le muscle.

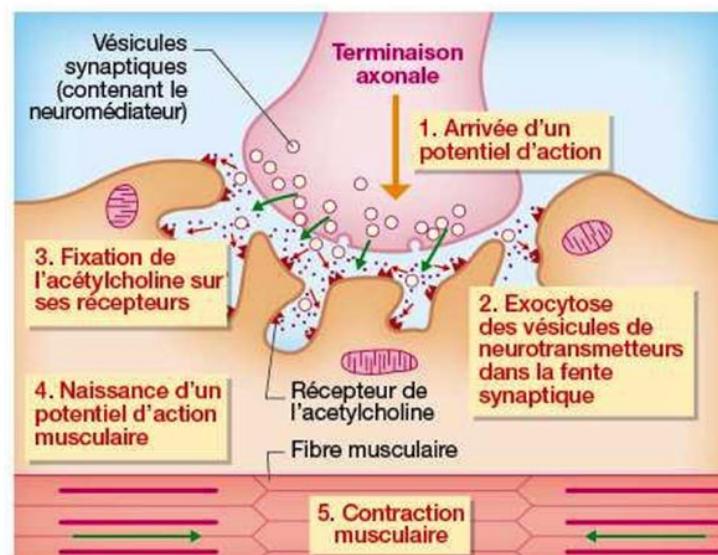
Dans les fibres myélinisées, la myéline s'oppose aux échanges ioniques. Ces derniers se feront uniquement au niveau des nœuds de Ranvier. Le potentiel d'action passe rapidement d'un nœud de Ranvier au suivant, et l'on parle de conduction **saltatoire**. La conduction sera d'autant plus rapide que la gaine de myéline sera plus épaisse et que les nœuds seront plus espacés.

A ce niveau, la transmission du message serait interrompue s'il n'y avait pas un mécanisme particulier lui permettant de franchir l'espace séparant le tissu nerveux du tissu musculaire : **la synapse**.

Cette transmission est assurée par une molécule chimique : l'**acétylcholine** qui est un neurotransmetteur. Il y a alors à la surface de la fibre musculaire la naissance d'un nouveau potentiel d'action qui va se propager. C'est cette impulsion électrique qui va libérer le calcium contenu dans le réticulum vers l'intérieur de la cellule musculaire. La commande motrice est transmise à la cellule musculaire par un neurone situé dans la moelle épinière et qui se prolonge par son axone jusqu'au muscle squelettique.

Les neurones qui commandent les mouvements musculaires sont appelés **motoneurones**. Un motoneurone est organisé comme toute cellule avec un noyau et des organites, mais par sa structure il se révèle parfaitement adapté à sa fonction de transmission. Il comprend :

- un corps cellulaire, situé dans la substance grise de la moelle épinière, renfermant le noyau et possédant de courtes ramifications dont nous avons déjà parlé : les dendrites.
- un long prolongement ou axone qui va jusqu'au muscle squelettique (il peut donc avoir la longueur d'un membre) et qui est entouré d'une gaine de myéline.
- des branches terminales, issues de l'axone, dont chacune forme une jonction avec une fibre musculaire en un endroit appelé plaque motrice ou synapse neuromusculaire.



L'ensemble des ramifications issues d'un même motoneurone forme une **unité motrice** qui réagit solidairement et uniformément à la commande provenant de ce motoneurone.

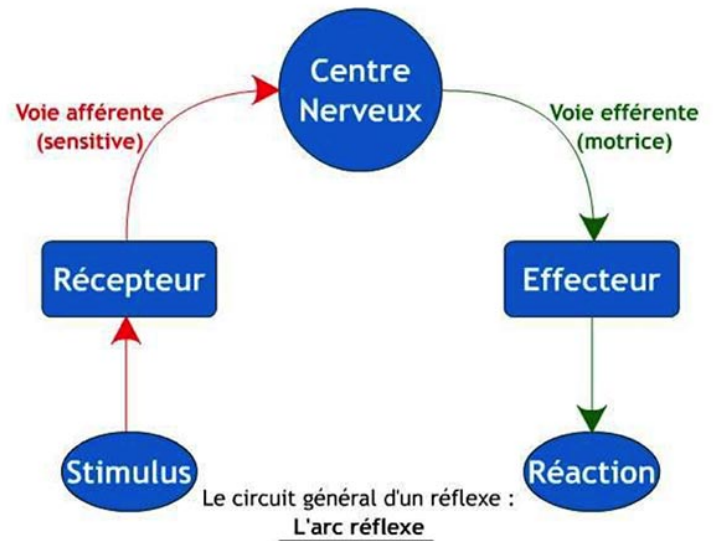
On peut noter qu'une unité motrice est un ensemble en soi, indépendant de toute autre unité motrice, pouvant répondre spécifiquement à une stimulation donnée.

LA NOTION DE BOUCLE (et les retards de conduction)

La disposition des fibres nerveuses de certains circuits permet de produire des réponses caractéristiques.

Si, par exemple une branche collatérale du second neurone d'une chaîne fait synapse avec un inter neurone qui fait synapse avec le premier neurone de la chaîne, on obtient un **circuit en boucle**.

A l'arrivée d'un potentiel d'action, ces circuits engendrent une réponse caractéristique sous la forme d'un train d'influx soutenue grâce à l'interconnexion de plusieurs chaînes neuroniques par des inter neurones.



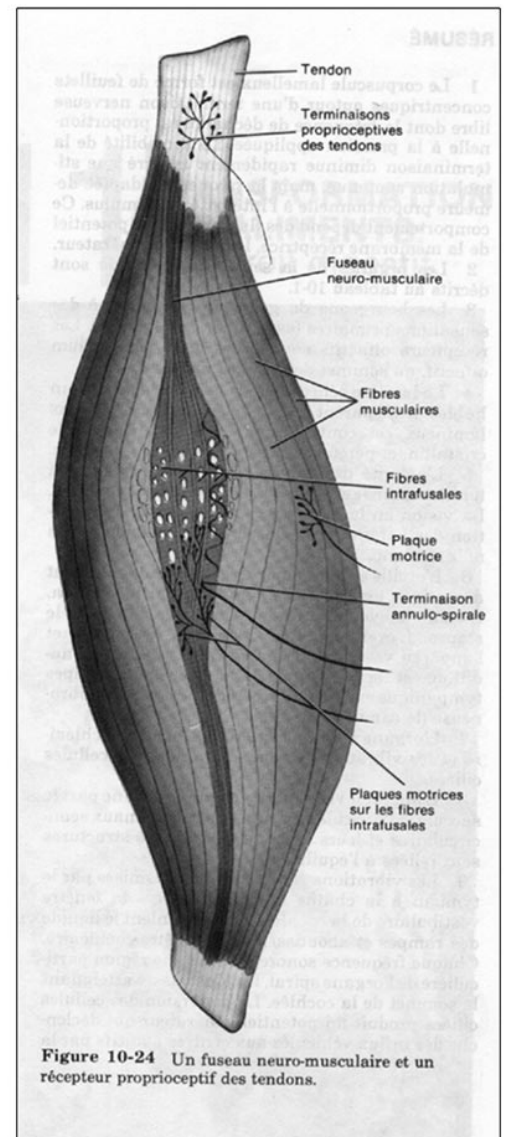
LA SENSIBILITÉ MUSCULAIRE

Il est important de pouvoir comparer la performance d'un muscle par rapport au travail demandé. On doit pouvoir savoir si la force instantanément dégagée par un muscle correspond bien à celle qu'on lui commande d'exercer.

Comment peut-on déterminer le nombre d'unités motrices supplémentaires qui doivent être activées pour soulever une charge de 200 kg plutôt qu'une charge de 100kg ?

L'information est obtenue grâce à l'activité de récepteurs spécialisés : les **fuseaux neuromusculaires**. Un muscle volontaire contient dans sa partie charnue un grand nombre de ces structures attachées à son enveloppe conjonctive. Lorsque celui-ci se contracte, elles font de même. Les **fibres musculaires intrafusales** se différencient des autres fibres musculaires par une zone centrale démunie de myofilaments mais possédant plusieurs noyaux. Cette zone est encerclée par des **terminaisons primaires ou annulo-spirales**.

L'étirement les déforme et provoque l'envoi d'influx le long des neurones afférents. Supposons que les fibres musculaires extrafusales exercent une contraction anisométrique et isotonique, la tension demeurant faible et constante dans les cellules. Les fibres du fuseau se contractent et s'étirent comme les autres pendant le mouvement. La région centrale subit cette tension constante et faible et les terminaisons nerveuses sont peu excitées.



Si la résistance à la contraction augmente, et que celle-ci tend à devenir isométrique, la tension interne et l'étirement des fibres fusoriales vont s'accroître et elles vont émettre des influx plus nombreux vers le SNC. Ce dernier peut augmenter d'une façon réflexe la tension musculaire jusqu'à ce qu'une force suffisante soit développée pour effectuer l'effort ou bien inhiber la contraction si l'opposition est trop importante et qu'il y a risque de blessure. **(Ce sont des données fondamentales à la réalisation de grandes performances en force athlétique).**

Il est possible d'étirer passivement des fibres fusoriales. On obtient alors une contraction réflexe (**le réflexe myotatique**). Si l'étirement du muscle devient excessif, les récepteurs proprioceptifs des tendons (**ou organes tendineux de Golgi**) sont alors excités et provoquent une réponse inhibitrice : le réflexe myotatique inverse qui est considéré comme un réflexe de protection et qui peut être associé à d'autres réactions réflexes d'ordre postural.

Les fibres fusoriales ainsi que les récepteurs proprioceptifs des tendons participent au maintien de l'activité isométrique des muscles dont dépendent la tonicité musculaire et le contrôle de la posture.

LE MOUVEMENT RÉFLEXE : LES STRUCTURES MISES EN JEU

L'action nerveuse la plus simple est le réflexe qui est une réponse prévisible à un stimuli spécifique. La plupart des mécanismes internes de l'organisme sont contrôlés par des actes réflexes. Par exemple, une variation de la température corporelle agira comme stimuli et obligera le centre hypothalamique de la régulation thermique à mobiliser les mécanismes homéostatiques qui ramèneront la température normale.

On peut noter bien d'autres réactions réflexes comme mettre la main sur une surface brûlante qui provoque le retrait instantané de celle-ci avant même que ne soit réellement ressenti la sensation de brûlure.

Certains réflexes sont acquis comme par exemple la marche. L'apprentissage permet d'atteindre une exécution réflexe de certains gestes comme la conduite automobile ou encore travailler sur un clavier d'ordinateur. Il n'est pas nécessaire (normalement) de diriger d'une façon consciente des mouvements tels que remplir une cuillère à soupe et la porter sans hésitation vers la bouche.

Pourtant, à l'âge de 2 ans, ce geste simple est un défi qui demande à l'enfant un gros effort de concentration. Au fil des ans, les voies nerveuses responsables de cette action ont intégrées tous les gestes impliqués dans cet acte moteur et ceux-ci deviennent automatiques.

Un réflexe, même le plus simple, suppose la succession de 4 phénomènes déjà décrits, à savoir :

la réception -> terminaisons fusoriales
la transmission -> neurones sensitifs -> moelle
l'intégration -> SNC
l'effection -> motoneurones -> muscle

L'ARC RÉFLEXE

- Le réflexe rotulien est l'un des plus simples que l'on connaisse (couramment pratiqué chez le médecin).

C'est un réflexe à deux neurones. La percussion du tendon rotulien du quadriceps fémorale étire le muscle. Les fuseaux neuromusculaires, récepteurs spécialisés du muscle, émettent des influx vers la moelle par des neurones sensitifs qui y font synapse avec des motoneurones.

Ces derniers sont excités et les influx se dirigent vers le quadriceps provoquant la contraction : la jambe se soulève.

La voie principale de ce réflexe n'implique que deux groupes de 2 neurones (sensitifs et moteurs) reliés par une seule synapse : c'est ce qu'on appelle un réflexe mono- synaptique. Comme dans toutes les voies réflexes, le réflexe rotulien suppose la présence fonctionnelle :

- **d'un récepteur (les terminaisons fusorales sensibles à l'étirement)**
- **d'une voie afférente (les neurones sensitifs qui acheminent les influx à la moelle)**
- **du SNC où se fait l'intégration (ici au niveau des synapses de la moelle)**
- **d'une voie efférente (motoneurones qui transmettent la "décision" aux effecteurs à un organe effecteur : le muscle)**

Les réflexes de retrait sont plurisynaptiques (action combinée d'au moins 3 groupes de neurones). Le contact de la main avec un objet très chaud et son retrait instantané que nous avons déjà évoqué implique des récepteurs sensibles à la douleur

(nocicepteurs) et les dendrites de neurones sensitifs qui émettent des influx vers la moelle épinière. Chaque neurone y fait synapse avec des inter neurones, l'intégration se fait et les motoneurones appropriés provoquent la contraction des muscles de la main et du bras qui commandent le retrait du membre.

Il y a simultanément inhibition réciproque des neurones innervant les muscles antagonistes. On peut démontrer qu'un réflexe simple peut se produire sans l'intervention du cerveau. Dans certaine situation, les actes réflexes peuvent subir une inhibition ou une facilitation consciente. Le réflexe de vidange de la vessie est un exemple de la facilitation. Chez un bébé, c'est une action réflexe. Lorsque la vessie est pleine, elle se vide.

Durant l'enfance, se fait un apprentissage consistant en une facilitation du réflexe c'est à dire sa stimulation avant que la pression urinaire n'atteigne un seuil critique. Il y a également développement d'une inhibition consciente du réflexe d'uriner s'il tend à se déclencher d'une façon inopportune.

Un réflexe de retrait peut subir une inhibition consciente. Par exemple, un adulte qui se brûle en transportant un récipient très chaud pourra volontairement s'empêcher de le laisser tomber sur quelqu'un qui se trouve à proximité. Cette inhibition consciente se retrouve lors d'entraînements particulièrement difficiles, durant lesquelles l'athlète va s'imposer la répétition de plus, malgré une souffrance extrême.

LE MOUVEMENT AUTOMATIQUE

Prenons l'exemple d'un automobiliste arrivant à un carrefour au moment où les feux tricolores passent au rouge. Automatiquement, il appuie sur le frein afin d'immobiliser progressivement son véhicule. Chaque jour, notre corps exécute ainsi des centaines de gestes de façon mécanique sans même y penser. Les étapes d'une réaction aussi simple sont à la base du fonctionnement du système nerveux.

En premier lieu, il y a constatation du passage du feu tricolore au rouge : c'est **la réception**. Ici, l'information a été perçue par les récepteurs de l'œil et doit être acheminée vers le SNC par l'intermédiaire de fibres sensorielles: c'est la **conduction** ou **transmission**.

Le SNC classe et interprète l'information : c'est **l'intégration**. Les moto-neurones appropriés sont alors excités afin de transmettre à des muscles précis les influx permettant de lever le pied de l'accélérateur et d'appuyer sur la pédale de frein : c'est **l'effection**.

Toute réponse nerveuse repose sur ces 4 étapes : la réception, la transmission, l'intégration, l'effection. On se rend compte que les neurones qui acheminent le message nerveux fonctionnent de façon séquentielle. Les récepteurs sensitifs acheminent l'information à des **inter neurones** situés dans le SNC. A ce stade, un message est fourni aux moto neurones appropriés qui excitent les muscles requis pour effectuer la réponse.

Il existe des millions de ces suites d'éléments neuroniques dans le système nerveux. On les appelle **circuits nerveux**. Les neurones sont disposés dans ces circuits de sorte que l'axone du neurone qui précède fasse contact avec les dendrites ou le corps cellulaire du suivant. Ce contact est une synapse. Les neurones ne sont pas en contact direct mais séparés par la fente synaptique.

Le neurone dont une terminaison axonique aboutit à une synapse précise est le **neurone pré-synaptique** et la surface membranaire de l'autre côté de la fente appartient à un **neurone post-synaptique**.

LE CONTRÔLE DU MOUVEMENT VOLONTAIRE ET DE LA POSTURE

La stimulation électrique des aires motrices corticales engendre des actions musculaires. Les neurones de l'aire motrice primaire contrôlent les mouvements du tronc alors que ceux de la base de cette circonvolution interviennent sur les muscles du visage. Plus les mouvements produits par un muscle ou groupe de muscles sont précis, plus la surface corticale d'incitation est grande.

Il y a donc plus de neurones concernés par les mouvements impliquant la main ou le visage que pour ceux du tronc.

D'autres aires motrices adjacentes à l'aire primaire sont sollicitées lors du contrôle des mouvements volontaires. Profondément, à l'intérieur de la substance blanche des hémisphères cérébraux, se trouvent les noyaux gris centraux, paire de noyaux de matière grise qui jouent un rôle important dans le mouvement (noyau caudé et noyau lenticulaire). Ils sont vraisemblablement impliqués dans la programmation et la planification des gestes.

La dopamine est un neurotransmetteur dont le rôle dans la fonction motrice est très important. Si celle-ci se trouve pratiquement absente du noyau caudé, il s'ensuit un désordre fonctionnel qui se caractérise par des gestes hésitants et saccadés comme ceux que l'on peut observer dans la maladie de Parkinson.

