

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

# FITNESS MAG

EDITION N°42 / 11-2016

**JEAN-PHILIPPE  
CESARI**  
**VAINQUEUR**  
**DE L'ARNOLD CLASSIC**  
**BARCELONE !!**

PHOTO PAULE GIANNINI

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**

Brigitte Subrin  
Jérôme Pellerin  
Damien Malbos  
Cyrill Besson

**FORCE ET  
APPRENTISSAGE  
TECHNIQUE**

**SE MOTIVER  
ET CHANGER SES  
HABITUDES EN  
3 ÉTAPES**

**TOUT SAVOIR  
SUR LES BANDES DE  
RESISTANCE**

**LES BURPEES :  
À QUOI ÇA SERT ?**

**LA MUSCULATION  
POUR LE  
COMBATTANT**

**TRAINING  
BICEPS  
EN MODE  
PPM**  
PROGRESSIVE PERFORMANCE  
METHOD

INTERVIEW  
1/3

**THIERRY  
PASTEL**  
**INTERVIEW  
EXCLUSIVE**

PHOTO PIERRE MAZEREAU





# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOIANI

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

**PASSEZ  
COMMANDE**

**ICI**



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

© 2016 FITNESS MAG



# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#42  
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.



**JEAN PHILIPPE CESARI**



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

#42  
FM

## Une question de priorités !



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

Que ce soit au travers du magazine Fitness Mag ou bien lors de mes entretiens professionnels et amicaux, lorsque que j'aborde l'absolue nécessité de se nourrir sainement et prendre soin de son corps, je suis toujours stupéfait d'entendre les mêmes réactions : En effet, il y toujours 2 poids 2 mesures dès qu'il faut investir sur sa santé.

Voici un petit florilège :

**1) « Une alimentation saine et variée, à base de produits non transformés ?... C'EST BIEN TROP CHER »**

Ne connaissons-nous pas autour de nous, un nombre incroyable d'individus qui pourtant ne se privent pas d'investir une somme d'argent considérable dans leur dernier Smartphone, tablette tactile ou autres gadget à la mode ?!

**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)





## 2) JE N'AI PAS LE TEMPS de faire les marchés, ni de CUISINER ....

Une fois encore, combien se prélassent de nombreuses heures devant leur TV dernier cri, écran incurvé ! à s'abrutir de séries américaines aussi violentes que pauvre en enrichissement intellectuel.

40 min par épisodes ? ... 2 épisodes à la suite ?? et bien , ne regardez qu'un seul épisode et mettez à profit les 40 min restantes... mieux !

Cuisinez en regardant votre émission préférée !



## 3) « Je n'ai pas le temps de m'entraîner...mais je fais toujours la course contre la montre ! »

Nous sommes tous confrontés tôt ou tard au tumulte de la vie moderne, nous rendant esclaves des horaires et impératifs professionnels et familiaux.

Pour arriver à dégager 30 min de jogging, 1h de musculation peut parfois ressembler au parcours du combattant et relever de l'impossible ?

A vous de trouver la solution en vous organisant au mieux :

Gagnez 20 ou 30 min, ça et là, c'est possible avec de la rigueur et en hiérarchisant vos activités.

Cuisinez pour 2 ou 3 jours en surgelant une partie de vos repas

Pour éviter les déplacements supplémentaires et embouteillages,

investissez dans un Home gym ou un vélo d'appartement à minima.

Une bonne paire de chaussures et une corde à sauter peuvent très bien faire l'affaire également si vous avez la chance d'habiter en villa.

**Tout est une question de priorité**, voir de nécessité en terme de vitalité.

Vous êtes responsable de vos actes et de votre santé.

Prenez-vous en main dès aujourd'hui et ne vous laissez pas écraser sous le poids de fausses excuses

Prenez soin de vous

**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**



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

**Dr Catherine Kousmine.**

**MPT**  
Musculation Pour Tous

1er groupe français



**BOLERO BOISSONS Partenaire**

**Athlètes  
du  
mois**

**RODRIGUE Saker**

**LINDSEY Neau**

**PIXI**  
Photography



Rejoignez-nous sur Facebook



# SOMMAIRE

**#1  
FM**

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°42
- 2** boutique fitness mag
- 4** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 8** le développé couché
- 12** interview jean-philippe cesari
- 18** seance biceps en ppm
- 23** la musculation pour le combattant
- 28** frederic delavier
- 29** jambes et fesses galbées
- 30** brigitte subrin
- 37** force et apprentissage technique
- 42** coaching scénique
- 46** les burpees
- 49** faire un don
- 50** burritos aux haricots rouge
- 51** surcharge et épuisement des ressources
- 54** training bras abdos
- 55** se motiver et changer ses habitudes
- 58** les compléments alimentaires
- 59** telechargez le magazine
- 60** je vous recommande
- 61** santé publique

- 62** les bandes de resistances
- 63** interview jérôme pellerin
- 67** thierry pastel le retour
- 74** abonnez vous



JEAN PHILIPPE CESARI



Photo : IGOR KOPCEK





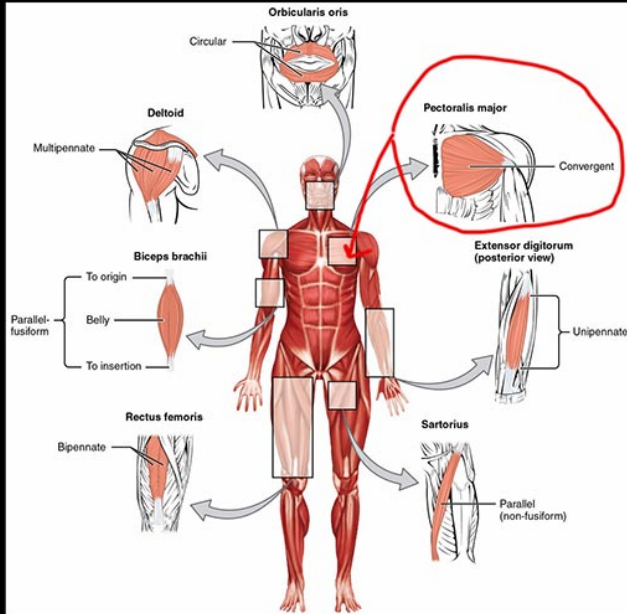


**ERIC RALLO**  
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité



# COACHING

## LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ



Le développé couché est sans aucun doute un des mouvements « Roi », l'un des plus connus en musculation, mais également un des plus complexes.

Si l'on désire développer une poitrine digne des champions de l'âge d'or du culturisme, il est impossible de faire l'économie de cet exercice ô combien bénéfique pour les pectoraux mais également pour vos épaules et vos triceps.

Effectuer un développé couché n'est pas si simple qu'il n'y paraît.

Ce mouvement de base (polyarticulaire) fait travailler principalement les muscles pectoraux, des muscles très puissants, les plus gros de la zone thoracique.

NB : Les fibres des pectoraux sont convergentes, les muscles travaillent principalement en adduction (mouvement qui rapproche les membres de l'axe du corps) il sera donc primordial d'incorporer dans votre séance des exercices travaillant dans ce sens (écartes haltères / machines ....)





Une fois ces quelques notions d'anatomies bien en tête :

**POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES** : soyez objectif et réaliste avec vous-même

Dans quel but faire du développé couché (D.C), quels sont mes points faibles, ai-je déjà eu des blessures ou pathologies diverses, quels sont mes objectifs ?

