

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

FITNESS MAG

EDITION N°36 / 05-2016

INTERVIEW

CAROLINE DEVEAUX

CHAMPIONNE IFBB BIKINI

PHOTO DAVID ANDRIEU

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**
La Mobilité Articulaire
Les fruits et les légumes
avec **YUMI**
Hommage à Serge Nubret
Ludovic Doyer

**TRACTIONS
BARRE FIXE**
COMMENT
PROGRESSER

**STIMULER
UN POINT
FAIBLE**

ALLERGIES
**RENFORCEZ
VOTRE
ORGANISME**

**SE MUSCLER EN
JEÛNANT ?!**

LE MICROBIOTE
Un microcosme
dans le macrocosme

**310KG
AUSQUAT !!**

INTERVIEW

NOUR-EDDINE GHAOUI

MULTIPLE CHAMPION
DE FRANCE
DE FORCE ATHLETIQUE

**ISOLATION =
SANTÉ & LONGÉVITÉ**



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 QUAGLIARINI
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
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
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

#36
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benfatto - Bruno Lacroix - Thierry Aussenac -
Véronique Ducos - Marc Vouillot - Emmanuel Weill -
My Coustels - David Andrieu - Bernard Dato - Tony
Sharefitness - Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel
Aguilera - Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni -
Sébastien Large - Thierry Casasnovas - Marcos Drake -
Michael Gundill - Frédéric Delavier - Luca Affleri -
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.

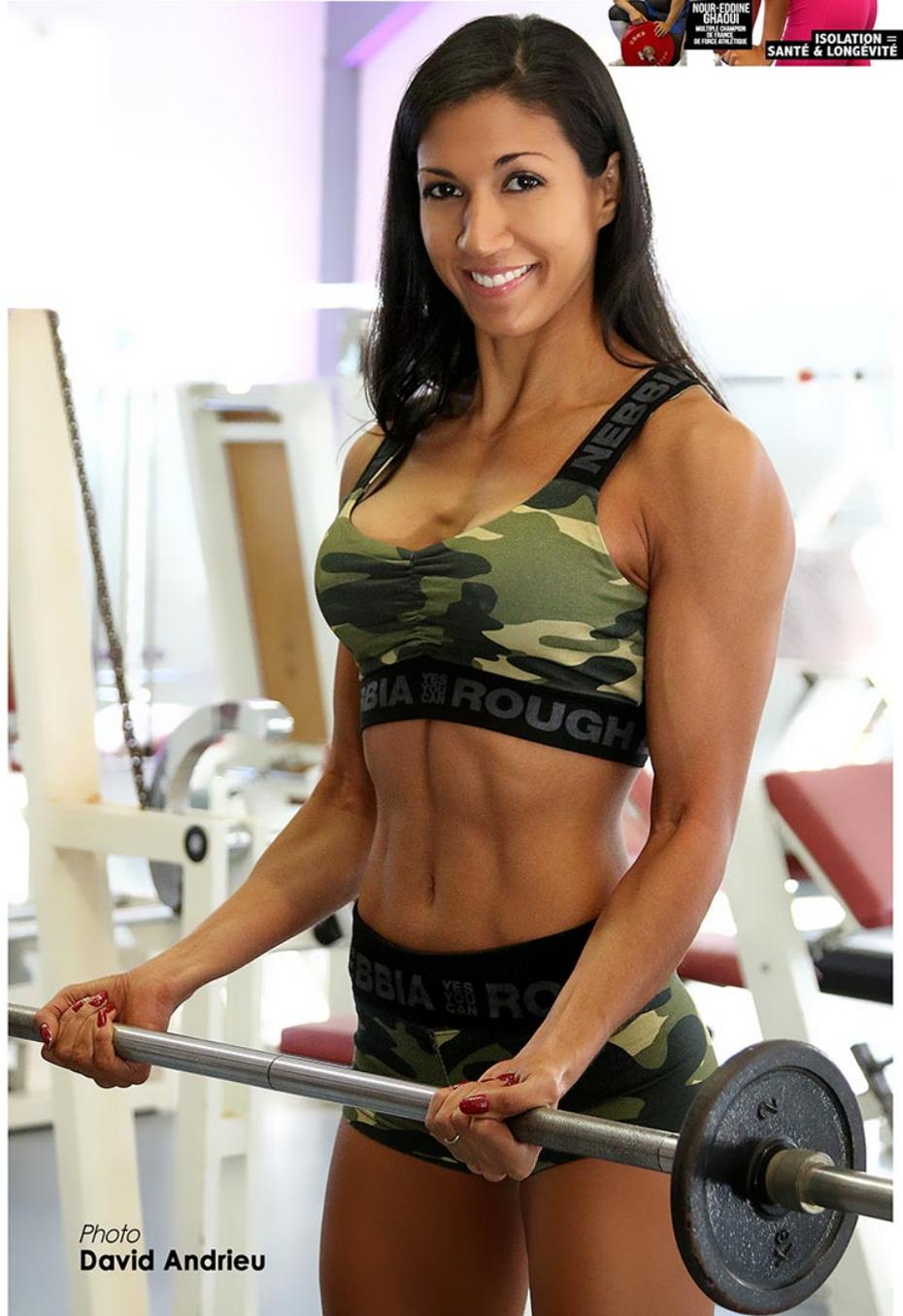


Photo
David Andrieu

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



ÉDITORIAL

Purifiez et fortifiez votre corps !

#36
FM



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

Cher lecteurs, chères lectrices,
Avec l'arrivée du printemps et des beaux jours, nous n'avons qu'une seule envie, prendre soin de soi et profiter des premiers rayons de soleil !

Avec le manque d'ensoleillement, la fatigue accumulée durant la saison hivernale cumulée à une alimentation souvent trop riche et trop grasse, le mois d'avril est souvent synonyme de résolutions tout aussi louables les unes que les autres.

Même si je ne peux m'empêcher d'attirer votre attention sur le fait qu'il est préférable et moins préjudiciable pour votre santé d'adopter un mode de vie sain..... Plutôt que de succomber à certains effets de mode, voici quelques conseils de bon sens pour vous sentir en meilleure forme.



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



1) Plutôt que d'essayer le régime « DUCON », adoptez un mode de vie physiologique en respectant votre corps tout au long de l'année.

2) Adoptez une alimentation adaptée et variée, à base de fruits et légumes bio, (de saison et de proximité), variez vos sources de protéines (poissons, viande blanche, œuf.) N'oubliez pas les oléagineux (noix, noisettes, amandes...), riches en fibres, bonnes graisses (oméga 3 et 6), en protéines et divers micronutriments, les graines oléagineuses possèdent également un index glycémique bas. Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois chiches...), riches en protéines et acides aminés essentiels (feront partie de vos menus quotidiens également

3) Exposez-vous au soleil à raison de 15 min par /jour durant 4 à 5 jours pour commencer pour refaire le plein de Vitamine D

4) Faites du SPORT ! Que ce soit en club de gym, ou bien en pleine nature, bougez et transpirez pour éliminer les toxines accumulées.

5) Détendez-vous également : Il n'y a pas que le travail, la famille et même le sport !

Accordez-vous un peu de détente pour régénérer au mieux votre système nerveux.

Et pourquoi ne pas lire tout simplement ? C'est un excellent moyen de faire fonctionner ses neurones et d'aider le cerveau à en créer des nouveaux quotidiennement (contrairement à ce que disait le prix Nobel du siècle dernier Ramon Y Cajal) mais aussi le moyen d'apprendre et retrouvez une certaine « autonomie intellectuelle » !

Vous pouvez également pratiquer la méditation, le Yoga ou bien encore certains cours de Pilâtes pour allier souplesse et renforcement musculaire par la même occasion.

Bref, comme j'ai l'habitude de le dire et de le conseiller ... **PRENEZ SOIN DE VOUS !**

Eric Rallo Giudicelli

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG
Conseiller Bien-être & Longévité



**VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG**

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr

**SOUTENIR
FITNESS MAG**

faire un don



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

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

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



**CENTRE COMMERCIAL
HYPER U**
RN 193 20600 BASTIA
04 95 58 11 45

f Franceschetti sports



SOMMAIRE

Fitness Mag

**#1
FM**

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°36

2 equipe fitness mag

4 preface

6 sommaire

7 caroline deveaux

11 boutique fitness mag

12 la mobilité articulaire

17 les fruits et légumes

20 se muscler en jeûnant

23 santé publique

24 nour-eddine ghaoui

33 le microbiote

36 soutenir fitness mag

37 podcast francis benfatto

39 culturisme

40 isolation-santé-longévité

43 abonnez vous

44 stimuler un point faible

48 leg day

49 ludovic doyer

51 vlog salon bodyfitness 2016

53 traction barre fixe

54 anatomie

55 before/after

56 les bodybuilders

58 hommage à serge nubret

61 california news

63 je vous recommande

64 frederic delavier

65 les allergies

67 partenariat zappy mag

68 risotto de lentilles beluga

69 befit

70 ripert body show 2016

71 soutenir fitness mag

72 abonnez vous

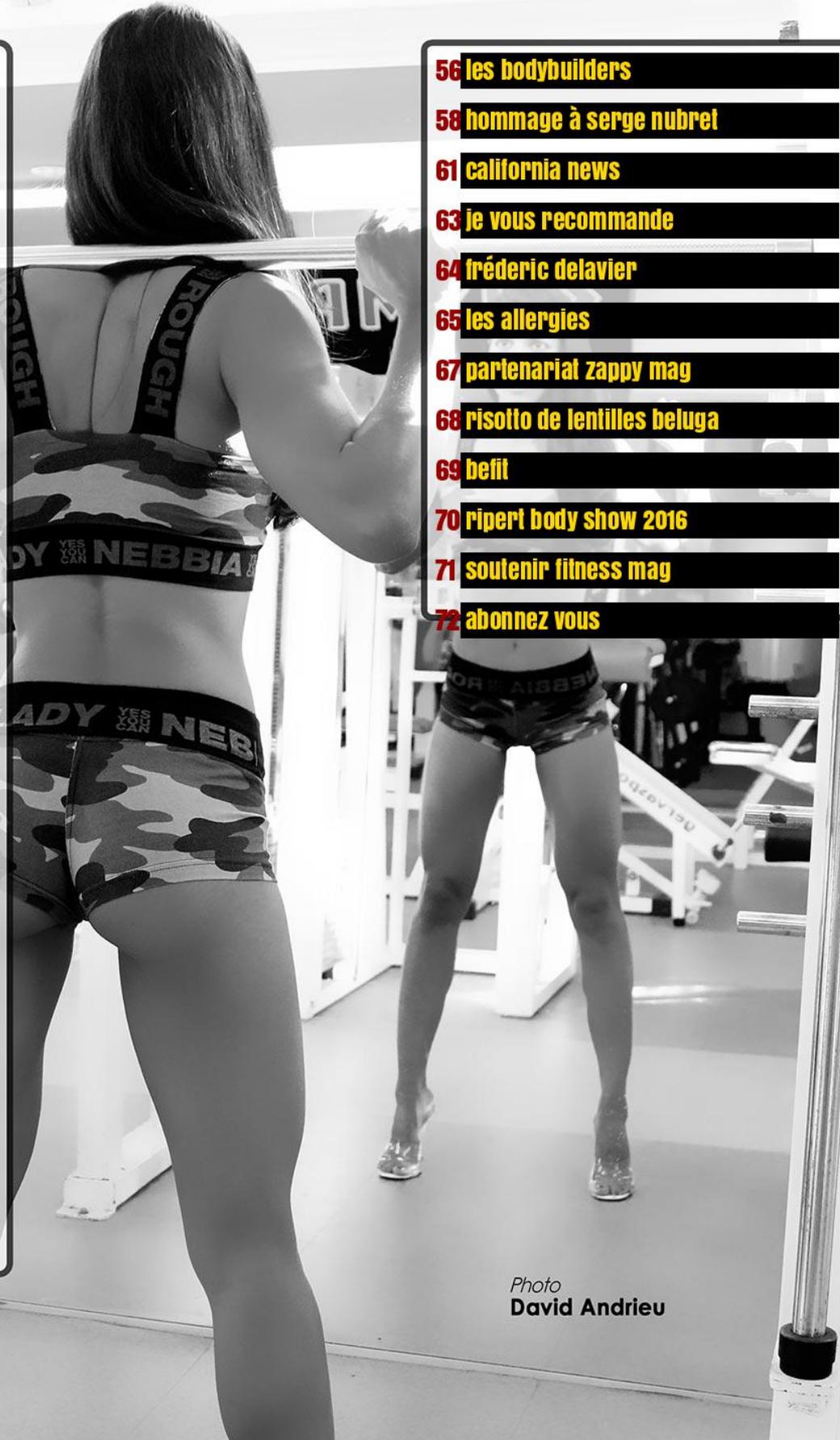


Photo
David Andrieu



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Caroline Deveaux

Photos d'entraînement réalisées à l'Olympia Club de Saint-Laurent de la Salanque (66) - Remerciements à Mica Trofin pour son accueil et sa gentillesse

« La catégorie bikini correspond parfaitement à l'image féminine et sportive que j'affectionne » »

La Réunion regorge de grands champions de bodybuilding depuis longtemps ! Parmi les beaux physiques et les grands noms de notre sport dans cette île splendide figure celui de Caroline Deveaux. Cette magnifique athlète, au delà de sa génétique, est très méthodique et technique dans son approche des compétitions bikinis. Visionnant quasi-quotidiennement les posings des grands noms de sa catégorie et travaillant d'arrache-pied à l'entraînement avec son mentor Hervé Renaudie, Caroline a réalisé de beaux résultats pendant ces deux dernières saisons. Cette magnifique réunionnaise commence même à se faire une place au soleil sur le plan international puisqu'elle accumule les top 6, avec en particulier une remarquable troisième place lors des derniers Championnats du Monde IFBB.

Age : 29 ans
 Taille : 1.67 m
 Poids : 58 kg (hors concours)
 et 53 kg (en compétition)
 Profession : Assistante de gestion
 Lieu de Résidence : St Paul (La Reunion)
 Sponsors : A la recherche d'un sponsor
 pour la saison 2016



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

Caroline Deveaux : Tout d'abord, la rencontre de mon conjoint, Hervé Renaudie, coach et préparateur physique. Dans un second temps, la découverte de ce sport à travers ses revues de bodybuilding.

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

CD : La catégorie bikini correspond parfaitement à l'image féminine et sportive que j'affectionne ainsi qu'à mes prédispositions et capacités à me développer dans ce sport pour prétendre à des résultats satisfaisants.

Palmarès :

- 2013 :
Championne de la Réunion
- 2014 :
- Championne de France IFBB (bikini - 169)
- 6ème Championnat d'Europe
- 6ème Championnat du Monde
- 2015 :
- 7ème à Olympia Amateur
- 3ème aux Championnats du Monde
- 1ère à la Coupe de France (bikini -169 et toutes catégories)



Magnifique, Caroline Deveaux remporte même le titre « Toutes Catégories Bikini » de la Coupe de France 2015.

ZOOM SUR Caroline Deveaux



La ligne quasi-parfaite de Caroline Deveaux commence à faire des ravages sur le circuit international IFBB : épaules larges, taille fine, muscles galbés, mais pas trop, juste comme il faut !

David Andrieu : Concernant la musculation, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

Caroline Deveaux : En ce qui me concerne, je pratique en alternance les machines et les poids libres, suivant mon évolution et suivant la planification de mes compétitions. Ces deux types d'entraînements sont complémentaires et essentiels dans la quête de mon développement harmonieux et esthétique. Mon coach, diplômé en haltérophilie, a mis au point un entraînement spécifique, adapté aux bikinis par le biais de ces techniques !

D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

CD : J'ai la chance d'avoir un métabolisme qui ne nécessite pas ce type de pratique tant en période de compétition qu'en dehors. En période de sèche, mon alimentation et mon entraînement spécifique (HIIT, haltérophilie, functional training) me permettent largement d'atteindre mon physique de compétitrice sans avoir recours à une pratique monotone de cardiotraining.



Caroline en compagnie d'Hervé Renaudie, son coach et son conjoint. Une personne essentielle à la réussite sportive de la championne réunionnaise.

David Andrieu : *Quels sont les trois conseils que tu pourrais nous donner en matière de nutrition ?*

Caroline Deveaux : En priorité, se faire suivre par un vrai professionnel en nutrition sportive. Ensuite, ne pas copier les diètes des autres mais plutôt construire la sienne par rapport à ses capacités et à ses objectifs. Et pour finir, suivre scrupuleusement son programme alimentaire et être patient sur le long terme.

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

CD : J'achète immédiatement les fessiers d' Ashley Kaltwasser (Miss Bikini Olympia) si elle n'en a plus besoin ! (rires). Mais je les travaille ardemment pour progresser... A ce propos, j'ai déjà progressé de 5 cm au niveau des fessiers depuis le début de l'année !

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

CD : Annuellement, j'utilise de la protéine isolate et des BCAA. En période pré-compétition, je rajoute des burners, des drainers et des boosters, afin d'améliorer et de dynamiser mon entraînement. Toute l'année, j'ai une alimentation saine et équilibrée pour mon développement musculaire grâce à ma team (diététicienne-nutritionniste et entraîneur). Preuve qu'on peut côtoyer le haut niveau sans avoir nécessairement recours à des produits de synthèse.

D.A. : *Quelles sont tes modèles, les championnes qui te motivent ?*

CD : Ashley Kaltwasser, Janet Layug et Alla Semenova.

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

CD : Peut-être aurais-je repris la natation à titre de loisir, une discipline sportive que je pratiquais quelques années avant en compétition. Sinon, j'aurais continué avec plaisir le golf avec mon conjoint.

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

CD : Mes objectifs sont multiples mais ils dépendent essentiellement du sponsoring et de nouveaux contrats que j'espère pour cette année 2016. Sans ces derniers, il me sera impossible de poursuivre mes résultats et de prétendre à des podiums internationaux ! Je suis d'ailleurs à la recherche et à l'écoute de toutes les propositions sérieuses. Sinon, mes objectifs principaux sont les prochains Championnats du Monde en Pologne et d'autres compétitions internationales IFBB dont l'Arnold Classic Europe et Afrique du sud, l'Olympia Amateur en Espagne et à Prague. Cette liste n'est pas exhaustive et nous ajusterons suivant les sponsors et les nouvelles

Le podium de la catégorie « Bikini 169 » lors de la dernière Coupe de France IFBB.



Et un titre de plus pour Caroline Deveaux qui remporte la Coupe de France IFBB 2015 !



Les beaux souvenirs de 2015 portés par la sublime Caroline : la veste d'Olympia et la médaille de bronze des Championnats du Monde. Ça claque !



Duo de charme avec Frédérique Jacques, également championne de France et gagnante de la Coupe de France 2015, mais aussi couverture du Fitness Mag du mois de février.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Caroline Deveaux via facebook

FITNESS MAG SHOP

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

PASSEZ COMMANDE

ICI

5 € offerts dès
30 € d'achat
Du 13 au 18 mai 2016
Code promo:
TAKE5NOW



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

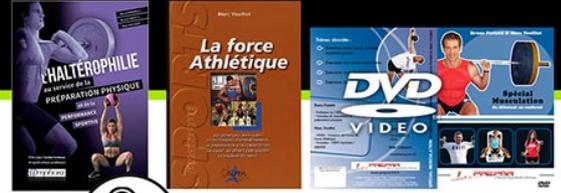
PHOTOS NON CONTRACTUELLES



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



la Mobilité articulaire

La souplesse : c'est la capacité de l'ensemble musculo-tendineux à permettre une grande amplitude ostéo-articulaire. Elle est donc une composante de la mobilité, terme plus générique qui intègre la notion de laxité.

La souplesse générale concerne toutes les articulations alors que la souplesse locale cible une articulation précise:

Exemple, la scapulo-humérale pour le nageur, la radio-carpienne pour l'haltérophile.