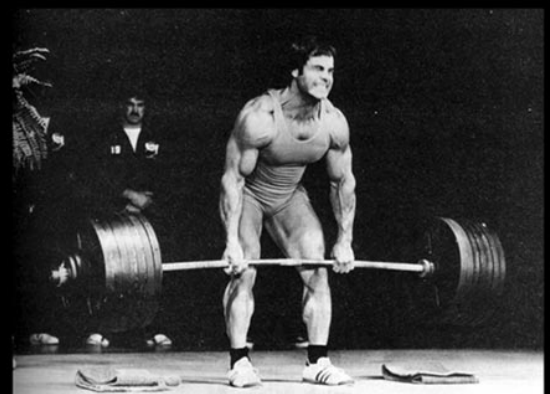
Les décisions du cortex moteur sont transmises aux motoneurones de la moelle par les voies pyramidales et extrapyramidales. Les faisceaux pyramidaux sont responsables de l'exécution de mouvements précis et adroits de gestes appris. Les faisceaux extrapyramidaux sont impliqués dans les mouvements plus grossiers et dans la position du corps (aspect postural à contrôler notamment lors de l'exécution d'un squat).



La posture dépend des réactions à l'effet de la gravité. Le système nerveux central intègre en permanence des données posturales lui venant des muscles, des yeux, des oreilles. Ce sont les voies extrapyramidales qui transmettent les commandes correctrices intervenant sur le maintien de la posture (travail de gainage statique et dynamique).



Gainage facial sur deux appuis et en appui monopode avec aquahit par **Jordan Morand (photos Bruno Parietti)** L'exécution de mouvements volontaires complexes nécessite le maintien d'une posture très stable (notamment lors d'un squat ou d'un soulevé de terre). L'information qui origine des récepteurs doit atteindre le cerveau pour qu'il y ait perception d'une sensation. Le cerveau est donc bien le siège de la perception.



FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire



RENFORCER SES GENOUX

Vous êtes nombreux à avoir déjà eu des douleurs aux genoux à certains moments de la journée ou lors de la réalisation de certains exercices. Trop souvent, la conséquence de cela est une réduction des exercices qui sollicitent le membre inférieur ce qui peut contribuer à augmenter vos douleurs à cause de la perte de force, de tonicité des muscles concernés et de l'augmentation de la raideur.

Dans cet article, notre expert musculation David Costa vous explique comment appréhender vos douleurs et comment renforcer vos genoux afin d'améliorer votre quotidien et vos entraînements.

1) Les causes de la douleur

Avant toute chose, il est important de positionner cet article. Ces conseils généraux ne prévalent pas à une consultation chez un kinésithérapeute DE ou un ostéopathe mais vous aideront à comprendre vos douleurs et envisager comment les traiter.

Le genou est le point central de votre jambe qui va jouer le rôle de charnière entre votre cheville et votre bassin. Doué d'une grande mobilité, il va ainsi pouvoir compenser la rigidité des articulations qui l'entoure.



Crédit photo : Emmanuel Bournot

Les douleurs à l'effort, hors pathologies, peuvent provenir de diverses causes :

- **Musculaire**
- **Technique (placement)**
- **Articulaire**
- **Ligamento-tendineux**
- **Préparatoire à l'effort**

-A notre niveau, nous pouvons agir facilement sur les paramètres musculaires, techniques et de préparation à l'effort.

Pour mieux comprendre vos douleurs il est alors intéressant de regarder si vous présentez :

- **UN DÉSÉQUILIBRE EN TERMES DE VOLUME MUSCULAIRE ENTRE VOS QUADRICEPS ET VOS ISCHIO-JAMBIERS.**

- **UN DÉSÉQUILIBRE EN TERMES DE FORCE MUSCULAIRE ENTRE VOS QUADRICEPS ET VOS ISCHIO-JAMBIERS.**

- **UN MANQUE DE SOUPLESSSES DE QUADRICEPS, DES ISCHIO-JAMBIERS, DES MOLLETS, OU DES EXTENSEURS DE LA CHEVILLE.**

- **UN MANQUE DE MOBILITÉ AU NIVEAU DE LA CHEVILLE OU DU BASSIN.**

- **UN MAUVAIS PLACEMENT LORS DU MOUVEMENT**

- **UN MANQUE DE PRÉPARATION À L'EFFORT**

Crédit photo : Nicolas Blies

Connaître l'origine de la douleur ou de la gêne vous permettra ainsi de la traiter par les exercices proposés ci-après. Pour tous les cas présentés, la validation par un professionnel de santé est recommandée.

LES SOLUTIONS PROPOSEES

A chaque problème sa solution ! Je vous propose ici divers exercices pour traiter les problèmes trouvés et améliorer la santé de vos genoux.

Un déséquilibre en termes de volume musculaire entre vos quadriceps et vos ischio-jambiers :

Mettez en place un renforcement musculaire spécifique sur le muscle le plus faible avec des exercices fonctionnels et en chaînes musculaires tels que le squat, les fentes, le goblet squat pour le quadriceps et le soulevé de terre (traditionnel et jambes tendues), le good morning, le banc à lombaire statique pour les ischio-jambiers.

Par exemple voici une séance à dominante « quadriceps » :

Echauffement : gainage, flexions de jambes à poids de corps, gamme montante sur le 1er exercice de la séance.

Squat 4 x 8 répétitions. Repos 3'.

Fentes 4 x 10 répétitions par jambes. Repos 2'30.

Leg curl sur ballon de gym 4 x 12 répétitions. Repos 1'30.

Gainage : 5 séries au choix.

En cas de douleurs sur l'un des exercices, revoir son placement, réduire la charge ou supprimer l'exercice.

Un déséquilibre en termes de force musculaire entre vos quadriceps et vos ischio-jambiers :

Mettez en place un travail de renforcement musculaire spécifique sur le muscle le plus faible avec des exercices tels que le squat, les fentes, le front squat, le goblet squat pour le quadriceps et le soulevé de terre (traditionnel et jambes tendues), le good morning, le banc à lombaire pour les ischio-jambiers.

Par exemple voici une séance à dominante « ischio-jambiers » :

Echauffement : gainage, placement et mouvement de soulevé de terre à poids de corps, gamme montante sur le 1er exercice de la séance.

Soulevé de terre traditionnel 3 x 5 répétitions. Repos 3'30

Good morning 4 x 6 répétitions. Repos 3'

Gainage statique au banc à lombaire et gainage abdominal : 4 x 20 secondes + 30 secondes. Repos 1'30.

En cas de douleurs sur l'un des exercices, revoir son placement, réduire la charge ou supprimer l'exercice.

Un manque de souplesses de quadriceps, des ischio-jambiers ou des mollets :

Réalisez des étirements quotidiens et spécifiques pour les muscles manquant de souplesse avec le protocole suivant : 2 à 3 séries de 30 secondes d'étirement avec une respiration profonde, lente et progressive, sans à-coups et avec une douleur à l'étirement supportable qui doit réduire au fur et à mesure des secondes.

Un mauvais placement lors du mouvement :

Travaillez sur votre technique de placement et d'exécution grâce à mes vidéos disponibles sur mon site : www.davidcosta.fr/vod et mon e-book sur la musculation des cuisses (conseils, exercices, vidéos, illustration et technique) : <http://www.davidcosta.fr/shop/e-book-la-musculation-des-jambes/>



Crédit photo : Emmanuel Bournot

Un échauffement insuffisant :

La préparation à l'effort est fondamentale pour être performant, en sécurité et durer à l'entraînement. Pour un bon échauffement musculo-articulaire optez pour :

- de la mobilisation articulaire avec des rotations de genoux, des flexions et extensions de genoux (squat à poids corps).
- Des étirements balistiques et progressifs et des automassages : ischio-jambiers, quadriceps, mollets et fléchisseurs de la cheville. Pour les automassages : balle lacrosse, bâton ou foam roller sur les zones les plus douloureuses à la palpation.

Un manque de mobilité au niveau de la cheville ou de la hanche.

Réalisez avec des exercices de posture en conservant les axes afin de « forcer » les articulations. Il est préférable de se faire assister par un professionnel pour ces exercices afin de valider les placements car les conséquences peuvent être néfastes.

Retrouvez l'actualité de David Costa au quotidien sur son Instagram [@davidcostacoach](https://www.instagram.com/davidcostacoach) !



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with

PayPal



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





ERIC
RALLO

Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



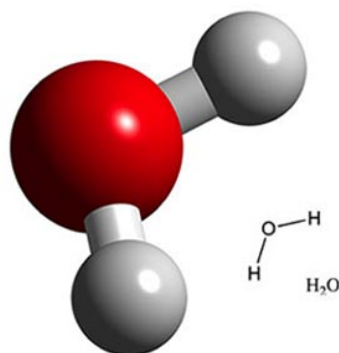
Bien-être & longévité

L'EAU SOURCE DE VIE



////////// PENSEZ À BIEN VOUS HYDRATER !

Comme vous le savez probablement l'eau est comme sa formule chimique l'indique, composée d'éléments d'oxygène et d'hydrogène : plus précisément, la molécule d'eau est composée d'un atome d'oxygène (représentée par une boule rouge) et de deux atomes d'hydrogène (représentés par une boule blanche), sa formule chimique est donc H_2O



L'eau se retrouve partout autour de nous sous **trois formes bien distinctes**, trois états physiques : **gazeux** (vapeur d'eau présente dans l'atmosphère), **liquide** ou **solide** (glace).

L'eau est essentielle à tous les organismes vivants sur terre dont elle est un constituant biologique.

On parle de caractère vital de l'eau, car **l'être humain adulte est composé d'eau à environ 70%** (le nourrisson, 75%, les embryons de quelques jours 95%).

Ces taux tendent à diminuer avec les années, car plus les tissus vieillissent, plus ils se déshydratent, l'eau étant remplacée par de la graisse.

On trouve d'ailleurs certaines analogies avec la planète, en effet, 72% de la surface de la terre est composée d'eau (océans, rivières, lacs, calottes glacières...)

La plus grande majorité est salée (97%) représentant une surface de 1400 millions de km^3 , contre 3% d'eau douce uniquement !



////////// AVANTAGES

Notons avant toute chose, que l'ensemble des réactions biochimiques du corps se fait en présence d'eau. Par conséquent, lorsque l'on pratique une activité sportive régulière, en fonction de l'intensité de cette dernière, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau impactant notre fonctionnement métabolique. Le danger de la déshydratation peut nous guetter, provoquant dans un premier temps, une diminution de la performance physique et une augmentation de la température corporelle qu'il faut à tout pris maîtriser. (surtout dans les pays chauds et humides)

Je conseille souvent de s'hydrater régulièrement par petites gorgées tout au long de la journée et augmenter la quantité en cas de forte chaleur et activité intense.

Post entraînement, l'eau sera un allié non-négligeable pour éliminer les divers déchets métaboliques.

De même, l'organisme sera en mesure de fournir la quantité d'eau nécessaire à votre estomac et intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion des aliments qui vous aideront à récupérer de votre séance sportive !

////////// EAU PLATE, GAZEUSE, MINÉRALE... ?

Pour fuir volontairement un débat très controversé du fait que le commerce de l'eau est l'objet d'énormes enjeux économiques, Je ne saurais vous conseiller de consommer une eau la plus pure possible.

Si vous buvez beaucoup d'eau du robinet, privilégiez l'utilisation d'un filtre à charbon actif (*veillez à remplacer régulièrement le filtre !*).

Quelle eau choisir ? C'est une question qui crée de nombreux débats et je m'en référerais à un constat purement biologique.

Dans votre organisme, le potassium collabore avec le sodium pour maintenir l'équilibre hydrique.

(attention, quand j'évoque le sodium, je ne parle pas du sel raffiné blanc de table ! si vous voulez saler vos plats privilégiez uniquement le sel de mer ... intégralement bio).

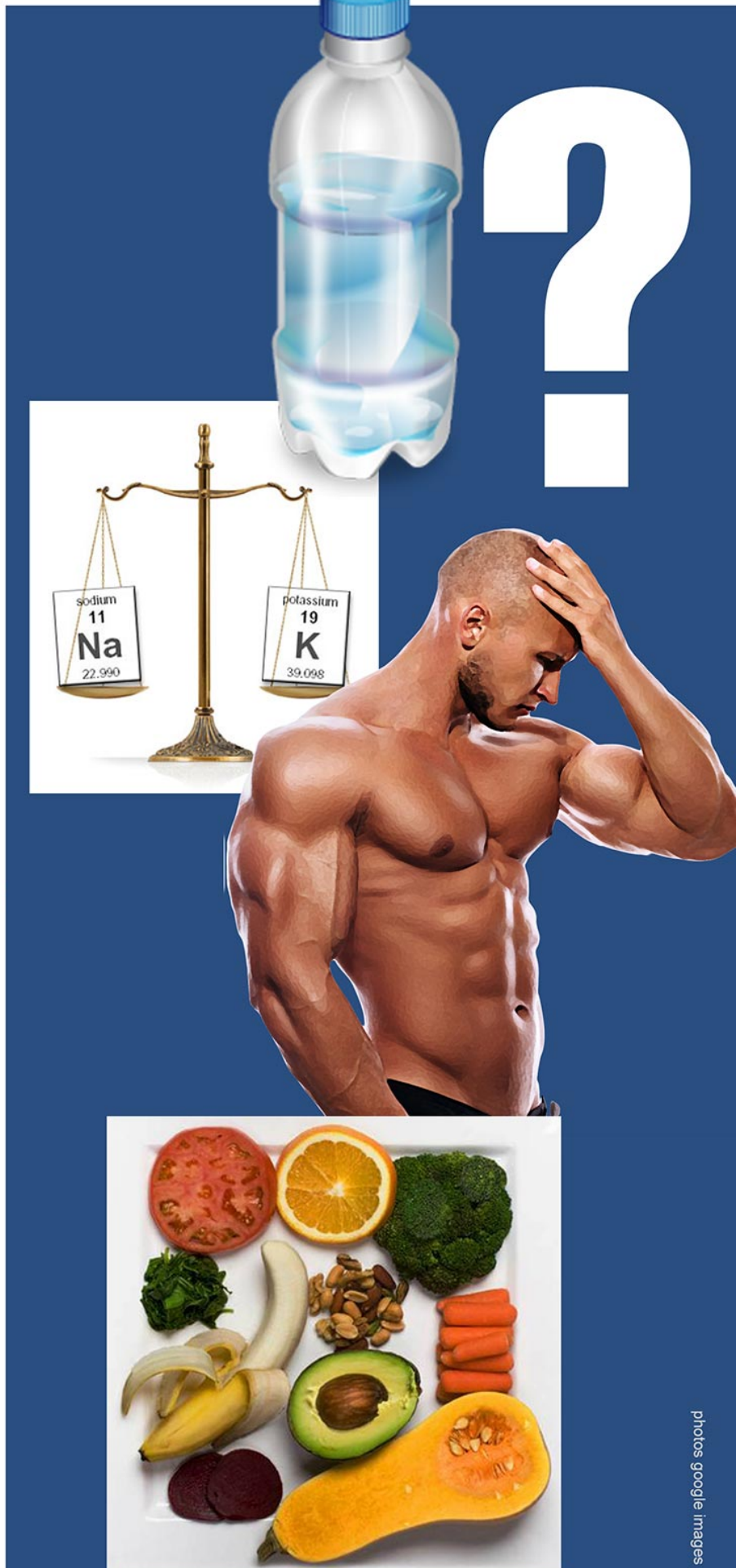
Pensez également à avoir une alimentation suffisamment équilibrée et riches en minéraux (vous les trouverez principalement dans les végétaux, fruits, légumineuses, poissons ect..)

Certaines croyances et dogmes font croire à certaines femmes qu'elles « gonfleront » si elles boivent énormément d'eau.

C'est même le plus souvent le contraire (sauf en cas de pathologie) car le corps a tendance par osmose inverse à retenir l'eau en cas de manque, privant par la même occasion les cellules de leur élément physiologique de base.

Le problème n'est donc pas l'eau, mais le sel (sodium), en effet ce dernier est responsable de l'équilibre des fluides dans le corps. Sans une quantité suffisante de sel, l'eau du sang passe dans les tissus, qui gonflent... et plus on manque de sel, pour schématiser, plus on gonfle. A l'inverse, trop de sel peut provoquer de l'hypertension et des AVC. Attention donc à respecter l'équilibre sodium - potassium avec une alimentation équilibrée.

Prenez garde : Si vous souffrez d'hypertension, il faut éviter les eaux minérales, qui contiennent de fortes proportions de sels minéraux, comme du sodium et privilégier l'eau de source qui a une faible quantité de sels minéraux.



////////// QUELLE QUANTITÉ ?

Là aussi, on peut lire et entendre tout et son contraire. Mais en résumé, la quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de gabarit moyen, n'ayant pas une activité physique particulière est d'environ 2, à 2,5 litres d'eau par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Ces chiffres seront revus à la hausse en cas d'activité physique intense et environnement chaud (hors problèmes médicaux).

Bienfaits

MAINTIENT DE L'ÉQUILIBRE HYDRIQUE PHYSIOLOGIQUE
AIDE AU RÉGIME
FACILITE LA DIGESTION
DÉTOXIFIANT
AMÉLIORATIONS DES CAPACITÉS MENTALES
BON POUR VOS MUSCLES

Soyez conscient qu'il est indispensable de bien s'alimenter et s'hydrater régulièrement tout en pratiquant une activité physique pour rester en bonne santé. Mais il est primordial de consulter un médecin en cas de troubles divers, modification alimentaire majeure ou reprise d'une activité physique.

L'hydratation sera donc est une des clefs de voûte d'une activité physique optimale, mais par-dessus tout le moyen de respecter l'équilibre physiologique du corps humain !