En effet, si vous voulez faire de la compétition, vous ne travaillerez pas de la même manière si vous êtes un bodybuilder ou un powerlifter.

Voici quelques notions fondamentales à connaître :

**1) Essayez d'avoir un appui dorsal / trapèzes adéquat pour une meilleure stabilité.**

**2) Adoptez un écartement des bras en fonction de votre souplesse et morphotype (longiligne : membres long et mince) et bréviligne : membre court et épais)**

Personnellement, par manque de souplesse articulaire, musculaire et parce que j'ai une cage thoracique pas très développée ainsi que des bras relativement longs je suis obligé de **rapprocher l'écartement des mains et faire une légère rotation du coude vers l'intérieur (style powerlifter)**, certes il y a une intervention plus importante des triceps et deltoïdes antérieures, mais je minimise les risques de blessure dans mon cas.







# IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER!

La marque des champions





JEFF BALLESTER
ALINE LAPORTE

WWW.IMPACTNUTRITION.FR

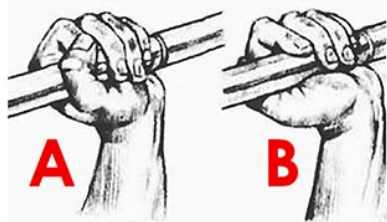




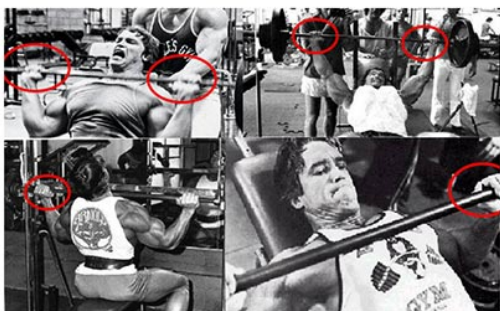





**3) Adoptez une bonne PRISE : Crochetez la barre avec le pouce A (évitiez d'adopter la « suicid grip » B !).**



*NB : Certains pratiquants et champions affectionnent la prise « suicid grip » malgré les risques de voir la barre glisser et tomber sur vous.*



**4) Sortez la poitrine et gardez les épaules en arrière, plaquées contre le banc.**

En effet, comme le dit mon ami, Mouss Elbakkouchi « le 1<sup>er</sup> ennemi des pectoraux sur ce mouvement sont les épaules »

**5) Transfert de Force ! : gardez vos pieds en appuis fermement ancrés dans le sol.**

Dès que votre barre effleure votre poitrine, imaginez que vous repoussez la barre à partir de de vos talons et que toute la force de cette impulsion revient jusqu'à votre tronc, vos bras et votre poitrine.



**7) Descendez la barre au milieu de la poitrine** pour ne pas imposer un stress trop important sur la coiffe des rotateurs.

Encore une fois cela dépend de votre mobilité articulaire et musculaire et la zone de travail ciblée (certains aiment descendre la barre dans le cou, provoquant un étirement plus grand et recrutant plus de fibres musculaires lors de la contraction)... Attention tout de même.

**8) Gainage :** Maintenez votre gainage, votre dos sera légèrement cambré (attention)

Expiration lors de l'extension (une fois le point critique abordé)

Pas de verrouillage en haut du mouvement  
Travaillez en tension continue / Pas de rebond / Pas de triche !

Ne vous relâchez pas et retenez la charge durant toute la phase descendante.

*(NB : 3 termes identiques concernant cette phase : excentrique / Flexion / negative)*

**9) La juste charge :** Mettez votre égo de côté ! travaillez avec un poids adéquat (que vous maîtrisez)

Travaillez votre coordination, votre placement, et le lien esprit-muscle (connexion neuromusculaire).



**Pour conclure (même si il y aurait tant de choses à dire sur le développé couché !)**

**\*\*Travaillez toujours vos points faibles en début de séance (maximum d'énergie, concentration..)**

**\*\*travaillez vos muscles, pas votre égo, manipulez une charge que vous maîtrisez.**

Plus vous aurez d'expérience plus vous pourrez prendre du plaisir en incorporant des techniques d'intensité (j'écrirais d'autres articles dans ce sens et tournerais des vidéos pour ma chaîne Youtube :

**Abonnez-vous ici**)

**\*\*Faites-vous aider par quelqu'un pour vous assurer ( quand on est débutant ou lorsque l'on tente des barres relativement lourdes avec plus d'expérience)**

**\*\*Vous l'avez compris, le D.C engage un certain nombre de muscles stabilisateurs (dorsaux, trapèzes, triceps, deltoïdes) , muscles que vous devrez donc renforcer si vous désirez performer autant en terme de force que de développement physique et esthétique.**

**BON TRAINING !**

**Eric Rallo Giudicelli**

Créateur/Rédacteur en chef Fitness Mag  
Conseiller bien-être et longévité



Ces informations exhaustives n'engagent que son auteur. Merci de consulter un professionnel de santé avant toute pratique sportive.

# **PERFECT BODIES** fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS  
le MEILLEUR**

**1000m2** de remise en forme.

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

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





**ERIC  
RALLO**

Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité



# PORTRAIT

Age : 41 ans  
Taille : 1.74 m  
Poids : 85 kg (hors concours)  
et 77 kg (en compétition)  
Profession : Contrôleur de bus  
Lieu de Résidence : Bastia

**C'est à force de courage et de persévérance que Jean-Philippe Cesari s'est illustré une fois plus dans le monde du culturisme et du fitness en tout juste 2 ans, en reportant une victoire dans une compétition ô combien prestigieuse !  
L'Arnold Classic Barcelone !**



# Jean-Philippe CESARI

**VAINQUEUR DE L'ARNOLD  
CLASSIC BARCELONE !!**



Photo Igor Kopcek

**Eric Rallo :** Bonjour Jean-Philippe, je suis très heureux et fier en tant que compatriote Corse de pouvoir te redonner la parole dans mon magazine Fitness Mag à l'occasion de ton éclatante victoire au dernier Arnold Classic EUROPE à BARCELONE. Tu réussis l'exploit d'obtenir la médaille d'or en Men's Physique Master en l'espace de 2 années de compétitions !  
Que ressent-on à l'annonce de ton nom à la 1ère place ?!  
Et y a t-il eu un gout de revanche également par rapport aux championnats du Monde ou tu as

**terminé 2e dans un imbroglio au niveau jugement.**

**Jean-Philippe Cesari :** bonjour Éric et merci encore une fois a fitness mag de me mettre à l'honneur. Oui quand on pense que je me suis mis sérieusement à la compétition qu'en avril 2015 et voir maintenant là où j'en suis c'est extraordinaire et difficile à croire on m'aurait dit ça il y a quelques mois je l'aurais pris pour un fou ! À l'annonce de ma victoire beaucoup de joie et de fierté bien sûr, après m'être assuré qu'il n'y avait pas d'erreur d'annonce (lol) je fais référence a monde et à ma mésaventure. On à du mal à réaliser c'est énorme !!!



Oui, un sentiment de revanche m'animait un peu quand même, en tout cas ça m'a donné la rage pendant les trainings, j'y pensais souvent j'étais un peu dans la peau de rocky qui voulait sa revanche du combat d'Apollo Creed ! Même si au final ce n'était pas exactement les mêmes adversaires que j'ai affrontés.



