

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

FITNESS MAG

EDITION N°39 / 08-2016

**ALIDA
FARAJ**

IFBB BIKINI

PHOTO LAURENT SANDOZ

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Doug Brignole

Eric Cagnard

Jennifer Dennion

GP des Pyrénées

Dany Jacob Descombes

Mohamed Benziame

Jonathan Sfer

**TRAINING :
EPAISSEUR
DU DOS**

**FAT
BURNING
CARDIO EN SALLE**

**DES POMMES
pour avoir
LA PÊCHE !**

**LES BRULEURS DE
GRAISSES**

**LES 5
MEILLEURS
EXERCICES**

**SOMMES-NOUS
FAIT POUR PRENDRE
DU MUSCLE**

La **PERSONNALITÉ**
et les **PERFORMANCES**
SPORTIVES



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

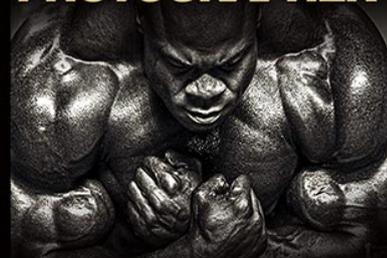
06 59 22 69 92

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

#39
FM



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

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



DREAM TEAM

ÉDQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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



**FRANCIS
BENFATTO**
IFBB Pro
Coach PPM



**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

#39
FM

Sécher NATURELLEMENT ?



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

Puis-je sécher « naturellement », sans l'aide de substance chimique ?

Cette interrogation est légitime au vu des innombrables sources d'information ventant « le six pack » en 30 jours !! Publicités mensongères surfant sur la crédulité et le désarroi des lecteurs (trices) qui au final, ne voient qu'une seule chose diminuer... l'épaisseur de leur porte-monnaie contrairement à leur tour de taille !

Si vous suivez le magazine et connaissez ma franchise (exacerbée) après ces quelques années passées ensemble, vous devez savoir que mon magazine ne « vendra jamais la mariée plus belle qu'elle n'est », pas de « poudre aux yeux », « pas de recettes miracles » et autres expressions stéréotypées aussi racoleuses les unes que les autres.



WARRIOR

POWERLIFTING GEAR



ACCESSOIRES & VÊTEMENTS
BODYBUILDING, POWERLIFTING
CROSSFIT, FITNESS
MUSCULATION

Foam Roller



Magnésie



Fat Grip



Genouillères
Néoprène



Bandes de résistance



Sportswear



Coudières - Genouillères



Singlet



Bandes de genoux



Bandes de poignets



Gants



Ceinture de musculation



Accessoire
développé couché



Sac de sport



Bande
de compression



www.warrior-gear.eu



#PASdeSECRET

Pas de « secret » non plus ! Mais uniquement de la **patience** et avant tout **l'éducation** nécessaire pour retrouver son autonomie autant intellectuelle que physique.

Alors, OUI, il est possible d'atteindre un physique athlétique et sculptural, mais cela demande beaucoup d'efforts et cela ne se produit pas sur un simple claquement de doigt.

Je prône souvent les valeurs suivantes, indispensables à l'accomplissement de vos buts et vos rêves quelques soit le degré de difficulté, à condition que ces derniers restent réalistes et objectifs :

- **L'EDUCATION** : Soyez avide de connaissance et faites la différence entre savoir et connaissance. Expérimentez et forgez-vous votre propre opinion.

- **LA RIGUEUR** : Perdre ou prendre du poids (en muscles), améliorer ses capacités aérobies ou bien ses aptitudes en terme de force ou de souplesse par exemple, demandent un investissement total et une forte dose d'abnégation ainsi qu'une organisation sans failles.

- **LA PATIENCE** : contrairement aux « kékés des plages, consommateurs de « smarties », adeptes des « selfies » à toute heure de la journée ventant leur « no pain no gain » ainsi que leur fulgurante progression en 1 à 3 mois, passant de Gros-lard à Men's Physique...

Apprenez à cultiver la constance et la persévérance, 2 VARIABLES inéluctables pour résoudre l'équation de la PROGRESSION.

Alors, certes, la logique et le « bon sens » sont moins VENDEUR car moins spectaculaire.

Il n'y a pas de secret, juste le résultat de votre implication et motivation à atteindre le but que vous vous êtes fixé !

Prenez soin de vous !

Eric Rallo Giudicelli
Fondateur Fitness Mag

**VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG**

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



**SOUTENIR
FITNESS MAG**

faire un don



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

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

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



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



Grand Prix STRONGMAN

DE HAM (80)

le 11 septembre 2016 à 11h

Organisé par

GO

FITNESS



WARRIOR
POWERLIFTING GEAR



JF Optique



SOMMAIRE

#1
FM

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°39
- 4 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 grand prix strongman
- 8 sommaire
- 10 interview alida faraj
- 15 podcast tour
- 17 les 5 meilleurs exercices
- 20 des pommes pour avoir la pêche
- 22 fat burning
- 23 force athlétique
- 28 sommes nous fait pour prendre du muscle
- 30 boutique fitness mag
- 31 reportage doug brignole
- 37 jennifer dennion
- 42 telechargez le magazine
- 43 california news
- 47 training epaules
- 48 gp des pyrénées 2016
- 53 les bodybuilders
- 55 les bruleurs de graisses
- 56 lait d'or
- 57 santé publique
- 58 perdu dans l'obscurité

- 62 je vous recommande
- 63 1er pas en salle de musculation
- 64 interview jonathan sfer
- 66 podcast tour denis, mouss el jamo
- 67 coaching scénique
- 70 frédéric delavier
- 71 faire un don
- 72 interview eric cagnard
- 78 abonnez vous



ALIDA FARAJ

Laurent Sandoz photography





AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDVINE MALIE

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



www.cz-nutrition.fr

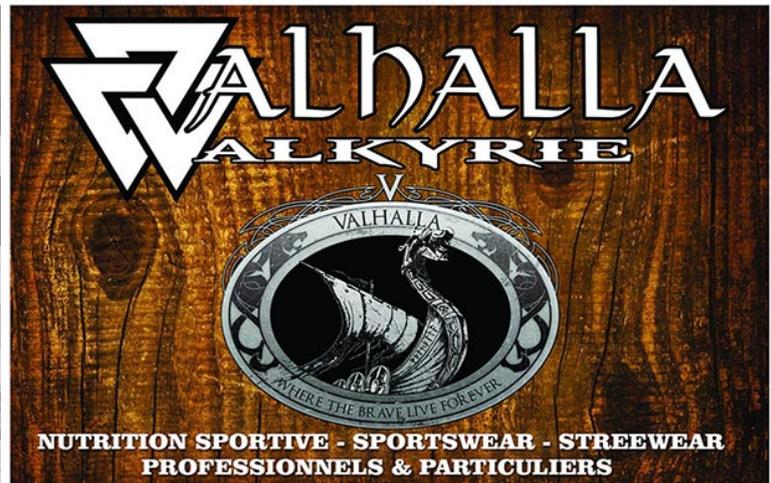
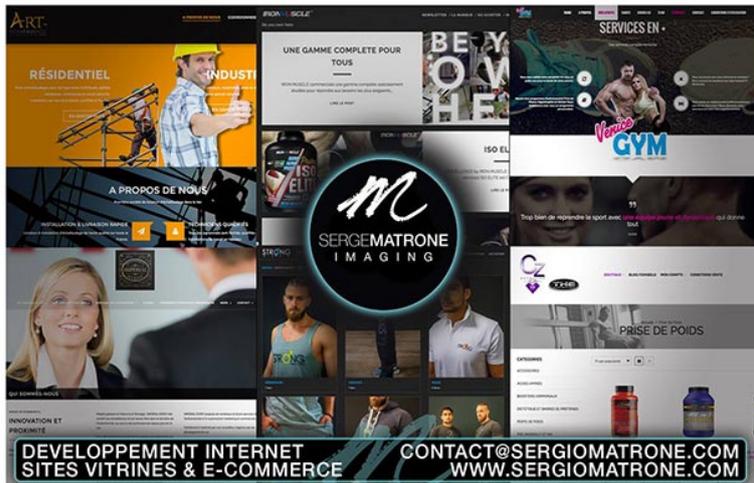
ARRÊTEZ DE FUMER EN 1 HEURE GRÂCE À L'HYPNOSE

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





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter

PORTRAIT



Laurent Sandoz photography 

Etant désireux de présenter aux lecteurs de notre magazine de nouveaux talents, ce mois-ci j'ai le plaisir de vous faire découvrir Alida Faraj. Rencontre avec une nouvelle compétitrice qui j'en suis persuadé fera parler d'elle en compétition.

ALIDA FARAJ

Nom : Faraj
Prénom : Alida
Taille : 168 cm
Poids : 52 kg en compétition
Profession : Assistante dentaire
Sponsors : Protech Nutrition

Christophe Corion : Bonjour Alida, tu es une nouvelle venue dans le monde du fitness, que pourrais tu nous dire afin que les lecteurs de Fitness Mag puissent te découvrir ?

Alida Faraj: Je débute tout juste depuis 2 ans dans le milieu du culturisme (ou fitness) et pour ma première compétition j'ai décroché la 3ème place au championnat de France IFBB dans la catégorie Miss Bikini. Une première préparation pour laquelle mon mental et mon corps ne font plus qu'un ! Au final tout est lié...c'est certain, on a tous envie de

décrocher la 1ère place, mais pour ma part c'est une satisfaction personnelle avant tout, il faut tout d'abord être fier de soi-même avant d'être mise en avant aux yeux de tous.

CC : Etais-tu sportive avant de te lancer dans l'aventure de la remise en forme ?

AF: Auparavant, j'ai pratiqué essentiellement des sports d'équipe. Des sports plus communs qui demandent un savoir différent de celui du culturisme. Le fitness requiert des connaissances corporelles, techniques et de discipline. Une fois initiée, je ne pouvais plus m'en passer.

C'est un sport très accessible à toute personne aimant un minimum le fitness.

Ce qui me plaît par dessus tout : c'est que tout ce qui paraît impossible devient possible !

Ce domaine est tellement gratifiant, on se sent bien dans sa peau, belle et épanouie, alors que demander de plus ! A vraie dire ce sport n'est pas une contrainte, c'est un besoin.

Christophe Corion : 2016 fut ta première année en compétition comment s'est déroulée ta préparation en training et nutrition ?

Alida Faraj : En associant une bonne nutrition et un entraînement adapté, j'ai eu des résultats qui ont été au-delà de mes espérances. Ce n'est pas de la magie ! Pour atteindre la forme que je désirais obtenir, je me suis entraîné dur avec un mental d'acier, aussi robuste que la barre de traction que je soulève à chaque répétition.

On peut largement apprécier des plats « diète », le tout est de réussir à consacrer un minimum de temps à la préparation. Moi même en temps qu'athlète j'essaie de trouver le temps alors que cela n'est pas forcément évident. Il faut gérer l'entraînement et tout ce que la vie peut parfois vous apporter comme imprévu. Je prends tout de même du plaisir à me faire des bons petits plats diététiques que je savoure autant que des plats plus riches. Ce n'est qu'une question d'organisation.

Christophe Corion :CC : Comment as-tu géré mentalement cette période de prépa ?

Alida Faraj : Lorsque vous avez le soutien familial et celui de votre coach, il n'est pas si difficile que cela de tenir sa « prépa » dans de bonnes conditions. Il faut bien évidemment être conditionné avant tout mentalement à affronter tous les inconvénients liés à une prépa.

Cela n'a pas été très compliqué pour moi mentalement, au contraire j'ai fait de mes points faibles des avantages, quand on voit sa prépa comme une bonne chose et un avantage on ne peut que bien le vivre.



Christophe Corion : En quoi le suivi d'un coach comme Peter Foucaux fut fondamental ?

Alida Faraj : Avoir un coach est primordial, Peter Foucaux 1er champion français à avoir remporté l'Arnold Classic était présent pour moi sans relâche. Il a su s'adapter à mes humeurs et surtout à mes envies de changements de training pour des résultats optimums. Je suis généralement de très bonne humeur pendant les entraînements, Je garde toujours le sourire et l'humour, il y a des choses bien plus graves qu'un entraînement intensif. Il faut bien au contraire voir cela comme une bonne chose, c'est en s'entraînant dur et en s'acharnant que les résultats arrivent, il n'y a pas de secret !

Peter variait mes exercices ce qui me faisait le plus grand bien, il s'adapte tout simplement à mon état physique et de fatigue, tout en gardant un rythme de travail performant. Sa compagnie fut primordiale pour mon évolution. Mis a part connaître son corps et ses limites, il est important d'avoir un avis extérieur, celui d'un expert qui fait toute la différence ! Je n'ai pas hésité à saisir la chance qui m'a été donné d'être coachée par un athlète d'exception. J'ai pris conscience qu'un coach c'est une idole, un mentor, c'est ton bras droit, c'est celui qui m'a tiré vers le haut et qui a cru en moi jusqu'au bout !



Alida avec son coach et ami Peter Foucaux



Christophe Corion : Quelle expérience et quels souvenirs gardes-tu ?

Alida Faraj : Cette année était pleine d'émotion et de moments merveilleux. J'ai adoré être sur scène, pour montrer tout le travail accompli, voir le résultat jour après jour, partager des entraînement dans la bonne humeur à la salle, être à bout de force mais garder le sourire malgré tout. C'était une année riche en découverte, j'ai pris conscience de certaine qualité ou défaut que je ne soupçonnais pas. Le meilleur souvenir est bien sûr celui de ma remise de médaille, quand je vois dans les yeux de mes amis, ma famille et mon coach à quel point ils sont fiers de moi.

Christophe Corion : Lors de notre premier entretien, tu me confiais nous expliquer pourquoi nous devons être conscient de la chance de pouvoir pratiquer notre discipline même si par moment la forme est moins au rendez-vous ?

Alida Faraj : C'est une chance et même un avantage de pratiquer cette discipline. On évolue à notre rythme, on est maître de notre corps. Notre corps est une machine dont on fait ce que bon nous semble et cette discipline nous permet d'être au top de notre forme. Ce n'est qu'une question de choix, il suffit de saisir cette chance et l'utiliser à bon escient.

Christophe Corion : Tu es également modèle dans le mannequinat en quoi le fait de pratiquer une activité comme la musculation te permet d'être au top lors de tes shootings photos ?

Alida Faraj : Je suis effectivement modèle photo et il faut dire que le fitness me maintient constamment en forme pour un rendu photographique à la hauteur des exigences du mannequinat. Cela me permet également de donner le meilleur de moi-même à chaque shooting quelque soit le thème, car la forme que j'ai obtenu et que je maintiens au quotidien reste très féminine et athlétique. C'est évident le fitness n'est pas seulement un facteur de bien-être mais aussi un réel atout qui m'ouvre à bien d'autres horizons.



Christophe Corion : Quelque chose à rajouter ?

Alida Faraj : Les maîtres mots d'une réussite quelle soit personnelle ou compétitive c'est : la confiance, le travail et la simplicité !

Faites simplement de votre faiblesse une force...et les résultats seront au rendez-vous.

Contact
Alida FARAJ , athlète IFBB Miss Bikini
 faraj-alida@hotmail.fr
 0606678675



CZ Nutrition Importateur / Distributeur



NUTRITION



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

CZ NUTRITION ONLINE
www.cz-nutrition.fr

site sécurisé



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



PODCAST TOUR



**Suivez-moi
sur la chaine
FITNESS MAG**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PODCAST 1/2

DENIS ADASS
IFBB PRO



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PODCAST 1/2

MOUSS ELBAKKOUCHI
BODYBUILDING CHAMPION

JAMO NEZZAR
IFBB PRO



FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



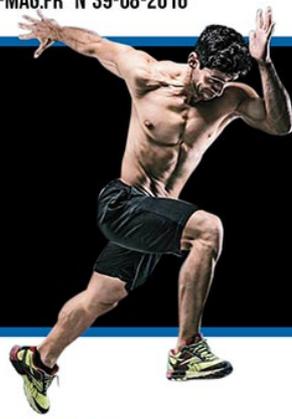
DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



LES 5 MEILLEURS EXERCICES !

Nous sommes très souvent exposés à des méthodes ou exercices miracles permettant une prise de muscle sec rapide. Chaque sportif mettant en avant les résultats et sensations exceptionnels obtenus par tel ou tel mouvement. Outre l'effet très accrocheur de ces titres, sont-ils réellement efficaces pour votre développement musculaire ? A quoi pouvez-vous attendre ?

David Costa, notre expert musculation et auteur du guide de la musculation **JUST LIFT** pour progresser sans erreurs, vous explique ce qu'il en est vraiment et vous présente ses 5 meilleurs exercices !

Crédit photos : Nicolas Blies



A LA RECHERCHE DE L'EXERCICE ULTIME ?