Prenez soin de vous !
Eric Rallo

Re-Post PODCAST
Eric Rallo et Francis Benfatto
L'EAU : TOUT SAVOIR !!
MUSCLE-RETENTION-SECHE-BIENFAIT

CLIQUEZ POUR REGARDER



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR
1000m2 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



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO
Coach PPM



CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH **FRANCIS BENFATTO**

CLIQUEZ POUR REGARDER



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 l'expérience

Benfatto Nutrition est une marque de produits alimentaires conçus par un professionnel du bodybuilding. Chaque produit est conçu pour répondre à vos besoins spécifiques.

Francis Benfatto



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

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

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



BENFATTO NUTRITION

Formulé et fabriqué scientifiquement pour Benfatto Nutrition™

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

PERFORMANCE BOOSTER

POUR UNE CONGESTION, UNE PUISSANCE ET UNE FORCE SCANDALEUSES

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



Performance Booster

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

Suractive rapidement les muscles d'épaules, épaulettes et antécubitaux, ce qui provoque une congestion musculaire extrême et accélère le développement de la masse musculaire maigre.

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

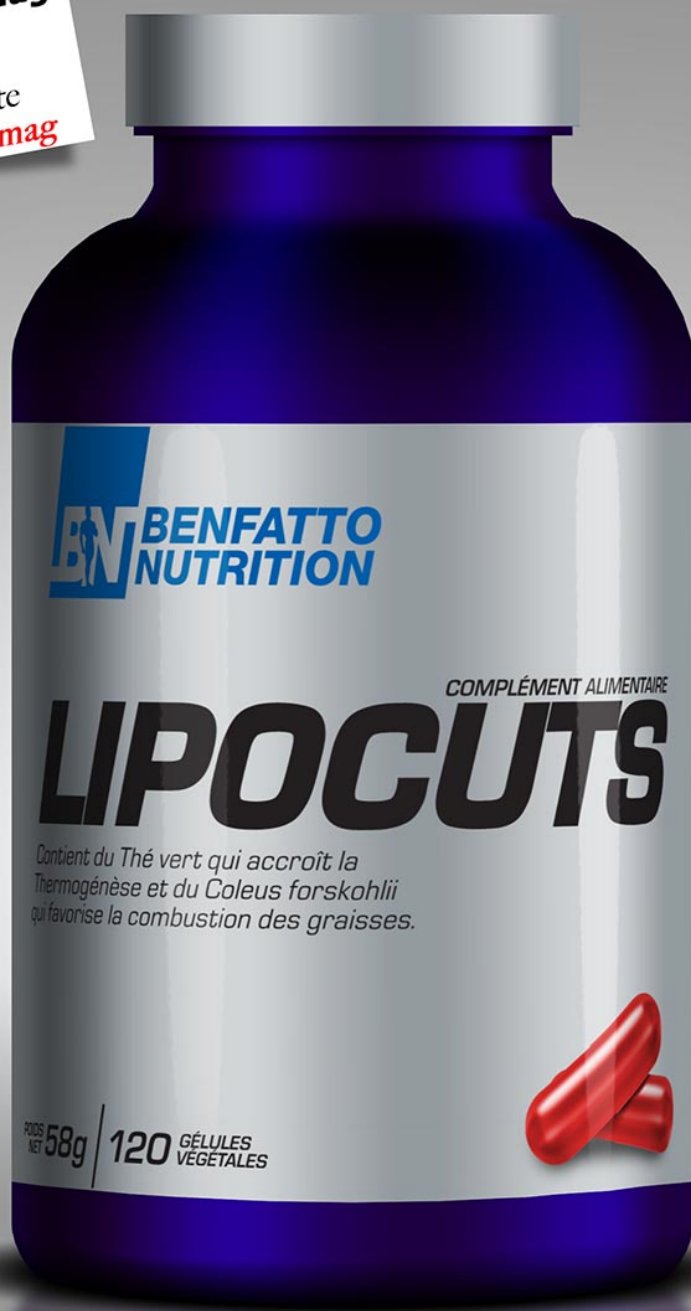
Contient des potentiostats d'insuline permettant de faire passer l'insuline dans une forme de créatine multi-brosée, temporisée et de PH basique dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions extraordinaires.





FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO

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



WWW.BENFATTONUTRITION.FR

Suivez-nous sur :





Culturisme

Bodybuilding

INTERVIEWS / REPORTAGES

France Ceilles par David Andrieu

Justine Gayraud par Cécilia Marconato

Arnaud Guelton par Christophe Corion

Mohamed Makkawi par Bernard Dato

Muscles=f(courbe de force) par Paul James



Photo Google images / Auteur non identifié



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDVINE MALIE



PAUL JAMES
Reporter



MUSCLES = $f(\text{COURBE DE FORCE})$

2ÈME PARTIE

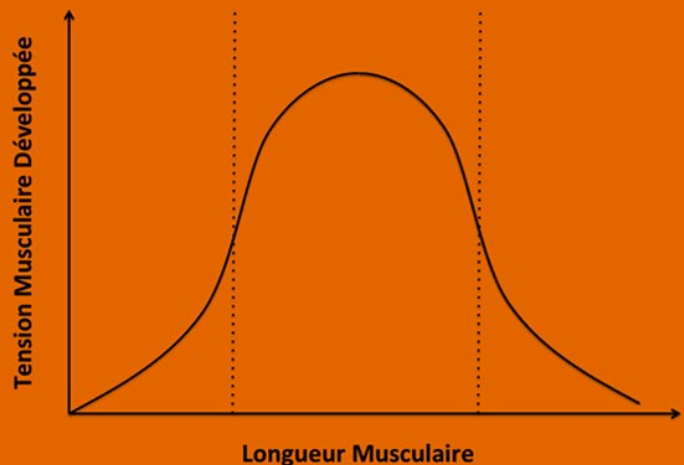
COMME PROMIS DANS L'ARTICLE DU MOIS DERNIER, NOUS ALLONS VOIR ICI DES PROPOSITIONS D'ENTRAÎNEMENTS POUR LES BICEPS ET LES TRICEPS EN INTÉGRANT LA NOTION DE COURBE DE FORCE. CONTRAIREMENT AUX PECTORAUX OU AUX GRANDS DORSAUX, LES BICEPS ET TRICEPS NE SONT PAS DES MUSCLES À ANGLES.

On ne peut donc pas utiliser le critère d'angle de travail pour sélectionner une série d'exercices et constituer notre entraînement. Cela n'aurait aucun sens. En revanche, nous pouvons intégrer la notion de longueur musculaire, c'est à dire sous quelle longueur nous allons demander au muscle de fournir son effort.

Avant d'attaquer, rappelons simplement qu'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 reconnus 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.

Chaque entraînement se présentera sous la même forme. Il y aura 3 exercices par muscle pour cibler les 3 portions de la courbe de force. Nous profiterons de la fraîcheur et de l'énergie du début d'entraînement pour commencer par un exercice ciblant le muscle dans ses positions de faiblesse, c'est à dire étiré ou raccourci.

Je recommande de démarrer par celui recrutant le muscle dans sa position raccourcie évitant ainsi de le charger lorsqu'il est fortement étiré et de risquer la blessure. Le muscle ressemble à un élastique, froid il est fragile et cassant alors que chaud, il offre toutes ses propriétés de souplesse et de résistance. Nous commencerons donc par un exercice « raccourci » suivi d'un exercice « étiré » pour terminer avec un mouvement recrutant le muscle dans ses longueurs plus moyennes. Nous finissons donc dans la position de force maximale du muscle ce qui permet de garder un poids de travail suffisamment lourd et d'utiliser des techniques d'intensification pour annihiler le muscle. Chaque exercice doit être effectué dans un contrôle parfait ce qui requiert une vitesse d'exécution lente. Cela permet de se focaliser comme il se doit sur la contraction et/ou l'étirement et de s'assurer que l'effort est fourni uniquement par le muscle ciblé.



Cette façon de s'entraîner n'est pas meilleure qu'une autre. Par contre elle vous permet de changer des routines habituelles en apportant une approche différente et une logique dans le choix et l'ordre des exercices. Cela s'avérera utile pour ceux qui ne supportent pas de ne faire qu'un unique exercice par groupe musculaire. Si vous ne deviez effectuer qu'un unique exercice, alors, le plus judicieux serait de prendre un exercice dont la résistance évolue de concert avec la courbe de force, c'est à dire maximale quand le muscle est à longueur moyenne et minimale quand le muscle est complètement étiré et complètement raccourci.

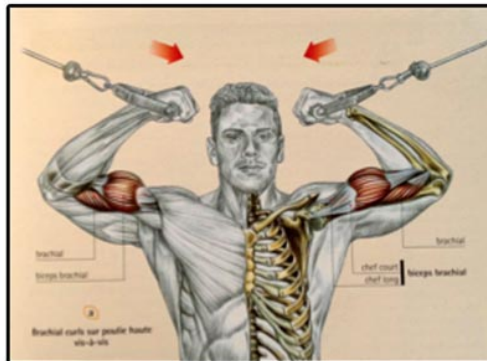
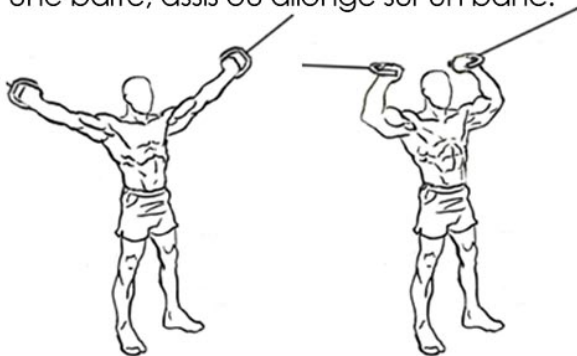
Les entraînements proposés incluent principalement des exercices d'isolation, qui permettent de charger uniquement le muscle ciblé, épargnant ainsi les articulations et l'organisme tout entier. C'est aussi l'unique moyen de développer certaines proportions, particulièrement mises en avant par les bodybuilders de la Golden Era.

1. Entrainement Biceps = f(courbe de force)

(but premier: aller chercher une intense contraction au sommet du mouvement et la maintenir)

• High Cable Curls Behind the Head

Ramenez lentement les mains jusque derrière les oreilles et n'ayez pas peur de lever les coudes. Variez l'angle de la poulie en vous mettant debout ou à genoux et voyez comment cela affecte votre ressenti pour l'exercice. Gardez en tête que quand le cable fera un angle de 90° avec votre avant-bras, la force exercée sur le muscle sera maximale. Cet exercice peut aussi être fait sur une unique poulie avec une barre, assis ou allongé sur un banc.

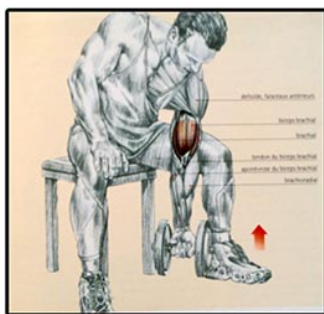


(N'hésitez pas à lever les coudes plus haut que sur le dessin et ramener bien les mains au niveau des oreilles. Vous verrez que la contraction dans le biceps n'en sera que plus intense)

• Spider Curls aux haltères



• Concentration/Scoop Curls

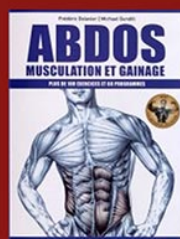
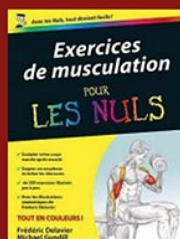
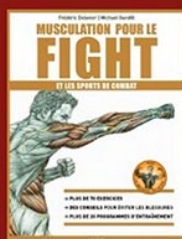
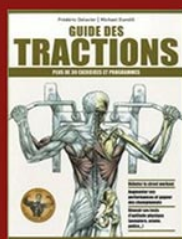
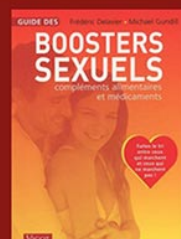
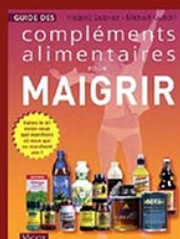
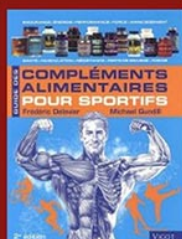
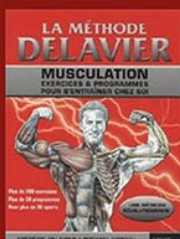
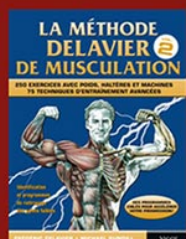


1.2 Exercices ciblant le biceps sous sa forme la plus étirée :

(but premier: bien étirer en douceur le muscle puis le contracter intensément sans aide parasite d'autres muscles ou d'inertie)

• Incline (Alternate) Supinating Dumbbell Curls

Plus vous allongerez le banc et plus vous étirerez le biceps (en particulier le chef long). Mais attention, trop tirer sur le biceps dans cette position est la recette idéale pour rejoindre le club des vieux culto à biceps déchiré par usure du tendon du chef long du biceps sur l'articulation de l'épaule. Vous pouvez faire cet exercice en alternant chaque bras ou en simultanément. Enfin si vous manquez de développement au niveau du brachial antérieur (petit muscle monoarticulaire situé sous le biceps brachial), n'hésitez pas à faire l'exercice en prise marteau (hammer) pour le solliciter davantage.



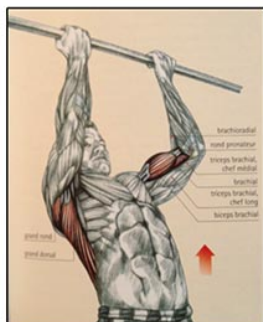
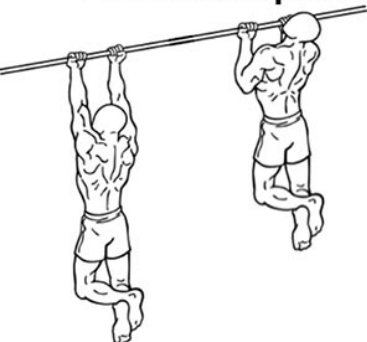
1.3. Exercices ciblant le biceps sous une longueur plus moyenne :

(but: annihilation du muscle ciblé avec techniques d'intensification diverses)

• Standing Dumbbell/Barbell/Cable Curls

Le fait d'être debout permettra de plus facilement utiliser des techniques d'intensification. Cet exercice peut aussi être effectué en prise marteau pour intensifier le travail du brachial antérieur.

• Tractions supination



Adoptez une forme d'exécution pour cibler les biceps : cherchez à rapprocher vos épaules de vos mains uniquement et non à ramener vos coudes derrière vous en amenant la barre au niveau de votre poitrine

PROPOSITION D'ENTRAÎNEMENT:

1. High Cable Curls Behind the Head

3 séries pyramidales (12 - 10 - 8), 60s de repos.

2. Incline Alternate Supinating Dumbbell Curls

3 séries pyramidales, 60s de repos.

3. Standing Hammer Curl

3 séries avec 60s de repos et triple dropsets sur la dernière série ou répétitions trichées à excentriques ralenties ou encore superset avec des tractions en supination (technique de pré-fatigue). Technique d'intensification au choix.

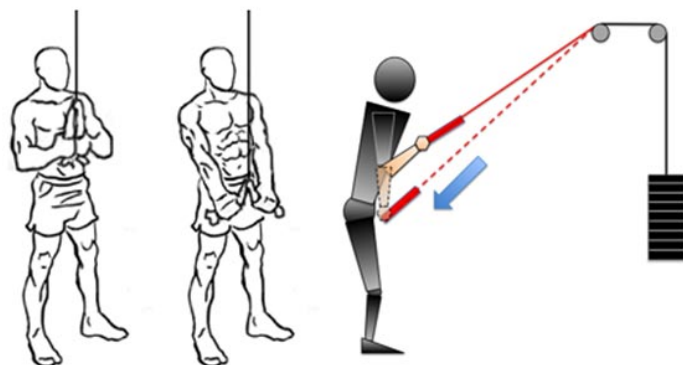
2. Entraînement Triceps = f(courbe de force)

2.1. Exercices ciblant le triceps sous sa forme la plus raccourcie :

(but premier: aller chercher une intense contraction en fin du mouvement et la maintenir)

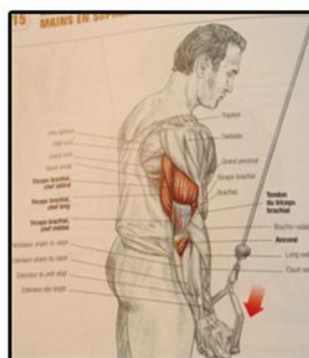
• Far Rope Pushdown

Pour cet exercice, n'effectuez pas les extensions bien verticalement, profitez de la corde pour ramener vos mains le maximum derrière vous. N'hésitez pas à descendre un peu la poulie et à vous reculer pour avoir la tension maximale (c'est à dire lorsque l'angle formé entre vos avant-bras et le câble sera de 90°) proche du bas du mouvement.



• 1 Arm Far Cable Pushdown

Même remarque que précédemment. Faire cet exercice à un bras permet, outre le travail en unilatéral et ses bénéfices, d'être encore plus libre de ses mouvements qu'avec une corde.



