

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

FITNESS MAG

EDITION N°35 / 04-2016

**STANISLAS
STANIMAL
DE LONGEAUX**
IFBB PRO
PHOTO MUSCLE BEACH NUTRITION

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

*Stanimal
Tea Save
Nicolas Vulliou
Jess Combe
Candisse Hackney*

**RENFORCER
SON
DOS**

**DES ÉPAULES
LARGES & ÉNORMES !**

**RÉUSSIR SA
DIÈTE**

LES MINÉRAUX

**LA
LOI DE
L'HOMÉOSTASIE**

**NICOLAS
VULLIQUOUD
NOUVEAU
PRO IFBB !**



DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Créateur / Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach PPM



BRUNO LACROIX
Conférencier
spécialiste en
micro-nutrition



THIERRY AUSSENAC
Juge
international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Préparateur physique



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
Men's Physique



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



BERNARD DATO
Ecrivain



PATRICE BRETTON
Coach sportif



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO
Reporter



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athlétique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



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

INTERVENANTS :

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#35
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benaflo - Bruno Lacroix - Thierry Aussenac -
Véronique Ducos - Marc Vouillot - Emmanuel Weill -
My Coustels - David Andrieu - Bernard Dato - Tony
Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel
Aguilera - Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni -
Sebastien Large - Thierry Casasnovas - Marcos Drake -
Michael Gundill - Frédéric Delavier - Luca Affieri -
Christophe Corion -
Sabine Acquatella - Paul James - Rudy Coia - Thomas
Moreira - Patrice Breffon - Laetitia Befit - Leona Reading -
Juanito Ciordia - Julien Quaglierini.
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.



Photo
Muscle Beach Nutrition

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL #35 FM

Merci pour votre fidélité !



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

Cher lecteurs, chères lectrices,
Dans 2 mois, cela fera déjà 3 ans que j'ai pris l'initiative de créer le 1er magazine français (et même Européen) totalement gratuit et numérique sur le Bodybuilding et Fitness !
3 années de rencontres, découvertes et collaborations avec l'élite du milieu culturiste et sportif en général !
Des défis, des investissements financiers personnels et beaucoup de courage, sans compter « l'incommensurable » temps consacré à ce projet pour finalement en faire mon métier à temps complet !
Des déceptions également, humaines ou professionnelles...

Plus de 3500 pages, des centaines d'interviews et reportages pour au final ressentir la fierté d'un travail accompli le plus professionnellement possible et ce, de surcroit totalement gratuit !
Imaginez-vous, une société Corse, tentant de rivaliser avec les poids lourds américains pesant de millions de \$\$... inimaginable non ??! ET POURTANT !

Auriez-vous cru, que le magazine soit connu à la Mecque du Bodybuilding, au Gold Gym de Venice, berceau du culturisme mondiale.

Un grand merci au passage également à mon collaborateur **Sebastien Large** pour son investissement et le travail mensuel pour faire connaître notre magazine aux étrangers et célébrités américaines tout en nous transmettant les news en direct de Californie.

Nul n'est prophète en son pays ? C'est pourquoi je suis très fier du soutien, marque d'affection et encouragements d'où qu'ils viennent.

Fier également de cette courte vidéo de Sebastien où vous pourrez retrouver dans la page suivante divers champions rendre un petit hommage à notre magazine anciennement appelé **BBR** (Bodybuilding Rules , comme vous le constaterez sur la vidéo tournée fin 2015), désormais **Fitness MAG** depuis janvier 2016 !

Encore merci à tous et à toutes pour votre fidélité !

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



CLIQUEZ POUR REGARDER



MERCI MERCI MERCI
 MERCI MERCI MERCI
 MERCI MERCI MERCI
 MERCI MERCI MERCI

VOTRE PUBLICITÉ
 SUR FITNESS MAG
 contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



CLIQUEZ POUR REGARDER



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
 Franceschetti sports



SOMMAIRE

#1
FM

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 **couverture fitness mag n°35**

2 **equipe fitness mag**

4 **preface**

6 **sommaire**

7 **actu body**

8 **hommage à claude favrou**

10 **stanimal**

18 **des epaules larges**

19 **les minéraux**

23 **le blé, la céréale qui rapporte**

25 **boulique fitness mag**

26 **lea save**

31 **california news**

33 **jessica combe**

37 **anatomie**

38 **culturisme**

39 **isolation-proportion**

42 **abonnez vous**

43 **réussir sa diète**

45 **pudding banane chocolat**

46 **renforcer son dos**

50 **soutenir fitness mag**

51 **la loi de l'homéostasie**

53 **podcast francis bentatto**

55 **partenariat zappy mag**

56 **nicolas vullioud**

61 **omelette courgette oignon et tofu**

62 **je vous recommande**

63 **coaching scénique**

65 **la sèche**

67 **la guerre contre le vivant**

70 **santé publique**

71 **salon bodyfitness 2016**

72 **x-trème cardio abdos fessiers**

73 **soutenir fitness mag**

74 **abonnez vous**



Stanislas de Longeaux
Photo Muscle Beach Nutrition

L'ACTUALITÉ DU BODY

Vanessa Bousquet TEAM-ANDRO.com



Classement des athlètes français à Arnold USA
 BERTAUX 2eme
 BOUSQUET 6eme
 CAGNARD 6eme
 KAROUANI NC
 KOLO DAVID 10eme
 POTEPA PETER 5 eme
 RADKOWSKI NC
 RAKI ADIL NC
 CUBEDDU NC

(sources AFBBF-IFBB)



Victoria Bertaux Peut faire Monde, Olympia, Arnold
 Peter Potepa Peut faire Europe (sélection à vue) il est champion de France Olympia et Arnold

John Fedh Karouani peut faire Europe il est champion de France 2015 (selection à vue)
 Vanessa Bousquet peut refaire Arnold et Olympia

Eric Cagnard peut faire Europe (sélection vue) il est champion de France 2015 Olympia et Arnold

Fabrice Radkowski peut faire Europe (sélection à vue) il est champion de France 2015

LES ATHLETES NON CLASSE NE PEUVENT REFAIRE ARNOLD NI OLYMPIA

VICTORIA BERTAUX UNE SUPERBE 2E PLACE CATÉGORIE BIKINI

A découvrir prochainement dans votre magazine Fitness Mag !



Victoria Bertaux

Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team



Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team



Master Women's Bikini-Fitness open

PLACE	No	NAME	COUNTRY	BORN	BW/ BH	R1	R2		Score
1	382	Paola A. Freeman	USA / (Pompano Beach, Fla.)		161.4	9	5		5
2	388	Victoria Bertaux	France		162.7	12	10	● ●	10
3	384	Mania Bulatova	Russia		166.5	17	15		15
4	389	Nicole Tovey	Bermuda		167.5	19	20		20
5	383	Elisa Romero	USA / (Henderson, Colo.)		164.2	20	25		25

Avec Francisco Corral 5e en +100kg



HOMMAGE à **CLAUDE FAVROU**

décédé le 26/02/2016

par deux de ses champions



Ces quelques lignes sur notre coach qui nous a quitté le 26 février 2016 à l'âge de 82 ans.

J'ai eu la chance de rencontrer cet homme dès mes 9 ans en 1958.

L'itinéraire de ce maître est hors du commun. A l'âge de 15 ans, ce natif de La Roche/Yon en 1933, souffre de graves crises de rhumatisme articulaire, à 17 ans sa licence de cycliste lui étant refusée, il se dirige vers la culture physique.

Il se procure les cours de « Sculpture Humaine » signés par Robert DURANTON. Sa passion pour cette discipline est tout de suite très vive. Il prend la décision de devenir professeur de culture physique, après une 3ème place au titre du plus bel athlète du Sud-Ouest en 1951.

Des formations existaient au sein de l'Union Culturiste Française pour obtenir ce diplôme indispensable à l'ouverture d'un club professionnel. Ses maigres revenus ne lui permettant pas de s'offrir ces cours, il consacre 2 années à l'armée (guerre d'Algérie) pour enfin, à sa libération, se les offrir.

Il obtient son diplôme en 1956 et ouvre un premier club à La Rochelle Rue Fleuriau, c'est dans ce club que je fis mes premiers cours. Je fus son élève de 1958 à 1970.

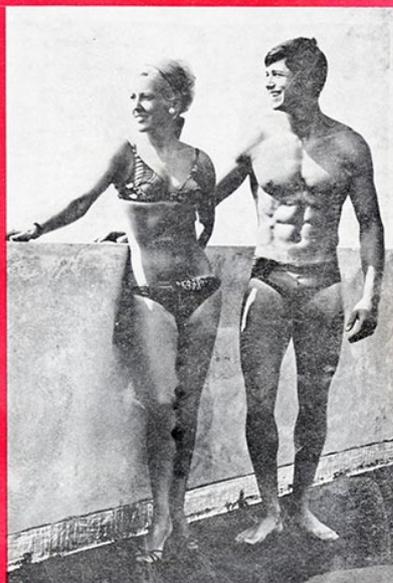
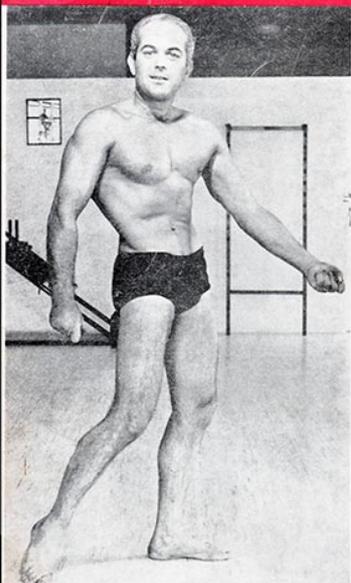
FAVROU

SCIENCES CULTURISTES

MAI 1969

N° 124

PRIX 3,00 F



Jean Noel Dubus et Claude Favrou.

Claude s'était rendu compte que les principes énoncés par les anciens manquaient d'efficacité et de modernité. Grand autodidacte il créa, à mes yeux, la musculation moderne.

Devant le succès et sa renommée montante, en 1959 il crée l'Institut Culturiste Rochelais Quai Wilson face au port de La Rochelle. C'est dans ce deuxième local que sa légende s'écrivit.

Claude se définissait ainsi : « Mes aspirations à s'approcher de la vérité ne peuvent se satisfaire de l'acquis, d'où des remises en question qui m'interdisent de m'endormir sur la seule expérience »

C'est à l'ICR que je pris, à l'âge de 16 ans, la décision de faire de cette discipline, transmise par mon père spirituel, ma profession. Je ne fus pas le seul car la qualité humaine de notre coach a engendré de multiples adeptes à devenir professeurs à leur tour.

Michel ROUILLE, Michel AUNEAU, Bernard LAMBERT, Marcel FAVREAU... tous furent des champions France et Europe et recordmen de France. Marcel, quant à lui, a obtenu des titres mondiaux à titre personnel et par le biais de ses élèves (Léon BODET Champion d'Europe, Mme D LATREUILLE-LAUNAY championne du monde). Très prisé comme entraîneur, il eut à préparer physiquement la regrettée Florence ARTAUD ainsi que de nombreux rugbymen dont l'international J-P ELISSALDE.

Parallèlement à ceci, Claude fut un grand dirigeant, instigateur du diplôme d'état d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et co-fondateur des règles de la force athlétique à l'échelle nationale. Dans ses clubs, il enseignait des cours de remise en forme à une nombreuse clientèle, malgré mes différents titres de champion et recordman de France, c'est bien l'amélioration du mieux-être de tous que m'avait inculquée Claude qui m'a fait codifier le Fitness Gym Tad (www.fitnessgymtad.fr) élu au salon mondial du Fitness en 2002 à Paris comme étant la nouveauté la plus porteuse. Claude n'est plus. Au-delà de sa mort, ce sont ses idées qui m'ont permis de devenir ce que je suis...Chapeau maître ! Tu étais un grand précurseur.

Jean-Noël DUBUS Champion et recordman de France en Force Athlétique 1967 1968 1977 1993 Socié-taire du bataillon de Joinville en 1969 (Haltérophile), Professeur diplômé France en 1971 Fondateur & Mas-ter coach du Fitness Gym-Tad & Musculation 1996.

« A Mon mentor, mon maître, mon professeur, mon père spirituel »

J'ai commencé à pratiquer la musculation avec Claude Favrou dès 1980 au Club le Rochelois à la Rochelle. J'avais alors 16 ans.

Nous avons encore les vieilles machines noires datant des années 1950. Claude Favrou était notre maître que nous respections tous sans exception (Nous l'appelions papi).

Il nous a appris la discipline, le respect, la droiture et surtout l'humilité qui était une chose naturelle pour lui. Il disait souvent ce qu'il pensait et, il avait raison.

Il savait nous convaincre d'aller plus loin, de gagner.....

Il fût secrétaire général de FFCPAS EN 1963 avec Serge Nubret qui créa celle-ci. Et en 1964 il est élu président de la FFCPAS. Fin 1964, il est élu président de la FFHC jusqu'en 1972. Plus de 40 de ces élèves culturistes et power-Lifter sont finalistes des championnats de France.

Dès 1968, une autre passion allait relancer sa passion pour le sport ; celle du rugby, dont, il restera entraîneur jusqu'à la date de son décès le 26 février 2016, à l'âge de 82 ans.

En 1989 et 1990, j'ai obtenu mes diplômes fédéraux et brevet d'état sous les instructions de Claude Favrou et c'est à cette date également que Claude m'a transmis sa salle de sport POLY-GYM à Laleu La Rochelle, dont, il avait lui-même conçu les machines.

Puis, en 1995, sous ses conseils et instructions, je remportais les championnats de France de force athlétique à la Rochelle, ce qui m'a permis ensuite de remporter les championnats d'Europe et du monde en Angleterre en collaboration avec notre regretté Maurice Lambert.

Je fus donc sélectionné d'office pour Europe et Monde aux USA l'année suivante, toujours sous l'impulsion et les conseils de Claude, ainsi que de Maurice Lambert, notre DTN.

Je me souviens de la joie de Claude quand il a appris mes résultats.

Je me suis toujours préparé comme il me l'avait appris.....merci Claude, je suis devenu ce que je suis grâce à toi, ainsi qu'à notre DTN qui m'a permis d'aller à ces compétitions.

Tu resteras toujours dans mon cœur et bien plus encore en espérant que ta passion soit toujours transmise par nous, tes élèves, qui te seront perpétuellement reconnaissants.

Favreau Marcel



M. Favreau à 51 ans.



ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



Préparateur physique et récent IFBB PRO Men's physique, ZOOM sur le phénomène STANIMAL (Stanislas de Longeaux) qui n'en finit pas de bousculer le Fitgame aux USA !

Eric Rallo :

Bonjour Stan ! Je suis ravi de te mettre à l'honneur dans cette interview et de l'immortaliser sur la 35e couverture de mon magazine car tu fais parti de ces jeunes qui véhiculent une très bonne image de ce sport !

Pour rentrer dans le vif du sujet, dis nous comment un jeune français a décidé de s'expatrier à Santa Monica en Californie et de tenter le rêve américain dans un domaine aussi concurrentiel que le body US.

Stanislas de Longeaux :

Hello Eric, c'est un plaisir ainsi qu'un immense honneur que de pouvoir partager mon parcours avec les français grâce à toi, qui ironiquement me connaissent moins que les américains alors que je suis le premier et unique Ifbb Pro Men's Physique français.

E.R : Comment passe-t'on d'un niveau national à l'obtention d'une carte pro en si peu de temps ?!

SDL :

Si peu de temps ? Cela faisait 9 ans déjà que je m'entraînais haha !! Je t'embête ! ;) C'est vrai qu'une fois que je suis rentré dans le monde de la compétition tout s'est passé très vite. Je pense que j'ai été au bon endroit au bon moment, après avoir fourni le travail en amont pendant plusieurs années une fois que je me suis rendu aux USA j'ai tout de suite connecté avec les bonnes personnes. Rapidement une compagnie m'a repéré et a décidé de m'envoyer les représenter à l'Arnold Classic USA 2014. Ils m'ont mis en contact avec mon coach Kirk Chittick qui a su apporter le « polish » final à mon physique pour cette compétition en tout juste quelques semaines et nous somme repartis avec le statut pro à mon premier essai sur la scène internationale.

STANISLAS

« STANIMAL »

DE LONGEAUX

Photothèque Stanimal et MUSCLE BEACH NUTRITION

Age : 28 ans

Taille : 1.78 m

Poids : 95 kg / 210 lbs (hors concours) et 89 kg/195 lbs (en compétition)

Profession : Ifbb Pro/ Athlete

Sponsorisé / Online Coach

Préparateur physique : Kirk Chittick

Sponsors : Muscle Beach Nutrition, Bodybuilding.com, Golden Aesthetics, Santa Monica Sports Medicine Center, Swole O'Clock et Lana's Egg Whites

Citation préférée : There are no shortcut to any place worth going



E.R : De succès en succès, tu viens d'intégrer le prestigieux team de Bodybuilding.com en que nouvel ambassadeur. Au delà du prestige, tu vas pouvoir faire passer de nombreux messages de santé et bien-être et orienter les pratiquants avec de bons conseils quand on sait que la désinformation est omniprésente sur internet. Quels seraient les conseils de bases que tu donnerais aux lecteurs et lectrices de Fitness Mag ?

BODYSPACE.COM/STANIMAL9

[@STANIMAL](https://www.instagram.com/stanim9)

[@STANIMAL9](https://twitter.com/stanim9)

[@STANIMAL](https://www.facebook.com/stanim9)

[@STANIMAL9](https://www.youtube.com/channel/UCSTANIMAL9)



TEAM 
BODYBUILDING.COM

SDL : Merci c'est un véritable rêve qui devient réalité que de rejoindre **la Team Bodybuilding.com**. J'en profite pour te remercier ainsi que tous les lecteurs pour leur soutien durant cette compétition organisé par **bodybuilding.com**.

MES CONSEILS SONT LES SUIVANTS :

1. RÉGULARITÉ : il faut beaucoup de patience pour construire un physique et ce sont tous les efforts dans la bonne direction répétés jours après jours qui mènent aux résultats

2. DIÈTE : il est extrêmement important de trouver ce qui fonctionne pour soi, chaque personne a des besoins différents. Il faut se donner le temps d'essayer différentes approches sur plusieurs semaines chacune et prendre des notes sur comment l'on se sent : niveau d'énergie, digestion, récupération. Au fur et à mesure, on garde ce qui marche et remplace ce qui ne fonctionne pas.

3 QUALITÉ VS QUANTITÉ : à la salle beaucoup trop de pratiquants se concentre trop sur le poids qu'ils mettent sur la barre plutôt que sur la qualité de la contraction. En mettant trop de poids on a tendance à se crisper sous la charge et trop de muscles rentrent en action rendant impossible de contracter le muscle ciblé de manière intense. En réduisant la charge le muscle ciblé reçoit en fait plus de stimulation.

