

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

# FITNESS MAG

EDITION N°41 / 10-2016

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**

Prescilla Leroy  
Geraldine Pottier  
Amanda Bucci  
David Charvet

**ALIMENTATION  
POUR LA PRISE  
DE MUSCLE**

**TRACTION  
BARRE FIXE  
APPRENDRE  
À CIBLER  
LES MUSCLES**

**ZOOM SUR  
L'ENTRAÎNEMENT  
MUSCULAIRE**

**LE  
SQUAT  
LOURD POUR  
PROGRESSER  
EN MUSCULATION ?**

**MAXIME  
PARISI**  
**NOUVEAU PRO**  
**IFBB MENS PHYSIQUE**  
FBPHOTOS / FRANÇOIS BENAYOUN

**LA  
DIÈTE  
PALÉO**

**MON 1<sup>ER</sup>  
CONSEIL  
DE SANTÉ**

**MICHEL  
VIGIER**  
**LA FORME  
APRÈS  
50 ANS**

**VIVRE  
CENTENAIRE ?**





# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOIANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | [WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR](http://WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR) | [FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION](https://www.facebook.com/PRESTIGIOUS.NUTRITION) | [INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION](https://www.instagram.com/PRESTIGIOUS.NUTRITION)

**PASSEZ  
COMMANDE**

**ICI**



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

© 2016 FITNESS MAG



# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#41  
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 Casasnovas - Michael Gundill - Frédéric Delavier -  
Luca Alfieri - 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.



**MAXIME PARISI**

Photo : Charly PN



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR  
© 2016 FITNESS MAG

## VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



### contactez-nous

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR







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

# DREAM TEAM

ÉDIFIER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**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  
QUAGLIERINI**  
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 scenique



**PAUL MATTHIEU  
CHIARONI**  
Interne  
en Medecine



**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 dietetique.



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



**PAUL  
JAMES**  
Reporter



**LEONA  
READING**  
Coach sportif  
Blogueuse



**LAETITIA  
BEFIT**  
Blogueuse  
fitness-bien être



**SABINE  
DAVID**  
Blogueuse  
Reporter

## INTERVENANTS :

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

**CZ NUTRITION**

**X3M 8:1:1 BCAA**  
Stimulate MPS - Prevent Muscle Loss - Reduce Fatigue  
Dietary Supplement

**THE AMINO WHEY**  
85% Pure Protein  
Supports Muscle Growth  
Enhances Fat-Loss  
Dietary Supplement

**Iced Coffee**

toute une gamme de haute qualité

[www.cz-nutrition.fr](http://www.cz-nutrition.fr)



# ÉDITORIAL

#41  
FM

## Avoir des Modèles ?



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

Depuis notre plus jeune âge, nos parents ainsi que le monde éducatif actuel nous poussent à nous mettre sur la voie de la réussite, qu'elle soit sociale, sportive, familiale ou bien le tout à la fois !

**Il est certes très important d'avoir des guides et modèles pour puiser en eux la connaissance et la motivation pour se transcender et in fine atteindre ses objectifs.**

**Dans le milieu sportif, nous sommes nombreux à vouloir toujours repousser nos limites pour performer à obtenir les résultats escomptés.**

**Oscar Wilde** disait à juste titre : *« Il est important d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit.. »*

Avoir de l'ambition est non seulement totalement légitime et nécessaire dans une société basée sur la compétition.

Jours après jours, nous cultivons notre esprit, notre patience et notre motivation pour franchir une à une les marches du succès.

Toujours viser l'excellence semblerait être « la solution » ultime à condition de se donner « les moyens de réussir », pourtant il semblerait que la quête perpétuelle et incessante de la victoire sur soi-même puisse également nous égarer et nous faire passer à côté de l'essentiel, d'autant plus si l'on se base uniquement sur des icônes ou modèles, produits d'un MARKETING savamment orchestré.

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](http://WWW.CORGENIC.COM)





Durant mon travail, au club de gym ainsi que sur les réseaux sociaux, je vois chaque jour, trop d'individus tenter de ressembler à leur modèle plutôt que d'être eux-mêmes ! Une vie par procuration rendue possible par l'omniprésence des sollicitations virales emprunte de nouvelles technologies addictives.

Exploiter son propre potentiel personnel sur le plan du développement physique, passe inéluctablement par la connaissance aiguë de soi. Une connaissance poussée en physiologie humaine, biomécanique et idéalement de solide base en diététique.

Pour ma part, dans le milieu du culturisme plus particulièrement, je suis le premier à conseiller de prendre certains athlètes comme « référence » (esthétisme, discours, attitude...), pour autant je n'encourage personne à idolâtrer qui que ce soit, jusqu'à en perdre son propre libre arbitre. Je n'encourage jamais personne à suivre des « gourous », professionnels du mensonge pour vendre du rêve (et du vent), dans un but uniquement lucratif !

## LE SAVOIR C'EST BIEN, LA CONNAISSANCE C'EST MIEUX !

Je précise de manière redondante de faire constamment sa « propre expérience », de mettre en pratique, pour trouver ce qui vous convient le mieux afin que vous deveniez totalement autonome pour être ... **VOTRE PROPRE COACH, VOTRE PROPRE MODELE, POUR ÊTRE... VOUS-MÊME !**

**Fort heureusement, la « nouvelle génération » s'émancipe et brise les chaînes du « il est connu, on peut faire confiance ! »**

Allez ! Tout n'est peut-être pas perdu (sourires).

Soyez-vous même,  
Amicalement.

**Eric Rallo Giudicelli**

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG.

**VOTRE PUBLICITÉ  
SUR FITNESS MAG**

**contactez-moi**

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)



**SOUTENIR  
FITNESS MAG**

**faire un don**



**PACK  
PRISE DE  
MASSE**



**GAINER  
FINAL MASS**



**B.C.A.A**



**WHEY  
SUPREMACY STANDARD**



**99\***  
~~138,7€~~



**NUTRI Fit SPORT**  
.COM

Nutrition pour le sport et la performance





# SOMMAIRE

**#1  
FM**

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

**1** couverture fitness mag n°41

**2** boutique fitness mag

**4** equipe fitness mag

**5** preface

**7** sommaire

**8** actu body

**10** maxime parisi

**19** force athlétique

**24** boot camp training

**26** mon 1er conseil de santé

**29** vivre centenaire

**31** je vous recommande

**32** santé publique

**33** prescillia leroy

**39** california news

**43** seance cuisses

**44** porridge banane framboise

**45** coaching scénique

**48** je deviens bodybuilder

**49** repas minceur du soir

**50** musculation full body maison

**51** le secret des bodybuilders

**54** les bodybuilders

**56** interview michel vigier

**61** faire un don

**62** la diete paleo

**65** telechargez le magazine

**66** prise de muscle sec

**68** frederic delavier

**69** bouchée au fromage de cajou

**70** road to olympia

**71** debrief mr olympia 2016

**72** abonnez vous



MAXIME PARISI





# L'ACTUALITÉ DU BODY

**Flash Info**

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

C'est à force de courage et de persévérance que nos deux athlètes français, **Jean-Philippe Cesari** et **Edgard John Augustin** s'illustrent une fois de plus dans le monde du culturisme et du fitness !

## POINTS COMMUNS :

Ces 2 athlètes réussissent l'exploit d'obtenir leurs cartes professionnelles IFBB en l'espace de 2 années de compétitions ! Toute l'équipe Fitness Mag félicite encore une fois très chaleureusement ces deux sympathiques athlètes !

## UN NOUVEAU FRANÇAIS CHEZ LES PROS EN MEN'S PHYSIQUE CATÉGORIE MASTER : JEAN-PHILIPPE CESARI



© Igor Kopceck, East Labs



Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team

**1<sup>ÈRE</sup> PLACE**

**ARNOLD CLASSIC BARCELONE**

EastLabs SK/RU

## CARTE PRO IFBB POUR EDGARD JOHN AUGUSTIN AKA « BIONIC BODY »



Photo Gilles Thiercelin



TEAM-ANDRO.com



# OFFRE DE LANCEMENT - 20%

CODE PROMO : FITMAG

[www.cz-nutrition.fr](http://www.cz-nutrition.fr)



OFFRE DE  
LANCEMENT  
-20%

CODE PROMO  
FITMAG

PREMIUM WHEY LACTOSÉRUM  
HAUTE BIO-DISPONIBILITÉ  
MADE IN EUROPE  
TRÈS FAIBLE EN GLUCIDES



AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS



EMAIL : [CONTACT@FITNESS-MAG.FR](mailto:CONTACT@FITNESS-MAG.FR)







**ERIC  
RALLO**

Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité

WEB

**A**près 2 années à avoir tout récolté sur son passage, le récent vainqueur de Mr Olympia amateur Spain ; Maxime Parisi décroche une très belle carte professionnelle IFBB, totalement méritée au vu de son ascension fulgurante et devient ainsi le premier PRO en France dans la catégorie des Men's Physique en passant par le cursus Européen ! Représentant à la perfection le physique athlétique et esthétique tant recherché par la nouvelle génération, j'ai voulu en savoir plus sur cet athlète « multifacettes » doté d'une incroyable motivation et que rien n'arrête !

# MAXIME PARISI

**NOUVEAU PRO**  
**IFBB MENS PHYSIQUE**



Nom : Parisi  
Prénom : Maxime  
âge : 28 ans  
Profession : Policier  
Coach : Arnaud Plaisant  
sponsor (s) : Fitadium - Fitmark -  
Proform Fitness Club - Overtake



**Palmarès :**

- 1st Coupe de France IFBB 2014
- 1st Championnat de France IFBB 2015
- 4th Championnat d'Europe IFBB 2015
- 2nd Arnold Classic Euro 2015
- 2nd Vice Champion du Monde IFBB 2015
- 1st IFBB Diamond Cup 2016
- 1st Olympia Spain 2016

Photo : Charly PN







# MAXIME PARISI

**DREAMS  
+  
WORK  
=  
SUCCESS**

Maxime est le nouveau français  
chez les PROS en men's physique

**Eric RALLO :** Bonjour Maxime, très heureux de te mettre à l'honneur dans cette interview et de t'immortaliser sur ma 41e couverture du magazine Fitness Mag !  
Tout d'abord, je tiens au nom de tous mes collaborateurs(trices) et fans du magazine à te féliciter encore une fois pour l'obtention de ta carte Pro !  
Comment réagit-on à l'annonce de son nom et lorsqu'on réalise que la victoire est acquise et que signifie pour toi, l'ascension chez l'élite ?!

**Maxime PARISI :**

Bonjour à tous !! Tout d'abord merci à vous tous de me mettre à l'honneur pour cette 41ème éditions du Fitness Mag.

Lorsque la victoire est acquise on ne réalise qu'à moitié que l'objectif tant attendu est enfin arrivé. J'ai réellement pris conscience de tout ce que cette victoire allait entraîner à mon retour en backstage où j'ai explosé en sanglot dans les bras de Philippe Eichler et Mario Valero. C'est un relâchement total, après tous ces efforts et sacrifices accumulés durant ces dernières années. Une 1ère étape de bouclée pour en débiter une autre !!





**Eric RALLO** : *Petit Flashback et retour sur ta jeune carrière...peut-être même au-delà (car j'ai aperçu une photo de toi à 12 ans posant en biceps cage !)*  
 Pour toi qui sembles un sportif accompli (rugby, sport de combat...) , quel a été le déclic et la motivation pour se lancer dans les compétitions de Fitness ?

**Maxime PARISI** :

Ahah, oui les muscles m'ont toujours passionnés dès mon plus jeune âge, d'où la fameuse photo ;) En effet j'ai pratiqué un très grand nombre de discipline, c'est grâce à cela que je dois toute cette polyvalence que je suis capable de mettre en pratique.

J'ai commencé à me muscler au poids de corps à la maison très rapidement, puis est venu mes 1ères inscriptions en salle de sport en plus de mon sport principal, le rugby.

J'ai ensuite arrêté le rugby car je n'arrivais pas à cumuler travail et sport en club à cause mes horaires de travail au sein de la Police Nationale. C'est pour cela que depuis ce jour je me suis investi à 100% dans le Fitness, et les séances d'entraînements sont modulables en fonction de notre planning. J'ai très rapidement obtenu les résultats que je m'étais fixé en terme de masse, je ne souhaité pas être trop massif mais plutôt privilégier le côté esthétique.

Le déclic a été simple, il s'est fait dès ma rencontre avec mon coach actuel Arnaud Plaisant. Il y a 3 ans nous nous étions fixé un challenge car nous trouvions dommage de ne pas exploiter toutes ces années de travail et de ne pas les montrer au grand public, alors c'est ce que l'on a fait. Je lui ai donné mon entière confiance et cela a fonctionné. Il m'a tout appris et m'a amené tout droit chez les Pro IFBB.

Maxime à 12 ans en pose biceps cage !



18 ans ancien rugbyman du RCT et de la Valette du Var



Avec son coach Arnaud Plaisant LA combinaison gagnante !!



avec sa maman lors de sa seconde place à l'ARNOLD CLASSIC




**FBPHOTOS**

**Eric RALLO :** *Revenons au présent, et avant de parler du futur, tu viens d'écrire une page de l'histoire du Fitness en France en étant le 1er Men's Physique Français à passer Pro IFBB par le cursus Européen ! Sans détour, quelles sont tes ambitions en tant que professionnel et que nous réservez-vous avec ton coach et ancien pro IFBB en bodybuilding, Arnaud Plaisant.*

**Maxime PARISI :**

Effectivement je suis vraiment très fier de faire désormais parti de l'élite du Fitness Mondial et d'avoir pu ouvrir la marche en tant que premier français.

Alors ce que l'on réserve avec mon coach, ce sera une entrée en matière très rapide et cela malgré mes blessures. En effet, pour lui comme pour moi, il n'est pas nécessaire d'attendre 2 ans avant de franchir le cap ! Il faut voir sur place, se faire notre propre idée et expérience. Qu'importe le classement, c'est « sur le terrain » que l'on avance et que l'on progresse. Et entre nous je serais incapable d'attendre ne serait-ce que 1 année sans compétition.. Nous allons tout de même être cohérent par rapport à ma blessure rétablie depuis peu, et si cela est jouable nous allons démarrer mes débuts chez les Pros très prochainement avec la San Marino Pro en Italie.

Mes ambitions plus lointaine, sont d'obtenir une qualification à l'Olympia Pro à Vegas, devenir une icône du Fitness, être une source d'inspiration pour les gens et développer ma marque **Overtake** et proposer une gamme de vêtements digne de ce nom !

**Eric RALLO :** *J'imagine oh combien l'expérience et les compétences d'Arnaud t'ont été d'une aide considérable. Désormais, chez l'élite, que faudra-t'il améliorer et/ou modifier pour pouvoir rivaliser avec les meilleurs ?*

**Maxime PARISI :**

Oui, l'expérience de mon coach a été précieuse, grâce à lui je n'ai pas perdu de temps puisqu'il m'a fait devenir IFBB Pro en seulement 1 ans et demi d'IFBB (Coupe de France en Novembre 2014- Olympia Juin 2016). Il m'a également permis de bien m'intégrer dans le monde du Fitness et du Bodybuilding en m'inculquant les valeurs de la discipline avec le meilleur état d'esprit possible.

Comme je l'ai dit précédemment, nous verrons sur place les réels changements à apporter car il est dur de juger à travers des photos et des vidéos, de plus que beaucoup trop d'athlètes retouchent leurs photos malheureusement.

**D'une manière générale, je pense que quelques kilos seront à prévoir.** Mais je ne rentrerais pas dans le jeu du toujours plus, mon corps me plaît comme il est, car je l'ai voulu comme cela.

**Si aujourd'hui je suis passé Pro c'est qu'objectivement mes propres critères de l'esthétique sont bons.**



**Eric RALLO :** Dans une catégorie ou la ligne et l'esthétisme prédominent sur le volume à outrance, si tu étais ton propre juge, quels seraient tes points forts et tes points faibles ?

**Maxime PARISI :**

Mes points forts :

Proportionné - Symétrique - Un bon détaché musculaire - Naturel - Taille fine.

Mes points faibles :

Néant lol non, je dirais l'épaisseur de dos que l'on a mis de côté volontairement pour paraître moins massif.

**ER :** Les lecteurs(trices) sont toujours friands du petit « secret » ou technique qui fonctionne bien chez le champion pour essayer de le reproduire chez eux.

Peux-tu nous décomposer ta semaine de training et nous donner 2 ou 3 petites astuces ?

**MP :**

Mes méthodes d'entraînement sont moins courantes que la normale, je fais 4 jours d'entraînement de 2-3h/ 1 jour de repos. C'est mon maximum en termes d'efficacité avec un minimum de repos. Cela me va très bien et en période de prépa, je passe sur du 3/1, je réduis la cadence car je suis beaucoup plus fatigué. L'objectif est de placer tous les groupes musculaires et de doubler ses points faibles. Cette méthode me convient parfaitement.

Si je devais donner une astuce ou plutôt des conseils se serait :

- Se concentrer sur le mouvement travaillé et ne pas hésiter à diminuer la charge pour que le muscle visé récolte tous les bénéfices.
- Laisser son téléphone au vestiaire.
- Le repos, même si l'on a tous un travail, il ne faut pas mettre de côté son sommeil récupérateur.. donc dormir, dormir dormir !!