Une des richesses de la musculation est de proposer des centaines d'exercices pour vous muscler et vous renforcer. Ainsi, il vous est possible d'adapter vos entraînements à vos caractéristiques (objectifs, points forts/faibles, etc) et à vos éventuelles pathologies pour préserver votre corps et le faire progresser. De plus, il est vrai que selon les personnes et leur morphologie (structuration de leur squelette) certains exercices leur donneront de meilleures sensations et résultats car ils auront une meilleure sollicitation musculaire. Ainsi, on peut alors se demander s'il n'y a pas un exercice ultime avec lequel nous exploseront physiquement ? Si le développement musculaire se résumerait au choix des exercices, il sera très simple d'obtenir un physique digne de Frank ZANE en trouvant son exercice magique. Progresser musculairement dépend de plusieurs facteurs que je vous ai évoqué au fur et à mesure de mes nombreux articles, à savoir : l'entraînement (quantité et qualité), la récupération et l'alimentation. Ces éléments étant eux même soumis aux lois de la physiologie, anatomie, bio-mécanique et sciences de la nutrition.

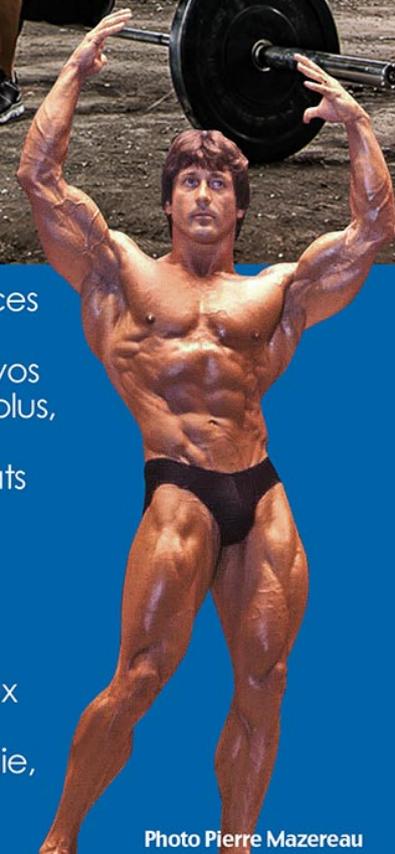


Photo Pierre Mazereau

MES RECOMMANDATIONS

Ainsi voici mes recommandations générales à appliquer dans vos entraînements pour exploiter le potentiel maximal de chaque exercice :

- Echauffez-vous (voir article échauffement) : levé de tensions, mobilisation articulaire et musculaire, activation nerveuse et gamme montante.
- Assurez-vous que votre technique et votre placement sont bons : verrouillage articulaire, gainage global, trajectoires de barre, axe de poussé, position des appuis, respiration et ciblage musculaire maximale.
- Ne suivez pas les exercices que tout le monde fait à la salle si vous avez des douleurs ou gênes lors de leur réalisation (si votre technique est bonne). Par exemple alterner entre développés avec barre et haltères selon vos sensations.
- Pour un mouvement donné, vous devez pouvoir ressentir avec précision le/les muscles sollicités lors de l'effort. Si ce n'est pas le cas, revoyez votre technique.
- Vous devez progresser au fil des semaines sur un exercice donné soit en réalisant plus de répétitions avec le même poids, soit en mettant plus lourd pour un même nombre de répétitions. Si ce n'est pas le cas, revoyez alors la structuration de vos séances.

Mes exercices les plus complets pour la prise de muscle !

Après avoir lu le chapitre précédent, ne vous attendez pas à trouver ici des exercices magiques ou originaux. Votre coach sportif vous présente ici les 5 mouvements les plus complets mettant en jeu de nombreux muscles et vous offrant une nette marge de progression en terme de performance et de prise de muscle. Il s'agit en quelques de la sélection de David Costa si il ne pouvait plus faire que 5 mouvements

Soulevé de terre

Placement de départ : pieds ouverts de la largeur du bassin, les pieds parallèles, les jambes fléchies, la barre au sol contre les tibias et saisie avec une main face à l'arrière et l'autre face à l'avant espacées un peu plus que les épaules, les épaules serrées sur l'arrière, poitrine sortie, les bras tendus et en tension, regard droit devant, les épaules au-dessus de la barre et les fessiers en arrière.

Exécution : fixer le dos et pousser sur ses pieds pour se redresser en gardant le dos contracté. La barre glisse le long des cuisses et une fois passé les genoux avancer son bassin contre la barre pour se redresser. Terminer le mouvement en sortant la poitrine (sans pencher le buste vers l'arrière) et en serrant les fessiers et les omoplates (verrouiller ses épaules). Descendre en se penchant en avant puis une fois la barre sous les genoux fléchir les jambes. Faire glisser la barre le long des cuisses durant tout le mouvement sans arrondir le dos ! Une fois la barre au sol, s'assurer que le placement est bon puis pousser et se redresser.

Respiration : inspirer à la descente, maintenir ta respiration quand tu montes et expirer à la fin de la montée !



Traction (poids de corps / lestée)

Placement de départ : saisir la barre avec un écartement supérieur à la largeur de tes épaules (entre 1,5 et 2 x selon votre mobilité), les paumes de mains face à l'avant. Place ton buste en-dessous de la barre totalement immobile, les épaules relâchées et le bas du dos contracté.

Exécution : tire sur tes 2 bras pour monter le menton au-dessus de la barre. Lors du tirage, oriente tes coudes vers l'avant, bombe le torse, abaisse et recule au maximum tes omoplates. Sur tout le tirage les coudes restent en avant. Relâches en freinant jusqu'à avoir les bras tendus.

Respiration : inspirer à la descente et expirer en fin de tirage.

Squat

Placement de départ : les pieds ouverts de la largeur des épaules ou légèrement plus, les pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, les épaules dégagées sur l'arrière, le regard droit devant, les mains accrochées à la barre, les coudes placés sous la barre, les fessiers légèrement reculés, la barre posée sur le haut des omoplates et les abdos serrés.

Exécution : fléchis les jambes jusqu'à l'horizontale (bassin au niveau du genou) en écartant les genoux et en reculant les fessiers. Tes genoux s'écartent et sont au minimum dans l'axe des pieds. Ton buste est très légèrement en avant lors de la descente. Ecrase bien tes pieds et fléchis tes genoux : tes genoux sont comme un ressort que tu vas comprimer. Pousse sur tes cuisses pour remonter. Termine l'extension complète de tes cuisses sans verrouiller les genoux !

Respiration : inspire à la flexion et expire à la fin de la montée

Développé militaire (barre / haltères)

Placement de départ : debout, les pieds largeur bassin, les jambes tendues, les fessiers et les abdos serrés, le torse bombé et le menton rentré. La barre sur les clavicules saisie à largeur d'épaules, les avant-bras verticaux, les paumes des mains orientées vers l'avant, les coudes placés sous les poignets, les poignets ne sont pas cassés.

Exécution : pousse la barre droit vers le haut jusqu'à avoir les bras tendus sans que tes épaules ne se décollent. Quand tu développes la barre, serre les abdos, tu vas cambrer un peu mais contrôle bien cette cambrure. Dès que la barre passe le front, avance ta tête et ton buste sous la barre. En fin de mouvement, la barre est au dessus de tes épaules. Maintiens toujours le placement même quand tu fatigues. Redescends lentement la barre sur les clavicules.

Respiration : inspire quand tu descends et expire en fin de mouvement quand tu tends les bras.

Développé couché (barre / haltères)

Placement de départ : allongé sur le dos, les pieds posés au sol ou sur le banc, saisir la barre avec un écartement nettement supérieur à la largeur des épaules, les épaules basses et les omoplates collées, décoller la barre et la placer au-dessus des pectoraux. Les abdos serrés.

Exécution : descendre la barre sur les pectoraux en fléchissant les 2 bras avec les coudes écartés du corps, légèrement sous la ligne des épaules. Quand la barre touche le torse, pousser avec les 2 bras droit vers le haut et contracter ses pectoraux, sans décoller les épaules en fin de mouvement.

Respiration : inspirer à la descente et expirer à la fin de la poussée.

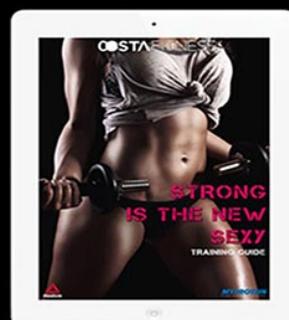
JUST LIFT

- LE GUIDE DE LA MUSCULATION -



- 12 semaines de programmes
- 10 ans d'expérience en coaching
- prise de muscle esthétique garantie
- conseils théoriques, techniques et pratiques
- plus de 100 de pages

STRONG IS THE NEW SEXY



- 12 semaines de programmes illustrés
- la méthode pour sculpter votre silhouette
- soyez guidée à 100% dans vos entraînements
- conseils alimentaires et recettes healthy
- plus de 100 de pages



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



Bien-être & longévité

DES POMMES POUR AVOIR LA PÊCHE !



S'il y a bien un seul message publicitaire « honnête » à la télévision, c'est bien la phrase en bas de votre écran, préconisée par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) qui recommande de consommer chaque jour au moins 5 portions de fruits ou de légumes.

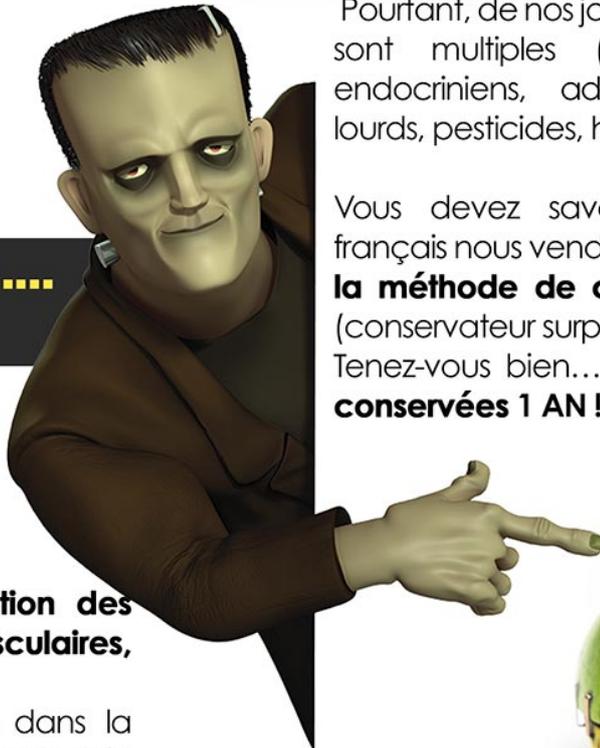
Mais voilà ... quels fruits ?! Pouvons-nous faire confiance à tous les commerçants ? Aujourd'hui, si vous lisez régulièrement mes articles ici ou sur mon magazine **Fitness Mag** ou bien dans **Zappy Mag**, vous connaissez l'importance d'avoir une alimentation de qualité.

Vous connaissez également le dicton "La pomme du matin éloigne le médecin ..." , mais connaissez-vous celle qui vous y emmène tout droit ?!

" Frankenstein-pomme" je n'en veux pas !!

À l'origine, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain, la consommation de pommes aurait une influence non négligeable sur la **réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité.**

En effet, les fibres contenues dans la pomme pourraient agglomérer une partie du sucre et du cholestérol ingéré et en limiter l'absorption par l'intestin grêle.



Pourtant, de nos jours, les sources d'intoxications sont multiples (Air, eau, perturbateurs endocriniens, additifs alimentaires, métaux lourds, pesticides, herbicides, fongicides.....)

Vous devez savoir que certains industriels français nous vendent leurs « pommes » grâce à **la méthode de conservation « smartfresh »** (conservateur surpuissant)....

Tenez-vous bien...**Les pommes peuvent être conservées 1 AN!** « en atmosphère contrôlée ».



//////// " Frankenstein-pomme"

En subissant un traitement « hormonal » inhibant l'éthylène (substance produite par la pomme et entraînant son vieillissement naturel) les industriels et revendeurs n'y voient que des avantages, mais qu'en est-il des valeurs nutritives et de l'impact sur la santé des consommateurs à court-moyen et long terme sachant que le gaz pulvérisé est dangereux à inhaler ?
 (NB : le Smartfresh est commercialisé par une filiale de DOW chimical, 1er fabricant mondial de pesticides... et 1 seule étude a été effectuée par une entreprise indépendante...)

Les conclusions du Dr Stephen Morris (chercheur) :

Tous les nutriments essentiels (Phénol, antioxydants, VitC Vit A...) chutent considérablement durant la conservation à cause de ce produit et la pomme en est totalement dénuée au bout d'1 an !! (1)

(1) Source Envoyé spécial / reportage France 2

LA NATURE EST GÉNÉREUSE

Fort heureusement, la nature est généreuse et certains petits producteurs locaux respectueux de leurs produits.

Je n'aurais de cesse de marteler et conseiller d'acheter les pommes chez le petit exploitant près de chez vous ! (N'hésitez pas à le questionner sur les éventuels traitements et retirez soigneusement la peau en cas de doute !)

Dans le meilleur des cas, si vous êtes propriétaire terrien, plantez des pommiers et d'autres arbres fruitiers et savourez vos récoltes le moment venu

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli



PB PERFECT BODIES
 fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia
www.perfectbodiesbastia.com
 04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 de remise en forme.

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

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



LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

**VOICI MA SEANCE CARDIO,
EN GÉNÉRAL JE FAIS ÇA LE DIMANCHE
CAR C'EST UNE SÉANCE ENTIÈRE QUI DURE
1 HEURE !**

**PRÊT/ES POUR 1H DE CARDIO ?
FAT BURNING CARDIO GOOOOOO**

BOUTEILLE D'EAU ET SERVIETTE OBLIGATOIRE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



FAT BURNING

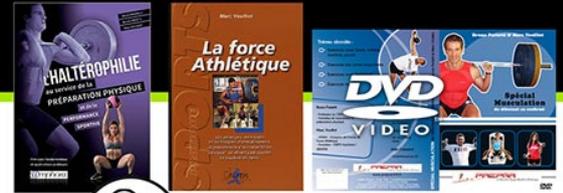
**ASTUCES
CARDIO
EN SALLE**



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



La PERSONNALITÉ

L'hérédité

La personnalité qui se dégage de l'enfant face à une situation sportive est en partie issue de l'héritage de l'évolution.

Il y a donc une conception organique de la personnalité qui part du principe que tout individu possède un certain nombre de traits de caractère provenant de sa constitution biologique et non de son environnement.

Bien que les théories actuelles tendent à minimiser le rôle de l'hérédité sur les personnalités, la plupart des auteurs ne peuvent le réfuter totalement.

William Herbert SHELDON, dans sa psychologie constitutionnelle (1942) distingue trois aspects distincts de la structure physique et relie une personnalité ou un tempérament dominant à chacun d'eux :

- **La cérebrotomie** qui correspond au type ectomorphe est caractérisée par : la réserve, l'inhibition, la solitude, l'introspection ;
- **La somatotomie** qui correspond au type mésomorphe est caractérisée par : l'amour de l'aventure, le goût du risque, le besoin d'activité physique ;
- **La viscérotomie** qui correspond au type endomorphe est caractérisée par : la sociabilité, le goût du confort, un tempérament affectueux. Dans quelle mesure l'environnement et non l'hérédité influence la personnalité ?

Il semblerait que l'hérédité trace les limites dans lesquelles le développement de l'individu, fruit de l'influence environnementale, se produit.

Les premières expériences et leurs influences sur la personnalité

Bien que la plupart des théoriciens reconnaissent l'importance des premières expériences sur le développement de la personnalité, ils soutiennent malgré tout que le comportement s'explique par une réaction face aux événements du moment.

Autrement dit, la personnalité serait globalement indépendante des expériences antérieures mais serait fonction du moment et le comportement se déterminerait dans un rapport d'interaction avec les objets, les événements et l'environnement présent.

Dans le cadre de l'activité sportive, l'entraîneur est dans l'obligation de se poser la question suivante : est-ce que le comportement de l'élève que j'observe résulte de la situation du moment ou est-il dominé par ses premières expériences dans l'activité ?

Il faut pour cela tenir compte des données ci-dessus mais la réponse se trouve vraisemblablement entre les deux.

Le comportement sportif de l'enfant et la personnalité qui en découle se développe dès le début de son activité, en fonction de sa maîtrise, de l'angoisse, de l'échec ou de la peur de la douleur.

L'enfant fait généralement ses premiers pas à l'aide de la méthode « essais/erreurs » qui fonctionne dans le temps plus ou moins positivement en fonction du passé expérimental de l'enfant.