4 PATIENCE : Il est important de réaliser que construire le physique de nos rêves va prendre du temps. Il va falloir essayer différentes choses pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour soi tout en donnant une chance à certaines nouveautés d'être incorporée. Souvent les pratiquants ont peur d'essayer certaines nouvelles choses sur 4 à 6 semaines, de peur que ce soit une perte de temps. Ils ont obtenu des résultats en faisant ce qu'ils font et ne veulent pas essayer de nouvelles choses. La vérité c'est que le corps s'adapte à tout et ce qui a pu fonctionner jusque là peut ne plus fonctionner. Il est donc important d'être patient, ne pas avoir peur d'incorporer des changements et essayer de nouvelles choses (fourchettes de reps/tempo, etc...) et qu'au final rien n'est jamais perdu tant qu'on continue à apprendre :)

Stanimal :

J'aimerais ajouter que directement après avoir rejoint **la Team Bodybuilding.com**, j'ai également signé avec mon nouveau sponsor **Muscle Beach Nutrition**.

Je suis vraiment hyper excité de rejoindre cette nouvelle compagnie qui m'offre la chance d'en être l'ambassadeur. Cette compagnie a été fondée par **Ron Kramer** qui détenait ThermoLife et est en possession de beaucoup de brevets sur les suppléments et **Jeremy Deluca** qui a fondé avec son frère Bodybuilding.com et par la suite MusclePharm.

Muscle Beach Nutrition est basé à Venice Beach, en fait les bureaux sont les bâtiments orange que l'on peut voir juste derrière le gym de Muscle Beach avec la peinture d'**Arnold Schwarzenegger**.

Je trouve cela génial d'avoir tout une histoire derrière la marque et un endroit culte où les années d'or du bodybuilding ont débuté et maintenant avoir la chance de réincarner cela :)





L'attention portée aux détails finalement car trop d'athlètes cherche la masse à tout prix alors qu'un physique équilibré et sec donnera toujours une illusion d'être plus esthétique et plus massif qu'un physique avec des points forts et faibles, et au final déséquilibré. Savoir choisir les exercices appropriés pour développer les zones musculaires en retard et savoir mettre entre parenthèse l'entraînement les muscles qui répondent plus facilement est, à mon avis, la clé pour construire un physique de champion

ERIC RALLO :

Enchaînons sur le training ! Tu dis clairement apprécier les physiques **OLD SCHOOL** et t'affiches régulièrement avec **Artemus Dolgin** qui en est un fervent défenseur. Ensemble vous redonnez à ce sport une dimension artistique. Penses-tu que le bodybuilding est allé trop loin et qu'il y a un retour vers les physiques qui ont fait la gloire de ce sport ?



Artemus Dolgin

ERIC RALLO :

Toi qui est très présent et suivi sur les réseaux sociaux dont INSTAGRAM (presque 100 000 followers ! <https://www.instagram.com/stanimal9/>) dis nous quelle est l'importance pour toi de l'alimentation et du training pour être en bonne santé et quelle différence y a t'il entre un athlète lambda et celui qui sera un champion ?

STANIMAL :

Le training et l'alimentation sont essentiels et vont de pair.

Le training c'est là où l'on détruit le muscle pour l'améliorer, l'alimentation c'est le fuel pour l'entraînement et ce qui permet de récupérer.

Je pense que la différence qui fait un champion c'est la préparation. Toujours avoir ses repas avec soit, avoir un plan mais aussi la capacité d'écouter son corps puis l'attention portée aux détails. Le corps donne des signes à l'athlète qu'il est fatigué, déshydraté, etc... Le champion qui est à l'écoute de son corps sait quand il faut pousser et quand il faut se préserver.

En bodybuilding on travaille avec le corps jamais contre. Souvent faire un pas en arrière (une journée plus riche en glucides et calories lors d'une sèche ou une semaine de décharge où l'on va à la salle en cherchant juste la congestion sans jamais pousser à l'échec) permet d'avancer beaucoup plus loin au final.

STANIMAL : Absolument ! Je pense que le bodybuilding d'aujourd'hui est vraiment limité à un marché de niche « hardcore » et très limité. A l'époque d'Arnold le bodybuilding était devenu populaire parce que les physiques affichés par les champions étaient admirés et appréciés par tous. Aujourd'hui si vous montrez des photos de Mr Olympia à des gens au hasard dans la rue, la vaste majorité vous dira que c'est moche si ce n'est pire. Les gens n'ont aucune envie de lui ressembler et à mon avis cela à un mauvais effet pour le sport. Combien de fois avez-vous entendu une personne ne voulant pas s'entraîner de peur de ressembler aux bodybuilders d'aujourd'hui ? Bien que cela nous fasse rire pour les pratiquants réguliers, sachant que cela ne risque pas d'arriver comme ça, cela montre que le sport est allé trop loin. Avec les Men's physique et maintenant la nouvelle division Classic Physique, on retourne vers des physiques plus attrayant que les gens rêvent d'atteindre et les motivent à rejoindre une salle de fitness. Ce n'est pas pour rien que les compagnies de suppléments alimentaires s'éloignent des bodybuilders et se tournent vers les men's physique pour représenter leurs produits. Cela fait vendre alors que les bodybuilders d'aujourd'hui, trop souvent effraient le public général qui a peur qu'en buvant des shakes de protéines et de la créatine ils vont se réveiller dans un mois avec le physique de Kai Green. Haha !!

ERIC RALLO : Quels sont les athlètes qui t'ont le plus inspiré ?

STANIMAL : Francis Benfatto, Bob Paris, Arnold Schwarzenegger, Serge Nubret, Samir Bannout... Beaucoup de bodybuilders et pour différentes raisons chacun mais mes favoris sont sans aucun doute Francis Benfatto et Bob Paris. Plus récemment Danny Hester, depuis que je vis à LA et que je côtoie Danny au Gold's Gym tous les jours, je suis devenu un vrai fan. Super symétrie et équilibre, en forme toute l'année et à son âge un physique que j'espère j'aurai également. Ce n'est pas pour rien qu'il vient de remporter le premier Pro Classic Physique show ici à Los Angeles !

ERIC RALLO : Avec ton entraîneur **Kirk Chittick**, comment envisagez-vous la suite de ta carrière et les points à améliorer pour aller décrocher une qualification pour Mr Olympia ?

CLIQUEZ POUR REGARDER



Samir Bannout

Francis Benfatto

Danny Hester

Bob Paris

Serge Nubret

STANIMAL : Je devais faire encore 2 compétitions cette saison mais j'ai attrapé une vilaine grippe et décidé d'arrêter là pour cette 1ère saison en tant que pro. Après 7 compétitions et 1 premier top 5 au Ferrigno Legacy cela est de bon augure pour la saison prochaine. Pour l'instant je souhaite me concentrer sur mon sponsor Muscle Beach Nutrition qui va lancer sa gamme de produits en Mai avec lequel je vais avoir beaucoup de choses à faire en tant que visage de la compagnie. C'est une opportunité pour laquelle j'ai travaillé et dont j'ai rêvé depuis longtemps et je me réjouis énormément de me mettre au travail avec eux et bodybuilding.com pour promouvoir le fitness dans le Monde entier. Donc pour l'Olympia ce sera la saison prochaine, en 2017. J'ai vraiment hâte d'y être et souhaitait vraiment être présent cette année mais c'est là qu'il faut savoir être patient. Je sais que ça va venir, c'est pas la peine d'essayer de forcer.

photo **ROBERT REIFF**

photo **PIERRE MAZERAU**

STANIMAL : Je pense que l'année prochaine je serai vraiment un top concurrent pour l'Olympia et que j'aurais un impact beaucoup plus grand sur la ligue. Pour l'instant je vais me concentrer à progresser en priorité sur mes épaules, bras et dos ainsi que la partie haute interne des pecs qui a toujours été une priorité mais j'ai réussi et faire de super progrès sur cette zone les 2 dernières années donc il n'y a pas de raison que ça change.

ERIC RALLO : Sur les réseaux sociaux on te voit souvent côtoyer les célébrités et notamment Mr Univers NABBA. Parle nous de ton amitié avec l'imposant et charismatique **CALUM VON MOGER** qui a fait l'objet d'une de nos couvertures en juillet dernier.

STANIMAL : J'adore Calum, c'est vraiment un de mes meilleurs amis ici. On est arrivé quasiment en même temps, en Novembre 2013. À l'époque il avait à peine 5000 followers sur Instagram et je le suivais et un matin où j'arrivais au Gold's Gym je l'ai vu sortir de la salle alors je l'ai appelé, ensuite on a commencé à parler. Pendant tout son séjour on a passé pas mal de temps ensemble, c'était au moment où il a signé avec Cellucor et Muscular Development et lancé sa carrière. Ensuite il est rentré en Australie en attendant son visa et on est toujours resté en contact sur Facebook. Moi qui devait repartir à Noël, j'ai continué de repousser mon retour. Puis quand je suis allé à l'Arnold Classic et remporté ma carte pro, il était là avec Cellucor donc on a passé du temps ensemble encore pendant ce weekend puis finalement il a emménagé à Los Angeles juste avant Olympia 2014 et depuis on s'entraîne régulièrement ensemble, mange ensemble et allons à la plage en famille ! Haha



Calum Von Moger



ERIC RALLO : Tout le monde reconnaît que les cuisses sont un de tes points forts (on te voit d'ailleurs les entraîner au Gold Gym avec Calum. Ne penses-tu pas qu'il soit dommage de les cacher en Men's Physique et que ta place serait davantage dans la nouvelle division nommée « Classic Physique » ?

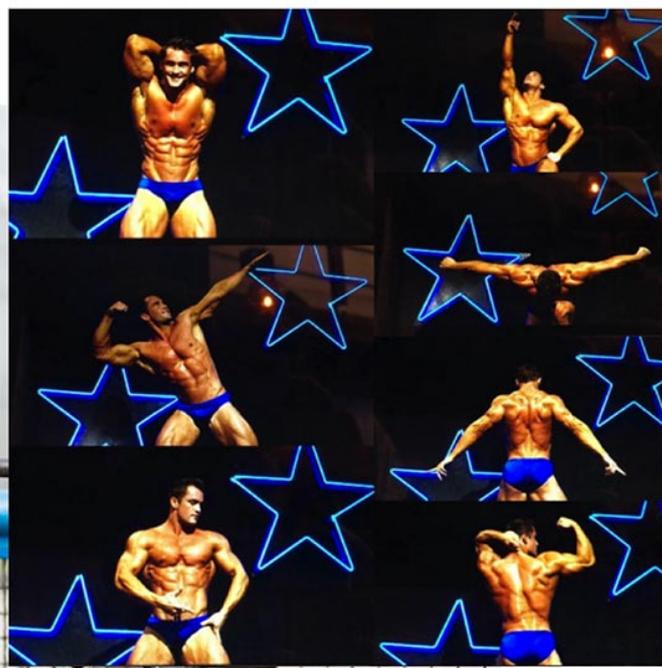
CLIQUEZ POUR REGARDER



STANIMAL : Haha ! Oui c'est sans aucun doute mon point fort. Je trouve cela amusant que mon point fort soit caché et cela ne me dérange pas tellement plus que ça. Mais oui j'aimerais vraiment essayer cette nouvelle catégorie et voir comment je me place, aussi pouvoir exécuter des poses et une routine complète, cela m'amuserait vraiment d'essayer. Je devais faire la 1ère compétition Pro Classic Physique mais finalement j'ai décidé de tenter le Phil Heath Classic pour tenter de me qualifier pour l'Olympia. Je pense que je ferai en tout cas un essai dans cette catégorie en Octobre.

ERIC RALLO : Avant de terminer, parles nous de Venice Beach (tu nous à d'ailleurs fait rêver avec « Stanimal and Calum a day in Venice California part 1 et 2) . Parle nous de l'ambiance au Gold Gym et des français expatriés tout comme toi, qui non seulement forment la « french connection » mais percent chacun à leur niveau dans ce pays où réaliser ses rêves est possible avec beaucoup de travail et de courage !

STANIMAL : JJ'adore cette salle, il y a une véritable énergie dans l'air c'est vraiment unique. Le fait de s'entraîner dos à dos avec Shawn Rhoden, Dexter Jackson, Hidetada Yamagishi, Chris Cormier, Calum, Frank McGrath et Danny Hester tous les jours ainsi que les tous les autres pro qui viennent rendre visite plus ou moins régulièrement (Jay Cutler, Mark Anthony, Dorian Yates, Sergio Constance, Stan McQuay il n y a rien de plus motivant pour moi. Toutes ces personnes que j'ai admiré pendant des années et suivis sur les réseaux sociaux depuis mes débuts qui sont aujourd'hui pour la plus part des amis c'est un sentiment inexplicable mais absolument génial. Il y a une vraie camaraderie dans cette salle, beaucoup de positivité et d'encouragement entre les pratiquants et c'est vraiment la meilleure des salles, il faut venir pour expérimenter ce que j'essaye de vous raconter ! Haha !! Et si vous venez je vous accueillerai avec grand plaisir !!



ERIC RALLO : Merci Stan, pour ta disponibilité, ta passion et vision du culturisme - fitness moderne ! Toute l'équipe et moi-même te souhaitons le meilleur et une longue carrière dans le monde du fitness... Ainsi qu'une qualification pour Olympia 2017 !

STANIMAL : Merci à toi Eric, merci à tous les lecteurs et n'hésitez pas à me suivre sur FB : Stanimal ou Instagram : @stanimal9, j'adore échanger un maximum avec mes abonnés alors laissez des com's et je vous répondrai avec plaisir :D



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

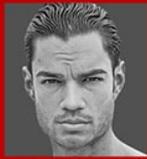
Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |
SDIS | Casernes militaires | etc...

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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



DES EPAULES LARGE

ET ÉNORMES !

TRAINING AU MIAMI IRON GYM



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



Les Minéraux

Lors d'entraînements particulièrement difficiles ou de compétitions, une perte minérale accompagne systématiquement la perte d'eau liée à la transpiration. Le volume de sueur évacué influence inévitablement l'importance de l'élimination minérale. Il est bon de noter que la quantité de minéraux stockée dans l'organisme est relativement faible par rapport aux besoins de celui-ci, ce qui demande une compensation quotidienne des pertes éventuelles.

Le sodium et le potassium

Il y a, entre les liquides intracellulaires et extracellulaires un rapport stable des concentrations en sodium et potassium. Des dispositifs actifs incessants contribuent à en maintenir la répartition. Par contre, lors d'un entraînement ou d'une compétition, la possible déshydratation ainsi que la perte de sodium liées à la sudation plus ou moins importante en modifient inévitablement l'équilibre.

Cet équilibre ne pourra être rétabli que par un apport d'eau légèrement salée.

En ce qui concerne le potassium, bien que la quantité présente dans la sueur soit relativement faible, une très importante sudation peut parfois suffire pour créer un déficit à plus ou moins long terme. Pour prévenir ce déficit un apport supplémentaire de potassium après l'entraînement peut parfois s'avérer nécessaire.

Pour le sportif la quantité de sodium et de potassium doit être légèrement supérieure à celle d'un sédentaire (1,5 fois plus importante).

HYPOKALIÉMIE :

La chute du taux sanguin de potassium peut être la cause d'anomalie électrocardiographiques. Elle se caractérise par une lassitude régulière, de la parésie dans les membres (paralysie légère et partielle) et une importante fatigue musculaire générale.

HYPONATRÉMIE :

La concentration du sang en sodium est très importante, la pression artérielle notamment dépend de cette natrémie. Il existe donc des mécanismes biologiques très sophistiqués pour la contrôler. Dans la sueur on trouve une concentration de sodium 3 à 4 fois inférieure à celle du sang.

En cas de forte sudation, la quantité de sel éliminée reste en générale dans des limites acceptables mais peut dans certaines situations atteindre des valeurs importantes. Il est donc indispensable que la boisson de l'effort comporte du sel.

Un manque important de sel peut engendrer une chute de tension diminuant la vigueur physique, entraînant prostration, désorientation, incohérence des propos et une accélération de la respiration.

Dans certains cas, si l'on ne compense pas rapidement le problème, il peut aller jusqu'à provoquer un coma mortel.



La détermination sans faille de **Joris Quai** lors de sa tentative réussie à 300kg en moins de 83kg

Le Magnésium

Le magnésium est un minéral indispensable à la vie organique dans la mesure où il participe à de très nombreux phénomènes biologiques fondamentaux. C'est un élément régulateur du métabolisme qui joue un rôle déterminant dans les phénomènes de transport liés au métabolisme énergétique. C'est également un cofacteur de nombreuses enzymes.

Le sportif doit donc prendre conscience de l'importance d'un apport suffisant en magnésium. L'alimentation, qui en apporte en générale trop peu, entraîne souvent de façon progressive un déficit magnésique. Celui-ci s'avère d'autant plus problématique chez le sportif, que ses besoins en magnésium sont plus importants que chez le sédentaire.

Sportif : de 400mg à 600mg/jour

Sédentaire : de 300mg à 400mg/jour

Il serait donc souhaitable de veiller à consommer des aliments riches en magnésium ou prendre une supplémentation sous forme de cure.



Florian Servant dans sa préparation physique lors de Mr Polynésie 2015 Men's physique

Hypomagnésémie :

Des apports alimentaires insuffisants ainsi que le cumul d'entraînements contribuent à plus ou moins long terme à une baisse importante de magnésium.

Cela peut engendrer des troubles spectaculaires comme des spasmes, des convulsions parfois à aspect épileptique. Malgré tout les symptômes les plus fréquents restent les crampes, les nausées, des problèmes de sommeil, des grosses fatigues en phase de digestion, des étourdissements et une moins bonne récupération.

Le calcium et le phosphore

Une alimentation relativement riche en produits laitiers, couvre en générale les besoins en calcium. Ces besoins s'élèvent chez le sportif à 1000mg à 1500mg/jour

L'activité musculaire accroît la fixation du calcium au niveau osseux, mais elle occasionne également des pertes calciques et de ce fait une augmentation du besoin en cet élément.

C'est une des raisons majeures au fait que l'on recommande en générale des apports une fois et demie plus importants chez le sportif que chez le sédentaire.

Il est également important de noter qu'un équilibre parfait doit être respecté entre Calcium et phosphore (rapport égal à 1). Ce rapport permet une meilleure assimilation du calcium. Signalons aussi qu'un rapport calcium/magnésium proche de 2 semble nécessaire au maintien de l'équilibre très complexe existant entre ces deux minéraux.



David Carrette dont la force mentale fut l'un des facteurs déterminants dans l'amélioration de son total aux trois mouvements, le qualifiant ainsi pour le championnat de France 2016 en moins de 93kg.

(Photo Emmanuelsharpness.photos@gmail.com)

Hypocalcémie :

La chute du taux sanguin de calcium peut parfois provoquer de violentes crises de tétanie, mais se limite souvent à des bouffées de chaleur, une brusque sudation, une accélération de la Fc au repos ainsi que des étourdissements. Ces troubles sont souvent similaires à l'hypomagnésémie. L'hypocalcémie peut venir d'une alimentation pauvre en calcium, manquant de laitage, ou d'un déséquilibre alimentaire lié à une alimentation trop carnée. Une mauvaise assimilation peut également en être la cause (manque de vitamine D).