• Dumbbell Kickback

On lui préférera les exercices à la poulie mettant moins de pression dans l'épaule lorsque les charges manipulées deviendront conséquentes.

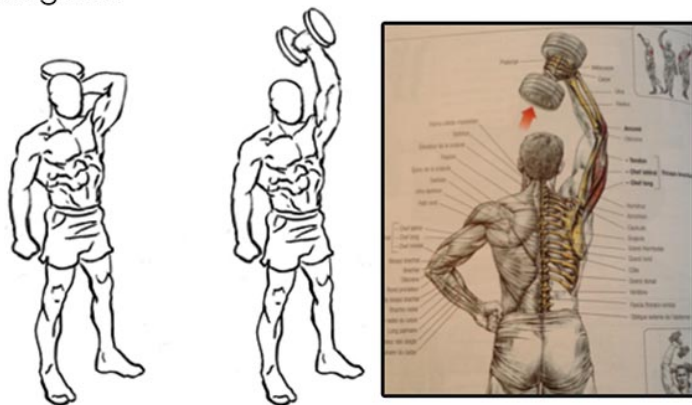


2.2. Exercices ciblant le triceps sous sa forme la plus étirée :

(but premier: bien étirer en douceur le muscle puis le contracter intensément sans aide parasite d'autres muscles ou d'inertie)

• 1 Arm Overhead Dumbbell Extension

Tous les exercices d'extension des triceps positionnant le coude haut près de la tête rentrent dans cette catégorie.



• Overhead Rope Extension



• Skull Crusher

en reculant les coudes un peu en arrière et en descendant la barre sous la tête et non au-dessus du front.

2.3. Exercices ciblant le triceps sous une longueur plus moyenne :

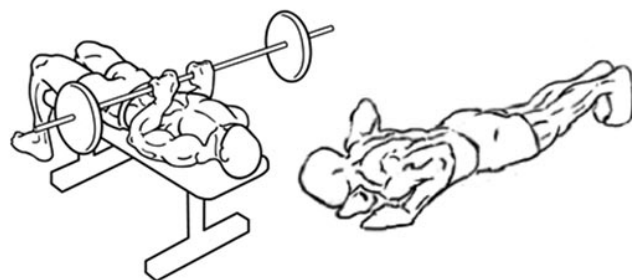
(but: annihilation avec techniques d'intensification diverses)

• Vertical Pushdown

N'hésitez pas sur ce mouvement à avoir le buste légèrement penché en avant. Laissez vos bras tomber à la verticale de vos épaules et faites vos extensions de triceps sans bouger les coudes de leur position.



• Close-Grip Bench Press / Triceps Push-up



• Triceps Dips

Pour recruter davantage les triceps aux dips, maintenez le corps droit en évitant de vous pencher en avant et gardez les coudes le long du corps.



PROPOSITION D'ENTRAÎNEMENT:

1. Far Rope Pushdown

3 séries pyramidales (par exemple 12 - 10 - 8), 60s de repos.

2. 1 Arm Overhead Dumbbell Extension

3 séries pyramidales, 60s de repos.

3. Vertical Pushdown

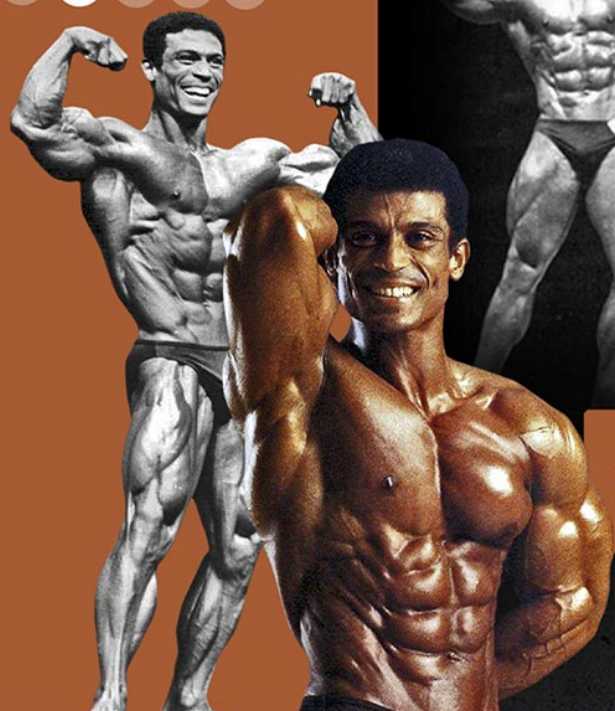
3 séries avec 60 sec de repos et triple dropsets sur la dernière série ou répétitions trichées à excentriques ralenties ou encore superset avec des pompes au sol (mais rapprochées écartement un peu moindre que celui des épaules et maintient des coudes le long du corps). Technique d'intensification au choix.

#StayGolden

Paul James



BERNARD DATO
Écrivain



Mohamed MAKKAWY

PETIT BIJOU DU CAIRE

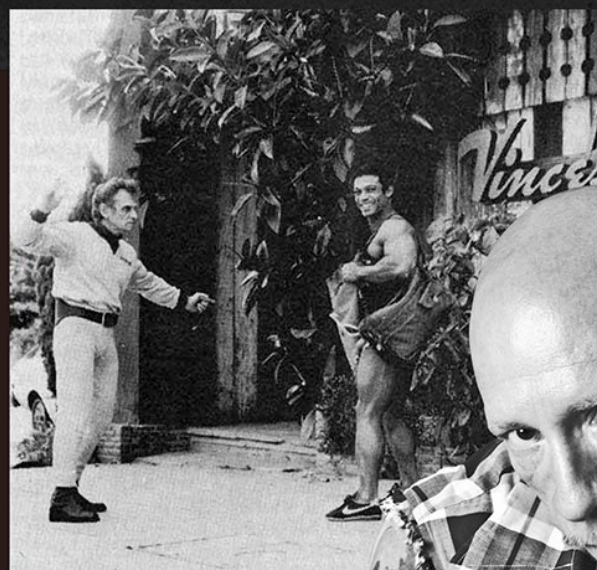
Vous avez lu l'histoire de Lee Haney, Comment il vécut, Comment il prit son essor ? Ça vous a plu, non ? Vous en voulez once more ? Et bien écoutez l'histoire du Petit Bijou d'Egypte.

Ah oui, Makkawy, Ça c'était un poseur, ça c'était un esthète, Et sur ton magnétocassette, Va donc voir ses posings. T'achètes ?

M'est avis, Makkawy, Que c'était dans le script, « Petit Bijou d'Egypte ». Taillé dans la pierre comme un hiéroglyphe, Aidé par Gironda l'apocryphe, Au World Pro Championships, 1983, Tu l'emportes et Haney fait troisième. Mais au Mister « O » de 84 Le grand Lee t'écarte De la première marche. Ah, oui, Makkawy, vice-champion, mais Don't care, You still are Le Petit Bijou Du Caïre.

Je me souviens de cette photographie. Sac à l'épaule, triceps aussi parfait qu'une virgule d'un vers de Rimbaud, il arrive devant le Vince's Gym. Gironda, l'air sérieux, autoritaire, impérieux, lui montre le seul chemin possible : l'entrée de la salle. Une entrée envahie par la vie végétale. Et lui, le Petit Bijou d'Egypte, le hiéroglyphe taillé dans de la pierre de pyramide, il nous sourit. Il sourit de l'instant, bien sûr, il sourit de la farce. Mais son sourire résonne jusqu'à moi, jusqu'à nous ; un écho qui se répercute, d'année en année, qui rebondit comme un lutin de caoutchouc et qui traverse les âges. Un écho de joie de vivre. Son âge d'or, probablement...

BernarDDato



Né le 29 août 1953, Mr Egypt en 1969, Mr Universe en 1976, Mohamed Makkawy obtient sa carte pro en 1977 et, vainqueur de plusieurs Grands Prix Pro IFBB, il décrochera la 2ème place à Olympia 1983 et 1984. Il se retira de la compétition à l'âge de 46 ans, après le « IFBB Night of Champions 1999 ».





**THOMAS
MOREIRA**
Coach sportif
Graphiste



ANATOMIE

Comprendre pour Progresser

LA FENTE AVANT

LES DIFFÉRENTS TYPES DE FENTE AVANT

DESCRIPTION

La « fente avant » est un excellent moyen pour cibler le grand fessier. Cet exercice, couplé à des extensions de la hanche, convient très bien pour un rattrapage des muscles du fessier.

En effet, suivant sa morphologie, il n'est pas toujours facile de bien ressentir le travail musculaire sur la région postérieure lorsqu'on réalise des squats. Pour les personnes dont c'est le point faible, il est frustrant de fournir la quasi-totalité de l'effort avec ses quadriceps (Muscles antérieurs de la cuisse).

La fente avant va permettre d'orienter davantage l'impact sur le fessier de la jambe avant grâce à l'étirement de celui-ci, si l'écart entre les pieds est suffisant.

D'autre part, il faut veiller à garder le buste droit et le regard à l'horizontal lorsque l'exercice est réalisé. Attention à ne pas trop fléchir vers l'avant ! Cela peut être traumatisant pour vos genoux et les muscles recrutés seront ceux des cuisses.

Avec une barre sur les épaules : la barre permet de rajouter de la charge facilement, c'est donc une fente réservée aux pratiquants confirmés. Sinon, faites-le barre « à vide ».

Avec haltère bras le long du corps : cette fente est excellente pour débiter ! La position des bras le long du corps permet de s'équilibrer lorsqu'on engage la flexion des jambes.

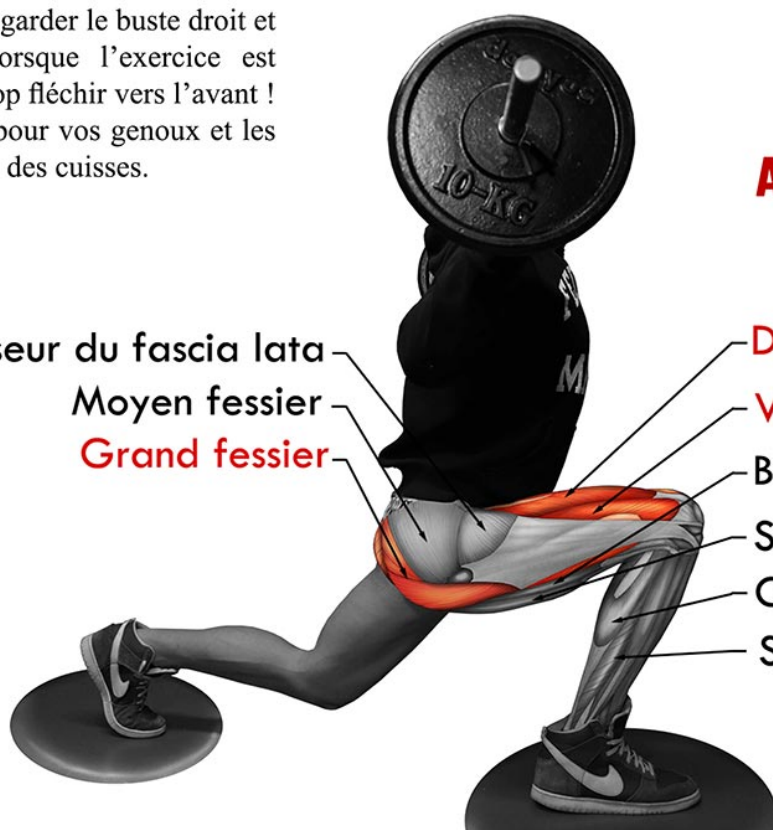
La Bulgare : Se réalise en positionnant sa jambe arrière sur un support surélevé (Banc, step) ainsi le poids du corps est maximisé sur la jambe avant. Il est possible de le coupler avec des haltères ou une barre si celui-ci est maîtrisé.

La fente alternée en déplacement : souvent utilisée en préparation physique, cette fente permet d'augmenter la souplesse de son psoas (Muscle profond du bassin, fléchisseur de hanche) qui par sa raideur, entraîne une courbure lombaire trop prononcée pouvant aboutir sur des lombalgies chroniques. D'autre part, l'amortissement du poids du corps lors de la flexion permet d'augmenter l'intensité de l'exercice.

ACTION

Tenseur du fascia lata
Moyen fessier
Grand fessier

Droit de la cuisse
Vaste latéral
Biceps fémoral
Semi-tendineux
Gastrocnémien
Soléaire





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LA TRICHE EN MUSCULATION ET LE DÉBUTANT

Le débutant arrive en salle de sport et commence son programme d'entraînement établi par son coach ou la personne qui l'encadre, dans la logique chaque salle bénéficie d'une personne diplômée d'état qui pourra montrer les placements lors des mouvements et répondre aux questions du débutant. Dans la réalité, peu de salles de sport fournissent un travail de cette qualité, vous allez devoir demander aux adhérents plus expérimentés de vous montrer les mouvements et de demande vous allez obtenir tout un tas de théories et de recommandations toutes plus contradictoires les unes que les autres.

MES CONSEILS POUR VOUS AIDER AU MAXIMUM

1. Commencez par apprendre chaque mouvement avec des charges légères
2. Apprenez aussi quels sont les muscles travaillés lors de chaque exercice.
3. Si vous n'avez pas de coach dans votre salle, regardez les vidéos de mouvements établis par des coaches (compétents) sur internet
4. Ne cherchez pas à tricher pour prendre plus lourd
5. Cherchez à progresser en force sans bâcler la technique

Le point n°4 de ma liste de conseils pour débutant est important à respecter. Si vous commencez directement à tricher en donnant trop de vitesse à votre mouvement ou en dandinant le dos pour faire du curl à biceps vous allez prendre de mauvaises habitudes et vous n'apprendrez pas à solliciter correctement vos muscles.



Photos by Patrick Masoni

e © Patrick Masoni

« Le débutant ne doit pas chercher à tricher lors de ses mouvements »

Je sais que quand on débute on souhaite prendre les mêmes poids que les autres pratiquants pour ne pas paraître ridicule... Sachez que si vous suivez mes conseils, vous ne serez pas ridicule et votre entourage vous trouvera concentré et méthodique... et dans quelques mois peut-être que vous allez leur donner des conseils.

La triche en musculation pour le pratiquant avancé :

Le pratiquant avancé a déjà acquis une certaine expérience, il connaît déjà les principes clés pour se construire un bon physique (voir : **Les vidéos formations de Fitnessmith**) mais il peut rencontrer une forme de stagnation au niveau de ses performances et de son physique. Il aimerait augmenter son tour de bras d'un centimètre mais n'est pas capable de prendre un kilo de plus sur ses exercices de bras en gardant une exécution parfaite.

La solution pour lui serait de commencer à être un peu plus violent sur certains exercices pour forcer légèrement la progression.

MES CONSEILS DE TRICHE POUR LE PRATIQUEUR AVANCÉ :

1. Choisir un exercice de préférence en charge libre
2. Ne pas faire de l'amplitude complète en position étirement (surtout pour les curls)
3. Ne pas augmenter brutalement de charge mais commencer par 2,5kg pour les petits muscles et 5kg à 10kg pour les gros muscles.
4. Ne trichez pas sur tous les mouvements mais seulement sur un seul par séance et par groupe musculaire
5. Reprenez des mouvements plus stricts après 3 ou 4 semaines avec une charge légèrement supérieure

La triche c'est simplement un moyen de faire une répétition supplémentaire avec un poids donné. Par exemple au curl à biceps ou au développé militaire debout, on va effectuer une légère flexion/extension des cuisses pour lancer le début de la répétition. Il ne s'agit pas de se tordre le dos pour espérer faire monter la barre, sinon au bout de quelques semaines vous allez le regretter sérieusement. Des exercices comme le squat et le soulevé de terre ne sont pas compatibles avec la triche, vous pouvez néanmoins en réduire l'amplitude pour augmenter la charge, mais selon les individus, les résultats ne seront pas forcément plus conséquents.

Comme expliqué dans la **méthode delavier 2** l'entraînement en explosif est plus à même de développer le type de fibre que l'on souhaite développer, mais il est aussi le style d'entraînement le plus dangereux pour vos tendons et articulations. Pour limiter les risques, vous devez respecter vos périodes de récupération/sommeil mais aussi votre diététique. Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez télécharger mes ebooks ici : **Ebook Fitnessmith**



Photo by Patrick Masoni

THERMO TRAINING ROOM®

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

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

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



PROCHAINEMENT
REPORTAGE COMPLET
EXCLUSIF!!

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

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

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

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



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



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter

WEB

PORTRAIT

Arnaud GUELTON

photothèque Arnaud Guelton

Je vous propose de faire connaissance avec Arnaud Guelton compétiteur à Mr Univers et qui vient d'ouvrir récemment sa salle de musculation.



Arnaud et sa femme laetitia



Christophe Corion : Bonjour Arnaud, peux-tu nous raconter comment as-tu découvert le bodybuilding ?

Arnaud Guelton : Tout d'abord j'ai découvert la musculation à l'école de police, grâce à des collègues de promotion qui m'ont fait partager leur vision du sport. C'est Odette et Thierry Pignat qui m'ont fait découvrir le bodybuilding et la compétition.

CC : Quel est ton parcours sportif avant le culturisme ?

AG : J'ai commencé le judo à l'âge de 6 ans pour arrêter à l'âge de 18 ans, puis j'ai pratiqué la boxe française durant 4 années. Après 12 ans d'arrêt j'ai repris le judo tout en continuant mes préparations de culturisme.