L'amplitude maximale du articulation peut-être obtenue par :

L'amplitude maximale d'une articulation peut-être obtenue par :

LA LIMITE CAPSULO-LIGAMENTAIRE

Exemple : l'extension du genou avec la mise en tension des ligaments croisés et latéraux



LA LIMITE OSSEUSE

Exemple : Extension du coude et la butée olécranienne.



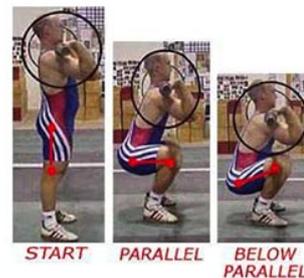
LA LIMITE MUSCULAIRE

Exemple : l'extension du genou et la flexion de la hanche avec la mise en tension des ischio-jambiers



LE CONTACT DES MASSES MUSCULAIRES

Exemple : La flexion du genou et le contact des mollets contre les ischio-jambiers.



De par ces différents paramètres, on constate que l'éducateur se doit de connaître la **physiologie articulaire** pour effectuer un travail précis sur le gain de mobilité en fonction du pratiquant (âge, sexe etc.).

En effet, s'il est intéressant d'améliorer la souplesse des muscles qui limitent l'amplitude articulaire d'un « lifteur », il ne faudra en aucun cas étirer les **systèmes capsulo- ligamentaire** (dont la fonction est de limiter l'amplitude des articulations et de les stabiliser) ; ce qui, à long terme, pourrait augmenter les risques traumatiques comme les sub-luxations récidivantes, fréquentes chez la danseuse.

Les étirements sont des outils permettant d'améliorer la souplesse. Par ailleurs, ils permettent également une prise de conscience du corps en réveillant la vigilance au niveau des articulations préparant ainsi le pratiquant à se protéger dans des positions extrêmes (comme le squat ou le soulevé de terre en sumo très large ou le développé couché en hyperextension vertébrale).

Abordons et décrivons maintenant les mécanismes physiologiques élémentaires permettant à l'éducateur d'adopter des méthodes d'étirement adaptées ainsi qu'une pédagogie pertinente.

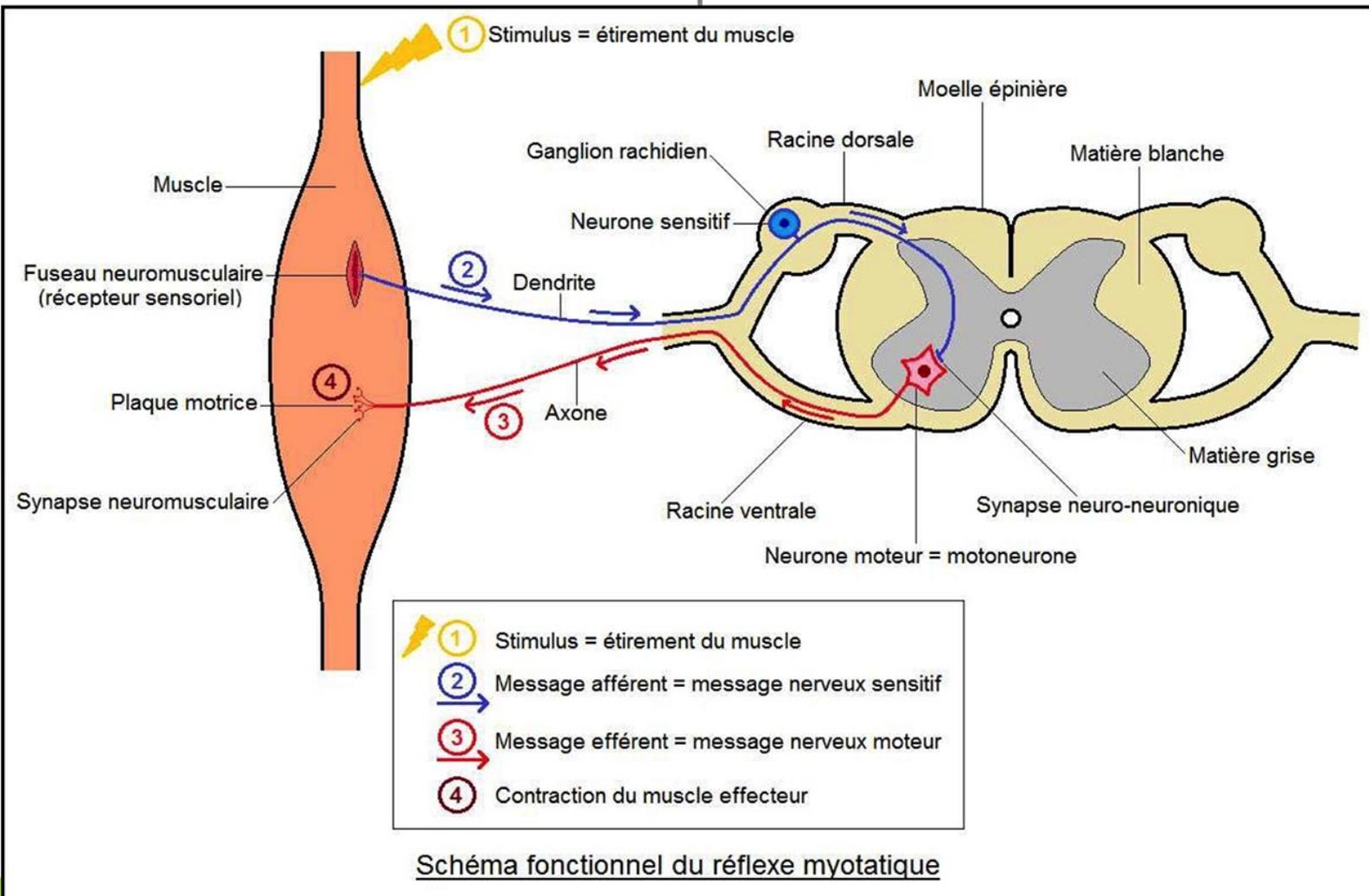
Si l'on compare le muscle à un modèle mécanique, on peut le décomposer en :

- Une composante passive représentée par le **TISSU CONJONCTIF** ;
- Une composante passive représentée par **LES TENDONS** ;
- Une composante active représentée par **LES SARCOMÈRES**.

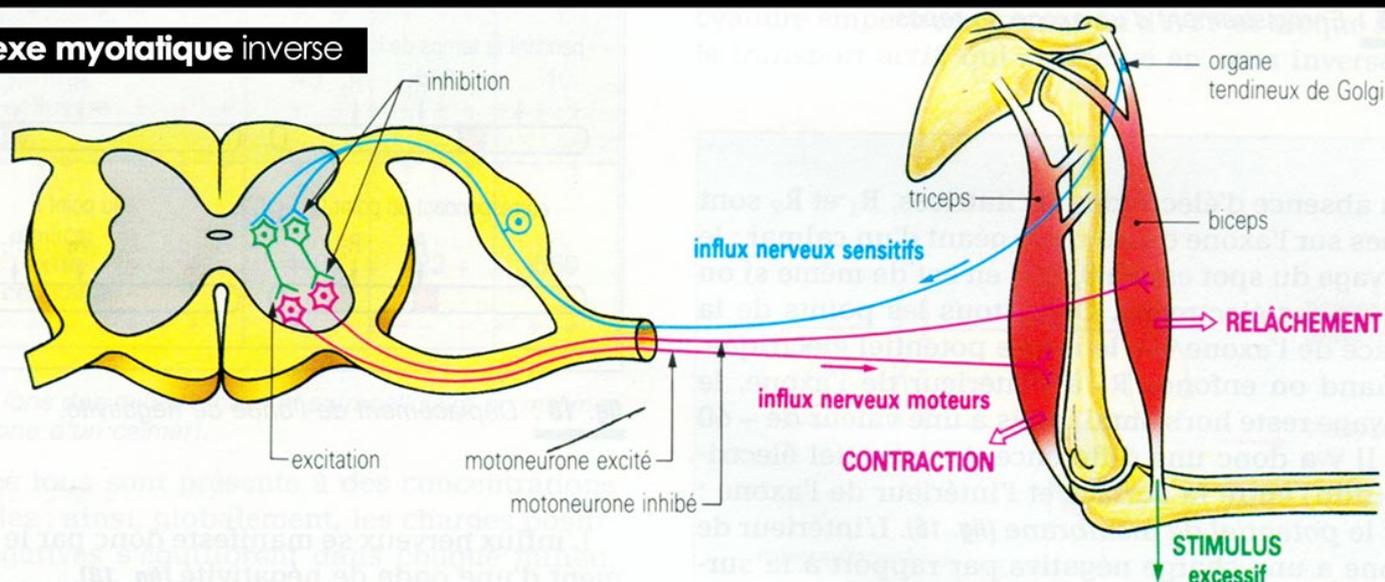
Il sera donc nécessaire que la composante active soit la plus relâchée possible si l'on souhaite pratiquer des étirements sur la composante conjonctive.

La pratique des étirements sera donc tributaire de l'état tonique du muscle considéré. Les **fuseaux neuromusculaires** sont des mécano-récepteurs fusiformes situés en parallèle dans la fibre musculaire. Ils sont sensibles aux variations brutales de la longueur du muscle et au étirements. Ils transmettent par voie afférente l'information jusqu'à la moelle épinière (synapse excitatrice).

Pendant un étirement brutal, le **F.N.M** sollicite et envoie par voie réflexe un influx nerveux jusqu'au moto neurone alpha du muscle qui va se contracter : c'est le **réflexe myotatique**.

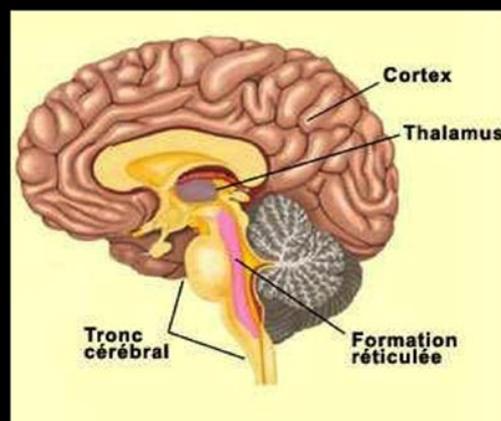


le reflexe myotatique inverse



Le tonus musculaire est engendré par la formation réticulée activatrice (donc dépendant du niveau d'activation du pratiquant) par l'intermédiaire d'une synapse excitatrice avec le moto neurone gamma, lequel, par voie efférente, envoie un influx au niveau des fibres intra- fusales (F.N.M) qui se contractent, provoquant l'étirement du F.N.M.

Ce dernier envoie alors un influx par voie afférente provoquant ainsi la contraction concentrique du muscle.



L'activité gamma est donc néfaste aux étirements puisqu'elle ne permet pas le relâchement complet du muscle. L'éducateur devra donc tenir compte du tonus musculaire dans la pratique des étirements.

1) • **Si le tonus est faible** (pratiquant détendu) : l'activité gamma est faible et l'éducateur pourra proposer des « **étirements passifs** », lents et progressifs sur des muscles relâchés ;

2) • **Si le tonus est élevé** (sujet non relaxé) : l'activité gamma est élevée et l'éducateur pourra alors proposer :

- soit une « **technique relaxante** » (la relaxation progressive de JACOBSON) pour faire diminuer préalablement le tonus musculaire avant de pratiquer des étirements passifs ;
- soit des « **étirements actifs** » qui vont solliciter le réflexe myotatique inverse (le contracte, relâche, étire) afin d'inhiber localement le tonus musculaire.

1) PREMIER EXEMPLE :

Une athlète qui vient en cours d'étirements en matinée, qui est relativement relaxée et qui pratique dans un environnement adapté. L'éducateur va opter pour des étirements passifs avec utilisation de la pesanteur :



Consignes :

- L'expiration lente se fait durant la phase d'étirement ;
- L'étirement doit être progressif, la position limite du seuil de la douleur est maintenue 20'' à 30''.

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire



LES FRUITS ET LÉGUMES AVEC YUMI

Quand on fait de la musculation on pense souvent à consommer en priorité des protéines, des glucides et ensuite des lipides. Mais pour progresser et surtout ne pas mettre en carence son organisme, il ne faut pas oublier les micronutriments apportés par les fruits et légumes frais.

Dans cet article, notre expert musculation David Costa vous explique l'intérêt de consommer chaque jour des fruits et légumes frais.

1) Importance des micronutriments

Cette dénomination regroupe les vitamines, minéraux et oligo-éléments. Chacun de ces derniers joue un rôle important dans le bon fonctionnement de l'organisme. Comme je le précise souvent dans mes articles, le corps humain est une fine machine ou tout est lié c'est pourquoi veiller à son équilibre est gage de santé et de fonctionnement optimal. En cas de carences, certaines fonctions seront alors altérées. Notamment le ralentissement du métabolisme de base, un système immunitaire fragilisé et une moins bonne récupération (sommeil).



2) Comment assurer de bons apports en micro nutriments

Veillez à de apports suffisants peut se faire par divers moyens : la qualité des produits (fruits et légumes bio de préférence), la richesse de micronutriments des fruits et légumes choisis, la connaissance de ses besoins journaliers grâce aux apports optimaux recommandés (nettement supérieurs aux apports journaliers recommandés) et donc la quantité et la diversité de fruits et légumes consommés.



Photo : google images (auteur non identifié)

3) Impact des fruits et légumes sur votre organisme

EN PLUS DE VOUS APPORTER CE DONT VOUS AUREZ BESOIN EN TERME DE MICRONUTRIMENTS, LES FRUITS ET LÉGUMES PERMETTRONT À VOTRE ORGANISME DE RÉGULER SON PH PUISQUE LA MAJORITÉ SONT BASIFIANT (OU ALCALINISANT) GRÂCE À LEUR TENEUR EN CITRATE OU BICARBONATE DE POTASSIUM (K), EN CALCIUM (CA), EN MAGNÉSIUM (MG) ET EN SODIUM (NA). LES VÉGÉTAUX RENFERMENT BEAUCOUP DE CES MINÉRAUX.

Le corps veillant en permanence à maintenir son ph le plus neutre possible (entre 7.38 et 7.42) puisque une acidose (ph en dessous de 7) peut induire à terme : l'accroissement des inflammations, le ralentissement du métabolisme, la déminéralisation, un affaiblissement général de l'organisme, baisse de la synthèse des protéines, une hypo sensibilité du système nerveux central. L'alcalose (ph > à 7) ne sera pas non plus



4) La solution YUMI DRINKS :

Pour compléter vos apports en fruits et légumes frais YUMI propose des mélanges audacieux de fruits et légumes justement dosés. Grâce à leur engagement qualité et en particulier leur extraction à froid (technologie HPP), les vitamines et minéraux sont conservés. Pour plus d'informations techniques et qualité : <http://www.yumi.fr/technologie/> Découvrez toutes les « Green Bombs » Yumi sur : <http://www.yumi.fr/jus/davidcosta> . Vous pouvez également vous faire vos propres jus à partir des machines à extraction de jus.

YUMI

GREEN BOMBS



NOUVEAU



DAVID COSTA
Coach sportif



JUST LIFT : LE GUIDE DE LA MUSCULATION (GYM)

Issue de mon expérience en compétition, en coaching et de mes nombreux diplômes, j'ai regroupé dans ce training guide de 100 pages les fondamentaux de la musculation ainsi qu'un programme de 12 semaines pour vous permettre de développer au maximum votre physique et de vous éviter les erreurs.

www.davidcosta.fr



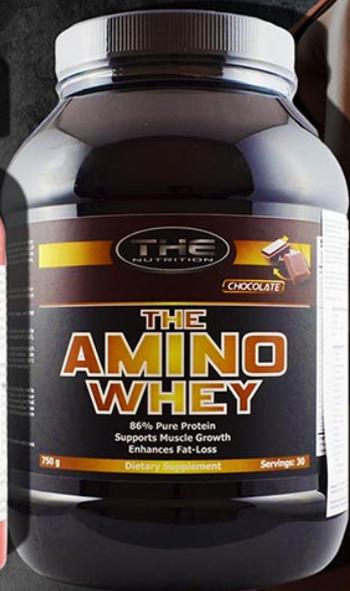
JUST LIFT LE GUIDE DE LA MUSCULATION

version démo disponible
sur www.davidcosta.fr/contact

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



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



SE MUSCLER EN JEÛNANT !



1ÈRE PARTIE

QUE VOILÀ UN DRÔLE DE TITRE !

A priori, rien ne paraît plus antinomique que musculation et jeûne. Et quand on pense jeûne, on pense plus à Gandhi, que à Schwarzenegger.

Quand on pense jeûne, on voit des corps faméliques et décharnés, pas une musculation puissante... Et pourtant, je vais essayer de vous démontrer dans cet article combien le jeûne, pratiqué de manière adaptée, est une formidable option pour améliorer la prise de masse musculaire saine et naturelle, et améliorer sa santé en même temps.



Quand on parle de jeûne, on parle simplement de s'abstenir de nourriture pendant un temps donné, plus ou moins long. On peut aussi y inclure, le fait de s'abstenir de toute boisson, pendant un temps un peu plus court. Je distinguerai deux cas, **le jeûne court** de quelques heures à 2 jours, et le cas du **jeûne plus long**.



1, LE JEÛNE COURT.

Jeûner consiste à s'abstenir de nourriture et/ ou d'eau, pendant un temps plus ou moins long.

Cela ne demande aucune science particulière, aucune maîtrise particulière, aucun matériel, c'est **UNE APPROCHE EXTRÊMEMENT SIMPLE QUI A POUR VERTU DE DÉGAGER ÉNORMÉMENT D'ÉNERGIE QUI N'EST PLUS UTILISÉE POUR LA DIGESTION, ET DE REMETTRE CETTE ÉNERGIE POUR RÉALISER DES OPÉRATIONS DE NETTOYAGE ET DE RECONSTRUCTION DANS LE CORPS.**

Les cellules de notre organisme ne sont plus nourries par nos apports alimentaires extérieurs mais par la consommation des réserves et surtout des parties dégénérées de notre organisme.

En ce sens, le jeûne n'est pas une privation de nourriture, puisque nous sommes bien au contraire nourris en permanence sur nos propres réserves !

TOUT ORGANISME VIVANT S'AMÉLIORE QUAND IL EST MIS AU CHALLENGE. Et c'est une notion que nos vies, de plus en plus confortables, protégées, et « tièdes », ont complètement oublié.

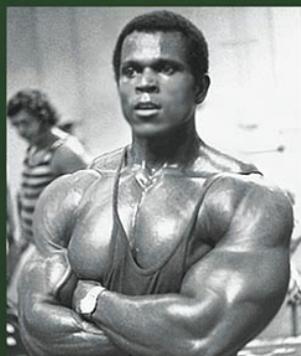
Quand on mange plusieurs fois par jour tous les jours, voir toutes les 2 ou 3 heures comme ça peut être parfois la mode en musculation, il n'y a jamais de challenge pour le corps sur le plan alimentaire.

AU CONTRAIRE, LE CORPS SUR-ALIMENTÉ EN PERMANENCE DÉPENSE BEAUCOUP D'ÉNERGIE POUR LA DIGESTION SANS AVOIR LE MOINDRE TEMPS DE REPOS.

Cette question des collations toutes les 2 ou 3 heures pour pouvoir prendre de la masse est relativement intéressante, c'est une mode relativement récente, qui n'est en fait basée sur aucune réelle étude scientifique. Rien ne nous prouve que c'est une démarche profitable.

Ma connaissance de la physiologie me laisse penser que au contraire c'est plutôt délétère pour le corps.

C'EST UNE DÉMARCHÉ RELATIVEMENT MODERNE, LE GRAND CULTURISTE SERGE NUBRET DISAIT BIEN QU'IL FALLAIT MANGER COMME UN TIGRE ET QU'UN TIGRE NE MANGEAIT QUE 1 OU 2 FOIS PAR JOUR.