**Eric Rallo :** Toi qui inspires déjà de nombreux pratiquants débutants sur l'île, comment as-tu vécu ton retour en Corse ? (Presse locale, amis, famille, fans)

**Jean-Philippe CESARI :** très bien car en effet j'ai eu beaucoup de bon retours de la corse avec nombre d'encouragements ça m'a énormément touché et donné de la force supplémentaire. Les medias et la presse locale ont joué le jeu ,la famille et les amis ainsi que les fans ont été extraordinaires c'est pour cela que je tenais absolument à leur faire partager cette expérience en les tenant au courant du déroulement de la compétition, l'avant/après , back stage, etc.....et pour moi de savoir que j'inspire des jeunes et qu' ils s'identifient à moi est une grande fierté et déjà une première grande victoire.

**ER :** Au mois de janvier dernier dans le numéro 33 de Fitness Mag, tu nous précisais dans ton interview que tu t'entraînes depuis 18 ans, quelles sont les modifications et conseils que tu as appliqués tous ces derniers mois pour arriver au top de ta condition à Barcelone ?

**JPC :** je n'ai pas apporté tant de modifications que ça, pratiquant toujours à peu près le même entraînement en privilégiant les exercices de base. Coté conseils j'ai juste rajouté un jour de plus de recharge par rapport à monde.



Photo Paul Giannini



Avec ses fans Corses





**Eric RALLO :** Quand on voit la vidéo de ta catégorie, on remarque qu'il y a beaucoup d'athlète pour prétendre au titre, comment as-tu abordé la compétition et les comparaisons ?

**Jean-Philippe CESARI :** oui en effet il y a de plus en plus d'athlètes, même le plateau master maintenant est bien fourni et la qualité est au rendez-vous mais moi j'aime ça, car comme on dit à vaincre sans péril on triomphe sans gloire ! De mon côté j'ai fait comme d'habitude je suis arrivé « tranquille et serein » j'ai cette qualité de ne pas subir le stress, au contraire ça me stimule il faut se servir de cette bonne adrénaline et pas du mauvais stress. Je savais que j'étais prêt que j'avais fait le taf, après adviene que pourra ! Concernant les comparaisons j'ai essayé de rester concentré en pensant à tout bien contracter, ne pas faire d'erreur dans mes poses et bien sûr avec le sourire. et au final tout s'est passé comme dans un rêve.



Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



**Eric RALLO :** Quels sont les points forts et les éventuels points faibles que tu as améliorés pour pouvoir l'emporter ?

**Jean-Philippe CESARI :** mes points forts qui sont je pense les pectoraux et l'ensemble de ma ligne, je crois avoir progressé encore en rajoutant de la densité à mes pecs et encore un peu plus amélioré l'équilibre de ma ligne en progressant aussi sur le détaché de mes deltoïdes. Concernant mes points faibles, je pense avoir progressé sur l'épaisseur de mes abdominaux.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Photo Igor Kopcek



**Eric RALLO :** Parle-nous de ceux qui ont énormément compté dans l'obtention de cette médaille et consécration suprême, je veux parler « d'Ago » (Jean-Paul Agostini), Laurent et ta compagne Paule Giannini qui t'a été d'un immense soutien.

**As-tu d'autres personnes ou organisme que tu voudrais remercier ?**

**Jean-Philippe CESARI :** oui en effet Ago l'ami de toujours à qui je dois mes débuts en compétition qui m'a toujours soutenu financièrement, qui a mis sa salle à ma disposition en me donnant un double de clés et qui m'a trouvé un excellent sponsor Éric Favre sport. Laurent Bernardini cet athlète d'exception que j'ai toujours admiré, mon coach mon ami qui m'a appris à devenir un grand athlète qui avec bienveillance fait en sorte que j'arrive au top le jour « j ». Sa diète sa sèche et son plan d'entraînement me conviennent à merveille.

Paule ma compagne qui elle a fait le sale boulot entre guillemets ,le travail de l'ombre : supporter mes humeurs lors de la diète, m'aider à préparer mes repas ,m'encourager lors des trainings, m'accompagner à toutes mes compétitions et enfin la touche finale rasage et épilation de tout le corps maquillage et passage du tan et avec toujours l'œil objectif.

Avec Paule sa compagne et soutien



Je voudrais associer aussi tous mes fans qui me suivent ,et mes amis et soutiens Fred, Marc Frappa, José Aiello, Jo Subrero, Oscar, Gilles Simeoni, Sabrina, mes collègues de boulot, mon sponsor Éric Favre qui m'a apporté tous les compléments de qualité nécessaire, Urban fitness la salle à Bastia ou je m'entraîne et son gérant Henri Pasqualini et sa femme Sandrine, Florian, Candide, Céline ,Blaise, Maikou, Laurent Marecaux dit le commandant et son épouse marie Annick, La boutique BNS de Laurent et Virginie, Lionel Campana, Angeot Pellegrini, Fred Gaspari, fitness factory et son gérant Gaby Grisoni, Alex, l' ifbb France sans qui je ne serais pas là car ils ont cru en moi en m'envoyant en inter, Sami et Nass, Cyrill d'Agata, David Kolo et sa femme Ludivine et enfin mon frate maxime parisi.et je voulais aussi te remercier toi Éric et ton magazine fitness mag, qui m'a toujours encouragé et soutenu c'est toujours un plaisir d'échanger avec toi quand on se croise sur Bastia.



Avec son grand ami « Ago »

**ERIC FAVRE**  
SPORT NUTRITION EXPERT



**ERIC FAVRE**  
SPORT HARD BODY FITNESS

**« UN GRAND MERCI À VOUS TOUS ! »**



**Eric RALLO : Remporter l'Arnold Classic Barcelone et croiser à quelques centimètres son organisateur, le seul et l'unique Arnold Schwarzenegger, c'est un rêve devenu réalité ? Quelles autres personnalités as-tu eu la chance de rencontrer ?**

*Jean-Philippe CESARI : oui c'est sur un grand rêve. Croiser l'idole, l'icône absolue des cultos et remporter l'Arnold n'a pas de mots et pas de prix c'est tout simplement énorme !!!! j'ai aussi rencontré Sadik Hadzovic et échanger avec Sergi constance et croiser Dennis Wolf ,Dexter Jackson, Big Ramy, Kevin Levrone et Cedric mc Millan. Que du bonheur pour les passionnés que nous sommes.*

**ER : Quels autres souvenirs garderas-tu de cette formidable aventure ?**

*JPC : pleins d'images dans la tête : l'hôtel, l'arrivée sur le lieu de la compétition ou on voit la grande affiche l'Arnold Classic waouh ça frappe !!!! Les backstages, la victoire, les larmes d'Ago et de Paule, puis l'expo avec ses stands aussi, bref que des bons souvenirs.*

## PROCHAIN OBJECTIF LES CHAMPIONNATS DU MONDE À SAINT DOMINGUE

**ER : Après tant de joie et d'émotions, quels sont tes prochains challenges ?**

*JPC : mon prochain challenge et pas des moindres est les championnats du monde du 9 au 12 décembre à saint Domingue en république dominicaine. et cerise sur le gâteau (ou le pancake) Laurent Bernardini fera son grand retour en compétition et ça va faire mal, ce sera la première fois qu'on disputera une compétition ensemble, en plus dans une destination lointaine et certainement agreable, et comme si cela ne suffisait pas notre ami Lionel Wolbrett Campana vas y participer lui aussi ! la corse sera triplement représentée avec de fortes chances de médailles à la clé on y croit on va se battre. D'ailleurs on aura une belle équipe de France master avec des athlètes comme Philippe Eichler, Stephan Canetti, Frederic Momo, Arnaud plaisant ou bien encore Michel Vossier.....et j'en passe ! Ensuite pour 2017 on verra selon mon résultat à monde.*