CC : Depuis combien d'années t'entraînes-tu ?

AG : cela fait déjà 10 ans que je pratique le culturisme.

CC : Es-tu plutôt fan des Zane Paris Demey ou Rühl, Big ramy ?

AG : Je suis fan des physiques old school dont les plus représentatifs à mes yeux sont Arnold (bien évidemment) Lou Ferrigno, Bob Paris, Francis Benfatto et Serge Nubret.



Arnaud GUELTON

En bref

Taille : 1.76 m

Poids : 96 kg (hors concours)

et 84 kg (en compétition)

Loisirs : «Mon loisir c'est mon travail»

Christophe Corion : Peux-tu nous donner ta vision du bodybuilding en 2016 ?

Arnaud Guelton : Pour ma part ce que j'aime beaucoup dans le bodybuilding et que j'essaie de reproduire une belle largeur d'épaule avec une taille fine. Je remarque que nous revenons doucement à ces critères là, même si dans le milieu professionnel c'est toujours la course à la masse et au volume.

CC : Tu me confiais que ton rêve était d'ouvrir une salle en compagnie de ton épouse peux tu nous expliquer tout cela ?

AG : Avant de connaître ma femme j'avais un rêve solitaire qui était de travailler dans le monde de la musculation et plus particulièrement avoir ma propre salle. Après ma première compétition et la transmission du virus à ma femme nous avons décidé de quitter nos carrières afin de transformer le rêve en projet et l'idée Bulk Gym est née. En chemin j'ai contaminé un ami David Prioux qui a fait ses premiers pas sur scène en 2015 et qui est mon associé à la salle.

CC : Quelles sont les différentes activités que tu proposes à ta clientèle ?

AG : Bulk gym est une salle old school et underground où le travail à charge libre y est dominant. J'oriente et j'encourage les adhérents à faire leurs premiers pas dans le culturisme. Nous partageons avec eux nos préparations et nos résultats. Il y a également des cours collectifs traditionnels comme le step ou le cuisse abdos fessiers, mais aussi des cours plus actuels comme le cardio boxing ou le Hell camp.

CC : Quel est ton palmares ?

*AG : Octobre 2011 : 1er Gym and co 1 er pas
mai 2013 : 3ème championnat de France AFPCAS
Vice champion de France AFPCAS en couple
mars 2014 : 3 ème au Gym Power - 90kg
Mars 2015 : 3 ème au Gym Power Sedan -95kg
Mai 2015 : 2 ème au championnat de France APF-WPF
2 ème au championnats de France APF-WPF couple
Novembre 2015 : 3 ème à Univers WPF – 90 kg*

CC : Quel style d'entraînement utilises-tu ?

AG : Je travaille à la sensation, un muscle par jour, et je privilégie les négatifs, les dégressifs et les supersets

CC : Quelles sont tes futures compétitions ?

AG : Pour le moment je serais plutôt sur le Ripert Show et Univers WPF

CC : Le mot de la fin ?

AG : Je tiens à remercier mes parents, mon beau père mes bulkeurs, David et Nathalie, et ma femme qui m'ont soutenu et qui m'ont aidé à monter mon projet.



FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

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

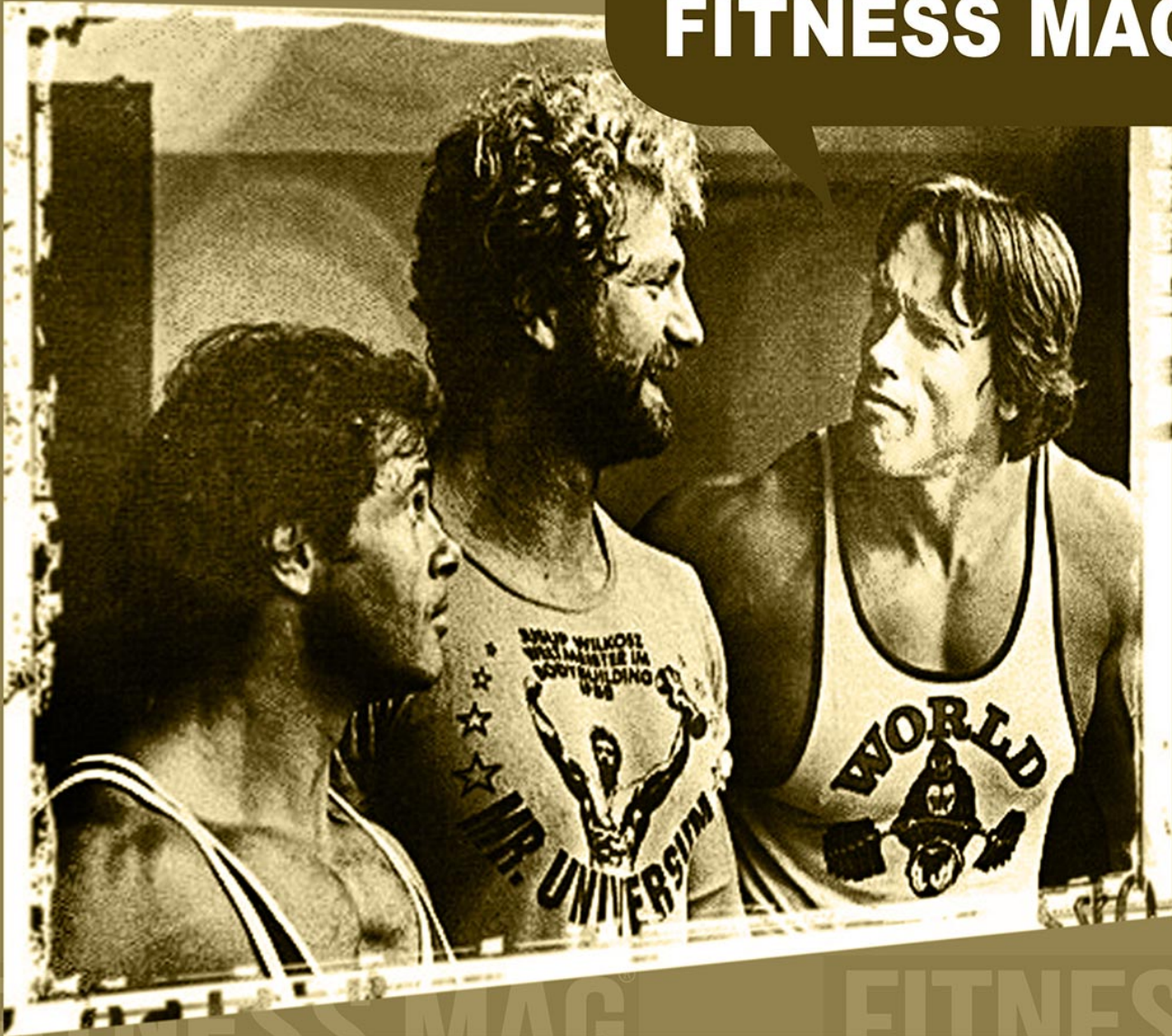


Photo Google images / Auteur non identifié



INSCRIPTION
NEWSLETTER

PAS DE PUB ! JUSTE DES ARTICLES ET VIDÉOS !

FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Mars, l'arrivée du printemps. J'espère que vous avez passé de bonnes vacances d'hiver. Sachez, qu'il faisait plus de 30 degrés à Los Angeles le mois dernier incroyable ! Si vous avez aimé la rubrique du mois dernier, ce mois-ci vous aller encore mieux apprécier !

March, yes it is the spring arrival! Indeed a lot of you do appreciate the spring season since it takes over the cold and freezing winter for some of you . Hopefully you all had great winter vacations. Definitely it felt like summertime here ,well not quite but we had temperatures that came close to 100 F ! unbelievable ! Well if you really liked last month column, I think you even going to like more this month column.

Démarrons par un artiste français. Cet acteur Français avec plus de 69 films à son actif et d'origine Haïtienne, fait son chemin à Hollywood dans le cinéma. **Jimmy Jean-Louis** pouvait être vu dans la série qui avait fait un carton ici au états unis " Heroes", en effet il jouer le personnage d 'un haïtien. Jimmy Jean-Louis est apparu dans plus de 32 épisodes .Maintenant la série c'est relancé avec un nouveau cast mais la production a refait apparaitre son personnage. Le nouveau titre est intitulé Heroes Reborn " . Mais la plus grosse actualité pour Jimmy c'est le rôle " Toussaint " qui l'a incarné dans le film " Joy " qui veut dire "joie " en Français et qui est actuellement à l'affiche au cinéma. Jimmy Jean-Louis a eu l'opportunité de travailler au cotés du gros gratin d'Hollywood, notamment Jennifer Lawrence, Robert De niro, Bradley Cooper,... Visitez sa page IMDB pour consulter sa filmographie
<http://www.imdb.com/name/nm1097515/>



Jimmy **JEAN-LOUIS**



Let's begin by an amazing talented French actor. This actor who starred over 69 movies across the world hailing from Haiti has made his mark in Hollywood.Indeed **Jimmy Jean-Louis** had a recurring role in the popular tv show " Heroes " as " the Haitian" wich it was a well success in the U.S. Now the producers, the creators has made a sequel of the show and the character that Jimmy Jean-louis was playing is back with the new title called " Heroes Reborn " Congratulations! However the big news is that he's currently in the movie " Joy". He plays the role of " Toussaint" wich opened in movie theaters last Christmas . Jimmy played along A list actors such as Bradley Cooper, Jennifer Lawrence ,Robert De Niro,... Filmography available on his IMDB page
<http://www.imdb.com/name/nm1097515/>



Tomas **ECHAVARRIA**

Dans ma rubrique de Janvier je vous ai fait découvrir **Anllela Sagra** une jeune Colombienne fitness modèle donc tous les filles rêvent d'avoir son physique, ce mois ci c'est son boyfriend **Tomas Echavarria** .Tomas est un fitness model qui est aussi sponsorisé par la même marque de suppléments qu'Anllela " 1Up Nutrition" qui est basée à Miami en Floride. On pourrait dire les deux font la paire absolument vu qu'au sein du couple tous les deux sont coach sportif. Pour en savoir plus sur Tomas , voici son site officiel .<http://tfit360.net/home/bio>

In my January column I introduced you to a beautiful fitness model from Colombia **Anllela Sagra**.Well did you know that her boyfriend **Tomas Echavarria** is also sponsored by the same company "1Up Nutrition" .Let me just say this couple is absolutely same career oriented no only they both fitness models but they also both personal trainers including online coach. If you wish to find out more about Tomas , check out his official website .<http://tfit360.net/home/bio>

California NEWS

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

Diego SEBASTIAN



Félicitations à l'un des fitness model international le plus publié ! , sponsorisé par San we deliver results ,**Diego Sebastian** est apparu le mois dernier dans le magazine populaire Muscle & Fitness Américain .Diego montre un circuit rapide de 20 min d'entraînement. Diego a été photographié par Per Bernal. "

Congratulations to veteran one of the most published international fitness model , Team SAN we deliver results **Diego Sebastian** who appeared last month in Muscle & Fitness US. Indeed, Diego was photographed by the renown photographer Per Bernal. The pictorial shows a 20 min quick workout routine.The shoot took place at Gold's Gym in Venice " The Mecca " !



photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié



heidi SOMMERS

Pourquoi aller à LA fit expo, il y a beaucoup de chances que vous pourrez y croiser plein d'athlètes, stars du fitness, bikini, ...à la Mecque du gold's gym. Exactement? C'est ce qui m'est arrivé. Le weekend de l'expo samedi soir et dimanche soir au golds gym je suis aller m'entraîné et j'ai croisé beaucoup d'entre eux qui revenait de l'expo. C'est comme si ils avaient choisi de faire une " after party " au gold's gym the Venice ! Parmi mes rencontres, c'était un plaisir de revoir la ravissante **Heidi Sommers** que j'avais eu le plaisir de rencontrer à Miss Olympia en Septembre dernier qui était ici accompagné de la belle **Jessica Arevalo** de l'équipe Shredz. On peut dire que 1 up nutrition était en force vu qu'Heidi sommers est avec eux. Si vous voulez avoir le même physique que Heidi, consultez sa chaine youtube pour voir des centaines de vidéos d'entraînement, de nutrition ... <https://www.youtube.com/user/heidisomers>

You may ask yourself, why do I bother to deal with millions of peoples in the LA fit expo , when I can see all the athletes, bikini, mens physique, ...at the mecca? Well exactly, you're right. It seems the golds gym in venice has been chosen to hold like an after party . Indeed, I did the experimentation to go both nights Saturday and Sunday around 6pm and it was a circus! The mecca has never been this crowded ! I runned into many athletes among them was the ravishing **Heidi Sommers** who I had the pleasure to meet at the Olympia last September . Heidi was with the beautiful team Shredz athlete **Jessica Arevalo** .Well, I can honestly say, the mecca between the couple Anllela Sagra and Thomas and Heidi Sommers that 1 up nutrition was in force! If you wonder how Heidi gets this bikini body, check out her official you tube channel .<https://www.youtube.com/user/heidisomers>

MUSCULATION
POUR TOUS

— lance —▶▶▶



Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et
esthétisme sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

f Groupe : Musculation pour tous f Page : Musculation pour tous f Page : Amaya body Games



photos pix photography



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



DOS EN V

EXTRA LARGE
TRAINING AU **MIAMI IRON GYM**



Photo **Tibo NORMAN**



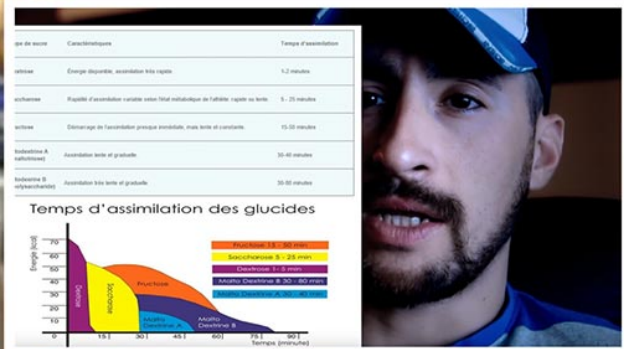
**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LES GLUCIDES

#SPECIAL

ENTRAINEMENT ET EFFORT

3ème
partie

Dans cette vidéo nous allons traiter :

- * Faut il prendre des glucides IG haut après l'entraînement
- * Quel sont les avantages-Risques
- * Le fonctionnement du muscle lors de l'effort
- * Le choix des bon glucides et les quantités et les petits plus...
- * Mes astuces de PRO





THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



LA DIÉTÉTIQUE À L'AVEUGLETTE ?

Quand on parle d'alimentation, de nutrition, et que l'on veut s'y intéresser un temps soit peu, on tombe rapidement sur la notion de diététique. La diététique est une science qui se veut exacte, qui nous permet de déterminer les apports alimentaires adaptés pour chacun, en fonction de l'activité choisie. La diététique se permet donc de donner des recommandations extrêmement précises à chacun d'entre nous de manière à ce que son alimentation soit la plus « complète » pour lui, et lui apporte tous les éléments vitaux nécessaire à son fonctionnement métabolique. On donne beaucoup de crédit à la diététique, on fait souvent très attention à nos apports alimentaires... **ET POURTANT QUE DIRIEZ VOUS SI VOUS VOUS RENDIEZ COMPTE QUE TOUT CECI ÉTAIT JUSTE TOTALEMENT FAUX ?**

Cela peut paraître très provocateur, et pourtant je crois qu'on ne peut pas dire autre chose. La diététique s'intéresse à la quantité d'aliments que nous apportons, que nous ingérons, c'est à dire ce qui rentre par la bouche. Or, un tant soi peu de connaissance en physiologie humaine, nous apprend que entre ce qui rentre par la bouche et ce qui est réellement disponible pour notre fonctionnement métabolique, il y a un gouffre !
un gouffre abyssale même...



Pour mieux comprendre la chose, étudions donc un petit peu le trajet d'un aliment. Une fois mis dans la bouche, l'aliment est mastiqué, cette étape de la mastication est essentielle,.

De la qualité de la mastication, va dépendre la qualité de la fragmentation du produit, et donc la capacité du corps à bien le digérer.

Digestion, digestion, mais qu'est ce donc exactement ?

Cela se définit très simplement : la digestion c'est la décomposition du complexe en simple,.

Les intestins ne pouvant absorber que des éléments sous forme simple.

Si l'on digère bien, on assimile bien. Si on digère mal, on assimile mal.

La digestion se fait par l'action d'enzymes (on peut se représenter les enzymes comme des petits ciseaux qui viennent découper les longues chaînes complexes), sur les aliments complexes que nous ingérons.

L'action des enzymes sera d'abord facilitée par la fragmentation de la nourriture lié à la mastication. Plus on mastique, plus la nourriture est réduite en petits morceaux, et plus les enzymes digestifs pourront faire leur travail de manière efficace.

Il y a ensuite toute l'étape digestive à proprement parlé. Elle commence dans la bouche avec l'amylase salivaire qui commence à décomposer les longues chaînes de sucre, elle continue dans l'estomac avec la pepsine et l'acide chlorhydrique, qui aident à décomposer les longues chaînes de protéines. Elle se termine ensuite au début de l'intestin grêle avec la bile et les enzymes pancréatiques qui viennent digérer les graisses et terminer la digestion des sucres. Une fois notre nourriture fragmentée et imprégnée de ces enzymes, la digestion peut se faire, et la décomposition du complexe en simple s'opérer. Il n'y a qu'une fois ramené à l'état de molécule simple, que les aliments pourront être assimilés au travers de la paroi intestinale. Mais la encore il y a toute une chaîne de transmission à respecter.