SERGE NUBRET

POURQUOI JEÛNER ET METTRE DE LA DISTANCE ENTRE SES REPAS ?

Une approche moderne qui commence à faire parler d'elle est ce qu'on appelle le **JEÛNE INTERMITTENT**, qui consiste à ne rien consommer avant midi ou le début d'après midi.

Voici ce qui a été remarqué en jeûne intermittent : amélioration à la sensibilité à l'insuline (qui est une hormone anabolisante qui favorise la nutrition et l'assimilation), amélioration de la production d'hormones de croissance. En effet, quand on prive un corps de nourriture, sa capacité à absorber la nourriture... augmente !

Quand on prive un corps de nourriture il devient meilleur à assimiler, meilleur dans la digestion, meilleur pour toutes les étapes et phases de la nutrition. En ce sens, les personnes qui recommandent de manger très régulièrement au cours de la journée pousse le corps à s'affaiblir, en saturant les organes digestifs au détriment de leur efficacité. Quand la sensibilité à l'insuline augmente, cela signifie que les nutriments, au lieu de rester dans le sang, de ne pas être utilisés par la cellule, et finalement d'être transformés en matière grasse dans le foie, vont être finalement directement utilisés par les cellules pour produire de l'énergie.

Et c'est bien ce que l'on remarque avec les jeûnes courts : perte de masse grasse, amélioration de la fonction digestive et assimilative, bien sur, énergie disponible pour la pratique sportive. Par ce que cela aussi c'est un point que l'on a complètement ignoré : l'activité motrice et digestive sont antinomiques.

Si le système nerveux est occupé à digérer, il y a beaucoup moins d'énergie pour l'action, pour le sport, pour l'entraînement. En ce sens, l'entraînement à jeun, est en train doucement de faire de plus en plus parler de lui, et pour cause !

Beaucoup plus d'énergie disponible, on brûle mieux les graisses, le repas suivant est mieux assimilé et mieux transformé par le corps. L'hormone de croissance qui est boostée par le jeûne permet une meilleure action anabolique.

QUELLE SERAIT LA FORMULE IDÉALE DANS CE CAS ?

Le jeûne intermittent est une bonne approche, même un jeûne d'une journée, présente strictement aucun risque pour la masse musculaire. « On dit » que jeûner fait perdre de la masse musculaire, mais sur des jeûnes courts de 1 ou 2 jours, la seule chose qui est consommée ce sont nos réserves de sucre et glycogène, voir un tout petit peu de graisse mais en aucun cas les muscles de notre corps. C'est surtout que l'on a oublié que le but c'est pas d'avoir un organisme inefficace gavé de nourriture, mais plutôt d'améliorer l'efficacité de celui ci pour arriver à avoir une énergie maximale pour l'anabolisme et l'action, plus que pour la digestion.

JEÛNER, C'EST D'ABORD NETTOYER TOUT L'ORGANISME RÉGULIÈREMENT. CERTAIN VONT ME DIRE, OUI MAIS QUAND JE JEÛNE, JE ME SENS MAL...C'EST UN FAIT, PARFOIS DANS LES PREMIERS TEMPS. CELA N'ARRIVERA QUE PEU AVEC LE JEÛNE INTERMITTENT. MAIS ON PEUT EFFECTIVEMENT SE SENTIR MAL DÈS LORS QU'ON DÉPASSE UNE JOURNÉE DE JEÛNE.

CROYEZ-VOUS QUE DANS UN CONTEXTE NATUREL, CE SOIT QUELQUE CHOSE DE NORMAL ? IMAGINEZ, VOUS ÊTES EN PLEINE FORÊT, VOUS N'AVEZ PLUS RIEN À MANGER, ET À CE MOMENT LÀ, VOS CAPACITÉS COGNITIVES ET MOTRICES DIMINUENT, VOUS ÊTES MALADE, VOUS AVEZ LA NAUSÉE, VOUS NE VOYEZ PAS CLAIR ? D'UN POINT DE VUE ADAPTATIF ÇA SERAIT UNE CATASTROPHE !

EN VÉRITÉ, TOUTE PERSONNE QUI A UN PEU L'HABITUDE DE JEÛNER, VOUS DIRA QUE SES PERCEPTIONS, SES CAPACITÉS PHYSIQUES, SON ÉNERGIE, NE SONT JAMAIS AUSSI ÉLEVÉES QUE QUAND ELLE EST EN JEÛNE. Ce qu'il y a d'anormal, c'est que, comme dans le jeûne, il y a aussi une forte part de nettoyage, et que nous sommes passablement intoxiqués, les premiers jeûnes sont surtout utilisés par le corps pour le nettoyage. Et c'est ce nettoyage qui peut parfois nous rendre nauséux (signale la saturation du foie), ou un peu « patraque et vide d'énergie ». Mais ceci ne dure qu'un temps, le temps que la machine se décrive... Quand on parle de fitness, si on traduit ce mot directement, on parle de pleine santé. En ce sens comment peut-on se satisfaire d'un corps qui a besoin de s'alimenter toutes les 2 ou 3 heures pour ne pas tomber en inanition, qui ne supporte pas la privation de nourriture sans faire des malaises, qui s'engraille jour après jour. On est très loin de la notion de santé ! Le jeûne, qu'il soit jeûne alterné tous les matins ou jeûne plus long de 1 ou 2 journées, est la plus fabuleuse façon au quotidien d'assurer à la fois un nettoyage profond des tissus, un repos du système digestif qui va ne faire qu'améliorer sa capacité à digérer, assimiler, et utiliser les nutriments, booster la production d'hormones de croissance, soutenir tout le fonctionnement du système endocrinien, et conduire globalement à un maintien de tous les processus de nettoyages du corps en vue d'une réelle santé.

2, LE JEÛNE LONG.

Le jeûne long s'entend par un jeûne qui dépasse les 5, 6 jours, voir 2 ou 3 semaines. Là, effectivement on va me dire qu'il est difficile d'imaginer que cela soit favorable à la prise de masse. Et effectivement, pour quelqu'un qui a déjà une bonne masse musculaire, ce n'est pas 3 semaines de jeûne qui vont le faire grossir. Mais je pense particulièrement à ceux qui ont du mal à grossir. Ce qui ont beau faire de la musculation, faire du sport, et ne pas arriver à prendre de masse. **C'est toujours le signe d'un défaut du système nerveux et d'un défaut du système digestif. Ils n'assimilent pas, ils ne parviennent pas à digérer et utiliser les produits qu'ils consomment, qui ne profitent pas à l'anabolisme. D'autre part la faiblesse de leur système endocrinien fait qu'ils ne produisent pas les hormones indispensables pour la croissance musculaire et tissulaire. Le jeûne, c'est le recours aux processus homéostatiques du corps. Et l'homéostasie c'est cette caractéristique propre des êtres vivants à revenir à l'état optimum. Cette homéostasie est encouragée par l'absence de perturbations, et le jeûne c'est l'absence de perturbation alimentaire par excellence ! Alors faire des jeûnes longs pour prendre du muscle, oui, pour ceux qui ne parviennent pas à prendre du muscle. Parce que si un organisme est entravé, ce n'est pas en la gavant qu'on va réussir à obtenir du résultat.**

Au contraire c'est en le nettoyant, en améliorant son efficacité, en améliorant sa digestion, son assimilation, en soutenant son système nerveux par les jeûnes répétés que l'on pourra enfin envisager d'avoir un corps qui devienne un super assimilateur, un super transformateur de nourriture, un super accumulateur d'énergie, et un super constructeur de muscle et de tissu. Cette question du jeûne est une vaste question, il y a tellement d'approche du jeûne, tellement de variantes adaptées à chacun, nous allons essayer dans les prochains articles de les décrire de façon exhaustive. Cette première approche était là avant tout pour vous donner envie d'aller voir de l'autre côté du jeûne. **Par petite touche, surtout si vous êtes en plein programme de prise de masse, aller à la fois vers une amélioration de l'efficacité de votre corps, et une perte de masse grasse avec un regain d'énergie.**

RÉGÉNÈRE



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 #16 MATRICE



MANGER PLUS POUR... SE NOURRIR MOINS!

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

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

Eric Rallo Giudicelli

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



« VOUS ÊTES FOUS D'AVALER ÇA UN INDUSTRIEL DE L'AGROALIMENTAIRE BALANCE



ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



Judoka, pratiquant assidu de musculation pour au final devenir Champion en Force Athlétique, laissez-moi vous présenter Nour-Eddine Ghaoui, un athlète ultra puissant qui symbolise à la perfection l'adage « mens sana in corpore sano »

Nom : GHAOUI

Prénom : Nour-Eddine

Age : 36 ans

Taille : 1.87 m

Poids : 130 kg

Profession : Chef d'entreprise

Sponsors : Ultimate Powerlifting

Citation préférée : Les Gagnants ont échoué là où les Perdants n'ont jamais essayé de réussir

Palmarès :

Double Champion de France en titre et recordman de France en titre (2015, 2016).

Triple Champion de France par Equipes en titre et recordman de France en titre (2013, 2014, 2015).

Quadruple Champion d'Algérie (2012, 2013, 2014, 2015).

Champion d'Afrique (2015).

Eric Rallo :

Bonjour Nour-eddine, très heureux de mettre à l'honneur et donner la parole à un Champion de Force Athlétique. Je suis toujours admiratif et respectueux des athlètes qui parviennent à dépasser leurs limites et véhiculer une image saine et inspirante de leur pratique sportive en toute humilité de surcroît. Peux-tu te présenter aux lecteurs de Fitness Mag et nous dire comment es-tu arrivé dans cette discipline ?

Nour-Eddine Ghaoui :

Bonjour Eric, pour commencer j'en profite pour te remercier de bien vouloir mettre à l'honneur la Force Athlétique sur Fitness Mag à travers mon expérience personnelle, j'en suis honoré.



NOUR-EDDINE GHAOUI

Photothèque Nour-Eddine Ghaoui et Henri Blanc



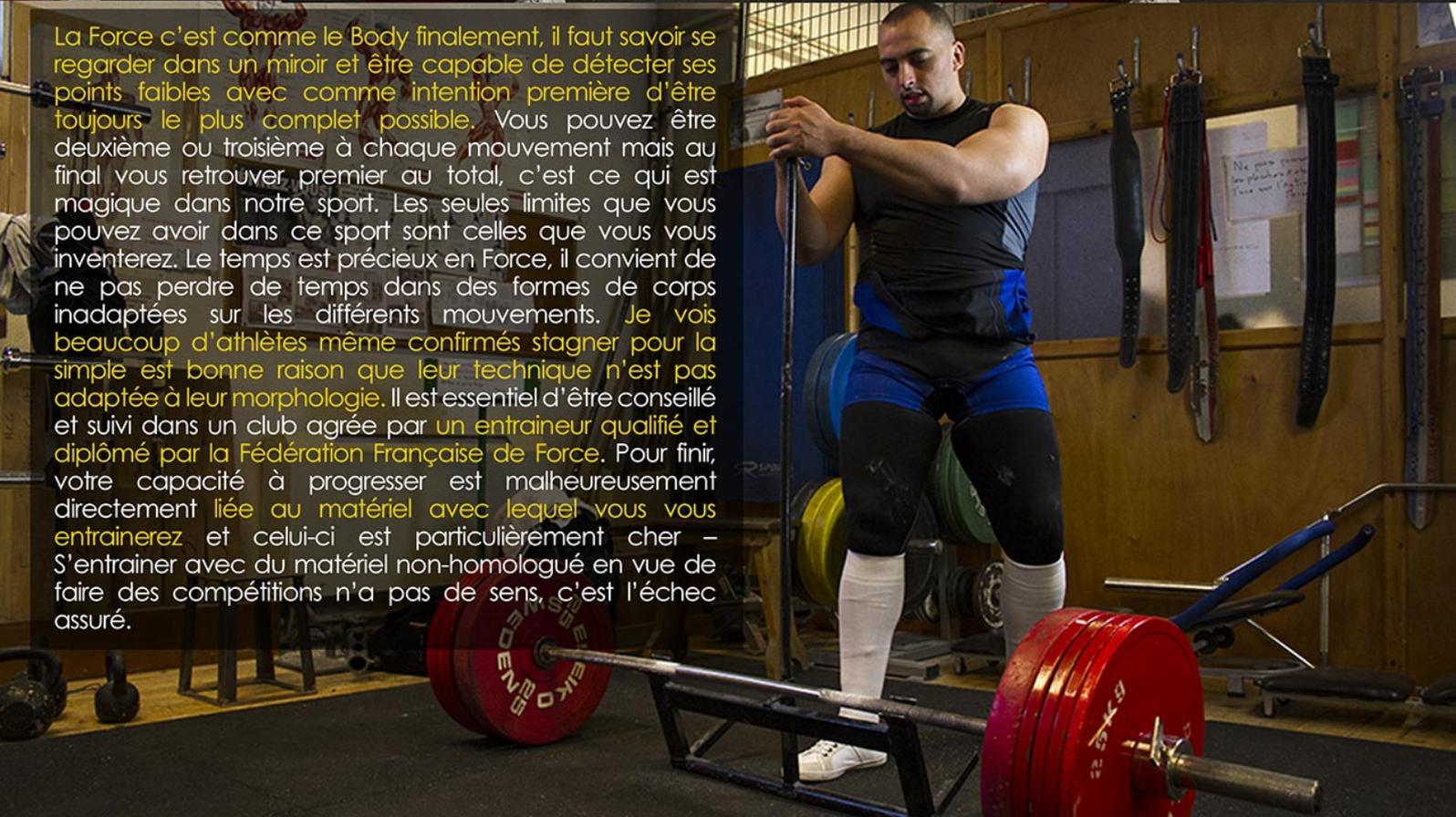
Nour-Eddine Ghaoui : La Force Athlétique s'est installée dans ma vie de sportif comme une seconde carrière. En effet, **je viens du Judo que j'ai pratiqué en compétition jusqu'à l'âge de 29 ans.** J'ai découvert le monde de la musculation à 20 ans à travers mes premières séances de PPG (Préparation physique généralisée) mises en place par le sport étude Judo à Grenoble dirigé par Mr. **Lasorsa Nicolas**, ancien membre de l'équipe de France d'Haltérophilie. Mon gros facteur limitant en Judo était le « Cardio » qui m'était impossible d'améliorer compte tenu de gros soucis cardio-vasculaires. J'ai donc très rapidement pris goût aux séances de renforcement musculaire qui paraissaient à l'époque être un jeu d'enfant pour moi déjà. **Quand j'ai décidé d'arrêter le Judo, je me suis tout naturellement dirigé vers une salle de musculation pour continuer à faire du sport et ne pas tomber dans la sédentarité. Au bout de quelques mois de fréquentation, on m'a gentiment fait comprendre qu'il fallait que je parte pour le bien être du matériel et que ma place était dans une salle de Force Athlétique. L'aventure commence donc pour moi en 2009 à Saint-Martin-D'hères (38, Isère).**

ERIC RALLO : Au delà de prédispositions génétiques, quelles sont d'après toi les conditions requises pour tenter sa chance en Force Athlétique ? et réussir à performer sur les 3 mouvements (Squat, Développé couché et Soulevé de terre)

Nour-Eddine Ghaoui : Sans tenir compte du talent et des prédispositions naturelles que l'on peut plus ou moins avoir à faire ce sport, je pense que **le principal facteur de réussite c'est l'obstination.** Le talent vous donne de l'avance, même beaucoup mais à l'arrivée il n'y a que le travail qui paie. La principale erreur que je constate chez les débutants c'est ce complexe d'infériorité qui les pousse à se comparer à beaucoup plus fort nourrissant ainsi le culte de l'impossibilité qui est la principale cause de démission en Force Athlétique. Il faut jamais se comparer à qui que ce soit si ce n'est à soi-même. **La seule question qui faille se poser, est comment je peux être meilleur demain que je ne l'étais hier, tout simplement.** Attention « Un mouvement ça ne fait pas un total » Je vois beaucoup de compétiteurs travailler leur point fort hors c'est tout le contraire - Il faut être capable de fuir sa zone de confort pour mettre l'accent là où ça coince au risque de toujours perdre ses compétitions de la même façon faute d'être trop prévisible.



La Force c'est comme le Body finalement, il faut savoir se regarder dans un miroir et être capable de détecter ses points faibles avec comme intention première d'être toujours le plus complet possible. Vous pouvez être deuxième ou troisième à chaque mouvement mais au final vous retrouver premier au total, c'est ce qui est magique dans notre sport. Les seules limites que vous pouvez avoir dans ce sport sont celles que vous vous inventerez. Le temps est précieux en Force, il convient de ne pas perdre de temps dans des formes de corps inadaptées sur les différents mouvements. Je vois beaucoup d'athlètes même confirmés stagner pour la simple est bonne raison que leur technique n'est pas adaptée à leur morphologie. Il est essentiel d'être conseillé et suivi dans un club agréé par un entraîneur qualifié et diplômé par la Fédération Française de Force. Pour finir, votre capacité à progresser est malheureusement directement liée au matériel avec lequel vous vous entraînez et celui-ci est particulièrement cher - S'entraîner avec du matériel non-homologué en vue de faire des compétitions n'a pas de sens, c'est l'échec assuré.





ERIC RALLO : Quand je vois des barres à plus de 300kg (Squat , SDT) ... je reste toujours stupéfait face à tant de puissance, quelles sont tes performances maximales ?

Nour-Eddine Ghaoui : Mes records officiels en Force Athlétique et qui sont homologués par la Fédération Française de Force sont : **310 Kg au Squat**, **185 Kg au Développé couché** et **322,5 Kg au Soulevé de terre**. Je suis à 632,5 Kg sur les mouvements de Jambes (SQ + SDT) et potentiellement à 817,5 Kg au Total. 800 Kg est le plus gros total que j'ai validé officiellement. Toutes ces performances sont réalisées sans aucun matériel d'assistance faut-il encore le préciser.



ERIC RALLO : C'est une discipline très technique, qui demande énormément d'investissement autant sur le plan physique que mental mais également des entraînements quotidiens.

Comment t'organises-tu pour concilier vie professionnelle en tant que gérant de société, vie familiale et compétitions sportives ?

Nour-Eddine Ghaoui : C'est une question très intéressante Eric. **En effet, l'hygiène de vie fait partie des facteurs majeurs de votre possible réussite en Force Athlétique.** C'est à ce niveau précis qu'un dilemme majeur va se poser pour quiconque ayant des prétentions. **En effet, on estime que le pic de performance pour un athlète est entre 30 et 40 ans, hors c'est dans cette période précise que la plupart des personnes sont en construction de leur vie de famille et professionnelle.** Notre sport n'est pas Olympique et encore très loin d'être professionnel en France. La plupart d'entre nous devons dès lors lier vie de famille, carrière professionnelle et sportive. **En ce qui me concerne je suis marié, deux petites filles avec deux sociétés à gérer.** Je m'investis également au niveau fédéral en m'occupant de toute la partie informatique. Tout est une question d'organisation mais aussi de sacrifices malheureusement. Je ne sors jamais, je ne pars jamais en vacances, je travaille le samedi et dimanche, me couche tard la plupart du temps et je n'ai aucun loisir extra-sportif. **Je ne bois pas, ne fume pas et surveille tous ce que je mange.** Je n'ai pas d'horaires précis d'entraînement, elles sont placées généralement le soir. Ce sport extraordinaire me permet de mieux supporter les aléas d'une vie ordinaire pour le reste **je suis très croyant et il est dit dans ma religion que dieu n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle aura fait.**



Nour-eddine Ghaoui devient une nouvelle fois champion de France et inscrit deux nouveaux records de France. En Squat : **310kg**, soit huit kilos de plus que l'ancien record qu'il détenait déjà. Son second record de France battu est celui du total des levées qui s'élève maintenant à **792,5 kg**.

CHAMPION DE FRANCE ÉLITE 2016 DE FORCE ATHLÉTIQUE



ERIC RALLO : Pense-tu tout comme moi, que la Force Athlétique manque de relais médiatique ? Que faire d'après toi pour développer l'image de cette discipline et attirer de nouveaux pratiquants ?