**ER : Toute l'équipe Fitness Mag te félicite encore une fois très chaleureusement et te souhaite le meilleur à venir parmi l'élite de ce sport.**

*JPC : vraiment merci encore une fois...on verra ce que me réserve l'avenir j'espère continuer dans cette voie et poursuivre l'ascension des sommets de cette incroyable aventure....et mille mercis à toi Eric et a fitness mag pour tout ce que vous avez fait pour moi c'est une grande reconnaissance et une grande fierté d'apparaître à chaque fois dans ton magazine et merci de nous faire partager à travers ton mensuel cette passion du body dans toutes ses formes, de ce magnifique sport qui nous apporte tant.*



**LAURENT BERNARDINI**

PHOTO CARÈNE HUSSON-POLSINELLI

PHOTO ERIC RALLO GIUDICELLI



# 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)







PAUL JAMES  
Reporter



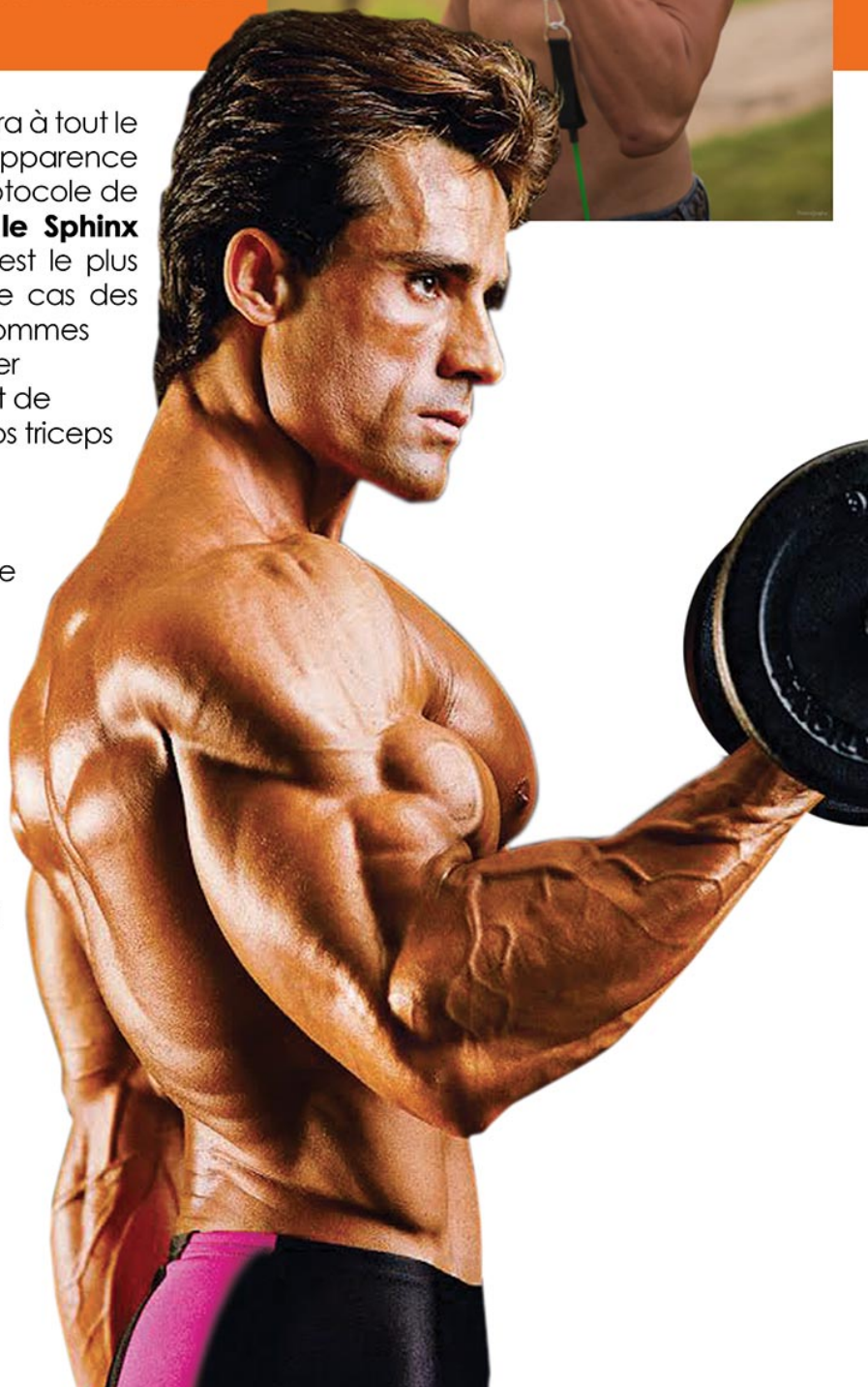
# Séance d'entraînement PPM :

## BICEPS

Photothèque Francis Benfatto et Pierre Rolin

**Je recommande à tous de tester une séance d'entraînement PPM biceps aux curls alternés. Cela devrait en intéresser et en surprendre beaucoup d'entre vous, notamment les plus sceptiques sur la PPM ! Mais il va falloir être précis les amis. Comment entraîne-t-on ses biceps en Performance Progressive Method ?**

J'ai décidé de prendre cet exemple car il parlera à tout le monde. Nous allons voir ce qu'un exercice d'apparence simple devient quand on l'exécute selon le protocole de croissance PPM. Protocole mis au point par **le Sphinx Francis Benfatto**, un des plus beaux si ce n'est le plus beau représentant français de notre sport. Le cas des biceps est d'autant plus intéressant que nous sommes très nombreux à avoir des biceps durs à travailler et réticents à la prise de tissu noble. On se plaint de leur très lente croissance, alors qu'à l'inverse, nos triceps y répondent plus facilement. Il est rare de se retrouver avec des courbatures le lendemain d'une séance biceps, même suite à un bon entraînement, alors que même une séance de cuisses moyenne ne nous exempt pas de quelques douleurs musculaires post-entraînement. Quant aux biceps, on ne parvient généralement à les courbaturer qu'après avoir arrêté l'entraînement une semaine ou deux. Malheureusement ces courbatures se situent plutôt au niveau des tendons et non au cœur du ventre musculaire (celles que nous recherchons). Cela nous indique qu'il s'agit plus de courbatures caractérisant un étirement inhabituel qu'un excellent travail musculaire. Avons-nous tous le même point faible ou y a-t-il une notion, un détail technique plus profond à saisir qui a échappé à notre attention ?





Si certains d'entre vous sont encore très attachés au super lourd et aux techniques d'entraînement habituelles, vous pourriez tout de même être intéressés par cette séance de biceps.