Les crises graves relèvent d'un traitement médical, mais l'amélioration de la qualité de l'apport alimentaire reste une mesure de prévention efficace, facile à mettre en place et la moins traumatisante.

LE FER

Il participe à la formation de l'hémoglobine, de la myoglobine et intervient dans la formation d'enzymes ayant un rôle capital dans de nombreuses réactions métaboliques.

Un déficit en fer entraîne une anémie ferriprive.

Chez le sportif, un certain nombre de phénomènes peuvent provoquer une diminution des réserves de fer et augmenter ainsi les risques d'anémie :

- la fatigue (surentraînement)
- la sudation
- la destruction des globules rouges liée aux contraintes mécaniques imposées créant des perturbations dans les vaisseaux sanguins.

Chez les femmes, les menstruations augmentent encore la perte minérale et il est bon de prévenir cette problématique par une supplémentation sous forme de cure avant et après cette manifestation physiologique.

Les besoins en fer du sportif sont plus importants que chez le sédentaire et c'est pour cela qu'il est bon de lui recommander la consommation d'aliments qui en sont riches, car un travail musculaire régulier peut à plus ou moins long terme révéler une carence préjudiciable.



Hyposidérémie :

La chute du taux sanguin en fer entraîne une pâleur de la peau, une fatigue importante, l'essoufflement, une accélération de la Fc, des syncopes, des vertiges et des troubles digestifs. L'alimentation des sportifs et plus encore des sportives (menstruations) doit apporter suffisamment de fer, ainsi que des nutriments facilitant son assimilation comme la vitamine C et le fructose.

LE ZINC

Il participe à de nombreuses réactions enzymatiques dont dépendent le métabolisme des glucides, lipides et protides. Il a également une action sur l'activation de l'insuline. Le zinc est avec le fer l'oligoélément le plus concentré dans le cerveau. Il est impliqué dans le système nerveux. Il contribue à sa structure et participe de manière générale au bon fonctionnement cérébral.

Le squelette est également un important lieu de stockage du zinc car il contient environ 30 % du zinc de l'organisme. Le zinc joue un rôle important dans le métabolisme osseux et il interagit avec des hormones impliquées dans la croissance osseuse (somatomédine C, testostérone, hormones thyroïdiennes). Il participe aussi au maintien de l'intégrité du système immunitaire.

C'est un inhibiteur de l'aromatase et il s'oppose à la conversion de la testostérone en DHT. Le simple fait de se supplémenter de 30 mg/jour permet de doubler le taux de testostérone en six mois. Le zinc augmente la production de spermatozoïdes.



Le pancréas est indéniablement le producteur de protéines de l'organisme. Il régit l'homéostasie du zinc et près d'un tiers de la masse des enzymes qu'il excrète dans le tube digestif contiennent du zinc. Toute carence en zinc induit un dysfonctionnement pancréatique pouvant aller jusqu'à des lésions organiques graves.

Toutes les dysfonctions pancréatiques retardent la digestion des aliments et particulièrement les protéines. Or pour les pratiquants de poids et haltères, le fait de moins utiliser les protéines induit un anabolisme moins prononcé impliquant une prise de muscle et une progression faible et ralentie.

Après un entraînement journalier intense de musculation durant plusieurs mois, on a constaté que les pratiquants avaient un taux de zinc plasmatique très bas avec des déficiences au niveau du système immunitaire provoqués par une activation des mécanismes du stress liée à une augmentation du cortisol.

La balance Testostérone/cortisol était déséquilibrée et penchait très nettement en faveur du cortisol (l'hormone du stress). Pour les pratiquants de poids et haltères c'est un non sens dans la mesure où l'organisme se trouve progressivement confronté à une importante phase de catabolisme (attention donc au surentraînement).

Hypozincémie :

Une carence en zinc entraîne un certain nombre de symptômes parmi lesquels figurent :

- la fatigue chronique
- les rhumes et refroidissements fréquents
- le manque d'appétit
- un Etat dépressif
- un engourdissement cérébral
- l'acné et certains problèmes de peau
- les petites taches blanches sur les ongles
- la perte de cheveux

Une alimentation équilibrée doit normalement subvenir aux besoins journaliers en zinc, qui sont évalués entre 15mg et 22mg/jour. Dans le cas contraire une supplémentation peut être envisagée.



NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

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

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

NOS MAGASINS

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M ² !
NEVERS 58	STRASBOURG 67	GIVORS 69	HERBLAY 95
BAIE MAHAULT 97	CAYENNE 97	SAINT DENIS 97	SAINT PIERRE 97
			NEUCHATEL CH.

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

WWW.BSA-SHOP.FR

[/bsashop](#) [f](#) [yt](#) [u](#)

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP

fuel for your passion

www.independenza.fr • 05 64 81 36 37



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



COACHING

LE BLÉ...

UNE CÉRÉALE QUI RAPPORTE

En Europe, juste après la Seconde Guerre mondiale, il n'y avait pas un pesticide sur les blés en Europe ... Ni traitement fongique.

Nous sommes soit disant à l'apogée de notre civilisation en terme de confort et qualité de vie Et pourtant nos dépenses de santé publique augmentent chaque année d'environ 6% »

Et si une partie de nos problèmes de santé provenaient de notre alimentation ? Sommes-nous aussi bien nourris que cela pour être autant malade ?

Certes, on ne peut négliger les facteurs environnementaux comme le stress, le manque de sommeil, la sédentarité dont je parle et parlerais souvent. Mais revenons-en à cette fameuse céréale.



UN BLÉ FOU !

Autrefois les blés faisaient 1,50m de haut, de nos jours ils atteignent péniblement 60 centimètres environ car les agronomes ont modifié génétiquement la céréale en lui rajoutant plusieurs gènes afin que cette dernière puisse résister notamment aux fortes rafales de vent et ne casse plus ou bien encore puisse résister aux différents nuisibles et limiter son pourrissement !

Quand je donne des conseils en mode de vie et hygiène alimentaire, je ne peux m'empêcher de parler de blé « fou » lorsque j'explique la piètre qualité de notre alimentation moderne et très fortement industrialisée.

Un blé devenu donc « OGM » (Organisme modifié génétiquement)

Cela peut faire froid dans le dos d'apprendre que le blé d'autrefois comptait 14 chromosomes et qu'après ses nombreuses manipulations génétiques il en compte désormais 42 !!

Comme le dit très bien **Julien Venesson**, auteur du livre « **Gluten, comment le blé moderne nous intoxique** »



« Aucun agronome n'est capable de vous dire ce que font exactement les milliards de gènes de ces nouveaux blés (). Chez l'homme l'ajout d'un seul chromosome a des effets incommensurables (par exemple la trisomie 21). Alors imaginez ce qui peut se passer en multipliant un patrimoine génétique par 3 ».

MALADIES, ALLERGIES

De plus en plus d'individus sont aujourd'hui sensibles au gluten et développent des allergies sévères pouvant engendrer de grave problème de santé.

De nos jours, les statistiques révéleraient qu'1 personne sur 3 serait sensible au gluten en raison des modifications génétiques du blé.

Cette intervention humaine massive à grand renfort de produits « phytosanitaires » (nouveau terme pour éviter de dire « pesticide, herbicide, fongicide... ») aurait été à l'origine décidée pour produire toujours davantage et nourrir ainsi l'ensemble de la planète.

Or, force est de constater que cette pratique extrêmement dangereuse, est délétère pour l'environnement et dénature non seulement la qualité de notre alimentation mais fait disparaître également toute la flore environnante.

//////////////////// LES ALTERNATIVES !

Tout d'abord...Réveillez-vous ! il nous est demandé de rester des « CONS...ommateurs », dans l'ignorance, au mépris de notre santé et celle de nos enfants afin que cette céréale rapporte du « blé » aux puissants réseaux lobbyistes.

Afin d'essayer d'enrayer cette spirale infernale et inéluctablement destructrice, il serait nécessaire de revenir à une agriculture pérenne en réformant en profondeur notre agriculture.

On parle aujourd'hui de plus en plus de « Permaculture », un véritable mode d'action prônant une agriculture écologique, naturelle et durable en respectant la biodiversité des écosystèmes.

//////////////////// CONCRÈTEMENT, AU QUOTIDIEN

Comment dit le journaliste scientifique THIERRY SOUCCAR :

« les alternatives au blé les plus intéressantes nutritionnellement sont les légumineuses et leurs farines : haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés... Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Elles présentent toutes un index glycémique bas. »

Pour ma part, Je ne saurais vous conseiller , un produit que j'ai adopté depuis plusieurs années, sans gluten bien évidemment.

il s'agit du « pain des fleurs » à base de céréales de Sarrasin.

(En magasin spécialisé)



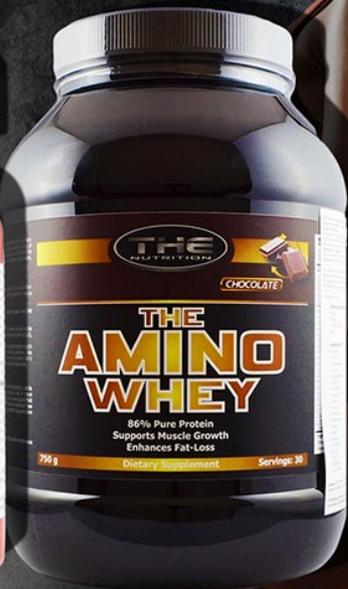
Un produit, bon pour vos papilles et votre santé !

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli

CZ Nutrition Importateur / Distributeur



BE THE BEST



NUTRITION



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

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr

site sécurisé



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif

WEB

TEA SAVE

Photothèque Tea Save et Team-Andro.com

« VOUS REPRENDREZ BIEN UNE COUPE OF TEA ? »

Foto: Igor KOPCEK, EastLabs Team



Si j'ai choisi ce titre pour le moins extravagant, c'est que l'Athlète dont je vais vous parler est exactement le genre de « réconfort » que l'on attend du Body féminin !

Elle est comme une bonne tasse de thé...apaisante, régénérante...elle fait du bien à l'âme et au moral...elle porte tellement bien ce prénom...**TEA** ! C'est vrai, je suis sûre qu'après avoir fait connaissance avec le personnage et la personne....vous reprendrez bien une « cup » of TEA et vous lui souhaiterez d'autres « coupes » au niveau international qui lui va si bien !

Elle s'appelle **TEA SAVE**...elle vit à Bâle en Suisse et a **20 ANS** !. Elle est encore étudiante et possède déjà un palmarès qui présage une belle carrière en devenir :

2014- Championne Suisse Bodyfitness

4ème en Junior

Bodyfitness ACE

2015- CHAMPIONNE BODYFITNESS JUNIOR, ACE

CHAMPIONNE BODYFITNESS SENIOR, ACE

En compétition, Tea pèse **60kg** pour **1m71** et en off season elle est à **72kg**.

Sa routine de training est exécutée **5 fois par semaine** : **2 séances de dos**, dont une avec biceps, l'autre avec Triceps, cuisses, pectoraux /épaules, Fessiers/ischios. Elle fait du cardio tous les matins sur son vélo stationnaire.



TEA est une jeune fille agréable, affirmée, équilibrée, saine, pleine de valeurs et d'une éducation irréprochable...

Sa mère est sa première Fan et l'aide à s'épanouir dans les buts qu'elle se fixe. Elle voit et sait combien sa fille travaille dur pour y arriver...et elle a été la première à exhiber fièrement les deux trophées de l'ACE de sa fille avec des larmes de bonheur !

TEA est arrivée dans le monde du fitness tout simplement en allant dans un Gym...elle regardait les femmes musclées avec envie et a toujours voulu avoir un corps athlétique avec des épaules rondes, des beaux quadriceps, des fessiers ronds et un dos musclé.

Elle avoue avoir toujours été sportive, avec une bonne génétique...mais insatisfaite jusqu'à sa rencontre avec le Body. Sa passion pour le sport a toujours été très forte, mais elle n'a jamais pu développer son corps comme elle le voulait...jusqu'à ce qu'elle arrive au **David Gym de Zurich** !

Elle a rencontré **Dagmar Simmen**, ancienne Championne Internationale Suisse, qui l'a entraînée durant l'été 2013. Cette dernière a su déceler en TEA un futur talent de la catégorie Figure/ bodyfitness.

TEA est une athlète très sérieuse. Elle prend ses tupperwares partout où elle va et mange dans les temps peu importe où elle se trouve.

Elle prépare sa nourriture pour 2 ou 3 jours et l'a toujours avec elle.

Sa « routine » de vie est un mélange d'organisation, travail et loisirs....Elle va à l'école, au training, étudie et prépare ses repas avec le même enthousiasme et la même rigueur. Elle s'autorise des « écarts » de discipline le week-end. Elle aime, comme toutes les jeunes femmes de sa génération, être avec ses amis qui croient en elle, la soutiennent et sont fiers de ses résultats. Ils l'ont toujours soutenue et cela compte vraiment pour elle.

Elle sait que beaucoup de gens ne comprennent pas sa démarche, et ne comprendront ou n'essaieront pas de comprendre ce style de vie, mais elle n'a pas de problèmes avec ça.

Elle n'essaie pas de faire de prosélytisme mal venu...certains sont curieux, d'autres pas.

Son attention et on mental sont tournés de façon positive vers ses buts car elle pense que le plus important dans ce sport est le mental.

TEA SAVE

TEA essaie toujours d'être objective avec elle-même et de se projeter également dans le futur afin de déterminer ce qui peut être bon pour elle et la faire atteindre son but.

Elle se projette vraiment une vision d'elle-même afin de travailler au plus près. De cette façon elle a la satisfaction de savoir qu'elle fait tout ce qu'elle peut chaque jour...du moins, approcher le maximum.

TEA adore voir le processus de changement de son corps et parfois cela lui semble tellement surnaturel de voir ce qu'elle a accompli depuis le début de ces **trois années de style de vie Body...**

Mais ses deux victoires au dernier ACE, elles, ne sont pas surnaturelles ! elles font partie évidemment, des meilleurs souvenirs de sa jeune vie, même si elle ne peut toujours pas y croire...cela restera dans son cœur et son âme. **Sa meilleure rencontre restera, définitivement sa Coach Dagmar Simmen, sans elle, rien ne serait arrivé. Elle a toujours su comment gérer les changements grâce à ses connaissances et sa vision juste de chaque athlète et les besoins qui lui correspondent. TEA est consciente de la chance qu'elle a eu de la connaître.**



TEA est incapable d'exprimer ses sentiments durant l'ACE avec des mots...

Déjà, le vendredi, en gagnant la catégorie Junior, elle ne réalisait rien de ce qu'il lui arrivait...tout était tellement au-delà du réel qu'elle avait peine à retenir ses larmes de joie !

Le samedi, à peine ayant réalisé sa victoire de la veille, elle allait sur scène avec une grande excitation et une aisance due, certainement, au fait de se dire que la cerise sur le gâteau...elle l'avait eu la veille !

Elle n'attendait rien de cette catégorie nouvelle pour elle et voulait juste évaluer ses chances face à des concurrentes chevronnées. **Aussi, quand le chairman a annoncé son nom à la première place, elle n'a pas pu y croire et a fondu en larmes ! ce moment est inoubliable et ENORME ! il lui a fallu une semaine pour croire qu'elle avait AUSSI gagné la catégorie tant convoitée des Senior Figure + de 1m68 !**

Son idole dans ce sport est **Nicole Wilkins** à cause de son humilité de sa très belle symétrie.

TEA fait ce sport pour elle-même avant tout. Elle est curieuse et passionnée et adore ce processus d'amélioration induit durant la préparation. Cette discipline l'aide énormément à construire sa vie et la garder équilibrée et ça lui apporte tellement.



Elle tient à remercier sa Coach Dagmar de lui avoir apporté les meilleures clés de sa préparation durant ces années et celles à venir...



TEA tient absolument à faire ce qui lui tient à cœur et la rend heureuse. **Elle aime faire du sport et c'est ce qu'elle veut pouvoir continuer à faire. Mais ses buts sont aussi de devenir quelqu'un de meilleur dans la vie dans tout ce qu'elle entreprendra, pas seulement en tant qu'athlète.** Elle se voit dans 10 ou 20 ans, s'entraînant toujours, peut-être pas aussi intensément, mais sûrement !

TEA remercie Fitness Mag de paraître dans ses pages...lorsque je l'ai contactée afin de faire un petit reportage sur elle, elle m'a remercié avant même que je lui demande de m'en dire plus sur elle. Elle trouvait ça extraordinaire qu'on puisse parler d'elle...ce à quoi je lui ai répondu : « mais....Tea, c'est normal »

Elle m'a alors fait cette réponse que je veux garder comme mot de la fin :

« Non, ce n'est pas normal Vero, c'est une grande reconnaissance et opportunité pour moi et vous faites preuve d'une réelle gentillesse à mon égard que de me mettre en avant de cette manière. C'est assez rare pour être signalé, car j'ai peu de carrière et encore tout à faire...Merci énormément »

A méditer pour tous les athlètes en devenir....et les autres...

Alors, vous en reprendrez bien à l'avenir de cette adorable « coupe of Tea », n'est ce pas ?

Vous pouvez suivre Tea Save sur Facebook  et sur son instagram : [teasave](#) 



Photo by Matthias Busse



THERMO TRAINING ROOM®

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

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

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



PROCHAINEMENT
REPORTAGE COMPLET
EXCLUSIF!!

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

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

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

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



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



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Nous voilà au mois d'avril et le printemps vient d'arriver (en France) vu qu'en Californie il est difficile de compter sur les 4 saisons. Ce mois-ci je crois avoir tapé super fort niveau célébrités, que des grandes stars du cinéma et oui, pas de sport, pas de fitness...pour changer : de Johnny Depp à Tom Cruise, incroyable mais vrai, ils sont tous passé au Golds gym de Venice! Moi-même, j'ai du mal à croire, pour la raison que ce n'est pas vrai ! "Poisson d'avril" à tous les lecteurs de Fitness Mag et de ma rubrique. Je suis désolé mais je n'ai pas pu m'en empêcher ! (Sourires).

Here we are , April! Yes, the spring has finally come (in France) , since in California there's latterly one season . This month , I raised up the bar very very high! Indeed, this month column features the biggest stars on the planet! And yes for once, no athlete or sports celebrities related. From Johnny Depp to Tom Cruise, may be hard to believe , but all of them were recently at the mecca! Even me I couldn't believe me, well I tell you why I cannot believe it because it's not TRUE! I got you! April's fools! Iam sorry I just couldn't help it!



Caroline De CAMPOS



Photo : Mike Tang "ohuratang "

J'aimerais démarrer ma rubrique avec une athlète incroyable pour laquelle son parcours et son histoire m'ont beaucoup touché. Cette jeune ravissante d'origine Brésilienne inspire la nouvelle génération du bikini, fitness

Caroline De Campos WBFF Pro Diva Fitness est coachée par Roberto Bueno et est sponsorisée par Blakstones Lab, Prime Nutrition , Celestial Bodiez, Ravishsands.