Les enfants, souffrant d'un mode de vie mal adapté, causé par un sentiment d'infériorité réel ou imaginaire, abordent le sport avec la peur de l'échec. Ceux qui ont été trop réprimandés, ou à l'inverse trop gâtés, adopteront un comportement passif ou destructeur qui les empêchera de prendre du plaisir à la pratique sportive proposée.

Une pratique sportive bien conduite, donc éducative, doit permettre à l'enfant un excellent développement de sa personnalité, l'aidant ainsi à faire face aux réalités de l'existence.



Mariane Bouvard lors de sa préparation pour les championnats du monde de force



Mariane vient de terminer 4ème des championnats du monde masters 1 aux 3 mouvements et vice championne du monde du développé couché le 20 juin 2016 au Texas.

Le développement de la personnalité et l'apprentissage

Plusieurs théories mettent l'accent sur l'importance de l'apprentissage dans le développement de la personnalité. Ces théories entrent en contradiction avec celles démontrant la fonction primordiale et quasi exclusive de l'hérédité.

Beaucoup de grands psychologues considèrent que le processus d'apprentissage fait partie intégrante de l'acquisition de la personnalité. C'est un aspect important pour qui s'intéresse à l'influence de la pratique sportive sur la formation de la personnalité.

Il semble que les enfants, qui s'adonnent à la pratique d'un sport, acquièrent un certain nombre de schémas comportementaux spécifiques à ce sport.

Cette acquisition dépend cependant de la complexe intégration entre patrimoine génétique, environnement présent et passé, ainsi que les schémas comportementaux propres à l'enfant.

Il semble également, que par ce biais, la personnalité se transforme sur une très longue période de temps et que cette transformation n'affecte que les traits extérieurs de la personnalité, sans en modifier les plus profonds.

La personnalité et le cadre socioculturel

La psychologie moderne nous montre que l'homme est le produit de la société dans laquelle il vit et que son comportement et sa personnalité sont de nature bien plus sociale que biologique. L'homme définit donc essentiellement sa personnalité dans ses rapports avec les autres au travers de la coopération ou de la compétition et de la concurrence.



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Préparateur physique

Ainsi donc, toutes les situations sportives sont des situations sociales. Les dimensions de la personnalité sont également de nature sociale.

SULLIVAN (1953) pousse cette conception de la personnalité à l'extrême en affirmant que : « la personnalité n'est qu'une structure hypothétique et n'a aucune forme propre, si ce n'est celle que lui imprime les relations interpersonnelles »

Pour analyser la personnalité d'un sportif, il convient de prendre en compte le types d'influences qu'exercent sur lui : l'entraîneur, les coéquipiers, la famille, les amis.



Joris Quai l'un des meilleurs athlètes français en -83kg

Le trait de personnalité du sportif

On appelle trait de personnalité, l'expression apparente ou périphérique d'une tendance psychologique intérieure plus profonde. Il décrit généralement un comportement observable.

Les traits de la personnalité ne sont que partiellement indépendants les uns des autres. Ils émanent tous d'un noyau commun.

Certains traits ont tendance à se grouper pour former des types. Jusqu'à présent personne n'a réussi à définir clairement le type de personnalité correspondant à l'activité sportive pratiquée.

Cela provient sans doute de ce que les traits de la personnalité sont, comme les aptitudes motrices, spécifiquement liés à un test donné.

Par exemple, lorsque l'on détermine que les sportifs sont conservateurs, c'est sans doute parce que le test utilisé était spécifique au conservatisme et à sa mesure.

L'entraîneur a devant lui des personnalités pratiquement déjà définies dans leur fort intérieur. Les traits, paraissant les plus constitutionnels et de nature biologique, seront les moins perméables à son influence.

La plupart des données n'appuient pas la thèse selon laquelle un sport attire un type précis de personnalité et inversement.

La dynamique de la personnalité du sportif

D'après **MASLOW**, les jeux et les sports pratiqués par l'être humain reflètent les besoins liés aux instincts fondamentaux qui se manifestent en lui à tout moment de la vie.

MASLOW considère que les types de personnalités correspondent à différents degrés de satisfaction de ces besoins sur une échelle continue.

Autrement dit, tout individu peut être comparé aux autres par le degré de satisfaction de certains besoins.

Dans les années de la petite enfance (de 2 à 7 ans environ) l'enfant pratique des activités physiques qui reflètent les besoins les plus bas dans la hiérarchie de **MASLOW**. Ils pratiquent des jeux de manipulation, de rôles, d'explorations ou créatifs, symboliques et sociaux. La plupart de ces comportements ludiques, résultent des efforts de l'enfant pour arriver à se maîtriser et à dominer son environnement. Ils assurent également une certaine socialisation.

Ces jeux sont le reflet d'instincts fondamentaux de sécurité et de stabilité et leur satisfaction l'aide à établir un rapport d'interaction efficace avec son environnement.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son jeu social augmente et devient la part dominante de son activité physique jusqu'à l'âge adulte. Le jeu social et la pratique sportive recherchés essentiellement pour leur valeur expérimentale peuvent être considérés comme des besoins d'amour, d'affection, d'affiliation, d'appartenance à un groupe.



David Carrette et Marc Vouillot lors du championnat régional qualificatif pour les championnats de France de Force Athlétique 2016

L'adolescence est une période où l'activité sportive s'oriente également vers la performance et reflète les besoins d'obtention de bons résultats, d'estime de soi de prestige auprès des autres. Cependant, la pratique sportive en tant que moyen de se réaliser, même si elle peut apparaître dès l'enfance, requiert un certain degré de maturité affective et intellectuelle. Elle apparaît donc plutôt sous cet angle à l'âge adulte.

MADDI et **PROPST** (1963) affirment que la principale ressemblance entre les individus réside au niveau de leur courbe d'activation. En principe, celle-ci augmente très rapidement au réveil, s'accroît jusqu'au milieu de la journée, pour décroître progressivement jusqu'à l'heure du sommeil où elle chute brutalement.

L'observation des individus tend à le démontrer puisque certains se disent du matin et d'autres du soir.

Cela signifie que cette courbe d'activation prend différentes formes suivant les individus.

L'entraîneur, face à son groupe d'élèves, a donc à un instant précis affaire à des pratiquants dont le niveau d'activation est différent, compliquant ainsi son action éducative et sportive. Ceux qui présentent un niveau élevé d'activation adoptent en général un comportement visant à augmenter l'impact des stimuli. Par contre, ceux qui présentent une courbe relativement basse tendent à réduire l'impact des stimuli en se désintéressant ou en abandonnant l'activité.

CZ Nutrition Importateur / Distributeur



BE THE BEST



N U T R I T I O N



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

s i t e s e c u r i s é e

Les enfants catalogués comme hyper actifs semblent manifester en permanence un grand besoin d'intensité dans leur vie. Le choix par un enfant d'une activité physique ou sportive peut être déterminé par :

- L'intensité du stimulus que lui procure cette activité
- La signification qu'elle a pour lui (par exemple, sport de combat pour les sujets présentant un degré important d'agressivité)
- La variété des stimuli (sport à risques)
- La combinaison des trois approches

A contrario, les enfants, présentant un faible niveau d'activation, sont influencés dans leur choix par la crainte que peut leur procurer les différentes options précédemment citées. Ces considérations apportent une nuance à l'absence de résultats concrets concernant l'existence de relations :

**SPORT déterminant la PERSONNALITE
PERSONNALITE déterminant le choix d'un SPORT**

Dernière donnée importante dans la typologie de MADDI : les différences entre les traits actifs et passifs.

Le sujet dit actif se caractérise par un grand esprit d'initiative et un perpétuel effort d'influence ou de domination de son environnement.

Le sujet dit passif est dominé par son environnement. Il est indolent et plutôt paresseux.

L'opposition entre les sujets actifs et passifs apparaît constamment dans le sport entre les leaders et les suiveurs

Le sujet actif anticipe les événements et s'y prépare. Le sujet passif attend que les choses se passent et rectifie à posteriori les décalages qui apparaissent.

Certains sportifs ont un réel besoin de diriger ou d'être autonome, d'autres fuient les responsabilités, quelles que soient leurs formes.

Les sujets, qui pratiquent une activité sportive dans le but de se dominer et de dominer les autres, adoptent instantanément une attitude négative s'ils sentent peser sur eux le contrôle de l'entraîneur ou de l'institution.

Dans le domaine du sport, on rencontre tous les types de personnalités décrits par MADDI et pas uniquement le type hyper actif extraverti.

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





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

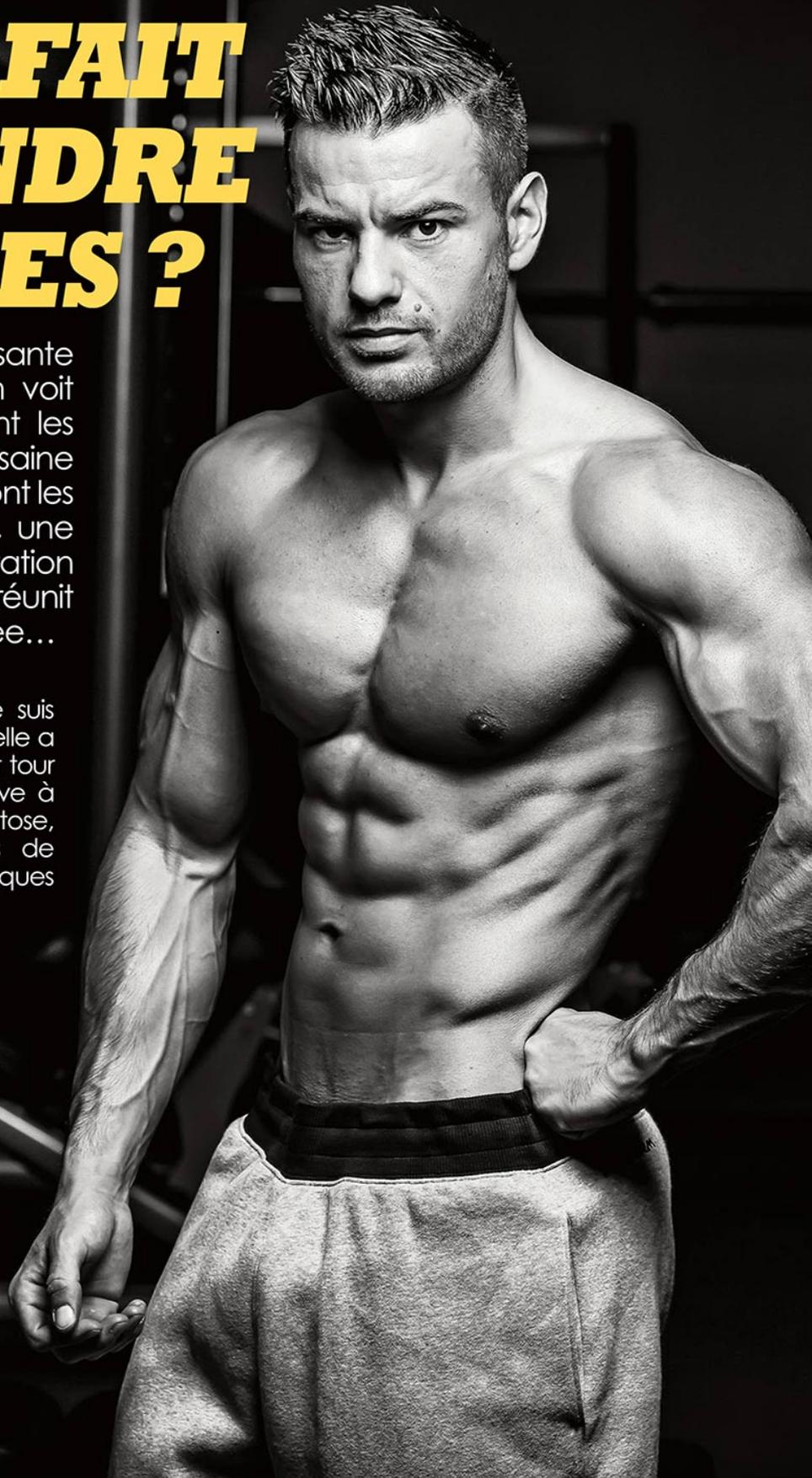
Musculation & Fitness

► SOMMES NOUS **FAIT** **POUR PRENDRE** **DU MUSCLES ?**

C'est une question intéressante n'est-ce pas ? Actuellement on voit des tas de régimes qui orientent les gens vers une alimentation plus « saine » et plus naturelle, les promesses sont les suivantes, une meilleure énergie, une perte de graisse et une augmentation de la masse musculaire. Tout ça réunit grâce à une alimentation adaptée...

Il y a du vrai et du faux selon moi. Je suis d'accord qu'une alimentation plus naturelle a de multiples bénéfices sur le plan santé et tour de taille. Sur le plan santé, on se retrouve à manger moins de gluten, moins de lactose, moins de produits transformés remplis de conservateurs et de substances chimiques néfastes pour l'organisme.

Pour la perte de graisse le fait de ne plus consommer de produits transformés riches en graisse saturée, en sel, en sucre à haut index glycémique va forcément réduire votre tour de taille si vous aviez une alimentation médiocre les années passées. Pour le muscle, c'est différent. Bien qu'une alimentation plus saine comme citée ci dessus va être bénéfique pour une prise de muscle, sans entraînement il n'y aura aucun gain.



Pour comprendre quelque chose sur la prise de muscle il faut comprendre comment ça ce passe schématiquement

Lorsque l'on s'entraîne on détruit le muscle, vient ensuite le moment où on va fournir les outils pour réparer les muscles détruits, ensuite la reconstruction s'effectue pendant le sommeil.

C'est simple n'est ce pas ? Et bien pas tant que ça car il faut savoir rendre l'entraînement suffisamment intense pour que les destructions musculaires (catabolisme) soient bien présentes.

Prendre du muscle sans effort

Je vois trop de personnes en salle souhaitant progresser mais ne pas se mettre à « l'arrache » sur chaque série.

À l'entraînement le muscle doit être maltraité, il doit brûler, il doit gonfler, il doit être presque à l'échec à la fin de chaque série, voir même à l'échec sur certaines séries.

L'entraînement c'est un combat entre la douleur et la volonté, il faut toujours trouver une parade pour que la volonté l'emporte au delà de la douleur, quel que soit l'état de forme.

Sur du léger des séries longues de 50/100 répétitions sont très douloureuses au niveau brûlure et il faut du mental pour résister le plus longtemps possible sous cette brûlure. Les jours de grande forme, pousser lourd proche de son maxi sur plusieurs exercices est aussi une victoire face à la douleur.



Le corps a besoin d'une action violente pour se développer et prendre du muscle et pas que d'un shaker de whey ou de gainer ou d'une alimentation adaptée...

Vous pouvez retrouver mes entraînement et mes plans alimentaires [en suivant ce lien](#)
Bon entraînement à tous.



FITNESS MAG SHOP

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

PASSEZ COMMANDE

ICI





PAUL JAMES
Reporter

WEB

Doug BRIGNOLE

interview of a lifelong bodybuilder to train smarter.

Photothèque Doug Brignole



Doug Brignole vit à Los Angeles, Californie. Bien que n'étant jamais passé professionnel, il s'entraîne et concourt depuis son adolescence jusqu'à aujourd'hui. Doug a commencé le bodybuilding à 14 ans, chez lui, avec quelques haltères seulement.

Dès ses débuts, il s'interrogeait énormément : comment s'entraîner au mieux? d'où proviennent les meilleurs ressentis? pourquoi? À l'âge de 15 ans, il tape à la porte du gym du célèbre Bill Pearl (4 fois Mr. Universe) où il échange son inscription contre le nettoyage des douches. Mais têtu comme il avoue l'être, il n'a jamais eu une confiance aveugle dans les conseils de Bill Pearl dont il parle comme d'un mentor. Il essayait et il analysait ses sensations pour aboutir à des entraînements auxquels il croyait et dans lesquels il avait plaisir à s'investir à 100%. Doug n'a, par exemple, jamais apprécié les Uprights Rows alors que Bill Pearl en était un fervent pratiquant et même un fervent prôneur.



Doug à **19 ans** et à **54 ans** !!



Bodybuilding Hall of Fame : **BILL PEARL**

Photo Google images / Auteur non identifié

Brignole vient de Brignoles qui est un nom d'origine française. Malgré l'éloignement qu'il a aujourd'hui de ses racines bleu-blanc-rouge, Doug est friand de notre culture et était enchanté d'être interviewé par Fitness Mag pour les pratiquants francophones.

Échanger avec lui c'est avoir la chance d'apprendre d'un bodybuilder expert en bio-mécanique qui n'a jamais cessé de s'entraîner avec passion tout en participant à plusieurs compétitions tout au long de sa vie. Son mélange de connaissances, d'expériences et de sagesse sera bientôt accessible à tous puisqu'il travaille sur un livre (The Physics of Fitness) qui sortira prochainement.