**ER :** Quelle est ta répartition en terme d'apport nutritionnel sur une journée type et quels compléments utilises-tu ?



- R1:** 100gr de flocons d'avoine  
50gr de caséine Scitec Nutrition goût chocolat.  
1 gelule multivitamine Scitec Nutrition
- R2:** 30gr d'amandes.  
30gr de whey Superset goût banana split.
- R3:** 200gr de pâtes  
200gr de poulet  
Salade verte

- R4:** 30gr d'amandes  
30gr de whey Superset goût nutella
- R5:** 200gr de pommes de terre.  
200gr de poulet.
- R6:** 200gr fromage blanc  
30gr de whey Superset goût nutella  
2 gélules oméga 3  
5gr bcaa

Training: 10gr de bcaa





**Eric RALLO :** Tu n'as pas relâché l'entraînement durant ces 2 dernières années de compétition jusqu'à obtenir le sésame suprême.

J'ai appris que tu avais eu une rupture du ligament du poignet droit suite à une complication lors d'une intervention de police en 2014.

J'imagine que tu as choisi de prendre du repos et soigner définitivement cette blessure pour être à 100% de tes moyens chez les PROS.

Alors tout d'abord, comment se passe ta convalescence ?

**Maxime PARISI :**

Oui, effectivement une rupture du ligament au poignet droit en 2014. Cela ne m'a pas empêché d'atteindre mes objectifs car les opérations et les blessures ne m'ont pas laissé tranquille durant ces 3 dernières années, en 2015 c'était l'épaule et maintenant 2016 c'est une autre rupture du ligament au poignet gauche. Les blessures me freinent mais elles ne m'arrêteront pas. Mon rétablissement se passe bien et je pense remonter sur scène très vite comme prévu.

**ER :** Tu as une communauté très active sur tes différents réseaux sociaux, j'imagine que ce doit être une motivation supplémentaire pour te transcender ?

D'ailleurs tu nous gratifies de temps à autre de vidéos pour le moins spectaculaires !!

**MP :**

Oui, le soutien de mes fans m'apportent de la force supplémentaire car je ne veux pas les décevoir, c'est pour cela que je reste toujours positif sur les réseaux sociaux pour motiver, inspirer et faire rêver.. Les dépôts de plaintes c'est au commissariat.

Pour les vidéos spectaculaires, je vais en faire encore plus quand je serais rétabli !

CLIQUEZ POUR REGARDER



**MAXIME  
PARISI**





**Eric RALLO :** *Quels conseils pourrais-tu donner à tous ceux et celles qui liront ton interview et qui peut-être secrètement derrière leur tablette ou smartphone, rêveraient de suivre ton exemple ?*

**Maxime PARISI :**

Les conseils que je peux donner à tous ceux qui voudraient réussir dans le sport, ce serait tout d'abord soyez passionné de sport ! Ensuite ne faites pas n'importe quoi avec votre corps et n'écoutez pas les bruits de couloirs. Prenez conseils de vrai champion ou coach d'expérience qui se font rares. Fixez vous un objectif final (rêve) et réalisez des sous objectifs sous forme de paliers vous menant tout droit à votre objectif final. Croyez en vous car personne ne le fera à votre place. Pour terminer, travaillez dur et soyez patient..

**ER :** *Un dernier mot avant de se quitter, « PARISI » c'est de quelle origine ? Italienne, Corse, autre ? (NDLD : j'en profite pour te saluer de la part de notre ami commun et compatriote Corse, le vice champion du monde Master Jean Philippe Cesari !)*

*Pour finir, merci beaucoup Maxime pour l'image représentative, saine et esthétique du Fitness en France et désormais à l'étranger au plus haut niveau. Je te souhaite avec toute mon équipe, tout le succès et la réussite possible !*

**MP :** Oui, je suis très proche de mon frate Jean Philippe, d'ailleurs je lui fais une grosse bise ! C'est vrai que je lui rends visite dès que je le peux, mais je ne suis pas Corse.

Parisi, c'est d'origine italienne, plus précisément sicilienne, toute ma famille est sicilienne et vit désormais à Marseille (où je suis né), Toulon et Menton.

Merci à vous pour l'intérêt que vous m'avez prêté durant cette interview et comptez sur moi pour porter nos couleurs dignement et avec fierté.

**Pour conclure, je souhaiterais exploiter tout mon potentiel physique grâce à l'aide de mon sponsor Fitadium qui me pousse à delà de mes limites #beyondthelimits**



Avec son ami  
Jean-Philippe Cesari  
Vice-champion  
du Monde  
Mens Physique Master



Contacts :



Maxime Overtake



**SPECIALE**  
**INTERVIEW**  
**MAXIME PARISI**  
**ATHLÈTE FITADIUM**

**FITNESS**  
**NUTRITION**  
**COACHING**  
**ACCESSOIRES**

**10%**  
DE REDUCTION  
POUR LES  
ABONNES  
FITNESS MAG



**CODE: FITAMAG**

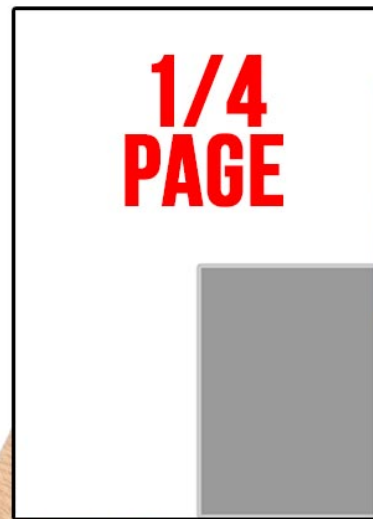
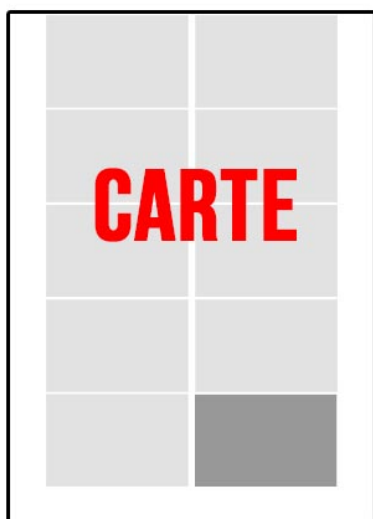




**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du format **carte de visite** à la **pleine page** :  
**MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !\***



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL !**





**MARC VOUILLOT**  
CHAMPION DE FORCE  
ATHLÉTIQUE  
FORMATEUR SERAPSE



# FORCE ATHLÉTIQUE



## L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

**Le travail musculaire suppose une certaine logique dans son approche si l'on veut travailler intelligemment et obtenir les résultats souhaités en terme de Force.**

Les muscles sont des organes contractiles qui servent aux mouvements articulaires. Une réflexion et un minimum de connaissances s'imposent si l'on veut intervenir à différents niveaux afin de trouver les meilleures façons d'entraîner chacun d'entre eux :

- **Dénombrer les fonctions motrices** : flexion, extension, adduction, abduction, rotation en rapport avec les différentes positions articulaires envisageables ;
- **Privilégier le travail à pleine amplitude**, de l'allongement au raccourcissement complets (course externe et course interne maximale) dans la mesure des possibilités ostéo- articulaires, même si l'on sait que certains principes d'entraînement ne vont pas toujours dans ce sens ;
- **Rechercher les différents angles de travail possibles** afin d'exercer toutes les fonctions motrices en se déterminant sur l'outil de travail le plus approprié (barre, haltère, poulie, machine ou petit matériel complémentaire) ;
- **Étudier globalement l'approche biomécanique des muscles synergiques et antagonistes** afin de coordonner leurs efforts dans l'optique de travailler sélectivement le muscle cible de chaque exercice ;

- Envisager d'inclure différents régimes de contraction musculaire permettant de créer de nouveaux stimuli.



**Fabrice Idiart, chef étoilé à St Jean de Luz, passe régulièrement de la cuisine à l'entraînement musculaire. Ici en discussion avec Mariane Bouvard sur le contenu de sa séance de musculation à venir.**



## APPROCHE THÉORIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

**Chaque muscle agit au moins sur une articulation, parfois sur plusieurs. Par contre, un muscle mono-articulaire n'agit que sur une articulation.**

### Exemple :

Le brachial antérieur, qui relie l'humérus au cubitus et dont l'action et l'unique fonction, provoque la flexion du coude.



**Marine Hernandez** qui se prépare actuellement pour une compétition IFBB Bikini

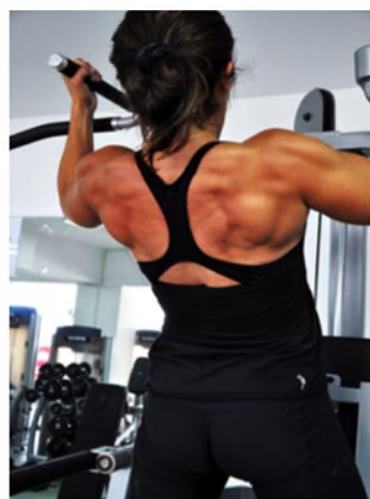
**L'extension du coude est effectuée par le triceps brachial.** Il comprend deux chefs musculaires mono-articulaires reliant l'humérus au cubitus et un chef musculaire bi-articulaire la longue portion du triceps. Cette dernière relie l'omoplate au cubitus.



**Le premier exercice sollicite principalement les vastes interne et externe, la longue portion ne travaillant pratiquement pas sur sa partie supérieure. Le deuxième exercice implique une très importante participation du long triceps du fait de l'étirement maximal qu'impose la position des bras.**

Dans le cas de l'articulation du coude, articulation qui ne peut mécaniquement n'effectuer qu'une flexion et une extension, le fonctionnement musculaire est assez simple bien que le triceps, par sa longue portion, puisse avoir aussi une action dans la flexion du coude, notamment lorsqu'on exerce les grands dorsaux à la poulie, barre fixe ou encore sur machine.

En effet, lors de l'exécution de ce mouvement, les insertions d'origine et de terminaison du long triceps se rapprochent (assez faiblement) puisque le faisceau musculaire s'allonge au niveau de l'articulation du coude quand il se raccourcit au niveau de l'articulation de l'épaule.



**Sur la phase de traction comme nous le montre Sarah Meunier finaliste du championnat de France de force 2016, le long triceps s'allonge au niveau du coude et se raccourcit au niveau de l'épaule**

**Dans le cas de la flexion avant-bras** sur bras, les choses se compliquent un peu car deux muscles importants participent à l'action motrice en renfort du brachial antérieur :

- **Le biceps brachial (qui agit sur 3 articulations)**
- **Le long supinateur (qui agit sur 2 articulations)**

Ces deux muscles, principalement fléchisseurs du coude, sont également impliqués dans les mouvements de pronosupination en agissant sur le radius et le cubitus qui font tourner le poignet. Le biceps brachial quant à lui comprend deux chefs musculaires qui originent de l'omoplate par deux endroits distincts et de ce fait mobilisent l'articulation de l'épaule.

Cela implique que le biceps brachial devient extenseur du coude au cours du développé couché. Les grands spécialistes de ce mouvement le savent bien puisque le travail des biceps est intégré à leur préparation physique.



## APPROCHE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

**Les muscles n'agissent pas indépendamment les uns des autres.**

**Il est donc primordial de comprendre comment chaque exercice sollicite les régions musculaires concernées afin de se concentrer au mieux et optimiser ainsi les gains en force et en volume.**

**Il y a des exercices de base qui sollicitent 3 à 4 articulations (exercices poly articulaires) :**

### Exemple :

- Le développé couché (épaules, coudes, poignets)
- Le squat (hanches, genoux, chevilles)
- Le soulevé de terre (épaules, hanches, genoux, chevilles)



**Sarah Meunier au développé couché**



**Marine Hernandez au squat**

**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](http://WWW.CORGENIC.COM)**





**Durant l'exécution de ces exercices, plusieurs groupes musculaires importants sont très impliqués au cours des différentes phases des mouvements, les muscles se relayant sur les différentes angulations.**

### Exemple :

le biceps brachial est starter au développé couché alors que le triceps brachial n'intervient réellement qu'à mi mouvement, les grands pectoraux et les deltoïdes antérieurs travaillant du début à la fin.

On peut en rapprochant les coudes vers le corps se concentrer davantage sur les biceps ou bien armer volontairement ses triceps dès le décollement de la barre de la poitrine.

La pensée est une donnée déterminante quant à l'obtention des résultats souhaités et il faut pour cela développer la faculté d'attention dirigée sur soi afin d'éviter progressivement les actions parasites (affinement du sens musculaire).

Les mouvements de base offrent aux groupes musculaires sollicités des courbes de résistance adaptées au développement de leur force ou de leur volume : ce qui en fait des exercices incontournables. Ils permettent une sollicitation très intense des muscles au moment où leur force contractile est totalement disponible.

L'effort le plus important est demandé aux muscles lorsque le mouvement a atteint une position moyenne principalement lors de sa phase concentrique.

La position variable des leviers anatomiques, durant l'exécution des exercices de base est naturellement responsable des changements de résistance. La pesanteur agit en fonction de l'inclinaison des leviers par rapport à la verticale, l'angle de traction des muscles sur le squelette modifiant la composante efficace tandis que le raccourcissement des muscles diminue leur force contractile maximale.



Comme nous le montre Sarah Meunier au soulevé de terre, les variations d'inclinaison du buste jouent sur les impacts musculaires. Si nous prenons l'exemple du trapèze, sur la photo de gauche, celui-ci est sollicité de façon plus intense sur sa portion moyenne alors que sur la photo de droite le trapèze supérieur est plus impliqué.

**Il y a également des exercices d'isolation qui ne mettent en jeu qu'une seule articulation (exercices mono articulaires) afin de concentrer l'effort sur un groupe musculaire précis (localisation musculaire).**

### Exemple :

Les écartés latéraux pour les pectoraux (l'épaule)

- Les flexions avant-bras sur bras pour les biceps (le coude)

- Les extensions de jambes sur cuisses pour les quadriceps (le genou)

**Pour prendre de la force, de la masse musculaire ou encore pour perdre de la masse grasse, les exercices poly articulaires sont les plus efficaces car ils font intervenir la musculature d'une façon coordonnée et imposent un travail musculaire très important créant un énorme impact énergétique et hormonal.**

Les exercices d'isolation mono articulaires sont bien évidemment nécessaires pour modifier par un travail plus ciblé les déficiences musculaires afin de compenser les points faibles pouvant exister sur une chaîne musculaire.



**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](http://www.powertec-musculation-france.com)

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES





MY  
COUSTELS  
IFBB PRO  
Coach sportif



# BOOT CAMP

Photothèque My Coustels

## TIRAGE ARRIÈRE épaules à la CORDE

### Position de départ :

Dans un premier temps, ajustez la charge adaptée à vos capacités.

Mettez-vous debout, en ayant les jambes légèrement fléchies. Saisissez la corde de la poulie haute en pronation, mettez-vous face à la poulie et faites quelques pas en arrière. Positionnez les pieds à la largeur des épaules, et maintenez le tronc ferme en vous penchant légèrement en arrière. Les mains tenant la corde sont levées.



### Réalisation :

Depuis la position de départ, inspirer en effectuant le mouvement par extension des coudes en arrière, les omoplates doivent de coller. Essayez de tirer les mains vers votre cou. Maintenez les coudes au même niveau que les épaules. Expirez en tirant la corde et inspirez en revenant à la position initiale.

Veillez bien à maintenir la bonne posture du corps, avec un tronc fixe sans courbure.. Les coudes sont maintenus au même niveau que les épaules. Les hanches sont en position neutre. En levant les mains, faites attention de ne pas faire travailler les muscles trapèzes (par le mouvement des épaules vers le haut).

### Recommandation :

Choisissez le poids adéquat pour apprendre la bonne technique..







**-25% REDUCTION**  
**CODE PROMO: SPORT25**  
**RENDEZ-VOUS SUR QNTSPORT.FR**



 /QNTFRANCE

 /QNTSPORTNUTRITION





**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
& Physiologie



# RÉGÉNÈRE



## MON 1<sup>ER</sup> CONSEIL DE SANTÉ

*L'annonce selon laquelle il y aurait un secret de santé unique et incontournable, sonne vraiment comme un « attrape nigaud ».*

*En effet combien de fois a-t-on lu ou entendu parler du remède miracle qui serait à même de résoudre tous nos problèmes... j'imagine que vous même vous n'y croyez plus !*

**E**t vous avez certainement raison parce qu'on entend par remède, un remède extérieur, un produit, et force est de constater que l'illusion d'un produit miracle qui résoudrait tous nos problèmes est certainement très séduisante d'un point de vue marketing mais n'est pas réaliste du tout, considérant la complexité de la physiologie humaine.

**ET POURTANT J'OSE ÉCRIRE QU'IL EXISTERAIT UN REMÈDE MIRACLE POUR TOUS LES MAUX.**

Le problème est que l'on méconnaît la nature de l'humain.

On méconnaît la puissance de sa physiologie, sa capacité réelle.

Si l'on veut maintenir une personne en état d'assujettissement, rien de mieux que le persuader qu'il est totalement impuissant et sans ressource ni capacité.

Pourtant, la biologie humaine et le vivant sont justes stupéfiants en terme d'adaptation et de régénération. Et oui il y a un remède, une panacée universelle : laisser le vivant s'occuper de lui même.