ON IMAGINE TROP SOUVENT NOTRE PAROI INTESTINALE COMME UN FILTRE, UNE PASSOIRE, AVEC UNE VISION TRÈS MÉCANISTE DE LA CHOSE.

En vérité la transmission au travers de la paroi intestinale se fait essentiellement par l'intermédiaire de toutes les bactéries qui tapissent l'extérieur de notre paroi intestinale. Ainsi dans notre tube digestif il y a une population microbienne qui dépasse de loin la quantité de cellules que nous avons dans tous le corps. Ces bactéries sont essentielles à notre fonctionnement métabolique. Elles assurent un rôle de protection, (notre système immunitaire est à 80% bactérien), un rôle de chélation, (elles s'associent aux éléments toxiques pour les éliminer), et ce qui nous intéresse plus aujourd'hui, un rôle de digestion.

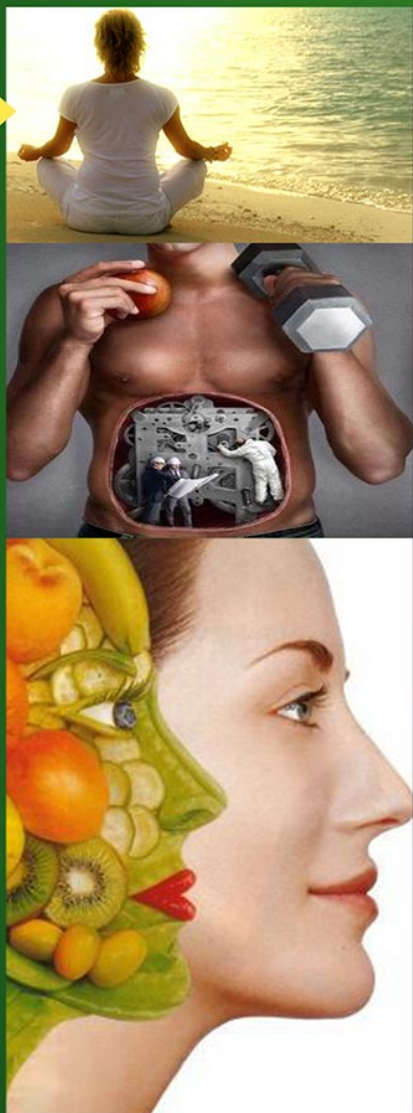
Ces bactéries produisent des enzymes, s'approprient les molécules issues de notre alimentation et les transforment par une chaîne de réactions jusqu'à arriver à des aliments assimilables et qui peuvent passer au travers de la barrière intestinale pour enfin se retrouver dans le sang.



Vous l'avez donc compris, entre un aliment qu'on met dans sa bouche et des véritables nutriments qui se trouvent dans le sang aptes à nourrir et à soutenir le fonctionnement cellulaire, il y a un fossé ! Ce fossé, c'est la mastication, la digestion, l'assimilation. La diététique ne prend jamais ou trop peu en compte ces 3 phénomènes. Ainsi quand on dit à quelqu'un : tu dois manger tant de grammes de tel produit, tant que l'on ignore sa capacité digestive et assimilative, ce conseil ne vaut strictement rien...



Mon constat, c'est que de plus en plus tout notre système digestif est épuisé. Épuisé par le stress, qui diminue fortement toutes les sécrétions d'enzymes digestifs, épuisé par la consommation d'aliments transformés, raffinés, qui demandent énormément de travail enzymatique sans eux même apporter les éléments vitaux permettant de reconstruire un capital enzymatique. Notre système d'assimilation aussi est en berne. Nos intestins sont recouverts d'une couche de dépôt et de déchets importants, le biote intestinal (c'est à dire l'ensemble des bactéries chargées à la fois de l'immunité et de digestion/assimilation) est lourdement impacté par la consommation d'antibiotiques, de pesticides, de fongicides, d'insecticides dans notre alimentation. Notre système digestif a un rendement déplorable ! Nous sommes amenés à consommer énormément, pour finalement assimiler très très peu ... bien trop rarement la diététique pointe cette chose. Qui plus est, la diététique postule que nous devons avoir des apports réguliers et équilibrés dans tous les nutriments. C'est occulter totalement la capacité de synthèse, de recombinaison, de stockage et d'adaptation qui est la notre. Le foie est l'organe de la synthèse, du stockage et de l'adaptation. Les bactéries intestinales réalisent elles aussi énormément de synthèses. Savez vous par exemple, lorsque l'on parle de vitamines du groupe B, que l'essentiel des vitamines du groupe B devraient être produites par les bactéries dans nos intestins. Nous sommes nos propres producteurs des vitamines du groupe B. Des lors, la notion de supplémentation devient bien ridicule. La supplémentation n'est la que en regard de notre défaillance bactérienne. Défaillance bactérienne ? Mais d'où cela pourrait il venir ? La réponse est évidente. Les années 50 ont vu l'apparition à la fois des pesticides, fongicides, insecticides dans nos champs et donc dans notre alimentation, et l'utilisation d'anti biotiques qui comme leur nom l'indique luttent contre tous les microbes, y compris tous ceux qui composent 90% de notre corps, et qui sont essentiel à notre fonctionnement métabolique.



ENTRE CE QUE NOUS AVALONS ET CE QUE NOUS POUVONS UTILISER IL Y A UN GOUFFRE.

Et nous nous arrachons les cheveux à essayer d'équilibrer notre alimentation alors que nous n'avons aucune vision de ce qui est réellement assimilé. Au lieu de s'évertuer à essayer de compléter sans cesse avec des produits, qui sont des produits isolés, transformés, et n'auront jamais la nutrition de produits naturels, **il est essentiel de s'orienter définitivement vers un apport massif d'éléments vitaux, végétaux, essentiellement crus, qui vont nous apporter tous les minéraux, tous les micros nutriments, tous les enzymes nécessaires à restaurer une bonne capacité digestive.** Le stress aussi, et l'épuisement sont des facteurs minorants de notre capacité digestive et assimilative. J'aurai l'occasion de développer cela dans d'autres articles, mais c'est tout notre mode de vie qui doit globalement changer afin de transformer les piètres assimilateurs que nous sommes, les machines à très bas rendement que nous sommes devenus, en champions de l'assimilation. Et toute personne qui fait cette démarche sera extrêmement surprise de se rendre compte à quel point, une fois le système digestif nettoyé et régénéré, nous pouvons nous contenter de peu de nourriture tout en maintenant ou en augmentant notre capacité de travail physique et intellectuel. **Et consommer moins de nourriture pour le même résultat voir un meilleur résultat, c'est aussi assurer une usure moindre de tout le système.** Pour en finir avec la diététique, il suffit de réaliser le point suivant : la diététique s'intéresse et quantifie ce que nous avalons, elle n'a aucune vision ni aucune réflexion sur ce que nous utilisons réellement. **SI TOUT CE QUE NOUS MANGEONS FINI MAJORITAIREMENT DANS LES TOILETTES, C'EST JUSTE UN VÉRITABLE GÂCHIS ET UNE USURE PRÉMATURÉE.**

photos : goggle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 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.**



**ERIC
RALLO**

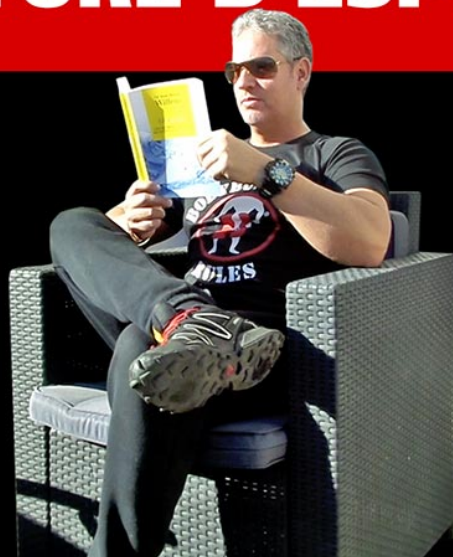
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

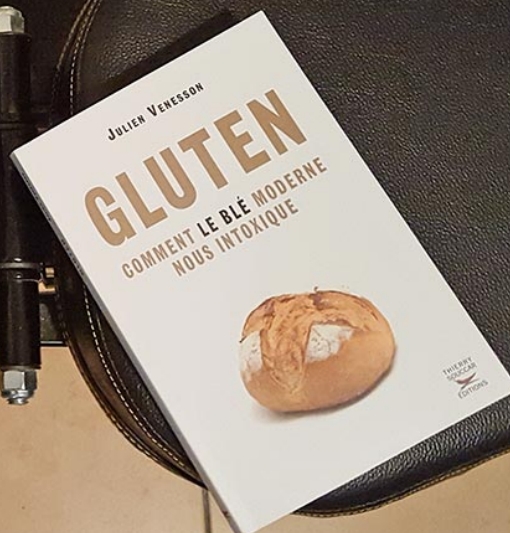
**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter

GLUTEN
COMMENT LE BLÉ MODERNE
NOUS INTOXIQUE



CLIQUEZ POUR REGARDER

**VOIR LA
VIDÉO DE
JULIEN VENESSON**





**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



CASH INVESTIGATION PRODUITS CHIMIQUES : NOS ENFANTS EN DANGER

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



MÉDIAS, NUTRITION ET CONFLITS D'INTÉRÊTS : NE MORDS PAS LA MAIN QUI TE NOURRIT



**PATRICE
BRETTON**
Coach sportif



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LE SYSTÈME ARTICULAIRE DE L'ÉPAULE

S'il y a un système articulaire dont nous devons prendre le plus grand soin c'est bien celui de l'épaule.

Pourquoi le définir comme « système articulaire » ou « complexe articulaire » ?

Tout simplement parce que ce système comprend à lui seul 5 articulations qui permettent lorsqu'elles interviennent en synergie de mouvoir notre bras dans une amplitude conique (cône de circumduction) très large, allant du plan frontal interne au plan postérieur interne en passant par le plan latérale, le tout sur un angle de 0 à 180°.

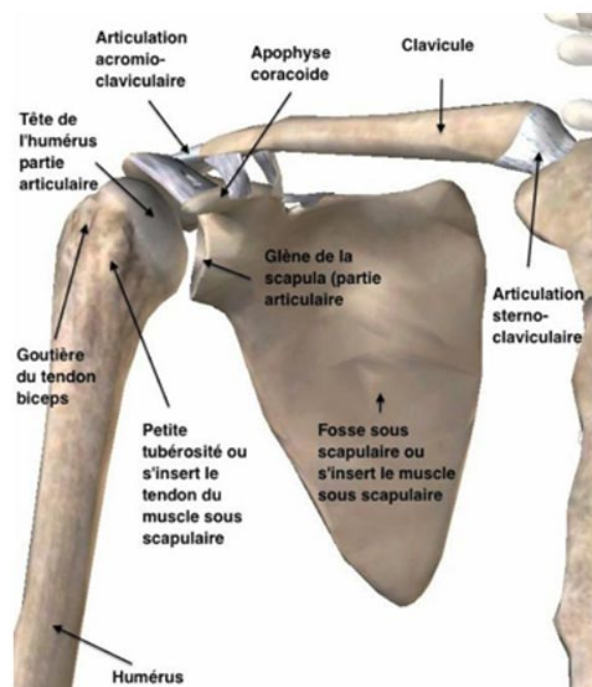
Ces 5 articulations sont les suivantes :

- α **Gléno-humérale** (glène de l'omoplate avec tête de l'humérus)
- α **Scapulo-thoracique** (omoplate avec cage thoracique)
- α **Acromio-claviculaire** (Acromion de l'omoplate avec clavicule)
- α **Sterno-costoclaviculaire** (Sternum avec clavicule et la 1ère côte)
- α **Sous deltoïdienne** (Tête humérale avec acromion de l'omoplate)

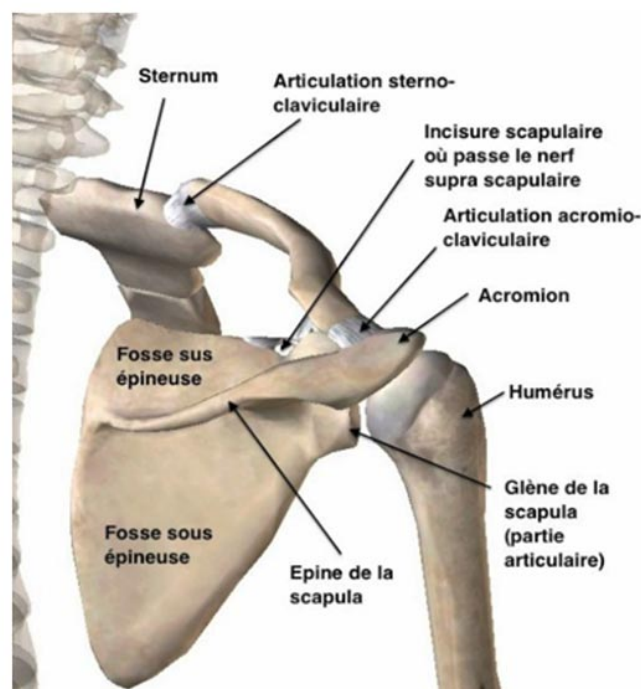
Vous comprendrez donc que la complexité de ce système de par ces différentes articulations osseuses en fait un système fragile et instable.

Pourquoi fragile ?

Parce que l'interaction entre les différentes articulations nécessite l'intervention de différents segments osseux ainsi que de nombreux muscles aux actions différentes mais complémentaires.



vue antérieure articulaire



vue postérieure articulaire

Il y a les muscles « effecteurs » responsables du déplacement des segments osseux, les muscles « fixateurs » permettant un maintien statique de certains éléments osseux lors du mouvements d'autres et enfin les muscles « ajusteurs » dont le rôle est le centrage de la tête humérale sur la cavité glénoïde.

A savoir qu'en fonction de l'amplitude ou de l'angle d'un mouvement certains muscles peuvent changer de fonction et passer du rôle de fixateurs à effecteurs au cours de ce mouvement.

La transition entre l'action des différentes articulations reste un point faible qui peut être considéré comme "LA" fragilité du système.

Sachant par exemple que le tendon du biceps passe entre deux faisceaux ligamentaires coraco-huméral, cela limite et restreint son espace.

Sachant également que l'insertion du tendon du supra épineux sur la tête de l'humérus peut être inflammée par le frottement excessif de l'acromion de l'omoplate mais aussi par l'écrasement contre la tête humérale sous un certain angle et dans une certaine amplitude, il n'est pas à démontrer la fragilité du système dans le cadre de mouvements inadaptés et qui plus est sous l'influence de charges disproportionnées.

AUTRE PARTIE SENSIBLE DU SYSTÈME : L'ARTICULATION GLÉNO-HUMÉRALE.

En effet la tête de l'humérus (os du bras) est plus volumineuse que la cavité glénoïde avec laquelle elle est en contact direct et sur laquelle elle glisse. Ce qui rend le centrage de la tête humérale sur cette cavité plutôt instable.

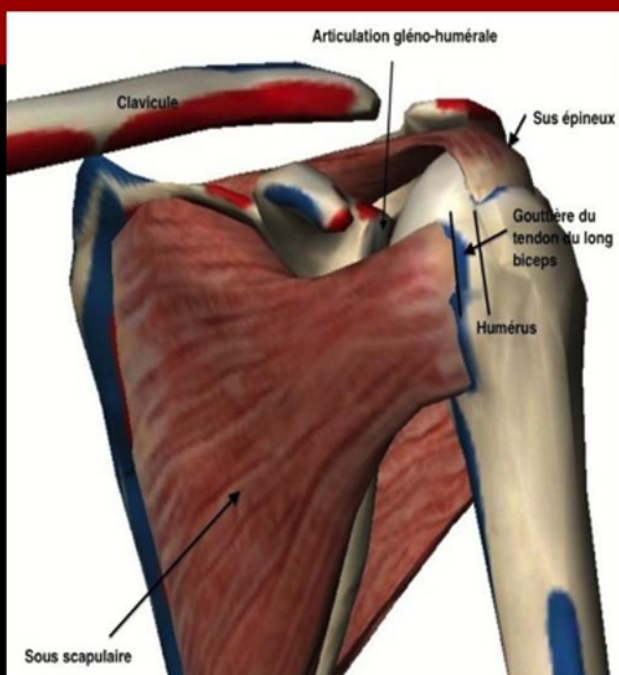
Cela nécessite donc l'intervention de muscles « dits » ajusteurs dont le rôle est de maintenir un ajustement permanent du centrage de la tête lors des différents mouvements de l'humérus.

Ce système ajusteur est la coiffe et est composé des muscles rotateurs insérés comme les tentacules d'une pieuvre tout autour de la tête humérale.

Des années de mauvaise utilisation de votre épaule se terminent souvent sur une rupture de la coiffe, pas toujours totalement récupérable chirurgicalement.

On peut en effet avoir de très gros deltoïdes mais une coiffe fragile. Les exercices basique et classique pour le développement des deltoïdes ne renforce pas les rotateurs. Il est donc important et primordial d'en assurer le renforcement de manière individuelle et régulière par des exercices spécifiques simples basés sur des rotations internes et externes de l'humérus et donc du bras.