Notre Californien a participé à sa première compétition junior localement à 16 ans où il a terminé second. À l'âge de 19 ans il gagne Teenage Mr. America et Teenage Mr. Universe. Il remporte ensuite Mr. California à 22 ans et gagne dans sa division Mr. America à 26 ans ainsi que Mr. Universe. Doug Brignole n'a jamais hésité à attendre plusieurs années entre deux compétitions : 5 ans, parfois même 10 ans. Cette année, en octobre il renfilera son trunk de bodybuilder, 46 années après sa première compétition et 5 ans depuis sa dernière.

2012

World Championship (NABBA) Over 50 – 7th place

2011

Masters Nationals (NPC) Over 50 – 9th place
West Coast Classic (NPC) – Masters – 2nd place

2010

West Coast Classic (NPC) – Masters – 2nd place
Muscle Beach International – Masters – 1st place

2000

Los Angeles Championship (NPC) – Masters – 1st place

1991

Mr. Universe (NABBA) – 15th place
Mr. America (AAU) – 5th place / Medium-Tall division
Mr. Northwestern America (AAU) – 1st place Overall

1986

Mr. Universe (AAU / WABBA) – 1st place / Medium-Tall division
Mr. America (AAU) – 1st place / Medium-Tall division

1983

Mr. America (AAU) – 5th place / Medium-Tall division

1982

Mr. California (AAU) – 1st place Overall

1979

Teenage Mr. America (NBA) – 1st place Overall
Teenage Mr. America (AAU) – 3rd place / Medium-Tall division
Teenage Mr. California (AAU) – 1st place / Medium-Tall division

1977

Teenage Mr. California (AAU) – 5th place / Medium-Tall division

1976

Teenage Mr. Compton (AA) – 2nd place Overall

Bien que ces longs arrêts entre deux compétitions n'aient pas été planifiés, avec le recul, il trouve intéressant de ne pas concourir trop régulièrement. Cela laisse notamment davantage de temps pour expérimenter diverses techniques d'entraînement et étudier ce qui fonctionne le mieux sans la pression d'une date de posing. Pour exemple, Doug essaya pendant un an de ne faire que du développé couché incliné pour réellement hypertrophier les faisceaux claviculaires de ses pectoraux (partie haute).

Après un an à ne faire que ça, il n'avait ni les pectoraux développés dans leur partie supérieure, ni dans leur partie sternale — c'est à dire le milieu et bas des pecs. Ayant constaté cela, il a conclu qu'il était préférable d'abandonner complètement cet exercice qui représentait une perte de temps et d'énergie pure et simple. Pour ceux qui comprennent l'anglais, il explique son point de vue sur le développement des pectoraux dans l'interview vers la 7ème minute.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Photo Google images / Auteur non identifié

PERFORMANCE BOOSTER
Améliore la Congestion, la Force, ainsi que l'Endurance

LIPOCUTS
- Brûleur de Graisse
- Utilise la Graisse sous Forme d'Énergie
- Améliore l'Effort Mental et Physique

12:1:1 RECOVERY BOOSTER
Accélère la Récupération pour Permettre la Construction

PROTEIN PANCAKE
- Faible Teneur en Sucre
- Riche en Protéines
- Excellent Goût, Rapide et Facile à Préparer

PURE WHEY PROTEIN
- Délicieuse Crème de Chocolat
- 25 gr de Protéine par Dose
- Seulement 141 Calories

www.benfattonutrition.fr

**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**

Faites confiance à vos sensations et éduquez-vous. Pourquoi ? Les « on-dit » en bodybuilding ne sont pas les meilleurs conseils, tout comme le plus gros de votre gym n'est pas le mieux placé pour conseiller ou coacher quelqu'un d'autre. Comme le dit Doug « Le gars baraqué fait 10 choses différentes, mais il est impossible que ces 10 choses aient contribué de manière équitable à son développement. Certaines plus, certaines moins voire certaines zéro ». Mais certains exercices détruisent le corps sur le long terme. Jeune, ils marchent, mais à quel prix ?! Soyez intelligents dès maintenant car il est possible de s'entraîner sans détériorer son corps ni sacrifier son développement musculaire.

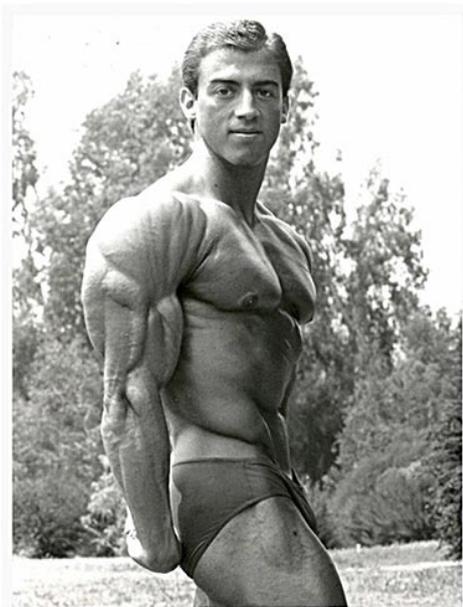


Photo: Google Images / Auteur non identifié

Doug BRIGNOLE

« Smart Training »

J'aimerais insister sur un point. Nous avons ici un autre bodybuilder très intelligent, éduqué, qui s'est entraîné toute sa vie et notamment à un âge avancé. Aujourd'hui, il favorise un unique (voire deux) exercice par muscle dont il exécute de nombreuses séries (jusqu'à 12 ou 14 séries) en gammes montantes. Doug reconnaît partir de poids extrêmement légers et de monter jusqu'à avoir atteint la charge optimale avec le nombre de répétitions le plus bas qu'il se fixe (entre 4 et 8 répétitions). Il favorise les exercices d'isolation, à part pour les cuisses où il alterne entre Cable Squat - Leg Curl - Extensions Mollets et Leg Extension - Fessiers - Leg Curl - Extensions Mollets. Doug parle de sa vision Exercices polyarticulaires VS.

Exercices d'isolation vers la 19ème minute. Il effectue ses répétitions lentement, en particulier sur les séries les plus lourdes (pas d'explosif en semi-amplitude donc). Un exercice unique par muscle, en isolation, avec plusieurs séries en gammes montantes en réduisant la vitesse d'exécution et en supprimant toute aide extérieure (inertie, explosivité, etc.)... Cela ne vous rappelle pas quelque chose ?

La PPM (Performance Progressive Method) de Francis Benfatto ! Doug s'entraîne pour lui et entraîne ses clients, il n'a pas mis au point une méthode aussi aboutie que notre français. Mais nous avons ici, deux bodybuilders expérimentés et intelligents qui, sans se connaître, conseillent des entraînements similaires. Il y a quelque chose à retenir de cela pour ceux qui souhaitent s'entraîner, être en pleine santé, être en pleine forme physique et esthétique toute leur vie. Sortez des carcans, n'ayez pas peur d'abandonner des exercices qui sont réputés rois mais si destructeurs pour le corps sur le long terme (pour un recrutement musculaire loin de l'optimum qui plus est). Le mois prochain nous parlerons plus en détails de la PPM afin d'aller plus loin dans le « **smart training** ». Des articles sont déjà disponibles sur <http://benfattonutrition.fr>. Ne ratez rien des dernières informations en restant attentif aux numéros de Fitness Mag et suivez-nous, Francis et moi sur Facebook.



Doug BRIGNOLE

« Smart Training »

Quant à Doug Brignole, vous pouvez le suivre sur sa page Facebook, l'engager pour des conseils grâce à son site <http://www.dougbrignole.com/> ou encore lui écrire directement à dbfitness@aol.com. Vous le trouverez aussi en apparition dans les shows de Ric Drasin sur Youtube. Son livre The Physics of Fitness, dont il explique le contenu dans l'interview, sera bientôt disponible (en anglais). Nous aurons aussi le plaisir de le voir remonter sur scène très prochainement (en octobre) pour le Bill Pearl Open où il fera une « guest exhibition ». Il concourra un mois plus tard au WFF World Championship en Irlande. Doug, qui à 60 ans ne s'entraîne plus qu'avec la façon décrite plus haut a hâte de montrer ses résultats sur scène.



N'oubliez pas que le développement personnel (physique et mental) est un travail permanent et fantastique qui fera de vous un meilleur athlète, un meilleur ami, un meilleur mari, un meilleur fils et un meilleur père :
votre meilleure version.
Prenez-soin de vous.

Paul James



Doug **BRIGNOLE**





FITNESS MAG



SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

EN PARTENARIAT AVEC

ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPYMAG.FR

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



zappymag.fr info@zappymag.fr

ZappyMag

@zappymag

Distribution Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la Corse



my ZAPPY

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



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT

Available on the App Store

Google play

www.rscm.com



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Jennifer Dennion

« Le plus passionnant dans la musculation c'est de pouvoir toujours progresser ! »

Interview et photographies : David Andrieu

Après 2015 où Jennifer Dennion a fait des débuts tonitruants en remportant le Top de Colmar, les Eric Favre Sports Games et la demi-finale Nord IFBB, dans la catégorie bikini, la jolie francilienne a confirmé cette année. Une fois le titre national IFBB remporté, elle a disputé les Championnats d'Europe au mois de mai dernier. Des débuts prometteurs qui laissent entrevoir une belle carrière en bikini. Explications d'une femme de charme pouvant se transformer aussi bien en modèle photo très chic qu'en athlète de choc...

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

Jennifer Dennion : Au départ, je souffrais d'une scoliose et des amis m'ont fait découvrir la musculation pour renforcer mon dos, ce qui m'a permis de ne plus avoir de douleurs. J'ai découvert dans un premier temps le côté santé lié à notre discipline sportive.

Ayant fait des études de diététique, j'ai réalisé une reconversion professionnelle pour allier santé et nutrition. Puis, j'ai travaillé comme responsable nutrition en restauration collective.



Nom : Dennion
Prénom : Jennifer
Age : 31 ans
Taille : 159 cm
Poids : 55 kg
Profession : Coach et préparateur physique spécialisé en nutrition
Préparateur : Emilio Sanchez
Sponsors : Desarwen et Impact Nutrition

Palmarès :
2015
1ère au Top de Colmar
1ère à la demi-finale France IFBB
4ème à la finale France IFBB
1ère aux Eric Favre Sport Games
3ème au Ripert's Body Show 2016
Championne nationale IFBB (bikini -160)
Participation aux Championnats d'Europe



Beaucoup de prestance et d'assurance pour Jennifer Dennion lors de sa première expérience internationale aux Championnats d'Europe IFBB 2015.

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

Jennifer Dennion : Par hasard, en faisant mes courses, j'ai découvert le livre de Nathalie Mur qui m'a fait découvrir la catégorie bikini. J'ai alors commencé à suivre des athlètes comme My Coustels, Nathalie Mur et Michelle Lewin. A ce moment-là, je me suis dis que ces femmes avaient beaucoup de courage. Cependant, j'ai eu envie de relever ce défi nutritionnel. Je suis très gourmande et le challenge était de taille pour moi. Mais l'an dernier, j'ai décidé de me lancer dans les compétitions.

DA : *Quel élément as-tu le plus de mal à gérer dans notre sport ?*

JD : Le plus difficile dans ce sport c'est la nutrition ! La diète ne se respecte pas qu'en période de préparation. Les sacrifices et les privations existent toute l'année. Et le plus difficile pour moi c'est l'après-compétition ! Quand on goûte à nouveau au sucré, c'est pas évident d'y résister. Je mets environ un mois pour rééquilibrer mon alimentation. Au fil du temps je m'améliore mais il y a encore du travail pour stabiliser mon poids rapidement après un concours.

DA : *Concernant la musculation, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?*

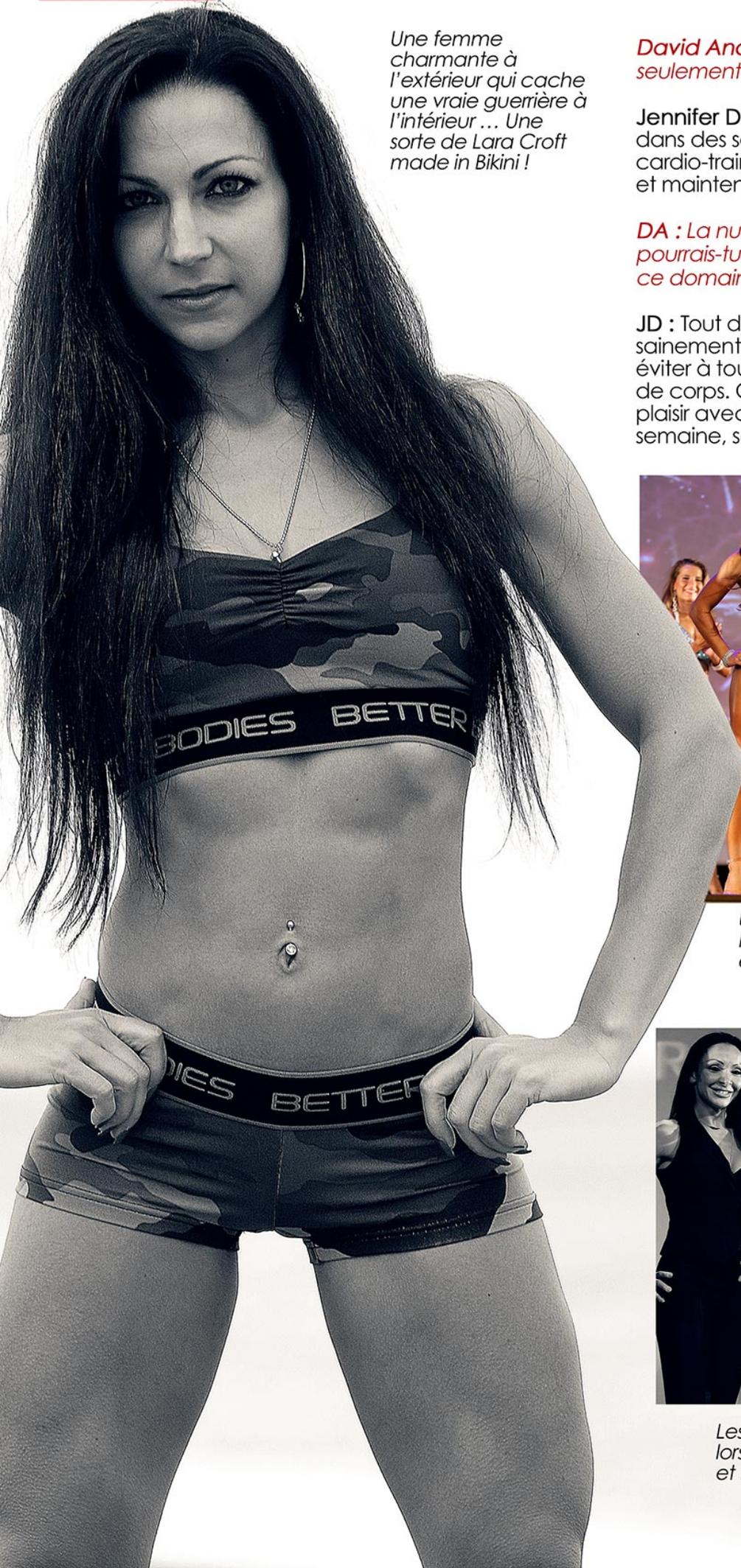
JD : Je pense que les machines sont un bon compromis pour la sécurité. On n'a pas tous un coach qui nous corrige ou nous assiste ! Si on veut travailler avec des charges lourdes, et que l'on s'entraîne seule à la salle (ce qui est mon cas), les mouvements guidés me permettent de travailler en toute sécurité. Cela dit, il m'arrive d'utiliser aussi des poids libres pour diversifier mes trainings.

MPT
Musculation Pour Tous

 Rejoignez-nous sur Facebook

1er groupe français





Une femme charmante à l'extérieur qui cache une vraie guerrière à l'intérieur... Une sorte de Lara Croft made in Bikini !

David Andrieu : *Fais-tu du cardio-training seulement en préparation à une compétition ?*

Jennifer Dennion : Je donne des cours de cardio dans des salles de fitness mais je fais aussi du cardio-training toute l'année pour garder la forme et maintenir un bon niveau d'endurance.

DA : *La nutrition étant ta spécialité, quels conseils pourrais-tu donner à nos lectrices et lecteurs dans ce domaine ?*

JD : Tout d'abord, il est essentiel de manger sainement et de manière équilibrée. Ensuite, il faut éviter à tout prix de faire du yoyo avec votre poids de corps. Ce qui n'empêche pas de vous faire plaisir avec un repas bonus, une à deux fois par semaine, sans faire trop d'excès quand même...



Un des premiers titres de Jennifer aux Eric Favre Sport Games où sa ligne, son galbe et sa symétrie lui ont permis de triompher



Les premiers prix ça n'a pas de prix ! Surtout lorsqu'on aussi bien entouré par Nelly Rey et Fabien Gil...