Elle était en visite à Los Angeles pour une séance photo concernant la campagne de la marque " Sweet Sweat ". Etant de passage à Venice, Caroline a profité de l'opportunité pour venir s'entraîner à la Mecque du golds' gym car elle est en préparation pour sa prochaine compétition qui aura lieu en Août à Toronto au Canada. Le saviez vous? Caroline De Campos est la " Muse " (mannequin préférée) du célèbre photographe Mike Tang plus connu sous le nom de "ohrangutang " qui d'ailleurs vient de la photographe avec sa maquilleuse attitrée Cristina Pilo pour le lancement de son application " Made By Fit Plan " pour le magazine "Conservatives" numéro #4 qui est sortie le mois dernier ici dans les kiosques. Pour rester connecté avec Caroline De Campos, je vous invite à la suivre sur son « social media »



I 'd like to begin by this amazing, multi talented athlete who her journey and her story has touched me quite a bit. There's lot to say about this beautiful BramERICAN young woman who is inspiring the new generation of bikini, fitness and making her mark as a top fitness female model. Hailing from Brazil, WBFF Pro Diva Fitness **Caroline De Campos** who is coach by Roberto Bueno and has several " big names" sponsors such as Blackstones lab , prime nutrition, Celestialbodiez, sweet sweat, Ravishsands and she has become the muse of the celebrity photographer Mike tang A.K.A "ohrangutang " and the face of the makeup artist Cristina Pilo wich they all worked together recently to shoot an ad for a feature in the magazine Conservatives issue 4 to launch her app " made by fit plan" . The app will be release soon. In her visit in Los Angeles as she had several photoshoots including the campaign for one of her sponsor "Sweet Sweat", Caroline took the opportunity to stop by the Mecca to train as she 's currently prepping for her next show wich would be held in August in Toronto . If you wish to learn more about Caroline De Campos, I invite you to check out her social media.



California NEWS

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

Il arrive rarement de rencontrer ensemble trois légendes du bodybuilding. Il n'y a qu'un endroit sur la planète où cela peut arriver, évidemment je veux parler la Mecque du bodybuilding, le Golds gym de Venice. IFBB Pro, six fois Mr Olympia **Dorian Yates** a organisé un séminaire le mois dernier, durant le weekend de L'Arnold Classic au Golds gym de Venice en Californie. Dorian a passé toute la semaine à la Mecque du Bodybuilding et a revu beaucoup de ses anciens amis comme vous le pouvez voir sur la photo, Celui qu'on surnommait le " Prince Noir " Mr **Robby Robinson** et le " real deal " Ifbb Pro **Chris Cormier**. Je vous invite à découvrir le site officiel de cette légende du Bodybuilding.



Dorian YATES

Robby ROBINSON

Chris CORMIER

I have to say it's rare to see three legends of the bodybuilding world at the same time. It has to be only one place in the whole entire world to see it happening, indeed the golds' gym in Venice! IFBB Pro Six times Mr Olympia **Dorian Yates** choose the mecca to held a seminar wich it happened last month .The seminar fall into the same weekend as the Arnold Classic .Prior to the seminar ,Dorian spent the whole entire week at the Mecca where he brought in a group of student from England to experience one in lifetime .He also reunited with two icons of the Bodybuilding as you can see on the photo the one that he's know as " black prince " **Robby Robinson** and IFFB Pro known as " the Real Deal " **Chris Cormier** . To learn more about Dorian Yates Nutrition , visit his website at



photos Sebastien Jarje et Google image - auteur non identifié



Jim MANION

Si vous avez déjà fait une compétition soit dans la fédération NPC ou même en tant que IFBB Pro alors le nom de Jim Manion devrait vous dire quelque chose, en effet Mr **Jim Manion** est le président des deux fédérations. Lorsqu'il y a des compétitions importantes à Culver City, ne soyez pas surpris si vous le croisez dans les coulisses car il est beaucoup présent à ses shows. Vous rêvez de monter sur scène en tant que mens physique ou bikini ou même figure ? alors je vous dirais que si vous avez l'opportunité de rencontrer Jim Manion prenez la, car cet homme pourrait devenir votre future boss!

If you 're competing in the NPC federation or as an IFBB Pro then the name of **Jim Manion** should bring a bell to your ears because Mr Jim Manion is the president of both divisions .When there are big shows in Culver City , most likely don't be surprised if you run into him as he comes often to these shows . If you're looking to get into competitor field whether you're a mens physique or bikini or figure ,... i would say if you get a chance to meet Jim Manion, take the opportunity because this could become your boss !

lance → →

Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et esthétique sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

ZOOM SUR



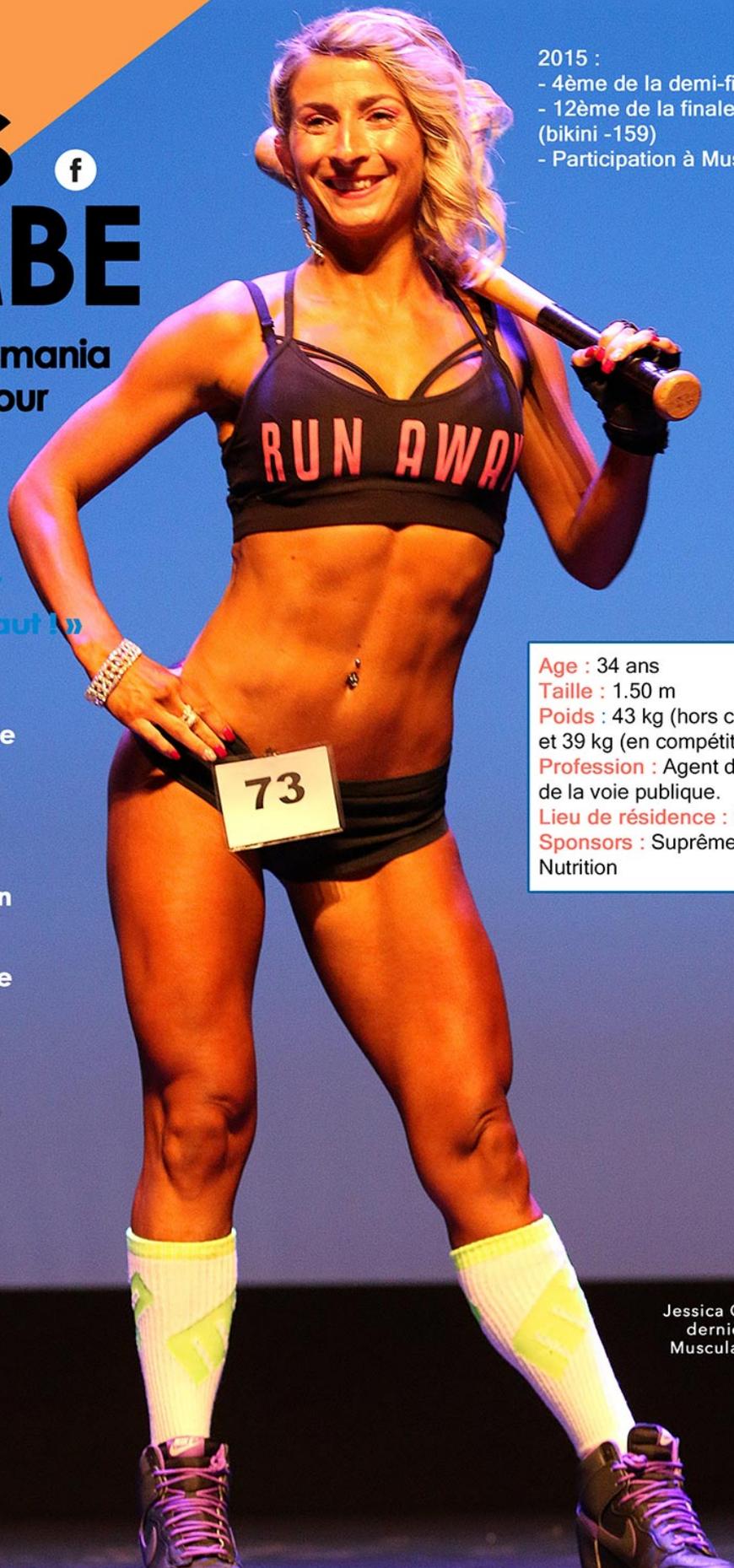
DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Jess COMBE

« j'ai choisi Musclemania tout simplement pour tester une autre fédération »

« Je suis une battante, petite par la taille mais grande par la générosité, aut ! »
 Jessica Combe est une athlète dynamique sur scène, disponible et très sympathique dans la vie de tous les jours. Tonique et réactive sur les planches comme à la ville, elle a débuté les compétitions l'année dernière dans la catégorie bikini. Une saison d'observation riche en émotions et en enseignements, permet de s'exprimer, de découvrir, d'expérimenter, de faire progresser et de motiver. Pour l'année 2016, « Jess » devrait augmenter encore plus son niveau de performance.



- 2015 :
- 4ème de la demi-finale France IFBB
 - 12ème de la finale France IFBB (bikini - 159)
 - Participation à Musclemania Paris Show

Age : 34 ans
Taille : 1.50 m
Poids : 43 kg (hors concours) et 39 kg (en compétition)
Profession : Agent de surveillance de la voie publique.
Lieu de résidence : Seine-et-Marne
Sponsors : Suprême Body et Protech Nutrition

Jessica Combe lors de la dernière édition du Musculation Paris Show 2015



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

Jessica Combe : J'ai toujours aimé la musculation mais au début, je faisais surtout des cours collectifs. Et avec une amie coach, Prescillia Borcard, on s'était dis qu'on ferait un jour une compétition bikini. C'est chose faite !

D.A. : Pourquoi as-tu choisi Musclemania pour ta première compétition ?

J.C. : Musclemania Paris Show fut ma deuxième expérience dans l'univers des compétitions. Et si j'ai choisi Musclemania c'est tout simplement pour tester une autre fédération !

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

J.C. : Tout dépend d'abord de l'objectif et du niveau d'expérience de l'athlète. Pour les débutants, les machines sont intéressantes et permettent d'éviter parfois des erreurs techniques.



ZOOM SUR **Jess Combe**

David Andrieu : Fais-tu du cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?

Jessica Combe : Je fais du cardiotraining toute l'année. C'est essentiel pour le cœur et pour maintenir un bon niveau de forme.

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

J.C. : : Un élément de mon corps je ne sais pas vraiment. Mais si j'avais le choix pour une partie de mon visage je modifierai mon nez.

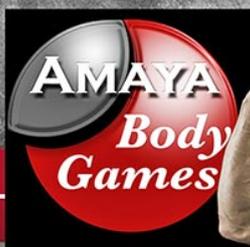
D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?

J.C. : Au niveau des compléments alimentaires, j'utilise le minimum à savoir de la protéine pendant ma préparation aux compétitions.



**MUSCULATION
POUR TOUS**

lance → →



Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et esthétique sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

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

photos pixi photography



ZOOM SUR **Jess Combe**

David Andrieu : Quelles sont tes modèles, les championnes qui te motivent ?

Jessica Combe : Les championnes qui m'inspirent le plus sont Michelle Lewin et Bella Falconi.

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

J.C. : J'aurais certainement continué le sport, et très probablement le fitness, mais pas à ce niveau-là et pas en compétition. Juste pour le plaisir.

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

J.C. : Pour cette année, j'aimerais me qualifier pour la finale France IFBB et accéder dans le Top des finalistes.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Jessica Combe via facebook (pseudo : Jess Jess)



MICHELLE LEWIN



BODYBUILDING.com



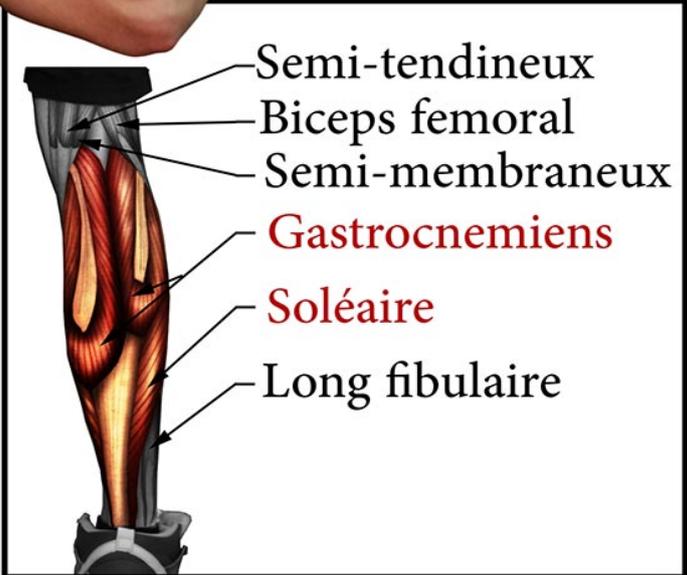
THOMAS MOREIRA
Coach sportif
Graphiste



ANATOMIE

Comprendre pour Progresser

EXTENSION DES MOLLETS



DESCRIPTION

Le **Triceps sural** se localise sur la partie postérieure de la jambe et se compose du muscle Soléaire, ainsi que du chef médial et latéral du Gastrocnémien. Ces trois chefs réunis forment un groupe musculaire très puissant, responsable de l'extension du pied. Afin de cibler la partie interne du mollet (chef médial) il est souhaitable de réaliser des extensions de cheville en orientant la pointe de ses pieds vers l'extérieur. Afin de cibler l'extérieur, il suffit d'orienter ses orteils vers l'intérieur lors de l'extension. Il existe une multitude d'exercice pour travailler ses mollets, le mouvement le plus simple étant une extension simple des deux jambe .

ACTION

- Pour optimiser l'intensité, vous pourrez :**
- Faire des extensions sur une seule jambe.
 - Surélevé ses pieds à l'aide d'un Step ou d'une marche afin d'augmenter l'amplitude du mouvement.
 - Ajouter de la charge avec une barre ou des haltères
 - Utiliser les machines spécifiques

Attention : Bien que très puissant et utilisé quotidiennement lors de la marche, le triceps Sural doit être entraîné à charge très progressive lors des premières séances. Une sur-sollicitation de celui-ci entrainera de fortes douleurs les jours suivant et une éventuelle inflammation du tendon d'achille



Culturisme

Bodybuilding

INTERVIEWS / REPORTAGES

- Stanislas de Longeaux** par Eric Rallo
- Jess Combe** par David Andrieu
- Nicolas Vullioud** par Christophe Corion
- Tea Save** par Véronique Ducos
- Isolation=Proportions** par Paul James

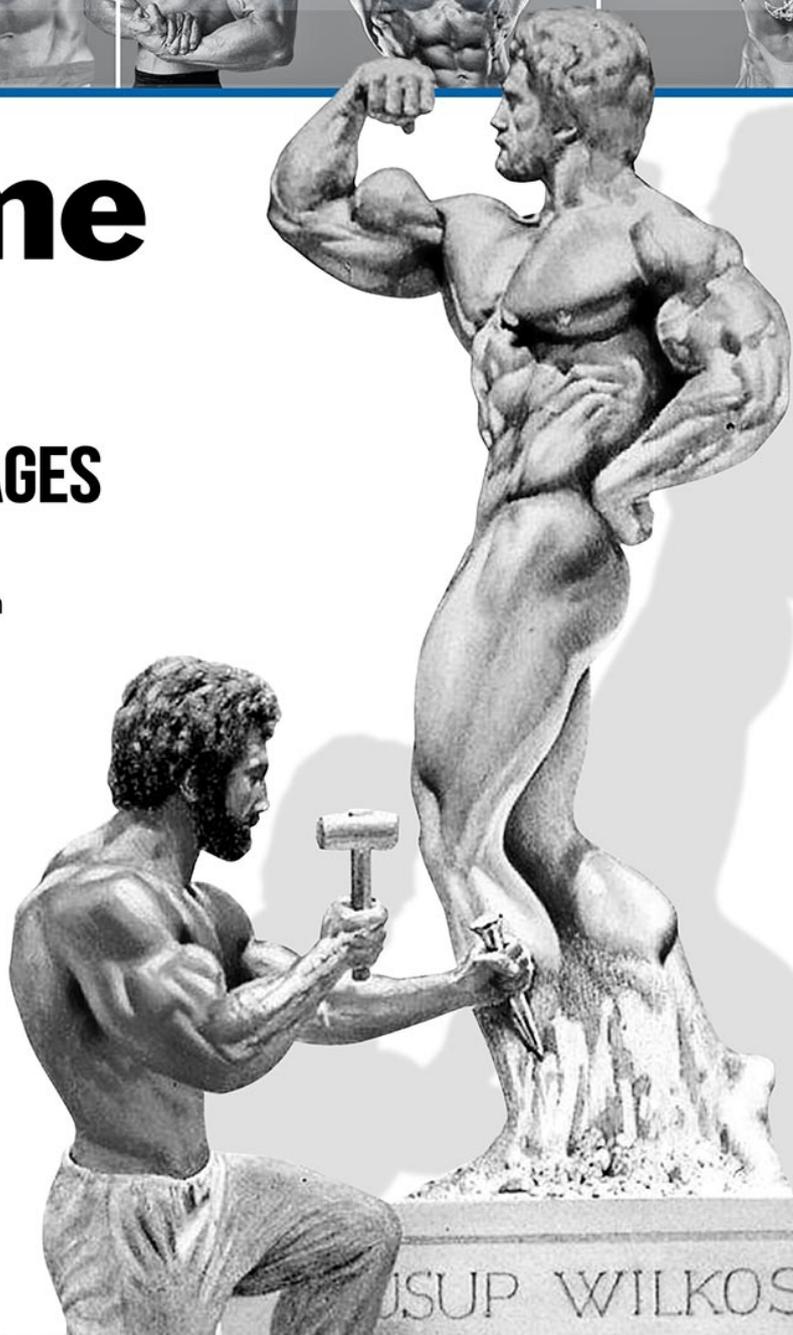
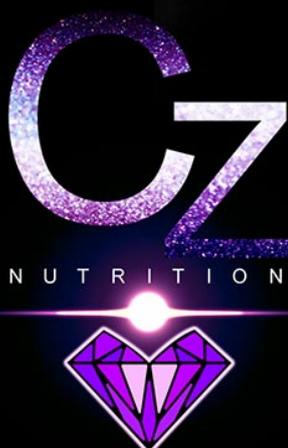


Photo Google images / Auteur non identifié



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET

LAURENE GAUDELIER

CHARLES SIFFLET

FRANCE CEILLES

CHARLES BARBE

LUDIVINE MALIE





PAUL JAMES
Reporter



ISOLATION

Isolation = Proportions

1ÈRE PARTIE



SI NOUS SOUHAITONS PARLER DE BODYBUILDING AINSI QUE DE PROPORTIONS ÉQUILIBRÉES ET CLASSIQUES ALORS NOUS DEVONS PARLER D'ISOLATION. SI NOUS ABORDONS LA QUESTION DU BODYBUILDING ANCRÉ DANS LE QUOTIDIEN C'EST À DIRE VÉCU SUR LE LONG TERME, DANS UN ESPRIT CERTES DE PERFORMANCE ET DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE, MAIS AUSSI DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ, ALORS NOUS NE POUVONS PAS ÉVITER LE SUJET DE L'ISOLATION. DANS CETTE PARTIE, NOUS VERRONS POURQUOI CETTE FORME D'ENTRAÎNEMENT EST NÉCESSAIRE POUR DÉVELOPPER UN PHYSIQUE ÉQUILIBRÉ ET DES PROPORTIONS CLASSIQUES. LE MOIS PROCHAIN SERONT PRÉSENTÉS LES ATOUTS SANTÉ ET LONGÉVITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT EN ISOLATION.