**LE REPOS !**

**EN EFFET SELON LE PRINCIPE PROPRE À TOUT ÊTRE VIVANT QUI EST L'HOMÉOSTASIE, UN ÊTRE VIVANT LAISSÉ À LUI MÊME AVEC UN MINIMUM DE PERTURBATION VOIT SA BIOLOGIE REVENIR SPONTANÉMENT À L'ÉTAT DE PLEINE SANTÉ.**

**Pour preuve, le jeûne.**

Je parle du jeûne alimentaire, on sait de plus en plus que le jeûne accomplit des miracles avec...rien !

N'est ce pas un pied de nez fabuleux à la surenchère technologique, à la débauche de techniques toutes plus complexes les unes que les autres que de dire que l'un des meilleurs remèdes actuellement contre «le cancer, les maladies neurodégénératives, le diabète, ou les maladies métaboliques de civilisation » c'est... de ne rien prendre, de ne rien manger.

Et je rajouterai, de ne rien faire !





**OUI LE REMÈDE UNIVERSEL C'EST LE REPOS, LE REPOS DIGESTIF AVEC LE JEÛNE, MAIS AUSSI LE REPOS PHYSIQUE (SOMMEIL, VACANCES AU SENS PROPRE DU TERME, SORTIR DE CE CERCLE VICIEUX D'EXCITATION ET DE STIMULATION), ET REPOS INTELLECTUEL ET SPIRITUEL.**

Le repos est le meilleur remède, le plus puissant, le plus accessible à tous puisqu'il ne coûte rien, ne demande rien, ne demande surtout aucune connaissance, en fait c'est la suprématie du « rien » ! En voilà une méthode...

## LE REPOS DIGESTIF

Le repos digestif c'est le jeûne, j'en ai déjà parlé plusieurs fois dans les articles précédents, il se passe quelque chose de merveilleux durant le jeûne, le corps commence à se nourrir de ses parties les plus viciées. En fait il déconstruit le mauvais pour alimenter le bon, il permet un nettoyage total de l'organisme, une optimisation de la production de l'hormone de croissance, une diminution à la sensibilité

à l'insuline, bref une normalisation et une régularisation de tout ce qui ne fonctionnait pas dans l'organisme. Tout cela simplement en se mettant au repos digestif.



## LE REPOS PHYSIQUE

Le repos physique agit d'une façon assez stupéfiante aussi.

Nous héritons tous d'un capital nerveux à notre naissance et ce capital, nous le gérons plus ou moins bien.

Le repos, le sommeil, regarnissent notre « compte en banque » nerveux.

L'activité incessante, le stress, le sport à outrance épuisent notre capital nerveux.

Nous réalisons peu à quel point un être vivant est avant tout un être doué d'un système nerveux.

La première différence que l'on constate entre un mort et un vivant, c'est l'absence de réponse nerveuse.

Le système nerveux est aussi ce qui va nous permettre d'actionner toutes les fonctions physiologiques du corps.

Dès lors, dès qu'il y a épuisement c'est donc toutes les fonctions physiologiques du corps qui en pâtissent.

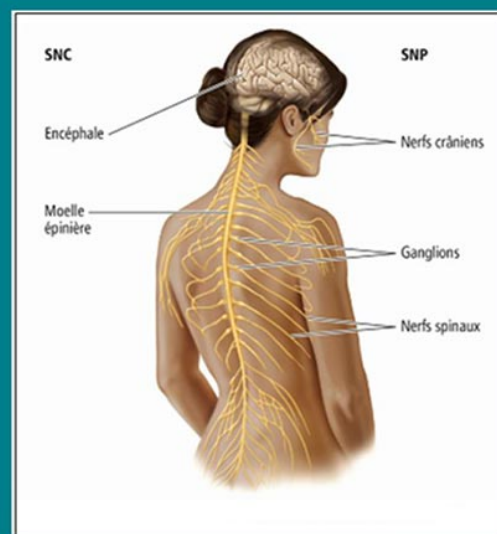
### ALORS POURQUOI METTRE LA PRIMAUTÉ SUR LE SYSTÈME NERVEUX ?

Simplement parce qu'il est premier et essentiel. Il avance main dans la main avec le système endocrinien, et sans l'énergie électrique qui permet à nos organes de fonctionner, rien ne fonctionne.

Quand on parle de régénération, quand on parle de récupération, quand on parle de reconstruction et de retour à l'état de pleine santé, la puissance du système nerveux conditionnera totalement la vitesse à laquelle cela va se faire.

Plus une personne est fatiguée et plus cela va être lent, et plus une personne est reposée et a regarni son capital nerveux, plus, cela va être rapide.

Le repos physique est une clé essentielle du retour à la santé.





# LE REPOS INTELLECTUEL ET SPIRITUEL

**Qu'est ce que cela peut donc signifier ?** Il y a un mal qui nous ronge en permanence, qui dissipe une quantité d'énergie colossale, qui crée une acidité colossale dans le corps, qui épuise notre capital nerveux : **c'est l'inquiétude.**

**Nous vivons dans une anxiété, une inquiétude, et donc un stress permanent.** Les sollicitations sont multiples à notre époque et nous nous retrouvons face à une somme d'entre elles peu gérables naturellement par un être humain « normalement constitué ».

## Et cela génère de l'inquiétude.

Force est de constater aussi que dans ce monde dans lequel on a délibérément chassé le spirituel, on a remplacé Dieu par des idoles : argent et pouvoir.

Sauf que les idoles ne remplissent jamais totalement la fonction et demandent toujours énormément de sacrifices en retour.

Le prix à payer à cette éviction de Dieu et à cette introduction d'idoles modernes, c'est l'inquiétude...

Inquiétude parce que nous pensons que nous devons compter uniquement sur nos propres efforts, sur nos propres ressources, sur nos petits bras pour y arriver.

Dès lors toute la pression est placée sur nous, toute l'attention est placée sur nous, et la moindre défaillance nous met symboliquement en danger de mort...

Comment ne pourrait-on pas être inquiet ainsi ?

Et pourtant ne nous a-t-on pas dit « ne vous inquiétez de rien » ? mais ça, ce ne sont pas les mots de nos idoles modernes...

Alors oui, certes, on a certainement beaucoup à reprocher aux religions dans l'histoire. Il est aisé pour chacun de pointer du doigt toutes les atrocités qui ont été commises au nom de Dieu. Mais est-ce parce qu'une usurpation massive a été réalisée qu'il faut tout mettre dans un même panier et troquer un Dieu bienveillant qui ne demande avant tout de ne jamais nous inquiéter et de compter sur sa générosité, pour l'argent et la puissance, qui nous demandent chaque jour notre sacrifice de labeur, notre travail permanent, de ne compter que sur nos propres efforts, et somme toute d'être perdu dans un combat ininterrompu.

Le repos est la clé, le repos doit être global, le repos est la panacée universelle.

Pourquoi va-t-on si mal aujourd'hui ? Parce qu'on mange sans cesse, on s'agite sans cesse, et on a donné sa vie à des idoles qui nous épuisent. Et nous laissent dans l'insécurité permanente.

**Comment pourrait-on aller mieux... ?** Simplement en inversant les choses. C'est ce qu'on appelle la conversion...

Une personne inquiète c'est aussi une personne qui va demander au milieu extérieur dans lequel elle vit de la rassurer sans cesse. C'est très bien pour la consommation, ça fait tourner la machine.







**ERIC  
RALLO**

Rédacteur en Chef  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



# Bien-être & longévité

## VIVRE CENTENAIRE !



### Pour viser la longévité, commencez par vous éduquer

Je dis souvent, « on ne prend soin que de ce que l'on connaît bien ». Si vous ne connaissiez pas les noms des organes qui sont en vous... Si vous ne connaissez pas le fonctionnement physiologique de base ainsi que le fonctionnement cellulaire et bactérien... vous n'êtes peut-être pas encore sorti de la « matrice » et sans doute encore sous le joug des puissants mercantiles et lobbyistes.

Sachez qu'il n'y a pas de fatalité et que la responsabilité vient le plus souvent de notre mode de vie et de notre alimentation

### L'hygiène de vie

On reproche souvent à nos organes, le fait qu'ils dysfonctionnent sans prendre en considération la maltraitance que nous leur avons fait subir durant de nombreuses décennies. Plutôt que de soutenir leur fonction vitale, nous les accablons de tous les maux en rajoutant ainsi d'autres maux aux diverses pathologies du 21<sup>e</sup> siècle.

Pourtant pour essayer de vivre centenaire en pleine forme... cela ne relève pas de l'utopie !

**Régime crétois ? , île d'Okinawa ?**

Cela vous parle-t-il ?



Si nous voulons avoir 3 fois plus de chance de vivre centenaire, devons-nous aller vivre dans ces régions ? ou bien plutôt devenons adopter leur style de vie ?

En effet, comme le précise **Joël de Rosnay** (Biologiste), **NOUS SOMMES CLAIREMENT LE REFLET DE NOTRE ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE :**



Selon cet éminent scientifique, l'épigénétique est la grande révolution de ces cinq dernières années ! : « L'épigénétique est la modulation de l'expression des gènes en fonction du comportement. » :

1. ce que vous mangez
2. si vous faites de l'exercice physique
3. si vous savez manager ou non votre stress
4. si vous avez du plaisir dans ce que vous faites
5. si vous avez un réseau social et familial qui marche bien.

Ce sont ces 5 éléments combinés entre eux vont être déterminant durant toute votre vie.

« Vous pouvez être en partie responsable de votre santé » « oui vous pouvez faire quelque chose pour vous » « essayez d'être en meilleure santé est possible. » « Essayez de vieillir moins vite » ! Nous rappelle Joël de Rosnay.



**500 avant notre ère, Hippocrate, considéré comme le père de notre médecine moderne disait : "que la nourriture soit ton seul médicament".**

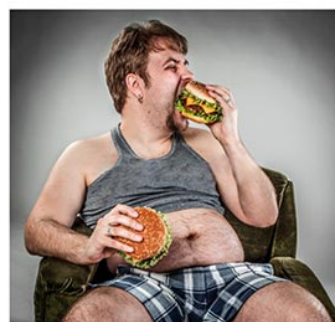
Là où se trouve une importante concentration de centenaires, les nombreuses études ont démontré l'importance de **pratiquer une activité physique régulière, de gérer au mieux le stress au quotidien tout en adoptant une alimentation variée et équilibrée, (riche en fruits, légumes frais et en céréales, pauvre en graisses animales avec de l'huile d'olive comme principale source de lipides avec le poisson) NB : la viande blanche et les œufs sont consommés modérément, 2 à 3 fois par semaine )**

Dans un monde de tentations, je vous encourage à dire « Adieu » à votre burger et votre coca .... Tellement pratique au fastfood du coin, n'est-ce pas ?!

Je vous recommande de ne pas gaver vos enfants de bonbons bourrés d'additifs alimentaires, à renoncer de manger toujours plus de viande OGM, gorgée de pesticides et autres hormones ou antibiotiques !

Et la bonne glace aux arômes artificiels ? Vous la laisserez dorénavant dans le bac à glace de votre

« ex » hypermarché !



"Si les Américains vivaient comme les habitants d'Okinawa, 80 % des unités de soins coronariens des Etats-Unis, 30 % des centres anti-cancer et de nombreuses maisons de soins infirmiers seraient fermés", estime le **Dr Makoto Suzuki**, 83 ans.

Combattre la maladie et soutenir les progrès de la médecine, je suis d'accord, mais il est primordial à mes yeux de tout faire, tout miser sur la prévention et l'éducation, **afin de capitaliser sur le bien le plus précieux** que nous ayons : **NOTRE SANTÉ !**

Prenez soin de vous.

**Eric Rallo Giudicelli**

Conseiller bien-être et longévité

Ces informations exhaustives n'engagent que leur(s) auteur(s) et ne sauraient se substituer à quelconque avis médical.

# **PB PERFECT BODIES** fitness & Squash Center

**f** 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





**ERIC RALLO**

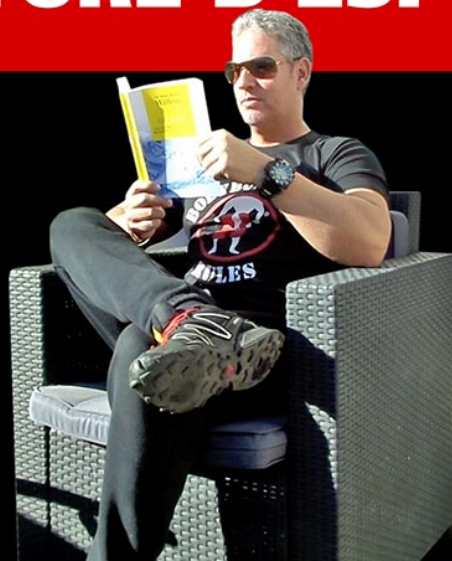
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS  
RECOMMANDE  
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**GIULIA ENDERS**

**LE CHARME  
DISCRET DE  
L'INTESTIN**







**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 #20 MATRICE



### PRODUITS LAITIERS, NOS ENNEMIS POUR LA VIE

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*

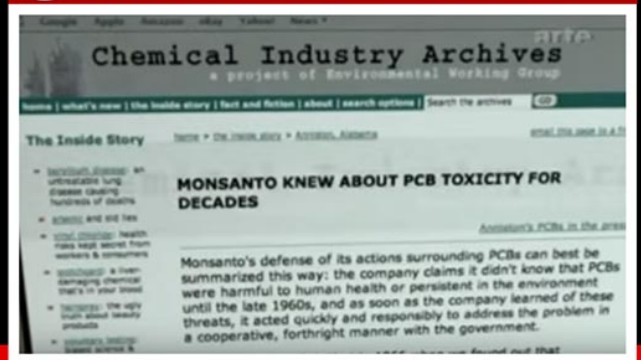
CLIQUEZ POUR REGARDER



**-18**

Attention  
scènes choquantes

CLIQUEZ POUR REGARDER



### LE MONDE SELON MONSANTO





**DAVID  
ANDRIEU**  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# Prescillia Leroy

# ZOOM SUR

Nom : Leroy  
Prénom : Prescillia  
Age : 36 ans  
Taille : 168 cm  
Poids : 56 kg en compétition  
61kg hors saison  
Profession : Fonctionnaire et coachSportif  
Ville de résidence : Lyon (69)  
Sponsor : Impact Nutrition  
Coach : Emilio Sanchez

« La passion et la détermination l'emportent toujours ! »

Interview et photographies : David Andrieu

Seconde année de compétition seulement pour Prescillia Leroy qui a déjà disputé les Championnats d'Europe au mois de mai dernier. Et 2016 fut son année sur le plan national puisque la jolie Lyonnaise a remporté deux concours prestigieux : le Top de Colmar et le titre national IFBB en Bikini Master. Sa superbe ligne, sa musculature tonique et son joli visage sont des atouts indispensables qui devraient lui permettre d'atteindre le plus haut niveau international dans les prochaines années. Interview d'une athlète discrète, acharnée et déterminée qui possède aussi deux qualités maîtresses supplémentaires et essentielles : la beauté et l'humilité.

**David Andrieu : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?**

**Prescillia Leroy :**

J'ai toujours pratiqué une ou plusieurs activités sportives depuis mon plus jeune âge. J'ai découvert le fitness et la musculation vers mes 17/18 ans. A force de rencontres dans les clubs et de conseils, j'ai été présentée à Emilio Sanchez, mon préparateur physique. Déjà en 2006, il me vantait mon "potentiel". J'ai mis longtemps à y croire, et puis je me suis décidée à franchir le pas de la compétition.

**Palmarès :**

2015  
Participation au Top de Colmar (NC)  
4ème à la demi-finale sud France IFBB  
6ème à la finale France IFBB (Bikini Master)  
2016  
1ère au Top de Colmar (Bikini +35ans)  
3ème à la demi-finale sud France IFBB  
Championne nationale IFBB (Bikini Master)





**David Andrieu : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à gérer avec celles de ta profession ?**

**Prescillia Leroy :**

C'est vrai que ce n'est pas toujours simple, surtout quand on a un cumul de deux activités. Mais la passion et la détermination l'emportent toujours !

**DA : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?**

**PL :**

Je ne suis pas fan des débats. Je pense qu'il n'y a pas de vérité exacte. Nous n'avons pas les mêmes méthodes et techniques d'entraînements, mais nous pouvons arriver à un même résultat. Mais personnellement, je préfère les poids libres.

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

**PL :**

Non, je fais du cardio-training à longueur d'année. Cependant, mes entraînements sont différents pendant la période pré-compétition.

De beaux abdominaux, des jambes bien galbées, une superbe ligne et un joli visage, Prescillia Leroy possède tous les atouts pour réussir en Bikini Master au plus haut niveau.



La progression d'un an qui en dit long sur la capacité de travail et la détermination de Prescillia qui devraient la faire éclore au niveau international.







Prescillia Leroy au top de sa forme pour sa première sélection internationale à Europe IFBB 2016.

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

**Prescillia Leroy :**

Manger équilibré, boire suffisamment d'eau et ne pas hésiter à se supplémenter pour palier aux carences et aux besoins en protéines, vitamines et minéraux.

**DA :** Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?

**PL :**

Je prends des multivitamines au petit déjeuner (iBoost d'Impact Nutrition), de l'Arthrotech, et en ce moment, deux brûleurs de graisse : CK burn et Oxy Burn IN.