David Andrieu : Si tu pouvais changer un élément de ton corps quel serait-il ?

Jennifer Dennion : Mon nez.

DA : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?

JD : J'utilise de la whey, des vitamines et des probiotiques de chez Impact Nutrition pour réparer mes fibres musculaires, avoir les apports nécessaires en vitamines et minéraux, mais également dans le but de protéger mes articulations.



Première participation à France IFBB en 2015 où la jolie Francilienne avait remporté la demi-finale Nord pour se classer 4ème en finale à Nice.



Une ligne, une tonicité et un charisme qui devraient produire leurs effets sur les scènes internationales IFBB dans les prochaines années.

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

Jennifer Dennon : Sans aucune hésitation Michelle Lewin, Andreia Brazier, Ana Delia, Nathalie Mur et My Coustels.

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

JD : Je pense que le fitness aurait quand même fait partie de ma vie de par le métier que j'exerce. J'aurais peut-être également pratiqué des sports de combats, étant sportive depuis toujours.

DA : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2016 ou 2017 ?

Jennifer Dennon : La fin de l'année 2016 sera consacrée à l'amélioration de mon physique. Le plus passionnant dans la musculation c'est de pouvoir toujours progresser ! Pour 2017, je pense continuer mon parcours dans la catégorie bikini en participant à de nouvelles compétitions. N'hésitez pas à suivre mon évolution sur les réseaux sociaux : **Jennifer Dennon bikini athlète sur Facebook et jennifer.dennon sur Instagram.** Dernière chose, mon site internet, avec beaucoup de conseils sportifs et d'astuces en nutrition, sera en ligne très prochainement.



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with

PayPal



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ-NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ-NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Incroyable un mois de vacances (scolaires) est déjà passé ! Le mois d'Aout est apprécié par beaucoup de personnes, et je peux dire aux lecteurs du magazine en France, qu'ici à la Mecque du Bodybuilding, Juillet n'était que l'hors-d'oeuvre. En Août la salle mythique recevra deux fois plus de touristes que le mois de Juillet. Ce n'est pas tout.. mais attaquons la rubrique.

Unbelievable, we're half way of the school vacations. Well, we all agreed that August is a month that is appreciate by a lot of peoples and what I can say to all the fitness mag fans , here at the mecca we feel the same way. In fact, I would say July was just an appetizer, August is going to be the main course .Indeed, the golds' gym in venice will see twice as much tourist this month .Nevertheless, let's begin our column.



Chef ROBERT IRVINE



RESTAURANT IMPOSSIBLE



photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

Vous aviez du surement l'apercevoir dans une émission de télévision, appelée " **restaurant impossible** " En ce qui me concerne, étant un adepte de ce chef, c'est un grand Plaisir et un honneur de mettre en avant dans ma rubrique California New le **Chef Robert Irvine**. Robert est le présentateur de cette émission qui a pour but d'aider des restaurateurs qui ont des problèmes à gérer leur restaurant. Cette émission est un gros succès depuis plusieurs années. La 13e saison est diffusée actuellement. Elle est diffusée sur la chaine « Food Network ». Ce chef Anglais a toujours été un adepte du fitness, de la musculation, du bien-être ,...c'est pour cela qu'il a co-créé et inventé les proteins bars appelés " Fit Crunch ". Ces bars sont en ventes dans la plupart des magasins de nutrition, dans les grandes surfaces, ...et évidemment sur le site officiel. Ce n'est pas tout, il est aussi le créateur d'un magazine et auteur de plusieurs livres de cuisines donc le dernier s'intitule " Fit Fuel". Il se prépare à tourner une nouvelle émission de télé. Un dernier scoop son premier restaurant ouvrira les portes l'année prochaine à Las Vegas dans l'hôtel Tropicana. Si vous voulez en savoir plus sur Chef célébrité Robert Irvine

Robert **IRVINE**



California NEWS

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



If I tell you "**Restaurant impossible**", what is the first thing that comes to your mind?, bingo! You got it! Being a fan of this incredible chef, it's a huge honor to have **Chef Robert Irvine** in this month column. He's the host of the popular tv show called "Restaurant impossible" airing on the Food Network. This show is so popular that it is in its 13th season! bravo Robert for this success. To give you a little idea, the concept is about restaurateurs that are having issues to run their business and so terrible there could close down their restaurants any day. Robert Irvine comes in to rescue them by giving them a budget of \$10.000 to redo and improve their restaurants. It's like a make over but for restaurateurs.

Something you may not know, Chef Robert Irvine has always been into sports and the world of fitness and health has always played a major part in his lifestyle, this is why he the co founder and the createur of the award winning protein bars called "Fit Crunch". These bars are delicious, nutritious and can be found in most of nutrition stores, supermarkets, fitness center, ...and of course on the official site.

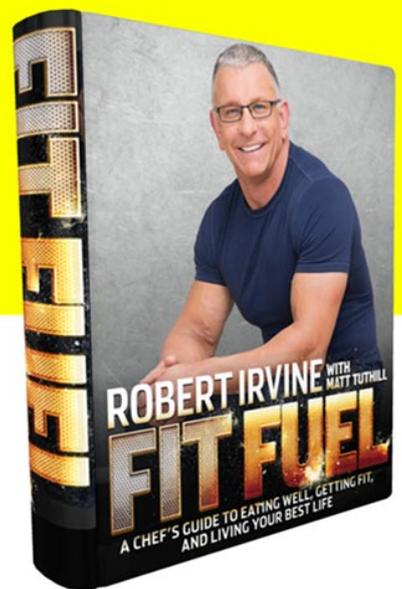
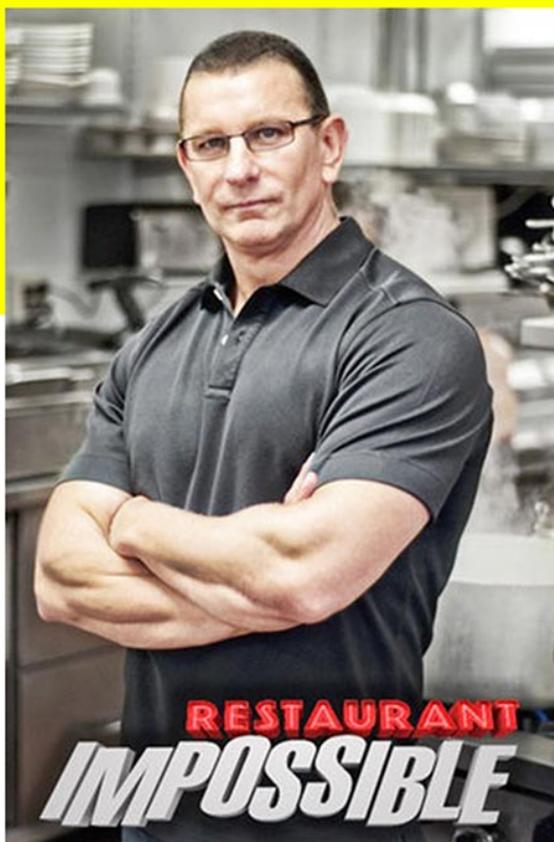
There's more, he's also the creator,editor in chief of his own magazine "Robert Irvine Magazine". Robert also has written several cook books. His recent called "Fit Fuel" is filled of healthy, energetic, delicious and nutritious recipes and is available through his official website as well as through Amazon.

Chef Robert Irvine will be debut his talk show this fall on the CW channel. Before I finish I want to tell this celebrity chef, entrepreneur congratulations as Chef Robert Irvine will be opening his first restaurant in Las Vegas next year. The restaurant will be inside of the Tropicana hotel. I'll know where to eat when I go to the Mr Olympia expo next year!

If you wish to find out more about Chef Robert Irvine, check out his official website

Chef ROBERT IRVINE

photos Sebastien Jarre et Google image - auteur non identifié



Robert **IRVINE**



California NEWS

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

photos Sebastien large et Pierre Martin Murcia

► Pierre Martin MURCIA

Pierre- Martin Murcia est un athlète Français, âgé de 28 ans. Il réside dans la ville de Rouen où il s'entraîne au SRCP, une petite salle à l'ambiance « old school », un mini golds gym en quelque sorte.

Pierre a commencé le sport très très jeune. En effet, le premier sport qu'il pratique est le Judo des l'âge de 6 ans jusqu'à 19 ans. Puis il se lance dans la boxe incluant la Boxe pieds-poings pendant 5 années.

C'est lors de ses préparations physiques qu'il a pris gout à la musculation, en parallèle il a passé son diplôme de coach (BE métier de la forme et de la force)

Etre coach sportif à plein temps l'a forcé à prendre un choix et arrêter la boxe pour se consacrer à fond dans le bodybuilding, le fitness et la santé. Qui dit fitness dit compétition. En Octobre 2015, il a décidé de se lancer dans la compétition. Il décide de concourir dans la fédération " Musclemania".

Et voila, en espace de quelques temps il se retrouve à Paris sur la scène avec un but, celui de décrocher la 1ere place. Au final, il décroche une 2e place très prometteuse dans la categorie Men's physique grande taille. De retour a Rouen, motivé par ce résultat il s'inscrit la semaine suivante à la compétition NFS ou il décroche le titre de champion puis il enchaine le mois suivant avec une seconde place à Apollon et Venus de France et une 4eme place au Gym&Co 2015.

Après ça il se remet à l'entraînement pour se construire un meilleur physique, il décide de se préparer seul pour ses prochaines compétitions sans l'aide d'un coach mais avec le soutien de son sponsor Mx3 force & fitness

La saison 2016 à été également une bonne année avec notamment une 2eme place au Ripert's body show, puis il se place 2eme au « Bikini & men's physique show » d'Eric Favre mais sa plus grande réussite, c'est la 1ere place qu'il décroche au GP des Volcan. Il y a 2 mois, Pierre a tenté l'aventure Américaine lorsqu'il a participé au Musclemania Universe qui a eu lieu à Miami. Une première compétition internationale et une très belle 3eme place en categorie Men's physique medium !



photo PIXL Photography

Pierre Martin MURCIA



Etant au Etats-Unis, Pierre Martin ne pouvait pas retourner en France sans passer par la Mecque du bodybuilding, évidemment le gold's gym de Venice en Californie et à cette occasion, il en a profité pour s'entraîner à plusieurs reprises avant de repartir à Rouen pour se consacrer à sa prochaine préparation. La compétition suivante sera le Musclemania Paris 2016, le but est de décrocher la carte pro ! Toute l'équipe de Fitness Mag se joint à moi pour lui souhaiter bonne chance " en route pour gagner le titre "

Si vous désirez prendre contact avec Pierre Martin Murcia, vous pouvez le contacter sur son réseau social.



Pierre Martin MURCIA

California NEWS

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

photos Sebastien large et Pierre Martin Murcia

🇫🇷 Pierre- Martin Murcia is a 28 years old French Mens physique competitor , a certified personal trainer .He currently lives in Rouen (France) where he trains at the SRCP gym wich he likes to call a mini version of the mecca, gold's gym in venice .

He 's been into his sport since he was a little boy. At the age of 6 , he started practicing martial arts precisely, JUDO where it went on to practice till the age of 19. He then got into boxing wich he did for 5 years. While practicing boxing, he felt in love with fitness, wheighlifting , ...this why Pierre made a choice of putting all his motiovation, concentration and more into this wich got him to get his training certification to changes others lives. Being a coach, a personal trainer guided him to end up on the sage. Indeed Pierre Martin decided to jump in to the world of competition. For his first amateur show he decided to go with Musclemania federation . Comes October 2015, he stepped on the stage at the Musclemania in Paris wich he took 2nd in the Men's physique category tall class.

Back to Rouen, he decided to compete again, and here we go Pierre stepped on the stage again the following week and this time he won! He took 1st in his class at the NFS championship. At this point, he told himself, why stopping, so that's exactly what he did, Pierre Martin went on doing shows after shows and the next one was a month apart .The Apollon & Venus of France got him a recognition as he grabbed 2nd place then ended closing the competition season with the Gym & Co competition where he took 4th.

One thing for sure, his debut was quite impressive but Pierre knew in order to shine the next season he will need to rest , train harder as ever and come out with a better physique . He made a decision to get to this stage by himself with no help of any coach at all but with the support of his sponsor Mx3 Force & Fitness to be every step of the way of his prep.

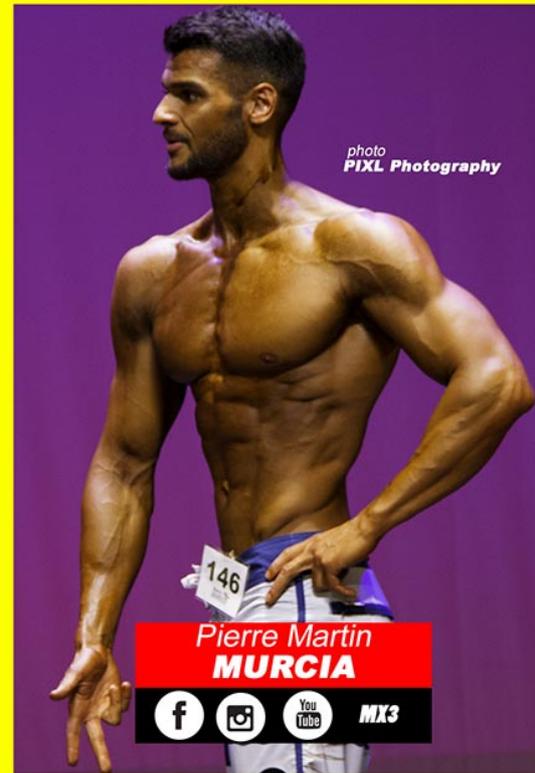


photo
PIXL Photography

Pierre Martin
MURCIA



Well, 2016 season kicked in with a 2nd place at the Ripert's Body show, then took 2nd place as well at the Eric Favre's Bikini & Men's physique show .However is best was when he won the Grand Prix of Volcan in his category . After his victory, he knew he had to taste the international flavor so he decided to enter the Musclemania championship in Miami, Florida. This Past june, Pierre for the first time in his life stepped on the stage at the Musclemania Miami, USA where he happily took 3rd place in the category Mens Physique in the medium class. Pierre told me, this was a great practice and doing this major show got me to learn a lot in this competition world. Pierre Martin Murcia : " Miami , I would be back , see you next year "

Being in the US, he didn't want to leave the country without having the opportunity to train at the iconic gym in the world, the Mecca, golds gym in Venice, California. Pierre Martin Murcia : " The mecca is one of a kind, this gym is a gym where everybody comes to train the old school way and I needed this to get this motivation so when I go back home , I would keep this motivation rolling all the way through my prep to get ready for my next show . " His next show will be once again the Musclemania in Paris this coming fall where the main goal is to earn the pro status ! get that pro card ! On behalf of the entire team of Fitness mag , we wish you the best for your next show ! Connect with Pierre Martin Murcia through his social network .



AU COEUR DE VOS PERFORMANCES



CHRISTOPHE GONNET



LAURENE GAUDELIER



CHARLES SIFFLET



FRANCE CEILLES



CHARLES BARBE



LUDIVINE MALIE





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MON TRAINING

**EPAISSEUR DU DOS
ARRIERE D'EPAULES
MOLLETS
AMELIORATION
DES POINTS FAIBLES**





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Thibault Grébul (au milieu) s'impose en Men's Physique -174 devant Philippe Phong (2ème, à gauche) et Jérémy Aliaga (3ème, à droite).

GP des Pyrénées 2016 :

LE MILLÉSIME DU MUSCLE MADE IN PYRÉNÉES !

reportage et photographies : David Andrieu

Près de 200 athlètes venus des quatre coins de France, et même de l'étranger, se sont donnés rendez-vous, le 30 avril dernier à Lavelanet, pour ce 6ème GP des Pyrénées. C'est dans une salle comble, et sur une scène magnifique, que ces championnes et champions étaient venus en découdre. Avec un total de primes de 3000 euros, et compte tenu des précédents succès, cet incontournable Grand Prix de bodybuilding va crescendo au fil des ans. Cette année, il a récompensé de jeunes et talentueux athlètes comme Simona Lupi en bikini, Geoffrey Menu en Men's Physique et Manon Vergé en Bodyfitness. Plus qu'un grand cru, cette édition 2016 fut un véritable millésime du muscle...

Quand notre sport devient art... Magnifique prestation de Magali Bru et Yanis Sabri, vainqueurs de la catégorie Couples.





Un plateau bikini de grande qualité avec le trio gagnant : Simona Lupi (1ère, à gauche), Julie Billet (2ème, au centre) et Viviana Richoux (3ème, à droite), la révélation de cette catégorie.

GP des Pyrénées 2016 :



Belle leçon de body, belle leçon de vie avec les grands vainqueurs du Grand Prix : Philippe Tachon (à gauche) et Jérôme Pellerin (à droite).