**En 7 séries, nous vous emmèneront plus loin (garanti) que toutes les combinaisons classiques** à base de 3 exercices, de 3-4 séries de 8-12 répétitions, en allant des tractions supinations, aux barbells curls, aux spiders curls, aux curls inclinés, aux prises marteaux et autres joyeusetés de fonte. Le biceps demande une attention particulière pour vraiment le travailler sur son amplitude complète (et ne pas rogner 5 cm ici ou là).

Tout comme générer des contractions musculaires les plus fortes possibles en recrutant un maximum de fibres musculaires s'apprend, on cherchera à isoler du mieux possible le travail musculaire afin d'éviter l'assistanat parasite des avant-bras, mais aussi des lombaires, des épaules antérieures et de la force d'inertie. L'à-peu-près est le frein à main qui est resté enclenché pendant que vous essayiez de démarrer en côte. Effectuée correctement, cette séance de biceps en Performance Progressive vous procurera des sensations qui vous empêcheront de revenir à vos précédents entraînements. Attention, vous êtes prévenus !

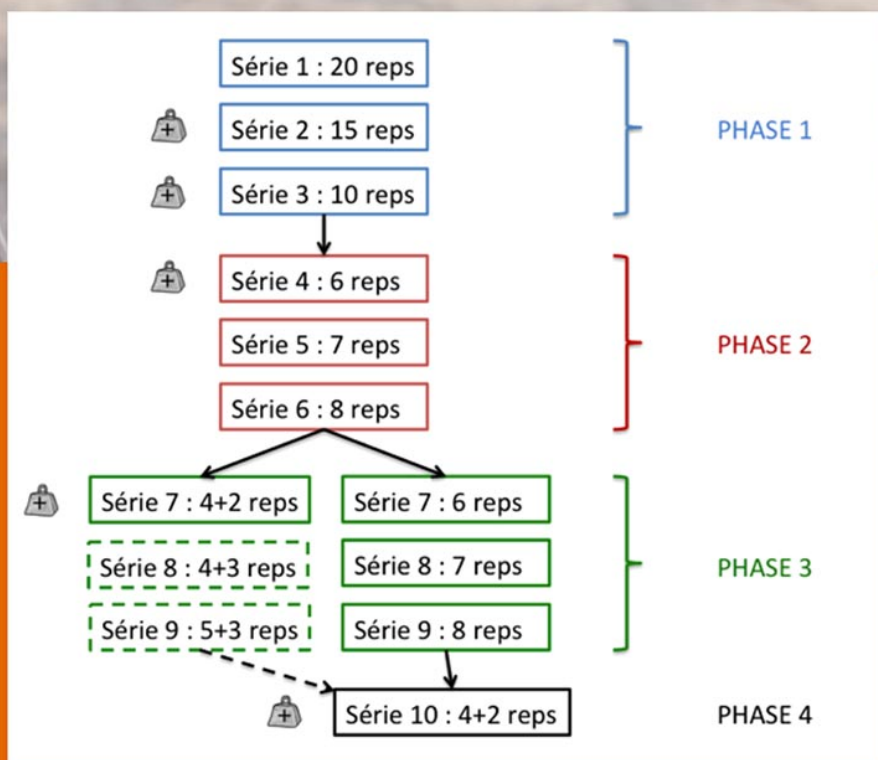
Photo Pierre Rolin

## LA SÉANCE :

Le muscle visé : **Biceps**

L'exercice : **Curls Alternés en Supination**

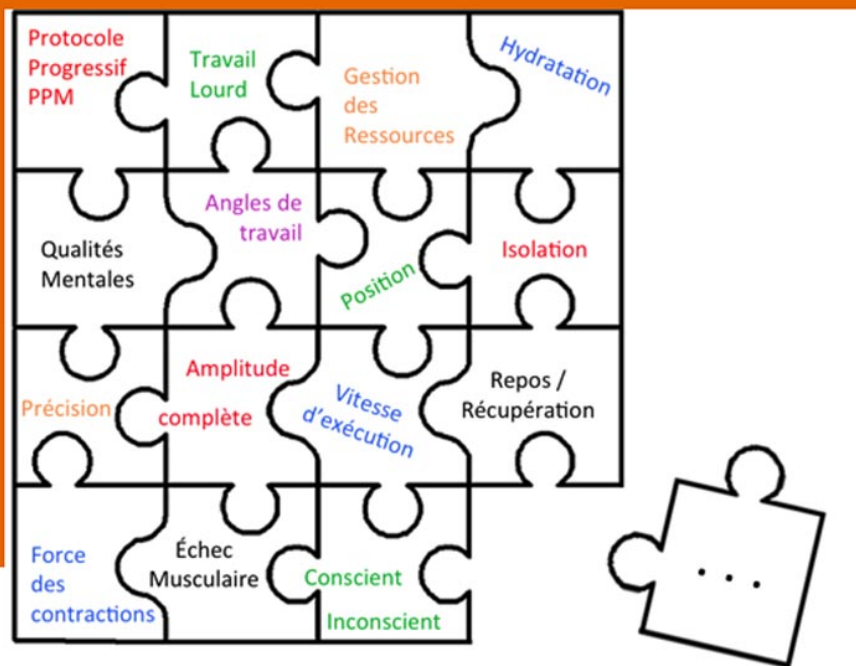
**La procédure PPM** : 7 séries divisées en 3 phases (ou 4 si nécessaire, pour les plus avancés) d'intensité progressivement plus élevée.





## RAPPELS TECHNIQUES DU SQUAT

La subtilité va résider dans l'exécution technique de chaque répétition. On met en place ce que nous avons appelé avec Francis le Puzzle Technique PPM. Cela regroupe plusieurs éléments (plusieurs pièces) qui représentent les fondements de la méthode. Par exécution, concentration et progressivité de l'effort, on met en place ces éléments/pièces de manière à constituer le puzzle permettant d'aboutir au scénario PPM parfait. Le puzzle combiné à la procédure en plusieurs phases sont nos guides pour réussir à tous les coups, peu importe nos ressources énergétiques du jour (parfois dures à estimer).



Je présente les notions techniques dans la vidéo d'entraînement qui, je l'espère, vous aidera à mieux comprendre cette séance afin de la reproduire et de l'améliorer de votre côté. Partagez-la si c'est le cas, ça nous aide.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



## SYNTHÈSE DES POINTS D'ATTENTION TECHNIQUES :

- 1. Supiner** complètement le poignet avant de démarrer le mouvement.
- Maintenir le poignet bien supiné tout du long, et en particulier en haut du mouvement. Les pratiquants ont naturellement tendances à revenir vers une prise marteau à ce moment là.
- Prendre son temps au démarrage d'une nouvelle répétition afin de **fixer le plus tôt possible la tension au coeur des fibres musculaire du biceps**.
- Emmener cette tension sans la perdre jusqu'au sommet du geste : lieu des fortes contractions musculaires.