En journée, je me supplémente en protéines Gold Whey IN, et le soir j'absorbe des Omega 3.

Première participation à une finale France IFBB, en 2015, et premier Top 6 pour Prescillia ! Malgré une forte concurrence de bikinis expérimentées comme Vanessa Honoré (2ème, au centre) et Victoria Bertaux (1ère, à droite), la jolie Lyonnaise a su tirer son épingle du jeu en Bikini Master.







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

**Prescillia Leroy :**

Honnêtement, je ne veux rien changer ! Je veux juste continuer à progresser afin de faire évoluer mon corps. J'ai toujours voulu ressembler à des icônes de notre sport jusqu'à ce que je comprenne, finalement, que je suis bien dans mon corps, avec mes défauts... sauf peut-être mes mollets que je trouve trop musclés ! (rires)

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

**PL :**

Je ferais certainement la même chose qu'aujourd'hui, c'est à dire, m'éclater et m'épanouir dans mes activités physiques quelles qu'elles soient.

**DA : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?**

**PL :**

Pour le moment, je permets à mon corps et à mon organisme de récupérer des longs mois de diète qu'imposent les compétitions. Je suis toujours dans une phase de réflexion au sujet de mes projets pour l'année 2017. Mais il est certain que je ne compte pas abandonner en si bon chemin...

**Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Prescillia Leroy via facebook et son pseudo Presci Lp**



CROSSFIT BASTIA 1<sup>ère</sup> 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 D'ERBAJOLO 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



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 LACOCHE**

Préparateur sportif  
Coach  
Consultant en  
diététique sportive

**06 59 22 69 92**

www.christian-lacocher.com



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



TPE - PME - ARTISAN

Appellez-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



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



## myZAPPY

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







**SEBASTIEN LARGE**  
Acteur  
Athlète / Top modèle  
coach sportif



# California NEWS

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

Été fini, on accueille l'automne. Beaucoup d'américains aiment cette saison, car c'est le début des festivités avant les fêtes de Noël. Evidemment la plus grande célébration en Octobre c'est la fête "Halloween" ou plein de festivités, soirées, parades, ...se passent dans tous les Etats-Unis mais également dans un grand nombre de pays désormais. Ce mois-ci dans ma rubrique, une belle et intelligente compétitrice bikini, entrepreneuse dans le fitness mais aussi auteur du livre "THE EVERYTHING GUIDE TO MACRO TRACKING".

Celle que vous aviez pu découvrir il y a quelques mois dans ma rubrique pour la soutenir pour le concours Bodybuilding.com spokemodel search. J'ai voulu avoir une exclusivité pour les lecteurs de Fitness Mag. Qui est Amanda Bucci? Que c'est-il passé depuis qu'elle a rejoint toute l'équipe de Bodybuilding.com?

Best believe it! the summer is over, however fall is coming big time. This season if we can say so since there aren't really 4 seasons in Los Angeles, well it is still a time of the year that 99% of Americans like very much. You may ask why? It is simple, October is sort of the kicked off of the big Christmas festivities. Of course, the major event to be Halloween, with parades and other events going on all over the U.S but also in a lot of countries. In this month column, I'd like to highlight a smart, beautiful, driven to success, a youtuber, a fitness entrepreneur, author of the book "THE EVERYTHING GUIDE TO MACRO TRACKING" as well as a NPC bikini competitor. For the ones who follows and read my column you may have seen her few months ago as she was featured to support her for the Bodybuilding.com spokemodel's search. I wanted to get exclusive for the Fitness Mag fans. So who is Amanda Bucci? what happened since she got signed with Bodybuilding.com? Let's find out, shall we?

## Amanda Bucci



**Amanda Bucci** a démarrée sa carrière dans le fitness alors qu'elle était encore au collège, comme un simple hobby. Quelques années plus tard, au Lycée, les choses change, sa vision c'est métamorphose lorsqu'elle a décidé de faire sa première compétition dans le bodybuilding. Dès ce jour là, sa passion a grandi, c'est devenu un véritable mode de vie. Amanda est devenue une fanatique de fitness, nutrition et aujourd'hui elle continue à grandir dans le milieu pour achever son but, devenir une meilleure version d'elle. Comme je l'ai annoncé, cette belle compétitrice de bikini est intelligente, en effet elle a un diplôme d'infirmière ce qui l'aide à persévérer dans le monde du fitness entant qu'entrepreneuse. "Je veux inspirer, motiver et aider ceux qui peut-être ont trop peur ou qu'ils ne savent pas comment avancer par eux même." Amanda utilise son réseaux social pour inspirer le plus de personnes qu'elle peut.

**Amanda Bucci** started her fitness journey in high school, but didn't take things seriously until she began competing in bodybuilding in college. She fell in love with fitness, nutrition, and continually working toward becoming her best self.



Avec l'équipe de  
Bodybuilding.com

She holds a bachelor's degree in nursing, an education that helps in her role as a fitness and health entrepreneur. "I want to inspire, motivate, and educate those who may be too scared or unknowing to move forward on their own." She uses her social media platforms to inspire and reach as many people as she can, in hopes of igniting that passion in others that she has found for herself through the fitness lifestyle.



Photo **PARDOMAS**



# California NEWS

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

Amanda travaille très dur pour développer sa chaine youtube.

C'est l'un de ses projets, elle y consacre beaucoup de son temps. Son but est d'aider et inspirer le plus de personnes qu'elle peut. "Ma chaine YouTube est basée sur ma vie quotidienne. Je montre ce que je fais tous les jours dans le monde du fitness et j'aide ceux qui me suivent en offrant des conseils, des vidéos explicatives. Elle partage son expérience en tant que compétitrice à tout son fan club. On peut dire qu'elle est une « life coach » aussi, car elle aide ses admirateurs à devenir heureux, en meilleure santé.

Un de ses gros projets actuellement, "Podcast". Elle va bientôt démarrer une série d'interviews qui sera disponible sur Podcast. Autres projets pour la belle qui a grandi dans l'état de Rhode Island (cote est), elle travaille également sur une ligne de vêtement et se prépare aller donner des séminaires dans tous les États-Unis avec l'un de ses sponsors la compagnie Pardomas. "Mon but tout simplement c'est d'inspirer les gens qui se lancent dans la même chemin que j'ai atteint et de devenir un rôle model pour aider, leur enseigner à accomplir leurs objectifs".

## ► Amanda BUCCI

News: Amanda is currently working on growing her YouTube channel in order to help reach and inspire many people as possible! My Youtube channel is mainly about my life, showing what I do on a daily basis in terms of my fitness journey, but also helping others by providing informative content along the way. She shares her nutrition tips, workout tips, and life tips to give insight on how to become the happiest, healthiest, best version of yourself! Amanda is currently working on creating an interview-based podcast, a clothing brand, and hosting workshops around the country through the company Pardomas. My goal is simply to inspire people on their own fitness journey, and do so through being a good role model and providing an insiders education.

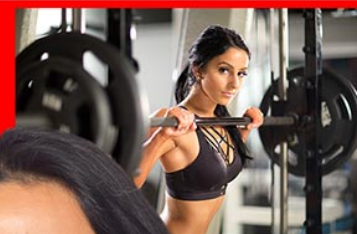
Pour conclure, bravo a Amanda pour la 3eme Place en division Bikini au NPC Championship de San Diego qui s'est déroulé le mois dernier, et une qualification pour les championnats nationaux. Elle concourir sans l'aide de ses sponsors et quels sponsors ! : PEScience pour les Suppléments, Icon Meals pour la nutrition et le régime pour les compétitions. Elle a rejoint très récemment l'équipe de Bodybuilding.com comme notre compatriote Français IFBB Pro Classic Physique Stanislas De Longeaux. Amanda est également sponsorisée et est devenue une des égéries de la compagnie Pardomas.

A big congratulations to Amanda Bucci as she took 3rd place in her last NPC bikini show that was held in San Diego, California last month. She earned her spot to the nationals on the road to the pro card! She knows she couldn't be where she is if it wasn't for all her sponsors so she wanted to thank all of them. Below are Amanda's Bucci current sponsors.

Amanda **BUCCI**



photos **MICHAEL NEVEUX**





# California NEWS

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

## David CHARVET

Si je vous dit "**Alerte a Malibu**", vous me direz David Hasselhoff, bien sur, mais moi je pensais plus à notre compatriote français dans la série Américaine au succès planétaire. Il jouait le rôle de Matt Brody, je veux parler bien sur de **David Charvet** !

J'ai eu l'opportunité de le rencontrer plusieurs fois et récemment au gold's gym de Venice en Californie. La première fois, ce fut à St Tropez en 1997, un cliché pris avec un vieil appareil photo jetable !

Je n'aurais jamais imaginé le revoir, ici à Los Angeles au Gold's gym de Venice, 19 ans plus tard.

David est une personne très sympathique pour qui j'ai un profond respect, autant pour son parcours que pour l'inspiration qu'il suscite chez beaucoup de jeunes.

Né le 15 Mai 1972 à Lyon, France (un taureau comme moi!) sous le nom de David Franck Guez, plus connu sous le nom de David Charvet, fut repéré à vers l'âge de 18 ans par un photographe qui le fera signer avec une des plus prestigieuses d'agence de mannequins internationale, L'agence Elite Model Management. Sa carrière de mannequin connaîtra un succès fulgurant ! et celle d'acteur aura le même succès quand en 1992 David auditionne pour le rôle de Matt Brody dans la série Américaine "**Alerte a Malibu**". Il y décroche le rôle de Matt Brody (un français d'origine) pour 3 saisons consécutive. Non seulement il devient une star en Amérique, mais aussi dans le monde entier, car la série était diffusée dans plus de 130 pays! Quelques années plus tard en 1999 il décroche un rôle principal dans la série populaire "**Melrose Place**".

Mais une opportunité dans la musique s'ouvre à lui, David décide alors d'enregistrer son premier album en Français. Son album devient un succès, vendant plus de 300 000 album en France. Ses 2 premiers singles "**Should I leave**" et "**Regarde toi**" feront un carton!

Son amour pour la musique, a dépassé sa passion pour le cinéma et depuis ce jour là il se consacre entièrement à la musique. Un nouvel album bientôt ?

David utilise également son statut de célébrité pour aider les associations caritatives, comme Planet Hope et Pediatric AIDS Foundation.

Aujourd'hui âgé de 44 ans, il est marié à l'actrice, danseuse, mannequin, présentatrice, Brooke Burke Charvet qui vient juste de fêter le mois dernier ses 45 ans.

David Charvet peut maintenant ajouter « Businessman » à son palmarès. En effet il a créé une société immobilière qui construit des maisons de luxes à Malibu qui vaut des millions de dollars ! Qui d'ailleurs a construit sa propre maison à Malibu! **Charvet Estates**, Jones Builder Group, Malibu Stone. Si vous voulez vous faire construire votre maison de rêves à Malibu, comme vous l'imaginez, rien est impossible ! Faites appel à David Charvet :



David **CHARVET**

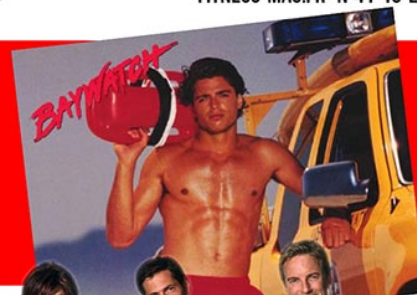
WEB





# California NEWS

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



## David CHARVET



✶ If I say "BAYWATCH", well, first thing that comes to your mind is David Hasselhoff, isn't it? I was thinking more of our French born wick by the way was the only French actor in the tv series that did a enormous success worldwide. This actor was playing the role of Matt Brody, of course you got it! I am talking about David Charvet! which I had the opportunity to meet him several times and recently as I runned into him two months ago at Gold's Gym in Venice, CA.

The first time I met David was in St-Tropez, South of France back in July 1997. I remember it was a beautiful summer with a bright sun as I was walking in the famous spot in St Tropez, "La Place Des Lices", since I was a big fan of Baywatch, I totally recognized him right away. Back then, it was convenient to carry disposable camera with flash built-in, so I took the opportunity to photo op and David was cool about it. What I could never imagine and what are the odds that I will run into him 19 years later here in Los Angeles.

David Charvet is a really humble person. He's more than just an actor, he's a father, singer, songwriter and a business man entrepreneur, this why I have respect for his career and the role model he has been for a lot of peoples.

Born in May 15th 1972 in Lyon, France. Indeed, we both shares the same birthday month. Birthname, David Frank Guez also know as David Charvet, gets discovered by a photographer wick shortly after he signed with one of the prestigious worldwide model agency "Elite Model Management". David Charvet auditioned for the role of Matt Brody in the successful tv series "Baywatch". He booked the role and will go on playing Matt Brody for 3 consecutive seasons.

The show was seen by millions on major national tv network but also the series being success made his way in over 130 countries. In just few years, David became an international star. Despite the fact, Baywatch was an international success, David decided to leave the cast to look for better acting opportunities. Few years has gone, in 1999 he booked a principal role in the nighttime tv series "Melrose Place". Again, He will be leaving the show before his two year contract is up to focus on cinema



However, it's in the music world that David Charvet fall in love with. The door in the music industry opens and he then decided to jump in and to record his first album. Opportunity comes, he will be collaborating with major composers and musicians in France. His first album become a success. The album sold 300 000 copies. His first two popular singles are "Should I leave" and "look at me" goes up in the French Billboard charts! His big music career achievement was to performed in the prestigious stage in Paris, L'Olympia in 2003.

His love for music is beyond the passion he had as an actor. From this day on, he's has put all his energy to his new love, the music. Could it be a new album in the work?

David Charvet has used his Celebrity status to help a lot of charities. He has helped a lot of organizations such as Planet Hope and Pediatric AIDS Foundation.

David just turned 44 back in May. He's married to the actress, model, tv host, tv personality, dancer Brooke Burke who just turned 45 last month. There is one thing for sure, David can add the title of business entrepreneur. Indeed, He the creator of a build, construction estate company, wick it's create to build, custom high luxury homes in the Los Angeles area. He expanded his knowledge of construction when building out his own home in the coastal town of Malibu. With over 10 years experience building custom high end luxury homes. David Charvet found a new passion and again is becoming the premier builder in Los Angeles. David has becoming a true renaissance man! He has created Charvet Estates, Jones Builder Group, Malibu Stone...If you plan on getting the home of your dream, contact David Charvet and his team they will build your dream home. If you wish to contact David Charvet, here is his official website [www.davidcharvet.com](http://www.davidcharvet.com)

David **CHARVET**







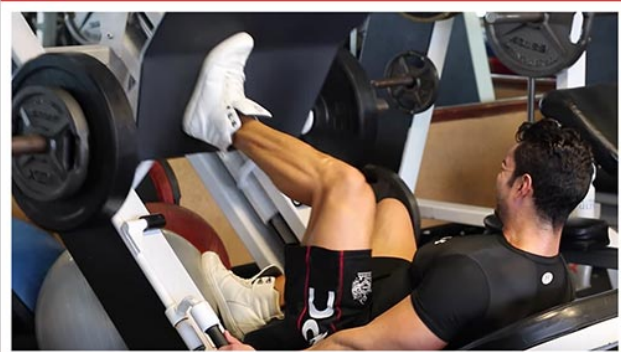
**JULIEN  
QUAGLIOLINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



# ► TRAINING

**FAIRE DU SQUAT  
LOURD POUR  
PROGRESSER  
EN MUSCU ?**

**MA SEANCE CUISSES  
FESSIERS MEGA INTENSE !**







**MY  
COUSTELS**  
IFBB PRO  
Coach sportif



# la recette de My

Recette et photos : My Coustels

## PORRIDGE BANANE FRAMBOISE

*Mes jours de training, j'ai besoin d'un bon petit déjeuner pour bien démarrer la journée. Je vous présente aujourd'hui le fameux porridge.*

### Ingrédients :

- 1 banane
- 40 g de flocons d'avoine
- 2 CS de lait d'amande (option)
- 1 pincée de cannelle
- 6 framboises environ
- Quelques rondelles de banane
- 10g noix de pecan
- Edulcorant (option)

### Préparation :

- Mettre de l'eau à chauffer dans une casserole
  - Incorporer les flocons et laisser cuire pendant quelques minute jusqu' à obtenir une texture onctueuse.
  - Ajoutez le lait d'amande et la cannelle, mélangez de façon à obtenir un ensemble homogène.
  - Versez la préparation dans un bol
  - Insérez les framboises, les rondelles de banane et les noix concassés
- Voilà... Vous n'avez plus qu'à déguster votre délicieux porridge.

*J'adore le porridge. Sa texture onctueuse, crémeuse et rassasiante vous donne l'estomac bien rempli pendant des heures. Ce qui vous donnera de l'énergie et vous fera tenir jusqu' prochain repas.*

*Je le cuisine à l'eau et le mange chaud mais vous pouvez également le manger froid, en le mettant au réfrigérateur la veille.*  
*Cuisez le porridge soit au micro-onde ou bien à l'eau bouillante dans une casserole.*  
*Ajoutez ce que vous aimez comme cacao amer sans sucre, de la cannelle, des fruits, des noix... Je vous livre à présent ma recette de mon porridge qui est super simple à réaliser et très rapide pour les pressés du matin.*  
*Je vous garantis c'est Un vrai régal !!!!*

Bon appétit ! 🍴







**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING SCÉNIQUE

Mise en page Karen et propos recueillis par **Karen Félix**

**Géraldine Pottier :** J'ai voulu faire une compétition de bikini pour me donner un objectif sportif avec une date butoire après mes grossesses. Avec ce type d'objectif, le deuxième challenge pour moi : vaincre ma timidité et prendre confiance en moi. Ce qui pour ma part était :

THE défi !!!

