

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

FITNESS MAG

EDITION N°38 / 07-2016

CAROLINE DE CAMPOS

WBFF PRO FITNESS DIVA
FITNESS MODEL

PHOTO LUIS MUNOZ

INTERVIEWS & REPORTAGES

Emilien De Falco

Florent Dorizon

Mouss Elbakkouchi

Jamo Nezzar

Francis Benfatto

& Hervé Costa

Victoria Bertaux

Guy Mierczuk

Ramla Attia

Hommage à

Mike Mentzer

LA TECHNIQUE
FITNESS
GYM TAD

ACTION OU
DIGESTION ?

Mes
COURSES
POUR LA
MUSCULATION

LE HIIT
HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING

DES
FESSES
MADE IN
BRAZIL !

le
SYSTÈME
THERMO
RÉGULATEUR

DÉCOUVERTE
CROSSFIT BASTIA

MORPHOLOGIE MOBILITÉ
DE HANCHE ET SPORT



CROSSFIT BASTIA 1^{ÈRE} BOX AFFILIÉE EN CORSE

CROSSFIT
BASTIA
DAPOI - 2015

DU LUNDI AU VENDREDI À 19H45
LES MERCREDI ET VENDREDI À 16H30
LES MARDI ET JEUDI À 12H30

SOYEZ PLUS FORT
QUE VOTRE MEILLEURE EXCUSE...
ENTREZ DANS LE WOD

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

ZONE INDUSTRIELLE DERBAJOLO 20600 FURIAN
TEL 06 20 34 41 89 - CONTACT@CROSSFITBASTIA.COM

FRANCOIS
COACH
SPORTIF **BLUY**
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

SOCODIP
Pro-Déco

Peinture - Faux plafonds - Outillage
Revêtements sols/murs - Machines



04 95 30 19 50

Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

f Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

CHRISTIAN LACOCHÉ

Préparateur sportif
Coach
Consultant en
diététique sportive

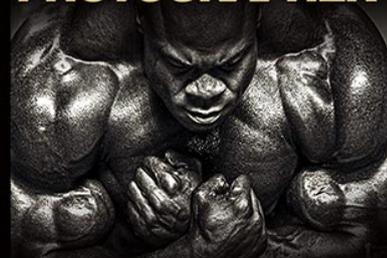
06 59 22 69 92

www.christian-lacoché.com

f Christian Lacoche



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



LAVAGE-SECHAGE-REPASSAGE-COUTURE
COUETTES - VÊTEMENTS - DRAPS - NAPPES -
COUVERTURES - RIDEAUX - TAPIS - SERVIETTES



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

Livraisons à domicile, sur votre lieu de travail pour les
professionnels et les particuliers, de Mlomo à Casamozza

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.lnginfo.com



Vos besoins... LA SOLUTION
G.COM v.5.0
Logiciel de GESTION COMMERCIALE
Un logiciel "sur mesure" pour
les demandes les plus exigeantes.
C'est "l'informatique"
qui s'adapte à vous et
non l'inverse !

TPE - PME - ARTISAN Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com **www.lnginfo.com**

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benfatto - Marc Vouillot - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Emmanuel Weill -
My Coustels - Bernard Dato - Tony Sharefitness -
Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel Aguilera -
Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni - Sebastien Large -
Thierry Casanovas - Michael Gundill - Frédéric Delavier -
Luca Affieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice
Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia -
Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - David Parel - Sabine David**

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.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

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

FITNESS MAG

EDITION N°38 / 07-2016

CAROLINE
DE CAMPOS

WEST PRO BIKINI DIVA
COMPÉTITOR
FITNESS MODEL
PHOTO LOUIS MUNZ

LA TECHNIQUE
**FITNESS
BYM TAD**

**ACTION OU
DIGESTION ?**

Mes
**COURSES
POUR LA
MUSCULATION**

LE HIIT
HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING

DES
**FESSES
MADE IN
BRAZIL !**

le
**SYSTÈME
THERMO
RÉGULATEUR**

LE CROSSFIT
**CROSSFIT
BASTIA**

MORPHOLOGIE MOBILITÉ
DE HANCHE ET SPORT

INTERVIEWS
& REPORTAGES
Emilien De Falco
Florent Derizon
Mouss Etkabkouchi
Jamo Mozzer
Francis Benfatto
& Hervé Costa
Victoria Bertaux
Guy Wierczak
Ramla Attia
Hommage à
Mike Mentzer

#38
FM

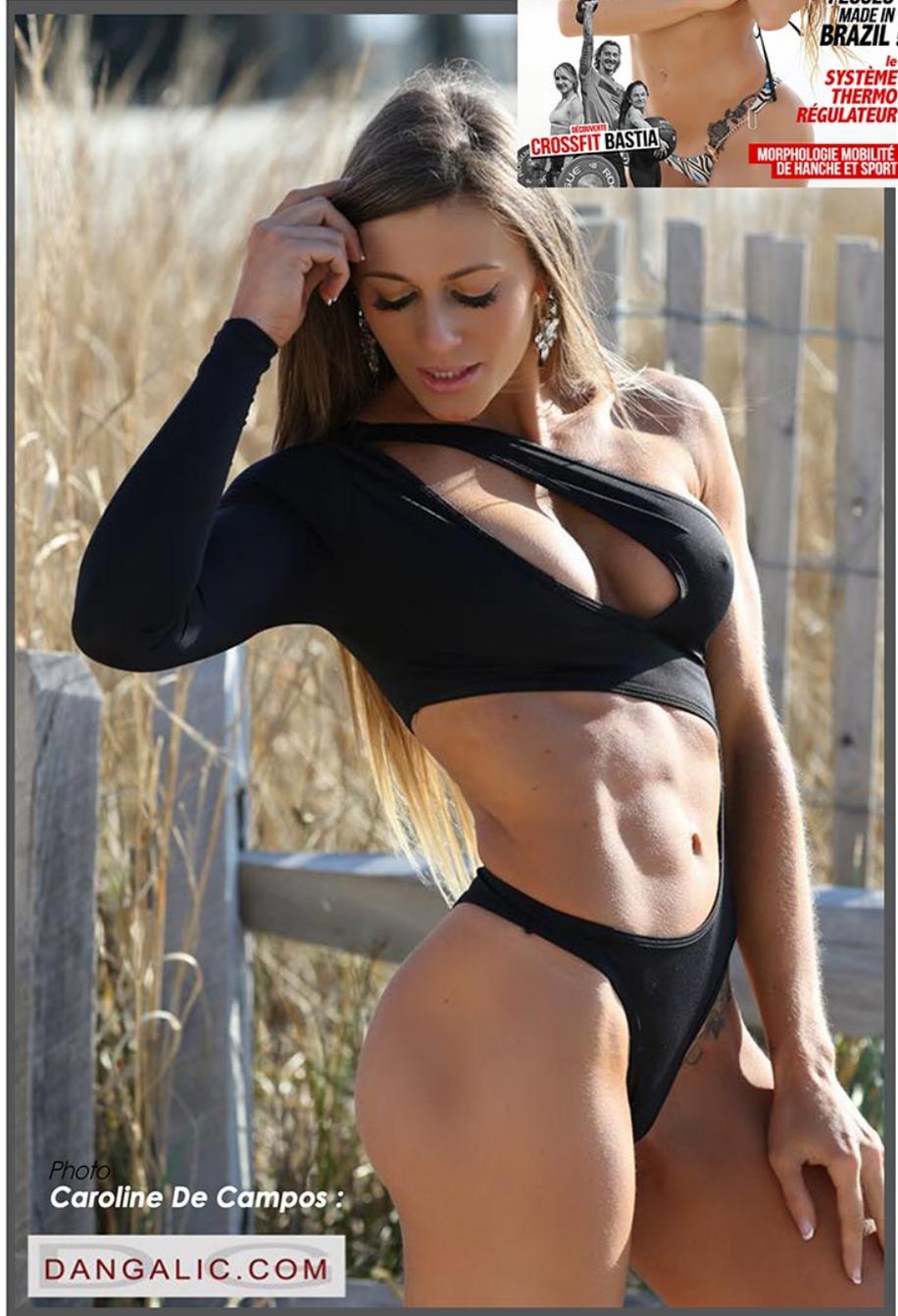


Photo
Caroline De Campos :

DANGALIC.COM

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR

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



**MARC
VOUILLOT**
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



**VÉRONIQUE
DUCOS**
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



**EMMANUEL
WEILL**
IFBB Pro
Coach sportif



**MY
COUSTELS**
IFBB Pro
Coach sportif



**JULIEN
QUAGLIARINI**
Coach sportif
Men's Physique



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**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



**SABINE
ACQUATELLA**
Reporter



**MICHAEL
GUNDILL**
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



**FRÉDÉRIC
DELAVIER**
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



**PAUL
JAMES**
Reporter



**LEONA
READING**
Coach sportif
Blogueuse



**LAETITIA
BEFIT**
Blogueuse
fitness-bien être



**SABINE
DAVID**
Blogueuse
Reporter

INTERVENANTS :

PIERRE MAZEREZAU - CHRISTOPHE DUCOS - LUCA ALFIERI - SERGIO MATRONE - DAVID PAREL - OLIVIER RIPERT

ÉDITORIAL #38 FM

Rechargez vos batteries



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

Cher lecteurs, chères lectrices,
Du repos, du soleil, du farniente ? Cela ressemble trait pour trait à des vacances bien méritées !

Si vous avez l'occasion de pouvoir faire « un break » avec votre quotidien et rendre grâce à Leon Blum, vous profitez déjà ou profiterez très prochainement de vos congés payés !

PRENEZ SOIN DE VOUS !

Et quoi de mieux que cette période estivale pour prendre encore plus soin de vous et des vôtres. Pour ma part, ayant des gènes de lézard (sourires) et vivant sur l'île de beauté, je profite d'un fort taux d'ensoleillement pour effectuer mes activités cardiovasculaires (Velo, course à pied, natation...) en extérieur et faire le plein de vitamine D par la même occasion.



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



C'est aussi pour moi le moyen de pratiquer le « lâcher prise » et mettre au second plan les objectifs professionnels ou bien encore sportifs.



**VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG**

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



MANGÉ ÉQUILBRÉ



**SOUTENIR
FITNESS MAG**

faire un don



Si vous êtes un(e) lecteur(trice) du magazine Fitness Mag, vous savez que pour être en pleine forme et performant dans votre vie quotidienne, vous devez conserver un certain équilibre et faire attention à votre alimentation.

Profitez de cette période pour faire les marchés et aller à la rencontre des petits producteurs. Mangez cru (fruits et légumes à volonté) , faites le plein de vitamines, minéraux, oligo- éléments.

Enfin, pour symboliser le fameux proverbe « mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain), détendez-vous, lisez, éduquez-vous et dormez suffisamment.

D'ailleurs si vous passez vos vacances en Corse, n'hésitez à souscrire à certaines de nos coutumes (paraît-il / sourires) et faites une petite sieste si le besoin s'en fait sentir.

Profitez bien ! Bonne vacances !

Eric Rallo Giudicelli
Fondateur Fitness Mag



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

**#1
FM**

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°38

4 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

9 actu body

11 caroline de campos

19 faire un don

20 crossfit bastia

25 problème de digestion ?

27 boutique fitness mag

28 le système thermo régulateur

32 telechargez le magazine

33 la candidose

35 podcast francis benfatto

36 victoria bertaux

40 partenariat zappy mag

41 action ou digestion

45 je vous recommande

46 santé publique

47 ramla attia

51 le hiit

54 before/after

55 interview mouss elbakkouchi

56 interview jamo nezzar

57 hommage aux frères mentzer

60 découverte fitness mag / gym lad

62 a l'honneur / fit your dreams

63 blog shareifitness

64 california news

67 mes courses en vidéo !

68 spécial biceps

69 des fesses made in brazil

70 les erreurs à éviter en sèche

72 guy mierzuk, champion végétarien

73 entraînement full body ppm

77 frederic delavier

78 interview florent dorizon

82 interview florent dorizon

83 abonnez vous



CAROLINE DE CAMPOS

photo LUIZ MUNOZ



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDIVINE MALIE

Photos Fabien Devilliers / Matthias Busse / Eric Rallo / Olivier Ripert



www.cz-nutrition.fr

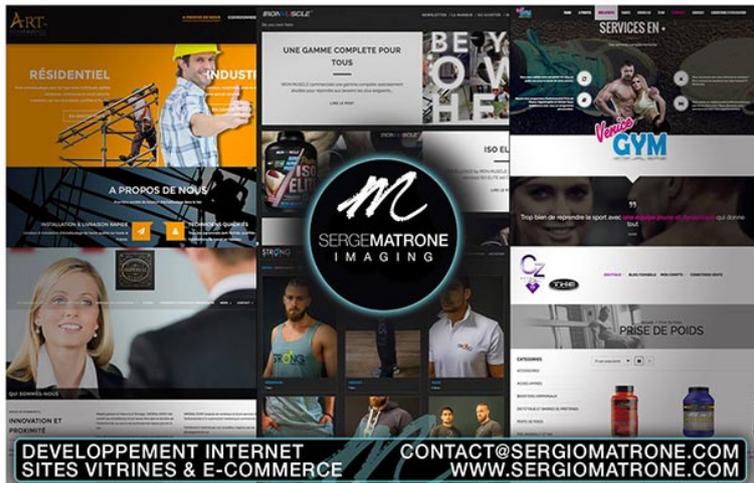
ARRÊTEZ DE FUMER EN 1 HEURE GRÂCE À L'HYPNOSE

95% DE TAUX DE RÉUSSITE



Sur RDV au **06 60 25 87 40** ou stoptabac2b@gmail.com ou [f Stop tabac 2b](https://www.facebook.com/StopTabac2B)

Résidence Chambord Centre Rue Santa Maria Magdalena 20200 Bastia



**NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS**

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS



EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR



L'ACTUALITÉ DU BODY

Flash Info

1ÈRE PLACE

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

La France s'impose une fois de plus à l'international et récolte cette fois deux médailles d'or amplement méritées !
Toutes nos félicitations à Barbara Ménage et Maxime Parisi, 2 nouveaux PROS IFBB !!
Souhaitons leur le meilleur et une très belle carrière chez les PROS !

UN NOUVEAU FRANÇAIS CHEZ LES PROS EN MEN'S PHYSIQUE POUR MAXIME PARISI

BARBARA MÉNAGE NOUVELLE PRO IFBB



1ÈRE PLACE



Championne d'Europe et Championne toutes catégories 2016



L'ACTUALITÉ DU BODY

1ER PODIUM CHEZ LES PROS POUR

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

Photo By Chris Nicoll

Flash Info

f CAROLINE GAUME

WINGS OF STRENGTH CHICAGO

3^E PLACE



Sans chauvinisme, Caroline possède une des plus belles lignes du circuit PRO !



1er podium chez les PROS...et sans doute pas le DERNIER !



Après des débuts prometteurs chez les pros, c'est l'heure de la consécration pour Caroline qui au vu des photos à affichée un physique en pleine progression. Forte d'une très belle ligne, densité et qualité musculaire, CAROLINE GAUME décroche un podium et une merveilleuse médaille de bronze au «Wings of Strength Chicago» ! Toute l'équipe de Fitness Mag ne peut que féliciter la superbe performance de la championne française qui n'a pas fini de faire parler d'elle !



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



Photo Mike Tang

Caroline De CAMPOS

WBFF PRO FITNESS DIVA , FITNESS MODEL

Photos Dan Galic / Luiz Munoz / Mike Tang / Sebastien large et photothèque Caroline De Campos

C'est un plaisir de faire connaître cette athlète d'origine Brésilienne. Cette diva, pro wbff , est bien plus qu'une compétitrice de fitness. Qui est-elle? Découvrez l'interview exclusive de Caroline De Campos !

It's a pleasure to introduced to the fans of Fitness Mag this amazing Brazilian athlete who spreads her motivation and inspired a lot of youngies in the fitness world .This Wbff pro Diva is more than just a competitor . WHO IS SHE ? Wbff Pro Diva Caroline De Campos goes "open book " in exclusivity interview for Fitness Mag



SEBASTIEN LARGE : Caroline exercice traditionnel ici à fitness mag. Peux-tu te présenter et dire aux lecteurs d'où tu viens ?

Caroline just a traditional exercise here at fitness mag that we like. Can you tell us a little bit about yourself , who you are ? where are you from ?

CAROLINE DE CAMPOS : Je m'appelle Caroline De Campos j'ai la double nationalité, Américaine, Brésilienne avec des origines Italienne et Allemande. J'ai 33 ans et suis un athlète pro WBFF.

My name is Caroline de Campos, I'm a Brazilian my heritage is German, Italian and today I'm an American citizen, I am 33 years old and I'm a pro athlete fitness diva for the WBFF (world beauty fitness and fashion)

Caroline De CAMPOS

SEBASTIEN LARGE : Tu es WBFF Pro, parles nous de ton expérience du monde de la compétition. Est-ce un rêve qui est devenu réalité? Racontes aux lecteurs du magazine quels sont les privilège de faire partie de cette fédération?

You earned the pro status , can you tell us your experience as a wbff pro. Was it a dream that became reality ? What's like to be a part of this family? What are the privileges to be a wbff pro bikini diva ?

CAROLINE DE CAMPOS : Absolument. C'était un rêve qui est devenu réalité! J'adore faire partie de cette famille, de cette fédération. Wbff c'est glamour, sensuel, merveilleux, mais aussi la mode. Juste le nom ca claque! Et en plus cette une opportunité pour moi de porter des costumes de rêves. Je pense que pour ma carrière en tant que fitness modèle, d'être une pro m'as ouvert beaucoup de portes dans l'industrie. Les compétitions c'est comme une séance photo, les poses doivent étre sexy, élégante souriantes, ... c'est super fun!

That is correct. It was a dream that became reality. I love to be part of the Wbff pro status because it's so glamour, so beautiful and so fashion just like the name for itself WBFF plus I get to wear the costume of my dreams. I think for my modeling career it opened more doors as well, the show is like a Photoshoot , the posing has to be sexy, elegant, happy , ... it's super fun!



Photo Mike Tang

SEBASTIEN LARGE : Tu es aussi une top fitness modèle mais plus particulièrement l'égérie du célèbre photographe Mike Tang plus connue sous le nom de " OHRANGU" THANG qui voit défiler devant son objectif les plus belles femmes du fitness. Comment est arrivée cette merveilleuse collaboration ?

You're also a popular fitness model who has become the "muse " of the well known photographer Mike Tang " also known as "OHRANGU " TANG who has shot the most beautiful women in the fitness and bikini world. How did this amazing opportunity happened? How did Mike Tang chose you to become his muse ?

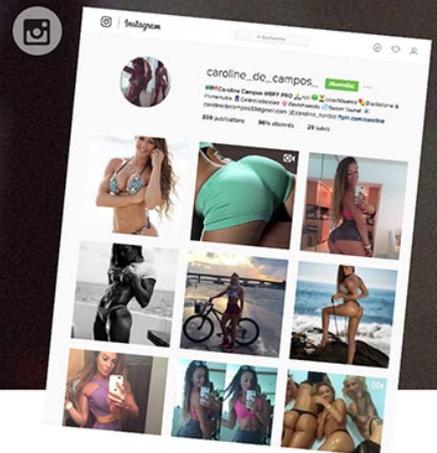
CAROLINE DE CAMPOS : (rires) Je lui ai demandé aussi la même chose. La première fois que j'ai eu une séance photo avec lui, il m'a invité pour parler de son magazine. Je pense qu'il aime mon physique. Mike Ohrangutang et sa maquilleuse et coiffeuse attirée Cristina Pilo m'ont dit « félicitations » car pour avoir un corps comme le mien c'était beaucoup de travail et les deux étaient impressionnés car je suis une athlète naturelle. Mais aussi son rêve était de photographier deux brésiliennes pour son magazine .C'est pour quoi le rêve est devenue réalité, car en effet le magazine CONSERVATIVES ISSUE 4 est en vente et peut être commander sur le site www.primateeyes.com : (laughs) I have ask this question to him as well... the first time I went to shoot with him he invited me and said about his magazine. I think he really like my physique. Both Mike Ohrangutang and Cristina Pilo said that I look like someone that works really hard for my body plus I'm a natural muscle builder. Also his dream was to have a magazine with 2 braziliens in it. So came CONSERVATIVES ISSUE 4 you can buy at www.primateeyes.com



Caroline De CAMPOS



Photo Mike Tang



SEBASTIEN LARGE : Tu es très populaire en tant qu'athlète mais aussi mannequin dans le monde du fitness. Tu as un fan club sur Instagram. Les filles te regardent comme une motivation. Cela te fait de rencontrer des fans ? et la première chose qu'ils te disent : Je te suit sur Instagram, tu es mon idole, j'aimerais ressembler à toi...quelle est ta réaction à ce sujet ?

Caroline, you're popular not only as an athlete but also as a fitness model. You're have a huge following base on Instagram. You're a motivation for a lot of girls. What do you say when you meet one of your fan , the first thing they tell you is they are following you on Instagram and you're them idols. Have you had a fan telling you they want to look like you ?

CAROLINE DE CAMPOS : Oui, ca m'est arrivé et je suis très heureuse d'être une inspiration pour beaucoup de personnes. J'étais pareil avant, je voulais ressemblais à quelqu'un d'autre, donc c'est carrément un compliment pour moi. Aux gens qui m'approchent je leurs dis de croire en eux même et que l'on peut tous le faire du moment que tu travail dur, car il n'y a pas de secrets pour réussir.souriantes, ...c'est super fun!

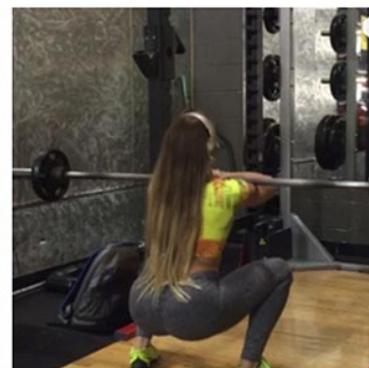
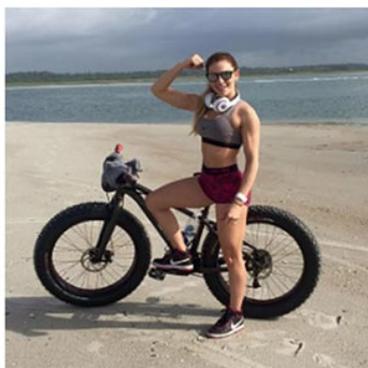
Yes I've had and I'm very happy to be a role model for some people. I've been there before where I wanted to look like someone else as well so it's definitely a compliment to me. I always tell people to believe in themselves and that we can all do it, you just have to put the work into it because there are no secrets to results.