Nour-Eddine Ghaoui : **La Force Athlétique n'est pas médiatique du tout, il faut se l'avouer.** Pendant longtemps j'ai cru que la flamme olympique y était pour quelque chose. Mais quand tu regardes bien, il y a des sports olympiques qui sont encore moins médiatiques que nous, le problème n'est pas là je pense – Pour preuve, ma propre épouse ne connaît même pas mes records personnels. Je pense que c'est culturel tout simplement, on fait un sport très spécifique qui intéresse un public très spécifique. Des choses sont à améliorer bien sûr. Plus de relais médiatique sur les grands médias sportif par exemple.

Proposer l'initiation dans le sport scolaire et universitaire aussi.

Mais surtout en terminer avec toutes ces associations ou pseudo fédérations nationales non reconnues qui comme en Bodybuilding sèment la confusion au niveau du public, des éventuels sponsors et de la presse surtout. **Quand tu vois sur les réseaux sociaux ou les journaux le nombre de pseudo Champion du Monde Français à Las Vegas ou ailleurs qui n'ont même pas le niveau pour être champion régional dans notre fédération celle qui est reconnue par le Ministère Jeunesse et Sport et le CIO, c'est juste pitoyable.** Pour être honnête avec toi, avec mes performances actuelles je n'ai même pas encore le niveau pour aller au Championnat d'Europe! Mais comme je te l'ai déjà dit **je préfère être Champion de France de Force athlétique que Champion du Monde de l'imposture.**

ERIC RALLO : À haut niveau, comme dans toutes pratiques extrêmes, il y a des risques de blessures. Comment les prévenir au quotidien ? J'imagine qu'il y a un immense travail de gainage et un renforcement maximal des muscles péri-articulaires ?

Nour-Eddine Ghaoui : Les blessures et/ou le surentrainement sont les principaux facteurs limitant en Force Athlétique. **La moindre défaillance physique n'est pas permise surtout à très haut niveau où le moindre problème peut stopper nette votre carrière sportive voir plus encore. Sécurité et prévention ne doivent surtout pas être prises à la légère surtout si vous voulez faire de la compétition. Je conseille toujours dans l'ordre des choses de toujours maîtriser la technique avant d'augmenter la charge.** Paradoxalement la charge est vraiment la dernière chose à prendre en considération dans l'apprentissage de la Force Athlétique. Savoir écouter son corps, son entraîneur, être patient, sont les principaux outils de prévention. Il faut savoir aussi observer et faire preuve de sagesse, les erreurs des autres doivent vous servir de leçon, c'est très important. Si vous maîtrisez la technique et respectez les protocoles de prévention et de récupération vous mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas vous blesser. Un des conseils que je pourrais donner en particulier et d'exagérer la maîtrise technique lors des gammes d'échauffement. En effet plus c'est lourd et moins on aura la capacité à maîtriser la technique lors d'un mouvement, par contre si on ne la maîtrise déjà pas à léger, on a alors aucune chance de faire quoi que ce soit de constructif à lourd et c'est souvent là que la blessure nous attend. Pour celles et ceux qui ont déjà un très bon niveau je conseille même de travailler sans ceinture lors des gammes montantes intermédiaires pour optimiser le gainage naturel intrinsèque lors du mouvement. Personnellement il ne faut pas hésiter à faire des séances de Kiné-Ostéo pour les périodes difficiles de pré-compétition, en ce qui me concerne et en concertation avec mon médecin je n'hésite pas à prendre des anti-inflammatoires et décontractants musculaires pour prévenir les courbatures et tendinites qui peuvent être des fois incapacitantes. Pour finir je préconise après la compétition un arrêt total et complet d'au moins 8 à 10 jours minimum. Enfin et on ne le répètera jamais assez, toujours bien s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement sans modération.





ERIC RALLO : Quelles sont tes techniques d'entraînement favorites ? Quels conseils donnerais-tu aux pratiquants de musculation lambda pour améliorer leur performance sur les 3 mouvements et plus spécifiquement aux athlètes de Force Athlétique qui liront cet article ?

Nour-Eddine Ghaoui : Les athlètes qui débutent en Powerlifting ont tous ou presque déjà fait de la musculation – Il est essentiel de bien faire la différence entre ces deux pratiques. Le Bodybuilding demande un maximum de contrainte avec un minimum de charge alors qu'en Powerlifting c'est strictement l'inverse, un minimum de contrainte pour un maximum de charge. En matière d'entraînement, la démarche à suivre est relativement simple.

Il convient tout d'abord de se diriger vers des entraîneurs qualifiés qui ont l'expertise en matière de Force Athlétique. Je le répète, je conseil fortement l'orientation vers un club affilié FFForce, seule instance fédérale reconnue et agréée pour l'enseignement et la pratique de cette discipline. Sans rentrer dans les détails, Il faudra dans un premier temps diagnostiquer la forme de corps idéale pour chaque mouvement en fonction de votre morphologie et adapter la technique à celle-ci. Etre mal placé, mal conseillé sans être au point techniquement débouchera automatiquement sur une stagnation et/ou des risques de blessures. La planification des entraînements est directement liée au calendrier des compétitions. Battre des records à l'entraînement pour être champion de la salle ou sur Facebook ne sert strictement à rien. **Tout doit être organisé pour que le pic de forme soit au plus près des compétitions de références.** Pour faire simple, être performant c'est être capable de maîtriser de manière systémique l'entraînement, la récupération et la nutrition tout en étant responsable sur le plan humain (Vie de famille, études, travail...etc.). **Il faut avant tout se connaître et déterminer sa charge maximale de travail. La charge maximale de travail correspond à la charge avec laquelle vous pouvez vous entraîner d'une séance à l'autre sans vous épuiser.** Si celle-ci est trop basse vous ne progresserez jamais, si elle est trop haute vous vous blesserez. Pour résumer je préconise hors saison le 5x5 à charge maximale de travail c'est le seul modèle de travail qui permet de réellement progresser, très important la récupération inter-série et exercice doit toujours être complète - Si vous réussissez à valider chaque répétitions de chaque série vous pouvez rajouter 2.5 kg ainsi de suite, c'est votre seul indicateur réel de progression. 3 mois avant la compétition, on passe en 4x4 et les deux dernières séances avant la récup 3x3. Réduire les séries et les répétitions en augmentant la charge de référence permet de se rapprocher petit à petit de votre maximum relatif que vous tenterez lors de la compétition. La récupération avant la compétition doit être ni trop courte ni trop longue, là encore elle doit être individualisée et réfléchi. Votre barre de départ correspond à ce que vous êtes capable de tripler à l'entraînement, votre deuxième essai doit toujours être supérieur ou équivalent à votre charge maximale connue – Pour le troisième essai faites vous plaisir avec une barre que vous ne vous croyez pas capable de faire en dehors de toute considération tactique bien-sur. Le 5x5, le 4x4 ou le 3x3 correspondent à la partie spécifique de l'entraînement qui n'est qu'un seul exercice sur les 4 que je vous conseille par séance. En effet vous devez dans la mesure du possible le compléter avec deux exercices complémentaires au choix et un exo de gainage abdos ou lombaires, jamais les deux dans la même séance.

Un des principes fondamentaux de progression est de systématiquement varier vos exos complémentaires d'une séance à l'autre en privilégiant vos points faibles en priorité. La zone de confort est à éviter. Je préconise pour faire simple, une séance de Squat, une séance de Soulevé de terre et deux séances de Développé couché par semaine. La tranche maximale de récupération hebdomadaire doit toujours être entre le Soulevé de terre et le Squat.

ERIC RALLO : Un mot sur le Bodybuilding. En te suivant sur les réseaux sociaux, j'ai constaté que tu es fan de Bodybuilder tel que David Henry, Kevin Levrone ou bien encore Tom Platz. Que penses-tu du Bodybuilding moderne ? des Olympiens et des nouvelles catégories Men's Physique, Bikini et récemment le Classic Physique ?

Nour-Eddine Ghaoui : Je suis fan de Body Pro depuis tout petit. Avant même de rentrer au collège j'achetais déjà les magazines spécialisés avec mon argent de poche. Le Bodybuilding et le Powerlifting sont pour moi les deux seuls sports de référence en musculation. Je n'ai aucune préférence, j'aime bien le Body « Classic » des années Arnold tout comme l'ère du Body « Extrême » avec Phil Heat ou Ronnie, mais Kevin Levrone reste vraiment mon préféré avec Lee Priest et David Henry. Pour les nouvelles catégories ça ne m'intéresse pas, même si je n'y vois pas d'inconvénient à partir du moment où il peut y avoir un public pourquoi pas, c'est toujours une valeur ajoutée. **Ce qui me dérange par contre c'est le Youtubing** c'est quelque chose que je n'ai pas vu venir mais en même temps quand tu vois les files d'attente dans les salons, **force est de constater qu'il y a un public pour justifier cette mythomanie à grande échelle.** Quand tu regardes bien, tu te dis que finalement c'était peut-être prévisible. Les grands lobbies médiatiques ont estimé un jour que le talent coûtait trop cher, on est donc passé en moins de 10 ans du culte du talent à celui de la médiocrité avec les premières émissions de télé réalité jusqu'au dictat actuel des réseaux sociaux. **Au final ce qui se passe dans le monde du muscle c'est exactement ce qui se passe dans celui de la culture en générale.** J'en veux absolument pas aux exposants qui ont une logique purement commerciale c'est vrai, pourquoi payer une fortune un Top 10 IFBB quand tu peux avoir la même chose avec un Youtuber pour un T-shirt et un coca. Et tu verras qu'un jour les stars du synthol auront leur stand eux aussi pour faire des selfies. En attendant je fais confiance au temps, l'histoire a souvent prouvé que les contrefaçons ont au final toujours donné de la valeur à l'authenticité.

KEVIN LEVRONE

Photo : PIERRE MAZERAU



MR SELFIE WINNER



RONNIE COLEMAN

Photo : PIERRE MAZERAU

ERIC RALLO : Tu prends souvent position sur les sujets épineux que sont le dopage et l'alimentation, Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs et lectrices de Fitness Mag ?

Nour-Eddine Ghaoui : Comme je te l'ai dit juste avant, la mythomanie m'insupporte. Peu m'importe qu'un athlète se dope ou pas mais à condition qu'il assume. Celui ou celle qui veut se droguer pour être plus fort ne doit pas le faire au détriment de celle ou celui qui a décidé d'être honnête. Pour autant est ce que ce genre de considération peut avoir un écho dans l'oreille d'un tricheur, malheureusement non. Pour moi il y a 3 raisons essentielles pour ne jamais tomber là dedans. La première est sanitaire, est ce que ça vaut le coup d'avoir un cancer à 50 ans pour avoir fait 200 Kg au développé couché, est-ce que le risque de tomber malade naturellement n'est déjà pas suffisamment important de nos jours ? Deuxièmement peut-on se mettre une seule seconde à la place d'un athlète radié pour dopage ? Tout le monde est au courant, votre femme, vos enfants, votre famille, vos amis, personne ne vous fera de cadeaux et rien de ce que vous pourrez faire par la suite ne vous rachètera une conduite. Enfin, et plus simplement et on l'oublie parfois les produits dopants sont considérés comme des stupéfiants et ne sont donc pas autorisés à la consommation au même titre que les différentes drogues connues. Mais plutôt que de vous refaire le couplet de la morale que tout le monde connaît, il faut savoir qu'il y a aujourd'hui des alternatives naturelles à l'aide à la performance. En ce qui me concerne je travaille beaucoup sur la respiration et l'imagerie mentale. Ça peut paraître invraisemblable mais je répète mes mouvements dans ma tête des centaines de fois avant une compétition, je suis capable de reproduire mentalement exactement les conditions d'un plateau de compétition, et il m'arrive même de les mimer jusqu'au point d'être persuader ou non de pouvoir faire telle ou telle charge. Ceux qui me connaissent savent que je ne dépasse jamais les 270 Kg au squat à la salle en série pourtant je suis capable de maîtriser plus de 300 Kg en compétition, pourquoi car je ne travaille lourd qu'en imagerie et jamais en physique. J'en parlerais peut-être dans une prochaine édition, mais j'ai mis au point une technique d'entraînement qui permet de mieux appréhender le stress psychologique de la sensation de charge. Il s'agit du « blind loading » c'est tout bête, vous vous mettez d'accord avec un partenaire d'entraînement qui doit vous charger la barre à une charge que vous ne connaissez pas, lourde ou légère avec des amplitudes aléatoires plus ou moins grande – Il faut deux serviettes de bain pour recouvrir les disques de façon à ce que votre inconscient ne soit pas conditionné par la valeur numérique du chargement qui est le principal facteur d'appréhension de la charge. Pour ce qui est de la respiration j'ai pris des cours de yoga. On a travaillé sur les principes de synchronisation respiratoire pendant les phases excentrique et concentrique des mouvements. On n'imagine même pas l'importance de bien calculer ses apnées au squat par exemple que ce soit lors de la sortie ou au passage de genoux.

ERIC RALLO : Merci beaucoup pour le temps que tu as consacré à Fitness Mag et la sagesse de tes propos. Bonne chance pour la suite de ta carrière.

Nour-Eddine Ghaoui : C'est moi qui te remercie de m'avoir donné la parole dans ta tribune. J'en suis très honoré. Ce sont les personnes de référence comme toi passionnées et désintéressées qui permettent l'émancipation du monde du muscle en France. Je te souhaite bonne chance et une très longue vie à Fitness Mag.

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour joindre Nour-Eddine :
 Facebook :
<https://www.facebook.com/Ghaoui.nouredine>

Liens Médias :
Interview:
<http://lesportdauphinois.com/2015/08/01/nour-eddi-ne-ghaoui-change-de-cap/>

Interview:
<http://www.alljudo.net/actualite-judo-2314-nour-eddine-ghaoui-du-judo-%C3%A0-la-force-athl%C3%A9tisme.html>

Article:
<http://lesportdauphinois.com/2015/12/07/ghaoui-meilleur-francais-de-lhistoire-du-squat/>

Reportage Vidéo:
<http://www.francetvsport.fr/a-la-decouverte-de-la-force-athletique-292839>

Blog:
<http://www.benchpresschampion.com/champions/Ghaoui.html>

Reportage Vidéo:
http://www.dailymotion.com/video/x25mu76_nour-eddine-ghaoui-du-judo-a-la-force-athletique_sport



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



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



Bien-être & longévité

LE MICROBIOTE UN MICROCOSME DANS LE MACROCOSME !

//////////////////// UN MICROCOSME DANS LE MACROCOSME !

Depuis quelques années, on entend de plus en plus parler du **MICROBIOTE**.... Avec une certaine dose de bonne foi, la communauté scientifique avoue ne pas savoir encore grand chose ... mais reconnaît désormais l'importance capitale d'avoir ce que l'on appelle également « une flore intestinale » de qualité, pour être et demeurer en bonne santé.

Mais qu'est ce que le fameux MICROBIOTE ??

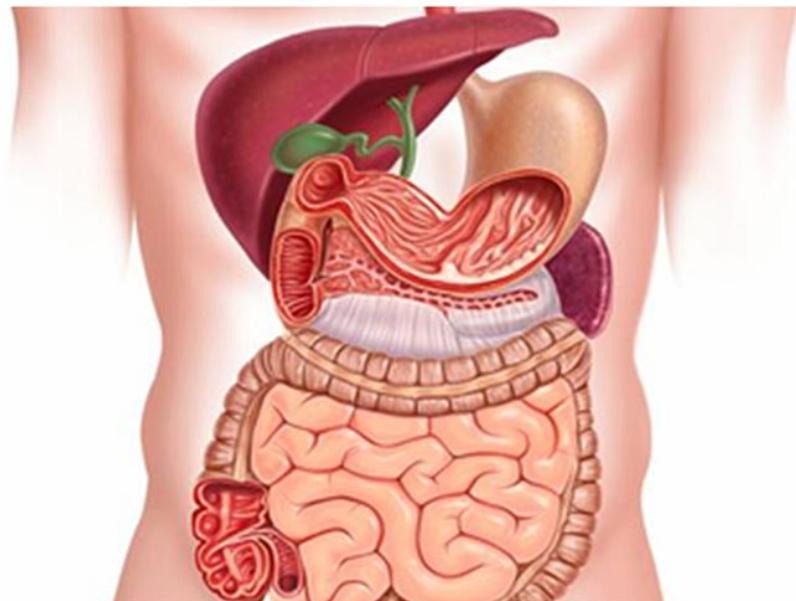
Avant de commencer, je tiens à préciser, qu'il est important de distinguer qu'il existe plusieurs sortes de microbiote : Intestinale, épidermique, buccale, vaginale... Intéressons-nous au plus grand réservoir de micro-organismes de tout le corps humain, le microbiote intestinal, appelé par le passé « Flore intestinale ».

Un véritable microcosme dans le macrocosme :

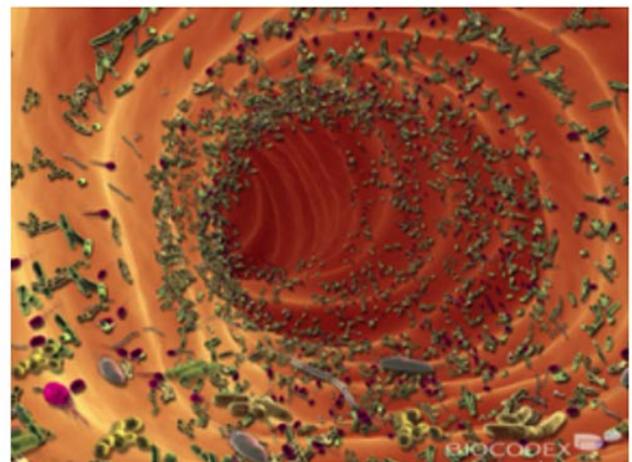
Et si je vous disais, que chacun d'entre nous sommes les hôtes de plusieurs milliers de types de bactéries (entre 1200 et 1500 familles différentes).

Avec plus de **100 000 milliards** de micro-organismes présents dans nos intestins, tel que des bactéries, microbes, champignons, levures, virus.... nous pouvons dire que nous sommes plus bactériens que cellulaires...en effet, **nous sommes à 90% bactérien et 10% cellulaire !**

Le microbiote fait partie de ce que nous sommes mais également de qui nous sommes.



un monde microscopique vivant est actif à l'intérieur de notre intestin

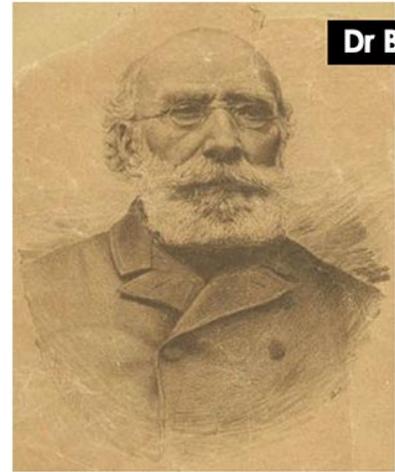


BIOCODEX



Dr Pasteur

Ceci remet énormément en cause les fondements mêmes de notre médecine moderne ainsi que de notre biologie, nutrition, recherche médicamenteuse. D'ailleurs, le **Dr Pasteur**, sur son lit de mort, avouera que le **Dr Bechamp** (son premier contradicteur) avait raison !



Dr Bechamp

En effet, 3 dogmes majeurs de la pensée Pasteurienne tomberont tour à tour.

1) Le fameux microbisme (guerre contre les microbes) que le Dr Pasteur enseignait en précisant que tous les microbes venaient de l'air et étaient source de maladie

2) Que l'être humain était stérile intérieurement (absence de micro-organismes), que sa protection venait des micro-organismes qui sont SUR la peau et que la contamination ne pouvait donc venir que de l'extérieur.