*Et finalement, c'est loin d'être simple, l'entraînement ça va encore, la diète une réelle prouesse pour moi qui suis accros au sucre, mais le plus difficile : la scène !!!*

Et là ça ne s'improvise pas, surtout si on est timide et qu'on n'est pas du genre à se mettre en avant !! Il y a toute une façon d'être, de se déplacer, de poser, de se mettre en valeur, d'être belle sans être vulgaire et là j'ai pris La Claque !

*La première compétition fut un fiasco, physiquement mais surtout scéniquement et j'étais loin de me douter que la prestation scénique allait être aussi importante !...*

CLIQUEZ POUR REGARDER

**GERALDINE  
POTTIER**





# COACHING SCÉNIQUE



DU COUP, APRÈS UNE AUTRE TENTATIVE SEULE AU VENUS ET APOLLON, J'AI RENCONTRÉ **KAREN FELIX**, LE RENDEZ-VOUS ÉTAIT PRIS, J'ALLAIS BOSSER AVEC UNE PROFESSIONNELLE !

JE NE SUIS PAS À L'AISE AVEC MON CORPS ET ME RETROUVER SUR SCÈNE ME TÉTANISE ET POURTANT IMPOSSIBLE DE M'ARRÊTER LÀ, **JE DÉTESTE ABANDONNER, C'EST MÊME PLUTÔT L'INVERSE...**

IL FAUT TRAVAILLER ET J'AI FAIT APPEL À **KAREN** POUR LE COACHING SCÉNIQUE AFIN D'AVOIR LES BONNES CLEFS, COMPRENDRE CE QUE L'ON ATTENDAIT DE MOI, APPRENDRE À JOUER UN RÔLE : CELUI DE LA MISS BIKINI ! **ON A TRAVAILLÉ ENSEMBLE PENDANT 2 HEURES, JE SUIS PARTIE CHANGÉE ET AVEC DES OUTILS POUR BOSSER, JE SAVAIS QUOI METTRE EN PRATIQUE, QUELLE PRESTANCE JE DEVAIS RECHERCHER SUR SCÈNE.**

J'AI ENCORE L'IMAGE DE KAREN DANS MA TÊTE EN TRAIN

DE NOUS MIMER LA MISS BIKINI, ET MOI AVEC LES YEUX ÉCARQUILLÉS DE ME DIRE : « C'EST ÇA ?!!! »

**SUR LE COUP J'AVAIS L'IMPRESSION D'EN FAIRE TROP, MAIS APRÈS EN TRAVAILLANT SEULE JE ME SUIS RENDUE COMPTE DU CHEMIN QUE JE FAISAIS ET COMMENT CELA S'IMPRÉGNAIT EN MOI ET JE DOIS DIRE QUE CA ME PLAÎT DE ME SENTIR À L'AISE, DE ME SENTIR JOLIE...**

ÉVIDEMMENT IL RESTE LE MANQUE DE PRATIQUE ET LE STRESS DU JOUR J MAIS QUEL BONHEUR DE POUVOIR PROFITER PLEINEMENT DE CET INSTANT, IL FAUT TELLEMENT DE SACRIFICES ET DE TRAVAIL POUR FAIRE UNE COMPÉTITION DE BIKINI, QUE JE NE REMERCIERAI JAMAIS ASSEZ **KAREN** DE M'AVOIR FAIT FRANCHIR CE CAP !





# COACHING

## SCÉNIQUE



**GERALDINE  
POTTIER**

**MERCI À MON PRÉPARATEUR !  
MON MARI SEB POTTIER**



**... C'EST LÀ TOUTE LA QUALITÉ D'UN COACH ET KAREN A SU UTILISER LES BONS MOTS, DONNER LES BONS CONSEILS AVEC TOUTE LA RIGUEUR NÉCESSAIRE QUE DEMANDE CETTE DISCIPLINE.**

J'AI VRAIMENT SENTI LA DIFFÉRENCE SUR SCÈNE, BIEN QU'IL FAILLE QUE JE TRAVAILLE ENCORE ET ENCORE MES POSINGS POUR ÊTRE DE PLUS EN PLUS NATURELLE ET AVOIR ENCORE PLUS DE FLUIDITÉ.

IL FAUT RÉPÉTER ENCORE ET ENCORE POUR METTRE EN APPLICATION, POUR INTÉGRER ET RECHERCHER SON IDENTITÉ SCÉNIQUE, MAIS JE N'Y SERAIS JAMAIS ARRIVÉE SANS AVOIR FAIT CE COACHING.

**CELA M'A PERMIS D'ÊTRE PLUS À L'AISE ET LORSQUE JE SUIS SUR SCÈNE J'AI LA SENSATION D'ÊTRE UNE AUTRE PERSONNE ET J'ADORE CETTE SENSATION...**

AVANT DE MONTER, JE PENSE À QUELQUE CHOSE DE DRÔLE, COMME KAREN ME L'A CONSEILLÉE ET JE SUIS MOINS CRISPÉE, J'AI TOUJOURS LE TRAC MAIS DU COUP J'AI PLUS D'ASSURANCE ET ÇA SE VOIT !

**JE SUIS CONVAINCUE QUE LE COACHING SCÉNIQUE EST INDISPENSABLE POUR ÉVOLUER ET ALLER PLUS LOIN, LE REGARD EXTÉRIEUR D'UNE PROFESSIONNELLE EST UN ATOUT POUR AVANCER ET KAREN EST UNE PERSONNE QUI PREND LE TEMPS ET S'INVESTIT PLEINEMENT POUR QU'ON PUISSE DONNER LE MEILLEUR LE JOUR J.**

**ALORS UN GRAND MERCI À KAREN FELIX !**





**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur

WEB    

# SHARE**FITNESS**

**PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI**

*Comme vous le savez déjà, Je suis coaché par le Bodybuilder Pro IFBB patrick OSTOLANI dans le but de devenir compétiteur.*

*Dans cette vidéo, je vous présente les athlètes coachés par Patrick Ostolani, sa gamme de compléments ( un peu de pub et de visibilité pour celui qui me donne beaucoup) , et enfin et surtout , nous parlons de la préparation qui se poursuit. Merci du soutien .*

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



**LA PATIENCE**

**EPISODE 5**

**EPISODE  
5  
JE DEVIENS  
BODYBUILDER**





**LAETITIA  
BEFIT**  
Blogguese  
fitness-bien être

WEB



# BEFIT

## FITNESS-BIEN-ETRE

### UN MODE DE VIE

# MON REPAS DU SOIR

## «EN SÈCHE»



## SIMPLE & RAPIDE ▶



CLIQUEZ POUR REGARDER



# REPAS MINCEUR DU SOIR

*Spécial  
sèche*





**JUANITO  
H-CIORDIA**  
Coach Sportif  
Bloggueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

[!\[\]\(003082e50e3009141f59bd5df831749f\_img.jpg\) CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



# MUSCULATION

## FULL BODY MAISON

**ENTRAÎNEMENT FULL BODY MAISON.**

Travail avec haltères, poids de corps, élastiques de résistances... Tous les accessoires sont passés en revue







PAUL JAMES  
Reporter



Si vous ne sentez pas le muscle ciblé profondément travailler (s'étirer contre résistance puis se contracter) alors vous ne le travaillez pas réellement. Effectuer et répéter des mouvements en espérant développer la partie souhaitée pour prendre de la masse est une erreur classique. Votre corps, qui a ses chemins de fonctionnement et de mobilité préférentiels, peut en décider autrement. **Le secret du bodybuilding réside dans l'exacerbation de la SENSATION du travail musculaire.**

# Le ESCRET Des BODYBUILDERS

Photothèque Francis Benfatto et Paul James

Je pondère tout de suite ce que je viens de dire.

Ce n'est pas tout à fait vrai pour les débutants.

Le stress appliqué par le travail de musculation se partage entre les différents muscles mis en jeu. Le corps tout entier du débutant est très peu habitué à évoluer contre des résistances. Pour l'exécution d'un mouvement, il va donc chercher de l'aide dans tous les muscles possibles.

Les différents muscles reçoivent alors seulement un petit stimulus (une portion de ce que peut transmettre la charge utilisée).

Ce petit stimulus suffit cependant à faire progresser le pratiquant débutant.

Il progresse, il est content. Les poids ne sont pas lourds, il ne craint rien de trop grave. Plus ou moins rapidement, son corps s'adapte.

Avec les méthodes traditionnelles il lui reste alors deux options :

**1. MANIPULER PLUS LOURD POUR AUGMENTER LE STIMULUS QU'IL ARRIVE À TRANSMETTRE/PARTAGER ENTRE SES MUSCLES,**

**2. FAIRE BEAUCOUP PLUS DE VOLUME.**

Deux approches limitées et limitantes que nous retrouvons partout dans les salles de gym et livres de fitness. En fonction de votre résistance physiologique naturelle (génétique), vous vous exposez à un risque de blessures/usures prématurées plus ou moins vite en manipulant de plus en plus lourd. Vous vous massacrez. En faisant trop de volume, on se fatigue physiquement, mentalement et nerveusement au point d'en arriver à abdiquer. On peut alors tout arrêter, ou faire appel aux produits dopants pour combler son impatience et sa mauvaise technique de travail, afin de malgré tout continuer de progresser.

**Optimiser la sensation au maximum du possible demande du travail, c'est vrai.** On ne grimpe pas l'échelle de la réussite les mains dans les poches comme le dit Arnold.



Photo Google images



**Le bodybuilding ce n'est pas que la recherche de prise de muscle, c'est avant tout partir en quête d'une amélioration jour après jour de la personne que nous sommes.** Il y a d'autres manières d'agir au quotidien pour se tirer vers le haut. Pour nous, le travail du corps et de l'esprit passe par le bodybuilding. Obtenir le meilleur travail possible pour parvenir à toujours stimuler le muscle, peu importe le nombre d'années de pratique derrière soi, est un véritable challenge. Nous devons parvenir à envoyer le maximum de stress dans chaque muscle. Mais comme nous avons le souci de se maintenir en bonne santé pour vivre bien et longtemps, nous n'acceptons pas de le transmettre à n'importe quel prix.

Il nous faut donc plus de leviers que seulement le poids et/ou le volume. Cela peut fonctionner, nos champions en sont la preuve car ils excellent avec ces méthodes. Cependant ils appartiennent à une élite qui ne représente même pas 1% des pratiquants et toute leur vie / leur énergie est tournée vers le bodybuilding. Quant au reste : nous, nous venons à la salle pour être mieux : être en meilleure santé, être plus dynamique, être plus esthétique, se libérer l'esprit, etc. On ne vient pas pour se retrouver enchaîné à un cercle vicieux et destructeur qui nous mène vers la souffrance corporelle dans un premier temps, et le chagrin dans un second temps. Heureusement on trouve d'autres **leviers de progression jouant tous un rôle en faveur de la transmission d'un maximum de stress au muscle :**

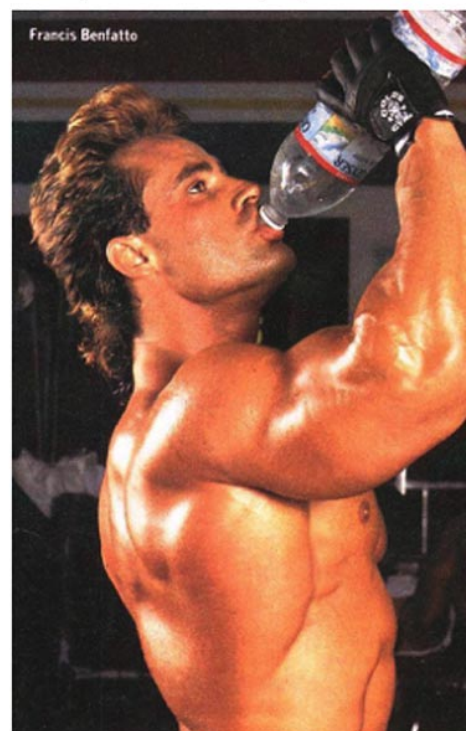
- **Amplitude complète en travaillant la sensation/tension dans le muscle le plus tôt possible et l'emmener jusqu'en haut du mouvement pour les ...**
- **... contractions fortes et intenses.**
- **Position parfaite du corps et des différentes parties corporelles.**
- **Vitesse lente pour ne pas utiliser de forces extérieures.**
- **Vitesse lente pour rendre le travail plus dur et forcer le muscle à recruter un maximum de fibres.**
- **Vitesse lente pour localiser la concentration dans le muscle et exacerber la sensation de son travail.**
- **La concentration.**



Combien de pratiquants de musculation (non débutants) autour de vous racontent qu'ils ont de bonnes sensations dans les triceps mais, qu'en comparaison, leurs biceps sont récalcitrants ? « C'est génétique » Vraiment ? A l'inverse des triceps, les biceps sont très bien entourés/assistés lors des exercices que nous effectuons habituellement pour les développer. Le mouvement classique est le biceps curl. Les muscles assistant le lever de la charge aux curls sont : les avant-bras, l'épaule antérieure et les lombaires (couplées de la force d'inertie qui va avec le coup de reins qu'on voit régulièrement). En somme, beaucoup d'aide et pas des moindres : des avant-bras puissants et endurants, des épaules antérieures renforcées par des milliers de répétitions au développé couché et des lombaires fortes de leur sollicitation de tous les jours : le stimulus est drôlement bien partagé ! Le biceps est un « petit » muscle conventionnellement parlant et pourtant il demande une attention de travail particulière.

Si vous êtes un lecteur habitué du magazine alors vous connaissez la **Performance Progressive Method (PPM)** développée par **Francis Benfatto** après une vie passée au cœur de la question de l'entraînement optimum. Il a mis au point une procédure qui permet

de mettre en place et d'utiliser tous les éléments de progression sus-mentionnés en plaçant la sensation musculaire au cœur de la méthode. Vous pouvez retrouver plus d'informations sur le protocole d'une séance d'entraînement ici <http://benfattonutrition.fr/fr/ppm/la-procedure-ppm/> et je vous encourage à rebondir sur les autres articles abordant les détails techniques de la PPM.

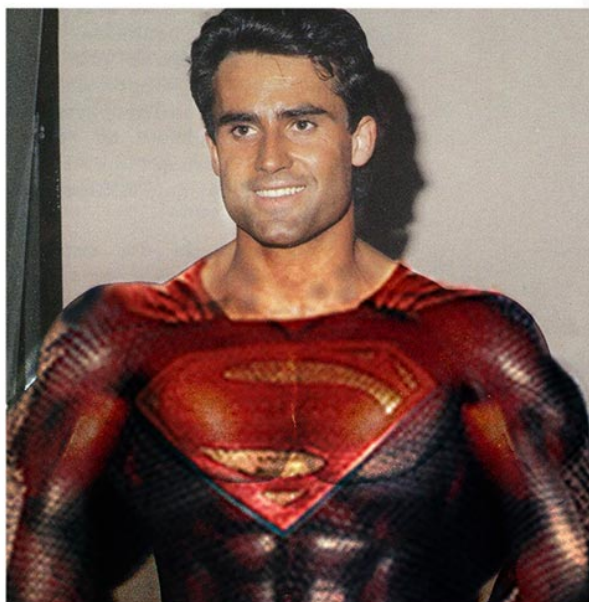




Francis Benfatto souhaite rendre la méthode gratuitement accessible, avec l'appui de Fitness Mag, car il en va de notre droit à tous d'avoir accès aux informations nous permettant de nous développer physiquement, mentalement et spirituellement. La PPM, avec sa concentration extrême permet d'expérimenter une forme active de méditation. En suivant la procédure à la lettre, on fait le vide et le subconscient prend le relais, c'est très surprenant. J'ai découvert comment vraiment cibler mes biceps en m'entraînant avec Francis en PPM à Cape Town l'hiver dernier. Francis, notre Waterman français qui a appris à utiliser l'eau comme énergie, m'a appris à réellement curler, notamment grâce au protocole de la PPM. Je ne peux honnêtement plus travailler mes biceps autrement.

Si vous devenez capable de stresser le plus possible chaque groupe musculaire, sans fautes, alors vous vous donnez l'opportunité d'atteindre votre potentiel génétique de développement musculaire. C'est logique. L'idée est de rester capable de perpétuellement stimuler sa croissance, qu'on ait 1 mois ou 10 ans d'entraînements au compteur. Mais encore faut-il, aussi, ne pas se blesser durant le processus. Travailler avec des charges relativement légères sans à-coups est donc un avantage certain. C'est ce que vous propose la PPM.

Certains peuvent courir des ultra trails à travers les Alpes à 40 ans révolu et d'autres auront des problèmes de genoux à 25 ans en ayant simplement troqué les week-ends. Nous ne sommes pas égaux.