Véritable sculpture vivante en pleine évolution, Manon Vergé a remporté sa catégorie bodyfitness ainsi que le « Toutes Catégories », sous le regard admiratif et sportif de Magali Guillotin.



La Niçoise Cécile Le Gac, qui a connu une belle progression, décroche le titre en bikini -169.



Julia Laurié, qui remporte la catégorie bikini junior, présente un magnifique physique. L'avenir du body lui appartient !



Plus qu'un sport, le body c'est aussi un état d'esprit ! Magnifique attitude sportive de Magali Guillotin (à droite) qui partage sa première place sur le podium avec sa dauphine Karine Sommeria (à gauche).



De magnifiques athlètes et un concours très spectaculaire, comme à chaque édition du GP des Pyrénées.



Bernard Dato, notre chairman préféré, en compagnie de l'invité d'honneur du Grand Prix, Antony Réa, véritable légende du MMA.



Et c'est Geoffrey Menu, vainqueur en Men's Juniors, qui remporte le « Toutes Catégories ». Il laisse éclater sa joie en compagnie du Super Organisateur, sans qui ce magnifique GP n'existerait pas, Monsieur Jean-Louis Balat.

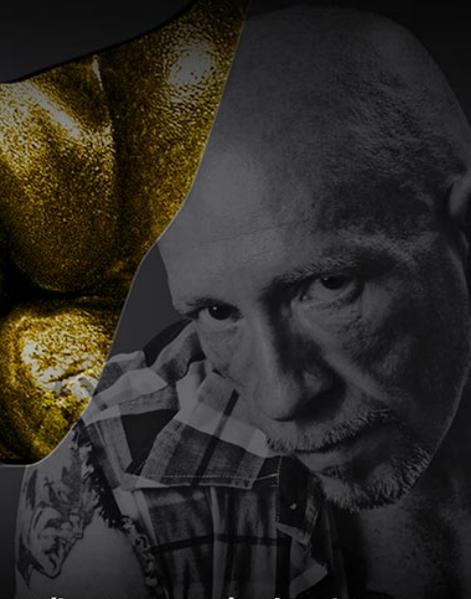


La fabuleuse équipe du GP des Pyrénées 2016 qui a fait de cette édition un véritable millésime du muscle à la française...





LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

Bernard Dato's Totems



L'âge « Golden »



BERNARD DATO
Écrivain



Photos Google Images / Auteurs non identifiés

Franco, Frank, Lou & Arnold,
Thank U guys, Thank U for the *Golden Age* !
Golems de fonte qui nous protègent.

Franco regarde son biceps,
Frank regarde le public,
Lou regarde les juges,
Mais Arnold NOUS fixe dans les yeux...

Arnold regarde l'à-venir,
Il sait déjà qu'il ouvrira les portes,
Pour les meilleurs et pour les pires,
Les portes verrouillées de l'alchimie de la fonte...

Franco, Frank, Lou & Arnold,
Thank U guys, Thank U for the *Golden Age* !
Golems de fonte qui nous protègent.

Franco, boxeur italien de Sardaigne,
Frank, prof de mathématiques à la plastique grecque antique,
Lou, l'incroyable Hulk malentendant de Brooklyn,
Et Arnold, Governator cimmérien et améraitrichien...

Thank U guys, Thank U for the *Golden Age* !
Merci les gars pour ce privilège,
L'Age d'Or mythique comme la première neige,
Photo magique comme un sortilège,
Image fondatrice, notre solfège,
Premier wagon de tout notre cortège,
Paradis perdu dont nous faisons le siège...

Merci les gars pour ce bel âge *Golden*,
Pour cet Iron Eden
And for this lost Heaven...

Franco, Frank, Lou & Arnold,
Thank U guys, Thank U for the *Golden Age* !

BernarDDato





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

© Marc Fossati

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

JUANITO | LES COMPLEMENTES
FAT BURNER
BONNEFONT



▶ LES BRULEURS DE GRAISSE

Les compléments **FAT BURNER**

Avec **Christophe Bonnefont** auteur et coach nous allons aborder les compléments performance!





**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse

WEB    

Cuisine Santé & Plaisir

Recette

Lait D'OR

À base de curcuma et de lait végétal, cette boisson est un concentré de bienfaits ! Aussi appelée « l'épice de la vie », le curcuma a plus de 150 bénéfices thérapeutiques.

Première étape, à réaliser en amont : La pâte de curcuma

Cette pâte se conserve 1 mois au réfrigérateur.

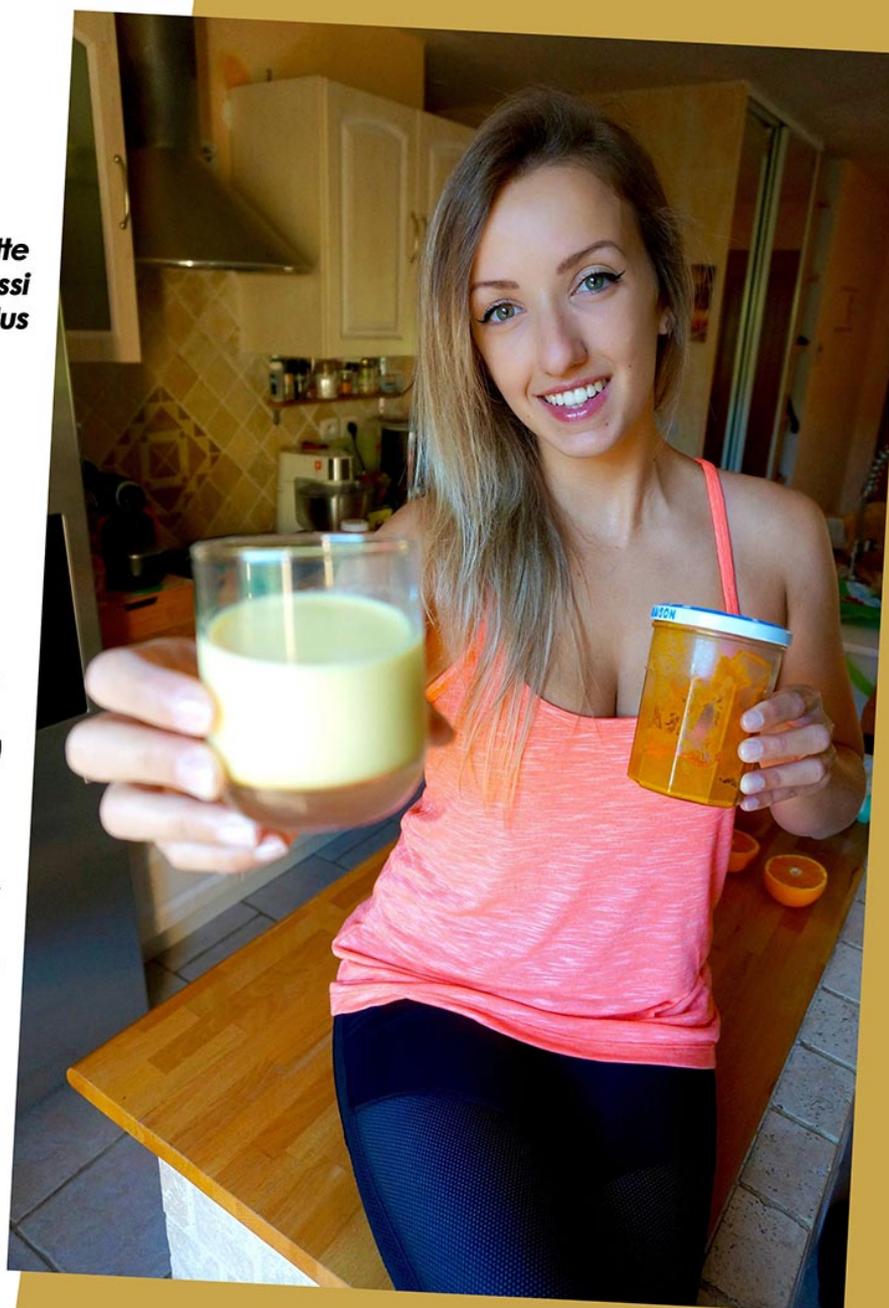
- 25 g ou ¼ de tasse de curcuma en poudre (biologique)
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu (biologique)
- 10 cl ou ½ tasse d'eau (filtrée, c'est encore mieux)

1. Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients, faites cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.
2. Laissez le mélange refroidir, puis versez-le dans un récipient.

Deuxième étape, tous les matins :

- 10 cl de lait végétal
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- ½ à 1 cuillère à café de pâte de curcuma
- 1 cuillère à café de miel d'acacia

1. Mélangez tous les ingrédients dans une petite casserole.
2. Faites chauffer 1 à 2 minutes sans faire bouillir.
3. Rajoutez le miel après la cuisson.





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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



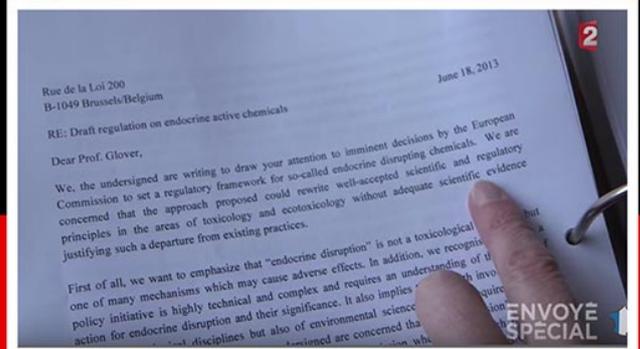
MONSANTO, SA VIE SON EMPIRE #DATAGUEULE 6

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



ENVOYEE SPECIAL PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - NOS VIES EMPOISONNEES



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



PERDU DANS L'OBSCURITÉ

Quand on parle d'alimentation de nos jours, le sentiment qui prédomine est celui d'être perdu...

Chaque nouvelle mode diététique, chaque nouvel avis de personne « autorisée » ne fait que complexifier et obscurcir le tableau... Pléthore d'aliments et de produits proposés, séduction et attirance maximales pour lesquelles rivalisent les publicitaires et les « marketeurs »... Sommes nous condamnés à errer dans les rayons alimentaires, attirés soit par nos pulsions, soit par nos croyances issus de la nouvelle mode diététique ?

Comment se fait-il que l'homme soit la seule espèce vivante à devoir écrire des milliers de livres sur la nutrition, à devoir consulter un diététicien, à s'inquiéter autant de son alimentation et arriver si peu à « bien se nourrir ».

Car, interrogez n'importe qui, au sujet de son alimentation, il vous dira toujours la même chose : je n'y arrive pas, je mange trop ou pas assez, je me sens mal après les repas, je ne sais pas quoi manger, on m'a dit que, il fallait manger ceci ou cela et je n'y arrive pas, je suis trop gros, je suis trop maigre, je suis trop fatigué, et personne n'a de rapport sain à son alimentation... Comment peut-on être aussi perdu ?

En fait on constate dans le domaine de la nutrition, le même phénomène que l'on constate dans tous les domaines. L'humain est fait pour apprendre comme toutes les espèces vivantes, et il a pour cela des mécanismes extraordinaires dédiés à l'apprentissage et à la reconnaissance d'un apprentissage bon pour l'organisme.

Cela s'appelle le circuit récompense/plaisir. Basé sur un neurotransmetteur essentiellement (pour simplifier) que l'on appelle la dopamine, tous les chercheurs en neurosciences vous diront qu'il y a un lien ténu entre stimulation des centres du plaisir (le cerveau limbique) chez les individus et apprentissages ou expériences favorables pour celui-ci.



Le problème est que l'on a complètement déconnecté la notion de plaisir de la notion de nécessité.

On a commencé à cultiver le plaisir pour le plaisir, en le séparant complètement des besoins vitaux de l'organisme.

Le plaisir est un indicateur infaillible du fait que l'on répond exactement aux besoins vitaux de l'organisme... à condition que ce plaisir se manifeste dans un contexte adapté.

Qu'est ce que je veux dire par là ? Et bien, on peut très bien tromper les circuits du plaisir, par exemple on sait très bien que le sucre raffiné génère une libération de dopamine excessive qui correspond à un plaisir d'ailleurs anormal, auquel on va rapidement devenir complètement accro. En ce sens, les mécanismes de l'addiction au sucre raffiné sont exactement les mêmes mécanismes que l'addiction à l'héroïne ou à toutes autres drogues, sur le plan physiologique il n'y a pas de différence. Et d'ailleurs on a montré plusieurs fois en laboratoire que l'addiction au sucre raffiné était plus difficile à quitter que l'addiction à l'héroïne... c'est dire !

Cela s'appelle le circuit récompense/plaisir. Basé sur un neurotransmetteur essentiellement (pour simplifier) que l'on appelle la dopamine, tous les chercheurs en neurosciences vous diront qu'il y a un lien ténu entre stimulation des centres du plaisir (le cerveau limbique) chez les individus et apprentissages ou expériences favorables pour celui ci .



Les mécanismes de régulations physiologiques normaux de l'humain basés sur la notion de plaisir et de déplaisir sont là pour nous permettre de discriminer dans notre environnement ce qui est bon pour nous et exactement dans quelle quantité... Alors, pour des vendeurs, c'est très embêtant... Ça veut dire qu'on ne pourra pas nous faire consommer des choses dont nous n'avons pas besoin, et surtout dans des quantités supérieures à ce qui est notre besoin. Vous comprenez bien que pour des vendeurs de nourriture dont le but est de vendre de plus en plus, ce ne soit pas acceptable.

On a donc trouvé un formidable subterfuge : l'hyper stimulation des centres du plaisir par une nourriture totalement non adaptée. Et d'un seul coup, le plaisir qui est un indicateur fidèle et infaillible, de ce qui est bon pour nous et dans quelle quantité, perd tout sens. Le plaisir est ultra sollicité, il nous conduit à faire des choix qui ne correspondent pas à notre pleine santé, on le constate, et d'un seul coup on sépare la notion de plaisir de la notion de nécessité... Et là nous sommes complètement perdus !

C'est donc avant tout une question de cadre.

Les produits alimentaires qui nous sont proposés actuellement ont été méticuleusement élaborés, réfléchis, conçus, pensés, de manière à stimuler au delà de la normale et de façon systématique les centres du plaisir : Des lors, cet outil extraordinaire n'a plus aucun sens, nous sommes perdus dans l'obscurité, c'est un peu comme si on nous avait coupé notre radar.



Pourtant il est bien connu en neurosciences que l'humain possède un système discriminant extraordinaire : l'odorat par exemple, qui est capable de discriminer plus de 35000 odeurs différentes et que l'humain est pourvu d'une alliesthésie olfactive, c'est à dire que la sensibilité des récepteurs sensoriels olfactifs est modulée selon les besoins physiologiques du corps.

En pratique qu'est ce que cela veut dire ? Qu'une odeur d'un produit en particulier sera plus ou moins « odorante » et agréable pour nous, en fonction de la capacité de ce produit à répondre à nos besoins. Vous imaginez la chose... Nous aurions un système qui nous permettrait d'augmenter ou de diminuer l'appétence et l'attraction pour un produit en fonction de notre besoin. Et qui pourrait nous signaler quand nous en avons assez.

D'après vous comment font les animaux dans la nature, comment font ils pour ne pas sur-manger, et pourquoi deviennent ils obèses une fois qu'on les met en captivité et qu'on leur propose une alimentation raffinée, transformée, une alimentation séductrice et trompeuse ?

Simplement parce que ces mécanismes homéostatiques, ces mécanismes sensoriels, ces mécanismes alliesthésiques ne sont plus actifs. Pourquoi ? Non pas parce qu'ils ont disparut, mais parce que le cadre dans lequel ils s'expriment est un cadre faux.



C'est d'ailleurs le premier reproche que l'on pourrait faire à l'alimentation moderne, qui est composée d'aliments transformés, élaborés, industrialisés, orientés vers une suscitation systématique et maximale du plaisir.

A l'inverse les aliments dits « natifs », qui n'ont pas subit la transformation de l'humain, sont les aliments normaux pour l'expression de toutes nos perceptions sensorielles.



Ceci n'est qu'une première ébauche d'un sujet que l'on pourrait développer à l'infini.

Mais l'essentiel de ce que je voulais communiquer consiste en ceci : nous avons avec nous le meilleur des diététiciens, un diététicien qui travaille 24 heures sur 24, en permanence tout en connaissant exactement les besoins de la moindre de nos cellules.

Ce n'est pas un diététicien que nous allons payer 50 euro la séance, bien sur, mais c'est simplement notre corps avec des mécanismes alliesthésiques, homéostatiques, sensoriels, qui devraient nous permettre de déterminer par **NOUS MÊME**, sans influence extérieur, quelle est l'alimentation la plus adaptée pour nous en ce jour .