Caroline De CAMPOS



SEBASTIEN LARGE : Je suis persuadé que pour garder un beau physique comme celui-là, tu dois sûrement avoir un entraînement spécial et un régime alimentaire aussi. Pourrez-tu nous dire ta routine, que est le programme que tu suis et quel est ton entraîneur et ton diététicien ? Combien de temps par jour tu t'entraînes?

I am sure in order to keep an amazing and a hot physique like this, requires a special training and nutrition ? If so , iam going to say you have a coach as well.Can you tell us who is your coach and what workout regimen you have as well as your nutrition. How often do you train ? for how long ?



CAROLINE DE CAMPOS : Tous les athlètes ont des entraîneurs dans n'importe quelle discipline. Pour moi, je pense qu'il est quasi impossible de tout faire par soi-même. C'est beaucoup de travail, de temps, ... c'est impossible. Je ne conseille à personne de tout faire par soi même. C'est déjà très dur d'être parfaitement prête pour le jour « j » (compétition ou autre). Mon entraîneur s'appelle Roberto Bueno. Je m'entraîne 6 fois par semaine à raison de 50min à 60 min. Je focalise sur le bas du corps et entraîne les cuisses 3 fois par semaines .Les autres jours je travaille différents muscles du haut du corps y compris les abdos que je fait 2 fois par semaine .En ce qui concerne le cardio pour moi c'est 7 jours sur 7 !

Every athlete has a coach and i think it's almost impossible to go through everything or checking minimal details by yourself. I do not recommend do it by yourselves. We all need someone you can trust in the day of the show, it's already very hard to step on stage. My coach name is Roberto Bueno. I train 6 times a week between 50min to 1 hr. I train 3 times a week leg day and the other days a divide upper body including doing abs twice a week. I do also cardio everyday .



Photo Mike Tang

SEBASTIEN LARGE : J'ai eu l'opportunité d'avoir une conversation téléphonique avec toi, et une chose qui m'a marqué c'est que tu me disais que tu as eu une grosse opération il y a 2 ans. Peux-tu nous en dire plus et comment c'est passer la rééducation ?

I had the pleasure to have a phone conversation to learn more about you. One of the thing touched me quite a bit. You told me that you had a major surgery 2 years ago. Can you talk a little about it ? How did you come off ? Did you think , this is it, I can say goodbye to my career as an athlete ?

CAROLINE DE CAMPOS : Je me suis fait opérer avant de devenir une athlète professionnelle. J'avais pris la décision de me lancer dans la carrière de bikini et de faire des compétitions. Malheureusement je m'étais blessée en faisant du trampoline. J'ai du me faire opérer pour me transplanter un tendon. J'ai pensé «ca y est, terminé» le rêve de devenir une athlète pro, ma carrière est terminée» mais je n'ai pas baisser les bras. Je me suis battue .3 jours après mon opération j'étais de retour au gym et à l'entraînement. Je m'entraînais que le haut du corps .Mon docteur m'a dit que j'étais folle, et que c'était dangereux de reprendre la musculation. Je me suis battue tellement que 3 semaines après on m'avait enlevé les agrafes et 3 mois après j'ai fait ma première compétition et je l'ai remporté! Croyez vous ca, qui aurait imaginer que 3 mois après une opération très dangereuse et délicate j'allais gagner ma première compétition. Le but n'était pas de gagner mais j'étais très fière de moi car je l'ai fait et je n'ai jamais pensé une seconde que j'allais abandonner. Attention, je n'encourage personne à faire ce que j'ai fait.

I had the surgery before I become an athlete, I had just decided that I wanted to compete and I had an accident in a trampoline I had a patella tendon cadaver transplant. When that happen yes I tought this it I can't compete but I lifted myself up and decided to fight and listen to my body so 3 days after surgery I was at the gym training upper body, Doctor said I was crazy to do that 3 weeks after I had no more brace and 3 month after I was up on stage doing my first competition and I won 1st place my first show coming 3 month after a major surgery I was so proud of mysel not because I won but because I believe that I could do it, because I didn't give up... I believe in happy mind happy body. Now do I suggest people to do that? No definitely not.



Caroline De CAMPOS





SEBASTIEN LARGE : *Beaucoup d'athlètes professionnelles ont des sponsors , quels sont les tiens ?*

Most of the professional athletes have sponsors, endorsements ,...what are yours ?

CAROLINE DE CAMPOS : *Je suis sponsorisée par BLACKstone labs, Prime Nutrition, Celestialbodyez, Ravishsands et Bueno Concept .*

I am sponsored by BLACKstone labs, Prime nutrition, Celestialbodyez, Ravishsands and Bueno Concept .



Photo Mike Tang



SEBASTIEN LARGE : *Quels sont tes projets actuels ? As-tu des remerciements en particuliers ?*
What are your projects you are working on ? Would you like to thank anyone in particular ?

CAROLINE DE CAMPOS : *En premier, j'aimerais remercier Dieu, ensuite tout les gens qui me suivent au quotidien , car sans eux je ne serais pas là .Merci à eux pour leur soutien .Et puis enfin j'aimerais dire un grand merci à tous mes sponsors de me faire confiance et de croire en moi.*
Parlons de mes projets. J'ai une application appelée "fit plan app" qui devrait sortir durant le mois prochain. Restez connecté

First of all I would like to thank God, then second of all my followers and supporters because without them I could have not making so far and third I want to thank all my sponsors that believed in my brand, my potential, my personality , who I am Caroline de Campos. Yes I have been working on my app for Fit plan app that is supposed to be release in the next month also.



Photo Mike Tang

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



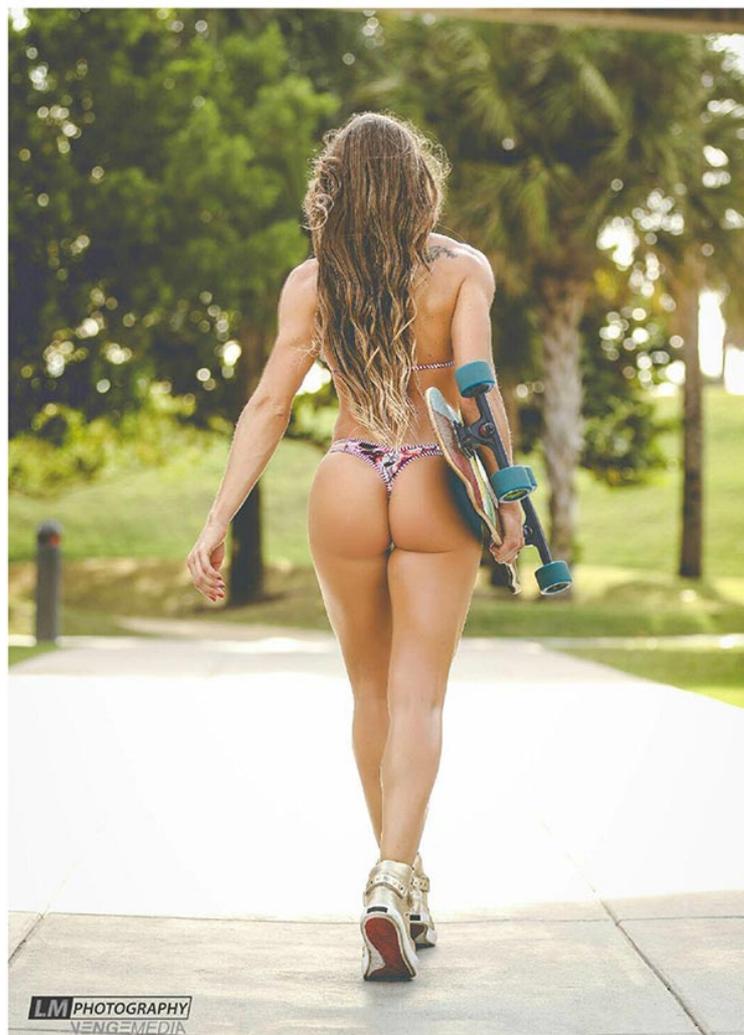
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SEBASTIEN LARGE : *Si les gens veulent te suivre, te contacter, comment peuvent t'ils prendre contact avec toi ? Caroline merci beaucoup de m'avoir accorder cette interview. Au nom de toute l'équipe , nous te souhaitons bonne chance pour ta prochaine compétition.*
If any fans of the magazine wants to get in touch with you , how can they do it ? Caroline, I want to say thank you for this interview exclusive .On behalf of Fitness Mag we would like to wish you the best for your next show.

CAROLINE DE CAMPOS : *Merci beaucoup Sebastien, et merci à toute la rédaction de Fitness mag .C'est un Plaisir de révéler ma vie au quotidien pour les lecteurs du magazine. Vous pouvez suivre mon actualité au quotidien par le biais de mon social media.*

Thank you Sebastien, thank you Fitness mag for sharing my everyday life to the fans of the magazine. Anyone can get in touch and follow what I do through all my social media.



▶ Caroline De CAMPOS






Caroline_hardco

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli f

Editeur Numérique
Sarl Novacom
Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Soutenir Fitness Mag

Précurseur en tant que 1er magazine sur la musculation et le fitness à avoir été disponible sur internet de manière totalement gratuite. Fitness Mag a pour but de proposer mensuellement des informations utiles et pratiques afin de performer dans sa pratique sportive tout en entretenant et développant son bien-être et sa longévité.

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

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

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

Pour continuer de faire vivre ce magazine, tout aide sera la bienvenue. C'est grâce à vos contributions que cette formidable aventure pourra perdurer !



Je souhaite 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 la boutique Fitness Mag





SABINE DAVID
Blogueuse
Reporter



REPORTAGE

CROSSFIT BASTIA

INTERVIEW DE PAULINE LEANDRI 

photos Virginie Aiello 



Arrivée des États-Unis, le CrossFit est LA nouvelle activité physique qui rencontre un succès phénoménal en France cette année. J'ai assisté à une séance d'entraînement CrossFit et rencontré pour FITNESS MAG Pauline, Coach CrossFit et Co-owner de CROSSFIT BASTIA, la première box affiliée CrossFit de Corse qui a vu le jour en décembre 2015 et connaît depuis un franc succès dans la « capitale » insulaire...

Sabine David : Bonjour Pauline, qu'est-ce que le CrossFit ?

Pauline leandri : Bonjour Sabine et bonjour à tous les fans et lectrice CrossFit est une méthode de conditionnement physique devenue un sport et souvent appelé le sport du « fitness » (au sens littéral, c'est-à-dire « être en forme »).

Le CrossFit puise ses mouvements dans plusieurs sports; l'haltérophilie pour le travail avec charges, la gymnastique pour le travail au poids du corps, et le cardio comme la course, la nage, le rameur ou la corde à sauter.

Les fondements du CrossFit reposent sur 3 notions : un mouvement fonctionnel, il doit permettre de travailler des mouvements de la vie courante à l'instar de la musculation; la variabilité, le coach doit éviter la routine pour qu'il y ait chaque fois un effort d'adaptation; l'intensité (sur une période courte), le participant ne doit pas rester dans une zone de confort mais chercher à repousser ses limites.

Sabine : Quelles sont les conditions pour pouvoir pratiquer cette discipline sportive ?

Pauline leandri : Le CrossFit est une activité qui s'adresse à tous (il existe même des cours spécifiques pour les enfants, les adolescents...) puisqu'il s'agit d'une méthode qui peut s'adapter selon l'âge, la pathologie du participant, etc. Dans l'esprit du plus grand nombre, c'est un sport qui s'adresse uniquement aux personnes en bonne condition alors que c'est le sport «pour être en forme» par excellence.



CROSSFIT
 IT BAS
 BASTIA

JONATHAN

MARION

PAULINE

Sabine David : A quoi ressemble une séance CrossFit ?

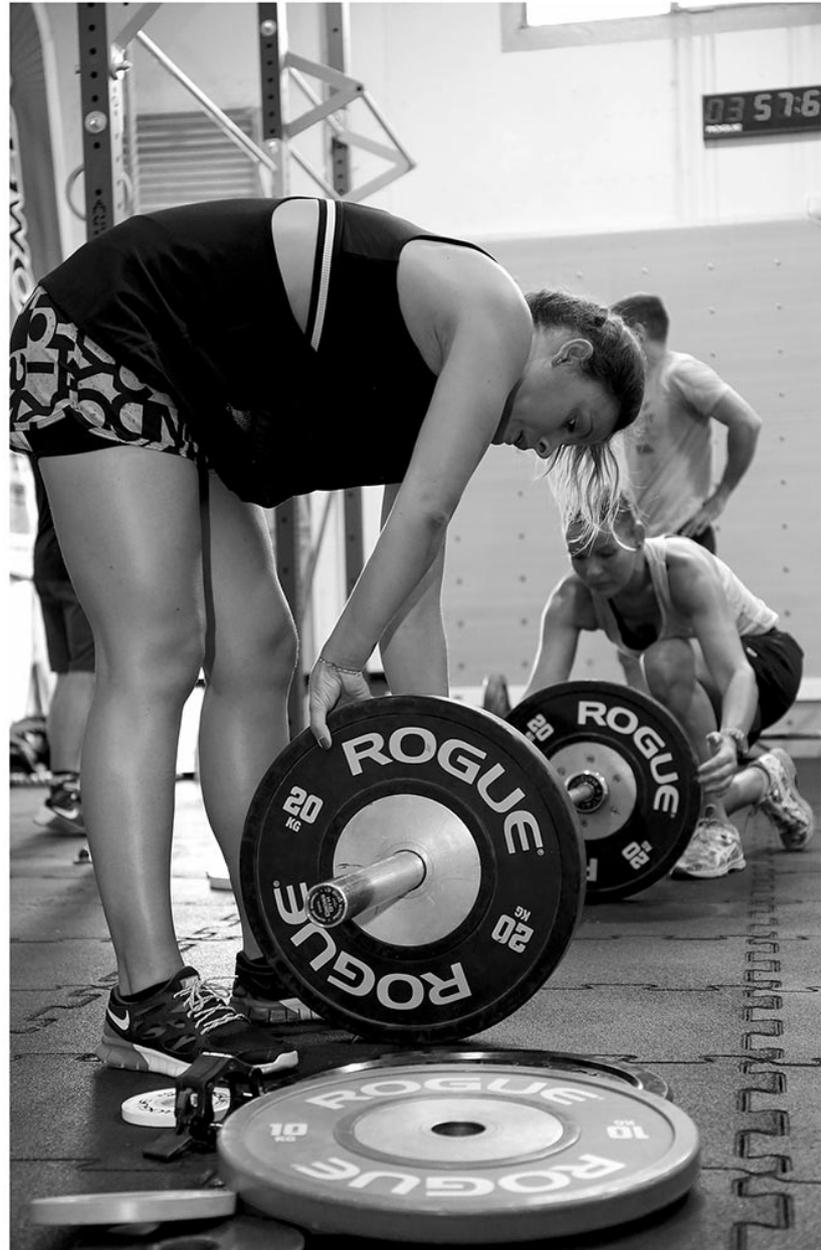
Pauline leandri : Une séance de CrossFit dure une heure environ et se divise en **3 grandes parties**.

En premier **le warm up** qui permet de s'échauffer (avec un travail à la fois de mobilité articulaire et de cardio) qui s'intègre au thème de la séance. Cette première partie permet également au coach de faire connaissance avec les participants, de les rassurer ou de faire le point sur la séance précédente.

Dans un second temps a lieu **le skill**, qui correspond au travail d'une compétence précise afin de développer un geste technique, et qui implique souvent également un travail de force.

Enfin arrive **le « WOD »** - Workout Of the Day, moment où les athlètes passent en mode intensif (une intensité évolutive et relative à chacun). Les participants travaillent individuellement avec les encouragements de l'équipe. L'effet de groupe a une dimension importante dans le CrossFit et booste les participants. Après le rangement du matériel suivent les étirements et/ou une séance d'automassage.

La séance se termine parfois par un « **after party** » qui dure environ 5 minutes, et se déroule sous forme de challenge, ou permet de travailler rapidement une compétence supplémentaire.



CROSSFIT BASTIA

Sabine : Le CrossFit utilise un vocabulaire très spécifique. Pourrais-tu nous expliquer quelques mots clés du CrossFit ?

Pauline leandri : En voici quelques-uns après ceux déjà cités dans les réponses précédentes, et qui font souvent peur aux gens:

- « **AMRAP** » - As Many Rep As Possible, qui priorise le temps et implique de répéter la tâche le plus grand nombre de fois;
- « **For time** » qui définit le temps et donne priorité à la tâche;
- « **scaled** » qui indique un mouvement adapté, pouvant être substitué par un autre au même travail fonctionnel avec une difficulté moindre;
- « **RX** » qui signifie «tel que prescrit», c'est à dire effectuer un mouvement avec la charge et le mouvement prescrit
- « **HSPU** » - Hand Stand Push Up, un exercice difficile au nom difficilement prononçable qui est en fait une pompe poirier.

Il est à noter que tous les termes d'haltérophilie et de gymnastique sont utilisés dans le CrossFit.



Virginy Aiello.
Photography

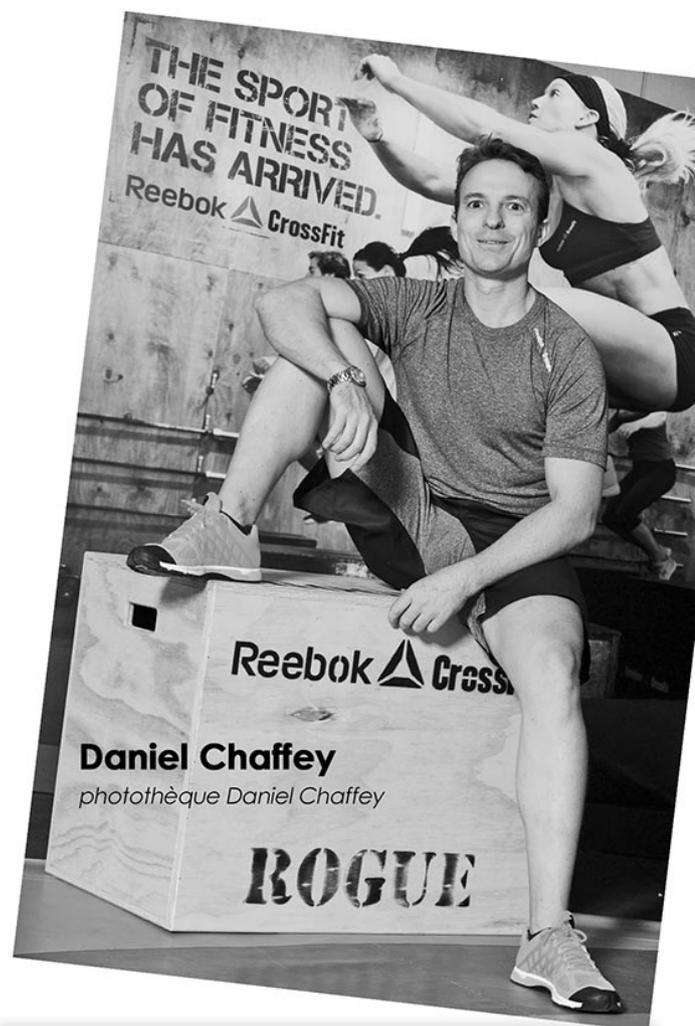
Sabine David : Un conseil pour celles et ceux qui veulent débiter le CrossFit ?

Pauline leandri : Il faut y aller sans apriori pour débiter le Crossfit. Il ne faut pas regarder avant les compétitions de CrossFit sur Internet car les Crossfiteurs compétiteurs représentent 0,01 % de la population qui pratique.

L'esprit du Coach Greg Glassman, créateur du CrossFit était au contraire de mettre en place une méthode très adaptable, destinée à «rendre l'homme universel», c'est-à-dire l'aider à retrouver les gestes du quotidien et le rendre plus fort.

Sabine : On voit apparaître sur les réseaux sociaux de nombreux sportifs dans cette discipline. Pourrais-tu nous suggérer un CrossFiteur qui mérite plus particulièrement d'être suivi ?

Pauline : Mon modèle, que j'ai eu la chance de rencontrer, est **Daniel Chaffey**, coach Reebok CrossFit et owner de CrossFit Louvres, la plus grande box en France. Il incarne pour moi l'esprit CrossFit tel que pensé par le **Coach Glassman** et a su être un des premiers à croire au CrossFit en France même s'il a beaucoup galéré à ses débuts.