La sensation est donc la clé. Comprenez qu'un programme d'entraînement moyen sur papier, mais effectué dans le souci de sensations musculaires puissantes sera préférable à un programme mieux construit, mais effectué sans trop de véritable ressenti, une répétition après l'autre. Concentrez-vous donc sur la culture de cette sensation dans vos entraînements. Essayez cela sur vos entraînements habituels. Rendez-vous compte du besoin de diminuer les poids et la vitesse d'exécution. Soyez à l'écoute. Oublier le nombre d'exercices, le nombre de séries, le nombre de répétitions. Tout cela est secondaire. La priorité est à la sensation : la sensation du travail musculaire pur bien entendu. Il s'agit donc de l'isolation du travail du muscle lors des mouvements. Donc, ici, quand on parle de sensation on parle d'isolation, ce qui est différent de la simple notion d'exercice d'isolation. **Cf. Article ici** sur l'isolation vue au microscope de la PPM. **Le secret des bodybuilders réside donc dans la sensation c'est à dire dans l'ISOLATION du travail musculaire.**

#RealTalk

**-15%  
CODE PROMO!**

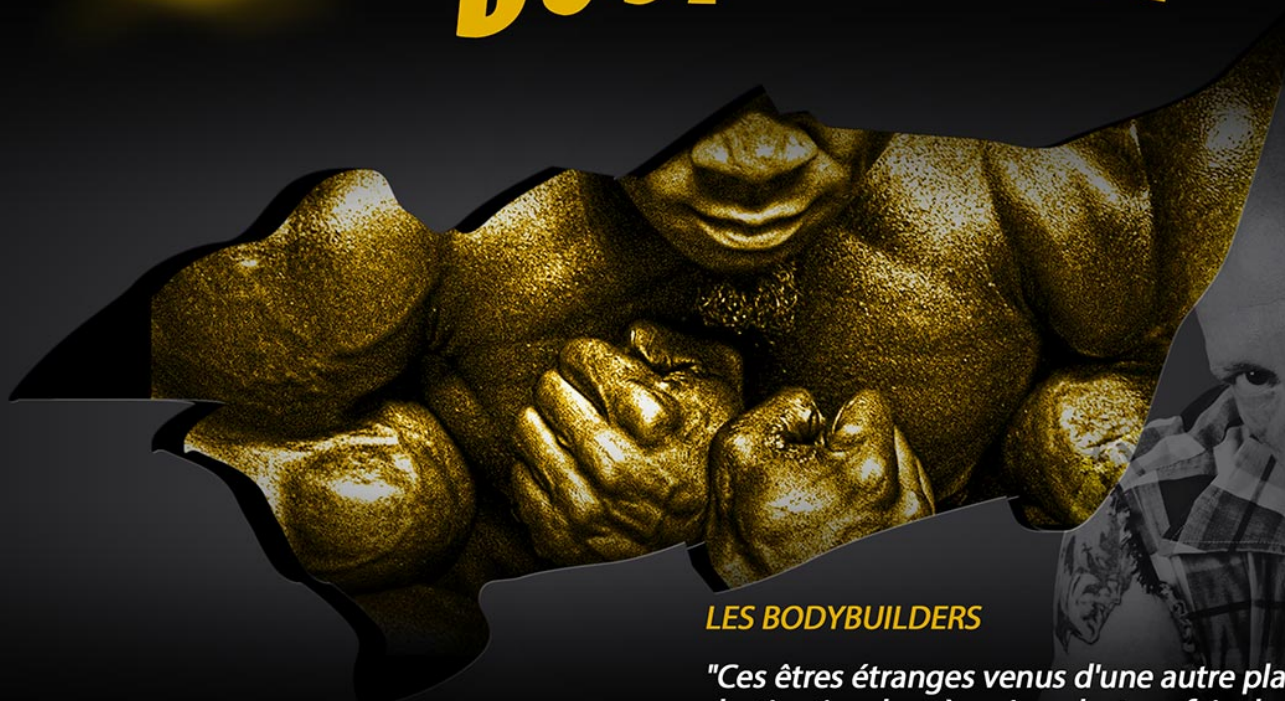
**YOUR CODE:  
[ BENFNUT15 ]**







# LES BODYBUILDERS



## LES BODYBUILDERS

"Ces êtres étranges venus d'une autre planète. Leur destination: la scène. Leur but: en faire leur Univers. BernarDDato\* 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, BernarDDato 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."

**BernarDDato's  
Totems**







**BERNARD  
DATO**  
Écrivain



# ALBERT BECKLES

Poser à cœur ouvert

**Beckles de los Barbados,**  
Et londonien d'adoption,  
Et olympien en option.

L'homme aux trois cœurs,  
Un cœur qui pompe le sang,  
Quand Al' pompe la fonte,  
Deux cœurs en place des bras,  
Quand Al' pose et affronte.

You love training,  
Al',  
You love smiling,  
Et OUI, WE  
love **Beckles'Biceps !**

**Beckles de los Barbados,**  
Et londonien d'adoption,  
Et olympien en option.

L'homme aux trois cœurs,  
Deux cœurs de pierre en double biceps  
Et un cœur d'or dans la poitrine,  
Qui contractant ses bras,  
Ouvrait ses cœurs aux fans.

You love pumping,  
Al',  
You love posing ,  
Et OUI, WE  
love **Beckles'Biceps !**

Albert Beckles en Front Double Biceps,  
Ce sont deux coups de cœur et on le bade,  
Le beau champion anglais de La Barbade !

You love this sport, You love this art,  
Et OUI, WE love your Beating Heart !  
Longue vie Al' !

BernardDato



Photos Google Images / Auteurs non identifiés

Né en 1930, connu pour ses biceps en forme de cœur et son sourire sur scène, **Mr Universe NABBA** en 1971, **vice Mr Olympia IFBB** en 1985, Albert Beckles remporta à l'âge de 61 ans le **Niagara Falls Pro Invitational IFBB** et, exemple de longévité sportive bien gérée, se retira de la compétition en 1992. Aujourd'hui, à 86 ans, ce sympathique et légendaire champion vit à Los Angeles.







**CHRISTOPHE  
CORION**  
Reporter

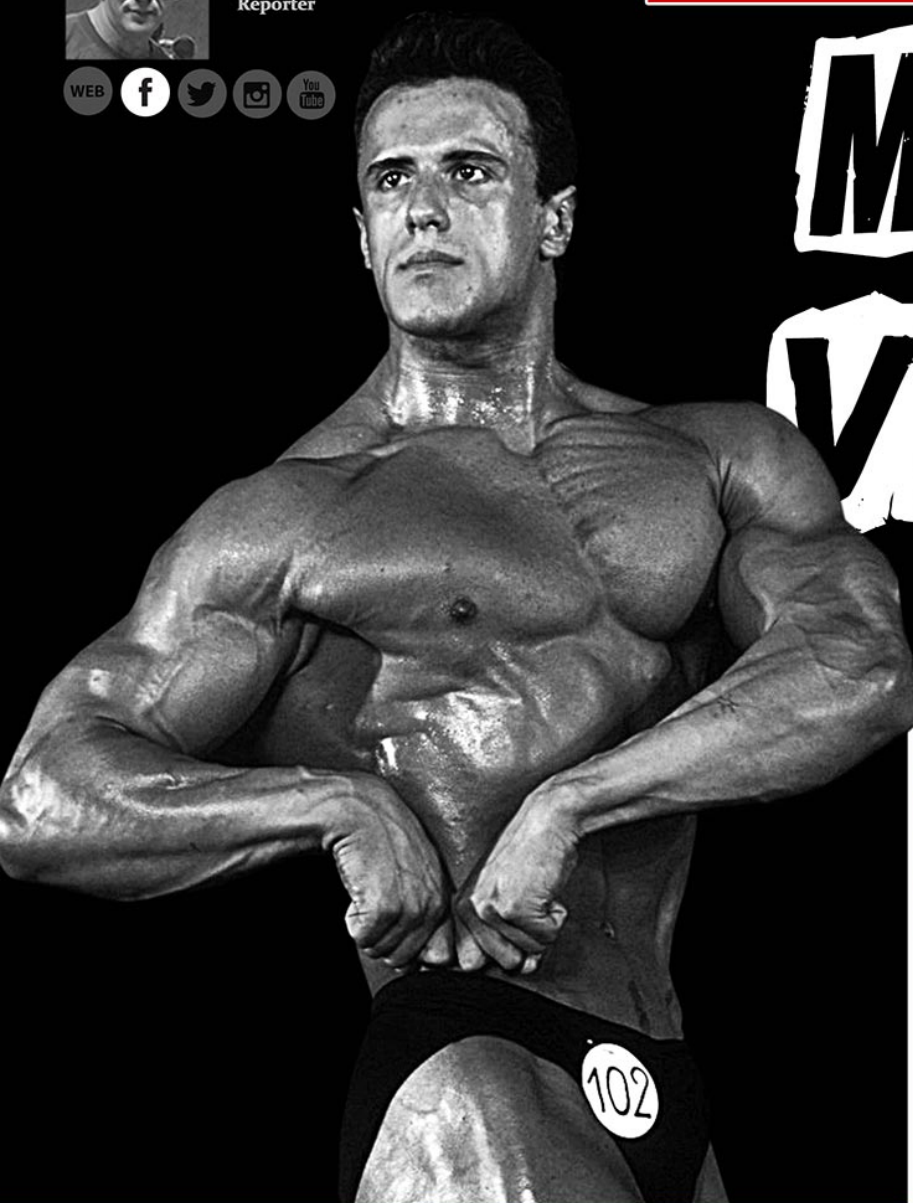


## PORTRAIT

# MICHEL VIGIER

**La forme après 50ans**

Photothèque Michel Vigier  
et Pierre Mazereau



**C**ela fait quatre ans que j'ai fait la connaissance de MICHEL VIGIER via facebook.

**Ayant eu le plaisir de le rencontrer au salon de Paris en mars 2014, j'ai découvert un champion de la génération « golden âge » d'une simplicité et d'une gentillesse exceptionnelle.**

**Interview sans langue de bois d'un véritable bodybuilder**

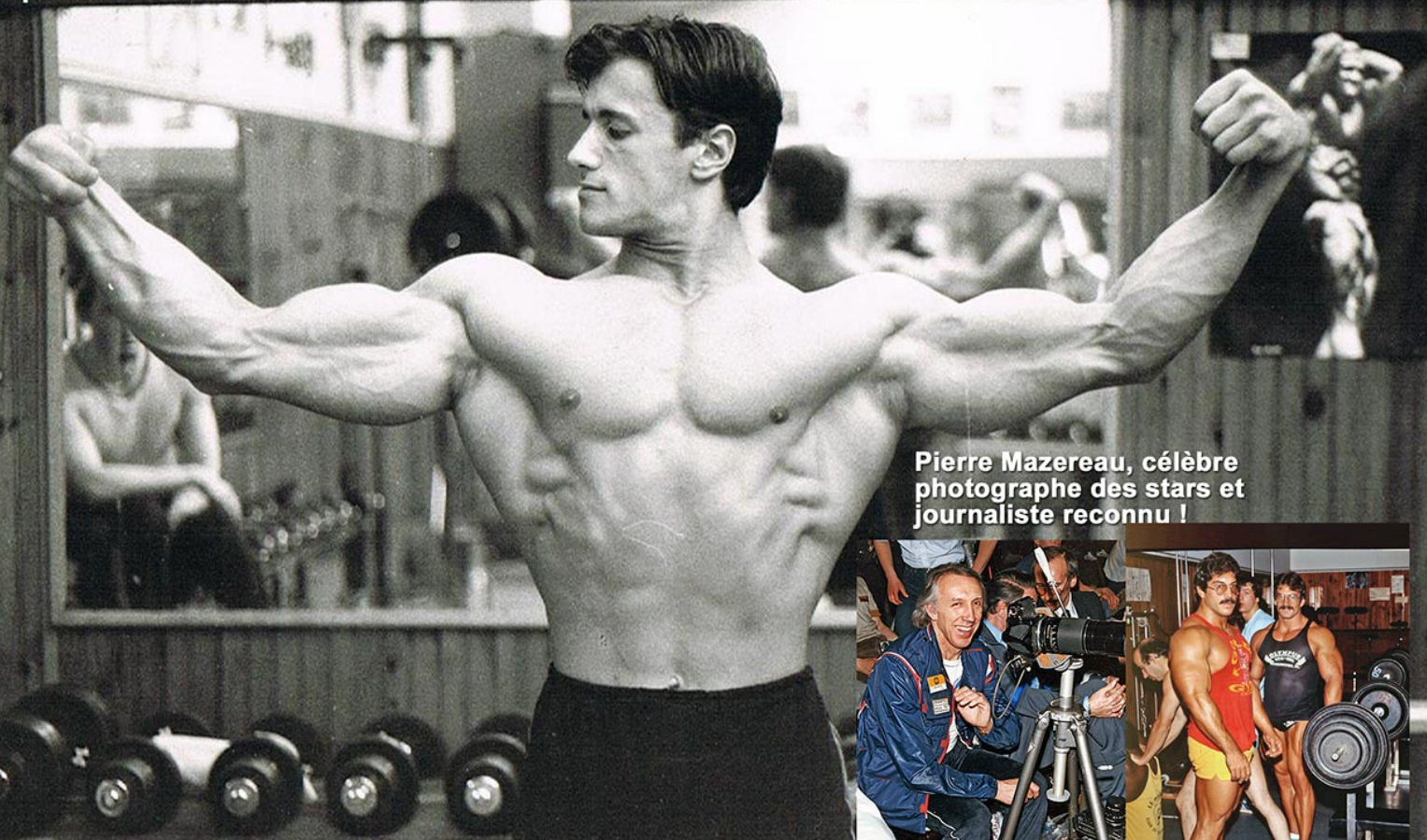
**Christophe Corion : Pour les plus jeunes lecteurs quel fut ton parcours ?**

Michel Vigier : J'ai commencé à m'intéresser au culturisme à l'âge de 14 ans d'abord chez moi à travers des brochures de Marcel Rouet (athlète des années 30) que j'avais réussies à me procurer difficilement. J'ai débuté mon entraînement avec un matériel rudimentaire: une paire d'haltères, une grosse buche de bois, des contrepoids d'ascenseur et le fameux bullworker, un instrument curieux destiné à vous muscler à la maison que seuls les gens de ma génération doivent connaître... puis par hasard je suis tombé sur un des 1ers N° du « Monde du Muscle » dans un kiosque à journaux et là ce fut la révélation: « Je serai champion de culturisme... », on y voyait Arnold sur la couverture, nous étions en 1977... Je me suis par la

suite inscrit dans une salle où l'on pratiquait l'haltérophilie et le culturisme, à l'époque il y avait une rivalité entre ces 2 sports, les uns s'entraînaient un jour et les autres le suivant... il fallait donc ruser pour pouvoir pratiquer avec assiduité, il m'est arrivé de m'entraîner la nuit avec la complicité du gardien! D'autant plus qu'à l'époque j'étais apprenti boucher et que mes horaires de travail ne me facilitaient pas les choses... le point positif était que ma consommation de protéines animales pouvait être largement satisfaite... !! C'est une époque où le bodybuilding était quasiment inconnu du grand public, nous étions considérés comme des gens bizarres, une espèce de sous-culture mais cela n'était pas pour me déplaire ...au contraire !

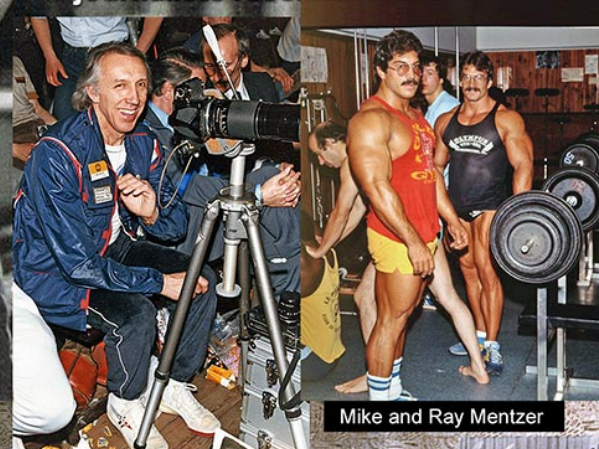


photos Pierre Mazereau



Michel Vigier en 1982, Junior, au Club mythique " Le Praxitèle " de Pierre Mazereau.

Pierre Mazereau, célèbre photographe des stars et journaliste reconnu !



Mike and Ray Mentzer

**Christophe Corion : Lorsque tu étais junior tu as vécu un moment magique... peux-tu nous en parler ?**

Michel Vigier : Plus tard à l'âge de 17ans, je me suis inscrit dans une salle mythique à Paris : « **le Praxitèle** » dont le directeur était **Pierre Mazereau**, de grands champions fréquentaient cette salle, Pierre était très connu dans le milieu également en tant que photographe, il avait beaucoup de contacts avec les athlètes américains qu'il faisait venir en Europe pour des séminaires et démonstrations ( **Zane, Mentzer, Skalak** entre autres) . Nous étions en 1980, Pierre m'annonça que nous allions avoir la visite d'**Arnold** qui venait pour une semaine avant le tournage du film « Conan le Barbare » et se préparait par la même occasion pour son come back à Olympia !