Tout d'abord, l'isolation consiste à intensifier le travail d'un unique muscle lors d'un exercice ne faisant intervenir qu'une seule articulation.

Le terme d'isolation est un peu trompeur car de nombreux muscles assistent le corps, notamment pour le stabiliser. Prenons l'exemple des lombaires, fessiers et de la sangle abdominale au biceps curl, debout. On pourrait plutôt parler de recrutement préférentiel.

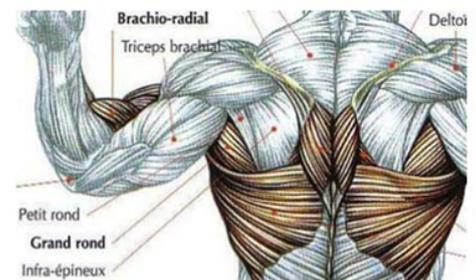
On distingue donc le développé couché qui est un mouvement polyarticulaire recrutant en grande partie les pectoraux mais aussi les deltoïdes antérieures et les triceps, du pec-deck n'engageant que les pectoraux. Dans ce sens, le pec-deck est un exercice d'isolation pour les pectoraux, ils sont recrutés de manière préférentielle, toute l'attention leur est portée.

Les exercices d'isolation interviennent à deux titres dans l'obtention d'un physique aux proportions équilibrées :

- ils permettent de rattraper vos déséquilibres naturels engendrés par les mouvements de base polyarticulaires.
- ils permettent d'accentuer certaines parties du corps afin de développer une silhouette particulière, si primordiale lorsque l'on recherche des proportions classiques, si esthétiques.

1. RATTRAPER VOS DÉSÉQUILIBRES NATURELS

Lorsque vous effectuez des mouvements polyarticulaires dits de base, vous pouvez parvenir avec l'expérience et la technique à intensifier le travail de tel ou tel groupe musculaire. Cependant, cela reste limité et vous ne pouvez pas empêcher l'assistance (et la limitation) des autres groupes.



Votre corps a sa manière propre de fonctionner et d'évoluer dans l'espace. Par exemple, si vos grands ronds (cf. photo) ne s'engagent pas (ou mal) lorsque vous effectuez différentes variantes des tractions ou tirages verticaux, vous allez rapidement déséquilibrer votre grand dorsal par rapport à votre grand rond et déstabiliser votre dos.

Voici quelques exemples de déséquilibres habituels :

- Grand rond en retard sur le grand dorsal -> rotation interne de l'avant-bras à la poulie mi-hauteur : ramenez la main derrière vous entre le coude et le corps (si vous la ramenez devant vous sollicitez le sous-scapulaire et non le grand rond).
- Deltôïde postérieur en retard sur le chef antérieur -> élévations latérales penché en avant.
- Faisceau claviculaire des pectoraux trop en retard sur les faisceaux sternaux -> Cable Fly sur un banc incliné (poulie basse) ou debout en ramenant les bras horizontalement devant soi et non vers le bas (poulie haute).
- Trapèzes inférieurs en retard par rapport aux Trapèzes supérieurs -> Shrugs inversés bras tendus sur des barres parallèles. Cet exercice est excellent pour abaisser ses épaules.

Il est absolument à intégrer pour ceux qui font beaucoup de shrugs et qui décentrent leurs épaules vers le haut en sur-développant leurs faisceaux supérieurs des trapèzes.

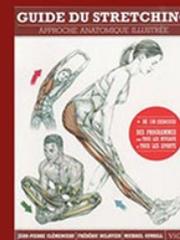
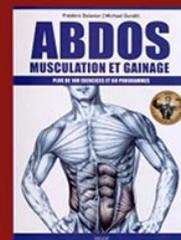
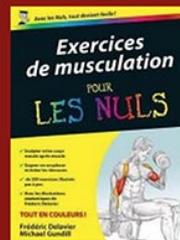
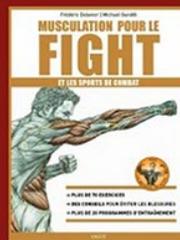
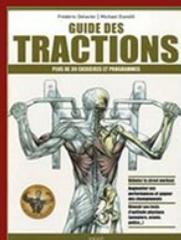
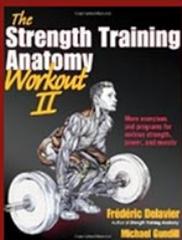
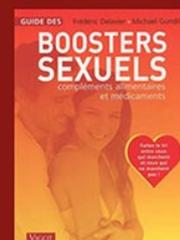
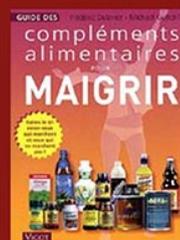
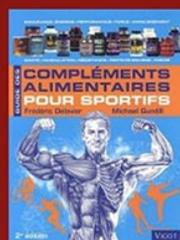
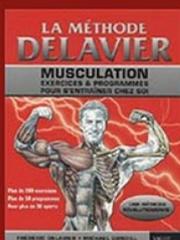
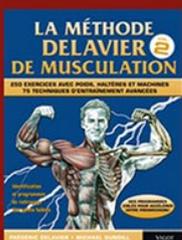
- Rhomboïdes en retard par rapport au reste du dos -> Rowing bras tendus en rapprochant les clavicules l'une de l'autre.

- Cuisses par rapport au reste du corps -> don't skip leg day.



Le travail d'isolation pour rattraper un retard peut être fait sous forme de pré-fatigue, post-fatigue ou séparément de tout autre exercice. Si les raisons du retard sont un simple manque de travail, il suffira dans un premier temps de rajouter quelques séries d'isolation dans sa routine, et de ralentir le travail de ses points forts pour allouer plus de « potentiel récupération » aux points faibles. Si le problème trouve son origine dans un déficit de recrutement moteur, il sera alors nécessaire d'être plus méticuleux afin de parvenir à stimuler ce muscle récalcitrant au recrutement et à la contraction. Je vous propose d'écouter le podcast de Francis Benfatto et de Juanito sur le sujet

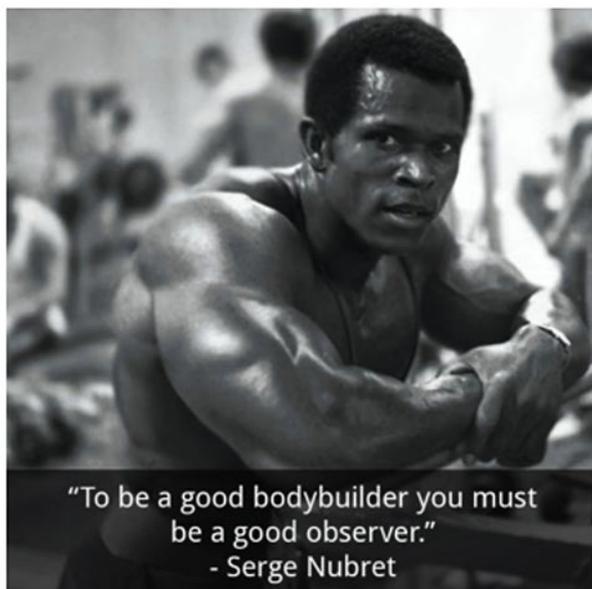
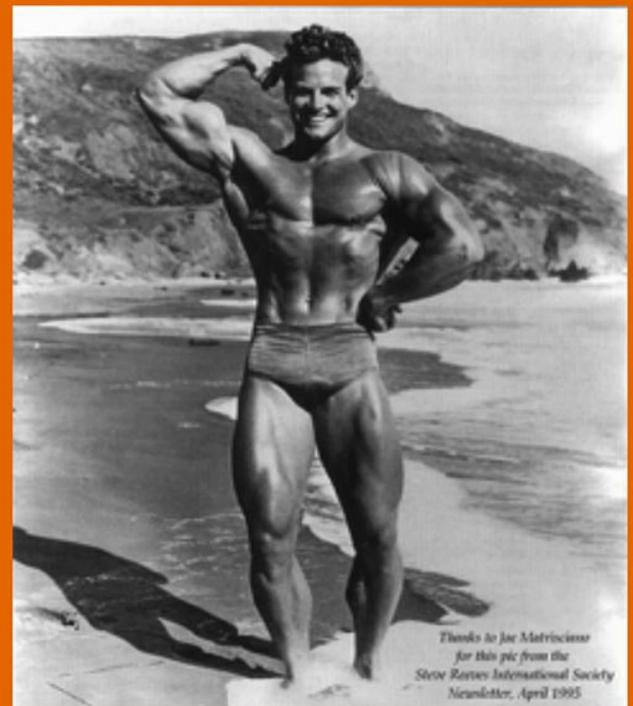
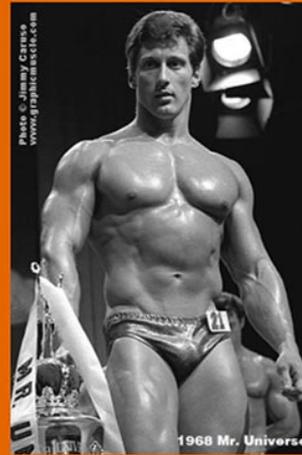
CLIQUEZ POUR REGARDER



2. ACCENTUER VOS PROPORTIONS CLASSIQUES

Selon Frank Zane, un physique classique est avant tout une silhouette harmonieuse et symétrique. Construire cette silhouette demande des années et de l'intelligence dans l'approche de son entraînement. Cela demande d'apporter une attention particulière à certaines parties du corps, de prendre en compte ses points forts et ses points faibles. C'est un processus permanent de remise en question qui pousse l'individu à réaliser son potentiel physique mais aussi psychique. Ainsi faut-il :

- Ne pas avoir de retard flagrant.
- Isoler et intensifier le travail des triceps pour élargir la silhouette.
- Accentuer le développement du chef latéral des deltoïdes.
- Bien développer ses mollets. Selon Steeve Reeves, les mollets devraient être aussi larges que les bras.
- Ne pas négliger le développement de ses avant-bras.
- Travailler plus spécifiquement ses grands dorsaux, par exemple à la machine Pullover ou grâce à des combinaisons entre du Far Rope Pullover et du Cross-Bench Dumbbell Pullover (cf. article classique de septembre 2015).
- Intégrer un travail spécifique du Grand Dentelé (cf. article classique de Novembre-Décembre 2015).
- Ne pas épaissir son tour de taille. Attention à l'épaississement des obliques et des lombaires sur les squats et soulevés de terre lourds. Attention à l'augmentation du volume des viscères.



Choisissez des exercices qui vous permettent de ressentir au mieux votre muscle travaillé. N'hésitez pas à chercher cette sensation sur vos exercices habituels en vous penchant légèrement plus en avant ou en arrière ou encore en tournant les poignets etc. Il est primordial lorsque l'on fait de l'isolation d'être capable de ressentir intensément son muscle travaillé et d'accentuer sa contraction par une contraction volontaire supplémentaire en fin de mouvement. Cela est en particulier vrai si votre exercice est poly-articulaire mais pas seulement : tendez vos quadriceps volontairement en haut de vos squats ; contractez vos triceps davantage en bas d'une extension à la poulie haute comme lorsque vous les contractez à vide, les bras semi fléchis devant vous, etc.

#StayGolden

Paul James

FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

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

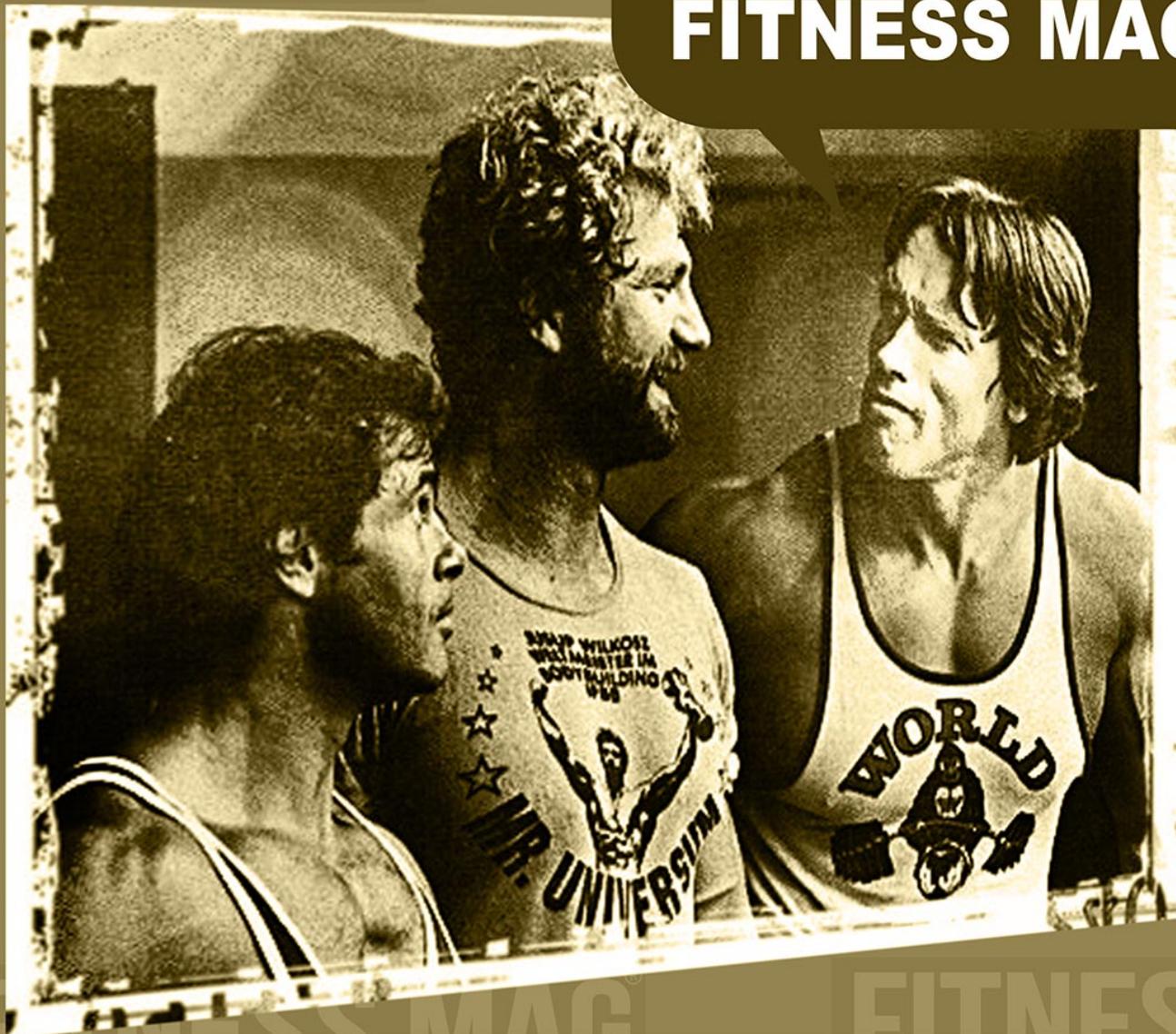


Photo Google images / Auteur non identifié



INSCRIPTION
NEWSLETTER

PAS DE PUB ! JUSTE DES ARTICLES ET VIDÉOS !

FITNESS MAG[®]

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

REUSSIR SA DIÈTE

QUAND ON EST GOURMAND !

Lorsque j'ai commencé la musculation et que j'ai voulu faire ma première sèche, j'ai commencé à lire des livres et des articles sur le sujet. Je retrouvais plus ou moins les mêmes choses, les mêmes méthodes, les mêmes aliments à consommer chaque jour... Bref, j'avais la motivation pour atteindre mes objectifs donc au début ce n'était pas réellement un problème pour moi.

Au fur et à mesure du temps j'ai commencé à comprendre le rôle de chaque aliment, l'impact que ceux-ci pourraient avoir sur mon physique et en parallèle j'ai commencé à apprendre la cuisine...

Par la suite j'ai réussi à réaliser des petites recettes simples et gourmandes que vous pouvez retrouver en suivant ce lien : [les recettes de fitnessmith](#).

Mais dans cet article je vais vous parler de deux choses importantes qui, pour les gros mangeurs seront importantes si vous voulez calmer votre appétit.

Le premier ingrédient magique : les fibres

Une double action intéressante, la première est de prolonger la sensation de satiété donc idéale pour les gourmands car vous pourrez rester plus longtemps sans trop souffrir de la faim au régime. La deuxième est que si les fibres sont contenues en bonne quantité dans un aliment, elles auront le rôle de baisser l'index glycémique de celui-ci, je rappelle que moins on élève sa glycémie et plus on a des chances de perdre du gras.

Où trouver des aliments riches en fibres

- Légumes
- Fruits
- Légumineuses
- Céréales (que je ne recommande pas forcément surtout pour les sensibles du système digestif)

À noter : attention aux aliments trop complets comme le riz complet ou autre car cela peut provoquer des douleurs intestinales et une mauvaise digestion pour les plus sensibles. Si vous consommez beaucoup de glucides et que vous êtes sensible, essayez le riz basmati ou la patate douce, vous n'aurez certainement pas de difficulté pour les digérer.

Photo by Patrick Masoni



Le deuxième ingrédient magique : les protéines

La protéine est le nutriment qui vous aidera à conserver votre masse musculaire au régime, qui dit plus de muscle dit métabolisme légèrement plus actif et donc plus de facilité à perdre de la graisse. Les protéines ont un léger pouvoir coupe-faim donc elles sont idéales lors d'un régime de perte de poids.

Je recommande de manger le plus possible de protéines sous forme solide et d'éviter les protéines liquides pendant une sèche car les liquides ne coupent pas vraiment la faim... même la caséine malheureusement.

Où trouver des protéines de bonne qualité :

- Oeufs bio entiers
- Viande maigre
- Poisson maigre
- Poisson gras
- Légumineuses (attention aux troubles digestifs et à la teneur en glucides de celles-ci)

Mon conseil : le top serait de manger tout bio, mais si vous souhaitez manger de la viande grasse, préférez la d'origine biologique, le risque est toujours présent dans la viande maigre mais à un niveau moins élevé étant donné que les déchets métaboliques se stockent dans les graisses de l'animal. Pour les petits budgets les oeufs bio restent le top rapport qualité/prix/protéines.