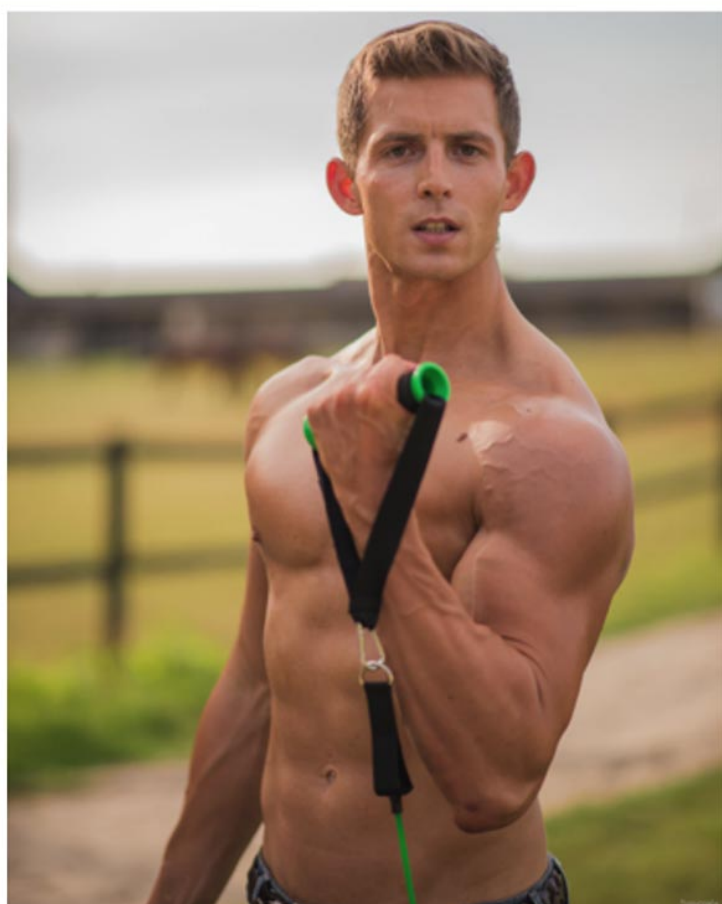
5. Contractez le plus fortement possible vos biceps en haut du mouvement en rajoutant volontairement de l'intensité. Maintenez cette **contraction 3 secondes** sur les séries de croissance musculaire (fin de Phase 2 et Phase 3).
6. **Ne pas serrer les mains autour de l'haltère** ! Cela a pour effet de contracter davantage vos avant-bras : ils dérobent ainsi une partie de la tension à vos biceps. En ça, ils représentent un parasite mental.
7. Pour un rappel complet sur **la vitesse d'exécution**, je préfère vous renvoyer à l'article que nous avons écrit avec Francis Benfatto sur [benfattonutrition.fr](http://benfattonutrition.fr) : [clique-ici](#).
8. Pour **apprendre et parvenir à engager un maximum de fibres musculaires** afin de créer les plus fortes contractions imaginables au cœur du muscle, lisez l'article dédié à ce sujet [ici](#).
9. **L'amplitude complète** est nécessaire pour bénéficier de la portion d'étirement complète et de la portion de raccourcissement maximale du muscle. **Cf. article sur l'Amplitude en PPM.**

Rappelez-vous que le secret d'une bonne séance de musculation se situe dans la qualité de vos sensations musculaires.

Refusez les parasites en tout genre : les gênes physiques et les gênes mentales. Bougez/Ajustez votre position et celle de vos différentes parties corporelles (coudes, bras, tête, etc.) pour vous approprier l'exécution de mouvement la plus parfaite possible. Donnez-vous pour objectif de rendre chaque répétition plus exemplaire que la précédente.

N'oubliez pas de bien vous hydrater entre les séries. Étirez vos biceps pour rééquilibrer les tensions au sein des fibres musculaires et étirez aussi les muscles responsables de votre confort de position (triceps, chaîne postérieure, etc.).

À vous de jouer, vos manches de t-shirt vont se remplir ! Si vous avez besoin d'aide pour mieux récupérer face à cette nouvelle forme d'entraînement, essayez le **Recovery Booster** de **Benfatto Nutrition**. Ce ne sera pas de trop !





**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





**GEOFFREY RIVIÈRE**  
Reporter

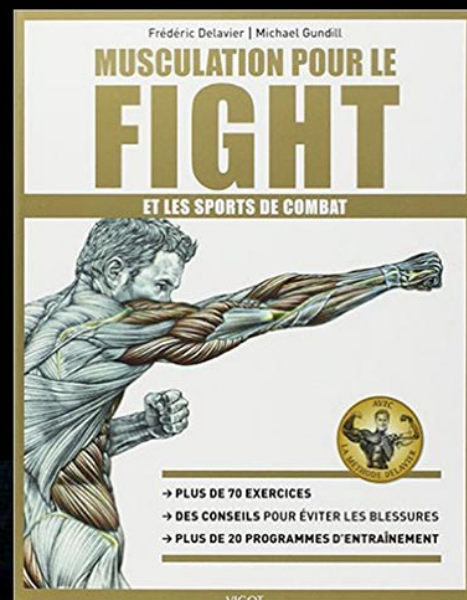


# LA MUSCULATION

## POUR LE COMBATTANT

**A la recherche de la performance**

Photothèque Geoffrey Rivière



**Pour être bon dans une discipline, il faut la pratiquer sans relâche à la recherche de la perfection! C'est d'autant plus vrai dans les sports de combat.**

Répéter un coup, pendant sa séance de shadow-boxing, dans un punching-bag ou bien dans un sparring c'est comme aiguïser une lame. On espère qu'elle soit le plus affûté possible pour le jour du combat.

Il est normal quand on pratique une discipline, de ne pas vouloir être parasité par les méthodes de perfectionnement et d'apprentissage extérieur. On se dit que notre méthode est parfaite et que cela va marcher. C'est comme toutes les méthodes de musculation et les diètes que l'on retrouve sur le net. Avec de la volonté, même le pire entraînement donne des résultats.

Mais la question est :

**Qu'est ce qui est idéal dans ma recherche de la performance?**



**J'entends souvent que la musculation ne sert à rien pour un combattant. Que ce n'est que de l'esthétique, de la gonflette, que cela rend lent, etc.**

**À l'heure où pratiquement toutes les disciplines sportives au monde s'aide de la musculation pour performer, pourquoi en serait-il différent pour le combat?**

**Je comprends le désir du pratiquant d'arts martiaux de vouloir rester dans la tradition et dieu sait que certaines méthodes d'entraînement rustiques donnent des résultats incroyables aussi bien sur le plan physique que mental mais au lieu de cela pourquoi ne pas allier la tradition à la science pour un maximum d'efficacité?**

**Je suis d'accord qu'un programme classique de type « bodybuilding » ne servira à rien pour un pratiquant d'arts martiaux. Il vous rendra plus fort dans des mouvements non spécifiques à votre sport, vous fera perdre un temps précieux dans votre planning d'entraînement, vous fera perdre de la vitesse et affectera votre poids corporel. Par contre, il est important de comprendre que notre corps est un outil pour battre un adversaire. La différence entre un combattant pratiquant la musculation en complément et celui qui se cantonne à sa pratique martiale ne sera pas flagrante au début, mais sur le long terme.**



## **LA MUSCULATION POUR LE COMBATTANT**



**MUAY THAI  
COMBAT  
MANIA**



# LA MUSCULATION POUR LE COMBATTANT



**FLORENT KAOUACH**

***J'ai connu beaucoup d'athlètes de très haut niveau. Mais je connais très peu d'athlète qui ont duré longtemps et qui ont eu une santé de fer une fois leur carrière terminée. Il faut optimiser, entretenir et protéger cet outil pour être performant le plus longtemps possible. Le combattant n'a pas des heures à consacrer à la musculation. Ses capacités de récupération sont limitées et le temps accordé à la musculation ne doit en aucun cas empiéter sur le combat***

**FLORENT KAOUACH**





## BRIAN DENIS



Il est alors primordial de se consacrer sur ce qui fonctionne le mieux. Concentrez-vous sur quelque chose de simple! Les mouvements de base doivent reproduire au maximum les mouvements du combat. Pour reprendre les termes du livre *FIGHT* de Frédéric Delavier et Michael Gundill, il faut chercher à reproduire la même orientation de geste, la même orientation de la force, la latéralité d'une technique du combat, la même amplitude et le type de contraction nécessaire à la technique effectuée.