3) Le monomorphisme microbien
Bechamp, prouvera une fois de plus, contrairement à ce que pensait Pasteur, que les microbes ont la faculté de changer de forme suivant la nature de leur environnement.

De nos jours, une équipe de chercheurs provenant de 10 pays différents, ont combiné plusieurs études sur différentes populations à travers le monde.

D'après les récentes découvertes, on pourrait identifier et classer toute la population mondiale en 3 groupes principaux... en 3 « Entérotypes » (signatures bactériennes intestinales) et ce, indépendamment de la nationalité, du sexe, de l'âge :

- 1) Bactéroidetes
- 2) Prevotella
- 3) Ruminococcus

Source Wageningen University

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m² de remise en forme.

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

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

De véritables auxiliaires à notre disposition

Toute cette population microbienne, influence fortement notre métabolisme et notre physiologie.

Les bactéries et les cellules intestinales vivent en symbiose.

Notre microbiote, nous protège, régule le transit intestinal, permet le tri, la digestion et l'assimilation de nos aliments.

Au cours d'une vie, le microbiote hérité de sa maman lors de l'accouchement (par voies naturelles) et des premières tétées au sein est relativement stable dans le temps. Pourtant, en fonction de son mode et hygiène de vie, type d'alimentation (et diversification alimentaire ou pas), infections virales, ainsi que la prise régulière de médicaments, il peut y avoir un déséquilibre du microbiote en le fragilisant avec toutes les conséquences délétères que l'on peut imaginer pour la santé.

Fort heureusement, avec un mode de vie et un environnement adapté, le microbiote tend à revenir à son état quasi initial en 1 à 2 mois.

Afin de ne pas créer un déséquilibre au sein de votre flore intestinale (disbiose), évitez tous les produits trop gras, trop salés, trop sucrés, ce que l'on appelle le « junk food » (la mal bouffe) : pizza, chips, hamburgers, frites, plats préparés, le pain blanc, les viennoiseries...

Tachez de privilégier les aliments naturels, bruts (non transformés) comme les fruits et les légumes, les oléagineux, graines germées...

Essayez de vivre en paix avec vous-même et votre entourage, fuyez autant que possible toutes sources de stress et prenez le temps de vous reposer, relaxer et pratiquez une activité physique régulière.

Si vous avez déjà pris conscience de l'importance de garder votre microbiote en pleine forme, ou bien si vous désirez en savoir davantage, je vous invite à lire le livre Best Seller de **Giulia Enders** (Doctorante en médecine) : **Le Charme discret de l'intestin**. (dans toutes les bonnes librairies et sur internet)

Prenez soin de vous !
ERIC RALLO





FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO
Coach PPM

CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH **FRANCIS BENFATTO**



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



Partenariat **Fitness Mag**

-15%

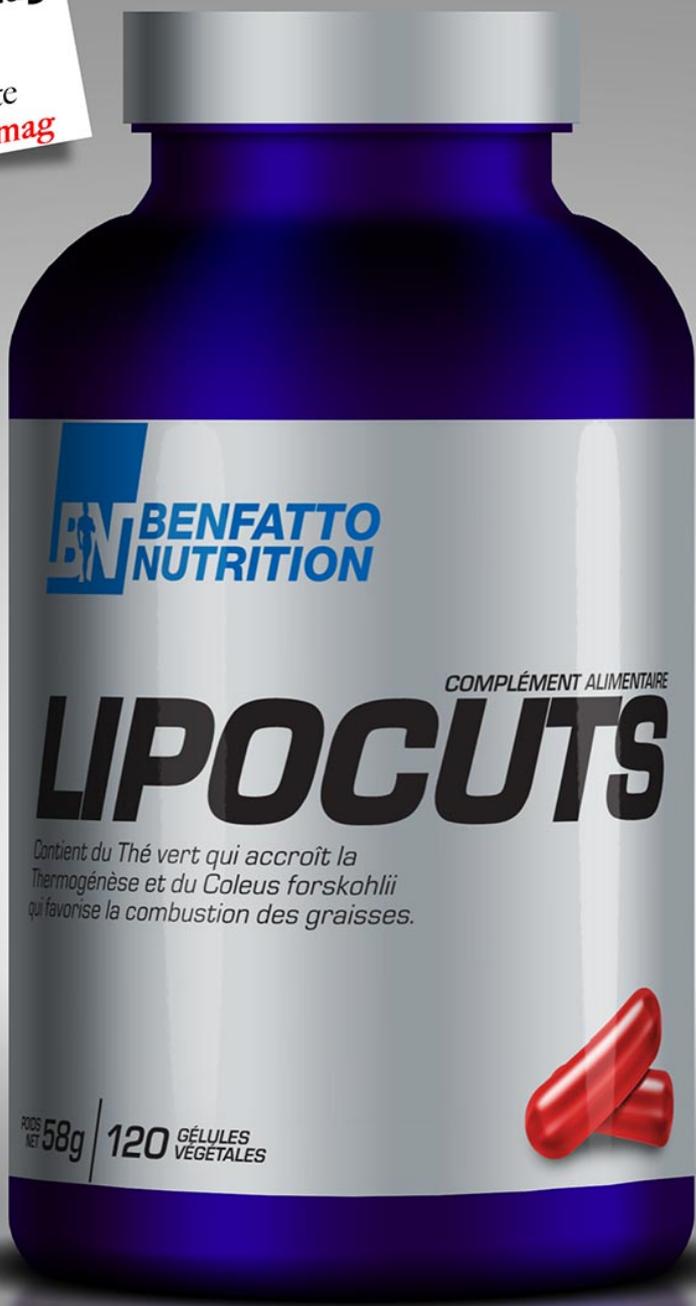
de remise immédiate
avec le code : **fitnessmag**





FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO

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



WWW.BENFATTONUTRITION.FR

Suivez-nous sur :





Culturisme

Bodybuilding

INTERVIEWS / REPORTAGES

- Caroline Deveaux par David Andrieu
- Isolation= Santé + Longévité par Paul James
- Hommage à Serge Nubret par Christophe Corion
- Ludovic Doyer par Christophe Corion
- Hommage à Mike Matarazzo par Bernard Dato

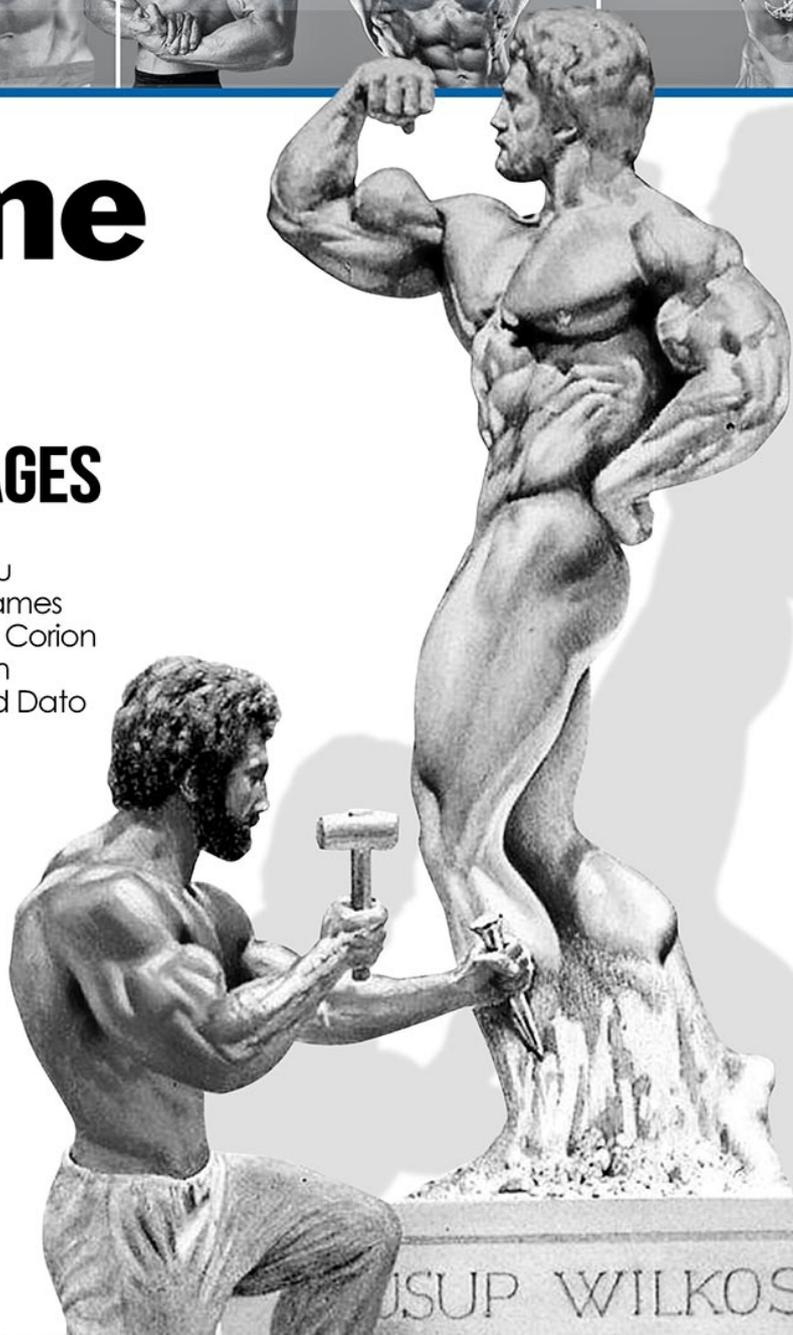


Photo Google images / Auteur non identifié



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET

LAURENE GAUDELIER

CHARLES SIFFLET

FRANCE CEILLES

CHARLES BARBE

LUDIVINE MALIE





PAUL JAMES
Reporter



ISOLATION

Santé + longévité

2ÈME PARTIE



DOUG BRIGNOLE



LE BODYBUILDING EST UN STYLE DE VIE. ET CETTE FAÇON DE VIVRE, D'ÊTRE ACTEUR DE NOS QUOTIDIENS, D'ENTREtenir CETTE CONNEXION SI FINE AVEC NOTRE CORPS, NOS SENSATIONS ET NOS ÉMOTIONS EST BIEN PARTICULIÈRE À NOTRE SPORT. LE RÉSULTAT, NOUS LE PORTONS EN PERMANENCE SOUS NOS HABITS, TELLE UNE MÉDAILLE D'HONNEUR, PREUVE DE NOTRE ASSIDUITÉ ET DE NOTRE ENGAGEMENT VERS UN STYLE DE VIE SAIN ET PROACTIF. LA CONTRACTION MUSCULAIRE DEVIENT UNE DROGUE. LES BESOINS NUTRITIONNELS ET DE REPOS DEMANDÉS PAR CE SPORT DICTENT ET RYTHMENT NOTRE VIE. IL EST PARFOIS DIFFICILE DE NE PAS SE LAISSER HAPPER PAR LES PROMESSES DE PLUS DE FIDÉLITÉ ENVERS LA FONTE

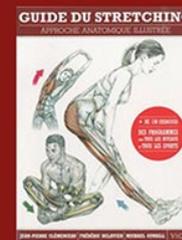
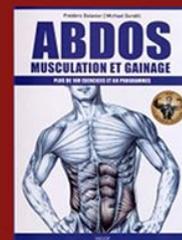
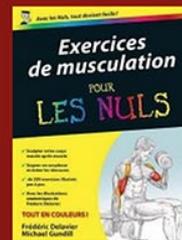
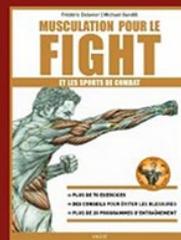
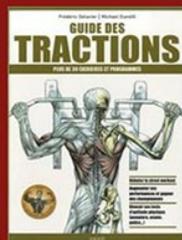
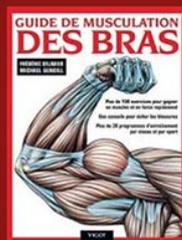
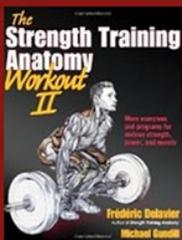
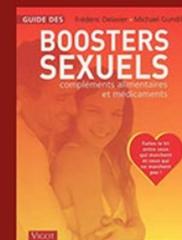
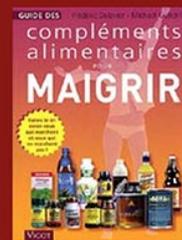
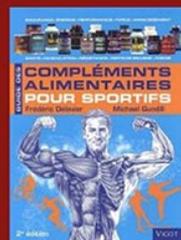
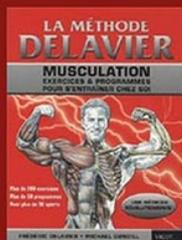
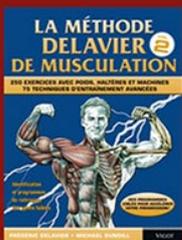
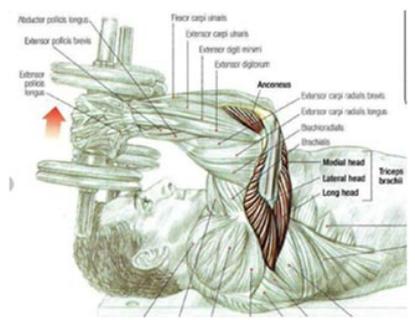
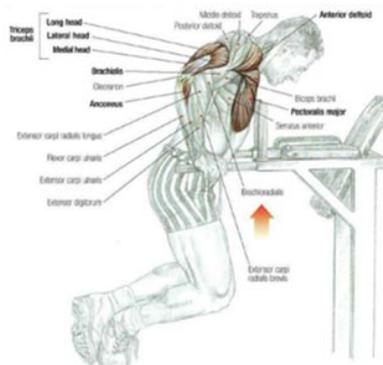
Il est extrêmement grisant de sentir l'énorme charge d'un poids que l'on ne contrôle parfaitement que pour 3 répétitions sur des mouvements de puissance comme le développé couché ou le squat. Alors que le corps, tout entier sous tension, reste de marbre et que le poids monte et monte jusqu'en haut et que l'on sent chaque fibre se contracter. L'engagement est maximal et la réussite est à la fois envoutante et étourdissante. Malheureusement ces plaisirs ne doivent pas devenir notre quotidien. Le bodybuilding, à un niveau amateur et personnel, est un des sports les plus sains pour le corps et l'esprit. Le bodybuilding entretient l'outil principal pour bien profiter de sa vie: le corps. Mais pour entretenir cet outil et non l'user prématurément, il faut accepter l'importance de la périodisation dans le travail et notamment de l'isolation. On ne peut pas constituer un entraînement sain à l'échelle d'une vie seulement sur des mouvements de base et de puissance. Il n'est pas nécessaire de ne faire que de l'isolation mais il y a plusieurs raisons santé-longévité à bien maîtriser cette forme d'entraînement. Vous y sensibiliser est le but de cet article.

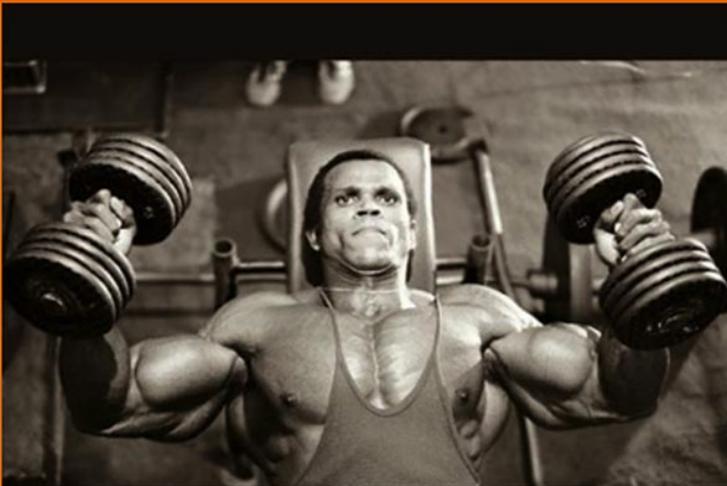


Le français Francis Benfatto à 31 ans et à 48 ans. Francis promeut une méthode d'entraînement, la PPM (Performance Progressive Method) qui exploite au mieux l'entraînement en isolation. Elle consiste en plusieurs étapes qui préparent le muscle, les tendons, les articulations, le système nerveux et l'organisme tout entier à l'effort à venir. Cette méthode a fait ses preuves chez de jeunes compétiteurs ainsi que chez les seniors cherchant une remise en forme.

L'isolation permet, avec moins lourd, de charger uniquement le muscle choisi. Le travail est extrêmement bénéfique pour le muscle ciblé et l'effort se voit beaucoup moins traumatisant pour les articulations, mais aussi pour l'organisme tout entier. Le risque de blessure articulaire, tendineux, musculaire sera grandement réduit. Qui n'est jamais sorti d'un cycle de force, content d'être arrivé au bout sans s'être blessé car le corps aurait eu du mal à continuer sur ce rythme plusieurs semaines encore? Pourtant, on continue !

Pour illustrer ce principe, regardons un entraînement des triceps. D'un côté, un pratiquant fait des dips. De l'autre côté, un deuxième pratiquant fait des extensions des avant-bras avec haltères, couché sur un banc.





"Perfect form is the most important thing to have a perfect body, it's impossible to make a painting with a big brush."
- Serge Nubret

Dans les deux cas, la force de résistance est la gravité. La tension exercée sur le muscle dépend de l'angle et de la longueur du levier sur lequel la gravité s'exerce. Quand le levier est perpendiculaire à la direction de la force, alors l'effort de résistance est maximal. Quand le levier est parallèle à la gravité, la tension est nulle. Ainsi, vous allez parvenir à challenger vos triceps avec des haltères de l'ordre de 10 à 20 kg là où il vous aurait fallu votre poids de corps plus quelques kilos supplémentaires pour solliciter vos triceps de la même manière qu'avec les dips. Vous imposez à vos articulations de l'épaule et du coude votre poids de corps, au minimum. Ce qui est fâcheux c'est qu'une partie de ce poids, qui traumatise vos articulations, ne sert même pas au développement de vos triceps car ils sont pris en charge par les deltoïdes antérieurs ou les pectoraux. Si vous êtes jeune vous ne le sentez pas encore, mais est-ce une raison pour vous user prématurément et n'obtenir un résultat qui n'est pas optimum de toute manière ?

L'isolation est la clé pour un bodybuilding sain, pratiqué toute la vie. Certains exercices spécifiques vous permettront aussi de rééquilibrer votre posture et de maintenir intègre votre squelette. Toutefois l'isolation ne fait pas tout, et plus de poids ne donne pas toujours plus de résultats. Vous ne devez soulever le poids qu'à la force du muscle ciblé. Si vous commencez à utiliser d'autres groupes musculaires et/ou des forces extérieures pour aider à l'exécution d'un mouvement, alors vous manipulez et vous imposez à votre organisme un poids inutilement lourd. Vous traumatisez ainsi votre corps pour rien. Le but du bodybuilder est de rendre chaque exercice progressivement le plus dur possible. Si on parvient à développer coucher 80 kg comme s'ils en faisaient 60, on est un bodybuilder malin. On ne peut pas tourner le dos à l'avenir. Rappelez-vous que lorsque nous sommes jeunes, tout marche. Ce n'est cependant pas une raison pour continuer à travailler de manière non seulement destructive pour le corps, mais qui plus est non optimum.

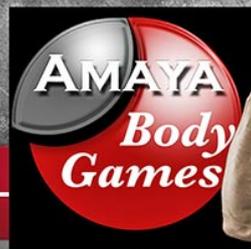


#StayGolden

Paul James

**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

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

STIMULER UN POINT FAIBLE

Comment développer un point faible pectoraux, cuisses, épaules, biceps, triceps... Je vous donne dans cet article une solution pour comprendre comment faire.