Il faut savoir qu'un décentrage huméral persistant dû à un déséquilibre des tensions musculaires deltoïdiennes entre les faisceaux antérieur et postérieur peut provoquer à long terme une érosion osseuse.



vue antérieure **musculaire**



vue postérieure **musculaire**

En effet un frottement irrégulier entre la tête de l'humérus et la cavité glénoïde va engendrer une usure prématurée du cartilage dans un premier temps puis de l'os après disparition du cartilage. Il s'ensuivra une calcification osseuse qui aboutira inévitablement sur de l'arthrose.

Vous comprendrez donc qu'en musculation il faut entraîner vos épaules prudemment et intelligemment.

Mon expérience et ma pratique me poussent à dire, car convaincu, que la charge pour le travail des épaules est secondaire. Les amplitudes, les postures, les trajectoires, la vitesse d'exécution sont les facteurs essentiels tout en ayant toujours une maîtrise de la charge. Les surfaces de contact entre les différents segments osseux étant relativement faibles cela engendre des pressions de contact et de frottement élevées même avec de faibles charges.

Il y a de plus des exercices que je déconseille vivement pour le bien être de vos épaules sans pour autant vous priver de progression musculaire. Vous profiterez des effets bénéfiques et constructeurs de mouvements plus sains sans subir les dégâts et les effets destructeurs d'exercices dépassés mais surtout inadaptés à notre anatomie dont on sait aujourd'hui qu'ils ont toutes les chances d'aboutir sur des blessures ou des pathologies.

LES EXERCICES QUE JE DÉCONSEILLE POUR PRÉSERVER VOS ÉPAULES À TRAVERS LES ANNÉES SONT :

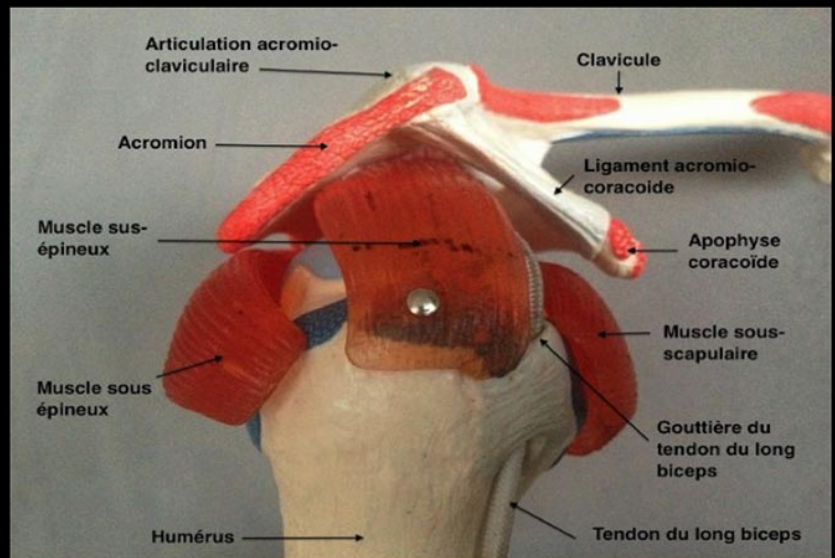
- LE DÉVELOPPÉ NUQUE À LA BARRE LIBRE
- LE DÉVELOPPÉ NUQUE À LA BARRE GUIDÉE (ENCORE PIRE)
- LE TIRAGE NUQUE POULIE HAUTE POUR LE DOS

Ce sont bio mécaniquement des mouvements avec peut-être une certaine efficacité sur le développement musculaire ou celui de la force mais destructeurs pour le système articulaire de l'épaule voire certains muscles.

Lorsque vous descendez ou tirez une barre derrière la nuque vous effectuez un mouvement qui nécessite, soit une grande souplesse et mobilité du système articulaire de l'épaule, soit de compenser avec une cambrure anormale du rachis cervical pour permettre le passage de la barre derrière la tête. Ce geste à force de répétitions dans le temps va user prématurément et anormalement ce système.

Alors qu'il suffit de faire du développé aux haltères plutôt qu'à la barre tout simplement parce qu'avec les haltères vous ne vous imposez aucune contrainte de trajectoire autre que celle naturelle que va vous dicter vos épaules.

Quant au tirage vertical poulie haute pour le dos il vous suffit de tirer la barre devant le visage plutôt que derrière la tête en vous maintenant droit. Vous obtiendrez le même résultat quant à l'impact musculaire sans aggraver le système articulaire de vos épaules et sans créer de stress cervical.



Prenez soin de vos épaules car le jour où les traumatismes et les douleurs seront présents et installés, cela perturbera dans le meilleur des cas et empêchera dans le pire toute séance de travail musculaire impliquant ce système articulaire (dorsaux, pectoraux, bras).

A méditer.....Vos douleurs de demain sont la résultante de vos erreurs d'aujourd'hui et d'hier !

Patrice BRETON



**SABINE
ACQUATELLA**
Reporter

Cuisine Plaisir

WEB f t i You Tube

Soupe de COURGE



Ingrédients (pour 4 personnes)

1 courge (600g environ)
1 oignon blanc
2 pommes de terre
Noix de muscade entière à râper
Quelques brins de persil
1 bouillon de légumes bio (bjorg)
2 cuillères à soupe d'huile de colza
Sel / Poivre (1 pincée de chaque)

Préparation :

Commencez par émincer l'oignon blanc puis couper la courge en gros cubes pour faciliter la cuisson.

Couper les deux pommes de terre en quartiers.

Une fois cela effectué, mettez les oignons dans la cocotte avec 2 cuillères d'huile de colza.

Les faire dorer puis ajoutez la courge, les pommes de terre, le bouillon cube.

Mettez de l'eau à hauteur, salez, poivrez et laissez mijoter durant 25 minutes à feu moyen.

Avant de mixer au blinder ou au "mixer girafe", retirez une louche de bouillon et la réintégrer si besoin afin d'obtenir la consistance souhaitée.

Versez dans une assiette ou bol
 Râpez un tout petit peu de noix de muscade
 Rajoutez deux brins de persil et parsemez de quelques graines de courge.

Bon appétit !



NB: vous pouvez remplacer les pommes de terre par des patates douces ou des carottes.





**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB f t i YouTube

MA VISITE CHEZ

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Suite à une vidéo où j'invitais Myprotein à visiter leurs locaux. Ces derniers ont approuvé et ont ouvert les portes.



Cela a permis aussi la venue d'autres personnalités du fitness web comme j'aime les appeler. L'objectif était d'entendre leurs arguments et de voir les installations. **J'ai écouté les arguments et observé les installations. Nous en sommes tous ressortis rassurés.**

Dans ma vidéo, j'expose juste les faits afin de vous permettre d'avoir une meilleure idée et avis sur cette marque qui est la seule à l'heure actuelle à avoir ouvert ses portes.

En résumé, les prix ne seraient pas pratiqués en jouant sur la qualité mais sur le business model.

De ce fait lecteurs fitness-mag.fr, j'aimerais avoir vos avis.

En observant les entrepôts, j'ai constaté une chose dont on se doutait déjà : ils ont les mêmes fournisseurs que la plupart des autres marques connues. De ce fait, si on en croit leurs arguments, il est difficile pour un consommateur de se faire un avis clair car soit les autres marques s'en mettent plein les poches, soit « il y a anguille sous roche ». Pour ma part, je reste prudent avec tout le monde mais je ne me prends plus la tête. **Cela reste des compléments et je fais plus attention à ce que je consomme en grande quantité : les aliments solides.**

Et là aussi, encore, mes collaborateurs et intervenants du Mag vont nous apprendre pas mal de choses chaque mois sur la nourriture...

Les pseudos produits bio, sans OGM, sans gluten... Ou on y trouve des additifs et j'en passe peu recommandables pour la santé. **Au final, si vous avez connaissance des fournisseurs de matières premières d'une marque. Visitez leurs sites. Et voyez ce qu'ils proposent et là vous pourrez vous faire une première idée. Il n'y a pas de recette miracle...**



CLIQUEZ POUR REGARDER





ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



COACHING

LES TENDINITES EN MUSCULATION

Quand on pratique le sport avec régularité et intensité, on multiplie les risques d'avoir à faire face à de nombreux traumatismes si l'on ne tient pas compte de quelques conseils élémentaires.

La répétition d'un mouvement, avec une exécution incorrecte et ne respectant pas l'intégrité musculaire, tendineuse, conjonctive ou osseuse peut engendrer à terme des pathologies chroniques qu'il est parfois difficile de se débarrasser.

D'un point de vue tendineux, la fréquence et l'accumulation de divers traumatismes répétitifs et inflammatoires doivent vous faire prendre conscience qu'il est grand temps de changer votre façon de vous entraîner.

Beaucoup de sportifs néophytes ou pratiquants expérimentés, souvent par excès d'enthousiasme ou par manque d'objectivité envers leurs réelles capacités physiques rencontrent tôt ou tard... (Et souvent plus tôt que tard) de multiples pathologies, notamment au niveau du coude, de l'épaule et du genou.

Les blessures ont des origines diverses, mais le résultat est toujours le même : cela commence par des inflammations, mais également de blocages articulaires...

Tendinite, épicondylite (tennis elbow), épitrochléite (golfeur elbow), bursite...

Autant de terme en « **ite** » signifiant « **inflammation** », réaction de votre corps en réponse à une agression que vous avez déjà connu au moins une fois dans votre vie !

ALORS QUE FAIRE ?

La puissance n'est rien sans contrôle !

Pensez « qualité » plutôt que « quantité » et intéressez vous le plus tôt possible à la biomécanique afin de comprendre comment exécuter les mouvements de manière rigoureuse.

Sachez rapidement quelles sont les implications musculaires lors de tel exercice ? Quel muscle travaille prioritairement sur cette flexion ? Quelles extensions sont réalisables et par quelle intervention musculaire ?

Pensez « angle de travail », vitesse d'exécution et contrôle total durant la phase concentrique et excentrique (que l'on appelle également positif – négatif ou bien encore flexion-extension)

Ne négligez pas l'échauffement qui au delà de ses bienfaits physiologiques, est le moment propice pour prévenir son corps d'une manière progressive du challenge qui l'attend. Une information progressive aussi bien nerveuse que cardio-vasculaire.

Enfin, n'oubliez pas les étirements afin d'entretenir et améliorer votre mobilité.

Je vois encore et bien trop souvent les mêmes erreurs au Squat, au développé couché, curl barre, soulevé de terre....

Des mouvements incorrects répétitifs, des postures prolongées inappropriées, des traumatismes directs ou indirects, engendrant une dysfonction de l'articulation, et mauvais approvisionnement nerveux (nerf coincé).



ET EN CAS DE DOULEURS ?

Avant toute chose, il serait souhaitable d'éviter soigneusement la douleur et la blessure !

- Restez vigilant et analysez les petits signes avant-coureurs.
- Repérez dans un premier temps les mouvements qui déclenchent la gêne ou la douleur.
- Travaillez uniquement sans douleur (articulaire ou tendineuse) avec des exercices appropriés.

SI LA DOULEUR NE PASSE PAS.... STOPPEZ TOUT !

Reposez-vous et si la gêne persiste, consultez un professionnel de santé.

MES CONSEILS DE... BON SENS !

«Rome ne s'est pas faite en un jours ! »

- Soyez réaliste et progressif dans votre pratique sportive. Il ne s'agit pas de se sous-estimer certes, mais surtout pas de surestimer, particulièrement lorsque l'on commence à prendre de l'âge ! (Est-ce que je parle pour moi ? (Sourires))

- Mettez votre égo de côté et ne tentez pas de soulever aussi lourd que votre voisin, si vous n'en êtes pas capable dans « les règles de l'art ». Le développement de son potentiel musculaire passe invariablement par le principe de surcharge progressive vous permettant de devenir plus fort, séances après séances, mois après mois : augmentez les poids progressivement, mais une fois encore, dans le respect de la biomécanique et de votre intégrité physique en privilégiant, le contrôle du mouvement avec une charge adaptée, c'est-à-dire que vous pouvez totalement maîtriser. Votre entraînement doit être personnalisé et ne pas suivre « la tendance » ou la dernière vidéo à la mode sur internet !

- Soyez à l'écoute de votre corps et évitez de vous entraîner lors de périodes de stress ou fatigue importante.

photos google images / Auteurs non identifiés

HYGIENE DE VIE

Orientez-vous vers une alimentation équilibrée et évitez la surconsommation de viande rouge provoquant énormément d'acide urique. Diminuez votre consommation d'alcool, de café et plats épicés.



Hydratez-vous régulièrement et suffisamment, entre 2 et 2,5l / jour (voir mon article sur « l'eau, source de vie ») .Pensez à boire avant, pendant et après l'effort plus particulièrement.

Prenez soin de votre dentition !

En effet, l'origine de certaines tendinites trouve parfois leur cause dans la relation étroite entre infections bucco-dentaires et système nerveux.

« STOP AU GAVAGE MÉDICAMENTEUX ! »

Je suis pour avoir une « béquille » médicamenteuse lorsque cela est absolument nécessaire. Pour autant, avant de vous gavez d'anti-inflammatoire, dans la majeure partie des cas que je rencontre, je conseille avec insistance une phase de repos complète et un déblocage des zones directes et indirectes en prenant rendez vous-chez votre allié santé : votre ostéopathe ! Pourquoi chercher à guérir si l'on peut ... prévenir !

Prenez soin de vous ! La santé avant tout

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

[f ZappyMag](https://www.facebook.com/ZappyMag)

[@zappymag](https://twitter.com/zappymag)



Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la Corse





CÉCILIA
MARCONATO
Reporter



JUSTINE GAYRAUD

PRO WFF

Photos Eric RALLO et Justine GAURAUD

« Chaque jour, je me lève avec l'ambition d'être encore meilleure qu'hier »...

Coucou les sportifs !
Me revoilà pour un article sur un petit bout de femme de 23 ans, motivée, passionnée, assidue et sportive depuis de nombreuses années.
Elle a décroché sa carte PRO WFF en 2015 et se nomme **Justine Gayraud**.
L'un de ses leitmotiv : « Chaque jour, je me lève avec l'ambition d'être encore meilleure qu'hier »...
Pour le reste, je vous laisse le découvrir ...

Cécilia Marconato : Justine, dis-nous en un peu plus sur toi : Comment as-tu découvert le Bodybuilding ? Et Qu'est ce qui t'a donné envie de t'y mettre ?

Justine Gayraud : Je fais de la musculation depuis plus de 8 ans, au départ c'était essentiellement pour le judo, dans le but d'avoir une garde forte et de bons appuis en compétition. Mais quand j'ai arrêté de faire du judo, pour cause médicale, j'avais beaucoup de mal à ne pas faire de sport.

Justine lors du Mr et Miss Univers 2015 à la Ciotat





J'ai donc continué la musculation, mais cette fois-ci à 300% ! *(Et quand on l'a su sur sa page Facebook on constate que les 300 % n'est pas un euphémisme)*

Et puis un jour, en discutant avec des amies à la musculation, elles m'ont convaincus de me mettre à la compétition. Et j'avoue que je n'ai pas hésité longtemps ! J'aime avoir des objectifs pour me surpasser, et avec mes soucis de santé, je voulais me prouver qu'avec un mental d'acier on peut y arriver.

CM : Tu évolues au sein de la WFF ... pourquoi cette fédération et pas une autre ? Y a-t-il une raison particulière ?

JG : Il n'y a pas de raison particulière. Il est vrai que j'aurais pu aller à l'IFBB mais pourquoi faire comme tout le monde après tout ?! Je pense que maintenant j'ai réussi à me faire une petite place à la WFF et cela me conviens très bien !

CM : Comment est vécue ta passion par ton entourage ? Y a-t-il eu ou y a-t-il toujours des a priori ?

JG : Ma passion est comprise par mon entourage car ils savent que je suis sportive. C'est plutôt au niveau de l'alimentation où ils n'arrivent pas toujours à me suivre et à comprendre, mais en voyant le résultat sur scène ils savent pourquoi je fais tout cela.

CM : Qu'est-ce que ce sport apporte dans ta vie ?

JG : C'est une réelle thérapie pour moi, je me soigne avec le sport et je me sens bien dans mon corps. *(Et n'est-ce pas là l'essentiel ?!)*

CM : J'ai cru comprendre que ton chéri évolue également dans ce milieu ... D'après toi quels sont les avantages et les inconvénients de partager cette même passion au quotidien ?

JG : Oui mon chéri fait beaucoup de musculation et a même essayé de faire une compétition pour m'accompagner dans ma préparation. Pour moi il n'y a que des avantages d'être avec quelqu'un qui partage la même passion ! On se motive, on se met des challenges lors des entraînements, il comprend mon « délire » et a la même maladie du sport que moi, alors autant être malade ensemble !



Performance du jour pour le compagnon de justine : 21km au ski.. en moins d'1h30 !!



CM : Parles-nous un peu de tes futurs projets ? Tes compétitions à venir...

JG : Je viens d'avoir quelques dates de mes compétitions 2016, au mois de Juin il y aura les univers WFF en Floride aux USA, et en novembre les Championnats du monde professionnel WFF en Irlande. J'ai déjà hâte d'y être !!

CM : De belles choses cette année notamment ton titre de Miss Univers WFF ... comment as-tu vécu ce moment ?

JG : Sur le coup on n'y croit pas vraiment.... On passe des rires, aux larmes, aux sauts de joies très rapidement. C'est quelques jours après où on prend conscience de ce qui c'est passé. Et depuis, tous les jours je contemple mon trophée !