***Vous imaginez: j'avais 18 ans et j'allais rencontrer Arnold, je me souviens de cet après-midi interminable à l'attendre puis il arriva décontracté, très abordable, souriant avec cet incroyable charisme. J'ai donc eu l'immense joie et privilège de m'entraîner en sa compagnie, il pouvait par exemple faire des chins up, s'arrêter une seconde, me faire un large sourire et reprendre sa série...j'ai passé une semaine inoubliable qui m'a beaucoup influencé pour le reste de ma carrière...***



Mr Olympia Frank Zane

**Pierre à fait venir les plus grands champions comme Frank Zane, Les frères Mentzer et Arnold entre autre.**



Photo Pierre Mazereau



Pascal Maréchal - Bob Paris - Cory Everson et Pierre Mazereau



**Christophe Corion : Dans les années 80 tu étais coach au « Weider Gym » à Paris et tu as rencontré de nombreuses stars du bodybuilding...as tu une petite anecdote à nous livrer?**

Michel Vigier : En effet mon passage au Weider Gym en tant que coach m'a permis de rencontrer plusieurs personnalités du Body building entre autres **Tom Platz, Mike Christian, Lee Haney, Sylvester Stallone, Dolph Lundgren, Rich Gaspari** et bien d'autres... ce dernier m'a laissé un souvenir marquant alors qu'il était venu faire une démonstration dans une soirée qui s'était terminée à l'aube, j'étais fort surpris de le voir dès le lendemain matin s'entraîner au Gym pour faire une séance de cuisses d'enfer !! ...

**Là je me suis dit : « quelle détermination !... il sait vraiment ce qu'il veut »**



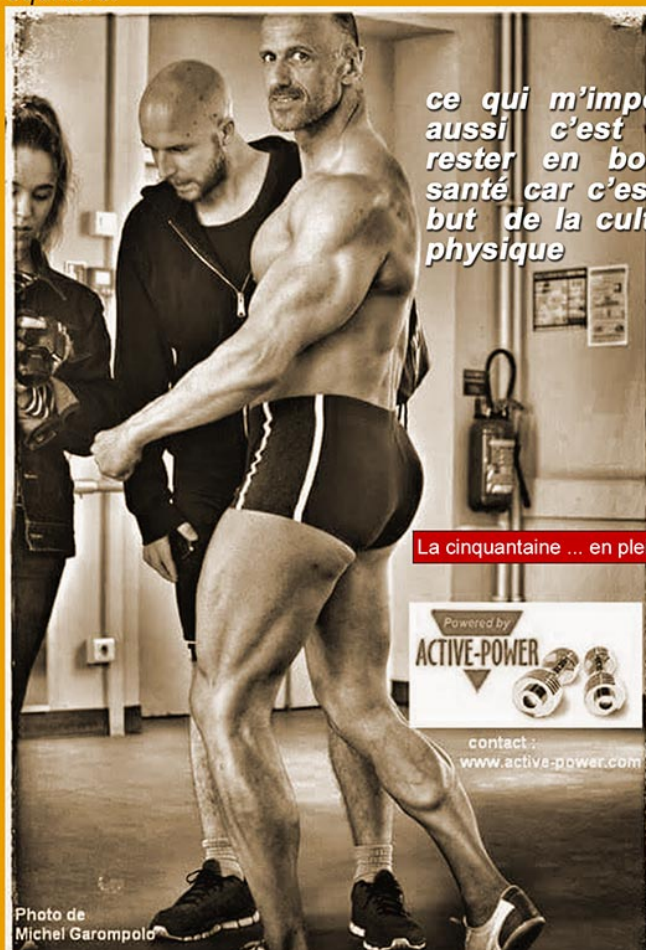
Michel et le champion Pro IFBB américain MIKE CHRISTIAN

**Christophe Corion : Tu as mis ta carrière sportive entre parenthèses quelques années depuis que tu es de retour dans le milieu... que penses tu de l'évolution de notre discipline ?**

Michel Vigier : Quand j'ai quitté le bodybuilding la course à la masse et la sèche devenait la motivation essentielle... La preuve en est le décès prématuré de plusieurs athlètes...

Quelques années plus tard, à mon retour dans les salles où étaient passés mes idoles : **Arnold, Zane, Mentzer, Nubret, Paris, Labrada, Benfatto, Robinson** ...?

Chacun est libre de pratiquer ce sport comme il le souhaite mais à mon sens pour que le bodybuilding soit apprécié d'un public le plus large possible, peut-être aurait-il été préférable de rester dans les limites du raisonnable autant pour l'esthétisme et que pour la santé des athlètes. La difficulté étant justement de trouver cet équilibre.



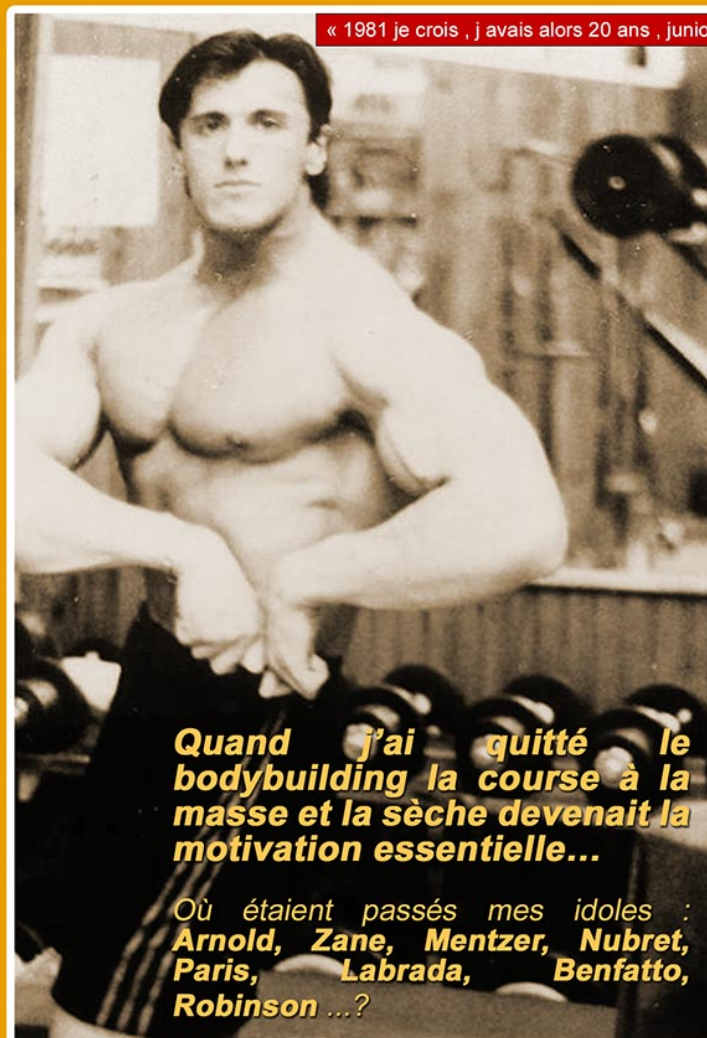
**ce qui m'importe aussi c'est de rester en bonne santé car c'est le but de la culture physique**

La cinquantaine ... en pleine forme !

Powered by  
**ACTIVE-POWER**  
contact :  
[www.active-power.com](http://www.active-power.com)

Photo de  
Michel Garompolo

« 1981 je crois, j'avais alors 20 ans, junior »



**Quand j'ai quitté le bodybuilding la course à la masse et la sèche devenait la motivation essentielle...**

Où étaient passés mes idoles : **Arnold, Zane, Mentzer, Nubret, Paris, Labrada, Benfatto, Robinson** ...?

**Nous avons réussi dans les années 80 le tour de force de faire apprécier et découvrir le bodybuilding même à des personnes novices et ne pratiquant pas** qui pouvaient aussi se déplacer pour assister à des compétitions ou démonstrations mais cela était fragile et il me semble que ces excès y ont mis un terme; pour ma part Je m'entraîne et m'efforce d'avoir un physique proche de mes idoles et de mes idées, **ce qui m'importe aussi c'est de rester en bonne santé car c'est le but de la culture physique ;**



**Christophe Corion : Aujourd'hui à 55ans tu es à un âge où beaucoup d'hommes subissent une baisse de forme mais toi tu es toujours au top de ta condition quel est ton secret ?**

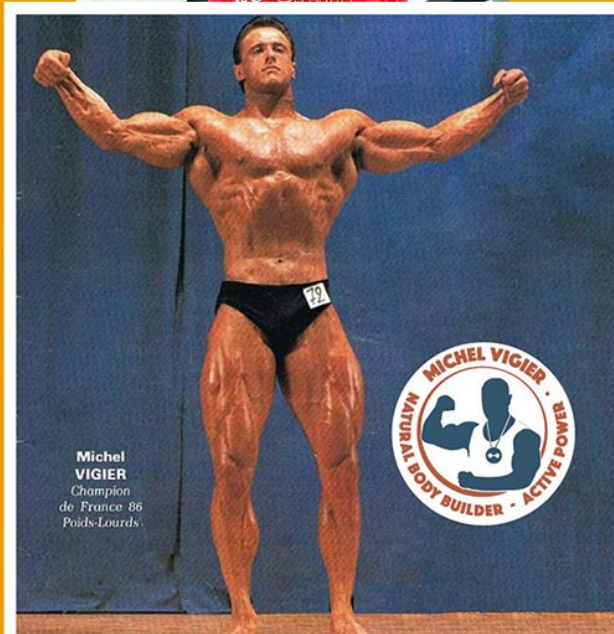
Michel Vigier : Je ne sais pas si c'est un secret mais je cultive mon mental autant que mon physique, je me suis investi depuis un bon nombre d'années dans ce que l'on appelle « le développement personnel » et dans la pratique des techniques comme la sophrologie, la méditation ou l'autohypnose et surtout j'ai la foi... même s'il m'arrive d'avoir des moments de doute je m'applique à entretenir mon mental afin de développer la plus grande confiance en moi et en mes capacités ; je suis persuadé que nous devenons ce que nous pensons et bien sûr dans tous les aspects de notre vie donc ne pas me limiter et éviter les pensées du genre « il est trop tard », «... plus à mon âge » ;

les gens parfois me demandent si je m'entretiens physiquement et je leur réponds : **« je m'entraîne et je donne tout ce que je peux à chaque séance et j'espère que je pourrai le faire le plus longtemps si Dieu me prête vie ».**

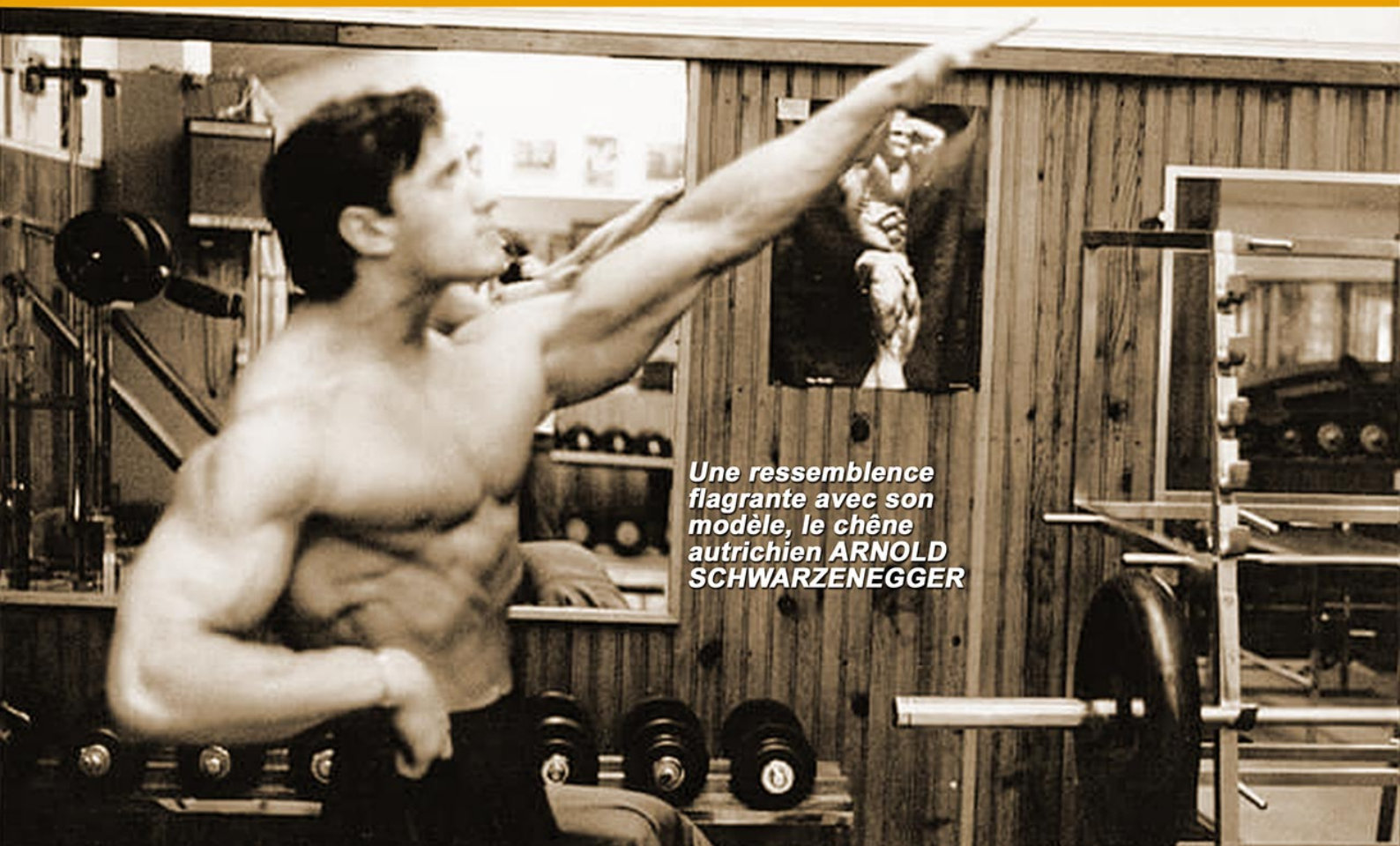
Ne pas avoir de doutes sur mes capacités physiques et mentales restent mon cheval de bataille. Il m'arrive de me poser cette question : **« comment te sens-tu ? »** à laquelle je réponds : **« comme à mes 25ans donc pourquoi faire autrement ? »**

**Christophe Corion : Si tu devais donner quelques conseils à des personnes de ta génération qui désirent retrouver la forme, quels seraient-ils ?**

Michel Vigier : **Pour moi il est évident que la culture physique est la meilleure réponse contre les effets de l'âge, avec une pratique intelligente et régulière,** de plus en plus de moyens sont mis à notre disposition pour être informé à travers internet, notamment sur cette revue en ligne « **Fitness mag** » cela devient un cercle vertueux car plus vous avez la forme plus vous cherchez les moyens de l'obtenir davantage et de vous débarrasser des mauvaises habitudes pour les remplacer par de meilleures... Le travail mental allant de pair avec cette pratique physique.



**CHAMPION DE FRANCE POIDS LOURDS 1986**



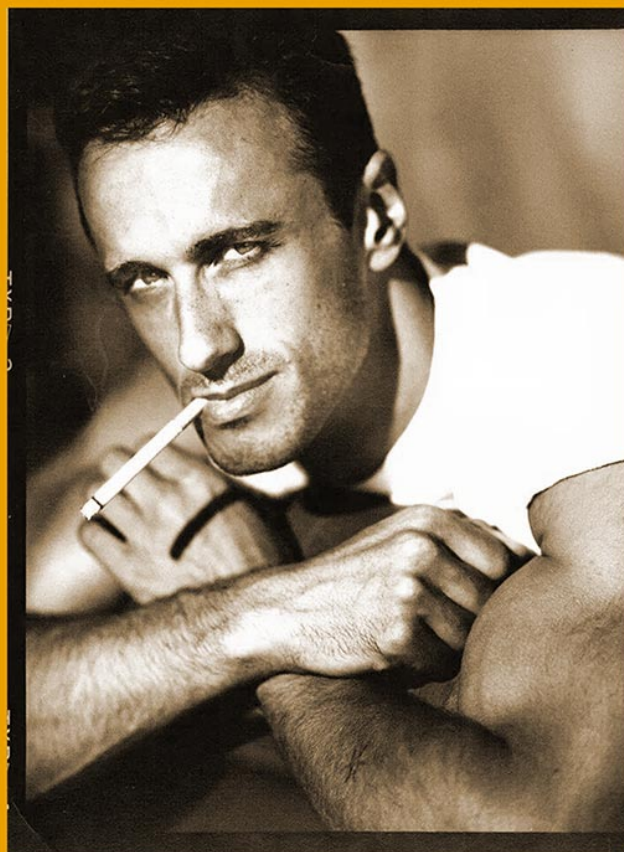


**Christophe Corion : Ce qui me marque à chaque conversation avec toi c'est l'énergie qui se dégage de ton discours es tu d'accord avec moi si je te dis que tout vient du mental ?**

**Michel Vigier :** Comme je l'ai déjà évoqué plus haut, nous sommes le résultat de nos pensées, j'essaie donc d'être dans une dynamique positive et d'avoir toujours des objectifs supérieurs qui me permettent de rester motivé « et comme disait Arnold « stay hungry » ; c'est aussi un moyen d'aller de l'avant sans penser au temps qui passe ce qui est inéluctable, j'essaie de demeurer ancré dans le temps présent le plus possible, cela me permet de ne pas regarder en arrière et de ne pas avoir de regrets ; cette source d'inspiration positive me vient de la lecture d'auteurs tels que Emmet Fox, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Eckart Tolle et bien d'autres qui m'ont permis de progresser sur le chemin spirituel qui m'est devenu essentiel .