Comme tous les pratiquants de musculation, vous avez certainement un ou plusieurs points faibles. J'ai moi même mes points faibles et je leur administre un entraînement différent de celui de mes autres muscles. Souvent on peut faire la mauvaise interprétation d'un muscle faible et d'un muscle sous entraîné. Si vous n'entraînez jamais vos abdos, ou simplement depuis un mois, il ne s'agit pas d'un point faible mais tout simplement d'un sous entraîné, il faut accorder la même intensité à chaque muscle pour réellement percevoir les points faibles des points forts.

Qu'est ce qu'un point faible musculaire ?

Il s'agit d'un muscle qui ne veut pas se développer malgré un entraînement régulier et une alimentation adéquate. En général un point faible est souvent entouré d'un ou plusieurs points forts qui interviennent en priorité lors des exercices prévus au point faible. Un exemple concret est celui des pectoraux en point faible et des épaules/triceps en point fort. Si on s'acharne à faire des développés couchés, inclinés, etc en super lourd, on va faire progresser ses épaules et ses triceps mais pas réellement ses pectoraux, la conséquence est que l'écart de développement va se creuser à mesure du temps. Au niveau de la force d'un point faible, il se peut qu'il soit aussi une faiblesse à ce niveau là, parfois ça ne sera pas perceptible sur les mouvements polyarticulaires ou dit « de base » car d'autres muscles intervenants dans l'exécution du mouvement vont venir fausser notre estimation de force pour notre point faible.



Photo by Patrick Masoni

Tenter de faire du très lourd sur un exercice d'isolation n'est pas forcément une bonne idée non plus car on pourrait perdre la contraction et on n'arrivera plus à bien localiser le point faible. En général un point faible congestionne très mal lors des séances d'entraînement, vu qu'une bonne irrigation d'un muscle aide à mieux transporter les nutriments dans le muscle, une mauvaise congestion créer encore une faiblesse à ce niveau là.

1ère étape apprendre à sentir son muscle et congestionner

Comme je vous le dis souvent, ce n'est pas en essayant de mettre de plus en plus lourd et en changeant rien à votre routine d'entraînement que vous allez réussir à obtenir un miracle. Il est toujours plus facile de rester dans sa routine confortable sans se prendre la tête et ensuite se plaindre que notre génétique est contre nous et que rien n'est possible. Je vais essayer de vous expliquer comment faire pour changer ça radicalement.

UNE FOIS VOTRE POINT FAIBLE BIEN IDENTIFIÉ, COMMENCEZ PAR OUBLIER VOTRE ANCIEN ENTRAÎNEMENT POUR CE MUSCLE, OUBLIEZ AUSSI LES ARTICLES QUE VOUS AVEZ LU COMME « LE MEILLEUR EXO DE TEL OU TEL MUSCLE » C'EST DU PIPO, IL N'Y A PAS D'EXERCICE MAGIQUE UNIVERSEL.

Commencez par sélectionner un exercice d'isolation pour votre point faible, choisissez celui qui vous procure les moins mauvaises sensations, oubliez la charge, pensez répétitions, pensez brûlure et congestion.

Visez les 100 répétitions, allez au maximum de votre résistance face à la brûlure, si vous ne faites que 50 reps c'est pas grave mais visez toujours les 100 reps. Ne vous arrêtez pas là.

Il ne suffit pas de faire une série longue et de rentrer à la maison, ce serait trop facile.

Répétez les séries longues comme si vous faisiez un entraînement normal, 12 ou 15 séries, c'est une bonne moyenne. Le but n'est pas de faire 15 fois 100 reps, mais de ne jamais faire moins de 30 reps car :

1 vous allez être obligé d'abandonner les poids lourds qui ne vous donnaient aucun résultat jusqu'à maintenant et 2 vous allez apprendre à ressentir votre muscle, développer le réseau nerveux entre votre point faible et votre cerveau, et surtout lui apprendre à congestionner.

Il ne suffira pas de faire cette méthode pendant une ou deux semaine et ensuite passer à la suivante, je recommande au minimum un mois de cette méthode en faisant au minimum deux fois le point faible par semaine (même entraînement à chaque fois).



2ème étape on augmente la charge de travail

Si vous faites partie des personnes vraiment motivées et que vous avez confiance en moi, vous avez probablement passé la 1ère étape avec succès et vous avez ressenti des courbatures grâce à cette méthode, les séries longues vous ont appris à congestionner et vous arrivez maintenant à congestionner plus rapidement et plus tôt lors de vos entraînements de votre point faible. **Maintenant il est temps d'essayer de faire progresser « massivement » votre point faible.**

Pendant cette période, vous allez réduire le nombre de répétitions et augmenter les poids mais pas n'importe comment. Le but est de commencer les 1ères séries en léger, puis monter graduellement le poids, le but est de se concentrer sur la contraction du point faible à mesure que les séries montent en poids, vous pouvez commencer à 30 répétitions et finir à 6 répétitions **si vous parvenez à ressentir votre point faible avec une série de 6 répétitions, vous avez gagné, votre point faible commence à réagir au travail lourd.**

Si quand vous augmentez le poids vous sentez que vous perdez vos sensations, dans ce cas, revenez au poids de la série précédente et n'allez pas plus loin en charge pour la séance du jour.

Personnellement c'est comme ça que j'ai réussi à développer mes épaules, aujourd'hui je congestionne très vite aux élévations latérales à 18kg mais il m'a fallu manger des séries de 100 reps à 4kg puis 6kg pour en arriver là.

Je ne vous parle pas d'une théorie mais bien d'un retour d'expérience, encore faut-il se décider et attaquer le plus vite possible.

Pour approfondir sur mes méthodes d'entraînement et de nutrition, vous pouvez télécharger mes ebooks ou rejoindre les membres et consulter plus de 50 vidéos privées, ça ce passe ici : [les conseils de fitnessmith](#)

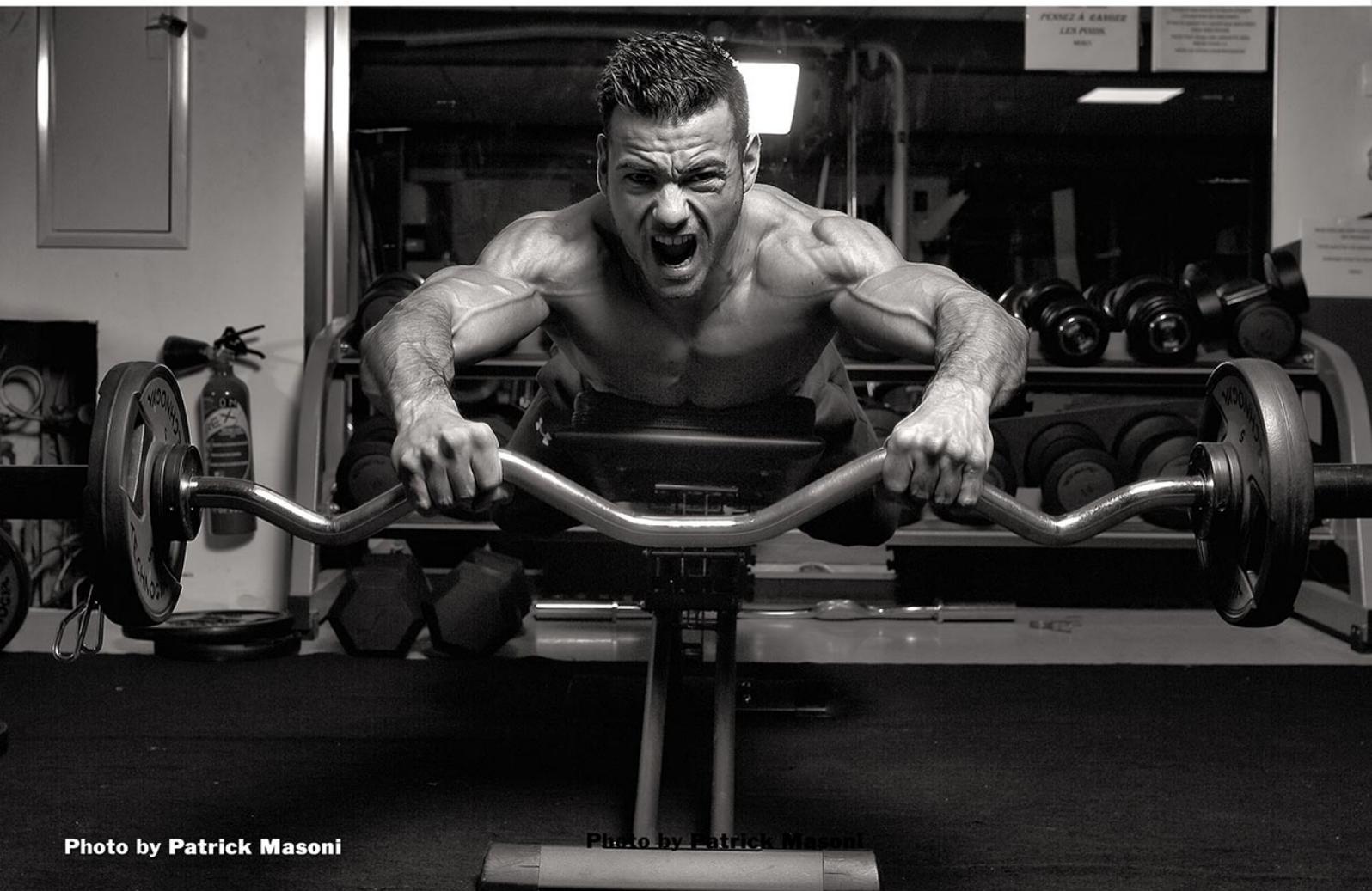
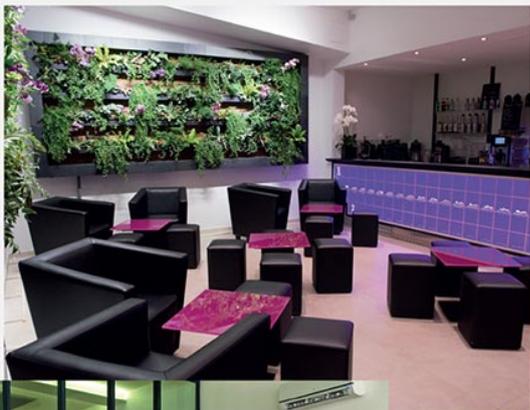


Photo by Patrick Masoni

Photo by Patrick Masoni

Re-nouer avec le bien-être, Re-prendre confiance en soi, Re-découvrir son corps...

+ DE **180** COURS COLLECTIFS
ET SMALL GROUPS
PAR SEMAINE



DES COACHS
100%
DISPONIBLES



...dans un cadre
au concept
unique, spacieux,
lumineux, convivial
et végétalisé.

FITNESS - DANSE - BOXE - PILATES - YOGA...

Adultes & Enfants



Re-Corps
Club de sport **Végétalisé**

16A, Bd. de Reuilly
75012 Paris
Tél : 01 53 46 03 17
www.re-corps.com



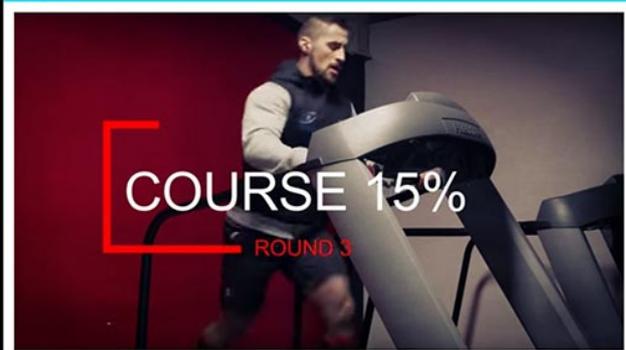
JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LEG DAY

#SPÉCIAL MOTIVATION

Comment développer vos qualités ATHLÉTIQUES avec ces enchaînements!

J'ai choisi ici de vous présenter un séance intense, où vous travaillerez vos qualités athlétiques.

Nous allons travailler pour commencer notre système cardio-vasculaire!

Puis nous allons choisir plusieurs exercices pour solliciter le travail des jambes.

- Fentes marchés
- Fente avant
- Squat haltères

Tout en enchaînement avec 1 min de repos!

Le cœur va monter dans les tours et va vous forcer à vous DÉPASSER! Bon TRAINING!

Photo **Romain Roux**





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



LUDOVIC DOYER



photothèque Ludovic Doyer

Digne représentant des physiques harmonieux, Ludovic est actuellement en pleine préparation pour ses échéances 2016. Compétiteur beaucoup trop méconnu j'ai le plaisir de le mettre à l'honneur ce mois ci

Christophe Corion : Salut Ludo Peux tu te présenter aux lecteurs de Fitness Mag ?

Ludovic Doyer : Bonjour je suis né le 21/03/1971 à Calais et je pratique le culturisme depuis une bonne vingtaine d'années. Je suis compétiteur depuis environ 9 ans maintenant au sein de la FFHMFAC qui est dissoute dorénavant. Avant cela je pratiquais le football, j'étais assez frêle et lorsque j'allais au contact, je ne faisais pas le poids c'est comme cela que je me suis mis à la musculation.

CC : Dans quelle fédération as-tu concouru ?

LD : J'ai concouru au sein de la FFHMFAC fédération dite naturelle.

CC : Quel est ton parcours et palmarès ?

LD : Ayant déjà eu plusieurs titres régionaux et départementaux (demi finale France) vice champion de France en 2012 à Créon près de Bordeaux ensuite 3eme Europe à Barcelone et 6eme monde en Slovaquie en 2012

CC : Quelle est ta prochaine compétition ?

LD : Je n'ai pas encore pris de décision au sujet de la fédération pour cette année je vais prendre ma décision avant le 15 février dans tous les cas la compétition commence début mai 2016

CC : Parle nous de ta préparation

LD : Ma préparation a commencé dès le 1er janvier 2016 avec une bonne diététique et un entrainement en salle par exemple sur 3 jours avec un jour de repos entre 2. En jour 1, je travaille les pectoraux, les épaules, les biceps, les mollets, les abdos et les lombaires avec 6 séries de 20 reps par groupe musculaire, avec 45 secondes de repos, c'est de l'intensif.

Le Jour 2 je bosse les dorsaux, les triceps, les trapèzes et termine la séance avec les mollets, les abdos et les lombaires.

La troisième journée ce sera les cuisses, ischio-jambiers et quadriceps, mollets et abdos. Je travaille souvent les mollets, mon point faible. Les cuisses étant mon point fort sans doute à cause de la pratique du foot dans ma jeunesse.





LUDOVIC DOYER

Christophe Corion : On ne parle pas assez du coté mental de notre discipline peux-tu nous en parler ?

Ludovic Doyer : La partie la plus importante lorsque l'on s'engage dans une préparation pour un championnat où un open est la partie mentale, Il faut être super bien équilibré de ce côté et être bien entouré c'est très important et ne pas avoir peur de se faire mal pendant les trainings !!

CC : N'envisages-tu pas d'intégrer l'IFBB un jour ?

LD : En effet pourquoi pas un jour tenter de participer à un championnat IFBB mais j' aurai besoin des services d'un coach expérimenté.

CC : Tu travailles dorénavant dans le Body Harmony de Monsieur Michel Chuppe à Calais un mot pour le soutien qu' il t'apporte ?

LD : Dans ma vie professionnelle j'ai quitte une société qui m'a employé pendant une vingtaine d'années et du jour au lendemain j'ai décidé de démissionner de celle-ci pour intégrer une salle de remise en forme qui se situe à Calais qui se nomme Body Harmony de Monsieur Chuppe Michel qui a crée cette enseigne depuis une quinzaine d'années. Il m'apporte son soutien pour cette préparation .Ce qui est important pour moi, en plus cette année je pars en formation pour mon travail.



CC : Quels sont tes projets ?

LD : Mes projets sont super simples pour cette année , je désire aller chercher le titre de champion de France celui qui me manque au niveau national !

CC : Un mot pour conclure

LD : Pour conclure je suis toujours à la recherche d'un sponsor pour cette préparation et ensuite si je décide d'aller en IFBB je devrai prendre un coach pour me préparer dans tous les cas je ne lâche rien et cette année je serais a 300% pour essayer de ramener le titre national a Calais !!!!!





TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

En compagnie de n'ko nous parlons de notre visite pour l'édition 2016 du Salon Bodyfitness PARIS .

Nous avons pu discuter avec des personnalités telles que Jean Onche le musclay, Tajiz , Enzo Foukra...

Et bien sure nous avons pris plaisir à vous rencontrer.

Evidemment, il n'y a pas que du positif à dire sur ce salon et nous espérons que nos remarques seront prises en compte pour l'année 2017.

VLOG SALON DU BODYFITNESS PARIS 2016 RENCONTRES AVIS

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



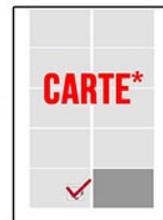
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DU FITNESS COMMUNIQUEZ DANS

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 !**

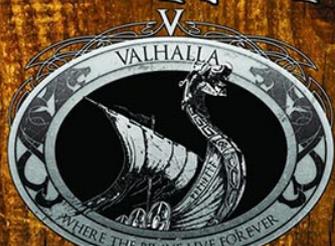
☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

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

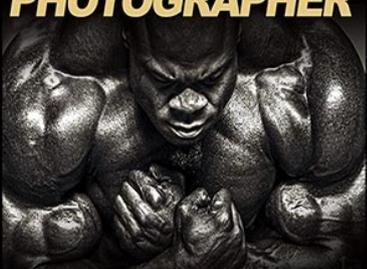
VALHALLA
ALKYRIE



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche



Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

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

**VOTRE PUBLICITÉ
ICI**

CONTACTEZ-NOUS

CLIQUEZ SUR LES PUB POUR EN SAVOIR





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ TRACTIONS BARRE FIXE

COMMENT PROGRESSER

TRAINING AU TD GYM - TREASURE DRIVE GYM

Dans cette vidéo je vous donne quelques conseils pour progresser et améliorer vos tractions à la barre fixe afin de gagner en force notamment et développer vos dorsaux.

Photo **Tibo Norman**



THOMAS MOREIRA
Coach sportif
Graphiste



ANATOMIE

Comprendre pour Progresser

LE TRICEPS BRACHIAL

DESCRIPTION

Le triceps est un muscle composé de trois chefs (long, latéral et médial) ; il s'insère sur la loge postérieure du bras et s'identifie ou se localise facilement puisqu'il marque le contour d'une large lame tendineuse qui trouve son origine sur l'olécrane du coude.

Responsable de l'extension du bras et du coude, le triceps est un muscle très puissant dont l'esthétique a longtemps été délaissée au profit du biceps dont tout le monde connaît le nom et la forme. Il n'en est pas moins un muscle charismatique par ses variations de forme suivant les individus. De plus, le triceps fait partie des portions musculaires les plus agréables à travailler en isolation.

Attention, ce muscle fonctionne en synergie avec bon nombre d'autres muscles lors des mouvements polyarticulaires des membres supérieurs. Il est important de bien l'échauffer en réalisant quelques extensions à la poulie haute par exemple. Une déchirure de la portion longue du triceps lors d'une traction réalisée "à froid" pourra ainsi être évitée.