Conclusion :

Si vous êtes gourmand, commencez par intégrer ces deux ingrédients dans votre diète actuelle, ensuite vous pouvez regarder mes recettes pour avoir des idées de repas variés au niveau des saveurs. Pour aller plus loin et comprendre les règles de la nutrition et de l'entraînement pour perdre du poids, vous pouvez voir mes vidéos privées dans ma zone membres en cliquant ici : **Vidéo formation nutrition et entraînement**



**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse

WEB    

Cuisine Santé & Plaisir

Recette

CHIA PUDDING BANANE CHOCOLAT

Ingrédients

- 1 banane
- 1 scoop de protéine végétale
- 1 cuillère à café de cacao en poudre
- 200 ml de lait d'amande
- 30 g de chia

Préparation

1. Écrasez une demi banane jusqu'à la réduire en purée, ajoutez la protéine en poudre, le cacao, le lait et les graines de chia puis mélangez.
2. Mettez votre mélange dans un bocal au frais (mélangez toutes les 10 minutes à 3 reprises.)
3. Ajouter l'autre moitié de la banane coupée en fines tranches avec quelques baies de goji en topping. Votre chia pudding protéiné sera prêt à être dégusté quelques heures après !

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
350	27	30	12



Le Saviez - Vous?

Deux cuillères à soupe de graines de chia apportent :
 - 2,5 g d'oméga 3
 - 4,2 gr de fibres (30% des besoins quotidiens)
 Sa teneur en fibres solubles aide à la stabilisation de la glycémie et du cholestérol.





DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire



RENFORCER SON DOS

Pour les novices, musculation est souvent synonyme de douleurs au dos, dangers, risques de blessures. Or ce que beaucoup oublie c'est que grâce à une musculation judicieusement pratiquée et adaptée, vous pourrez renforcer votre dos pour vous protéger au maximum des blessures !

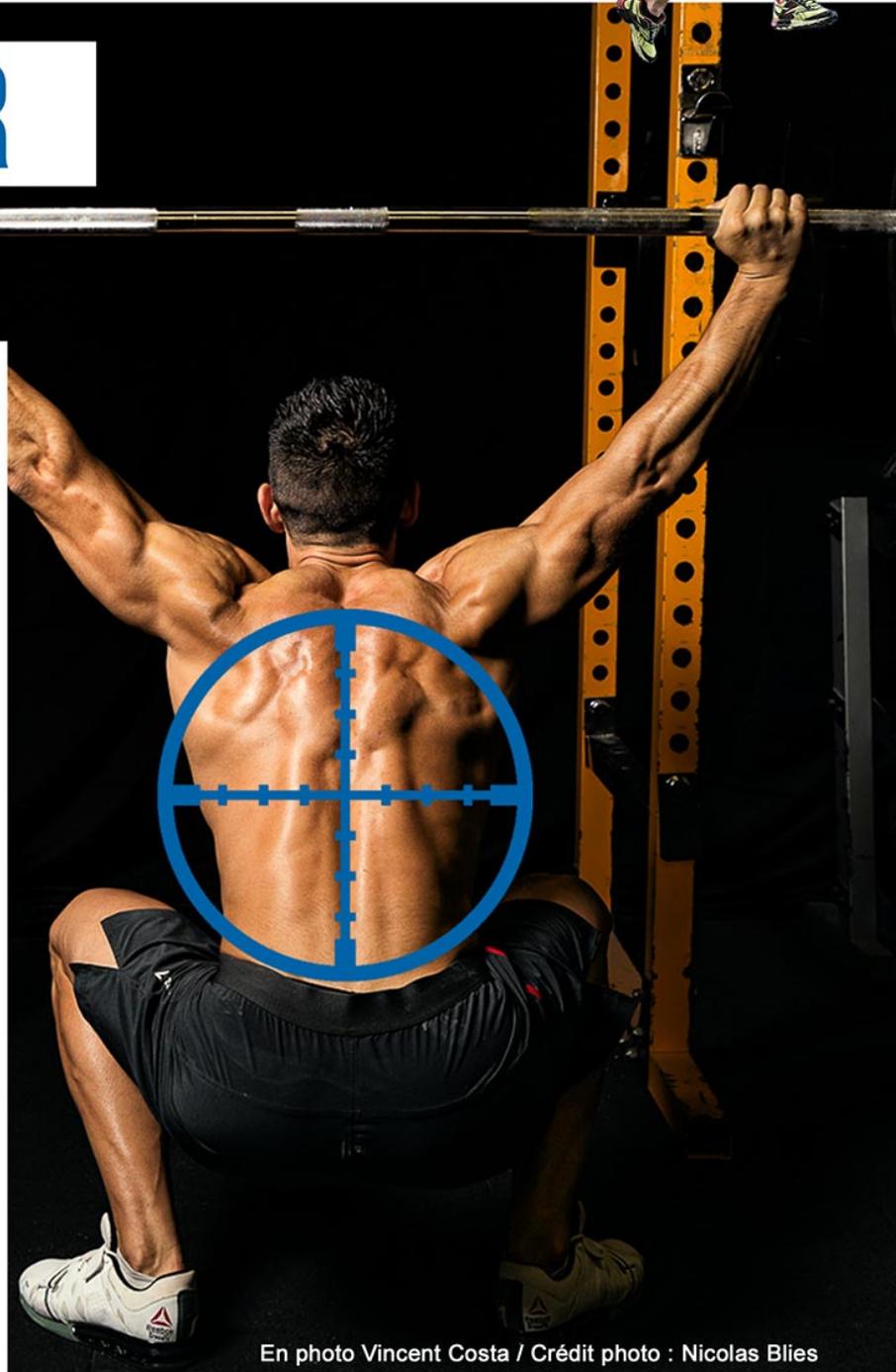
Dans cet article, notre expert musculation David Costa vous explique comment appréhender vos douleurs et comment renforcer votre dos pour améliorer votre quotidien et vos entraînements.

1) Les causes de la douleur

Avant toute chose, il est important de situer cet article. Les conseils généraux qui suivront 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 dos, et plus précisément la colonne vertébrale, est un élément clé de notre corps, qui assure le relais entre les membres inférieurs et supérieurs. Elle fait le lien entre 2 ceintures anatomiques importantes : les épaules (ceinture scapulaire) et le bassin (ceinture pelvienne). Ses rôles sont multiples aussi bien sur les aspects performances, santé que bien-être quotidien.

Doué d'une grande mobilité et capacité d'adaptation, le dos va ainsi pouvoir régler la posture pour assurer le maintien du regard à l'horizontal.



En photo Vincent Costa / Crédit photo : Nicolas Blies

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 :

- **UNE POSTURE PARTICULIÈRE : ÉPAULES EN AVANT, TÊTE EN AVANT, TÊTE ORIENTÉ VERS LE HAUT, BASSIN RETRO VERSÉ, CAMBRURE LOMBAIRE ACCENTUÉE.**
- **UN MANQUE DE SOUPLESSE DES ISCHIOS JAMBIERS.**
- **UN MANQUE DE SOUPLESSE DES FLÉCHISSEURS DE HANCHES**
- **UN MANQUE DE TONUS DES ABDOMINAUX.**
- **UN MANQUE DE TONUS DES MUSCLES SPINAUX.**
- **UN MANQUE DE TONUS DES FIXATEURS D'OMOPLATES.**
- **UN MANQUE DE MOBILITÉ AU NIVEAU DE VOTRE COLONNE, DU BASSIN OU DE VOTRE TÊTE.**
- **UN MAUVAIS PLACEMENT LORS DU MOUVEMENT**
- **UN MANQUE DE PRÉPARATION À L'EFFORT**

Evidemment, cette liste n'est pas exhaustive mais elle vous permettra de réfléchir et de mieux connaître votre corps. Trouver l'origine de la douleur ou de la gêne vous permettra ainsi de la traiter et d'en parler avec votre kinésithérapeute ou osthéoopathe. Les exercices proposés ci-dessous pourront vous aider à traiter le souci. Dans tous les cas, la validation par un professionnel de santé est recommandée.

LES SOLUTIONS PROPOSEES

A chaque problème sa solution ! Je vous propose ici diverses stratégies et exercices pour traiter les problèmes trouvés et améliorer votre confort.

Un manque de souplesse de vos fléchisseurs de hanches ou ischios-jambiers:

Mettez en place un programme de stretching spécifique avec des étirements ciblés et en chaîne musculaire.

Voici un exercice pour étirer vos ischios :

Debout face à une table, les pieds parallèle, espacés de la largeur du bassin, penchez-vous en avant, le dos creusé au maximum, le bassin en antéversion (pivoter sur l'avant), les jambes légèrement fléchies et venez poser vos coudes sur la table. A partir de cette position, forcez-vous à sortir les fessiers et creuser le dos, puis gérer l'étirement de vos ischios en tendant plus ou moins les jambes. Attention, la finalité n'est pas de réussir à tendre les jambes, mais bien de réussir à avoir un étirement maximal sur l'arrière cuisse. Pour cela le maintien du bassin en antéversion est fondamental. Augmentez progressivement l'étirement et ne réalisez pas d'à-coups. Pour un meilleur relâchement, inspirez et expirez de façon lente et progressive. Faire 4 séries de 45 secondes d'étirements.

Voici un exercice pour étirer vos fléchisseurs de hanches :

A genoux, avancez un pied et placez le à plat (vous êtes alors en position de fente), grandissez-vous, regardez droit devant, rentrez le menton, tendez vos 2 bras au dessus de votre tête, poussez votre bassin sur l'avant, rentrez le ventre et serrez les fessiers. Attention, la finalité n'est pas de réussir à pousser son bassin le plus loin possible, mais bien de réussir à avoir un étirement maximal sur l'avant de votre hanche. Pour cela le maintien du bassin en rétroversion et le redressement de votre colonne sont fondamentaux.

Augmentez progressivement l'étirement et ne réalisez pas d'à-coups. Pour un meilleur relâchement, inspirez et expirez de façon lente et progressive. Faire 4 séries de 45 secondes d'étirements.

Un manque de tonus des abdominaux, spinaux ou fixateurs d'omoplates :

Mettez en place un travail de renforcement musculaire ciblé sur le ou les muscles en questions. Pour renforcer vos abdominaux vous pourrez réaliser : du gainage sous ses diverses variantes, des exercices de flexion de colonne et d'enroulement de bassin, et tout simplement, lorsque vous réalisez vos mouvements de musculation comme le squat, squat, soulevé de terre, développé militaire, rowing, etc, vos abdominaux sont également sollicités. Pour vos spinaux : le soulevé de terre traditionnel, jambes tendues, le good morning le banc à lombaire en statique ou dynamique. Et pour vos fixateurs d'omoplates : l'oiseau, le rowing/tirage prise large et coudes écartés, le mouvement d'arlat, les rétropulsions bras tendus à la poulie haute, les tractions devant pronation/supination, les tirages devant pronation/supination.

Exemple de séance pour renforcer vos abdominaux :

Double crunch (flexion de colonne et enroulé de bassin simultanés) : 3 x 20. Repos 30 secondes
 Gainage araignée + gainage latéral : 4 x 45 sec. + 30sec D + 30sec G. Repos 30 à 45 secondes.
 Gainage assis (cuillère) + rotation : 30 sec + 20 rotations. Repos 30 à 45 secondes.

Exemple séance pour renforcer vos spinaux :
 Après un échauffement à base de mobilisation articulaire, étirements dynamiques progressifs et gamme montante sur l'exercice.
 Soulevé de terre : 4 x 8. Repos 2'30
 Good Morning : 3 x 10 avec une pause de 2 secondes en position basse. Repos 2'.
 Gainage statique au banc à lombaire : 3 x 30 secondes (placer un poids sur le haut du dos si c'est trop facile). Repos 1'30.

Exemple séance pour renforcer vos fixateurs d'omoplates:

Après un échauffement à base de mobilisation articulaire, étirements dynamiques progressifs et gamme montante sur l'exercice.
 Traction devant pronation (poids de corps ou avec lesté) ou tirage devant pronation (selon votre niveau) : 4 x 8. Repos 2'30
 Rowing buste parallèle au sol avec prise large et coudes écartés : 4 x 10. Repos 2'.
 Rétroussion bras tendus à la poulie haute : 3 x 12. Repos 1'30.

Lors de la réalisation des exercices vous devez ressentir exactement les muscles travaillés. Ceci est un bon indicateur concernant votre exécution du mouvement.



Un manque de mobilité de votre colonne, bassin ou tête :

Au quotidien, réalisez des exercices de mobilisation de ces articulations afin de gagner en amplitude. Par exemple : pivotez lentement votre tête sur la droite, puis sur la gauche, puis vers le bas, puis en arrière ; faites de torsions de colonne en pivotant lentement vos épaules sans bouger le bassin pour aller le plus loin possible ; en position de pompes, venez poser votre bassin au sol sans fléchir vos bras.

Pour exercices réaliser 3 à séries de 10 à 15 mouvements, lentement et avec une amplitude maximale.

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/>



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 : avec des cercles de bras, mouvements de rotation, levés de jambe, etc
- Pour les automassages : utilisez une [balle lacrosse](#), un bâton ou un foam roller sur les zones douloureuses à la palpation ou qui vous gênent dans l'exécution de vos mouvements.

Retrouvez l'actualité de David Costa au quotidien sur son Instagram [@davidcostacoach](#) !



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON



TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





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



Bien-être & longévité

LA LOI DE L'HOMÉOSTASIE

REPRENEZ LE CONTRÔLE !

Plus personne ne s'étonne lorsqu'une petite coupure « superficielle » cicatrise et guérit spontanément, totalement... sans intervention de votre volonté ou bien d'aide « extérieure ».

Dans le milieu sportif et culturiste qui est une de mes passions depuis l'adolescence, plus personne ne s'étonne de créer des dommages aux tissus musculaires par des entraînements intenses et ciblés et de voir ses muscles se régénérer et devenir plus gros et plus forts avec le temps.

Alors pourquoi en serait-il autrement avec un foie, un pancréas, une thyroïde...

Ne seraient-ce pas les **PERTURBATIONS** de notre mode de vie qui viendraient inhiber les capacités naturelles et physiologiques du corps humain ?? Qui viendrait empêcher l'**HOMÉOSTASIE** ?.....

La loi de l'HOMÉOSTASIE

Le physiologiste **Claude Bernard** (1813 – 1878) à été le premier à parler de la loi de l'homéostasie :

« Tout système laissé à lui-même en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre au travers d'une série de processus régulateurs. »



TOUTE NOTRE VIE DURANT, NOTRE CORPS DOIT LUTTER POUR MAINTENIR « L'ÉQUILIBRE » DE CERTAINES CONSTANTES :

- Température corporelle
- PH (potentiel Hydrogène) de notre sang, salive, urine...
- Hydrique, avec la balance sodium/potassium
- Pression artérielle
- Anabolique / Catabolique
- Assimilation / Elimination
- Inflammation / Réaction anti-inflammatoire
- Régulation des populations bactériennes
- Régulations hormonales... ect

Vie moderne et équilibre en grand danger

De nos jours, les diverses sollicitations modernes sont inévitablement autant de sources de stress pouvant perturber ce subtil et au combien vital équilibre.



//////////////////// LES PERTURBATEURS

Les facteurs d'agression et de dérèglement de l'organisme sont très nombreux, alors je vous citerais les principaux à mes yeux :

- **Alimentation trop sucrée, grasse, transformée**
- **Stress** (professionnel, familiale, sociétal)
- **Manque de sommeil**, (manque de repos et relaxation en général)
- **Sédentarité**
- **Pollution de l'air, de l'eau.**
- **Pollution électromagnétique**
- **Perturbateurs endocriniens** (BPA, pesticides, OGM...)

Sous l'effet d'un très grand nombre de réactions et processus biologique, notre corps luttera en permanence pour réduire ces déséquilibres et ramener les différentes constantes physiologiques à l'état normal de pleine santé.

Maintenir des conditions vitales optimales et pérennes passe obligatoirement par le maintien de ce précieux équilibre.

Quoi faire pour retrouver l'équilibre ?

Tout d'abord arrêter d'en rajouter ! Stopper cette course effrénée vers la sursollicitation alimentaire, surstimulation professionnelle, télévisuelle

- Adopter un régime alimentaire sain et varié, comportant un maximum d'aliments bruts non transformés.
- Pratiquer une activité physique régulière
- Garder un peu de temps pour vous reposer / relaxer
- Avoir des hobbies / loisirs et des moments de détente

Votre organisme à la capacité de maintenir de manière relativement stable différentes variables nécessaires à votre état de pleine santé mais uniquement dans un environnement favorable... Alors, prenez soin de vous, **REPRENEZ le contrôle !**

Eric Rallo Giudicelli

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.



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 Expérience

Benfatto Nutrition est un fabricant de compléments alimentaires qui possède une certification HACCP, certifié BPF et HALAL, et conforme aux normes ISO 22000.



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 NO pour vous offrir les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.

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

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

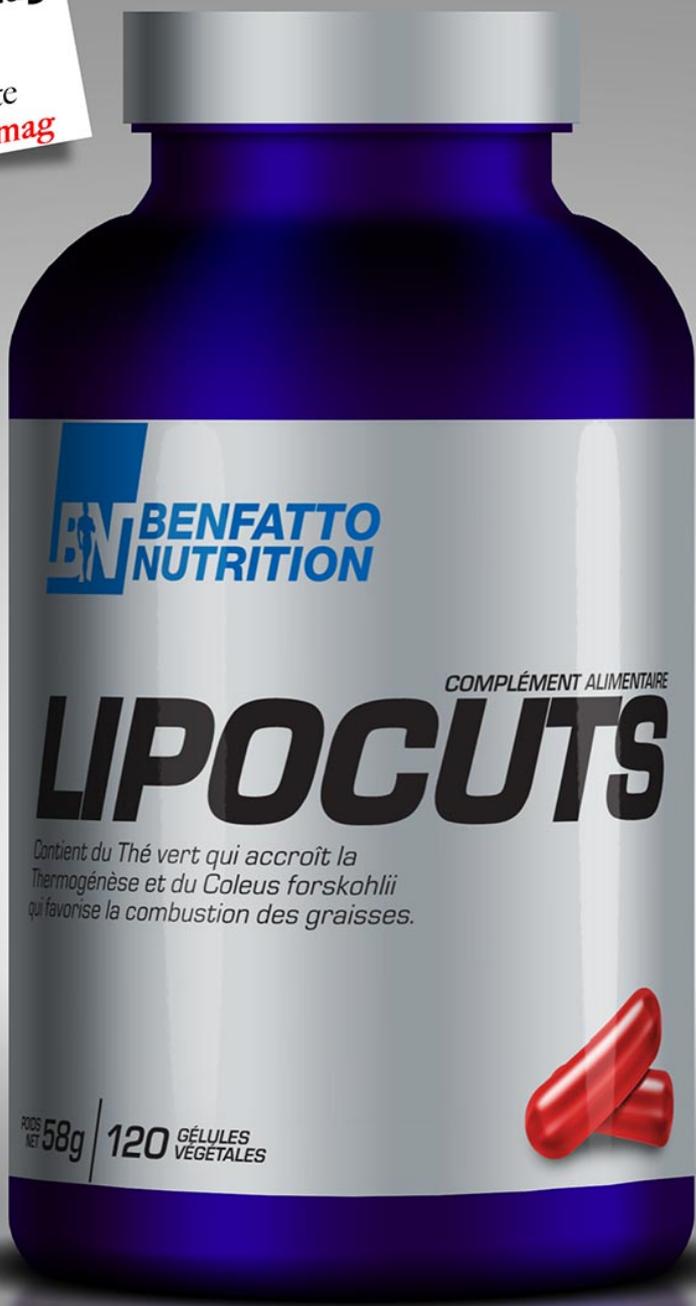
Contient des potentiosteurs d'insuline permettant de faire persister l'insuline - une forme de créatine multi-brevetée, l'émulsion de de PH-314 - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions inhabituelles.





FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO

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



WWW.BENFATTONUTRITION.FR

Suivez-nous sur :





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



à partir du 13 avril



zappymag.fr



info@zappymag.fr



ZappyMag



@zappymag

Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES
sur toute la Corse





CHRISTOPHE
CORION
Reporter



PORTRAIT

Nouveau venu chez les pros depuis sa victoire à l'Arnold Classic en mars 2016, Nicolas n'a cessé de progresser depuis sa victoire aux championnats Suisse. Je vous propose de découvrir la nouvelle pépite suisse

NICOLAS "QUADZILA" VULLIOUD

Photos DAVID PAREL 

Nicolas avec son coach et ami Patrick TUOR

Christophe Corion : Bonjour Nicolas Toutes mes félicitations pour ta récente victoire à l'Arnold Classic. Comment s'est déroulée ta compétition ?

Nicolas Vulliod : C'était une expérience très excitante, qui plus est, c'était ma première fois sur le continent américain. Cela avait donc une valeur symbolique toute particulière. Les préjudgings ont été très stressants car c'est passé très vite et je n'ai pas eu le temps de me chauffer. Mais c'est le jeu et je me suis du coup rattrapé durant les finales où j'étais beaucoup plus serein.

CC : Quel souvenir vas tu garder de cette victoire ?

NV : C'est un travail de longue haleine, donc je suis content et fier, pour moi certes, mais aussi pour le travail d'équipe fait avec **Patrick Tuor**. Ce n'est pas ma victoire mais la notre. De plus j'ai reçu beaucoup de messages positifs des gens, parfois même de certains professionnels IFBB, par conséquent c'est toujours valorisant et agréable à entendre. Mais il faut savoir redescendre sur terre car je suis déjà focalisé sur ce qui va se passer dans le futur. Passer pro est une étape indispensable, mais maintenant il faut voir plus loin encore.

CC : Que t'a t'il manqué pour remporter le toute catégorie ?

NV : J'ai un point faible sur lequel je vais devoir beaucoup travailler, c'est la densité et le volume au niveau de ma cage thoracique. Et globalement, il me manquait de la masse pour m'aligner à coté du vainqueur, qui était en plus de 100kg. Mais ce sont des choses sur lesquelles on va travailler pour la fin de saison 2016-17. plus loin encore.



Photos DAVID PAREL

CC : Tu as obtenu ta carte pro quelles seront tes prochaines échéances ?

NV : Pour le moment, je vais déjà me reposer un peu, prendre du temps pour moi, ma famille, et mes amis. Mais je ne vais probablement faire aucune compétition cette année 2016. Il va falloir que j'ajoute de la masse pour être compétitif chez les pros, en particulier chez les 212. Le niveau est incroyable, et je vais être franc, je suis passé professionnel pour pouvoir progresser et m'aligner face aux meilleurs. Le bas de tableau ne m'intéresse pas. C'est sûr, ce sont des ambitions très importantes, mais j'ai toujours eu une mentalité comme ça. IL va falloir par contre travailler encore et encore.



photo Team Andro.com

CC : Peux-tu nous parler de ta préparation pour cet Arnold Classic ?

NV : Dans l'ensemble c'est une préparation qui s'est très bien passée, j'ai eu quelques soucis de blessures les dernières semaines, mais ça n'a eu aucune conséquence. J'ai eu la chance de beaucoup m'entraîner avec mon coach, ce qui optimisait la qualité de mes entraînements, au niveau intensité notamment.



Photos DAVID PAREL



Photo AMARANIA 2006



CC : Que devras-tu améliorer pour rivaliser avec les plus grands ?

NV : Comme je l'ai dit plus haut, globalement je dois prendre du poids, 5-6 kilos en tout cas et surtout améliorer ma cage thoracique.

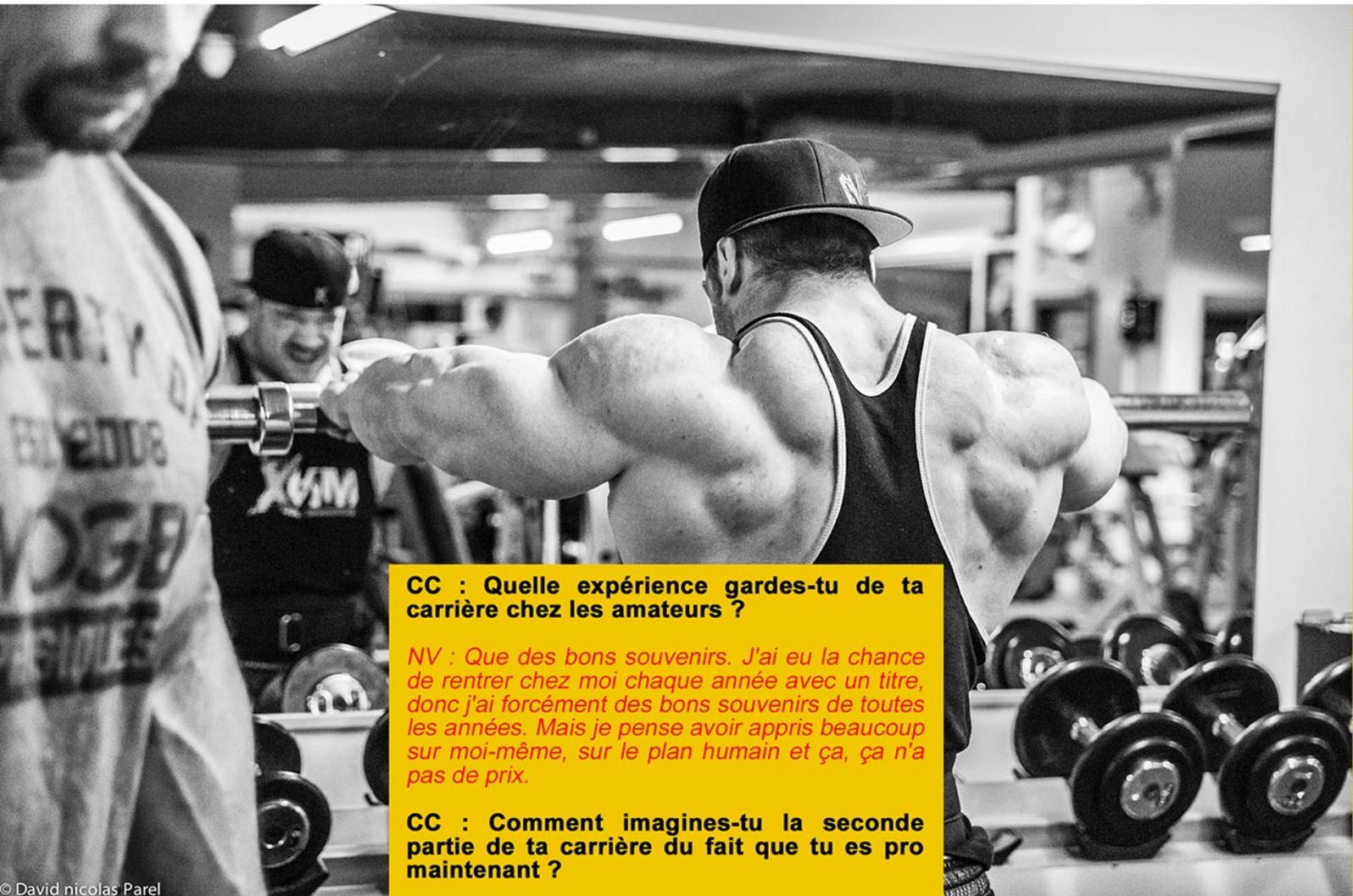
CC : Que devras-tu améliorer pour rivaliser avec les plus grands ?

NV : Comme je l'ai dit plus haut, globalement je dois prendre du poids, 5-6 kilos en tout cas et surtout améliorer ma cage thoracique.

CC : En suivant ton actualité sur ta page Facebook j'ai vu que tu avais des jambes fantastiques peux-tu nous décrire ton training hors saison et en prépa ?

NV : Les gens me posent tout le temps la même question mais je n'ai pas de réponse à donner. Je n'ai aucune routine de base. Je travaille lourd en général et beaucoup à la sensation. En préparation j'ai utilisé très souvent le système **SST** élaboré par **Patrick Tuor**, extrêmement intense et cela m'apporte beaucoup.





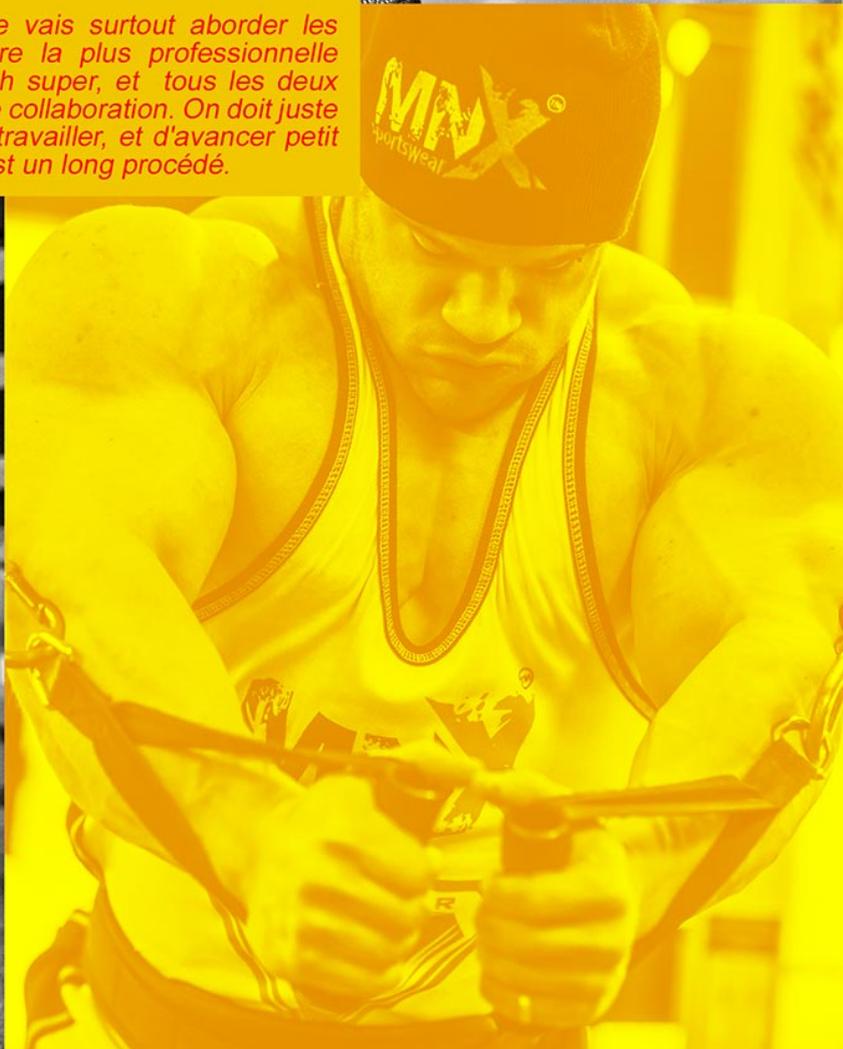
CC : Quelle expérience gardes-tu de ta carrière chez les amateurs ?

NV : Que des bons souvenirs. J'ai eu la chance de rentrer chez moi chaque année avec un titre, donc j'ai forcément des bons souvenirs de toutes les années. Mais je pense avoir appris beaucoup sur moi-même, sur le plan humain et ça, ça n'a pas de prix.

CC : Comment imagines-tu la seconde partie de ta carrière du fait que tu es pro maintenant ?

NV : Aucune idée, je vais surtout aborder les choses de la manière la plus professionnelle possible, j'ai un coach super, et tous les deux nous croyons en notre collaboration. On doit juste prendre le temps de travailler, et d'avancer petit pas par petit pas. C'est un long procédé.

© David nicolas Parel



Photos DAVID PAREL

CC : Au fait nous connaissons l'athlète mais qui est exactement Nicolas Vullioud (passion , années d entrainement etc)

NV : L'athlète est très différent de la personne. J'ai deux personnalités. Je suis très fermé quand je m'entraîne, difficilement sociable, car j'accorde de l'importance à cette tâche. Mais sinon, je suis un jeune gars qui fait ce sport avec passion depuis environ 5 ans. Le bodybuilding s'est présente à moi vraiment par hasard d'ailleurs.

CC : Quels sont les champions que tu admires ?

NV : Flex Lewis m'a toujours fasciné avec son aisance sur scène et son charisme. De plus, c'est quelqu'un de très humble et disponible. Il représente tout ce qu'il y'a de positif dans ce sport. Mais je respecte tous les athlètes même si certains physiques m'attirent moins que d'autres.

CC : As-tu quelque chose à rajouter ?

NV : Non, si ce n'est que je vous remercie pour l'interview

Contact
Nicolas Vullioud "Quadzila" IFBB Pro
 (page facebook)
www.nicolasvullioud.ch (website)
[nicolasvullioud](#) (compte instagram)



Photo DAVID PAREL



Flex LEWIS
 4x Mr Olympia 212



COURTESY
 DESIGN

 PHOTOGRAPHY





SABINE
ACQUATELLA
Reporter

Cuisine Plaisir

WEB

Omelette courgette oignon au tofu



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 125 grammes de tofu nature**
- Une courgette**
- Un oignon**
- Une gousse d'ail**
- 5 oeufs**
- Sel / Poivre**

Préparation :

- Emincer la courgette, l'oignon, l'ail et les mettre dans une poêle antiadhésive. (enduire éventuellement avec de l'huile de coco ou une cuillère à soupe d'huile de colza)
- Faites-les dorer une dizaine de minutes, puis émiettez le tofu dans la préparation.
- Battre les oeufs en omelette.
- Saler poivrer et verser au mélange sur la préparation.
- Laissez la cuire jusqu'à une coloration dorée et retournez la.
- Accompagnez votre omelette d'une salade (roquette).

Bon Appétit





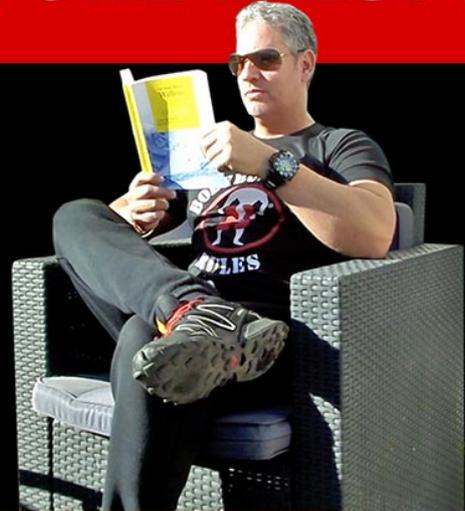
ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

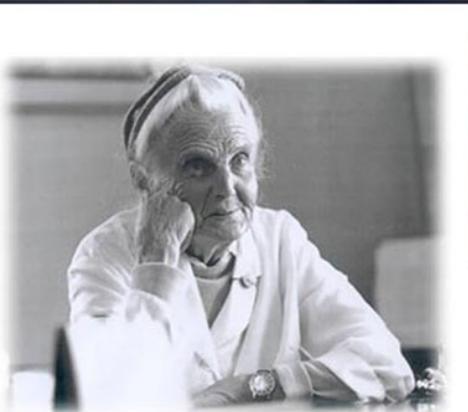
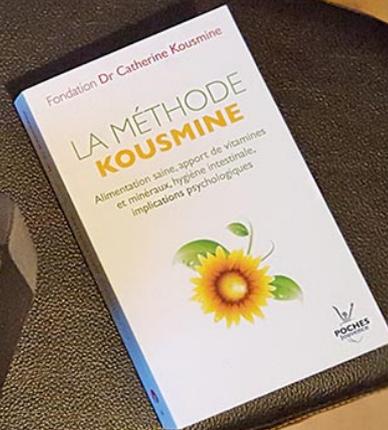
**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter

LA MÉTHODE KOUSMINE



« J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien. »

Docteur Catherine KOUSMINE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**VOIR LA
VIDÉO DE
CATHERINE
KOUSMINE**





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

Karen FELIX : Candisse Hackney (sur FB : Candisse Six) à commencé à travailler les imposés et le posing en été 2014. Perfectionniste, avant chaque saison elle repasse toujours faire une séance pour se replonger dans l'univers de la scène, retrouver les bonnes postures et améliorer encore et encore sa prestance. Rien n'est jamais acquis et on peut toujours aller plus loin ! C'est à l'automne 2015 que je fais le 1er Coaching de Roland Djal Morel qui m'a beaucoup surpris par sa facilité à « bouger »... Dès que certains verrous seront tombés il ne tardera pas à pouvoir évoluer avec sa propre griffe lors de ses prochains passages sur scène. Que de potentiels se cachent dans les idées reçues des sentiers battus du Body... Ceci dit Roland s'est déjà imposé plusieurs fois sur la plus haute marche des podiums avec un physique exceptionnellement plastique ! »

Lorsque je propose à un athlète d'offrir son témoignage il y met sa réflexion « à froid ».

Voici ce qu'il en est à chaud, juste après une compétition de la saison d'automne 2015 :

ROLAND DJAL MOREL : Merci Karen Felix Trainer ! Encore merci pour le coaching scénique et tes conseils qui m'ont vraiment aidé à mieux me présenter sur scène et surtout y prendre plus de plaisir. Tous les athlètes devraient bénéficier de ce genre de conseils car la prestance scénique ce n'est pas une improvisation... Encore merci pour tout.

CANDISSE SIX : C'est toujours un plaisir de te revoir ma Karen.... Tu apportes énormément aux athlètes tant par tes connaissances que par l'énergie positive que tu véhicules... Grâce à tes précieux conseils, les mentalités changent, les athlètes prennent conscience de l'importance de tout soigner en amont leur prestance scénique, make up... En toute humilité, tu transmets ton savoir et c'est tellement rare... Merci Karen tu es une perle rare dans ce milieu je te remercie pour ton aide et ton soutien pour mon Roland d'Apollon...