Daniel Chaffey

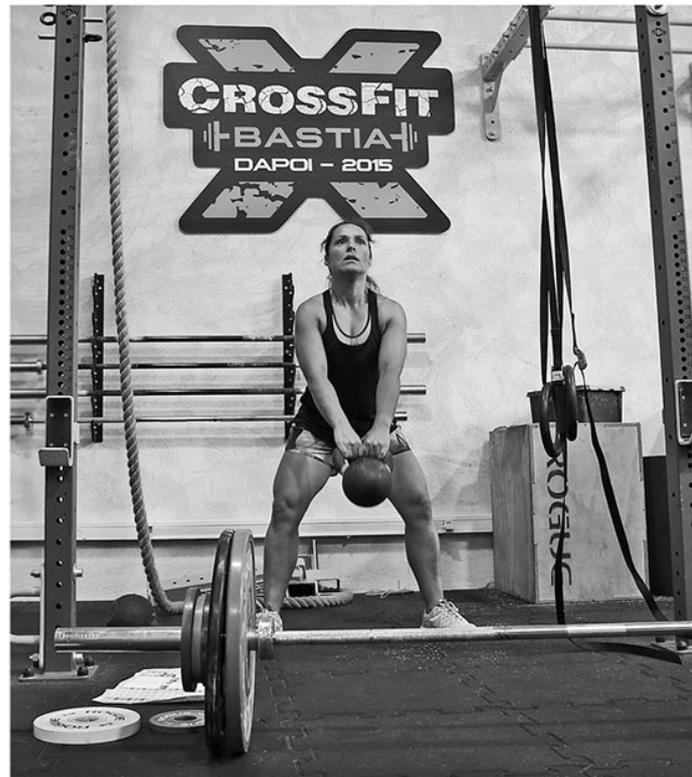
photothèque Daniel Chaffey

Sabine David : *En quelques mots, pourrais-tu nous présenter la team CrossFit Bastia ?*

Pauline leandri : Notre team est composée de 2 coachs CrossFit, **Jonathan** (Co-owner de la box) et moi-même, et **Marion** Co-owner de la box et nous comptons 25 CrossFiteurs (hommes, femmes, plus jeunes et plus vieux) qui s'entraînent 1 à 3 fois voir 4 par semaine. Nous proposons des séances tous les soirs et participons à des compétitions (comme les Open CrossFit Games au niveau mondial, et les French Throwdown pour la version française) pour se mesurer aux autres teams, mais au sein de notre box c'est la convivialité qui compte avant tout.

Sabine : *Enfin, pourrais-tu me donner une phrase ou citation qui reflète selon toi l'esprit CrossFit?*

Pauline : *« La tâche qui vous attend n'est jamais aussi grande que la puissance qui est en vous ».*



Virginy Aiello. Photography

Pauline Leandri

Headcoach et Co-owner de CrossFit Bastia
55 ans
Informaticienne
Éducateur Sportif diplômé d'état, diplômée Crossfit Level 1 et level 2 en janvier 2015 et janvier 2016
Adepte du Fitness et de la course (ultra trails en montagne principalement)



VENEZ DÉCOUVRIR LA MÉTHODE
CROSSFIT
PRENEZ RENDEZ VOUS
POUR 1 SÉANCE DÉCOUVERTE ...



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



BIEN-ÊTRE

PROBLÈMES DE DIGESTION ?

PRENEZ LE TEMPS DE MANGER

La digestion englobe les différentes étapes de la transformation des aliments en nutriments absorbables par l'organisme. Il est fondamental de différencier alimentation et assimilation : Il est important de retenir que vous aurez beau vous alimenter de la meilleure des manières possibles, si vous n'assimilez pas, vous ne vous nourrissez pas !

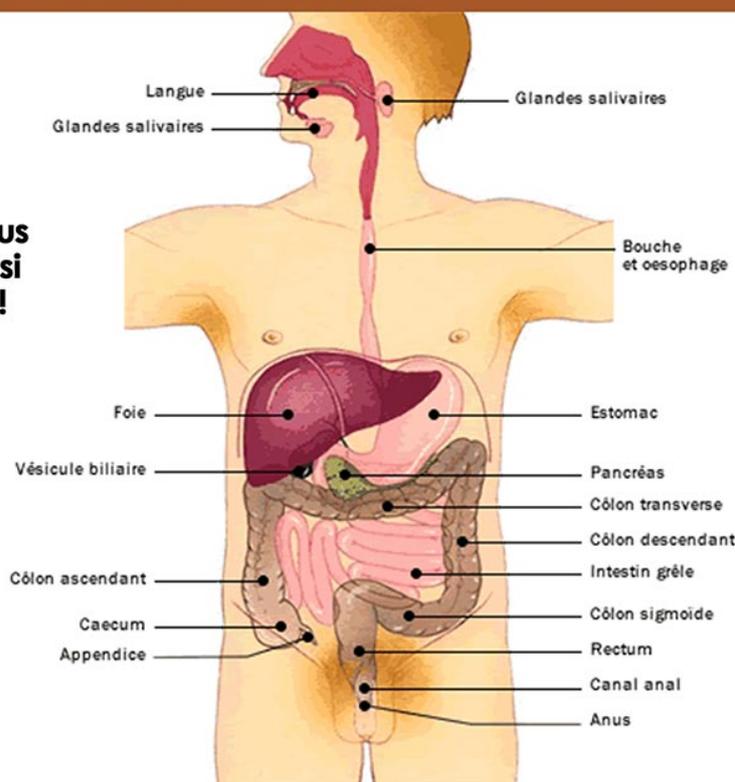
LA DIGESTION commence par la bouche !

Trop peu d'entre nous savons que notre bouche renferme plusieurs glandes salivaires capables de produire environ 1L de salive/ jour ... à condition de bien mastiquer les aliments.

Notre salive est la première étape de la digestion, elle va permettre de transformer les aliments mâchés en une masse molle appelée « bol alimentaire ».

Notre salive contient en effet, non seulement des enzymes du goût, mais également des enzymes de la digestion capable de dégrader de grosses molécules en substances plus petites.

Dès les premières bouchées, en prenant le soin de mastiquer longuement vous stimulez également votre production d'acide chlorhydrique au sein de votre estomac.



Appareil digestif

VIE MODERNE et MAUVAISE digestion

Le rythme de vie moderne est un facteur aggravant en matière de problèmes digestifs. Tout va trop vite ! Dès le levé, nous entamons chaque matin une course effrénée contre-la-montre ! Se préparer, amener les enfants à l'école, partir travailler, subir les diverses pressions et impératifs professionnels et ainsi de suite jusqu'au couché ! Si vous vous reconnaissez dans ces propos, vous faites vraisemblablement parti des millions d'individus qui pris dans la spirale infernale du manque de temps, ne prennent que 5 à 10 minutes pour se restaurer à midi et « mangent sur le pouce » !

RÈGLE N°1, MANGEZ AU CALME

Certes, cela ne sera pas évident pour un grand nombre d'entre vous.

Pour autant, si cela vous est possible, **évit**ez les lieux trop bruyants (réfectoire, Mc Do, cantine d'entreprise...) .Évitez également de vous nourrir juste après un stress émotionnel trop important (dispute avec un client par exemple).

En effet, la production de cortisol (hormone du stress) viendra inhiber la production d'acide chlorhydrique, pourtant essentielle à une digestion optimale stomacale et destruction de divers éléments pathogènes pouvant se trouver dans votre nourriture.

Coupez-vous de tout stimulus pouvant entraver votre calme, isolez-vous pour apprécier un moment de détente et apprécier votre repas.

Dans des conditions optimales, après une première prédigestion buccale, votre bol alimentaire (alimentaire liquide ainsi obtenu s'appelant, « le chyme »), prendra le chemin de la gorge, puis de l'œsophage, de l'estomac où d'autres enzymes contenues dans le suc gastrique poursuivront le travail de décomposition et réduction de tailles des aliments en molécules absorbables.

Au cours de son parcours vers l'intestin grêle, d'autres enzymes, libérés par le foie, le pancréas et la vésicule biliaire continueront de transformer le chyme en micro-éléments que l'organisme pourra ensuite facilement absorber et utiliser par l'intermédiaire des microvillosités intestinales afin de se retrouver au final dans notre système sanguin.

Quelques petits conseils pour bien digérer

- 1) Prenez votre temps, mastiquez longuement.
- 2) Évitez les lieux bruyants, fuyez le stress surtout avant ou pendant votre repas. Asseyez vous ! Pas de distraction !
- 3) Évitez les excès de matière grasse, les charcuteries, les pâtisseries
- 4) Évitez les produits laitiers (de vache) et le gluten, privilégiez les aliments contenant des fibres comme les fruits et légumes.
- 5) Évitez enfin les plats trop épicés et buvez de l'eau tout au long de la journée.

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli

CZ Nutrition Importateur / Distributeur



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

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr

site sécurisé



FITNESS MAG SHOP

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

PASSEZ COMMANDE

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

FITNESS-MAG.FR

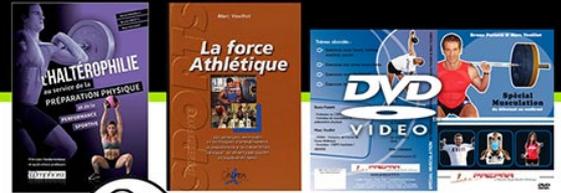
© 2016 FITNESS MAG



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



le système THERMO régulateur

La notion de température centrale et périphérique

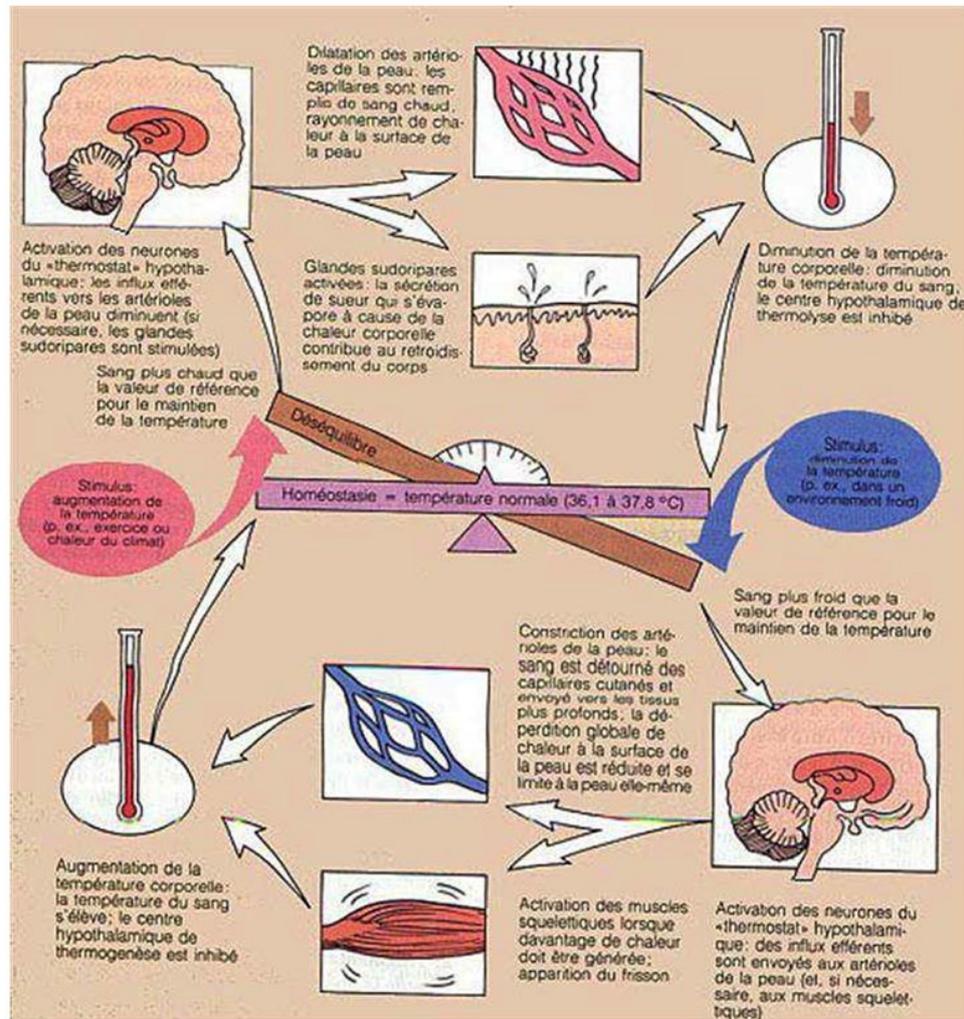
La température centrale est celle du S.N.C et des organes impliqués dans les grandes fonctions neurovégétatives (digestion, circulation sanguine etc..). C'est cette température centrale qui est régulée à 37°2.

La température périphérique est celle des autres régions du corps comme par exemple les membres inférieurs dont la température est inférieure à 37°2.

Le principe de thermorégulation

Il correspond à la régulation de la température centrale. C'est un système en boucle qui comprend :

- Des récepteurs (thermorécepteurs, chaud, froid)
- Des voies sensibles
- Des centres thermorégulateurs
- Des voies motrices
- Des systèmes effecteurs (système cardio-vasculaire et glandes sudoripares)



La thermorégulation correspond à un équilibre entre la création de chaleur (thermogenèse) et l'évacuation de cette chaleur (thermolyse).

Les facteurs de perturbation de la température

- Facteurs internes à l'organisme = **thermogenèse endogène** (A.P.S, maladies)
- Facteurs externes à l'organisme = **thermogenèse exogène** (sauna, hammam, hyperthermie), thermolyse exogène (froid, nage en eau vive, hypothermie)



Mariane Bouvard l'une des meilleures liftieuses françaises parée par Peyo Pires lors de sa préparation pour le championnat de France de force athlétique 2016 au Club Les Amis de la Fonte de Saint Jean de Luz.

- En règle générale, dans les A.P.S le sportif se trouve dans un état d'hyperthermie et le système thermorégulateur doit lutter contre cet état.

La lutte contre l'hyperthermie

Le contrôle est réalisé par les centres thermorégulateurs qui agissent en fonction des informations reçues. Dans le cas présent, ce sont les thermorécepteurs sensibles au chaud qui détectent une augmentation de la température centrale.

Cette augmentation de chaleur a pour origine la transformation de l'énergie chimique en énergie mécanique lors de la contraction musculaire.

La mise en route de la thermolyse (transpiration) ne dépend que de l'augmentation de la température centrale et non de la quantité de liquide absorbé.

L'étape centrale correspond à l'action du système cardio-vasculaire qui agit comme un « chauffage central ». En effet, il capte la chaleur dans les plans profonds de l'organisme (les muscles) et les transporte vers le plan superficiel (la peau).

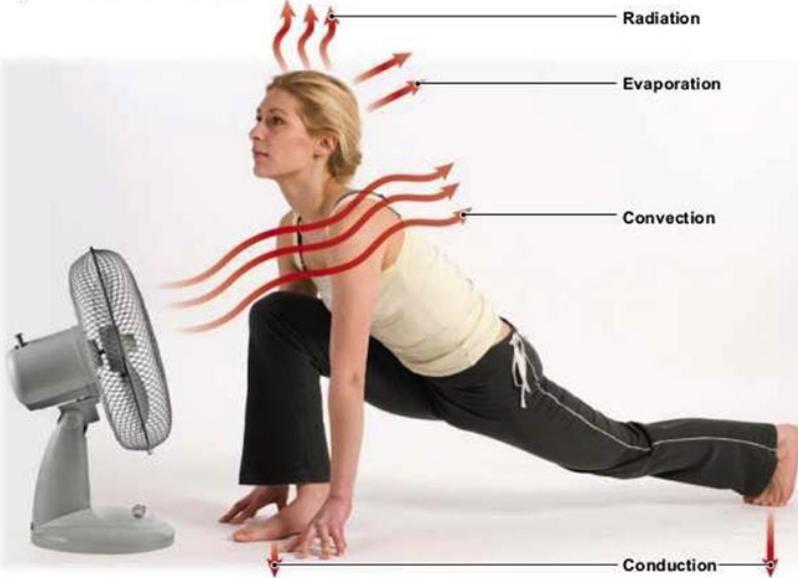
C'est le transport de la chaleur du centre à la périphérie. Parmi les différents mécanismes de conduction, convection, radiation et évaporation c'est principalement cette dernière qui correspond à **l'étape périphérique** et qui est sollicitée dans la pratique des A.P.S.



Peyo Pires, coach sportif au Club Les Amis de la Fonte, également en préparation pour le championnat de France de Force athlétique 2016 pour sa première participation aux trois mouvements.



Figure 17-13 Mechanisms of Heat Transfer.



© 2013 Pearson Education, Inc.

Ce mécanisme engendre un changement d'état physique, c'est à dire un passage de l'état liquide à l'état gazeux.

- Changement d'état : eau-> vapeur, glace
- Température : chaud -> froid

Ce mécanisme d'évaporation a pour effet de consommer environ 600 kcal de chaleur par litre de sueur évaporé. Le principe d'évaporation est souvent associé à un mécanisme de transpiration mais c'est bien l'évaporation qui élimine la chaleur et non la transpiration. Donc transpirer : c'est évaporer (Kcal ou KJ), c'est se déshydrater (soif = déficit d'environ 1,5 litre d'eau).



Superbe démonstration de Force Basque à la pierre rectangulaire de Xabi Ostiz actuel détenteur du record avec 205kg, record qu'il tentera de battre d'ici peu.

Les conséquences

Le risque de déshydratation

Effectivement, l'évaporation étant associée à un mécanisme de transpiration, il y a dans un premier temps diminution des liquides extra-cellulaires, puis, dans un second temps, diminution des liquides intra-cellulaires qui entraîne la sensation de soif (2% de perte d'eau = 20% de baisse de performance).

LA DÉSHYDRATATION peut donc entraîner une baisse significative de performance par la perturbation de l'homéostasie avec des risques pathologiques qui, s'ils sont ignorés ou faussés (dopage), peuvent entraîner la mort du pratiquant.

Il y a risque également d'**HYPERTHERMIE** car, si la thermogenèse est supérieure aux capacités de la thermolyse (effort sous chaleur très importante), la température centrale ne pourra pas être régulée et provoquera à plus ou moins long terme :

- Une diminution de la performance et un état de fatigue
- Des risques pathologiques (hyperthermie, coma, décès)



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

Intérêt des connaissances

- Ajuster l'échauffement (ni trop intense, ni trop faible, température idéale environ 38°, perspiration ou légère sudation)
- Consigne vestimentaire (laisser évaporer)
- Consigne diététique : boire pour compenser la déshydratation

- 2% de perte d'eau = 20% de durée d'effort en moins
- 3% de perte d'eau = augmentation de 5% de la Fc
- 4% de perte d'eau = 20% en moins de VO2 max.
- 5% de perte d'eau = 40% de durée d'effort en moins et Fc augmentée de 10%

La déshydratation

C'est une perturbation de l'homéostasie qui engendre un certain nombre de problèmes :

- Digestifs
- Urinaire (calculs rénaux)
- Crampes
- Baisse du volume d'éjection systolique (baisse du VO2 max.)
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la température corporelle
- Mauvaises sensations générales aboutissant à un arrêt de l'effort

Les causes

1. Les conditions climatiques:

- Chaleur
- Humidité (évaporation difficile)
- Altitude (air sec)

2. Tenue vestimentaire inadéquate

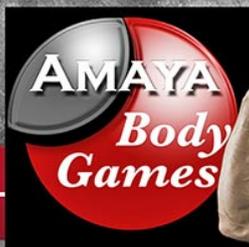
3. taux d'hydratation avant l'effort malgré (sensation de soif)

Il faut boire :

- Avant l'effort (avant d'avoir soif)
- Pendant l'effort (afin de compenser les pertes, 0,5 à 1 litre/heure en prise fractionnées)
- Après l'effort (à volonté)

MUSCULATION POUR TOUS

— lance —▶▶▶



Venez relever le défi !

Mélangez épreuves physiques et esthétisme sur un même concours !

Rejoignez-nous sur Facebook

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

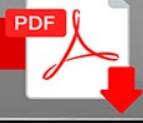


FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





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

Bien-être & longévité



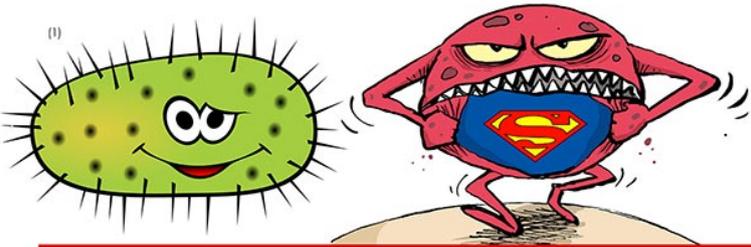
NE SOYEZ PAS CANDIDAT AU DÉSÉQUILIBRE !

(1) photo: googleimage



Si vous suivez régulièrement mes articles, vous devez savoir que nous sommes l'hôte de milliards de bactéries. Ces dernières sont à l'origine des bactéries « amies » mais peuvent également devenir nos ennemies... Tant que ces populations restent à l'état d'équilibre, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Toutefois, lors de périodes de stress intense, fatigue chronique, mauvaise alimentation, mauvaise hygiène de vie ou bien encore antibiothérapie, certaines populations peuvent potentiellement se développer en nombre important et devenir pathogène. Le déséquilibre de nos populations bactériennes est d'ailleurs la résultante et une des pathologies de ce 21e siècle : l'acidification chronique de notre organisme. On parle alors, de stress oxydatif ou bien encore d'acidose métabolique.

Durant les 2 dernières décennies, les différents facteurs environnementaux (pollutions diverses, alimentation trop dévitalisée, trop sucrée, trop grasse, trop salée, gorgée de pesticides et autres additifs alimentaires, colorants, abus de médicaments, métaux lourds, expliquent grandement les dégâts sur nos organismes et notre santé générale. Au plan épidémiologique, tous facteurs de risque confondus, l'espèce Candida albicans est responsable d'environ la moitié des infections. Comme précisé en début d'article, d'ordinaire, le champignon de type levure "Candida" n'est pas un ennemi. Il habite le système digestif et y vit en symbiose. Il se nourrit de matières organiques en décomposition. C'est sa prolifération et son "évolution" qui le rende pathogène.



LA CANDIDOSE



SYMPTÔMES

Il existe plusieurs types de candidoses, rendant les symptômes tout aussi différents: candidose stomacale, candidose génitale, candidose cutanée, candidose buccale, candidose œsophagienne... etc

Parmi les symptômes : une fièvre prolongée, résistante aux traitements antibiotiques, Des lésions cutanées, des infections et inflammations des parties génitales, une prolifération endogène de l'oesophage, du tube digestif ect.. nécessitant des traitements antifongiques dans un premier temps.

Les formes impliquées dans la pathologie humaine sécrètent 35 toxines différentes dont la principale est la CANDIDINE (neurotoxique)

Selon de récentes statistiques, les infections chroniques et systémiques causées par la bactérie « candida » toucheraient entre 70% et 80% de la population mondiale.



MODE DE VIE ET ALIMENTATION



Non traitée, cette prolifération bactérienne peut s'étendre et être fortement délétère pour votre santé en affaiblissant votre système immunitaire.

Il devient capital, parfois vital, de reformer notre mode de vie, autant sur le plan émotionnel et psychique (surmenage, stress) que sur la qualité de votre alimentation.