Deltoïde
Grand rond
Grand dorsal

Triceps Brachial
Biceps Brachial

Avant ▶ Après

INFOS

Nom : Andrew Voillaume

Âge : 15 ans

Taille : 170 cm

Poids : 77,5 kg

Résidence : Neufchâteau



Andrew Voillaume 

Photothèque : Andrew Voillaume



2014



04/2015



09/2015



02/2016

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

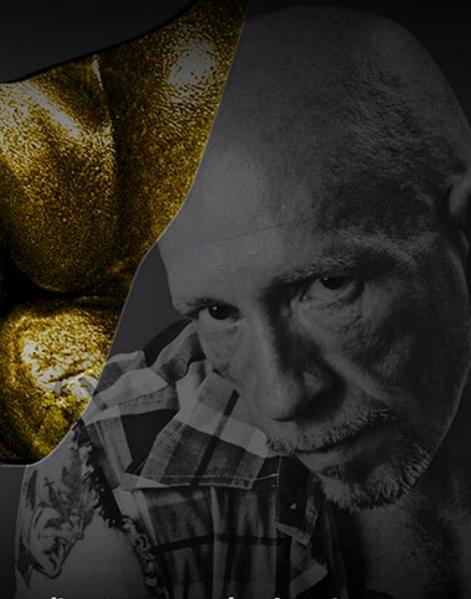
contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

"Ces êtres étranges venus d'une autre planète. Leur destination: la scène. Leur but: en faire leur Univers. Bernard Dato* les a vus. Pour lui, tout a commencé par une nuit sombre, le long d'un clavier solitaire, alors qu'il cherchait un raccourci de traitement de texte que jamais il ne trouva. Cela a commencé devant un ordinateur portable et par un homme devenu trop las pour continuer à écrire. Cela a commencé par des photos venues d'une autre galaxie. Maintenant, Bernard Dato sait que les bodybuilders sont là, qu'ils ont pris forme surhumaine, et qu'il lui faut convaincre un monde incrédule que le rêve a déjà commencé."

Bernard Dato's Totems





BERNARD DATO
Écrivain



Mike MATARAZZO

LA VOIE DE L'EXTRÊME

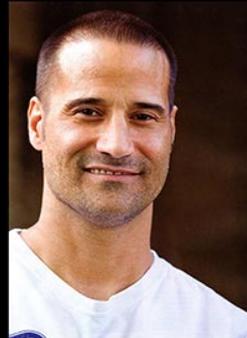
Mike, nous sommes si désolés Mike,
El doping puede matar, Matarazzo,
Mais que se taisent les paparazzo !
Ta langue tirée, tes grimaces au second degré,
tes bras et tes mollets congestionnés,
Tu enflammais la scène,
Tu enflammais la foule,
Mais ta flamme t'a consumé.

Mike, nous sommes si désolés Mike,
El doping puede matar, Matarazzo,
Mais qu'ils la ferment, les paparazzo !
Il ne s'agit pas de blâmer,
Il ne s'agit pas de condamner,
C'est une tragédie antique,
Jongler avec le chimique,
Mais ta volonté électrique
T'a foudroyé.

Mike, nous sommes si désolés Mike,
El doping puede matar, Matarazzo,
C'est OK ? Ils se sont barrés les paparazzo ?
Alors recueillons-nous.
Une Heart Attack,
Et tout est dans le lac...
Mais tu nous as prévenus dans une interview,
Et We will never forget you.

Mike, nous sommes si dévastés Mike,
El doping puede matar, Matarazzo,
Alors nous essaierons, Mike,
Nous essaierons la voie del giusto mezzo.

BernarDDato



Né le 8 novembre 1965 à Boston, Massachusetts, il fut d'abord boxeur avant d'entamer une carrière de bodybuilder en 1991. Célèbre pour ses bras et ses mollets énormes, ainsi que pour sa présence électrique sur scène, il connut son meilleur classement de professionnel IFBB en terminant 9ème au Mr Olympia de 1998. Retiré de la compétition en 2001, il subit une opération à cœur ouvert en 2004. Mike Matarazzo s'éteint le 16 août 2014 à l'âge de 48 ans.

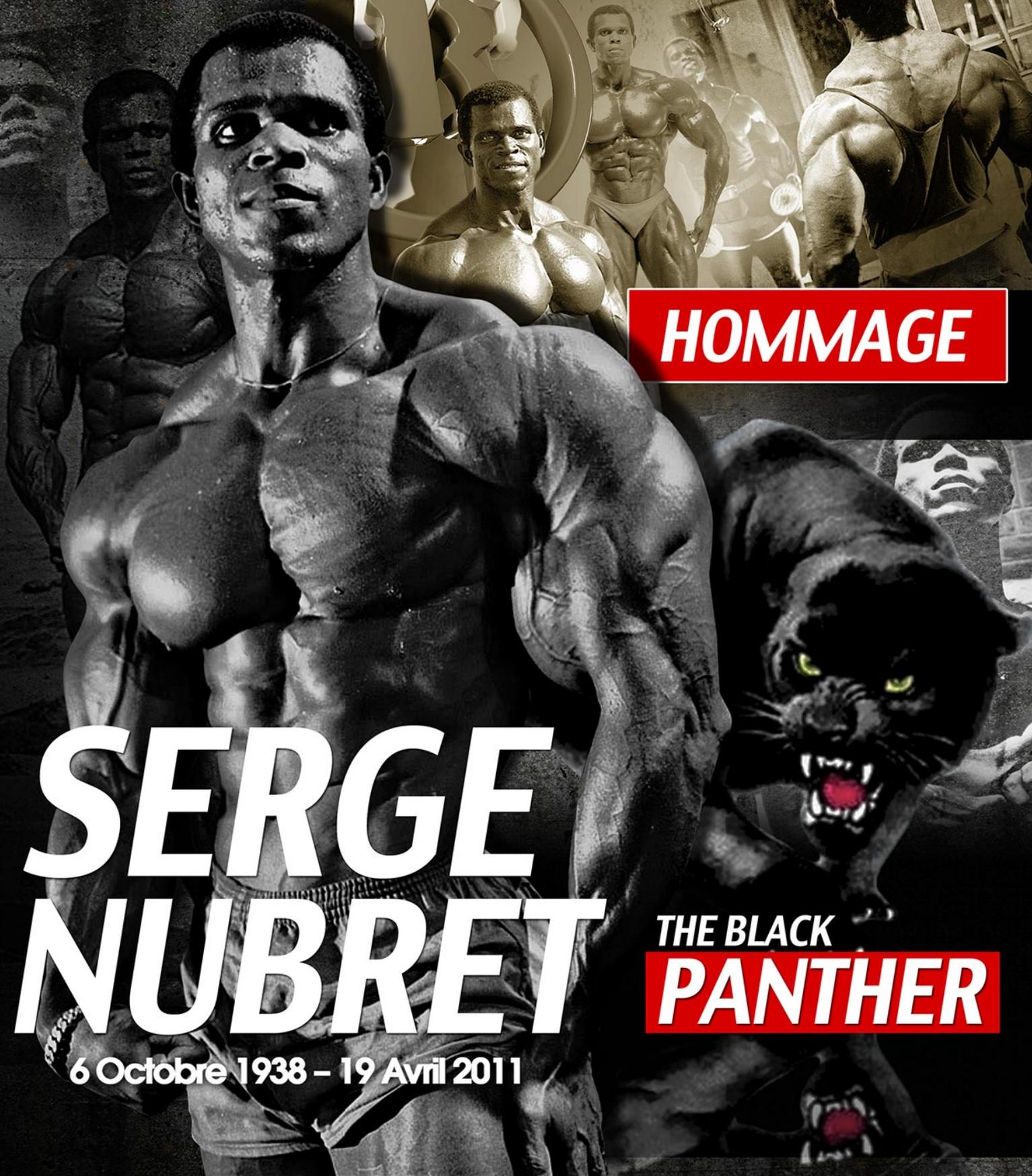




**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



En collaboration avec Eric, nous avons décidé de rendre hommage à l'un des meilleurs culturistes de tous les temps. Disparu depuis cinq ans, Serge a marqué l'histoire du bodybuilding. Plutôt que de faire de longs discours nous avons laissé la parole à différents champions qui l'ont connu ou pour ceux dont Serge a été une source d'inspiration et de motivation



HOMMAGE

SERGE NUBRET

6 Octobre 1938 – 19 Avril 2011

THE BLACK
PANTHER

Photos Google Images / Auteurs non identifiés



Robby ROBINSON
Bodybuilding hall of Fame

« J'ai très bien connu Serge et je pense que 'il a été l 'un des meilleurs bodybuilders toutes générations confondues. Son physique était ni plus ni moins qu'une véritable oeuvre d'art.»



Flex WHEELER
4x vainqueur de l'Arnold Classic

« J'ai eu le plaisir de rencontrer Serge Nubret il y a de nombreuses années quand il s'entraînait très dur.. En fait, nous sommes devenus assez proches parce que nous fréquentions le même gymnase. J'ai eu le coeur brisé lorsque j'ai appris son décès. Ce fut un grand honneur pour moi d'avoir rencontré une telle légende !!!!! »



photo Pierre Mazereau

Milos SARCEV
IFBB Pro

Serge Nubret est l'un de mes bodybuilders préférés de tous les temps et j'ai eu beaucoup de plaisir d'être son ami et de passer du temps avec lui.
Je l'ai rencontré à plusieurs reprises sur Paris et notre sujet de discussion favori était la beauté de notre discipline.
Il fut l'un des bodybuilders les plus esthétiques de tous les temps et certainement l'un qui avait le plus d'influence.
Je n'ai jamais rencontré un seul culturiste qui n'a pas apprécié son physique ou sa ligne.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



HOMMAGE à SERGE NUBRET



Claude GROULX
IFBB Pro

« Je pense que Serge possédait un physique super esthétique et agréable. Il avait aussi des pectoraux et des bras très impressionnants. Il se présentait toujours au sommet de sa forme en compétition et nous proposait des supers posings. Serge était le représentant parfait pour notre sport. »



Roland KICKINGER
IFBB Pro

« Ma rencontre avec Serge date de 1993. Je me suis entraîné quelques jours en sa compagnie et j'ai compris alors qu'il était un maître en bodybuilding et une personne fantastique. Nous pouvions nous entraîner jusqu'à six heures par jour. Je l'ai toujours considéré comme l'un des meilleurs physiques au monde dans l'histoire de notre sport. »



PHOTO BRUNO SOLDANI

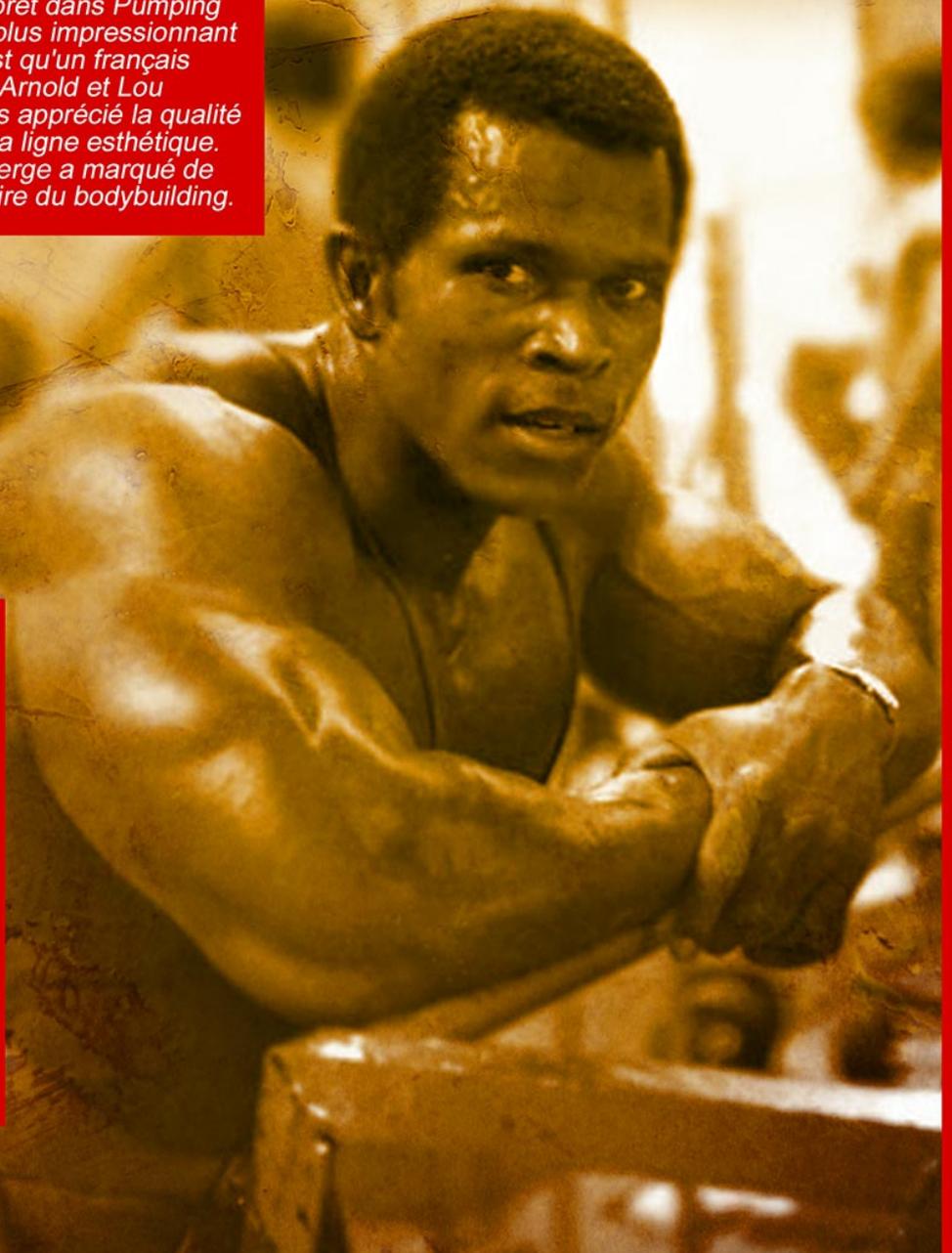
Peter FOUCAUX
vainqueur Arnold Classic USA 2011

Lors de mes débuts en 1993, j'ai découvert Serge Nubret dans Pumping Iron. Ce qui était le plus impressionnant pour cette époque est qu'un français puisse rivaliser avec Arnold et Lou Ferrigno. J'ai toujours apprécié la qualité de son physique et sa ligne esthétique. Incontestablement Serge a marqué de son empreinte l'histoire du bodybuilding.



Michel VIGIER
Champion de France 1986

La première fois que j'ai rencontré Serge Nubret c'était à la fin des années 70. Il était très charismatique et plutôt abordable malgré son statut de dieu vivant. Pendant les années 80, j'ai eu la chance de m'entraîner à ces côtés dans le club qui appartenait à son frère Marcellus. Serge pouvait s'entraîner durant des heures avec la même passion, un jour un jeune lui demanda pourquoi il y avait si peu de poids sur sa barre à curls et Serge lui répondit « c'est ma tête qui met les poids. »
J'ai beaucoup appris ce jour là !!!!!



HOMMAGE à SERGE NUBRET



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

En Mai fait ce qu'il te plait ! Et donc nous allons faire ça. Je me suis permis de décrocher une rubrique de tonnerre pour la rubrique de ce mois-ci. Mai c'est aussi le dernier mois avant que l'on démarre le 6e mois de l'année. N'oubliez pas que ce mois-ci c'est la fête des mamans. A cette occasion, je me joins à toute l'équipe du magazine pour souhaiter à toutes les mamans, les grands-mères,...une merveilleuse fête des mères. J'en profite au passage pour souhaiter à ma maman que j'aime très très fort, une très bonne et heureuse fête des mères. Les vœux terminés, démarrons la rubrique.

We have a saying in France "in May du whatever you wish ", so I thought I will follow this tradition and at the same time bringing you a terrific column this month ! As a reminder, May is also the month of all the mothers around the world. In order to celebrate this major day for many womens, on behalf of the magazine we wish to all the mothers, grand mothers ...a beautiful, unforgettable mother's day. I may as well take the opportunity to wish a amazing, wonderful mother's day to the most beautiful women in the world in my heart , my mother who I love very much .Well, let's begin , shall we ?



Paul **WIGHT**



BIG SHOW

photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

WWE Catcheur mais aussi acteur **Paul Wight** que l'on surnomme "**Big Show**" était à Los Angeles pour la tournée mondiale de WWE. A cette occasion, il a profité de venir s'entraîner au Golds gym de Venice. On a pu voir Paul Wight récemment dans un film au côté de l'acteur **Dean Cain** " vendetta " qui était produit par les studios WWE. Big Show ne s'entraîne pas seul. Il était accompagné d'une star planétaire très connue dans le monde de la chanson. Je vous donne un indice et vous laissez deviner. Réponse sera donnée le mois prochain. Voici l'indice : Ce chanteur Américain a une fille qui est dans le cinéma ? Bonne chance. Pour en savoir plus sur Big Show, suivez-le sur les réseaux sociaux.

WWE Wrestler, Actor , **Paul Wight** aka "**Big Show**" was in Los Angeles for the worldwide WWE Tour . He took the opportunity to come by the Mecca, golds gym in venice few times while he was in town. Paul Wight can be seen recently in the movie " Vendetta " with actor **Dean Cain**. The drama , action was produced by the WWE Studios. Big Show didn't train alone, he brought in a friend of his. This friend is a famous worldwide singer . I give you a hint then I let you guess , who was this artist ? The answer will be given in the next month issue . Here is the hint : This American singer has a daughter who is an actress ? Good luck ! If you wish to find out of what's new with Big Show, follow him on social media

California NEWS

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

IFBB Pro Bikini DAS Labs athlète, coach sportif, yoga instructeur, TRX entraîneur, nutritionniste, la belle miss **Kate Abate** est actuellement en préparation pour sa prochaine compétition. Elle aimerait remporter la première place qui la qualifierait pour le prochain Olympia qui se déroulera à Las Vegas le 16 et 17 Septembre prochain. Si Kate se qualifie, ce sera son deuxième passage sur l'estrade prestigieuse de cet évènement. En effet Kate a eu le privilège de participer à L'Olympia l'année dernière lorsque quelle a remporté le prix de Californie. Son entraîneur est le même que IFBB Pro Bikini Christie Marquez ,Narmin Assria ,„Mr Kim Oddo “ Body By O “ .Si vous désirez en savoir plus ou la contacter, voici ses liens de son social media.



Kate **ABATE**



photo isaac hinds

IFBB Pro Bikini DAS Labs Athlete, certified personal trainer, certified yoga instructor, trx certified instructor, nutrition consultant , miss **Kate Abate** is currently on the road to the big O. Indeed, she's prepping for her next pro show wich she hopes to win wich will land her a spot to step on the stage at the next Olympia wich will be held in Las Vegas on September 16th and 17th . If kate qualifies , this will make her second appearance at this prestigious venue. True fact, Kate Abate stepped on the stage at the Olympia last year after winning the Nor Cal wich was her first pro show.She's coach by the best of the best the one and only Kim Oddo “ Body by O “ .Kim is also the coach of IFBB Pro Bikini Christie Marquez, Narmin Assria who placed 6th last year at the Olympia. If you wish to connect , follow her on social media



Shaun **STAFFORD**



Steve **COOK**



IFBB Pro Mens Physique, Team Optimum Nutrition, créateur de Steve Cook santé et de Swoldier Nation,

Steve Cook ne pouvait pas s'envoler pour l'Australie avant de passer à plusieurs reprises au Golds gym de Venice. Apres L'Arnold Classic de l' Ohio, il a fait une halte à Los Angeles accompagné de quelques athlètes du team Optimum Nutrition avec entre autres celui qui a gagné 2 fois le championnat du monde dans la fédération WBFF, catégorie fitness model, le plus célèbre des fitness model Anglais, WBFF Pro **Shaun Stafford**. Steve et Shaun viennent d'effectuer une tournée en Australie de 2 semaines incluant leur présence à L'expo de L'Arnold Classic Australien. Voulez en savoir plus sur Steve Cook et Shaun Stafford, suivez-les dans leurs aventures au quotidien par le biais de leur social media .