Parce que oui, en plus, cela change de jour en jour, et dans ce cas comment des diététiciens peuvent ils nous faire des plans alimentaires sur une année, voir plus ?

La diététique moderne se casse le nez, car elle raisonne en terme de quantité d'aliments, de programmes, ce qui ignore toute notion d'individualité. La solution, ce n'est pas de penser en terme de programme alimentaire mais, de cadre alimentaire.

Il s'agit de revenir dans un cadre adapté dans lequel nos mécanismes sensoriels ne sont pas trompés, et ensuite de se « laisser individualiser » par l'utilisation normale quotidienne d'une perception. Alors oubliez tous vos livres de diététiques , ils ne sont qu'un pis allé inefficace et limité, qui ne sera jamais satisfaisant et adapté, et qui surtout nous éloigne de la seule chose nécessaire pour que tout puisse bien fonctionner : **le retour à un cadre naturel.**

Ce retour à un cadre naturel pourrait s'exprimer dans bien d'autres domaines que l'alimentation. Des aliments natifs, c'est à dire non transformés, le plus bruts possible, tel qu'on pourrait les acquérir dans notre environnement sauvage, et le tour est joué... ça paraît trop simple, et si vous y essayiez de temps en temps ? Le temps d'une expérience édifiante ...

Nous ne sommes pas perdus dans l'obscurité, nous avons été aveuglé et on nous a volé la notion de plaisir associée à la nécessité vitale, pour le transformer en une forme d'hédonisme pervers qui nous conduit à notre perte. Ce sujet sera développé davantage dans un prochain article.





ERIC RALLO

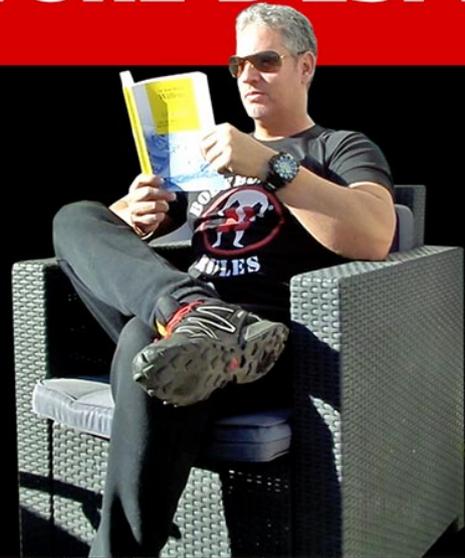
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



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**





TONY SHAREFITNESS
Blogueur



SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Retrouvez une nouvelle video destinée aux premiers pas dans une salle de musculation (d'autres pour les pratiquants avancés arriveront)

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



VIDEO CONSEILS #1

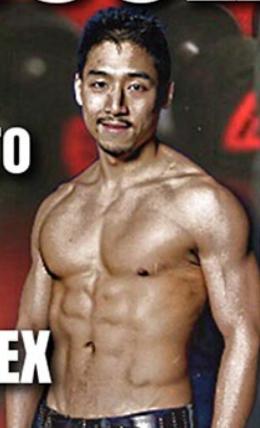
Je remercie Juanito Ciordia , Nassim Sahili , Eric de Fitness Mag et Alex Levand pour leurs participations ;) Abonnez vous à leurs chaines (dans la description de la video vous avez les liens) ce sont des personnes qu'il faut suivre...

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 l'aider à progresser.

CONSEILS 1ER PAS EN SALLE DE MUSCULATION



JUANITO



ALEX



NASSIM



ERIC



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter

**DÉCOUVERTE
FITNESS MAG**

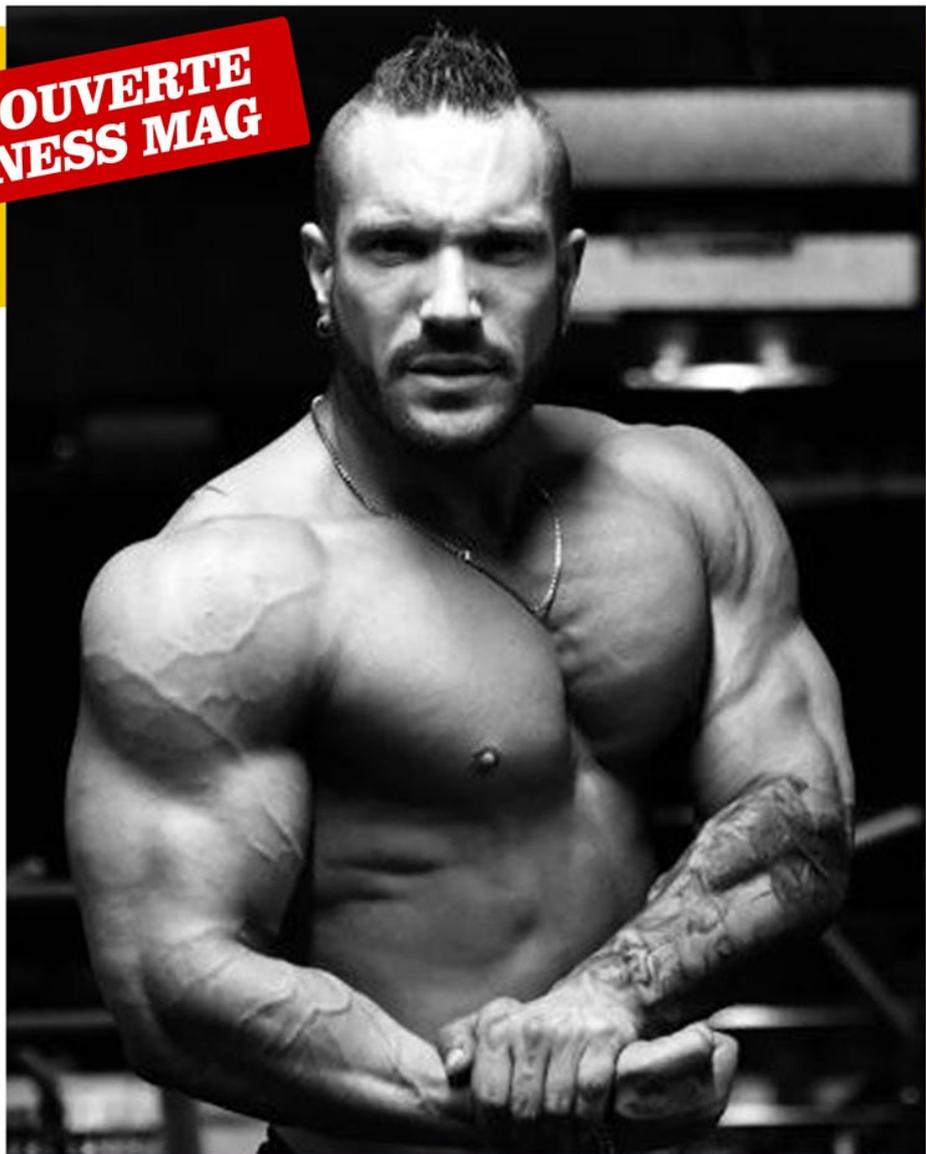


Le bodybuilding étant un sport où une masse musculaire extrême est conseillée.

Aujourd'hui les physiques harmonieux et esthétiques sont plus accessibles pour les jeunes pratiquants. Je vous propose de découvrir

Jonathan Sfer compétiteur en -80 kg

Un grand merci à Peter Foucaux qui m'a permis de connaître un compétiteur avec une superbe mentalité.



Nom : SFER
Prénom : Jonathan
Age : 31 ans
Taille : 170cm
Poids : 95 kg hors saison / 80 kg en compétition
Palmarès : 3eme IFBB Bodyclassic -1m70 2014
4eme demi Finale -80kilo 2016.
8eme Finale -80 kilos 2016.
3eme GP des Pyrennees -80kilo 2016.

JONATHAN SFER

photothèque Jonathan SFER

Christophe Corion : Salut Jonathan, peux-tu te présenter aux lecteurs de Fitness Mag ?

Jonathan Sfer : Bonjour Christophe et bonjour aux lecteurs de Fitness Mag,

Je m'appelle Jonathan Sfer j'ai eu 31 ans le 30 novembre dernier.

Je suis un petit bonhomme d'1m70 pour 95 kilos hors saison et 80 kilos en période de compétition.

CC : Depuis combien de temps pratiques-tu la musculation et comment as-tu découvert notre discipline ?

JS : J'ai depuis mon plus jeune âge toujours été très sportif (7 ans de tennis , 2 ans de judo , 1 an de foot et 5 ans de boxe française)

Et j'attaque de mémoire ma 7 ème année de musculation

J'ai commencé la musculation en parallèle de la boxe française, Je voulais prendre en poids pour monter de catégorie au niveau des compétitions mais au bout d'un an j'étais devenu accro à la muscu et j'ai fait un choix de raison et de passion.

Entouré au quotidien de grand nom du body comme Sylvain Hoerter, Martial Cherrier le choix a été vite fait au final et je me suis vite mis à boire leurs paroles et à accepter le bodybuilding comme un mode de vie une religion.

CC : Parles-nous de ton parcours en compétition ?

JS : J'ai fait mes premiers pas en compétition lors des championnats de France en 2014 catégorie Bodyclassic – 1m 70 donc avec un poids de corps de 71.9kg

*Mon préparateur de l'époque **Martial Cherrier** m'a amené sur la 3eme place du podium et a réalisé un boulot monstre pour que je puisse sortir un physique compétitif*

Après deux ans de construction musculaire auprès de mon coach Peter Foucaux j'ai décidé de faire les championnats de France en 2016 en -80kilos et le GP des Pyrennees

J'ai fait cette année 4 eme en demi finale France 8 eme en finale France et 3eme au GP des Pyrénées

CC : Quels sont tes points forts ?

JS : Mes points forts sont ma largeur d'épaules et de dos ainsi que ma ligne pecs/épaules/bras et ma façon de poser sur scène.

CC : Même question pour tes points faibles

*JS : Mes points faibles jambes (quadriceps) et épaisseur du dos ainsi que les mollets.
C'est pour cela que je me laisse deux ans pour rééquilibrer tout ça et revenir avec un physique harmonieux et vraiment compétitif au vu des magnifiques athlètes présent à mes côtés.*

CC : Comment t'entraînes-tu ?

*JS : Je m'entraîne 5/6 fois par semaine.
Ma routine toute l'année sauf petit coup de folie de ma part*

Lundi : quads
Mardi : pecs rappel triceps
Mercredi : Epaules rappel biceps
Jeudi ishios
Vendredi : biceps triceps
Dimanche : dos

CC : Combien de cardio fais-tu dans la semaine

*JS : Hors saison je fais 2*30 min par semaine en plus des 10 min d'échauffement avant chaque séance et au régime je fais 4/5 fois 30/45min de cardio*

CC : Quels seront tes prochains objectifs ?

JS : Je suis très réaliste face à mes objectifs et je pense que de remonter sur les planches en 2017 sera trop tôt quand au physique que je souhaite présenter donc je vise les championnats de France en 2018



JONATHAN SFER

CC : Quels sont les physiques que tu admires le plus ?

*JS : J'ai été baigné dès le début avec des physiques écorchés, des sèches extrêmes comme il se fait rare
(/Martial Cherrier/Sylvain Hoerter/ Peter Foucaux)
mais mon modèle est Lee Priest qui reste un modèle de perfection.*

CC : Un dernier mot à rajouter ?

*JS : Le bodybuilding est un mode de vie, une manière de voir la vie et de l'affronter chaque jour. Je suis très réaliste quand à mes performances et mon niveau face aux autres.
J'essaye avant tout de me faire plaisir tout en rêvant d'être champion de France et de faire l'Arnold classic.
Je voudrais remercier **Peter Foucaux** qui m'a amené à un niveau juste exceptionnel malgré mes points faibles.
« merci à toi coach et on repart pour deux ans de prépa. »
Je voudrai aussi remercier **Sylvain Hoerter** mon mentor mon grand frère qui me supporte et m'a supporté au quotidien et qui a toujours été là depuis que j'ai soulevé mon premier haltère.
Et merci à toi Christophe sans qui tout ça n'aurait pas été possible.*



Avec le champion Peter Foucaux



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



LE RÊVE AMÉRICAIN !

OUVERTURE DU WILL POWER GYM

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



EPISODE 2/3

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



EPISODE 3/3



MOUSS ELBAKKOUCHI

BODYBUILDING CHAMPION





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



DANY JACOB-DESCOMBES



MOHAMED BENZIAME

Karen FELIX : Ces 2 athlètes sont rentrés dans le top 6 si convoité à Europe IFBB à Santa Susanna en Espagne et poursuivront leurs compétitions en international en 2017 par l'Arnold Classic et les Championnats du Monde.

DANY JACOB DESCOMBES WOMAN'S PHYSIQUE



Travailler sa prestance scénique, présentation individuelle ou poses imposées est à mon avis indispensable pour gagner de l'assurance, transmettre une image séduisante, convaincante, positive et exprimer au mieux sa personnalité sur scène. C'est ce qui est définitivement un plus lors du classement. Habitée à monter et répéter seule mes poses et/ou ma présentation scénique mais ni rodée et encore moins douée pour ceci, j'ai eu l'occasion à plusieurs reprises de profiter du savoir-faire de Karen Félix.



PHOTO IGOR KOPCEK EASTLAB

COACHING SCÉNIQUE

TÉMOIGNAGE DANY JACOB DESCOMBES



karen est une femme très professionnelle, qui maîtrise merveilleusement l'art de poser sur scène. Elle m'a donné des magnifiques conseils, en plus elle a su trouver rapidement ce qui me mettait en valeur. J'ai pu ainsi peaufiner ma présentation avec harmonie, grâce et douceur avec le bon enchaînement et timing. Je suis ravie d'avoir travaillé ma présentation scénique avec Karen. Je reste définitivement enchantée et épatée de son savoir-faire et sa sympathie. Karen est une femme très douce mais avec une personnalité très affirmée je trouve. Je n'hésiterais pas une seconde à faire appel à son aide précieuse.



f **MOHAMED
BENZIAME
SENIOR MOINS
DE 85 KILOS**

Comme beaucoup de personnes, lorsque j'ai commencé le bodybuilding j'avais cette image d'athlètes musclés, virils et imposants. Les voyant poser sur scène avec tant d'aisance et de précision, je pensais que le plus dur à faire, c'était la diète et l'entraînement.

Photographe David Parel

COACHING SCÉNIQUE

TÉMOIGNAGE DE MOHAMED BENZIAME

En effet, pour moi seul le travail acharné à la salle comptait. Toujours plus exigeant avec moi et mes entraînements, je donnais tout à chaque session. Lorsque l'envie de faire de la compétition me tourmenta, j'ai focalisé ma préparation sur mon physique. A un mois de la compétition, mon préparateur m'a rappelé qu'il fallait faire une chorée et surtout s'entraîner à faire les poses imposées, je me suis dit poser c'est facile et la chorée encore plus... Erreur, puisque arrivé à la demie finale des championnats de France, je me suis retrouvé sur scène à poser, mais ne sachant pas respirer ni mettre mes atouts en valeurs, j'ai tout d'abord été complètement en manque de souffle, donc d'énergie puis les poses n'étaient pas très « artistiques ». J'ai tout de même été sélectionné pour la finale une semaine plus tard.

Trop orgueilleux pour se remettre en question, demander conseils et faire ce travail de posing, j'ai livré une prestation lors de la finale satisfaisante mais pas complète. Je termine vice-champion de France et me qualifie pour les Championnats d'Europe. A ma descente de scène, Karen est venue me remonter les bretelles, car ma prestation était loin de lui plaire...

Les Championnats d'Europe arrivaient 15 jours après, et c'est là qu'elle m'a dit qu'elle organisait un stage de posing scénique. Je dois avouer que mon côté « méditerranéen » en a pris un coup mais lorsque j'ai vu la chorée de mon ami **Stéphane PELLOQUIN**, je me suis dit qu'il fallait que je tente l'expérience.

Je me suis inscrit à son cours, et elle me demanda de venir avec mon maillot et ma clef USB...

Et là, je me suis pris au jeu, à me regarder dans le miroir, à voir mes poses qui n'étaient pas très glamour et aucun de mes points forts mis en avant. **J'ai réalisé que ce que je voyais dans le miroir, c'est ce que les juges voyaient ainsi que le public... Une sacrée prise de conscience...**

Karen est venue près de moi et repris à zéro mon apprentissage. Nous avons repassé en revue toutes les poses imposées par la Fédération avec corrections. Pour améliorer mes poses il suffit de changer de quelques millimètres pour changer l'aspect du physique. C'est hallucinant que de petits détails amènent autant de changements.



Après quelques réglages, j'ai pris confiance en moi et je me suis totalement lâché sur scène lors des Championnats d'Europe. La vidéo parle d'elle-même...