Des actes anodins et facilement réalisables peuvent fortement diminuer le risque de développement pathogène du candida Albicans :

Diminuez votre consommation antibiotique lorsque ce n'est pas nécessaire bien évidemment, évitez l'automédication !

Évitez le sucre blanc, les pâtisseries industrielles, le pain blanc, le gluten en général, le lait de vache, les fritures, les viandes grasses, les huiles raffinées, les jus de fruits en boîte, le coca.

Et comme toujours....fuyez le stress !

Eric Rallo Giudicelli

Conseiller bien-être et longévité



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m² de remise en forme.

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

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



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO
Coach PPM

CONSEILS DE PROS

ON SKYPE WITH FRANCIS BENFATTO



CLIQUEZ POUR REGARDER

LE BODYBUILDING

OLD SCHOOL

EPISODE #2



CLIQUEZ POUR REGARDER

LE BODYBUILDING

OLD SCHOOL

EPISODE #3



Partenariat **Fitness Mag**

-15%

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





CÉCILIA MARCONATO
Reporter



Coucou mes loulous, me revoilà pour un nouvel article. J'ai été, une fois de plus, gâtée par le Boss dans le choix des athlètes à interviewer.

Aujourd'hui je vais vous faire découvrir une athlète bikini ayant 7 années de pratique à son actif avec une pause bébé de 2 ans. Elle est, pour moi, l'une de nos plus belles compétitrices dans sa catégorie et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai réalisé cet article, désireuse d'en connaître plus sur ce petit bout de femme au visage d'ange et aux yeux bleu azur.

Son nom : Bertaux Victoria, 37 ans, coach sportive au My Club Fitness à Genève.

VICTORIA BERTAUX

Photos **David ANDRIEU**



Cécilia marconato : Bonjour Victoria, pour ma part je t'ai découverte il y a 2 ans et j'ai tout de suite adoré ton physique, j'aimerais donc en savoir plus ... Peux-tu nous raconter ton histoire ?! (Débuts, Parcours, Palmarès...)

Victoria Bertaux : Bonjour Cécilia, j'ai découvert un peu par hasard le monde du culturisme. En 2009, j'ai eu un accident de la route qui m'a valu une immobilité de six mois avec pour seul sport un peu de varappe pour ramasser la télécommande tombée du canapé et un record mondial d'ingurgitation de « choco-bons », pour le coup une belle prise de gras. J'ai donc fait appel à Rachel Ramos pour retrouver la forme et les formes. Je l'ai suivie sur ses compétitions et j'ai mordu. Je lui ai donc demandé de me préparer pour l'année d'après au championnat Suisse WABBA en body fitness que j'ai remporté, mais pas seulement c'est là aussi que j'ai fait la connaissance de mon amour de coach qui était juge. J'ai poursuivi avec le Ripert body show que j'ai également remporté. Puis l'année d'après j'ai participé en 2011 à Monde WABBA où j'ai fait une quatrième place. Ensuite nous avons décidé d'agrandir la famille avec l'arrivée de notre biscotte d'amour. Une grossesse difficile (embolie pulmonaire) j'ai donc dû accoucher prématurément pour éviter tout risque hémorragie.





Francisco Corral



Tiago

Emma Hysae photographie

Tiago et moi avons également une incompatibilité de sang du coup son système humanitaire a complètement flanché j'ai donc arrêté deux ans pour m'occuper à 100 % de lui il fut mon régime de compétition, ma petite crevette était intolérant à la protéine bovine, au lactose et à l'albumine pour pouvoir l'allaiter j'ai dû faire un régime d'éviction. Aujourd'hui il se porte à merveille. (Cécilia : une bien belle biscotte qui suit papa&maman partout) J'ai donc repris les entraînements en 2013, et passée en catégorie bikini fitness master dans laquelle je fais une troisième place au grand prix de Colmar et je deviens Championne de France en 2015. La même année j'ai aussi participé aux Championnats d'Europe où je n'ai pas été classée. (Cécilia : et pourtant son physique était loin de dénoter avec celui de ses concurrentes) Et pour finir, cette année Arnold Classic OAHIO où je fini deuxième.

Cécilia marconato : Ton coach, **Francisco Corral**, est également ton compagnon ... Comment gérez-vous ça au quotidien ?

Victoria Bertaux : Il est bien plus que ça !!! Avant tout il est mon grand et unique amour celui que l'on vit qu'une seule fois. Nous avons la chance de partager la même passion et de pouvoir en vivre et ça c'est juste formidable. Le fait qu'il soit mon coach est pour moi une force inconditionnelle car je ne veux surtout pas le décevoir et pouvoir lire sa fierté dans ses yeux est pour moi la plus belle des victoires. Je suis une personne qui doute énormément, il sait toujours trouver les mots justes pour me rassurer



Cécilia marconato : Tu es une athlète accomplie, une maman poule, une coach ... Comment concilies-tu toutes ces fonctions ? Quelle est la journée type de Victoria Bertaux ?

Victoria Bertaux : Mes journées sont effectivement très chargées mais j'ai la chance de pouvoir vivre de ma passion. Je dépose Tiago à l'école chaque matin afin de pouvoir échanger avec sa maîtresse. Les week-ends et les vacances scolaires il vient au fitness avec nous, les clients l'ont même surnommé la mascotte. Le reste du temps j'ai la chance d'avoir des parents exceptionnels qui s'occupe de lui à merveille. J'arrive au fitness aux environs de 9h et je pars vers 21h j'enchaîne coaching, intendance, secrétariat je m'entraîne en général après le rush de midi. Le soir c'est petit moment de tendresse avec les deux amours de ma vie .

A black and white photograph of Victoria Bertaux, a bodybuilder, posing in a dark, sequined bikini. She is smiling and looking towards the camera. Her hair is pulled back, and she is wearing large, ornate earrings and a matching necklace. A circular badge with the number '290' is pinned to her hip. The background is slightly blurred, showing what appears to be a stage or gym setting.

VICTORIA BERTAUX

Cécilia marconato : Après t'avoir vu sur scène aux Championnats de France IFBB 2015 (que tu remportes), je te retrouve quelques semaines plus tard sur la scène des Championnats d'Europe en Espagne puis pour finir, plus récemment, tu participes à l'Arnold Classic Colombus où tu fais un magnifique podium ... Racontes nous ces expériences (état d'esprit/sensations/ressenti...)

Victoria Bertaux : C'est l'aboutissement d'un dur labeur c'est à ce moment-là que l'on réalise vraiment tous les sacrifices que demande notre discipline, une bonne dose de monter d'adrénaline avec parfois des anecdotes qui par la suite nous font sourire et de pouvoir partager ça avec mon amour de coach c'est juste magnifique ! Ses victoires sont aussi les miennes et mes victoires sont aussi les siennes.

CM : Je suppose que tu ne vas pas t'arrêter en si bon chemin ... Quels sont tes projets futurs ?

VB : Je suis actuellement en préparation pour ARNOLD CLASSIC BARCELONE et les Championnats du Monde.

CM : Tu as un physique incroyable, la preuve, une fois de plus, que d'avoir des enfants n'est pas une excuse ... Malgré ce corps que tu n'as à envier à personne, as-tu des athlètes modèles

VB : Je suis fan de Nathalia Mélo, elle est pour moi la bikini parfaite j'ai eu la chance de la croiser à Madrid d'avoir pu échanger deux trois mots et elle m'a donné l'envie de concourir en bikini fitness.

CM : J'en ai parlé plus haut, celui qui partage ta vie est coach mais aussi athlète ... Comment vivez-vous les préparations de chacun ?

VB : Depuis l'année dernière nous préparons les même concours, nous avons peur au début que ce soit conflictuel et bien au contraire c'est beaucoup plus facile on est dans le même état d'esprit au même moment c'est donc plus facile de comprendre l'autre et de prendre le recul nécessaire.

CM : Pour vous avoir vu ensemble, j'ai l'impression que vous avez trouvé un bon équilibre dans votre couple, dans votre vie ... Quels conseils donnerais-tu aux couples d'athlètes pour que ça fonctionne au mieux ? (Car on le sait, les prépas mettent les nerfs à rude épreuve)

VB : Il est primordial de dialoguer ! On est beaucoup plus susceptible en prépa et la moindre petite brouille peut prendre des proportions immenses. Nous vivons 24h sur 24 ensemble sans dialogues se serait la déchéance totale.

Cécilia marconato : Pour toi, quels sont les avantages et les inconvénients d'une telle passion ?

Victoria Bertaux : Il s'agit bien d'une passion mais avant tout d'un mode de vie on mange fitness, on vit fitness, on dort fitness etc ...

Je ne saurais plus faire autrement quand j'arrêterai la compétition je ne changerai en aucun cas mon mode de vie. Le principal inconvénient : l'entourage n'est pas toujours prêt à accepter notre hygiène de vie, et le fait que notre mode de consommation se différencie de celui de l'homme de la rue. De nombreux débutants habitant encore chez leurs parents devront s'armer de patience et de persuasion pour faire comprendre à leur famille que ce sport est bénéfique et que les compléments alimentaires ne sont pas du dopage mais un facteur de récupération et de santé sur le long terme. Les préjugés ont la vie dure comme on dit mais de mon côté, je ne me laisse pas enfermer par ma passion

CM : Comment vois-tu ton avenir après les compétitions ? (A la fin de ta carrière, l'après body)

VB : Je resterai dans le domaine du fitness en continuant mon métier actuel pour lequel j'aborde une passion dévorante. Voir la joie de mes clientes lors de leurs transformations est un plaisir d'une incroyable exception.

CM : Je te laisse le mot de la fin : remerciements, message à faire passer ...

Victoria Bertaux : En conclusion je voudrais dire à toutes celles qui hésitent encore en se trouvant des prétextes divers (je suis trop vieille, j'ai peur d'être ridicule, je n'oserais jamais, etc.) : Foncez !!! N'hésitez plus! Il n'est jamais trop tard pour commencer. Vous verrez quel plaisir on peut trouver à voir son corps répondre et se transformer lentement, même si votre but n'est pas la compétition, vous n'en ressentirez que des bienfaits ! La musculation est un sport pour tous, quels que soient votre âge et vos objectifs !

Je tiens à remercier tout particulièrement Mr Giancarlo De Giorgi et son épouse de nous avoir accordé leur confiance sans qui aujourd'hui il nous serait impossible de vivre de notre passion.

Merci à ma famille pour leur soutien, à mes parents qui prennent soin de la prunelle de mes yeux lors de nos déplacements et mes longues journées de travail. Je peux grâce à vous partir l'esprit tranquille, je sais qu'il est bien dorloté.

Merci à tous les adhérents du myclub fitness votre soutien le long de nos préparations nous vont droit au cœur.

Merci au comité IFBB France pour votre intégrité et tout le travail mené en amont afin de nous permettre de concourir dans les meilleures conditions.

Un immense merci à l'homme qui partage ma vie mon amour de coach, sans lui je n'en serais pas ou j'en suis aujourd'hui. Ses précieux conseils m'ont permis d'évoluer d'une façon remarquable aussi bien physiquement que mentalement. Merci pour tout ce que tu fais pour moi et notre jolie petite famille car en plus d'Être un conjoint formidable il est le plus merveilleux des papas.



La vie de Victoria est rythmée par la passion de son sport, l'amour des siens, l'amour de son travail ... On le dit bien « ce qui est fait avec amour réussit toujours », la preuve en est ... Merci Victoria pour nous avoir fait partager un peu de ton quotidien, si avec de tels arguments vous n'êtes pas convaincu par les bienfaits de notre sport, je ne peux plus rien pour vous ! Pour ma part, c'est un résumé très positif et encourageant pour continuer dans ce domaine.
« Peut-on être à la fois une Princesse et un Super-Héros ? Oui, ça s'appelle ... UNE MAMAN »
[Voilà qui résume bien tout]



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

BIENTÔT EN TÉLÉCHARGEMENT

my ZAPPY

C'EST PRATIQUE, C'EST PETIT, C'EST GRATUIT... C'EST ZAPPY !



Distribution Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la Corse





THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



ACTION OU DIGESTION ?



QUELQUES NOTIONS ESSENTIELLES À CONNAÎTRE SUR LE SYSTÈME NERVEUX QUE L'ON NE VOUS A CERTAINEMENT JAMAIS APPRIS.

Il nous est dit fréquemment qu'il est important de manger « comme un roi » le matin, « comme un prince » à midi et « comme un mendiant » le soir, autant de maximes qui se sont imprégnées dans notre inconscient et il paraît évident de faire 3 repas par jour (minimum), et d'avoir des repas globalement plus chargés le matin et le midi que le soir.

Je cite souvent cette phrase du génial Coluche, « ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir torts qu'ils ont raison ». La tradition, l'habitude ne seront jamais à mes yeux une quelconque preuve scientifique d'exactitude et de pertinence.

En terme de prise alimentaire, cela est plus que jamais vrai. Si je vous dis que pour moi le meilleur régime consiste à ne manger que le soir, à faire son plus gros repas le soir, à faire même qu'un seul repas le soir, un repas important en quantité, vous allez crier au fou.

C'est complètement contraire aux règles de la diététique. Remarquez avec moi que la diététique moderne coïncide avec une période d'obésité catastrophique. Elle n'a jamais fait la preuve de son efficacité... au contraire !

Qu'est ce qui me permet de faire une proposition aussi « saugrenue » à priori ? Petit rappel de physiologie : nous avons dans le corps deux branches du système nerveux autonome qui ont des fonctions antagonistes dans le corps.

Le système nerveux sympathique est activé dans tout ce qui tient de la stimulation, action motrice et intellectuelle. Quand vous agissez dans ce monde, c'est le système nerveux sympathique qui rentre en action. Il est aussi notre système adaptatif par excellence .



A l'inverse, quand vous êtes en phase de relaxation, que le corps se répare, se nettoie, alors c'est le système nerveux parasympathique qui domine. Quand l'un domine, l'autre est diminué et vice versa.

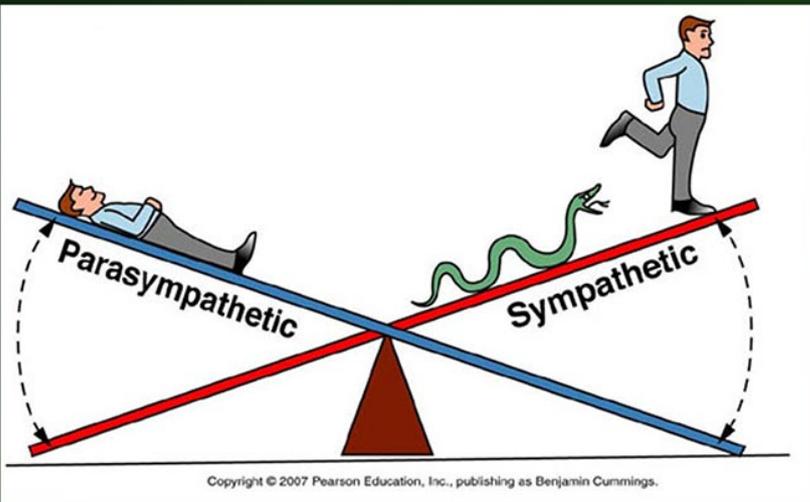
Il est important de mentionner aussi que la digestion est gouvernée par le système nerveux parasympathique. Alors durant la journée, avez vous envie d'être léthargique (dominés par le système nerveux parasympathique) ou être plutôt actif et plein d'énergie (dominés par le système nerveux sympathique) ?

Je crois que nous allons tous nous entendre sur le fait que nous désirons avoir un maximum d'énergie disponible pendant la journée.

Oui, mais si nous digérons, nous avons beaucoup moins d'énergie disponible et qui plus est, le système est majoritairement orienté vers le système nerveux parasympathique qui préside à la digestion.

Nous ne sommes pas en sympathicotomie (dominance du système nerveux sympathique) mais en para-sympathicotomie avec toutes les conséquences, torpeur, ralentissement globale de notre action motrice et intellectuelle.

Considérant cela, il peut paraître pertinent de faire le raisonnement suivant : pendant la journée je veux un maximum d'énergie non pas pour digérer, mais pour agir dans ce monde, pour être présent, actif, créer, m'amuser, agir. Et pendant la nuit, pendant que je suis au repos, pendant que je suis majoritairement en système nerveux parasympathique, pendant que mon corps est tout enclin à la digestion, et bien... je digère. Et puis, je vous rassure, il ne s'agit pas de digérer toute la nuit !



On remarque d'ailleurs que c'est la multiplication des repas au cours de la journée qui fait que le capital enzymatique globale du corps s'épuise et que notre capacité digestive diminue au cours de la journée.

Et c'est comme cela qu'on me dit souvent « mais moi le soir, je ne digère pas grand chose ».

Bien sur, si tu as déjà fait 2 ou 3 repas, tout ton capital enzymatique est épuisé....

Mais qu'en serait il si tu n'avais pas fait de repas de la journée ou des collations minimales et que enfin, tu fais un vrai repas le soir, un vrai repas riche caloriquement ?

Et bien tu constaterais que ta digestion est excellente, ce n'est pas donc l'heure du repas qui importe dans ces cas la, c'est la fréquence, plus tu manges souvent, moins tu digères, moins tu manges souvent, plus tu digères !

RÉGÉNÈRE 

Photos: George Frazar / iStockphoto.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com

Cette idée de repas unique le soir, repose sur de nombreux principes : la notion de para-sympathicotonie. Faire coïncider la digestion du repas avec une période où le corps est naturellement en phase de repos et donc ... de digestion.

C'est la logique pure.

Cela repose aussi sur la notion de limiter le nombre de prises alimentaires. Et je tenais à préciser qu'il ne s'agit pas de restriction calorique. Le repas du soir doit avoir un apport calorique suffisant pour égaler ce qui serait pris en plusieurs prises sur la journée. Un « gros » repas donc. Ne me dites pas que vous n'en avez pas toujours rêvé ?

En effet on constate que la plupart des régimes alimentaires qui visent à faire perdre du poids jouent sur la quantité et sur la volonté des personnes. Et force est de constater que ça ne marche pas, ou si peu ou si peu de temps... Pour l'unique et seule raison que l'humain ne supporte pas d'être limité dans ses prises alimentaires.

Nous ne sommes pas programmés pour cela, nous sommes programmés pour ne pas manger quand il n'y a pas, et pour nous rassasier quand il y a.

C'est un fonctionnement instinctif que l'époque moderne qui déteste la nature, et la nature humaine en particulier, feint de ne pas voir.

Nous ne sommes pas programmés pour nous restreindre, nous sommes programmés soit pour jeûner soit pour manger copieusement.

L'idée de l'approche ici proposée est de respecter cet instinct naturel de l'humain, de ne pas rester dans un entre deux tiède dans lequel il y a frustration et non satisfaction.



Qui plus est, nous nous rendons compte qu'à chaque prise alimentaire il y a une production d'insuline, qui est véritablement l'hormone qui préside au stockage sous forme de masse grasse. En réduisant les prises alimentaires à une prise réglementaire par jour, nous passons la plupart de notre journée avec des niveaux d'insuline minimum.

Avec des niveaux d'hormones de croissance maximum (puisque l'insuline et l'hormone de croissance sont inversement liées). Ça veut dire qu'à ce moment là, le catabolisme des graisses est maximal et le stockage du sucre et des nutriments sous forme de glycogène et de graisse est minimal. Autant dire que l'on maigrit naturellement et que l'on construit du muscle avec l'hormone de croissance ... si tant est que l'on exerce ses muscles bien sûr.

Et on les exercera d'autant mieux que l'on ne sera pas en train de « comater » en digérant tout le début de l'après midi.

Cette proposition a été popularisée il y a quelques années par un auteur américain Ori Hofmekler, qui a écrit un livre « the warrior diet », « la diète des guerriers ».

RÉGÉNÈRE

Illustration d'une abeille.

Et même si cela peut faire sourire, je crois plus que jamais, que cette approche est une réponse radicale est totalement adaptée, indexée sur le fonctionnement instinctif qui est présent en chacun de nous. Nous ne sommes pas faits pour nous rationner. Nous ne sommes pas faits pour digérer et dormir la journée. Nous ne sommes pas faits pour dépenser une énergie colossale en digestion alors que nous sommes en phase diurne d'action. Nous ne sommes pas faits pour épuiser notre capital enzymatique au travers de multiples petits repas qui conduisent directement à l'obésité et à l'épuisement de la capacité digestive, comme en témoigne notre époque.

Nous sommes faits pour agir pendant la journée, ne pas perdre de temps à préparer des repas, s'asseoir, les consommer, digérer, se réveiller enfin, mais plutôt agir toute la journée en étant en période de jeûne ou de semi-jeûne (prises alimentaires extrêmement réduites de fruits et de légumes sous forme de jus idéalement) et ensuite, arrivé le soir, de nous poser tranquillement pour manger copieusement.

On constate que le métabolisme augmente de façon impressionnante, que le catabolisme des graisses durant la journée est excellent. On constate aussi que la production d'hormones de croissance est améliorée pendant toute la journée, ce qui favorise la prise de muscle. On constate aussi que les phases de détoxification du corps durent quasiment toute la journée, ce qui ne fait qu'améliorer celle-ci. En bref, il n'y a que des avantages. La seule chose qui en pâtie c'est l'idéologie commune...

« Faire des gros repas le soir, vous n'y pensez pas ! Vous allez vous coucher sur la digestion, ce qui est très mauvais pour le sommeil.. »

Et pourtant la personne qui va vous dire cela, sera la première à s'endormir après un gros repas.

N'y a-t-il pas un paradoxe ? Bien sûr que les gros repas favorisent l'endormissement, puisque les gros repas favorisent la production d'insuline qui favorise l'endormissement qui diminue la production d'hormone de croissance.

Avez-vous demandé à un bébé si le fait de téter copieusement l'empêche de s'endormir dans les secondes qui suivent.

C'est tout le contraire !

L'évidence nous crève parfois totalement les yeux, et pourtant nous préférons rester vissés sur un dogme, en vertu de la fameuse loi qui dit que un mensonge répété une fois est un mensonge, et qu'un mensonge répété mille fois devient une vérité.