IFBB Pro Men's Physique , Team ON, founder of Steve Cook health and Swoldier Nation, **Steve Cook** couldn't leave for Australia without blasting a few workouts at the Mecca. After the Arnold Classic in Columbus, OH, he flew to Los Angeles bringing along with him few of this Team ON friends athletes .One of them was the one who won twice the world champion in the WBFF federation in the Fitness Model category , hailing from England, celebrity trainer , top international fitness model WBFF Pro **Shaun Stafford**.They both flew to Australia to attend the Arnold Classic expo as team ON sponsored athlete but also did a two week tour wich included meet and greet in several nutrition stores, photoshoots, training videos, ...if you wish to connect with Steve cook and Shaun Stafford , you can do it through their official social media .



photos Sebastien Jarje et Google image - auteur non identifié



ERIC RALLO

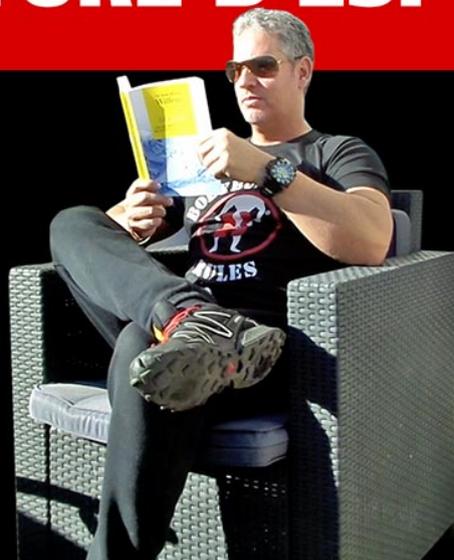
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



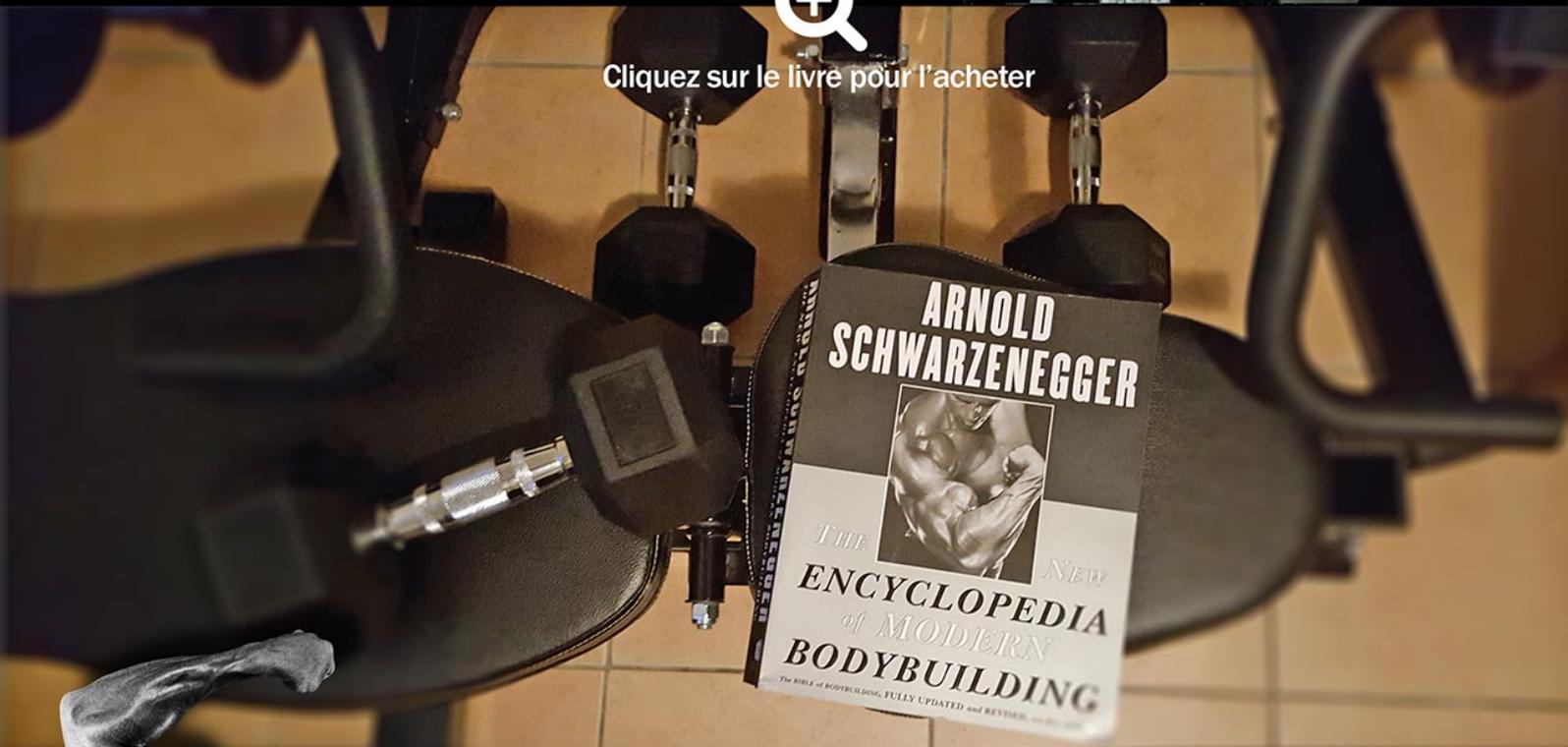
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

JE VOUS RECOMMANDE CE MOIS-CI

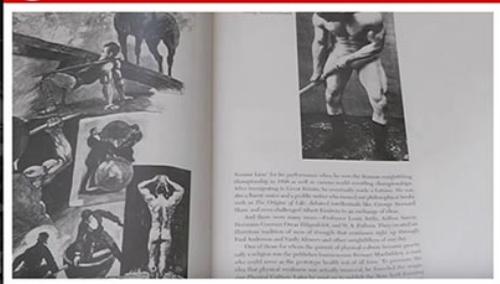
Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



VOIR LA
VIDÉO DE
PRÉSENTATION
EN ANGLAIS





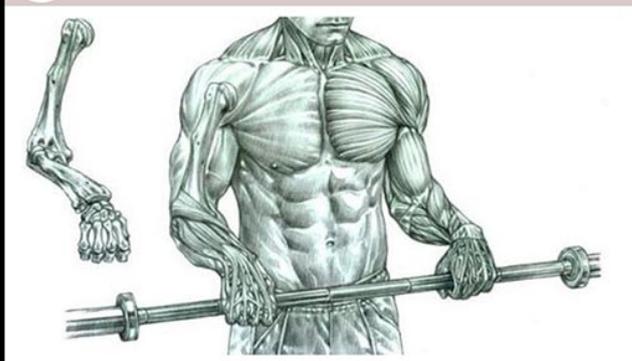
FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

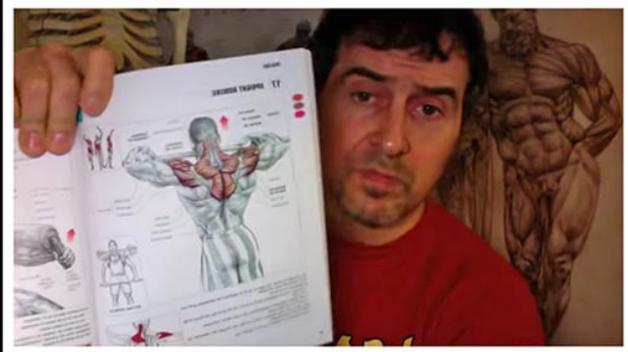
ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

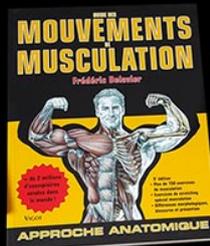


L'EXERCICE POUR NE PLUS AVOIR DE DOULEURS AUX POIGNETS.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MUSCULATION DU COU, OU COMMENT AVOIR UN COU DE TAUREAU.





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



COACHING

LES ALLERGIES

REINFORCEZ VOTRE ORGANISME

Que ce soit pour rester en bonne santé ou bien performer durant sa pratique sportive, nous devons nous interroger sur la qualité de nos défenses immunitaires. Je ne peux m'empêcher d'insister sur la formidable capacité qu'à l'organisme à s'adapter et se défendre contre les diverses agressions possibles de micro-organismes d'origine bactérienne, parasitaire, ou bien encore virale. (Je parle ici de bactéries ennemies, pathogènes)

Je me dois de m'attarder quelques instants sur les bactéries, car peu d'entre nous savons que notre patrimoine génétique cellulaire ne représente que 10% de ce que nous sommes et que la majorité de notre matériel génétique est ... bactérien à 90%.



Bactérie

cellule

Le système immunitaire est censé nous protéger lorsque les micro organismes franchissent ce que l'on peut appeler « nos premières lignes de défense » comme la peau.

Il s'ensuit diverses réactions sous le commandement des globules blancs, qui non seulement ont la capacité de détecter l'agresseur, l'isoler et le détruire.

Rhinite allergique, allergies cutanées ou alimentaires. Aujourd'hui, 25 à 30% de Français sont allergiques (environ 22 millions de personnes, soit deux fois plus qu'il y a 30 ans), sans pour autant avoir pleinement conscience de l'ampleur du phénomène et de ses causes

Une allergie se produit lorsque le corps réagit à des substances qu'il ne peut tolérer. Sauf cas allergique extrême et grave (choc anaphylactique), les allergènes sont normalement inoffensifs, le système immunitaire d'une personne allergique les considère à tort comme allergique. C'est une réponse immunologique de l'organisme, inadaptée et exagérée vis-à-vis des substances étrangères. Suite à la première exposition à l'allergène, les globules blanc fabriquent des anti-corps IgE qui préparent le système immunitaire à la rencontre suivante avec le même allergène. La première fois, les anti-corps IgE se fixent aux mastocytes (cellules que l'on trouve dans le système respiratoire, le tractus gastro-intestinal et la peau)



Lors des expositions suivantes, cet allergène se combine à l'anti-corps IgE et libère des produits chimiques tel que l'histamine dans les mastocytes produisant ainsi les symptômes allergiques (écoulement nasal, larmolement des yeux et éternuements)

//////////////////// LES ALLERGÈNES LES PLUS FRÉQUENTS SONT :

Aériens : Pollen, déjections d'acariens, squames d'animaux domestiques.
 Alimentaires : Les arachides, le lait de vache, le blé, le soja, les œufs, les poissons...
 Environnementaux : Pollution de l'air, le tabac
 Divers : certains médicaments, le latex, le venin et piqûres d'insectes, certaines prédispositions génétiques.



Pollen



Acarien

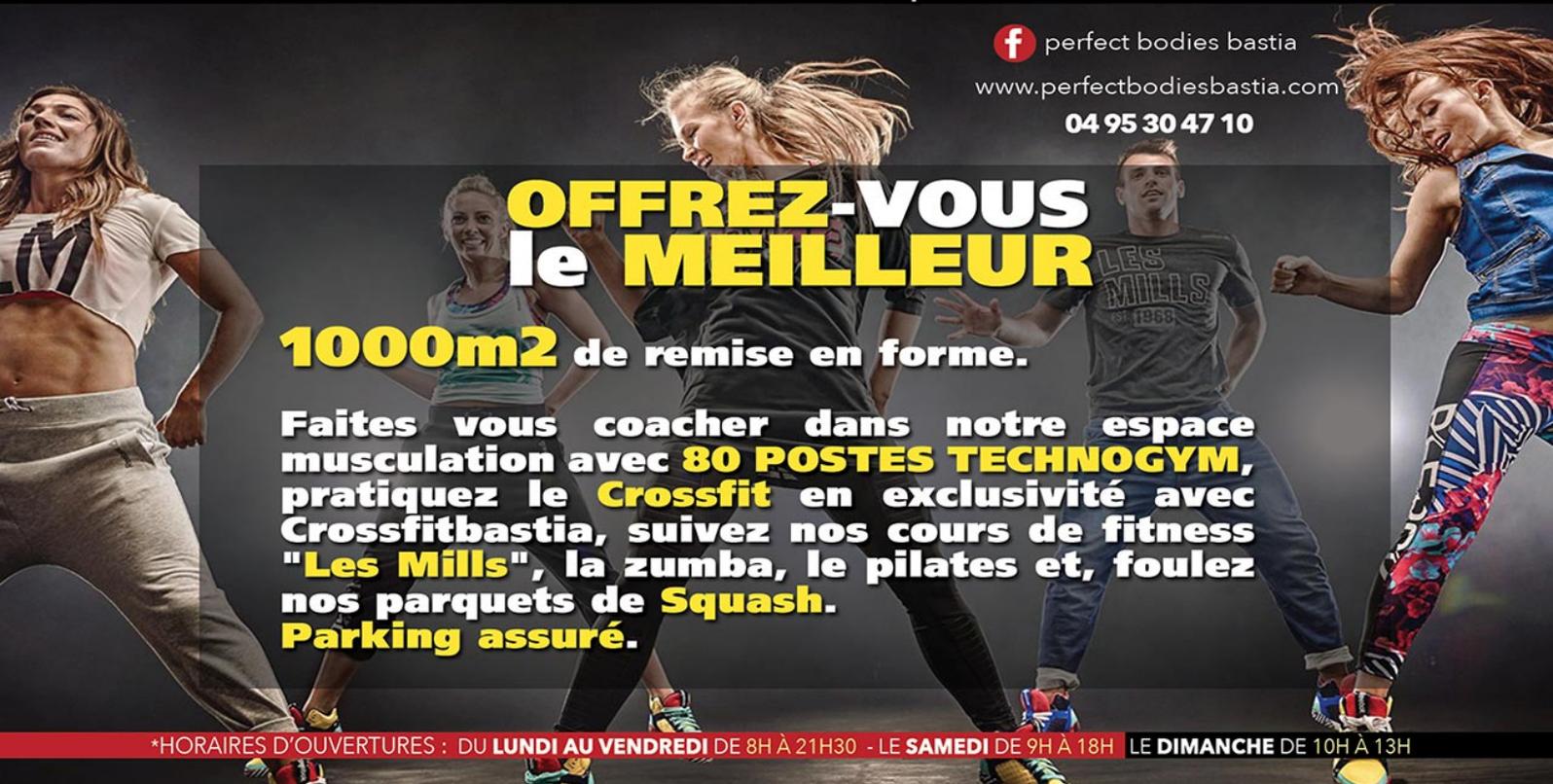
//////////////////// COMMENT RENFORCEZ SON ORGANISME ?

- Adopter un mode de vie physiologique et hygiéniste :
- Prendre soin de son microbiote et de sa muqueuse intestinale : (je vous renvoie vers mon article précédent « le microbiote, un microcosme dans le macrocosme »)
- Toute modification et déséquilibre de votre flore intestinale (disbiose) peut entraîner une diminution de vos défenses immunitaire.
- Si certains éléments pathogènes sont passés dans le sang, c'est vraisemblablement qu'il y a porosité intestinale.
- Évitez toute surcharge alimentaire acidifiante (produits animaux, produits laitiers, céréaliers)
- Au contraire, mangez le plus d'aliments bio, non transformés et crus si possible... Vous l'avez compris, je veux parler une fois de plus de fruits et légumes.
- Fuyez le stress (le plus possible)
- Essayez la technique du **S.M.S = Sommeil / Massage/ Sommeil**
- Sommeil : Obligez-vous à vous coucher relativement tôt et dormez au minimum 7 à 8h.
- Massage : Mettez à contribution Mr ou Mme et essayez les massages drainants, afin de faciliter la fonction d'élimination via notre système lymphatique.
- Soleil : Exposez-vous 15 min/ jour

Prenez soin de vous !
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.



FITNESS MAG



SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

EN PARTENARIAT AVEC

ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPYMAG.FR

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



zappymag.fr



info@zappymag.fr



ZappyMag



@zappymag

Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES
sur toute la Corse





**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse



Cuisine Santé & Plaisir

Recette

RISOTTO DE LENTILLES BELUGA

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de lentilles béluga
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légume
- ¾ de litre d'eau (à titre indicatif)
- Parmesan râpé
- 15 cl de crème de soja
- Sel d'Himalaya
- Poivre
- Topping : (quantités à ajuster selon les goûts)**
- Courgette
- 200 g tofu fumé
- Noisettes concassées
- Baies de goji

Préparation

1. Émincez finement l'oignon et faites-le dorer quelques minutes dans une poêle chaude préalablement huilée. Pendant ce temps, faites bouillir l'eau avec le cube de bouillon de légume.
2. Versez la totalité des lentilles dans la poêle et couvrez d'eau bouillante (ne versez pas toute l'eau). Complétez avec une partie du vin blanc. Mélangez et attendez quelques minutes que les lentilles aient totalement absorbé l'eau, avant de couvrir à nouveau avec du bouillon et du vin blanc. Vérifiez la cuisson régulièrement.
3. Une fois l'eau totalement absorbée, ajoutez la crème de soja, le parmesan râpé (selon vos goûts), salez et poivrez. Mélangez bien et réservez.

Pour le topping

1. Faites cuire votre courgette finement tranchée.
2. Poêlez le tofu dans de l'huile coco.
3. Concassez quelques noisettes entières et faites-les revenir quelques minutes dans une poêle bien chaude.
4. Versez le risotto dans une assiette ou une mini cocotte (pour la présentation). Ajoutez ensuite votre topping en commençant par les courgettes, le tofu fumé, le parmesan et les noisettes grillées.

Il ne vous reste plus qu'à déguster !



Le Saviez - Vous?

La Lentille Beluga, est surnommée caviar des lentilles de part son aspect et sa richesse nutritionnelle car elle a une grande teneur en fibres (15 g pour 100 g de lentilles), protéines (28 g), vitamines, minéraux. Elle regorge également d'anthocyanines, de puissants antioxydants.



LAETITIA BEFIT
Bloggeuse fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

CLIQUEZ POUR REGARDER



DIET
Mon alimentation
Mon mode de vie

Abonne-toi
à ma chaîne

ici



Laetitia BeFit
Love your Body and Change your Life

Abonné 5 008

Chaînes similaires: GeorgiSecrets, Fitness Attitude, FitnessBienEtre, Chloe Fit, Justine GALLICE Fit..., vivalfitness

Vidéos à regarder ensuite

- BYE BYE Fesses & cuisses Molles (New training 2016) - 4:46
- BEST Exercices GLUTE & THIGH / Fesses & cuisses en BETON - 2:36 vues - il y a 3 mois
- ASTUCES CARDIO à la salle - Séance FAT BURNING - 1 835 vues - il y a 6 mois
- #BeFitExpress AFFINER ses cuisses + fesses TONIQUES avec 1 ELASTIQUE / thin thighs +... - 5 705 vues - il y a 7 mois
- 6 MEILLEURS EXERCICES POUR UN FESSIER DU BRÉSIL en salle - 7 772 vues - il y a 7 mois

Vidéos en ligne

- VISIONNÉE X-TREME CARDIO ABDOS-FESSIERS - 2 073 vues - il y a 3 semaines
- BYE BYE Fesses & cuisses Molles - 2 336 vues - il y a 3 mois
- ASTUCES CARDIO à la salle - Séance FAT BURNING - 1 835 vues - il y a 6 mois
- #BeFitExpress AFFINER ses cuisses + fesses TONIQUES avec 1 ELASTIQUE - 5 705 vues - il y a 7 mois
- 6 MEILLEURS EXERCICES POUR UN FESSIER DU BRÉSIL en salle - 7 772 vues - il y a 7 mois

Fitness & Sport

- 6 MEILLEURS EXERCICES POUR UN FESSIER DU BRÉSIL en salle - 7 772 vues - il y a 7 mois
- Opération jambes et fesses galbées à la salle! - 2 479 vues - il y a 7 mois
- Bras Sculptés et SEXY + Corps TONIQUE en 5min - 2 177 vues - il y a 7 mois
- EXTREME Circuit Cardio "BRULEUR DE GRAISSE" Corps... - 6 542 vues - il y a 1 an
- Exercices FESSES FERMES et BOMBES + anti-culotte de... - 15 236 vues - il y a 8 mois

Stretching & Assouplissements

- ASSOUPLISSMENTS Stretching & Assouplissements PROFOND - 2 801 vues - il y a 8 mois

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 marrées, 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



FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

▶ INSCRIPTION NEWSLETTER

S'ÉDUCUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER

#FITNESSMAG



LE MEILLEUR
DU
FITNESS

Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - Fondateur et Rédacteur en Chef