Il est important de bien planifier son entraînement pour éviter que le travail de musculation empiète sur l'entraînement de combat. La combinaison miracle n'existe pas en préparation physique. Cela varie pour chacun en fonction de sa génétique, de son niveau et de son emploi du temps.

Bien sûr ces séances ajoutent un volume important de travail. Elles ne devront pas être trop longues et planifiées au millimètre près pour éviter le surentraînement.

## Mais pourquoi pratiquer la musculation ?

La pratique d'un sport de haut niveau entraîne forcément des déséquilibres musculaire. On critique souvent les sédentaires pour leurs postures mais il est rare de trouver un athlète de haut niveau parfaitement équilibré.

Ces déséquilibres naissent de plusieurs années d'effort répétés par l'athlète entraînant une adaptation du corps afin d'améliorer les performances, protéger le corps et économiser de l'énergie.

Votre programme devra s'appliquer à développer de manière égale les différents muscles antagonistes de votre corps. Le ratio entre l'avant/arrière des épaules, le haut/bas des trapèzes, les pectoraux/dorsaux, les abdominaux/lombaires et les quadriceps/ischios doit être équilibré.

Ensuite, il faut savoir que la musculation pour les combattants est importante pour la performance. Elle permettra d'augmenter sa puissance de frappe, son endurance et sa résistance, d'avoir une meilleure défense, d'augmenter l'amplitude des mouvements, etc...



Bien sûr, il est important de choisir les bons exercices spécifiques à la discipline pratiquée et de s'assurer que le transfert de l'exercice en combat soit possible et réaliste.

Enfin comme dans tous les sports de contact (Rugby, Football, etc...) la pratique de la musculation permet également de protéger le corps. Quand je prends un coup ou un choc, une réaction très rapide se produit contractant les muscles du corps pour vous protéger. Ce sont les muscles de défense passive. On remarque que les muscles de défense passive sont principalement ceux de la région cervicales (trapèzes, cou) et ceux de la sangle abdominale (abdominaux, obliques, lombaires).

En conclusion, la musculation ne doit en aucun cas empiéter sur votre entraînement spécifique du combat. Il est important que la majeure partie du temps alloué soit consacré à votre pratique. Que vous soyez lutteur, boxeur ou free-fighter, celle-ci ne sera qu'un outil de plus pour performer (longtemps) et être en bonne santé.



# Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH

**PURE WHEY**

**Monsterlabs®**  
FUEL FOR STRENGTH

**POWER MONSTER. DEVIENS QUI TU ES !**

**WWW.MONSTERLABS.FR**

f i t n e s s y o u t u b e





**FRÉDÉRIC  
DELAVIER**  
Auteur



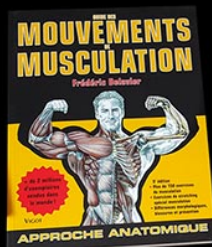
# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**PRÉVENIR ET GUÉRIR  
LES DÉCHIRURES ET  
DÉSINSERTIONS DU  
GRAND PECTORAL**







**LAETITIA  
BEFIT**  
Blogguese  
fitness-bien être



# BEFIT

## FITNESS-BIEN-ETRE

### UN MODE DE VIE

# OPÉRATION JAMBES ET FESSES GALBÉES À LA SALLE !



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



**LEG EXTENSION**

Mon training :  
1 série de chauffe  
4 séries de :  
-15 rep à 25  
-12 rep à 30  
-10 rep à 35  
-8 rep à 40



**LEG CURL**

Mon training :  
-10 rep à 10  
-10 rep à 10  
-8 rep à 15  
-8 rep à 15



**SQUAT GUIDÉ**

Mon training :  
-15 rep à 40  
-15 rep à 40  
-10 rep à 60  
-10 rep à 60



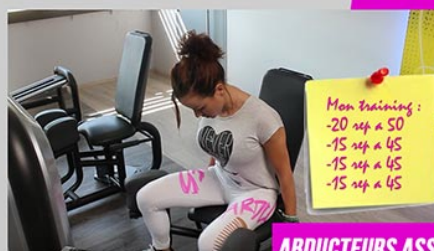
**FENTE BARRE  
GUIDÉE  
UNILATÉRALE**

Mon training :  
-12 rep à 40  
-12 rep à 40  
-10 rep à 60  
-10 rep à 60



**LEG CURL**

Mon training :  
-12 rep à 30  
-12 rep à 30  
-10 rep à 40  
-10 rep à 40



**ABDUCTEURS ASSIS**

Mon training :  
-20 rep à 50  
-15 rep à 45  
-15 rep à 45  
-15 rep à 45



**MOLLETS ASSIS**

Mon training :  
-8 rep à 10  
-8 rep à 10  
-8 rep à 10  
-8 rep à 10





**DAVID  
ANDRIEU**  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# Brigitte SUBRIN

Interview et photographies : David Andrieu

**« J'accorde beaucoup d'importance à l'équilibre entre la féminité, la ligne et la santé »**

**Nom :** Subrin  
**Prénom :** Brigitte  
**Age :** 53 ans  
**Taille :** 163 cm  
**Poids :** 56 kg en compétition  
59kg hors saison  
**Profession :** Coach sportif  
**Ville de résidence :** Salon de  
Provence (13)  
**Sponsor :** Peak Nutrition



Certainement le plus gros palmarès féminin des compétitrices actuelles, Brigitte Subrin est un exemple de longévité et de féminité. La Provençale, qui a débuté les concours il y a 20 ans, a collectionné les titres nationaux et internationaux dans les années 90. A une époque où il y avait très peu de catégories en bodybuilding. Ce qui valorise d'autant plus le niveau de performance de notre championne. Et son retour récent et gagnant impressionne à l'unanimité les passionnés. A plus de 50 ans, elle a réussi à se hisser au niveau international IFBB. Et elle n'a pas encore fini de nous surprendre ! Entretien passionnant avec une femme passionnée, adepte d'esthétique et de santé.

**Palmarès :**  
**NABBA**

1996 : Championne nationale et 2ème à Miss Univers  
1997 : Vice-championne du Monde et Miss Univers  
1998 : Championne du Monde, Miss Fitness Pageant, et 3ème à Miss Univers  
1999 : Vice-championne du monde  
2000 : 2ème à Miss Univers  
**IFBB**  
2012 : Vice-championne nationale (Bodyfitness -163)  
1ère à l'Arnold Classic Europe (Master Figure)  
4ème aux Championnats du Monde  
2014 : 3ème à l'Arnold Classic USA (Master Figure)  
3ème aux Championnats d'Europe  
2015 : 10ème à l'Arnold Classic Europe





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

Brigitte Subrin : J'ai décidé de faire des compétitions suite à des conseils d'athlètes qui m'encourageaient à le faire.