Ne serait-il pas temps de tordre le cou à ces pseudo vérités et de découvrir notre vraie nature, la nature de nos vrais besoins. Je reviendrai sur ce sujet de multiples fois, tellement il s'articule de façon évidente avec la notion de jeûne, de jeûne intermittent, et nous permet de retrouver vraiment un fonctionnement instinctif du corps.

Suivant la loi biologique dite de l'hormèse qui dit que tout organisme soumis à un stress adapté s'améliore dans son fonctionnement, nous constatons que manger tous les jours à heure régulière, chose qui est promue de façon quasi religieuse par toute la diététique moderne, est avant tout un facteur de dégénérescence.

Et que c'est au contraire l'irrégularité des repas, le besoin d'adaptation permanente sur tous les plans, qui est un facteur d'amélioration du fonctionnement métabolique.



Il est tant de sortir de la boîte ... tant que notre tour de taille le permet encore !

Vous avez remarqué comme moi que l'obésité devient progressivement la norme...et que la promotion du petit déjeuner, des multiples « petits » repas sur la journée, des céréales et du sucre raffiné coïncide avec cette « épidémie ».

Encore une fois, faute de connaissance, nous sommes prisonniers d'un système de croyance erroné, qui fait chaque jour la preuve de son erreur mais dont nous peinons à nous sortir pour cause de tradition et de norme...



RÉGÉNÈRE 



ERIC RALLO

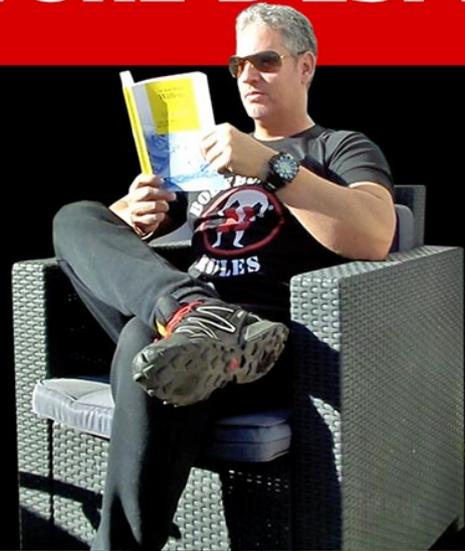
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !

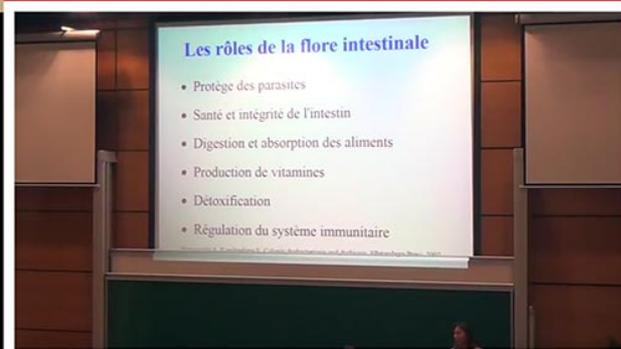


Cliquez sur le livre pour l'acheter



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

**VOIR LA
VIDÉO**



Les rôles de la flore intestinale

- Protège des parasites
- Santé et intégrité de l'intestin
- Digestion et absorption des aliments
- Production de vitamines
- Détoxification
- Régulation du système immunitaire





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 #18 MATRICE



CE QUE CACHE L'ALIMENTATION PAS CHÈRE

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 REPRENDREZ BIEN DU CLONE ? SPÉCIAL INVESTIGATION



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Ramla Attia^f

« le plus difficile dans notre sport c'est le manque de temps pour se reposer en préparation »

Nom : ATTIA
Prénom : Ramla
Age : 34 ans
Taille : 165 cm
Poids : 65 kg hors saison / 57 kg en compétition
Profession : Coach fitness et conseillère en nutrition
Partenaire : Fitnessmov Corbeil
Lieu de résidence : Ris-Orangis (91)

Palmarès :
2015 : 2ème au Musclemania Paris Show (bikini taille moyenne)
2016 : 7ème à la demi-finale nord France IFBB (bikini -166)

Encore inconnue sur les scènes nationales de bodybuilding l'an dernier, Ramla Attia a créé la sensation lors de la dernière édition du Musclemania Paris en s'adjudant une belle seconde place dans une catégorie relevée. Et pourtant, le parcours de la jolie Francilienne n'a pas toujours été « un long fleuve tranquille »... Mais à force de courage, de travail et d'abnégation, Ramla progresse sans cesse et s'améliore au fil des mois. A n'en pas douter, elle pourrait encore nous surprendre en cette fin d'année. Rencontre avec une athlète passionnée et acharnée qui n'en demeure pas moins une femme passionnante et attachante.





Moment d'émotion intense où le trophée représente la suprême récompense après des mois de souffrance ...

David Andrieu : Depuis combien de temps fais-tu de la musculation ?

Ramla Attia : En fait, cela fait déjà 15 années que la musculation fait partie de ma vie. De plus, enseigner le fitness est mon métier.

D.A. : Selon toi, quel élément est le plus difficile à gérer en période pré-compétition ?

RA : Je dirais que le plus difficile dans notre sport est le manque de temps pour se reposer en préparation. Il y a toujours quelque chose à préparer, à surveiller ou à gérer dans la période pré-compétition.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi Musclemania pour débiter la compétition ?

RA : J'ai choisi Musclemania pour le show ! Comme je ne suis pas timide je me suis dit que j'allais avoir pas mal d'énergie sur scène pour prendre un maximum de plaisir.



Ramla Attia n'a pas failli à la règle absolue du concept de Musclemania : l'originalité des tenues pour un show total !

Ramla Attia (seconde athlète en partant de la droite) décroche une superbe deuxième au Musclemania Paris 2016 place derrière Emilie Clavis, magnifique gagnante en bikini taille moyenne.



David Andrieu : *Que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?*

Ramla Attia : Je préfère largement les poids libres. En fait, j'ai toujours aimé contrôler mes trainings à la sensation. C'est principalement pour cette raison que j'affectionne les barres et haltères.

D.A. : *Fais-tu du cardio-training seulement en préparation à une compétition ?*

RA : J'utilise toujours les appareils cardio, hors compétitions comme en période de préparation. Je ne fais pas de course à pied pour éviter les impacts et je ne dépasse pas des trainings cardio de 20 minutes.

D.A. : *D'après toi, quels sont les principes de base à respecter en matière de nutrition ?*

RA : Il faut toujours avoir dans son assiette une source de protéines, de bons glucides, des légumes, et des lipides de qualité, à froid bien entendu.

En compagnie de Fred Momo lors de la rencontre qui s'était déroulée un mois avant l'édition 2015 du Musclemania Paris Show.



David Andrieu : Quel muscle de ton corps apprécies-tu le moins ?

Ramla Attia : Sans hésiter, mes horribles trapèzes ! (rires)

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

RA : J'utilise en collation de la whey isolate. Même en prise de masse je la mélange à de la farine de riz pour son index glycémique. J'absorbe également des BCAA et de la glutamine en pré-training et post-training.

D.A. : Quelles championnes de bodybuilding prends-tu pour modèles ?

RA : Je n'aime pas les « maigrichonnes » donc pour moi ce sera Nicole Wilkins !

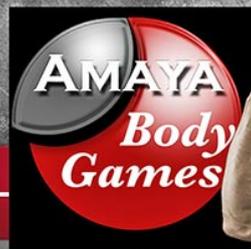
D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs pour 2016 ?

RA : J'ai envie de refaire Musclemania en 2016 mais dans la catégorie figure cette fois-ci.



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



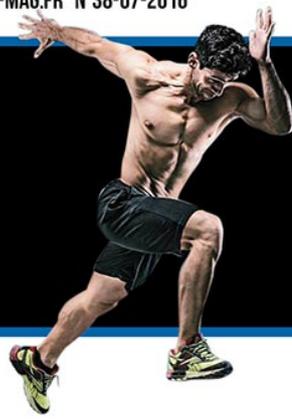
DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



LE HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Crédit photos : Nicolas Blies

Victime de la publicité et du marketing, le monde du fitness subit lui aussi des modes quant aux méthodes d'entraînements les plus efficaces et à certains exercices magiques.

Ainsi, il est fréquent de voir ressurgir d'anciens concepts légèrement modifiés auxquels on attribue des vertus exceptionnelles. C'est notamment le cas du HIIT, très en vogue en cette période estivale !

Notre expert musculation **David Costa** remet les choses à plat et vous explique le réel intérêt du **High Intensity Interval Training** (HIIT).

1) Définition et exemples:

Dernière cette appellation se cache une méthode d'entraînement cardio-vasculaire très répandue qui est l'intermittent, ou encore appelé par certains le fractionné. Le principe est simple : alterner des phases d'efforts intenses avec des phases de repos passif ou actif (avec un exercice facile). Ainsi, il est possible de réaliser un haut volume d'entraînement avec une intensité d'effort élevée ce qui permet une sollicitation musculaire et cardio vasculaire intéressante.

Côté pratique, le HIIT peut se réaliser avec de nombreux exercices : poids de corps, musculation, haltérophilie, course à pied, etc. et permettre ainsi des séances très variées.

Réaliser au minimum 6' de HIIT pour permettre une mise en route totale de votre système aérobie. Sa contribution augmentant progressivement au cours des premières minutes de l'effort. De plus, pour limiter ce temps de latence et pour votre sécurité, pensez à bien vous échauffer avant une séance de HIIT étant donné l'intensité élevée des efforts.

Remarquez que pour des pratiquants intermédiaires à confirmer, il ne faudra pas voir en cette méthode un « el dorado » de la prise de muscle et la perte de gras.

Considérer le comme un bon outil pour travailler votre condition physique. Le débutant quant à lui, pourra progresser physiquement avec des séances courtes en veillant à bien adapter les intensités d'efforts à son niveau physique et technique. Le débutant ayant une moins bonne maîtrise technique, qui avec la fatigue peu conduire à de mauvais placements.

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE HIIT:

15' de : (10 secondes de sprints + 20 secondes de repos + 10 secondes de pompes + 20 secondes de gainage sur les coudes).

10' de : (5 épaulés debout à 70% + 5 thruster au même poids + 30 secondes de repos).

8' de : (15 secondes de soulevé de terre à 70-75% + 15 secondes de repos + 15 secondes de toes to bar + 15 secondes de repos)

6' de : (30 secondes de burpees + 30 secondes de repos).

2) Le HIIT : avantages et réalité !

Le HIIT suscite beaucoup d'intérêts car on lui attribue des vertus exceptionnelles qui sont souvent déformées. En particulier, cette méthode serait extrêmement efficace pour sécher, perdre du gras. En effet, dès qu'on entend le mot « cardio » on pense à « perdre du gras ». Or, les efforts réalisés en HIIT sont d'une intensité élevée ce qui demande à votre organisme une sollicitation des voies glycolytique anaérobie et voire phosphagène. Autrement dit, l'énergie dont votre corps aura besoin proviendra des glucides et de la créatine phosphate. Et non pas de vos stocks adipeux pour lesquels vous devez réaliser des efforts à faible intensité afin de les mobiliser : la filière aérobie développant peu de puissance.

Le point intéressant est, étant donné l'intensité élevée, que la consommation calorique est plus élevée. Ainsi, il faudrait moins de temps en HIIT qu'en cardio continu pour dépenser le même nombre de calories. De plus, avec la dette d'oxygène créé lors de l'effort, votre organisme continuera de consommer des kcal une fois l'entraînement terminé pour « rembourser » cette dette.

Dernier point avancé, grâce à l'intensité élevée des efforts, le HIIT permettrait de booster votre production d'hormone de croissance.

Constat très simple, comme dans chaque méthode, l'important est la stimulation de l'organisme qui doit être suffisante pour générer des adaptations.



3) LE HIIT POUR SÉCHER ?

Comme mentionné ci-dessus, le HIIT n'est pas la meilleure solution pour perdre du gras. Cependant, elle est un excellent outil dans certains cas, c'est pourquoi il est important de préciser dans quels cas cette méthode peut être intéressante.

Si vous êtes débutant en musculation et que vous souhaitez prendre du muscle et sécher, le HIIT pourra intégrer certains de vos entraînements pour mettre de la variété et réduire la durée de certaines de vos séances. Notez que la pratique de la musculation traditionnelle aura aussi pour but de vous faire sécher et prendre du muscle.

Si vous êtes débutant et que vous avez du mal à prendre du poids, n'utilisez pas cette méthode car elle vous fatiguera et vous fera consommer des calories supplémentaires. Calories dont vous avez tant besoin pour évoluer.

Si vous êtes débutant et que vous souhaitez sécher, sans pour autant faire de gros efforts sur votre alimentation. Bien qu'il ne soit pas magique, le HIIT vous permettra de consommer de nombreuses calories et, si vous réduisez votre apport calorique, de sécher !

Si vous êtes un intermédiaire ou expert, qui souhaite sécher, le HIIT n'est pas conseillé. Il ne mobilisera pas vos stocks de triglycérides, il vous fatiguera en plus de vos entraînements en musculation et il risquera de mettre à mal votre masse musculaire. En effet, vos stocks de glycogènes intramusculaires étant au plus bas puisque vous êtes en régime hypocalorique pour sécher, le risque de dégradation musculaire afin de subvenir à vos besoins énergétiques lors de l'effort est maximal.

Si vous êtes un intermédiaire ou expert, qui souhaite se muscler et améliorer sa condition tout en adoptant une alimentation de maintien ou hypercalorique, le HIIT sera un bon outil pour compléter vos séances de musculation.

Retrouvez David sur Instagram @davidcostacoach !

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.inginfo.com



Vos besoins... LA SOLUTION
G.COM v.5.0

Logiciel de GESTION COMMERCIALE

Un logiciel "sur mesure" pour les demandes les plus exigeantes.

 C'est "l'informatique" qui s'adapte à vous et non l'inverse !

TPE - PME - ARTISAN Appelez-nous au **06 09 20 67 26**

ou par email à contact@inginfo.com www.inginfo.com

Avant ▶ Après



INFOS

Nom : Benharbon
Prénom : Matti
Âge : 26 ans
Taille : 184 cm
Poids : 74 kg
Profession : Commercial



Photothèque : Benharbon Matti

BENHARBON MATTI

104 KG



12/2013

98KG



05/2014

84 KG



07/2015

73 KG



03/2016

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



ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LE RÊVE AMÉRICAIN !

OUVERTURE DU WILL POWER GYM

EPISODE 1/3

MOUSS ELBAKKOUCHI

BODYBUILDING CHAMPION





ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



INTERVIEW

CLIQUEZ POUR REGARDER

Interview Jamo Nezzar Ep 2 / 2 par Eric Rallo fondateur de Fitness Mag

INTERVIEW
JAMO NEZZAR

EPISODE #2
FITNESS MAG



PODCAST 2/2

JAMO NEZZAR 

IFBB PRO





CHRISTOPHE
CORION
Reporter



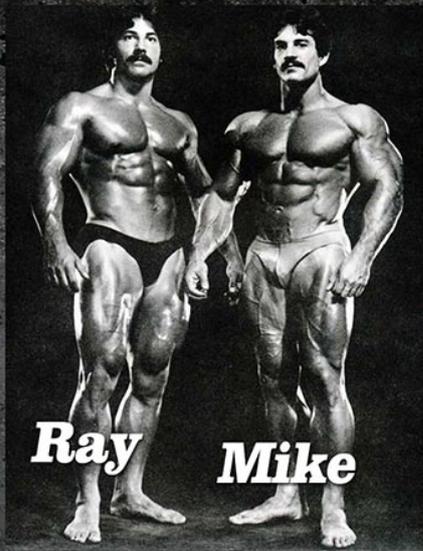
HOMMAGE

aux *frères*

MENTZER

Le nom des frères Mentzer restera à jamais gravé dans l'histoire de notre discipline comme les fondateurs du système Heavy Duty.

Quinze ans après leur disparition nous désirions rendre hommage à notre façon aux frères de la fonte.

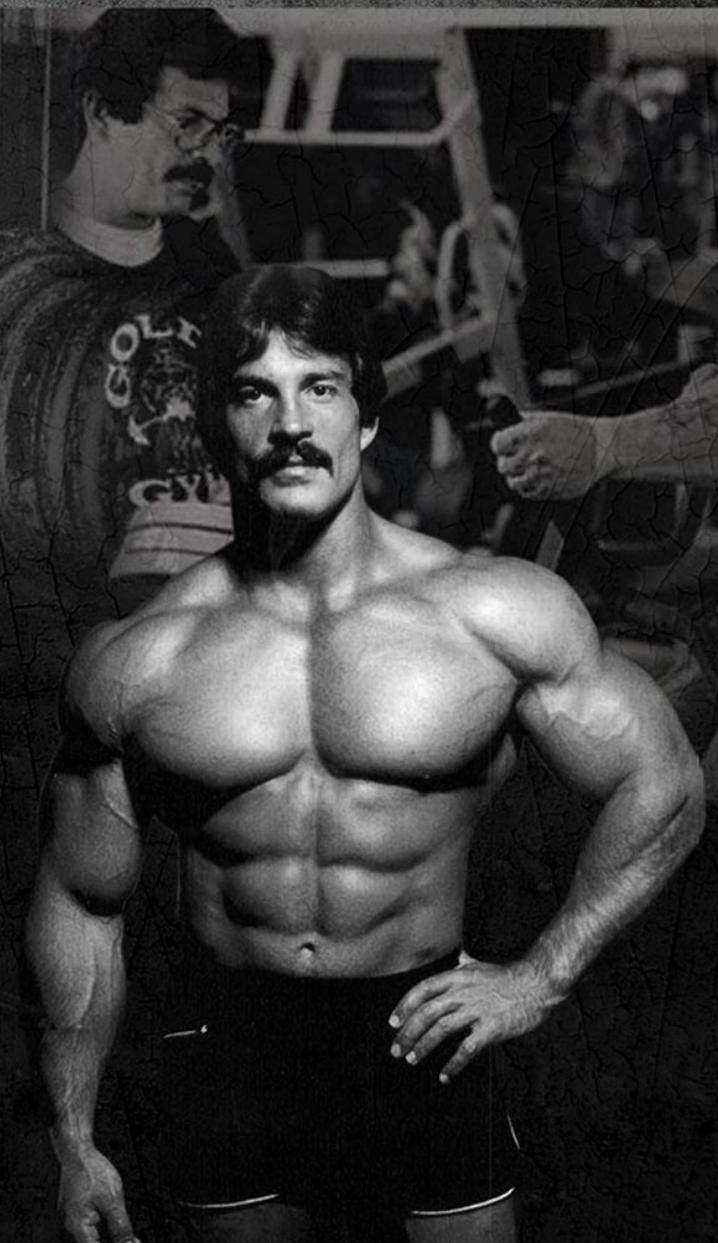


Ray

Mike

Photos Google Images / Auteurs non identifiés

HEAVY DUTY TRAINING





▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Michel VIGIER

J'aurais toujours en souvenir la première photo où j'ai vu Mike, c'était la couverture du magazine «Le Monde du Muscle» fin 70, il avait quelque chose de différent, sa densité musculaire, son volume, son charisme et sa légendaire moustache ! Puis ce fut la rencontre au célèbre club parisien de l'époque « le Praxitele» lors de sa venue en compagnie de son frère Ray . L'hyper starification n'était pas encore de mise, et cela nous donnait un sentiment de proximité mêlé de respect. Mike bousculait les concepts habituels avec un système d'entraînement révolutionnaire le Heavy Duty et une approche et avec un discours totalement nouveau, c'était un visionnaire. Moi qui étais fan d'Arnold, Mike me fascinait tout autant ! La promesse d'avoir un physique de bodybuilder sans avoir à passer sa vie à la salle était à peine croyable, l'avenir lui donnera raison. C'est avec une grande tristesse que j'ai appris son décès en 2001, il est pour moi l'un des plus grands bodybuilders de tous les temps !

Thomas PINEL

Mike et Ray Mentzer : les frères culturistes... hommage !

Ray Mentzer (2 août 1953 – 12 juin 2001)

Mike Mentzer (15 novembre 1951 – 10 juin 2001)

Dans notre petit monde culturiste, le nom « Mentzer » résonne comme un véritable hymne !

Les frères Mentzer sont pour le bodybuilder passionné, une source d'inspiration intarissable. Ils ont gravé à jamais de leur philosophie et de leur physique le monument culturiste. Tout athlète amoureux de cet art de vivre a déjà été en admiration devant ces frères de muscles et d'esprit.

Mike Mentzer en plus d'avoir été un grand bodybuilder, était un homme d'affaires, un auteur et un philosophe. Il incarnait la réussite.

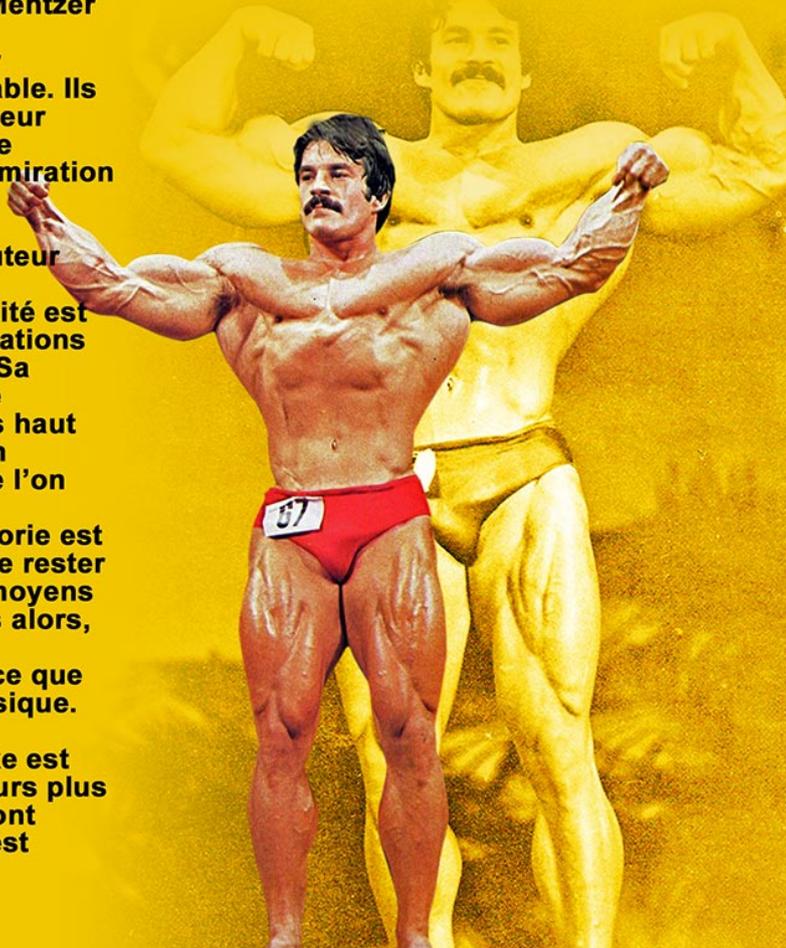
Sa théorie sur l'entraînement de haute intensité est encore aujourd'hui le fer de lance des préparations physiques des meilleurs athlètes au monde. Sa vision avant-gardiste presque scientifique de l'entraînement lui a permis d'atteindre le plus haut niveau de pratique et d'afficher une condition physique et une plastique exceptionnelle que l'on retrouve encore peu aujourd'hui !