CM : Le mot de la fin te revient ... Un message à faire passer, des remerciements ...

JG : Tout d'abord merci à toi Cécilia pour cette interview, Merci à mon homme de me suivre et me supporter dans toutes les phases de la préparation, merci à mon coach et merci à mes proches.
Maintenant c'est parti pour 2016 !!!

LE MOT DU COACH (TITO LELONG) :



Lors du Ripert Body show de la Ciotat 2015 où je présentais mes athlètes Julie et Philippe, Justine a fait ma connaissance. Suite à sa 4ème place et sa sélection en poche pour les univers fin juin, Justine me recontacte et me demande si je peux la suivre et la préparer en vue de sa participation à Univers. C'est tout naturellement que j'accepte et qu'ainsi commença notre aventure et sa préparation pour cette prestigieuse compétition.

Justine remportera d'ailleurs sa catégorie et décroche le St graal de tous compétiteurs "la carte pro". Suite à cette magnifique victoire, elle décide de continuer l'aventure avec moi. Athlète très assidue et sérieuse, elle met en pratique mes conseils et suit à la lettre les programmes diététiques et musculaires que je lui fais.

Elle est actuellement en préparation pour les championnats d'Europe WFF PRO ainsi que univers WFF pro qui se déroulera au mois de juin en Floride USA

Vous l'aurez compris, Justine est surmotivée, elle se donne à fond, elle est soutenue et encouragée par son entourage, partage sa passion avec l'homme qui partage sa vie, se sent bien dans sa peau, est anticonformiste. Bref elle a toutes les clés en mains pour réussir et c'est tout le mal qu'on lui souhaite !

« Agissez comme s'il était impossible d'échouer » Winston Churchill

Cécilia Marconato.

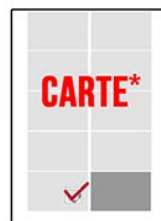
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU FITNESS COMMUNIQUEZ DANS

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

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

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

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

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

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

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche

Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

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

**VOTRE PUBLICITÉ
ICI**

CONTACTEZ-NOUS

CLIQUEZ SUR LES PUB POUR EN SAVOIR





VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

WEB

Depuis quelques mois, beaucoup de Coachs, Athlètes, débutants ou confirmés dans le Monde du Fitness et du Body, se mettent à préconiser d'effectuer une diète appelée « Diète cétogène ou de Cétose ou cétogénique ou VCLD ou Low carb »...

Travaillant moi-même depuis près de 20 ans dans le domaine de la nutrition adapté à cette diète, il me paraît plus qu'important de bien éclaircir les choses de façons à éviter des dérives inévitables qui peuvent conduire à des problèmes importants pour certains sportifs.

Je travaille actuellement, en tant que Responsable Suisse romande sous la direction de **M. Manuel Espejo**, au sein de la société **Pronokal Suisse** du Pronokal Group, spécialisée dans la perte de poids sous contrôle médical.

La Méthode PronoKal®, élaborée en Espagne en 2004 par la société PronoKal Group®, apporte aux médecins et aux patients une réponse efficace à ce problème. A ce jour plus de 3 000 médecins prescripteurs, formés spécialement à cette méthode, ont fait confiance à la rigueur du programme dans le monde entier. Plus de 400 000 patients ont été traités dans le monde entier, avec des excellents résultats dans le maintien du poids à long terme.

« LA MÉTHODE PRONOKAL®, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE »

PronoKal®

Rigueur et science pour la perte de poids



LA CÉTOSE

« ATTENTION AUX CONTREFAÇONS ! »



Volontairement, je ne vous assommerai pas avec des tableaux, des dessins, des diagrammes...pour me la jouer médecin que je ne suis pas ! je travaille avec eux, c'est tout ! et apprends beaucoup à leur contact. Surtout avec le médecin référent de **la méthode Pronokal** en Suisse, le **Professeur Alain Golay** de Genève, dont le CV qui suit, est plus qu'éloquent en matière de compétence sur le sujet :

Fonction

- Professeur de Médecine, diabétologue, médecin chef de service aux Hôpitaux Universitaires de Genève
- Dirige un service spécialisé en éducation thérapeutique du patient (ETP), particulièrement dans les domaines de la diabétologie, obésité et troubles du comportement alimentaire

Formation continue

- Coordonne un diplôme de formation continue (DAS) depuis 15 ans. Ce diplôme a permis à des centaines de soignants d'implanter des programmes d'ETP couvrant 38 maladies chroniques
- Co-fondateur de la Société d'éducation thérapeutique européenne (SETE) dont il est président depuis 2008

Formation post-graduée

- A organisé plus de 60 séminaires internationaux de formation post-graduée en ETP
- Organisateur du 1er congrès mondial d'ETP à Genève en 1994
- Co-président du 3ème congrès européen d'éducation thérapeutique à Toulouse en 2009
- Président du 16ème congrès européen d'obésité à Genève en 200
- Président du 20ème congrès européen en Recherche sur le diabète (EGIR) en 2011
- Orateur invité à plus de 150 conférences internationales

Recherche

A publié plus de 450 articles scientifiques et 5 livres traduits en 9 langues

.....UN PETIT RETOUR EN ARRIÈRE S'IMPOSE :

J'ai fait connaissance avec la « diète Protéinée » ou « Diète cétogène » en 1995, grâce à ma collaboration à ce qui était la démarche pionnière en Europe de ce style de nutrition.

Le Docteur **Jean-Marie Marineau**, éminent médecin Canadien, venait de vulgariser le concept découvert dans les années 70 par le **Pr Blakburn** et de l'importer en France. J'ai donc été aux premières places des constatations effectuées lors des premiers « essais » de ce qu'on appelait le « PSMF » (Protein Sparing Modified Fast).

A l'époque, on en savait moins qu'aujourd'hui et les erreurs étaient surtout liées à une mauvaise appréciation du bon dosage en Protéines, lipides et glucides.

Avec cette découverte pourtant, certains ont fait leur « beurre » en dérivant plus ou moins du protocole initial et en faisant ce que font les imitateurs habituels que l'on retrouve aussi dans les méthodes d'entraînement en Body, en s'attribuant tout le mérite de la recherche et de la méthode.

Ont fleuri les méthodes « Atkins », « Dukan »...avec les succès que l'on sait...surtout commerciaux !

ALORS, QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE DITE DE « DIÈTE CÉTOGÈNE » OU « VCLD » ?

Tout d'abord, il est important de préciser que cette méthode s'adresse en priorité à de personnes en surpoids, obésité et obésité morbide et ayant un IMC supérieur à 30 !

Cette diète s'adresse donc à des personnes qui sont en détresse car sujettes à des problèmes éventuels tels que maladies cardiovasculaires, diabète, arthrose, et certains cancers...et nécessitent une perte de poids plus rapide que celle obtenue avec une approche thérapeutique traditionnelle. Cette idée est née à partir du travail expérimental de Forbes dans les années 70 et révisé par Prentice et coll en 1991.

Il est essentiel d'avoir un suivi médical RIGOUREUX pour ce genre de traitement ! et vous allez comprendre pourquoi :

CETTE DIÈTE N'EST PAS UNE FIN EN SOI ET NE DOIT PAS ÊTRE SUIVIE SUR PLUS DE 16 SEMAINES !

je l'ai pourtant fait durant UNE ANNEE à une certaine époque (il y a 20 ans ! C'est dire si j'ai du recul), je n'en suis pas morte c'est vrai...j'ai joué à l'apprentie sorcière ne sachant pas encore assez de choses...j'aurais pu moins bien m'en tirer ! à l'époque, j'avais pourtant tout le concours médical souhaité....ce qui m'a certainement sauvée de conséquences dramatiques !



Cette diète apporte en général de moins de 600kcal à 800kcal par jour !

Le traitement marche avec l'apport de préparations protéiques idéalement dosées et un apport de légumes ne contenant pas ou peu de glucides. Ainsi la dose de glucides maximale journalière est ramenée à 55g.

Pour les protéines, minimum 50g d'une grande qualité nutritionnelle, équivalent à un calcul des acides aminés corrigés en fonction de la digestibilité de la protéine de 1.

L'apport est de 0,8g à 1,5g par kilo de poids de corps.

Les lipides sont répartis comme suit :

Acide linoléique : 3g,

acide alpha-linoléique : 0,5g.

Cependant, il n'est pas rare de constater un effet secondaire au VLCD qui est l'apparition de calculs biliaires. Donc 5g à 7g de lipides semblent indiqués dans un repas pour assurer une bonne contraction vésiculaire et réduire l'incidence de lithiase biliaire.

Fibres : 10g

Micronutriments : 100% des AJR

Chrome : 33Ug par jour.

Boire un minimum de 2 litres d'eau par jour.

Ce type de diète provoque un bilan azoté négatif qui se stabilise 2 à 3 semaines plus tard. Les besoins en Protéine augmentent en cas de bilan énergétique négatif puisqu'une partie sera utilisée par les tissus, muscles et foie en particulier pour obtenir de l'énergie.

Les besoins en sodium et les recommandations du CODEX STAN 203-1995 (Commission scientifique) préconisent des doses de 1000mg par jour. Plusieurs études recommandent 2000 à 3000mg de NA par jour, dû à la diminution d'insuline et à l'augmentation des corps cétoniques qui activent la diurèse. Les effets indésirables dus à un manque de sodium sont l'hypotension orthostatique, les nausées, les vomissements, les céphalées, la fatigue, l'asthénie....d'où l'importance de cet apport en sodium !

Le Potassium est aussi important, selon le CODEX STAN de l'ordre 1600mg à 2000mg.

Pour le Calcium, de 500mg à 800mg, pour le Magnésium de 350mg à 375mg.

ALORS.....LA DIÈTE CÉTOGÈNE C'EST QUOI ????

C'EST UNE REDUCTION DE L'APPORT EN LIPIDES ET GLUCIDES EN MAINTENANT L'APPORT NORMAL EN PROTÉINES.

Le corps, l'organisme, privé de ces apports extérieurs, commence à consommer ses propres réserves. Les réserves en glycogène étant épuisées en approximativement en 24 à 48 heures, l'organisme brûle en majorité des lipides et certaines protéines. Une partie des graisses libérées par les cellules adipeuses s'oxydent sous forme de corps cétoniques, des métabolites qui ont un effet coupe-faim naturel et psycho-stimulant.

Pendant ce « régime » la masse musculaire est protégée par l'apport de protéines de haute valeur biologiques. Il existe un bon bilan entre l'azote ingéré et celui excrété de sorte que la perte de masse maigre est minime. L'efficacité protéique est élevée, une partie des protéines du régime entre dans le cycle de néoglucogenèse et est calorigène.

La petite partie de glucides ingérées sert à empêcher la diminution du métabolisme basal. Cette méthode est indiquée dans une pathologie associée à un syndrome métabolique.

Les effets sont bénéfiques sur le diabète de type 2, la dyslipidémie, l'hypertension, la difficulté à utiliser le glucose (résistance à l'insuline), diminution du cholestérol LDL et augmentation du cholestérol HDL.

MAIS PASSONS À CE QUI FÂCHE.... LES CONTRE-INDICATIONS !

Pour moi, il est **ESSENTIEL** que cette méthode soit surveillée en milieu médical....et pour tous ceux qui auraient des velléités de le préconiser dans des phases de régimes ou diètes culturistes...**JE VAIS VOUS DIRE POURQUOI A MOYEN TERME ÇA ne marche pas !!!!**

Etant donné que les calculs IMC ne sont pas faits pour les sportifs, nous ne parlerons pas de valeurs qui ne représentent rien pour les culturistes. Cependant, pensez que cette méthode est faite pour des **GENS MALADES OU AYANT DES PATHOLOGIES QUI PEUVENT ÊTRE GRAVES**. Je ne pense donc pas, **A PRIORI**, aux culturistes !

Il ne faut pas confondre **RÉGIME CYCLIQUE** et Régime **DE CETOSE** ! **OR, L'AMALGAME EST SOUVENT FAIT** ! comme pour la notion d'amaigrissement qui ne veut pas dire **SECHER** !

Les contre-indications sont :

Enfants et adolescents (moins de 16 ans), personnes âgées (plus de 65 ans)

Troubles du comportement alimentaire (première contre-indication culturiste ! soyons honnêtes beaucoup d'entre nous ont des troubles alimentaires !)

Dépendances aux drogues, alcool, stéroïdes ! (alors, je sais que vous êtes tous et toutes naturels (les) mais **C'EST UNE CONTRE INDICATION ABSOLUE** !)

Troubles psychologiques tels que bipolarité, dépression, schizophrénie...(oui je sais, ça ne peut pas vous concerner...)

Troubles hépatiques et rénaux (pareil !)

Diabète de type 1

Maladies accompagnées de pertes protéiques : Cushing, protéinurie, néoplasies, malabsorption, maladie inflammatoire intestinale....(souvent le cas de certains d'entre nous)

Maladies cardio-vasculaires

THIAZIDES, FUROSEMIDES....(tiens...pourquoi je dis ça ?)

BREF.....NE FAITES PAS ET N'ÉCOUTEZ PAS N'IMPORTE QUOI !

Dans le cadre de compétitions de body où certains tiendraient absolument à ne faire que ce régime.....je précise que je sais de quoi je parle, rappelez-vous, l'ayant fait moi-même pendant UNE ANNEE ENTIERE, vous arriverez, certes lestés d'une bonne partie de votre poids, mais vous risquez, comme on l'a constaté sur pas mal d'athlètes, d'arriver beaucoup plus plats et pas vraiment secs !

Cela s'explique aisément car on a constaté que, même si on ne préconise plus autant d'hydrates dans le régime de sèche qu'avant, on doit garder une proportion de glucides nécessaire à la synthèse protéique et au bon maintien d'un métabolisme assez élevé. Le régime cyclique n'est PAS UN REGIME DE CETOSE ! D'ailleurs, Stephen Phinney, adepte de cette méthode de diète cétogène adaptée aux sports d'endurance et auteur du livre « Low carbohydrate living », le dit lui-même : « dans les régimes low carb préconisés par les adeptes du Fitness, il y a trop de protéines et de glucides pour être en cétose nutritionnelle. Comme leur corps ne peut pas utiliser les cétones comme une alternative au glucose, ils doivent assez logiquement ingérer des glucides pour maintenir le débit de carburant minimal pour leur cerveau ! »

Pensez aussi que pour bien fonctionner, cette diète demande de apports en sodium et potassium qui ne sont pas forcément en adéquation avec ce qu'on préconise pour le régime culturiste....j'en entends certains qui diront : « ah ben, moi je ne supplémente ni en sodium, ni en potassium, et j'augmente les protéines à donf et les lipides aussi ! »

Là....vous n'êtes plus dans un cétogène, vous êtes dans un **PROTÉINO-LIPIDIQUE** ! ou régime dit **PALEO AVEC DES EPISODES DE CETOSE** !

Arrêtez de tout mélanger et d'employer des termes parce que c'est la mode et que vous ne connaissez même pas les protocoles de mise en place exacts. Rappelez-vous que si la nutrition est une science....elle n'est pas exacte selon les individus...et les **PROCEDURES** d'applications.

Pour finir ce petit article, on pourrait parler de cétose pendant des heures et avancer des tests cliniques, mais il me semblait utile d'aller à l'essentiel sans se noyer dans des conjectures liées aux différents arguments du pour ou contre la diète de cétose.

Ce que je peux vous en dire personnellement, c'est que comme toutes les diètes (si tant est qu'elles tiennent la route), la diète de cétose aide à régler des problèmes bien réels de santé pour des personnes qui souffrent de pathologies avérées.

On sait que le pratiquant de Fitness ou de Body aime bien essayer d'appliquer à son propre cas de personne en santé, des recettes dérivées pour des pathologies particulières et de se substituer parfois aux médecins.

Cependant, il est des cas où, même si certains ont un réel savoir car ils connaissent parfaitement leur corps et s'intéressent vraiment aux questions qui relèvent du fonctionnement anatomique, physiologique, nutritionnel et chimique de l'être humain, il n'en reste pas moins que des « Spécialistes » sont passés avant eux et possèdent plus de clés pour en connaître les fondements, structures, applications et dangers qui y sont liés.

Restons dans nos domaines de compétence et attachons-nous plutôt à essayer de collaborer avec les vrais acteurs de la santé et en conscience...

ATTENTION AUX CONTREFAÇONS !

Véronique ducos

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

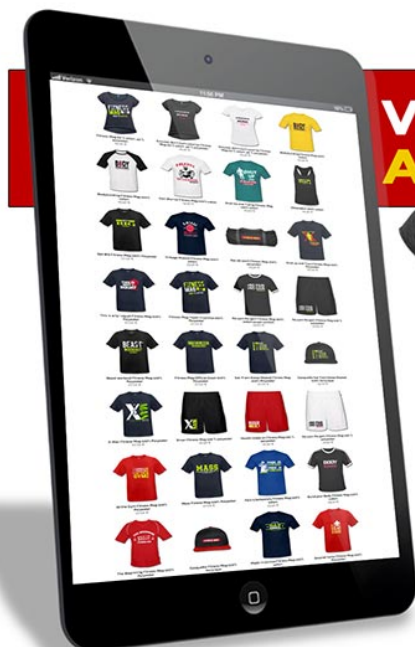


Vous pouvez également établir un chèque à l'ordre de la Sarl Novacoms (éditrice du Magazine)

Sarl Novacoms

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