Témoignage d'Hanane épouse de Mohamed : L'importance du posing dans le milieu du bodybuilding : Je tiens à partager mon témoignage car j'ai assisté aux progrès de mon mari durant l'année 2016 concernant son posing.

Certes, je ne suis que spectatrice mais j'ai constaté l'aisance que mon mari a acquis sur scène en participant au stage de coaching scénique que Karen FÉLIX organisait en Suisse.

Le coaching scénique vous aide à améliorer vos poses ainsi que votre position corporelle pour rendre le plus visuel possible des ensembles de groupes musculaires. Le but est que les gestes ne soient pas mécaniques et brutaux mais au contraire élégants et fluides.



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



CONSEILS

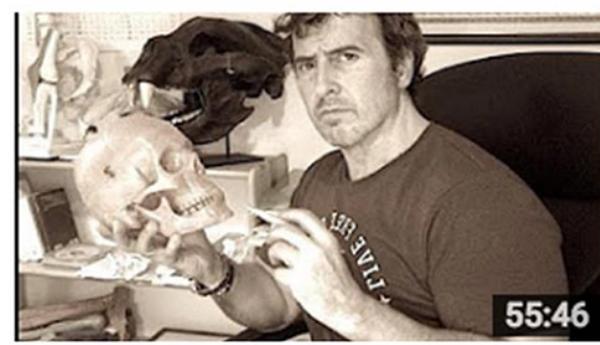
ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

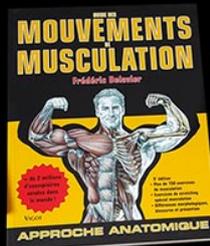


INFRA-ÉPINEUX ET LÉSIONS DU NERF SUPRA-SCAPULAIRE EN MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SPORT MORPHOLOGIE GÉNÉTIQUE ET ÉVOLUTION



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli f

Editeur Numérique
Sarl Novacom
Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

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

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

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

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

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

Pour continuer de faire vivre ce magazine, j'ai besoin de votre aide !
C'est grâce à vos contributions que cette formidable aventure pourra perdurer !



Soutenir Fitness Mag Faire un don



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

Sarl Novacoms
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo
20600 BASTIA

Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag





**CÉCILIA
MARCONATO**
Reporter



Salut les copains ! Aujourd'hui je me lance dans l'interview d'un nos bodybuilders Français qui nous présentent toujours un très beau physique sur scène avec une sèche incroyable et une ligne magnifique. C'est une personne comme je les aime, simple, discrète, gentille, toujours disponible...

Il n'est pas de ceux qui se montrent toutes les deux secondes en photo en période de prépa (ni même hors saison d'ailleurs) mais sait faire parler de lui sur scène !

Pour moi, il peut avoir un bel avenir dans notre discipline.

Je n'en dit pas plus et vous laisse découvrir qui il est ...

CAGNARD ERIC ^f

Cécilia marconato : Petite présentation pour ceux qui ne te connaissent pas : Nom / Prénom / Age / Catégorie / Nombre d'année dans le body ?

Eric Cagnard : Bonjour Cécilia, je m'appelle Éric Cagnard j'ai 44 ans, je pratique le body depuis 24 ans cette année, et je tire en moins de 85 kg (et oui je persiste à descendre aussi bas, même si je sais que ce n'est plus ma catégorie)



Photo
Pierre MAZEREAU

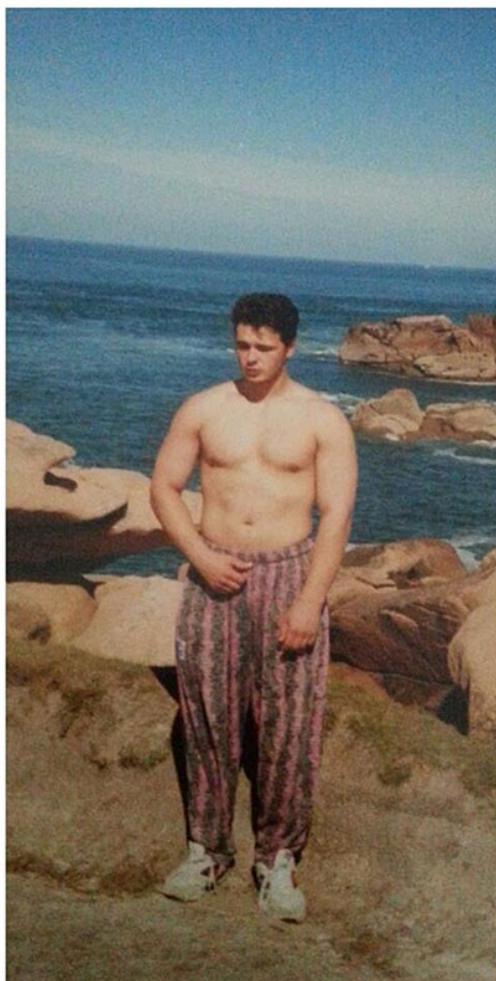
Cécilia marconato : Peux-tu nous dire, en quelques mots, tes premiers pas. D'où vient cette passion pour la musculation ? Qu'est ce qui t'a amené à pousser la porte d'une salle de sport pour la première fois ? Ect...

Eric Cagnard : J'ai toujours eu cette passion en moi, depuis l'âge de 5/6 ans. Je voulais devenir culturiste, je regardais les revues, je me disais je serai à la place de ces athlètes un jour, je ne concevais pas vivre une autre passion sportive, un autre mode de vie, une autre existence en dehors du body, j'étais né pour être un athlète culturiste, ça ne s'explique pas, mon destin était déjà tracé.

CM : Comment est vécu ton mode de vie par ton entourage ?

EC : Au début forcément ce n'était pas vu d'un bon œil, car notre sport n'est pas du tout compris, nous ne sommes pas considérés comme des sportifs à part entière. Notre mode de vie est incompris : pourquoi on s'astreint à des diètes aussi draconiennes ? à des entraînements de Titans ? mais au final peu m'importe car je vis la vie que j'ai toujours voulu vivre !

CM : Un petit point sensible, nous allons parler des Championnats d'Europe 2015 auxquels tu aurais dû participer mais malheureusement une fois sur place tu as pris une décision, certainement des plus difficiles, celle de déclarer forfait ... Comment as-tu vécu cette décision ? As-tu pensé, après coup, que c'était une erreur ou pas du tout ?



20 ans à gauche contre 42 ans à droite.



EC : Oui je me souviens très bien de ce moment, Philippe Eichler, le sélectionneur, a tout fait pour me remotiver, mais la décision était prise dans ma tête, je ne me voyais pas monter sur scène. Des moments difficiles traversés dans ma vie, des semaines d'entraînements intenses, et de diètes draconiennes, et au final un forfait, quel regret j'ai ressenti avec le recul... J'étais dans une super forme et je me dis que j'ai raté sûrement une belle place pour ce qui aurait dû être ma première compétition internationale. J'ai appris depuis de cette erreur, et plus jamais je ne la referai, je ne me suis pas reconnu, un compétiteur comme moi qui déclare forfait comment ai-je pu prendre cette décision ???? je n'en aurai jamais l'explication.



Cécilia marconato : Les mois qui ont suivis, comme à ton habitude, tu restes assez discret tout en publiant quelques photos de ta forme actuelle sur les réseaux sociaux... On constate alors que ton physique évolue plutôt très bien et on apprend que tu te prépares pour l'Arnold Classic à Colombus. Parle-nous de cette expérience : tes impressions, tes sensations, ta prestation...

Eric Cagnard : Au final d'avoir fait ma première compétition internationale dans une compétition aussi prestigieuse que l'Arnold restera pour moi mon plus beau moment sportif !

Les impressions : ah oui c'est ça l'international, on ne fait pas dans le sentiment, ou tu es au top ou tu es en fond de scène.

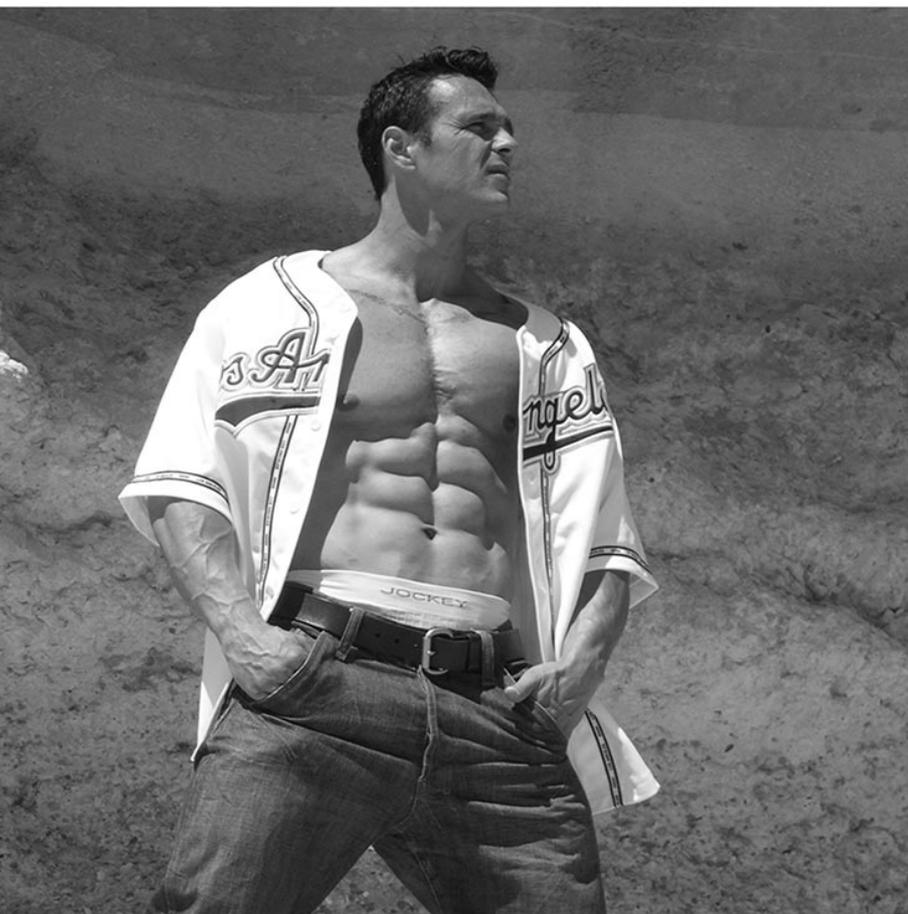
Les sensations : waouw, faire une compétition aux USA c'est magique et qui plus est sur la même scène que des professionnels, c'est juste MAGIQUE !

Ma prestation : là encore j'ai fait l'erreur de vouloir descendre trop bas en poids de corps, j'ai été influencé par un mail de l'IFBB international qui présentait la compétition et annonçait 13 compétiteurs en moins de 85kg (au final nous étions 18), et 23 compétiteurs en moins 90 kg (au final ils étaient 13), si j'étais resté à 88 kg, j'aurai présenté la forme de ma vie... J'ai perdu beaucoup de volume pour pas plus de définition, j'ai eu un mal fou à reprendre du poids, et même le volume perdu je ne l'ai pas encore regagné des mois après, fini les moins de 85 kg, définitivement fini, je compte même passer, non pas une catégorie, mais 2 catégories au-dessus, du moins je travaille dur dans ce sens ! (Cécilia : Moi je dis ça promet !)

Cécilia marconato : Malgré le temps qui passe et l'évolution des physiques dans le milieu, tu restes fidèle à ta ligne assez Old School que j'apprécie tout particulièrement... Que penses-tu des physiques de maintenant type Phil Heath/Kai Green ? Quels sont les athlètes qui t'inspirent le plus ?

Eric Cagnard : Je pense que le body ce n'est pas seulement une question de volume, il y a dans notre sport toute une liste de critères qui doit être respectée, et pour moi c'est pas forcément le plus « gros » qui doit gagner, mais le plus BEAU ! Les physiques des pros actuels font rêver à condition qu'ils gardent une certaine ligne, or c'est de moins en moins le cas, on s'éloigne de l'essence même de notre sport qui est la beauté plastique au détriment d'une forme de « gigantisme » musculaire, nous faisant passer pour des « bêtes de foire ». Même si j'ai pour objectif d'accroître ma masse musculaire, je ne le ferai pas au détriment de la ligne, de la sèche et de la symétrie !!!!





Cécilia marconato : Les dernières photos qu'on a pu apercevoir de toi, laissent paraître un physique toujours affuté ... Peux-tu nous en dire plus sur tes projets à venir ? De nouvelles compétitions en vue ?

Eric Cagnard : Il est vrai que même en prise de masse, je reste assez « propre », j'ai toujours les abdos, et même là à plus de 100 kg pour 1,72 m les abdos sont là !!!! Pour ce qui est des compétitions à venir, je suis décidé à revenir sur la scène de l'Arnold Classic USA amateur en 2017, chaque répétitions de chaque training sont faites dans ce but-là mais cette fois pas pour un top 6 , je ne me contente pas de cette place, j'espère malgré le niveau élevé faire un bien meilleur résultat !



Cécilia marconato : Je sais que tu as un métier assez prenant, infirmier (si je ne me trompe pas), que tu fais aussi du coaching ... comment arrives-tu à concilier tout ça avec tes entrainements et ta vie personnelle ?

Eric Cagnard : Je t'avoue que mon métier d'infirmier aux urgences je l'ai mis en stand by, je ne pouvais pas tout concilier, la demande en coaching est exponentielle. Je me suis lancé dans le coaching suite à beaucoup de demandes, et au final je ne regrette pas mon choix ! Je ne prends pas beaucoup d'élèves, car je préfère faire de la qualité plutôt que de la quantité et quand je sélectionne je veux être certain de prendre des personnes ultra motivées qui ne me feront pas perdre mon temps, et à qui je ne ferai ni perdre leur temps, ni leur argent !!!!!

Cécilia marconato : Le bodybuilding est-il INDISPENSABLE à ta vie ? Quels sont les bienfaits, que la pratique de ce sport, t'apportent ?

Eric Cagnard : Comme je t'en ai parlé auparavant, je ne concevais pas ma vie sans le body, je ne voulais pas être une étoile filante, j'ai pris le temps d'évoluer. Je le rappelle, je n'ai fait mes premiers pas en compétition qu'après 15 ans d'entraînement ! Je ne voulais pas brûler les étapes, je voulais construire des bases solides, je pense être toujours compétitif et je vois que, malgré les années, je continue à évoluer ! D'ailleurs je pense que pratiquer intelligemment on doit progresser et ce malgré les années qui passent !!!!! Les bienfaits sont indéniables, meilleure santé, plus de force, on repousse toujours ses limites physiques et mentales, je ne vois dans la pratique du body que des avantages, et je compte bien pouvoir le pratiquer, comme je le dis souvent, jusqu' à mes derniers jours.

Cécilia marconato : Pour finir je te laisse le mot de la fin : Remerciements, message à passer...

Eric Cagnard : Je tiens à te remercier pour cette exposition médiatique, à remercier Fitness Mag et tous les intervenants qui, chaque mois, mettent à la disposition des passionnés et de tous les pratiquants, des articles sources d'informations, et de motivation !

Je tiens à remercier ma famille qui me soutient, mes amis les plus proches, je ne peux malheureusement tous les citer je ne voudrais surtout pas les oublier, les personnes qui de manière régulière m'écrivent pour me soutenir, pour me dire que je suis leur source de motivation (comme quoi pas forcément besoin d'être professionnel ou faire 120 kg sec pour motiver des pratiquants), ma compagne qui elle-même pratiquante connaît la rigueur d'un entraînement régulier et d'une diète notamment en compétition ! Enfin en tout dernier lieu, je tiens à remercier mon sponsor SCITEC nutrition qui met à ma disposition tous les compléments de sa gamme, me permet de participer à des animations et des salons. Quand je m'imaginai un jour une forme de réussite sportive, je me voyais intégrer une équipe dans un sponsor comme SICTEC, c'est chose faite, j'espère leur apporter entière satisfaction comme c'est le cas, encore très très longtemps !



Passionné vous avez dit ?! Je crois que, concernant Éric, le mot serait même faible (rires). C'est un athlète aussi beau intérieurement qu'extérieurement. Humble, à l'écoute, simple, qui sait se remettre en question quand il le faut ! A l'heure où j'écris cet article, vous avez dû apprendre vous aussi, que le nouveau préparateur d'Éric se nomme Julien Suel et quand on voit la qualité des athlètes qui présentent à chaque fois, on ne peut qu'espérer le meilleur pour Mr Cagnard d'autant plus, avec les bases solides qu'Éric possède déjà !
AFFAIRE A SUIVRE et en mode « PAS CONTENTS » ahahaha
« Certains veulent que cela se produise, d'autres souhaiteraient que cela se produise et quelques-uns font que cela se produise ! »
Michael Jordan

Cécilia M.

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