Aussi, son approche de la nutrition ("une calorie est une calorie") était telle qu'il pouvait prétendre rester en forme toute l'année à une époque où les moyens n'étaient pas les mêmes qu'aujourd'hui. Mais alors, peut-on parler de précurseurs ?

Pour moi, Mike et Ray sont au bodybuilding ce que Ludwig van Beethoven est à la musique classique.

Les Mentzer souffraient d'une grave maladie génétique de dégénérescence cardiaque. Mike est mort à 50 ans, son frère lui à 48, quelques jours plus tard. Leur père, leur oncle également, tous sont morts avant 50 ans d'un infarctus massif. C'est triste...

Qu'ils reposent en paix.



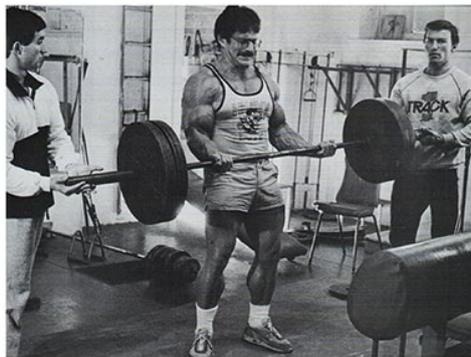
HOMMAGE aux Frères MENTZER

Freddy VANDENBERGHE

Il est difficile de croire que cela fait 15 ans que Mike et Ray Mentzer sont décédés. Je pense personnellement que Mike et Ray n'ont jamais été apprécié à leur juste potentiel en tant que champion bodybuilder. Leurs physiques et le type de développement robuste étaient en avance sur leurs temps, comme ils arboraient des muscles puissants galbés épais comme ceux que montrent les pros qui gagnent aujourd'hui. Retour dans les années 70 et début des années 80, malgré un physique ultra sec sur scène, les juges ne leur ont pas fait faveur. Les frères Mentzer règnent parmi les personnalités sportives les plus populaires et les plus controversés, et leur héritage vient dans les esprits et les cœurs de ses légions de fans.

Jean-Pierre FUX

J'ai utilisé quelques fois ce type d'entraînement. Il y avait très peu de séries qui n'étaient pas poussées au maximum. Je n'avais pas le courage ni une confiance totale dans ce système aussi j'en ai modifié le contenu en fonction de mes besoins.



Nicolas VUILLOUD

Lorsque l'on évoque " Mentzer " ça me fait penser directement penser à l'essence même du Bodybuilding, cette silhouette marquée par une taille extrêmement fine, des épaules rondes avec des cuisses développées. Un exemple en terme d'esthétisme. Avec la nouvelle génération, on commence à retrouver quelque peu ces valeurs, et je trouve ça plutôt positif pour ce sport.



Photo : Robert Gardner

Les frères MENTZER



DÉCOUVERTE FITNESS MAG

La technique Fitness Gym TAD[©]



...ou comment enseigner les cours de renforcement musculaire autrement...



LA TECHNIQUE FITNESS GYM TAD



Voici 22 années maintenant qu'un coach a créé ce principe et codifié cette méthode, **Jean-Noël DUBUS** Breveté en 1971 BEACPS, champion culturiste...force athlétique et haltérophilie.

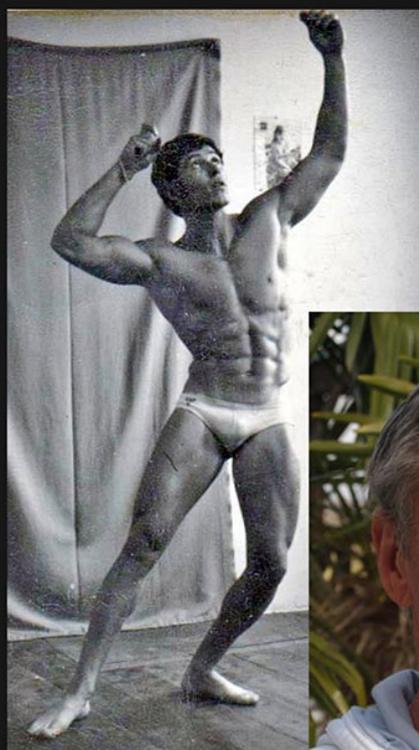


DOSSIER DE PRESSE



Devant les nombreux problèmes liés au dos des pratiquants lors des séances, dites de renforcement musculaire, il eut l'idée de surélever le plan de travail en pratiquant les exercices plat dos sur un banc ergonomique récupérant de ce fait

la cambrure lombaire et cervicale. La surélévation apporte au corps son expression naturelle dans les amplitudes optimales des gestes, le sol est limitatif.



1967 1er titre de Champion de France Culturiste et force athlétique, 78kg,

18 ans, 142.5 Développé-couché, 187.5 kg squats



Jean-Noël DUBUS

Ce coach novateur est allé plus loin encore dans ce principe en codifiant des gestes qui s'assemblent afin de créer une chorégraphie gymnique. Terminé les séances où l'on répète 16 ou 20 fois des gestes de 2 temps (flexion extension etc...). La Gym TAD © s'exécutent avec des enchaînements de gestes différents qui se réalisent en 8, 12 ou 16 temps. Cette gym vous permet de travailler en simultané de nombreux grands groupes musculaires tout en bénéficiant de gestes d'étirements.



En principe l'enchaînement se répète 8 fois, ces chiffres de 8 sont nécessaires pour le travail sur fond musical. Ceci dépasse de loin la fréquence de travail dans le fitness dit « traditionnel » car une série de 8 enchaînements permet d'exécuter 32 gestes à la suite sans aucun stress musculaire avec une excellente dépense calorifique.

Jean-Noël DUBUS ne s'est pas limité à une gym à main nue, il a aussi élargi sa palette d'exercices en créant des séquences avec haltères, barre lestée et barre bois.

Cette méthode fut mise au point à l'abri du regard de tous dans son centre de remise en forme à Abidjan en 1994. De retour en France en 2000, des clubs en Côte d'Ivoire continuent à employer cette méthode ainsi qu'au Bénin, des coaches particuliers en France et des associations sportives.



MÉTHODE FITNESS TAD



Le Fitness Gym TAD © est avant tout la recherche de l'équilibre corporel sans le côté « compétition et performance », il s'adresse à tous ceux qui veulent se sentir mieux dans leur corps et leur tête.

Cette technique ludique et très agréable a l'avantage également de parfaire la concentration et la mémoire de tous.

Jean-Noël DUBUS nous a avoué qu'il avait autant de plaisir à enseigner aux jeunes qu'aux adultes et seniors car il unifie les pratiquants de 15 à 85 ans sa doyenne.

La sécurité et le respect de l'hygiène du fait de la surélévation associé à la qualité des enchaînements lui apportent une grande reconnaissance de ses élèves.

Les résultats obtenus sont au-dessus de la moyenne des pratiquants du fitness.

L'association du renforcement des différents groupes musculaires avec l'étirement permet au corps de s'affiner et de se modeler tout en s'assouplissant.



DOSSIER MÉDICAL



Ce master-coach, doté d'une grande qualité d'enseignement, accueille toujours avec plaisir toutes les personnes qui désirent se former à la Gym TAD © il suffit de le contacter contact@jnd-sport.eu ou de le joindre au N° 33628811237.

Ses formations se font toute l'année au gré des stagiaires.

Une fédération internationale répond aux attentes des futurs coaches désireux d'apprendre cette méthode qui a fait ses preuves.

CLIQUEZ POUR REGARDER





**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse



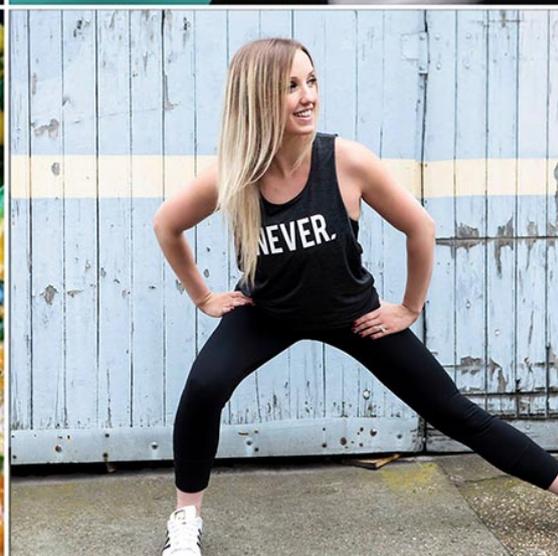
Ebook

FitYourDreams.com

Des astuces pour optimiser tes entraînements, des recettes inédites et beaucoup d'autres surprises pour que tu puisses être la meilleure version de toi-même ! C'est mon cadeau pour te remercier de me suivre sur mon blog FitYourDreams.com !

"Sois à la hauteur de tes rêves." avec Fit Your Dreams !

 **Clic ici (gratuit)**



Retrouvez moi sur www.FitYourDreams.com vous avez accès à plus de 150 articles gratuitement, sans oublier le ebook "Fit Eat Dream" qui contient des conseils fitness, des recettes exclusives et des outils pour vous aider à organiser votre nouvelle vie !



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Cette video me permet de répondre rapidement et en une seule fois à des questions qui me reviennent souvent . Je vous laisse regarder .

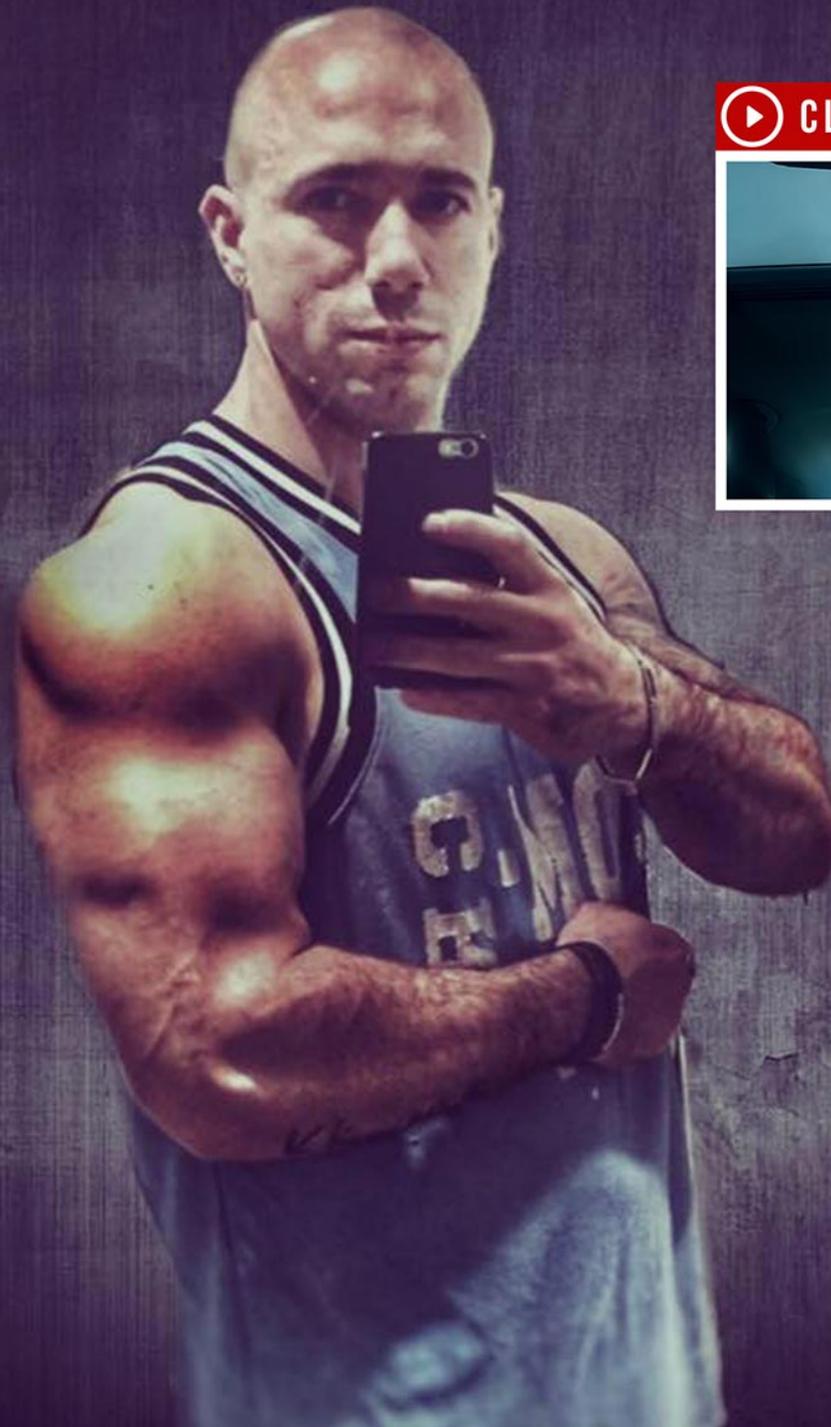
**NEWS #1 : VISITE
CHEZ
NUTRIMUSCLE -
AIKI EST-IL
COACH ? ...**

CLIQUEZ POUR REGARDER



N'hésitez pas à donner votre avis si je devais délaissé les tests produits et le site et me consacrer qu'a l'évolution, podcasts, reportages... Merci

Donne Ton avis et Note les compléments alimentaires sur www.sharefitness.fr , le 1er site en FRANCE à avoir fourni des tests vidéos indépendants des marques et le 1er site à rassembler les conseils des personnes qualifiés pour t'aider à progresser.





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Tout le monde aime le mois de Juillet, c'est le mois qui annonce les grandes vacances, le mois ou il y a beaucoup d'anniversaire, des évènements, le 14 juillet, feu d'artifice, ... c'est pareil ici au Gold's gym de Venice, un bel été se prépare. Ce mois-ci la moitié de ma rubrique est consacrée à un acteur Français qui pousse les portes d'Hollywood et se fait un grand nom dans le monde des arts martiaux, des cascades, du cinéma ... C'est un honneur d'avoir la participation d'Emilien De Falco. En quelques lignes je vais vous faire découvrir ce mordu d'arts martiaux qui est venue à Los Angeles pour réaliser son rêve, mais quel est son rêve?

Everyone loves the month of July, that is the official month and the kick off of the summer vacation.. It is also the month that is filled of birthdays, events such as the Bastille Day, fireworks,...same at the mecca a big summer. Half of this month column is dedicated to a French actor who since coming to Hollywood has pushed the doors and has made a name in the stunts world, acting, ... it's an honor to be featuring Emilien De Falco. In just a few short lines iam gonna make you discover this martial arts expert who came to Los Angeles to make his dream come true, what is his dream?

Emilien De FALCO



photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

Emilien De FALCO



Originaire du sud de la France, Emilien a commencé la pratique des arts martiaux à l'âge de 7 ans. De cette pratique naît une passion ainsi qu'une fascination pour le spectacle et le cinéma. Emilien rassemble ses deux passions en créant un groupe d'art martiaux/cascade et effectue ainsi de nombreux spectacles alliant combats scéniques, acrobaties et arts martiaux. Il se tourne ensuite vers le cinéma, sa première expérience étant banlieue 13 Ultimatum où il obtient un rôle de cascadeur. Puis le départ aux États-Unis, après plusieurs petits rôles dans des films indépendants puis des doublures, cascades, il obtient son premier rôle récurrent dans une série Américaine "Crossbones" où il interprète Alain Mersault aux côtés de John Malkovich. Cette année, il a obtenu des rôles importants dans trois films de long métrage qui sortiront dans les semaines à venir. Boyka: Undisputed le 4e volet de la saga d'arts martiaux de nu image millenium avec l'acteur Scott Adkins, le film de sy fy Indépendant "Virtual Revolution et le tout dernier Film de Steven Seagal "The Perfect Weapon". Emilien a également tourné un court métrage d'action "Rage" où il interprète le rôle principal. Le film a été sélectionné dans plusieurs festivals aux U.S. On peut déjà voir le trailer ainsi que quelque scènes du film sur internet.



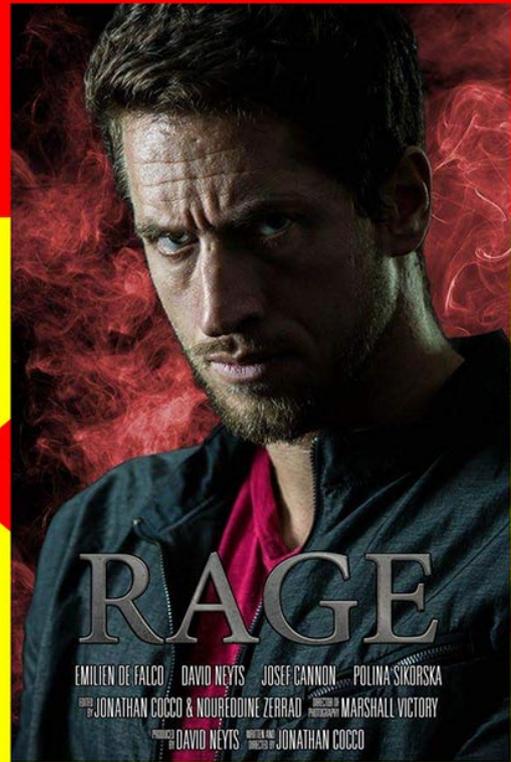
California NEWS

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

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Trailer du Film RAGE



photos Sebastien Jarje et Google image - auteur non identifié

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



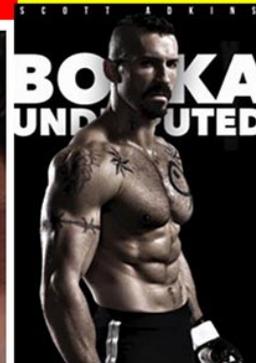
Trailer STEVEN SEAGAL "THE PERFECT WEAPON" (2016)



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Boyka: Undisputed | Official Trailer [HD] | Scott Adkins



Emilien De FALCO

Born and raised in south of France, **Emilien** begun practicing martial arts at the age of 7. He knew from that day a passion has been born! Around the same time, he got into entertainment and cinema .He decided then to fuse both passions together and from that merged he created a martial artist movement as well as showcasing his talents by executing stunts in several events.

The performance was a mixed of martial arts combat and acrobatics. He then started his career as an actor and stuntman in the French movie in the sequel of " Banlieu 13 " (Brick Mansion) called "Banlieu 13 Ultimatum " where he landed a role as a stuntman. Without fears or worries but with a rage and a passion to make his dream come true, he left France to come to Los Angeles. After landed few small parts in indie films as well as doing stunt doubles he got his first recurring role in the tv serie "Crossbones" where he played the character of Alain Mersault along actor John Malkovich. This year, Emilien took his career to the next level by landing few important roles in three feature films that will be released this summer. "Boyka" produced by nu image millennium starring Scott Adkins. Emilien will be seen in a sci-fi indie film " Virtual Revolution and the latest Steven Seagal's movie " The perfect weapon ". Congratulations on his new action short film called "Rage " where Emilien de Falco plays the lead role. The film has been selected in several short film festivals.



Randi **KENNEDY**



California NEWS

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

Randi KENNEDY

De plus en plus le Canada s'impose dans le monde du fitness mais aussi dans le monde du bikini. Justine Munro est actuellement la canadienne favorite dans la fédération IFBB pro bikini. N'oublions pas qu'elle est arrivé 2eme a l'Olympia l'année dernière et qu'elle a gagné l'Arnold Classic Columbus également. Une nouvelle arrivée pourrait rejoindre le clan des pros comme Cynthia benoit, Annie Parker, Leigh brandt, Cette belle Canadienne nous venant de Calgary est une athlète âgée de 24 ans que j'ai eu la chance de rencontrer à plusieurs reprises à la Mecque du Gold's gym de Venice.

Randi Kennedy fait partie de la fédération CBFF, ce qui est l'équivalent du niveau nationale IFBB aux Etats-Unis. Randi n'est pas seulement une bikini compétitrice, elle est coach sportif, nutritionniste sportive certifiée par la fédération ISSA mais aussi une entrepreneur fitness qui d'ailleurs l'a emmené a voyager dans beaucoup de pays comme le Japon, Mexique, Allemagne, Les Etats-Unis (plusieurs états), Vous aimez ses vêtements d'entrainement, ne soyez pas étonné, Randi est l'une des égéries de la célèbre marque de vêtements de fitness appelée "Live Fit Apparel"

Randi est aussi la co-fondatrice d'un camp d'entrainement appelé "Her Fit Camp" avec la pro bikini IFBB Caryn Paolini.