Photo  
Bruno Perroud  
Juin 2012



Michel vigier : «Photo de Jacques beinech pour max magazine 1989, loin des salles d'entraînements et de ma passion le bodybuilding pendant 5 années.»

**Christophe Corion : Nous sommes dans une époque « sport business » où ce sont les champions du buzz sur internet qui sont reconnus et ceux qui ont 1 ou 2 compétitions à leur actif et qui se prennent pour des experts en entraînement et nutrition, as-tu un message à délivrer par rapport à ça ?**

**Michel Vigier :** Les réseaux sociaux sont un moyen de se faire connaître, ça a été aussi pour moi une façon de me reconnecter avec le public pratiquant ce sport... mais cela « ouvre la porte » à tout et n'importe quoi, le meilleur comme le pire; cette activité sportive est devenue un « loisir » sans contraintes et pour beaucoup uniquement un moyen de flatter leur ego et de se faire valoir en « roulant des mécaniques » et évidemment dans cette optique l'esprit sportif disparaît. Pour ma part ma motivation n'a jamais été de cette nature, nous sommes à mille lieux de l' « âge d'or » du body building des années 70/80.

**Christophe Corion : Un mot pour finir ?**

**Michel Vigier :** Je remercie « Fitness Mag » ainsi que Christophe Corion pour l'intérêt qu'il me porte, j'aimerais aussi remercier la Société « ACTIVE POWER » et son directeur Martial Ultsch, mon sponsor pour le soutien qu'il m'apporte depuis plusieurs années.



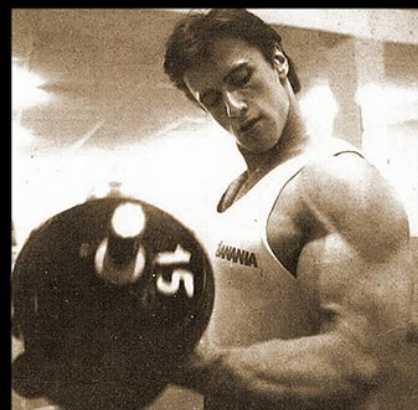
**CONTACTS :** pour toutes informations je suis disponible à Paris et Nice

Venez me rejoindre sur :

Facebook : Michel Vigier natural bodybuilder

Page athlète fb : Michel Vigier natural bodybuilder

michel.vigier.bodybuilder@gmail.com





# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli** f

Editeur Numérique  
**Sarl Novacom**  
Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

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

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

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

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

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

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

## Soutenir Fitness Mag Faire un don



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

**Sarl Novacom**  
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo  
20600 BASTIA

## Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag



Fitness Mag is numéro uno 100% coton 20.99 €



No pain No gain Fitness Mag 100% coton coupe confort 21.49 €



Tee shirt moulant Fitness mag 100% coton 20.49 €



Tee shirt No Secrets Fitness Mag 100% coton 18.99 €



Tee shirt moulant No Secrets Fitness Mag 100% coton 20.49 €



Tee shirt moulant Health Mode on 100% coton 20.49 €



No Secrets Fitness Mag 100% Polyester 22.49 €



Casquette Iron Muscle Fitness Mag 100% Acrylique 14.99 €





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

# MON EXPÉRIENCE AVEC LA DIÈTE PALEO

**MES  
17  
RÈGLES  
D'OR**

La diète paleo est certainement l'approche alimentaire la plus logique qui soit, pour le sportif il faut néanmoins faire quelques adaptations, je vous donne mes astuces dans cet article complet.

## LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE EN DIÈTE PALEO

Je vais vous raconter mon expérience avec la diète paleo. Pour commencer je n'ai pas toujours suivi ce style de diète, au début quand j'ai démarré ma transformation sur mon physique j'ai commencé par exclure les glucides de mon alimentation.

Pourquoi ai-je fait cela ? Tout simplement car j'étais en surpoids depuis mon adolescence et qu'il me fallait une méthode simple et radicale pour avoir des résultats rapides afin de me motiver à poursuivre mes objectifs.



exemple de mes repas

Avec le recul, je ne regrette rien car j'ai réussi à perdre une grosse vingtaine de kilos de gras.

Peut-être que j'aurais dû maîtriser un petit peu plus l'alimentation car j'avais régulièrement des coups de fatigues avec ce genre de diète 0 glucides.

À force de lecture d'études scientifiques, de livres sur la nutrition ajoutez à cela des rencontres j'ai commencé à mettre des explications sur les problématiques que je rencontrais.





La plus grosse problématique était un manque de lipides dans ma diète, comme vous le savez sûrement, il y a 3 types d'individus :

- 1) individu qui utilise mal les glucides
- 2) individu qui utilise bien les glucides
- 3) individu qui se place entre les deux premiers

Les individus qui n'oxydent pas bien les glucides (moi) nous devons réduire notre consommation de glucides et trouver une source alternative de carburant, les bons lipides sont là pour ça. Voici la première erreur que j'ai commise, ne pas consommer suffisamment de lipides. J'ai estimé et vérifié avoir besoin de 1,5g de lipides par kilo de poids de corps/jour.

ex : 75kg X 1,5g = 112,5g de lipides/jour.

Ensuite, j'ai dû recommencer à inclure des glucides progressivement car je savais que leur absence totale n'était pas forcément bonne pour le sportif (et même le sédentaire). Le simple fait de consommer des glucides d'index glycémique bas facilite l'utilisation des graisses de réserves à des fins énergétiques, c'est pour cette raison que lorsque l'on décide de commencer une diète paleo, on peut observer un gain de masse musculaire et une perte de graisse en simultané. Ce point est plus difficile à vérifier chez les pratiquants déjà pointus sur leur diète et entraînement.

Mon choix s'est tourné naturellement vers les fruits et les patates douces. Au début je ne prenais que ça comme source de glucides car premièrement mon système digestif avait du mal à tolérer l'amidon du riz même le plus bio et le plus complet. Au fur et à mesure j'ai compris que tous mes problèmes de fatigue physique et psychique provenaient d'un léger dérèglement énergétique.

Photo by Patrick Masoni



# MPT

**Musculation Pour Tous**

**Venez partager votre passion**



Rejoignez-nous sur Facebook

**1er groupe français**

**Athlètes du mois**

**GABRIELLE Friscira**

**MAX Fox**





**MES  
17  
RÈGLES  
D'OR**

# POUR ÊTRE EN SHAPE AVEC L'APPROCHE PALEO

**En continuant mes recherches je suis parvenu à définir des règles d'or pour mon hygiène de vie alimentaire. Toutes ces règles sont testées sur moi-même et ne sont pas forcément les vôtres mais sachez qu'elles sont tout de même dictées par le bon sens.**

- 1)** Manger à heure fixe (même le weekend)
- 2)** Boire en fin de repas, et entre les repas.
- 3)** Dormir 8H/24H peu importe de si c'est en une ou deux fois
- 4)** Aucun produit transformé dans la limite du possible (déplacement et oubli de repas)
- 5)** Pour les protéines miser sur la qualité plutôt que la quantité
- 6)** Supprimer les produits contenant du gluten au maximum
- 7)** Placer le budget compléments alimentaires dans une nourriture de bonne qualité
- 8)** Suivre un ordre d'ingestion des aliments lors des repas (protéines, végétaux, glucides, eau)
- 9)** Consommer des légumes ou crudités crus dès que possible.
- 10)** Ne pas abuser des fruits, trois maximum par jour
- 11)** Plus de soda light, sauf à de rares occasions entre amis
- 12)** Cuire les aliments à 90% du temps à la vapeur
- 13)** Interpréter les réactions de mon organisme après l'ingestion d'aliments et filtrer (ex : le quinoa et certaines légumineuses me donnent mal au ventre)
- 14)** Cuire à l'huile de coco
- 15)** Répartir mes glucides en deux ou trois prises sur la journée
- 16)** Boire un verre de vin rouge quand je le souhaite (en moyenne 3 fois par semaine)
- 17)** Utiliser des bcaa pendant la séance et parfois une source de sucre si j'ai mal géré ma nutrition la journée

Un conseil pour les petits budgets, je vois régulièrement des personnes se ruer sur le poulet et le boeuf 1er prix pensant que ce sont les meilleurs sources de protéines. Il faut savoir que la protéine va se définir de bonne qualité grâce à plusieurs facteurs.

L'aminogramme => teneur en acides aminées

La bio disponibilité => capacité d'assimilation par les cellules

La qualité => végétaux sans pesticide et produits bio et/ou élevés dans le respect des règles de vie de l'animal et de son alimentation.

Avec le temps j'ai pu réintroduire progressivement les glucides comme le riz complet sans aucun problème.

Pour moi la diète paleo est une diète de base, c'est à dire que l'on doit avant tout commencer par maîtriser son approche.

**Retrouvez ma longue vidéo membre sur le sujet en suivant ce lien**



Photo by Patrick Masoni





# 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



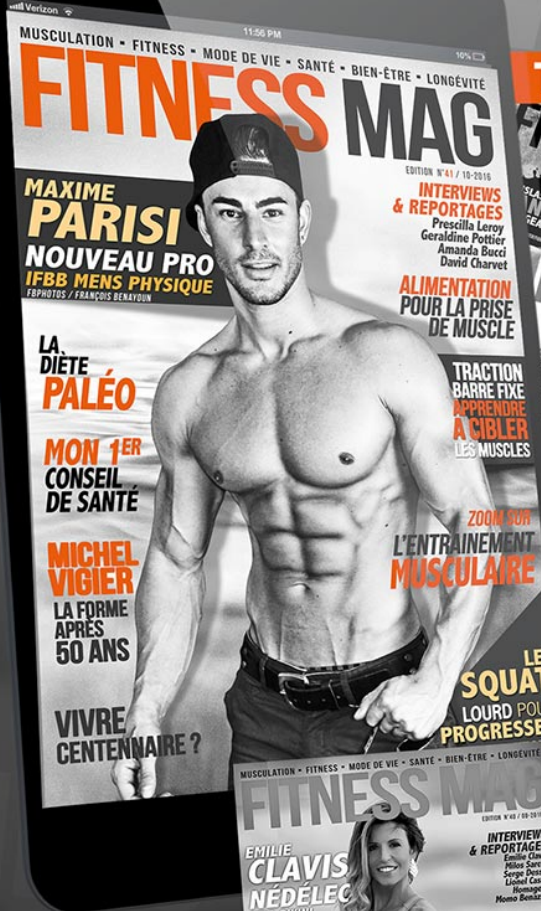
FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION

PDF







DAVID  
COSTA  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



## ALIMENTATION

### POUR LA PRISE DE MUSCLE SEC

Très souvent, on vente les vertus miracles de certains aliments ou compléments sur la prise de masse musculaire. Cependant, prendre du muscle ne se résume pas à un aliment en particulier mais plutôt à la cohésion de tous les aliments entre eux sur plusieurs semaines et mois.

A travers cet article, **David Costa**, notre expert en musculation et en alimentation, vous présente 5 règles qui vous permettront de favoriser votre prise de muscle sec.

## LES 5 RÈGLES

Crédit photos : Nicolas Bliès

### La prise de muscle sec: définition !

Prendre de la masse maigre sans faire de gras est ce qui fait rêver tous les pratiquants de musculation afin d'avoir des résultats rapides et visibles comme les super fitness model présents sur internet. Sujet à de nombreux débats, cette notion de construction musculaire sans augmentation de la masse grasseuse est bien possible.

Très simplement, ce résultat est la réponse adaptative du corps face à l'entraînement en musculation. L'étude menée par l'American College Of Sport Medecine le montre avec comme résultats suite à la pratique de la musculation et sans contrôle du régime alimentaire (autrement dit, avec une alimentation normale): une augmentation de la masse musculaire et une réduction de la masse grasseuse. La population choisie était des sujets non sportifs.



Ce résultat est très marqué chez les débutants. Vous l'aurez sans doute remarqué: votre progression musculaire a été très rapide au départ sur la 1ère année, puis celle-ci c'est ralentie. Pour continuer à progresser, vous devrez alors mettre toutes les chances de votre côté aussi bien sur l'entraînement avec une gestion précise de l'intensité et du volume de vos séances, mais aussi sur votre alimentation.

# LES 5 RÈGLES

## POUR PRENDRE DU MUSCLE SEC

Voici les 5 règles alimentaires les plus importantes à suivre pour favoriser sa prise de masse musculaire:



- 1** **Consommez** autant de calories que vous en utilisez (apport de maintien) ou légèrement plus ( 10-20% selon les personnes)
- 2** **Adoptez** le bon dosage en protéines (max 2.2g/ Kg de poids corps) et privilégiez les sources de qualité tels que les oeufs, le boeuf. Complétez votre alimentation par la prise de BCAA lors de vos entraînements.
- 3** **Gérez** vos apports en glucides selon vos besoins afin d'en consommer suffisamment pour ne pas sécher, c'est votre principal carburant lors des séances et pour récupérer. Répartissez les sur votre journée et autour de votre séance de sport.
- 4** **Continuez** à consommer des lipides avec les huiles à froid (bio de préférence) à chaque repas, les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon, etc) au moins 2 fois par semaine, mais aussi avec des oléagineux et éventuellement un complément en Omega 3 (trop souvent pas assez consommés).
- 5** **Préservez** votre pH sanguin en consommant des aliments alcalins comme les fruits et les légumes ( 1 à 2 fruits par jour et 2 rations de légumes par jour) et hydratez-vous entre 2,5L et 5,5L par jour selon les personnes.

Puis une règle qui n'est par d'ordre alimentaire, soyez patient! N'oubliez que les changements demandés par la musculation à votre corps sont coûteux et conséquents.

**Naturellement, votre progression ne peut pas être rapide comme on peut vous le faire croire sur Internet.** Le plus important est de vous assurez que vous mangez, vous entraînez et vous reposer suffisamment. La persévérance, votre volonté et votre abnégation feront le reste!

**#CroyezEnVous !**

Retrouvez David sur Instagram et Snapchat : @davidcostacoach





**FRÉDÉRIC  
DELAVIER**  
Auteur



# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER

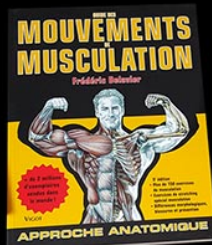


**LA FACE CACHÉE  
DU BODYBUILDING**

CLIQUEZ POUR REGARDER



**TRACTIONS BARRE FIXE,  
APPRENDRE À CIBLER  
LES MUSCLES.**







**LEONA  
READING**  
Coach sportif  
Bloggeuse

WEB



# Cuisine Santé & Plaisir

# Recette

## Bouchée au Fromage de cajou

**Pour 6 bouchées**

### Pour le Fromage :

- 120 g de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de flocon de levure maltée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe rase d'ail en poudre
- 1 cuillère à café rase de miso d'orge

### Pour l'enrobage :

- Feuilles de basilic
- Graines de sésame

1. Mettez les noix de cajou à tremper pendant quelques heures.
2. Egouttez-les puis mixez avec le reste des ingrédients pour le fromage.
3. Formez 6 boulettes et roulez chacune dans l'enrobage de votre choix : basilic ciselé ou graines de sésame.

### Astuce !

*Vous pouvez les conserver au congélateur pour le prochain apéro !*







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



# VLOG ROAD TO OLYMPIA #1

## LAS VEGAS - MEN'S PHYSIQUE & CLASSIC

**JULIEN  
QUAGLIERINI** IFBB PRO

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Photo **Salomon URRACA**



Photo **Tibo NORMAN**





**ERIC RALLO**

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



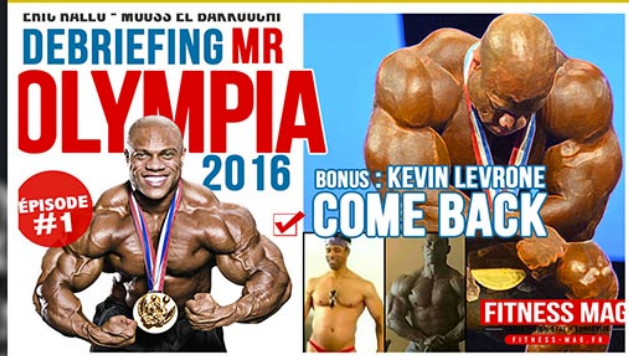
# DEBRIEF MR OLYMPIA 2016



AVEC **MOUSS** **ELBAKKOUCHI**

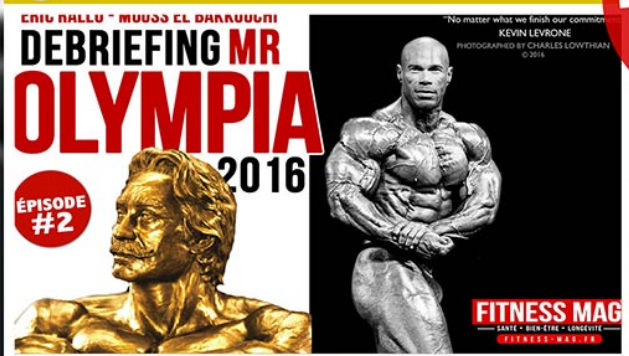
**ÉPISODE #1**

CLIQUEZ POUR REGARDER



**ÉPISODE #2**

CLIQUEZ POUR REGARDER





# 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