**CANDISSE
HACKNEY**



TÉMOIGNAGE CANDISSE HACKNEY



PHOTOS DAVID ANDRIEU

Voilà un petit résumé de mon expérience du coaching scénique, je remercie encore Karen de tout le bien être qu'elle nous apporte. « La scène : des moments magiques, inoubliables, qui annoncent la "fin" d'une prépa et qui souvent en entraîne une autreUne histoire humaine qui apporte beaucoup.

Ayant participé au Bodyshow en 2014, j'ai été sélectionnée pour Monde Nabba à Belfast. Étant perfectionniste, je ne laisse pas de place au hasard je travaille rigoureusement et suis à la lettre les consignes de mon coach David Ramos. J'ai décidé de faire appel à Karen car j'avais une phobie de la scène et du public. **C'était pénible, je ne prenais aucun plaisir, mes jambes tremblaient et j'étais en apnée à chaque passage...** Nous avons travaillé avec Karen, elle a su trouver les bons mots, me transmettre sa passion par ses conseils et à Monde Nabba j'ai enfin réussi à sortir des « préjugés » et à me libérer d'un poids, je me suis cru chez Karen ce jour là, exécutant mon posing avec grâce et fluidité sous les applaudissements des spectateurs. **Rien n'est acquis dans la vie et j'ai continué à travailler avec Karen en 2015.**

Les coaching scéniques m'ont apportés énormément d'assurance tant sur le plan sportif que personnel, j'ai pris confiance en moi, j'ai "osé" acquérir une gestuelle féminine et gracieuse dans le milieu du bodyfitness mais aussi dans ma vie privée. **Avant j'appréhendais la scène, désormais je me réjouis d'y monter avec les compétitrices et amies que j'ai rencontrées.**

Il existe des personnes comme Karen qui sont des lumières pour tous, parce qu'elles savent partager, communiquer leur expériences et faire ressortir le meilleur de chaque personne. Dans le body on est strict sur la diète et le training et on laisse complètement de côté le fait que c'est le résultat visuel qui compte et pas seulement nos souffrances d'avant compét qu'on va montrer.

Je conseille à de nombreuses amies de participer aux sessions de coaching scénique avec notre magicienne du body Karen. C'est tout naturellement que j'ai poussé Claire Payet, athlète internationale à La Réunion et amie depuis de nombreuses années ainsi que mon chéri Roland Morel, à effectuer quelques coachings scéniques.

Je suis fière de mon mari, Karen a réussi à lui faire ressentir sa propre gestuelle, il a énormément de souplesse et de sensualité et n'osait pas le montrer sur scène pour "faire comme Monsieur tout le monde". Il va revenir avec plus d'assurance et évoluer sur scène à "sa façon".

Les coachings scéniques c'est l'occasion de rencontrer de belles personnes, d'échanger et de se soutenir pour se tirer vers le haut et donner le meilleur de nous même, c'est tout naturellement que je suis restée en contact avec ce petit noyau fort sympathique après les coachings.

Je tiens à remercier Karen pour sa générosité d'avoir communiqué en toute humilité son savoir et ses expériences personnelles, de nous transmettre ces bonnes ondes positives

Merci pour la confiance que tu as su faire grandir en moi par tes précieux conseils, tes encouragements et ta gentillesse. Gros bisous Karen, ma magicienne du body ! »

Merci à <http://www.fit-tonic.com/> et à <http://www.fithouse.fr/> pour leur accueil chaleureux lors des séances de Coaching Scénique ! Karen et les athlètes...





**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA SÈCHE

#AVEC MICHAEL GUNDILL ET CHRISTOPHE BONNEFONT

Dans cette vidéo nous allons traiter dans l'ordre

- Qu'est ce que faire une sèche?
- Comment perdre du poids pour une personne lambda
- Le fonctionnement du corps lors de la sèche
- Quel sont les avantages-Risques
- La sèche extreme pour les Athletes
- Le choix des bon glucides, des lipides, des protéines, des compléments alimentaire, hydratations... les quantités et les petits plus...
- Nos astuces de PRO
- Les DANGERS DU DOPAGE notamment les DIURÉTIQUE CHIMIQUE
- Quelques anecdotes des pro...

Power Training



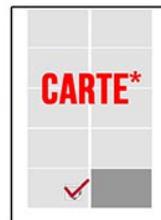
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU FITNESS COMMUNIQUEZ DANS

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

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

Thierry AUSSENAC
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
VALERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LA

LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche

Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

<http://www.christian-lacoche.com/> / Christian Atom Lacoche



**VOTRE PUBLICITÉ
ICI**

CONTACTEZ-NOUS

CLIQUEZ SUR LES PUB POUR EN SAVOIR



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



LA GUERRE CONTRE LE VIVANT

POURQUOI ALLONS NOUS SI MAL ?

Nombre d'entre vous vont me dire, mais comment cela ? Nous irions si mal ? Notre société est soit disant une société d'abondance et de pleine santé...

Pourtant il n'en est rien, il suffit de s'intéresser à la consommation d'anti déprimeurs, de neuroleptiques, d'excitants divers, d'anti douleurs, d'anti inflammatoires, d'anti... je ne sais plus trop quoi. **MAIS EFFECTIVEMENT NOUS SOMMES GAVÉS D'ANTI QUELQUE CHOSE.**

Les infections bactériennes se répandent à une vitesse vertigineuse, les souches bactériennes sont de plus en plus résistantes, nos antibiotiques sont de moins en moins efficaces, et les enfants payent lourdement l'addition avec une explosion des cas d'autismes (qui comme l'a montré le professeur **Luc Montagné** n'est qu'une infection bactérienne généralisée). Alors oui, nous n'allons pas bien, et pourquoi ?

PARCE QUE NOUS AVONS MIS EN PLACE UNE VÉRITABLE GUERRE CONTRE LE VIVANT, ET QUE COMME NOUS SOMMES DES ORGANISMES VIVANTS, CELA TIENT DU SUICIDE !



Revenons presque 70 ans en arrière, au sortir de la seconde guerre mondiale. Celle ci a vu l'industrie chimique se développer d'une manière considérable. Et maintenant la guerre terminée, que va t on faire de toute cette industrie ?

C'est là qu'a été promue une idéologie délirante. Toute cette industrie chimique a été reconvertie pour l'agriculture et la médecine. Ceci n'a eu lieu que parce qu'il y avait déjà préalablement une autre idéologie délirante en place. **C'est la pensée Pasteurienne !**

PASTEUR A AINSI POSTULÉ QUE L'ÊTRE HUMAIN ÉTAIT UN ORGANISME STÉRILE (je rappelle que stérile veut dire sans micro organisme, sans microbe) et que tous les microbes extérieurs présentaient un danger potentiellement pour le corps, et que s'ils étaient présents dans le corps ils étaient pathogènes et devaient être détruits.

Dès lors il semblait logique d'utiliser des produits fongicides, bactéricides, insecticides, basés principalement sur la chimie du soufre, pour détruire toutes formes de micro-organismes dans le corps humain et dans les milieux vivants.



MANQUE DE CHANCE, PASTEUR S'EST LOURDEMENT TROMPÉ.

Nous savons désormais que l'être humain est en aucun cas un organisme stérile, qu'il contient neuf fois plus de microbes et de bactéries que de cellules, que nous sommes donc d'abord microbiens avant d'être cellulaires, et que ces microbes (bactéries, champignons, levures, virus) jouent un rôle essentiel en terme d'immunité, d'assimilation, de protection et de chélation, que ce sont avant tout nos agents nettoyeurs, protecteurs, et nourriciers.

NOUS SOMMES MICROBIENS !



En déversant des quantités énormes de produits chimiques dans les champs (pesticides, fongicides et herbicides) et dans les organismes des individus, (antibiotiques, qui est une classe de médicaments apparue juste après la seconde guerre mondiale) on a réalisé une véritable guerre contre le vivant.

On a mis à mal l'immunité de tout le milieu vivant. Des plantes jusqu'aux humains, tout le monde a été traité à la même enseigne. Et le résultat ne s'est pas fait attendre, on a un effondrement de l'immunité c'est à dire de la résistance aux «maladies», un affaiblissement global des organismes, une diversité qui va en chutant drastiquement, et au final une dégénérescence complète de tout le milieu vivant.

Nous récoltons toujours les fruits de nos actions. Nous avons mené une lutte contre le milieu vivant, hors nous sommes des organismes vivants, cela ne peut conduire qu'à la catastrophe.

Il faut bien comprendre ici le poids de l'idéologie : c'est parce que la pensée Pasteurienne était prégnante, cette folle illusion que l'être humain est un milieu stérile, sans aucun microbe, que l'on a pu justifier de la mise en place d'une politique « sanitaire » aussi inadaptée.

Maintenant, il est urgent, si on veut espérer encore survivre, et surtout que nos enfants survivent, de faire volte face complètement, non pas de corriger le tir, mais de réaliser une véritable conversion à 180°, et de permettre le retour du vivant !

C'est tout notre imaginaire qui doit être bouleversé.

« TU VEUX DIRE QU'IL FAUT VALORISER LES BACTÉRIES, LES CHAMPIGNONS, LES VIRUS MÊME ? »

Vous constaterez comme moi que ces mots sont chargés d'une forte empreinte négative. Une bactérie c'est toujours mauvais, un virus qui plus est.

Il n'y a que l'enseignement et la connaissance qui pourront nous prouver et nous persuader à quel point ces formes de vie sont justes essentielles et sont ... nous même ! Et que tant que nous les considérerons, par idéologie, comme des éléments pathogènes, alors nous courrons droit à notre perte.

« ALORS, DIS MOI, COMMENT EST-CE QU'ON RÉALISE UNE CONVERSION À 180° ? »

LE PREMIER PAS EST DE REFUSER SYSTÉMATIQUEMENT L'UTILISATION DE TOUTES FORMES DE FONGICIDES, PESTICIDES, INSECTICIDES, DANS LES CHAMPS.

Parce que si on en met sur les plantes que nous consommons alors nous les consommons. Si c'est fongicides pour les plantes, c'est fongicide pour nous. On sait très bien par exemple que les champignons et les bactéries sont en équilibres dans le corps humain, si on avale des fongicides, alors les champignons se retrouvent en sous-nombres et les bactéries prennent le pas. On se retrouve sujet à des infections bactériennes. Idem à l'inverse, si on prend des antibiotiques, qui vont détruire les bactéries, on assiste à une explosion de champignons.

Donc d'abord, arrêter systématiquement le déversement de produits, pesticides, fongicides et insecticides dans les champs. Cela veut dire, passer toute notre agriculture sans exception à un mode de production biologique favorisant la richesse de la vie bactérienne des sols.

CELA VEUT DIRE ENSUITE, REFUSER SYSTÉMATIQUEMENT L'UTILISATION D'ANTIBIOTIQUE POUR L'ÊTRE HUMAIN.

Les antibiotiques n'ont jamais rien guérit. Pire que cela, ils ont toujours affaibli l'humain. En détruisant nos colonies de bactéries, qui sont notre premier système immunitaire, nous nous tirons véritablement une balle dans le pied.

Cela favorise aussi l'émergence de souches bactériennes plus résistantes, et nous en arrivons à la situation actuelle ou nous avons de moins en moins d'antibiotiques qui fonctionnent, avec des organismes globalement épuisés et affaiblis sur le plan immunitaire, les infections bactériennes se répandent à une vitesse vertigineuse et de façon non contrôlée.

Cela veut dire aussi, privilégier un mode de vie qui nous met en contact... avec le vivant. Nous vivons dans des environnements stériles, parce que nous sommes prisonnier de la pensée Pasteurienne. Nos maisons sont stériles, nous n'avons pas de contact avec la terre, nous n'avons pas de contact avec les éléments, les aliments que nous consommons cuits, dénaturés, transformés, stérilisés, pasteurisés. Nous nous passons sur la peau des produits antiseptiques, nous utilisons des crèmes fongicides...



I n'y a plus assez de bactérie, de champignon, de microbe dans notre environnement, nous ne sommes plus en contact avec eux dans notre quotidien.

Ils ne peuvent plus nous nourrir et nous ne pouvons plus interagir avec eux au quotidien, ce qui était notre réalité il y a encore un siècle.

Nous ne touchons plus la terre, nos environnements sont aseptisés.

L'humain va mal, parce qu'il a fait le pari d'une idéologie délirante. Il a fait le pari de Pasteur, et Pasteur s'est lourdement trompé. Quelle responsabilité !

Non, l'humain n'est pas stérile, l'humain ne peut pas survivre dans un environnement stérile, l'humain est microbien, essentiellement, et mener une lutte contre les microbes revient à promouvoir le suicide collectif.



C'EST MAINTENANT LA LIGNE DE FRACTURE FACE À LAQUELLE NOUS NOUS TROUVONS. QU'ALLONS NOUS PRIVILÉGIER ? Une idéologie et un dogme délirant que l'on nous a enseigné depuis notre plus jeune âge, et dont nous sommes imprégnés, ou allons nous oser changer de paradigme ?

Reconsidérer le rôle du monde bactérien, des champignons, des virus, considérer que l'aseptisation de nos modes de vie, l'urbanisation qui nous coupe de tout le contexte naturel, tout ceci est en train littéralement de nous tuer.

Ce n'est plus une question de « préférer ceci ou préférer cela », c'est une question de survie ! L'humain doit revenir à une forme d'humilité, humilité face au vivant, privilégier la biodiversité des sols, la richesse bactérienne, privilégier un retour à la terre.

En ce sens, l'humain moderne est juste devenu complètement stérile et hors sol (vous remarquerez comme moi aussi que le niveau de stérilité, nous parlons ici de procréation, est en augmentation vertigineuse).

Le vivant ne parvient plus à se reproduire, parce que l'idéologie folle de la stérilisation du vivant a été promue de manière systématique depuis plus de 150 ans.

Mais un monde stérile c'est un monde minéral, c'est un monde sans vie, c'est une planète déserte et désolée.

Alors va t-on enfin se positionner, et va t-on enfin privilégier la vie. Tout notre mode de vie est à reprendre, alimentation, cadre de vie, activité. Et c'est vrai que pour faire simple, si on regarde nos arrière grands parents, nous ne sommes pas loin de la vérité.

Monde végétal, monde animal, humains : nous avons tous les mêmes besoins ! Et certainement pas d'être stérilisés. Nous aurions pu nous en douter...



RÉGÉNÈRE 

photos egoogiemarques / Freepik et photothèque Thierry Casarovas



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 #15 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MIGUEL BARTHÉLÉRY, CHERCHEUR ET PASSIONNÉ DU CRU!

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



CE QUE VOTRE MÉDECIN NE VOUS A PAS DIT : L'ARTHROSE



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

DU BODYFITNESS

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Je ne vais pas revenir sur les observations que j'ai pu faire sur place vu que j'en parle dans mon vlog.

Cependant, j'ai pu faire une remarque qui concerne toute la communauté fitness.

En effet, de par mon compte pro facebook, j'ai accès à énormément de profils. Avant le salon je voyais des statuts appelant au boycott. Pourquoi pas je respecte les choix de chacun. (Certains se trouvaient une excuse, ne se sentant pas en forme car il est facile de tricher sur instagram mais venir à un salon c'est s'afficher réellement).

Pendant le salon nous avons eu des remarques de certains athlètes ou puristes du body critiquant le fait que la majorité des visiteurs était des jeunes de 15 ans fans de youtubers. J'étais content de les voir. Ça change de voir des supporters de foot...

Et de ce fait les gens se disent heureux de ne pas y être allés, ou encore regrettent les salons du passé.

Je ne ferai qu'une remarque essentielle, qui ne constitue qu'un avis personnel. Bien que je sois conscient de la tournure qu'est entrain de prendre le fitness en France (Michael Gundill pourrait en parler longuement je pense), **les premiers responsables de cela, c'est nous passionnés du fitness.**

Pourquoi ? Parce que nous avons délaissé les salons. Nous préférons rester entre nous. Or c'est par l'ouverture que le fitness progressera dans le bon sens.

Je m'explique : Les youtubers amènent énormément de jeunes à s'intéresser au monde de la musculation. Peu importe la qualité des vidéos, il s'agit de premiers pas dans ce monde assez fermé.

Et les champions, les body, les puristes, au lieu de venir profiter de cette nouvelle vague de fans de musculation pour échanger avec eux, leur donner envie d'approfondir dans le bon sens l'apprentissage du bodybuilding, non, les gars préfèrent critiquer derrière leur pc.

Est-ce la solution ? Critiquer est facile mais agir est mieux.

Quand j'ai rencontré quelques personnes qui me suivent, ils étaient déçus car ils sont contents évidemment de voir leurs idoles du web mais ils auraient aimé voir des gros bodybuilders. Les voir en vrai.

Les gens comme le fameux tibo inshape (qui est un très bon gars croyez moi), savent à qui s'adressent leurs vidéos. Ils ne se disent pas coach mais avec humour ils transmettent l'envie de manger sainement et de s'entraîner. Leurs fans ne sont pas bêtes. Ils savent bien que si ils veulent progresser ils devront changer de sources. (Comme **Fitnessmith** ou **Rudy Coia** pour les plus connus).

Après les marques, les gérants de ce salon sont aussi responsables. Je pense que si vous aimez votre discipline vous comprendrez comment il est important de se rendre dans ce genre d'évènement. C'est la qu'on pourrait voir le body comme une famille.

Ce qui changerait des petites « guéguerres » par réseaux sociaux imposés.

SALON BODYFITNESS 2016

— 29^e édition —

Body Fitness

18-19-20 mars 2016

Halls 6 & 8 • Paris Porte de Versailles
9h30 • 19h00

Patrick Ostolani
Coach - IFBB PRO



Mickael LOUVEL
Champion Handisport





LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE



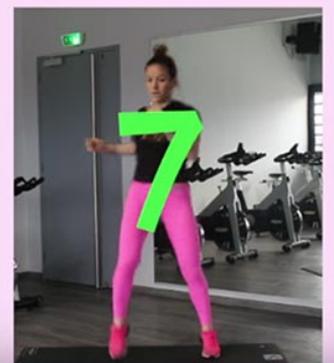
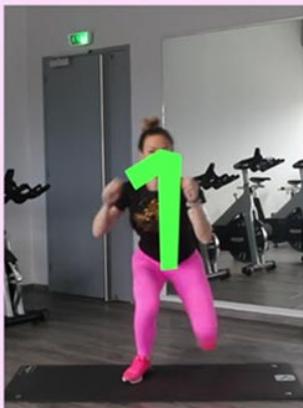
CLIQUEZ POUR REGARDER



X-TREME

CARDIO

ABDOS-FESSIERS



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R



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 !



Soutenir Fitness Mag Faire un don



Vous pouvez également établir un chèque à l'ordre de la Sarl Novacom (éditrice du Magazine)
Sarl Novacom
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo
20600 BASTIA

Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag



-15%

DU 8 AU 12 AVRIL 2016

CODE PROMO : HAPPYAPRIL



FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

▶ INSCRIPTION NEWSLETTER

S'ÉDUQUER = 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