Le camp a tellement eu de succès en Mai dernier à Huntington Beach en Californie, qu'une tournée entre le Canada et les Etats-Unis est prévue pour bientôt. En peu de temps, elle a s'est créée une fan base avec presque 100 000 fans sur Instagram et plus de 11 000 fans qui ont souscrit à sa chaine youtube. Donc d'être pro ou pas pro ne l'as pas empêcher d'être approchée et de devenir une athlète sponsorisée par la marque de suppléments pour femme "NLAforHer", donc un big Bravo pour sa réussite et toute l'équipe de Fitness mag lui souhaite bonne chance pour gagner sa carte pro. Si vous voulez prendre contact avec Randi Kennedy, cliquez sur son site officiel



photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié



More and more, Canadians are getting more recognized in the fitness but also in the bikini world. Ifbb pro Justine Munro is currently the most popular of the ifbb pro Canadians bikini and let's not forget she was Olympia runner up last year behind Ashley Kaltwasser and also took first place at the Arnold Classic in Columbus, Ohio. Well, this new comer could be joining other Canadians bikini pros such as French Canadian Cynthia Benoit, Gold's gym resident Annie Parker, Leigh Brandt and more ...



This 24 years old Canadian athlete hailing from Calgary, Canada that I had the opportunity to meet several times at the Mecca golds' gym in venice **Randi Kennedy** is a CBFF bikini competitor wich is equal to NPC in the U.S. What you may not know, she's more than just a competitor, indeed Randi is a ISSA certified personal trainer as well as a sports nutritionist. She's also an entrepreneur wich that business took her in many places throughout the world few to names are Japan (all over), Germany (Munich), Mexico, Hawaii, LA, Vegas, New York, Phoenix and more to come no doubt as shes loves to travel.

You may have spotted Randi's at the gym, at the beach, on the street wearing latest collection of a popular fitness apparel that looks familiar to you, don't be surprised as Randi is one of the face of "Live Fit apparel". In fact, she's one of their sponsored athletes. Keeping herself busy and trying to motivate her audience, Randi Kennedy is the co founder with Caryn Paolini of "Her Fit Camp". The first camp was held few months ago in Huntington Beach, CA wich ended up to be a success. Due to high demand, more camp will be held in Canada and U.S the next being held in Calgary in August. Randi Kennedy has built a fan base in short time reaching almost 100 K followers on instagram and over 11 k has subscribed to her youtube channel. She's also a NLAforher sponsored athlete. Congratulations to her success and here at Fitness Mag we would like to wish her the best with her journey to earn that pro card. Randi Kennedy can be contacted through her official website as well as her social media.



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MES COURSES

**POUR LA
MUSCULATION,
MES SOURCES
DE PROTEINES,
GLUCIDES, LIPIDES,
DIETE FITNESS**

Dans cette vidéo je vous montre comment je fais mes courses pour la musculation (prise de masse, sèche) aux USA et ensuite de retour à la maison, je vous présente mes différentes sources de protéines, glucides et lipides de façon plus détaillées.





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ BICEPS

Comment développer vos BICEPS sans traumatiser vos ARTICULATIONS

J'ai choisi ici de vous présenter un séance ou nous allons isoler le travail des BICEPS

Nous allons travailler les postures, chaque mouvement parasites supprimera le travail induit au muscle... Donc la MAÎTRISE du mouvement est ESSENTIEL !!

Trois exercices :

- Curl Barre Ez en double contraction (on augmente le temps sous tension du muscle)
- Dropset Curl halteres: On va chercher le travail jusqu'a l'echec en réduisant la charge à chaque palier
- Dropset Curl halteres ALTERNE: Pareil que l'autre Dropset, à utiliser si vous avez de meilleures sensations de TRAVAIL.

Bon TRAINING !

Stéphane Biton





LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

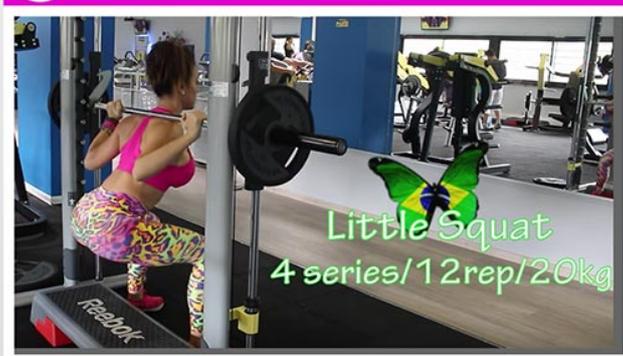
FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

**AVOIR DES FESSES DE RÊVE COMME
LES BRESILIENNES SANS PROTHESES ??
C'EST POSSIBLE ?? (À LA SALLE)
OUIII !!!
VOICI UN COCKTAILS EXPLOSIF
DES MEILLEURS EXO
POUR UN RÉSULTAT GARANTI !**



CLIQUEZ POUR REGARDER



+ ATTENTION : ADAPTER LE POIDS EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU

DES FESSES
MADE IN

BRAZIL



Les 6 meilleurs
exercices
pour un fessier

bumbum
nanuca.



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LES ERREURS À ÉVITER EN SÈCHE

Problème de sèche en musculation, chacun souhaite obtenir des abdominaux en relief et bien creusés pour les beaux jours.

LES DIFFÉRENTS PROBLÈMES DE SÈCHE EN MUSCULATION

Ce ne sera pas sans peine, surtout pour ceux qui font de grosses prises de masse pendant l'hiver. Je reçois beaucoup de questions lorsque les gens démarrent un programme de sèche en musculation, ce n'est pas une vérité absolue mais je vais essayer de répondre via cet article par mon vécu comme à mon habitude.

La sèche en musculation : « Je commence ma sèche et au bout de 15 jours, j'ai perdu des pecs »

Il faut faire la différence entre perte de muscle et perte de graisse, si on est bien gras, il y a du gras même sur les pectoraux, de plus au début du régime, les stocks de glycogène baissent et la rétention d'eau intramusculaire aussi donc forcément on a moins de volume. Le muscle lui ne perd pas si vite que ça il ne faut pas s'effrayer.

MA TRANSFORMATION



Photo by Patrick Masoni

La sèche en musculation : « J'ai souvent envie de sucre lors de ma sèche »

Si j'ai bien remarqué une chose, c'est que le sucre appelle le sucre, je m'explique. Quand j'ai fais ma 1ère sèche je voulais garder un ou deux fruits dans ma journée et j'avais souvent dans la soirée des envies de sucre, j'ai rapidement remarqué que sans ces fruits je n'avais plus cette envie de sucre. Si ce n'est pas ça, comprenez qu'une sèche demande un certain mental et une résistance, au début c'est dur, comme pour la musculation, mais ensuite on devient résistant et on apprend à maîtriser ses envies. Lorsque vous faites vos courses, n'achetez pas de produits caloriques et sucrés comme ça vous êtes sûrs de ne pas craquer.

La sèche en musculation : « dois-je faire pleins de séries longues et légères pour sécher »

Non, même si je suis convaincu qu'un haut volume d'entraînement aide à créer plus de détails que celui qui ne s'entraîne que 4/5 fois par semaine, il faut garder en plus de ça du lourd pour que la perte de muscle ne soit pas trop rapide.

La sèche en musculation : « je fais tout bien pour sécher sauf la diète car je suis chez mes parents et c'est dur »

Dans ce cas, tu n'iras pas très loin dans ta sèche, l'alimentation reste une base de la sèche car il faut savoir manger assez pour être actif mais pas trop pour ne pas stocker, de plus le choix des aliments va faire la différence. La solution, apprendre à cuisiner car c'est le début de la maîtrise de sa santé et de sa progression. C'est pour moi une base que de mettre uniquement des choses utiles dans mon assiette et en plus avec la maîtrise on peut faire du light avec des saveurs. Le point positif c'est que presque toute la famille sera contente étant donné qu'une personne sur deux est en surpoids en France.

La sèche en musculation : « jusqu'à quand je dois faire ma sèche »

ça dépend du niveau de gras, tant que tu n'es pas satisfait il faut continuer, à savoir que si tu n'as jamais bossé tes abdominaux, ils ne vont pas être musclés par miracle en dessous. Prenez vous un jour ou deux de relâche et mangez un peu plus quand vous voyez que vous perdez le moral (à condition de ne pas perdre le moral au bout de 3 jours).



Le secret... les glucides

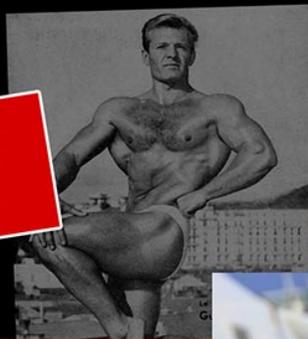
Je n'ai pas tout mis mais il y a déjà beaucoup de réponses sur mon blog et surtout dans mon e-book. Bonne sèche à tous !!!



PIERRE MAZEREAU
Journaliste
Photographe



HOMMAGE

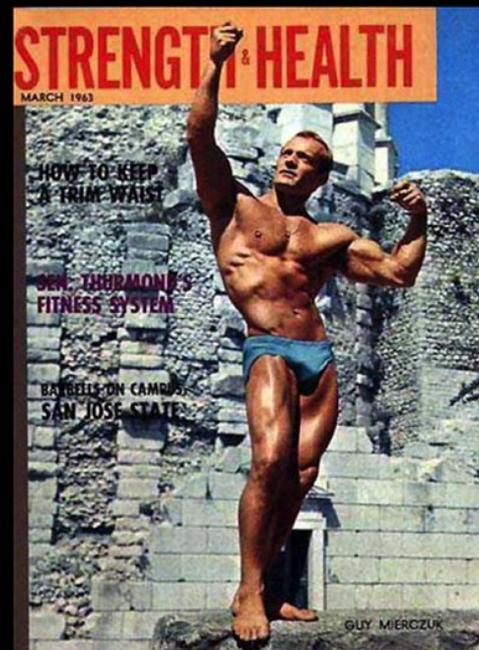
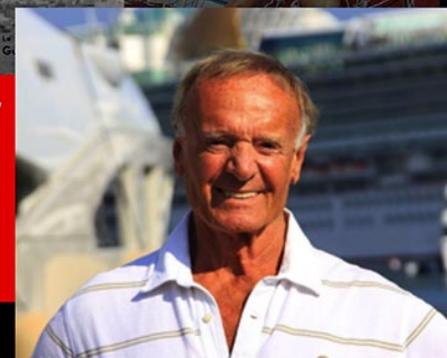


GUY MIERCZUK

Un champion du Monde végétarien

« Il suffit de remonter un peu dans le temps, en 1959, voilà maintenant cinquante-trois ans. J'étais attiré par ces disques d'argent, qui me narguaient et qu'il fallait que j'arrache à l'attraction terrestre à la force de mes bras, de mes poignets et de mes cuisses. Mon monde était celui, au-delà du rideau de fer, de l'Ukraine où je suis né et de Varsovie, qui en 1959, accueillait les championnats du monde d'haltérophilie et de bodybuilding. Cette année-là, je suis devenu Monsieur Univers, la coupe entre les mains, la gloire acquise, j'avais vingt-trois ans et je commençais à comprendre que la vie commençait maintenant. »

L'autobiographie de Monsieur Univers est le concentré de l'Histoire d'un homme arrivé au sommet grâce à sa volonté et à sa force, pourtant en étant végétarien. C'est le récit d'une vie et de ses réalités, des podiums et des rencontres au sommet à Monaco, des histoires et des anecdotes, toujours empreintes de spiritualité pour celui qui a dû à chaque fois construire et reconstruire sa vie.



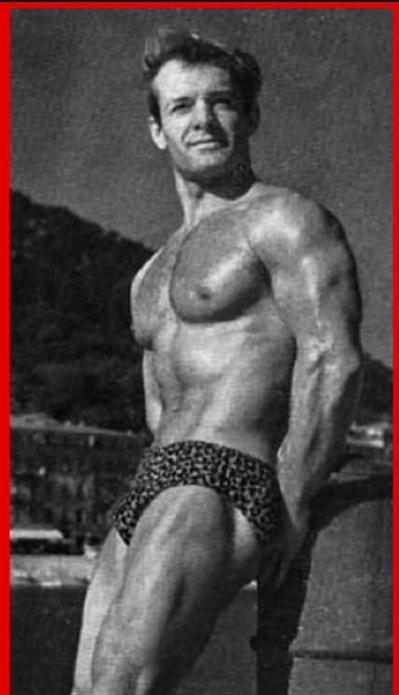
Guy Mierczuk, est né le 23 juillet 1936 à Gray. C'est un culturiste monégasque et un athlète multi-disciplines. Il remporta notamment le titre de Mister Univers en 1959, devant l'américain Tomy Kono, invaincu depuis quatre ans. Il fut un champion complet et excella en saut en hauteur, en saut à la perche et en haltérophilie. C'est un des principaux champions de la principauté.

Il dirigeait une salle de musculation sur le bord de mer à Monaco, aujourd'hui le Monaco Fitness Center.

Guy Mierczuk est le fondateur du Centre Guy Mierczuk à Monaco. Il a été Monsieur Univers 1959 ; Monsieur Europe 1958-1959 ; Monsieur France de 1955 à 1962 ; Champion de Provence de Triathlon en 1956. Il a reçu la Médaille de l'Education Physique par Son Altesse Sérénissime le Prince Rainier III en 1965.

Guy Mierczuk est Docteur en Osthéopathie et Chiropractie de l'Indiana Chiropractic College (1968), de la National Ecclesiastical University (1972) et est membre de l'Académie Nationale de Psychologie (1992).

Guy Mierczuk a publié son autobiographie en 2013 aux éditions Imperiali Tartaro : Ma vie de Monsieur Univers de l'Ukraine à la Principauté de Monaco.



Photos : Google images, auteurs non identifiés

Guy Mierczuk est décédé le jeudi 5 février 2015 à l'âge de 78 ans.



PAUL JAMES
Reporter



Entraînement Fullbody PPM aux élastiques de Francis Benfatto

Photothèque Francis Benfatto et Paul James



Francis Benfatto, un des plus grands champions français de bodybuilding, n'est plus à présenter dans ce magazine. Il a partagé avec moi son entraînement corps complet aux élastiques qu'il a utilisé à maintes reprises pour se préparer avant de monter en scène ou encore pour s'entraîner en voyage. Cette routine, notre champion l'utilise toujours. Si vous avez lu l'article sur ma visite au Cap dans le magazine de juin, alors vous savez que nous l'avons effectué ensemble et surtout dans quel fantastique cadre nous nous trouvions pour cet entraînement. Découvrons ensemble plus en détails cette routine et comment vous pouvez vous l'approprier pour en profiter au mieux.

« J'ai mis en place cette routine aux élastiques peu de temps après mon arrivée à Cape Town en 2003. J'ai commencé à m'en servir lors de mes échauffements et pour effectuer mes recharges à l'eau (et non aux glucides comme le font la plupart des pratiquants) pour mes exhibitions FIBO et ailleurs. Je l'ai utilisée de plus en plus lors de mes déplacements, en escale, en chambre d'hôtel, en coulisses avant des démonstrations et finalement au Grand Prix d'Australie en 2006 où j'ai réalisé l'exploit unique et avant-gardiste de passer de 85kg à 90kg en 2h ! Je me suis présenté à la fois plus lourd, donc plus volumineux, et plus sec. » Francis Benfatto

La séance se présente donc sous la forme d'un circuit training. On enchaîne 7 exercices sans repos avant de reprendre son souffle et de repartir sur un nouveau cycle. On sollicite avec ces 7 exercices le corps au complet. On va distinguer 3 objectifs pour cette séance:

- **Objectif 1** : Se congestionner avant de monter en scène ou avant un shooting photo. Ainsi qu'effectuer une recharge à l'eau comme Francis.
- **Objectif 2** : Travailler son corps au complet pour maintenir son intégrité physique en voyage : sa santé, son volume, son dynamisme musculaire et ses sensations.
- **Objectif 3** : Stimuler la croissance d'un groupe musculaire en particulier.

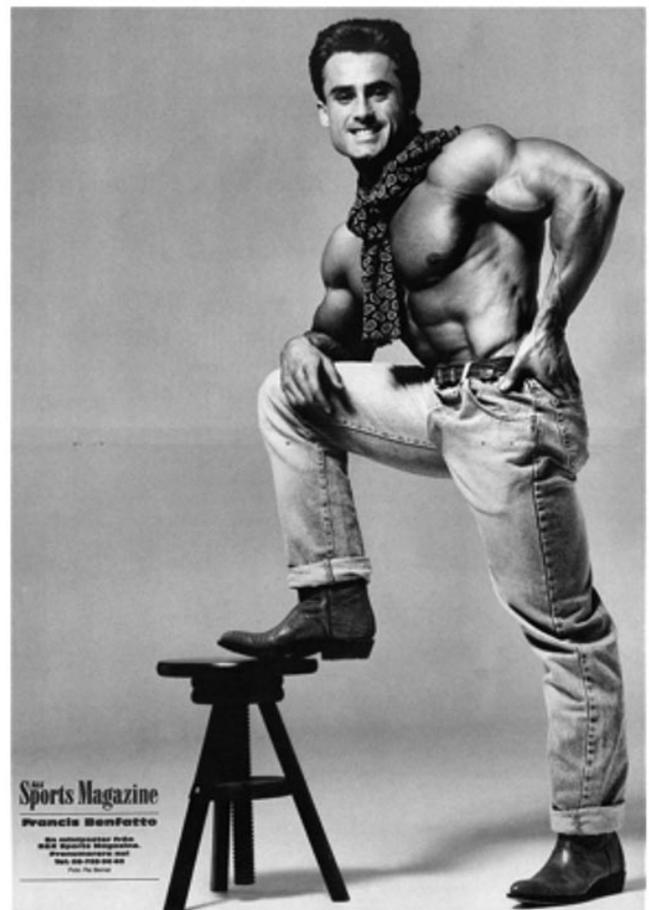


Photo Google images / Auteur non identifié

Revenons dans le détail des différents circuits avant de conclure sur comment vous pouvez adapter la séance afin d'atteindre le but de votre entraînement du jour. Chaque nouveau circuit permet d'augmenter le stress appliqué aux muscles. On passe progressivement de séries d'échauffements à des séries de plus en plus productives.

On reproduit ici le protocole d'entraînement de la Progressive Performance Method de Francis (restez attentif sur fitness-mag.fr, benfattonutrition.fr et ma page facebook pour toutes les dernières infos sur la PPM qui seront bientôt disponibles).

Il ne s'agit pas d'appliquer la PPM pour appliquer la PPM à chaque fois, mais parce qu'on a le souci d'être logique et précis. N'ayant pas non plus des heures à y consacrer, il s'agit d'utiliser cette précision pour être optimum et efficace.

On peut voir dans un premier temps la PPM comme le nom donné au regroupement d'éléments fondamentaux permettant de stimuler un muscle au mieux. On respecte son organisme, son corps, sa tête tout en parvenant à des contractions musculaires extrêmes.

On s'entraîne sans les effets secondaires indésirables que présentent d'autres méthodes d'entraînements sur les réserves d'énergie, le squelette et les tissus.

Comme vous le savez, en PPM, l'exécution des mouvements est lente et devient de plus en plus lente au fur et à mesure qu'on avance dans la séance. Mais il ne s'agit pas d'être « lent » pour être lent.

Il est question d'être précis. Cette vitesse d'exécution sert à augmenter la tension appliquée au sein des différents groupes de muscles et progressivement intensifier la force des contractions en forçant le muscle à solliciter de plus en plus de fibres musculaires.

Faites vous confiance et faites confiance à vos sensations. Si vous ressentez mal le groupe musculaire travaillé lors du mouvement, ne l'acceptez pas et allez chercher cette sensation en changeant votre position et vos angles de travail. La séance commence toujours par des séries à plus hautes répétitions, où les mouvements ne sont pas encore parfaits, ni la position du corps, ni les angles de travail, ni même l'implication du système nerveux. Ces séries nous préparent intégralement à réussir notre séance car les muscles, tendons, articulations et même le mental fonctionnent mieux une fois chauds. Tous les éléments de la PPM sont capitaux car ils permettent d'atteindre des niveaux de contractions plus forts. Or, le simple fait — qui n'a rien de simple — de contracter au maximum un maximum de fibres musculaires suffit pour maintenir l'intégralité complète de sa masse musculaire.

Cette séance ainsi que son protocole et l'utilisation des éléments de la PPM permettent donc d'être précis par rapport à ses objectifs. On ne dépense pas inutilement de l'énergie ni pour s'exercer, ni pour récupérer. On vaque donc au reste de ses occupations pour la journée en pleine possession de ses moyens physiques et mentaux, voire même élevé par le bien-être de l'effort sportif. Vous vous surprendrez aussi à profiter pleinement d'une montée d'endorphines qui ne sera pas annihilée par l'épuisement habituel provoqué par l'entraînement.

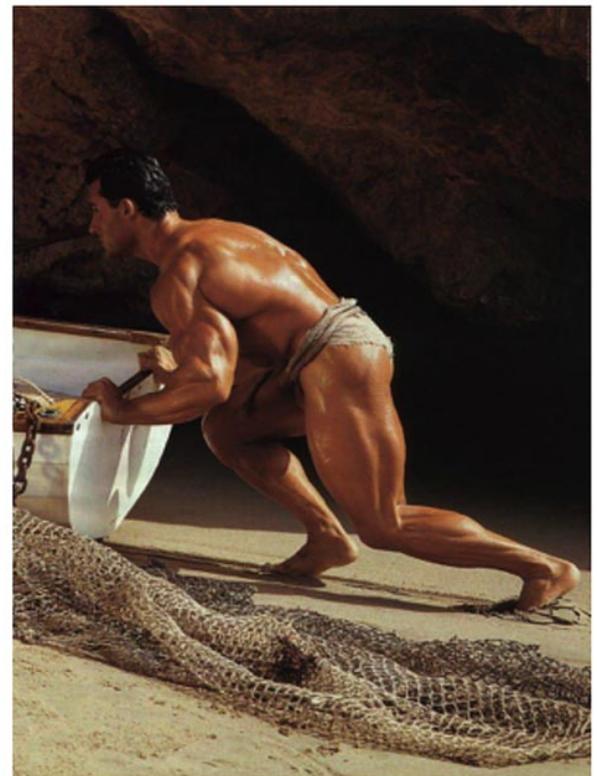


« Avec les élastiques, j'arrive à travailler aussi bien qu'avec des poids ou des machines voire mieux. On n'a vraiment pas besoin de plus et il ne faut pas croire que c'est une séance 'moins mal'. J'ai pu ainsi continuer de travailler des muscles alors que je n'aurais pas pu le faire avec d'autres mouvements en salle dû à d'anciennes blessures. » Francis Benfatto

SÉQUENCE D'EXERCICES

1. rowing,
2. élévations latérales,
3. écartés,
4. curls alternés en supination,
5. extensions triceps,
6. fentes statiques une cuisse après l'autre,
7. extensions des pieds debout sur une marche.

Vous pouvez avoir un aperçu de la séance que nous avons effectuée avec Francis sur la vidéo. Les passages sont extraits du tout début de notre séance donc ne le prenez pas comme référence de l'intensité nécessaire pour les derniers cycles.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Le nombre de répétitions variera à chaque circuit ainsi que la résistance utilisée et l'intensité des contractions musculaires générées. Chaque répétition conditionne la suivante : en cherchant à vous améliorer vous vous concentrez de plus en plus sur vos sensations et vous cherchez de plus en plus la tension au sein des muscles travaillés. Vous l'emenez ainsi jusqu'au sommet du mouvement, lieu des fortes contractions. Pour ce faire, vous ne pourrez pas exécuter les mouvements rapidement. Comme guide pour le choix de la résistance, vous devez sentir à la fin de chaque série que vous flirtez avec l'arrivée de l'échec musculaire jusqu'à l'atteindre au moment opportun en fin de séance par le biais de ces fameuses contractions, où chaque fibre engagée fait de votre muscle un béton de plus en plus armé.

- **circuit 1: 20 rep,**
- **circuit 2: 15 rep,**
- **circuit 3: 10 rep,**
- **circuit 4: 6 rep,**
- **circuit 5: 7 rep,**
- **circuit 6: 8 rep,**
- **circuit 7: 4+2 rep.**

Il vous faudra plusieurs élastiques de résistances différentes et apprendre à moduler la résistance d'un même élastique. En effet, par définition, plus vous tirez sur un élastique plus la résistance grandit. Donc en prenant court votre élastique, avec vos mains ou aussi en le coinçant sous vos pieds de plus en plus écartés, vous augmenterez la difficulté sans pour autant changer d'élastique. Vous remarquerez par exemple que sur l'exercice d'élévations latérales pour les épaules, Francis a ses coudes pliés alors que j'ai mes bras tendus. Avoir les bras tendus m'a permis d'augmenter la difficulté en augmentant la résistance de l'élastique tandis que Francis, qui avait déjà un élastique plus résistant, a choisi de plier les coudes pour avoir une difficulté appropriée au nombre de répétitions. Pour le prochain circuit, il pourra étendre les bras en gardant le même élastique pour augmenter la difficulté.

COMMENT ADAPTER CETTE SÉANCE EN FONCTION DE VOTRE OBJECTIF ?

Objectif 1 : Bien entendu, vous pouvez vous arrêter avant le cycle 7 si l'objectif est la congestion et que vous atteignez les sensations et le rendu souhaités. C'est à vous de vous approprier le protocole et de l'utiliser convenablement par rapport à vos besoins. En ce qui concerne la recharge à l'eau, Francis a habitué son corps à assimiler de grandes quantités d'eau lui permettant cette recharge. À ce titre, la routine aux élastiques est particulièrement efficace. Il y a trois facteurs nécessaires pour effectuer cette recharge que vous pouvez déjà essayer : 1. Vous devez être à jeun ou loin de votre repas pré-entraînement. 2. Vous devez créer une demande en exerçant vos muscles. 3. Vous devez boire de l'eau froide et ne pas hésitez à marcher entre les séries pour faciliter l'assimilation.

Objectif 2 : Un des principes de la PPM est que chaque série conditionne la suivante. Chaque série doit être plus intense que la précédente, plus stressante pour le muscle. En gardant cela en tête, utilisez le nombre de cycles nécessaires pour atteindre l'intensité de travail désirée. Concentrez-vous sur la force de vos contractions et fiez-vous à vos sensations pour savoir si vous devez vous arrêter à cinq séries ou poursuivre vers une huitième. Vous maintiendrez ainsi l'intégralité de votre masse musculaire, de vos sensations et vous profiterez du bien-être procuré par une séance bien faite et bien ressentie.

Objectif 3 : Cette routine peut aussi devenir le point de départ avant de se focaliser sur un muscle en particulier afin de stimuler sa croissance. On peut tout à fait envisager d'effectuer les deux premiers circuits à 20 et 15 rep et, en constatant de bonnes sensations dans vos épaules, décider de vous focaliser dessus pour vraiment faire une séance productive pour vos deltoïdes. Dans ce cas-là, on oublie le circuit 3 et on part sur une 3ème série de phase une de PPM à 10 rep avec uniquement les élévations latérales. On oublie les autres mouvements travaillant d'autres muscles. On enchaîne ensuite avec la phase deux c'est à dire 6, 7 et 8 répétitions pour finir avec une phase trois à 4+2 rep. Vous vous donnez ainsi toutes les chances de stimuler réellement la croissance du muscle ciblé.



 <p>PERFORMANCE BOOSTER Améliore la Congestion, la Force, ainsi que l'Endurance</p>	 <p>LIPOCUTS - Brûleur de Graisse - Utilise la Graisse sous Forme d'Énergie - Améliore l'Effort Mental et Physique</p>	 <p>12:1:1 RECOVERY BOOSTER Accélère la Récupération pour Permettre la Construction</p>	 <p>PROTEIN PANCAKE - Faible Teneur en Sucre - Riche en Protéines - Excellent Goût, Rapide et Facile à Préparer</p>	 <p>PURE WHEY PROTEIN - Délicieuse Crème de Chocolat - 25 gr de Protéine par Dose - Seulement 141 Calories</p>
---	--	---	---	---

**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

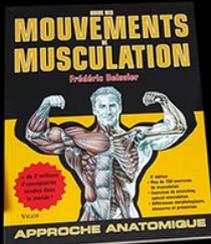


COMPRENDRE ET ÉVITER
LES DOULEURS AUX
COUDES EN MUSCULATION.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MORPHOLOGIE MOBILITÉ
DE HANCHE ET SPORT





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



FLORENT DORIZON "THE IRON SHARK"

Photos : Car MAD , Midj DEAL , Arnaud Popiette, Julien Chal

Depuis quelques années le bodybuilding français manquait de jeunes représentants sur la scène internationale.

Depuis notre première collaboration il y a deux ans j'ai tout de suite pensé que la relève était enfin arrivée. A titre personnel je pense qu'il faut laisser travailler tranquillement Florent car il a réellement un gros potentiel et je suis prêt à parier que nous entendrons reparler de lui d'ici quelques années
Retour sur la saison 2016 qui a vu éclore au plus haut niveau le phénomène Florent Dorizon.



Christophe Corion : Salut Florent, quelle fantastique progression en deux ans où tu es passé d'un statut de junior prometteur à celui d'excellent sénior ! Qu'en penses-tu ?

Florent Dorizon : Tout d'abord bonjour à toi Christophe et bonjour à tous les lecteurs. Effectivement mon parcours en junior fut assez rempli, peut-être même un peu trop pour avoir bien le temps nécessaire pour vraiment construire un maximum de « viande », cependant la catégorie junior ne dure pas éternellement et avoir le maximum d'expérience en si peu de temps m'a vraiment encouragé et motivé pour la suite. En ce qui concerne mon arrivée en senior, cette décision a été prise après IFBB France en 2014. Tout est parti de là, en junior je me suis préparé seul puis en ayant rencontré et discuté avec Julien Suel, le challenge était pour moi de me laisser 2 ans pour revenir plus gros, plus dense, plus sec et surtout en senior à 24 ans avec cet œil extérieur et objectif sur moi. En ce qui concerne ma catégorie nous n'avons même pas encore défini celle-ci d'avance. L'objectif principal n'était pas le poids pour le poids mais un pour se forger un muscle de qualité. Lorsque tu cites excellent senior je ne me situe pas comme « excellent » car j'ai encore tout à prouver. Certes je me suis vraiment investi à fond dans cette « aventure » mais tout bodybuilder cherchant à évoluer ne se trouvera jamais excellent. Il tentera de s'en rapprocher un maximum et c'est mon cas ! Voilà ce qui me pousse à toujours aller de l'avant.



Arnaud Popiette Photography

Christophe Corion : Peux tu nous parler de cette période de préparation ?

Florent Dorizon : Cette préparation a vraiment été compliquée en terme de gestion. Synchroniser entraînements, diète, avec horaires décalés pour le travail et déplacements professionnels ce n'est pas une mince affaire !

Mais se plaindre ne sert à rien, on le fait car on l'a choisi et justement une fois arrivé au bout on peut se dire je l'ai fait !

Pendant ces deux ans nous avons procéder en plusieurs phases, une grosse prise de masse où je suis monté à 120 kg pour 1 m 84 , puis des phases de stabilisation avant de passer vers un cycle accès sur la qualité et le volume musculaire à partir de l'été 2015.

Après avoir bien mangé à Noël, nous avons attaqué la phase finale de sèche à partir de janvier et en 4 mois un seul écart alimentaire !

Même durant ma prise de masse très peu d'écarts.

Nous avons axé la préparation sur un nombre de calories élevé mais sur de la nourriture de qualité.

Pas de secrets, lorsque l'on souhaite un physique de qualité il faut se nourrir en conséquence et donc proprement.



FLORENT DORIZON
"THE IRON SHARK"

CC : Quels sont les groupes musculaires que tu as amélioré outre le fait que tu as pris plus de masse musculaire sur l'ensemble du corps ?

FD : je pense que j'ai effectué un gros travail sur mes cuisses depuis junior ! il faut savoir que ce n'est pas un manque de travail de mes cuisses puisque je les travaille 2 fois par semaine et ce depuis des années de façon acharné à en régurgiter mon pré-workout .

Cependant chaque culturiste a ses points forts et ses points faibles, pour exemple je ne travaille presque pas mes bras ...

Je pense qu'il faut simplement trouver la meilleure technique, la façon la plus efficace pour faire évoluer nos points faibles et cela dépend de chacun. Les techniques varient en efficacité d'une personne à une autre.

J'ai également bien arrondi mes épaules durant cette préparation et là pour moi pas de secret pour booster ce retard, lourd lourd et encore lourd !!! Mais toujours en étant très vigilants, les épaules sont très fragiles et le bodybuilding est un marathon, pas un sprint !

CC : Tu as participé au Top de Colmar comment s'est passé ta compétition où tu as battu notamment Fehd Karouani ancien vainqueur de l'épreuve ?

FD : Le Top de Colmar est une compétition qui me tient à cœur et c'est un réel plaisir d'y participer chaque année !

Cette année c'était un réel challenge de savoir que Fehd annonçait son retour sans parler également de la présence du gros Gabriel Leber ...

Mais j'y suis allé sans pression, dans le but de m'amuser et de prouver que j'avais ma place au sein des poids lourds malgré mon jeune âge.

Avec Julien nous nous sommes donc concentré sur ce qui peut faire la différence dans cette catégorie car plus dur à obtenir, je parle de la dureté musculaire et la sèche ...

Pour preuve même en poids lourds j'ai toujours été le plus léger en général (surtout à l'IFBB) , mais sur scène le rendu lorsque l'on obtient ces paramètres devient très intéressant.

J'ai adoré cette bataille contre Fehd, je suis d'ailleurs quelqu'un de très joueur et qui adore rire je l'ai donc titillé en permanence sur scène ou en backstage sur le fait que je lui passerai devant. C'était pour moi bon enfant je lui ai d'ailleurs cité que un jour « Phil Heath sera détrôné »

Au final surprise, je lui passe devant et finis deuxième, alors j'avoue que c'est une grosse satisfaction personnelle !

Pareil avec la demande de l'organisateur André Welding je tente le semi-pro ou surprise je finis 4 ème, bref qu'elle belle soirée

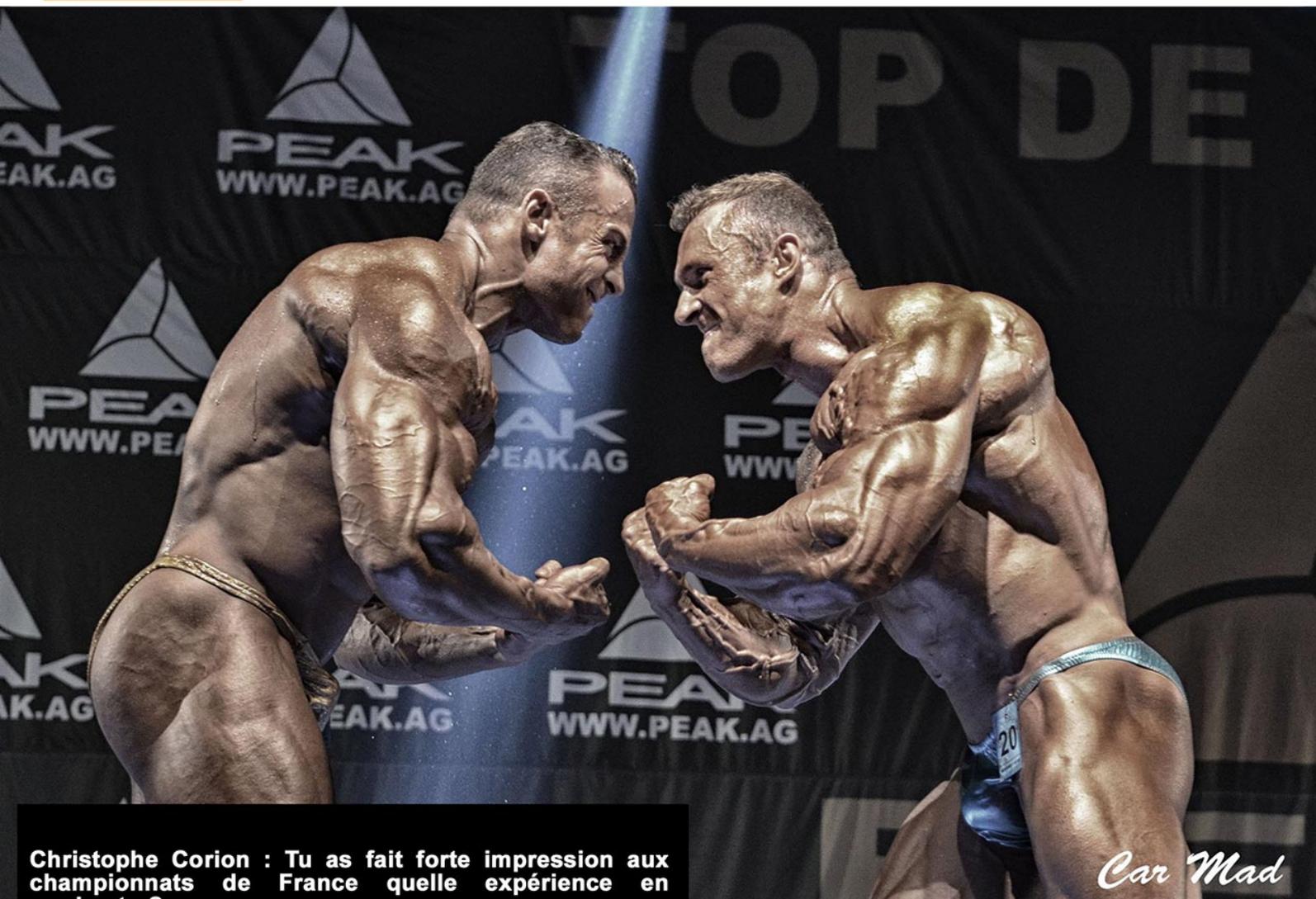
La seule chose que je trouve regrettable c'est ce manque de faire play de sa part, dans une bataille il y a un perdant et un gagnant et moi de part mon esprit très sportif et faire play j'accepte toujours mon résultat !

Je préfère me remettre en question et évoluer que rejeter la faute sur le jugement ou mon adversaire, dommage qu'il l'est pris ainsi car le body est une grande famille et lui a obtenu le toute catégorie alors que moi pas encore ! au final il a encore un cran d'avance mais je n'ai pas dit mon dernier mot !!!



TOP de COLMAR 2016

Photo **Peak Nutrition**



Car Mad

Christophe Corion : Tu as fait forte impression aux championnats de France quelle expérience en gardes-tu ?

Florent Dorizon : Forte impression, oui et non, mon sentiment est mitigé sur ce week-end. J'ai eu beaucoup de retour sur ma forme physique moins bonne qu'au Top de Colmar !

Alors effectivement moins bonne car la fatigue s'est faite ressentir, de plus je me suis mis une pression énorme pour obtenir ma qualification aux championnats d'Europe...

Je l'ai obtenue de justesse, sans parler des soucis de tan. Tout cela cumulé fait que j'aurais pu être en meilleure condition mais je pense tout de même avoir affiché le physique d'un bon plus de 100 kg, c'est-à-dire ligne, symétrie, taille fine, en X avec cependant un retard sur mes cuisses mais à l'avenir ce soucis ne sera que de l'histoire ancienne !

En résumé une superbe expérience, un bon niveau, une belle mentalité et des physiques plus prometteurs les uns que les autres !

La guerre dans les années à venir s'annonce rude

CC : Malgré ta 15^{ème} place aux championnats d'Europe es tu plutôt déçu de ton classement ou es tu très motivé pour le futur ?

FD : Alors je suis à la fois déçu car je pense que je méritais un peu mieux que 15 mais après comme je le dis le classement c'est le classement et justement cela m'a encore plus motivé pour la suite.

Poser à côté des gros italiens, russes, avec 10 ans de plus que moi au minimum et 20 kg cela donne envie de revenir batailler pour la plus haute marche !

Et je me suis promis de revenir !

Nous allons donc, Julien et moi-même, mettre en place le plan d'attaque pour corriger les défauts et continuer de progresser et de faire les meilleurs résultats possibles



Car Mad

Christophe Corion : Que te faudra t-il améliorer ?

Florent Dorizon : TOUT ! Mais en se penchant sur le sujet, la scène internationale est un autre monde, une autre étape dans le culturisme et quoi qu'on en dise, l'IFBB reste la fédération reine en terme de compétitions. Chaque détail compte ! la position corrigée détermine pratiquement à elle seule le classement, impressionnant !
 Mon point faible reste les cuisses, il me faut plus de galbe sur le vaste externe de face, plus de largeur en position de profil sur l'ischio et le fessier ainsi que de dos ou je manque de grosseur, de densité.
 Mais attendons un peu, Rome ne s'est pas construite en 2 jours et je compte progresser en gardant ma ligne et ma taille fine, mon atout principal en compétition.

CC : Quels sont tes prochains objectifs ?

FD : Ahaha petit curieux ! (rires) en 2017 je risque fortement de remonter sur les planches mais lesquelles ? C'est la bonne question ! l'IFBB restera ma fédération car c'est la fédération reine pour moi et ce que j'ai vécu au sein de l'équipe de France est unique et restera gravé à jamais . Je suis maintenant attiré par la scène internationale, je vais donc organiser ma prépa autour de cela.
 Le choix reste étendu, Europe IFBB, Arnold Classic etc ...
 et en ce qui concerne les GP je me suis toujours dit qu'un jour j'aurais en ma possession ce trophée d'1 m 80 que seul un grand prix dans l'Est de la France met en jeu. Le Top de Colmar reste le meilleur des GP pour moi en terme de compétition, d'ambiances, de show, bref du grand spectacle, une scène magique alors qui sait nous verrons au moment venu.

CC : Penses-tu devenir professionnel ?

FD : Professionnel c'est le rêve je pense de chaque culturiste adepte des plus belles scènes, cependant j'ai toujours dit que mieux vaut être un très bon amateur qu'un mauvais professionnel ...
 Sans parler du coût la prépa déjà importante en amateur, alors oui aboutir à ce rêve est possible si un investisseur voit cette interview je te salue !
 Cependant je m'accroche, je me donne au maximum chaque jour car j'aime ce que je fais, je le fais avant tout par plaisir personnel, par amour de ce sport et de cette hygiène de vie et continue ma route au jour le jour.
 On verra ce que l'avenir me réserve mais en attendant il faut s'en donner les moyens, comme ça je n'aurais aucun regret.



Christophe Corion : Un mot pour ton sponsor Corgenic et ton coach Julien Suel ?

Florent Dorizon : Bon si tu m'en demandes qu'un seul alors ce sera MERCI !
 Merci à mon préparateur d'être aussi présent, de m'encourager à toujours aller de l'avant comme j'ai pu le dire c'est bien plus qu'un simple préparateur mais un repère, un ami, un papa et avec les mêmes objectifs en tête nous risquons pour le futur de faire parler de nous
 Même si nous avons les connaissances, un préparateur est indispensable pour apporter ce plus, ce regard extérieur, cet œil objectif et grâce à Julien j'ai vraiment pris confiance sur scène pour ma première en senior poids lourds.
 Le deuxième merci pour un autre Julien également, celui qui m'a contacté et qui est venu me chercher pour représenter la marque CORGENIC.
 Bien plus qu'un sponsor, un ami avec qui nous formons une belle équipe. Il est rare de nos jours d'avoir des personnes soucieuses de leurs athlètes, de leurs résultats, de leur bien-être, de leur satisfaction au sein de la Team et surtout toujours prêt à aider !
 Depuis que je me prépare avec Corgenic, je sais pertinemment que je travaille avec des produits de qualité et un staff de qualité. C'est ce côté humain qu'il manque dans notre discipline chez certains sponsors alors merci à toi **Julien** et merci à **CORGENIC**.
 Ce n'est que le début d'une belle aventure



N'hésitez pas à suivre et partager mon actualité, pour cela mon facebook FLORENT DORIZON ainsi que ma page athlète « the iron shark ».
 Contactez moi également pour toute demande de suivi,
 Et encore merci à Fitness Mag de mettre en avant nos athlètes français.
 La reconnaissance reste notre première récompense

UNE BELLE MARQUE FRANÇAISE, ÇA FAIT DU BIEN!

SCIENCE ET INNOVATIONS SUPÉRIEURES
 LABORATOIRE ISO 22000

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



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