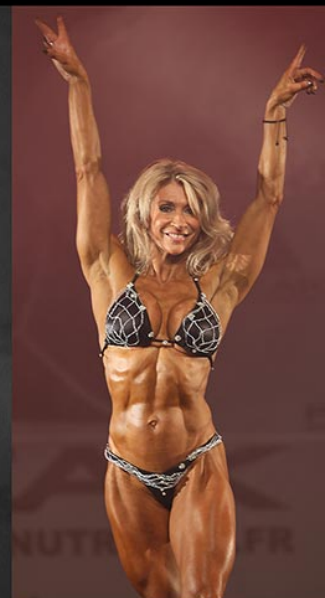
**D.A. : Depuis combien de temps t'entraînes-tu et fais du des concours ?**

B.S. : Je m'entraîne depuis 25 ans et j'ai pratiqué la danse classique durant 20 ans. J'ai commencé les compétitions, il y a plus de 20 ans, en 1995.

A 53 ans, Brigitte présente une ligne magnifique à faire rêver toutes les jeunes athlètes... et les autres aussi !



Vice-championne nationale IFBB, en 2012 à Langogne (Lozère), derrière Corinne Cucchiara (au centre) et devant Sophie Léo (à gauche), Brigitte a réalisé un retour gagnant qui lui a ouvert les portes de l'international.



Brigitte Subrin en super forme lors de sa démonstration au Gym & Co 2014.



**David Andrieu : Quel est ton secret de longévité pour rester toujours aussi belle après 50 ans ?**

**Brigitte Subrin :** Pour la longévité, je pense qu'il faut garder une bonne hygiène de vie toute l'année. Cela dit, je me fais plaisir souvent et j'apprécie les bonnes choses. D'autre part, j'accorde beaucoup d'importance à l'équilibre entre la féminité, la ligne et la santé. Et enfin, je considère notre discipline comme un art et un remède contre le vieillissement.

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

**B.S. :** J'aime beaucoup les poids libres à l'entraînement. Pour moi, c'est la base mais j'utilise aussi les appareils parce qu'on a aussi de bonnes sensations avec les machines actuelles. De plus, je m'entraîne beaucoup au feeling et je me concentre avant tout sur ce que je vais faire à mon prochain entraînement. Mais je n'ai pas de programme pré établi car, selon moi, on se façonne au jour le jour. Pour information, je ne me suis jamais préparée deux fois de la même façon !

*La pesée et la toise, des moments importants pour un athlète. Ici, en 2012 lors de la finale à Langogne, avec M. Sébastien Spatazza, un officiel de l'IFBB France.*







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

Brigitte Subrin : Je donne des cours de biking toute l'année et donc je ne fais pas plus de cardio pour ne pas perdre la masse musculaire. Je préfère faire des trainings de musculation plus intenses pour sécher. Ayant un bon métabolisme, je n'ai pas de difficultés pour perdre le tissu adipeux.

**D.A. : Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lecteurs en matière de nutrition ?**

B.S. : Mes 3 conseils nutrition seraient :

- une alimentation équilibrée régulièrement,
- conserver des aliments santé et suivre son groupe sanguin,
- ne pas prendre trop de poids après les concours.



*Passionnée d'esthétique et de photographie, Brigitte est un modèle parfait qui sait se mettre en valeur face à l'objectif.*







**David Andrieu :** Et toi, quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?

Brigitte Subrin : Les compléments que je prends régulièrement sont les suivants : Multivitamines, Resveratrol, BCAA, Omégas 3, Beta Alanine Créatine, Glutamine, ZMA, HMB enzymes digestives, Ginseng, compléments pour la peau et circulation du sang. Je peux aussi prendre des Complex chez mon sponsor PEAK Nutrition.

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

B.S. : Je trouve toujours quelque chose sur moi qui ne va pas et je pense ne jamais être assez bien. Cela dit, je n'ai pas de chose particulière que je voudrais changer : je reste avec mes qualités et mes défauts.

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

B.S. : Si je n'avais pas pratiqué ce sport, je pense que j'aurais continué la danse.

**D.A. :** Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

B.S. : Mon objectif pour l'année 2016 est l'Arnold Classic Europe à Barcelone. Pour la suite, je ne sais pas encore.



**Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Brigitte Subrin sur facebook.** 



LYSANE  
BODYBATTLE,  
COMABATTANTE  
ATHLÈTE BSA



## Ouvres ton Magasin BSA SHOP à Partir de 7000€ !

TOUTES LES INFOS SUR  
[WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://WWW.BSA-FRANCHISE.FR)

### **Vous ne connaissez pas encore BSA SHOP ?**

Pourtant de nombreux magasins ouvrent partout en France, DOM TOM et Suisse !

Forcément, sur un marché porteur, sans concurrences, qui ne cesse d'augmenter d'année en année, le succès est à la clé ! Pour connaître mieux BSA SHOP, une seule adresse: [www.bsa-franchise.fr](http://www.bsa-franchise.fr)

### **Nous :**

Notre expertise et professionnalisme vous accompagneront tout au long de votre projet, on fait tous les papiers juridiques et administratifs à votre place, on vous aide dans le choix de votre premier stock, on constitue tous les dossiers pour vous, vous n'avez rien à faire, juste décorer votre boutique selon vos envies, et exploiter vos propres idées dans votre magasins BSA SHOP !

### **Vous :**

Vous êtes une femme, un homme, vous êtes dynamique, ambitieux, enthousiaste et souhaitez réussir ? Vous souhaitez vivre de votre passion ?

Alors vos idées et votre charisme sont fait pour BSA SHOP !

Le groupe BSA SHOP rassemble des dizaines d'entrepreneurs libres qui exploitent et vivent d'une passion forte !

### **Ensemble :**

Notre expertise et vos idées vont permettre une parfaite synergie de business, et vous permettre de vous imposer avec force dans votre région !

### **Ce que dit RONNIE sur BSA SHOP**



/bsashop



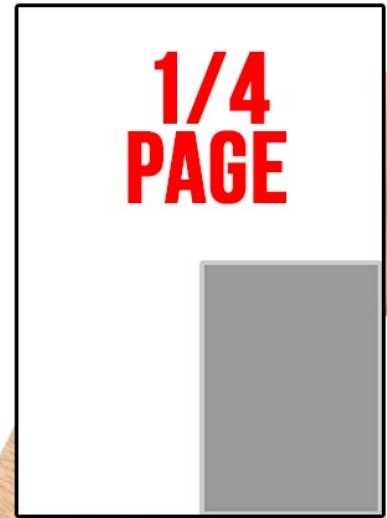
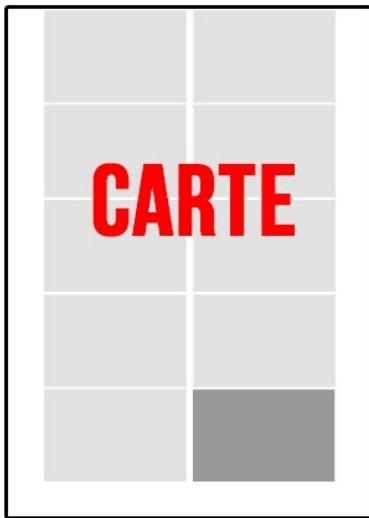
[www.bsa-shop.fr](http://www.bsa-shop.fr)



**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  
ATHLETIQUE  
FORMATEUR SERAPSE



# FORCE ATHLÉTIQUE



## FORCE ET APPRENTISSAGE TECHNIQUE

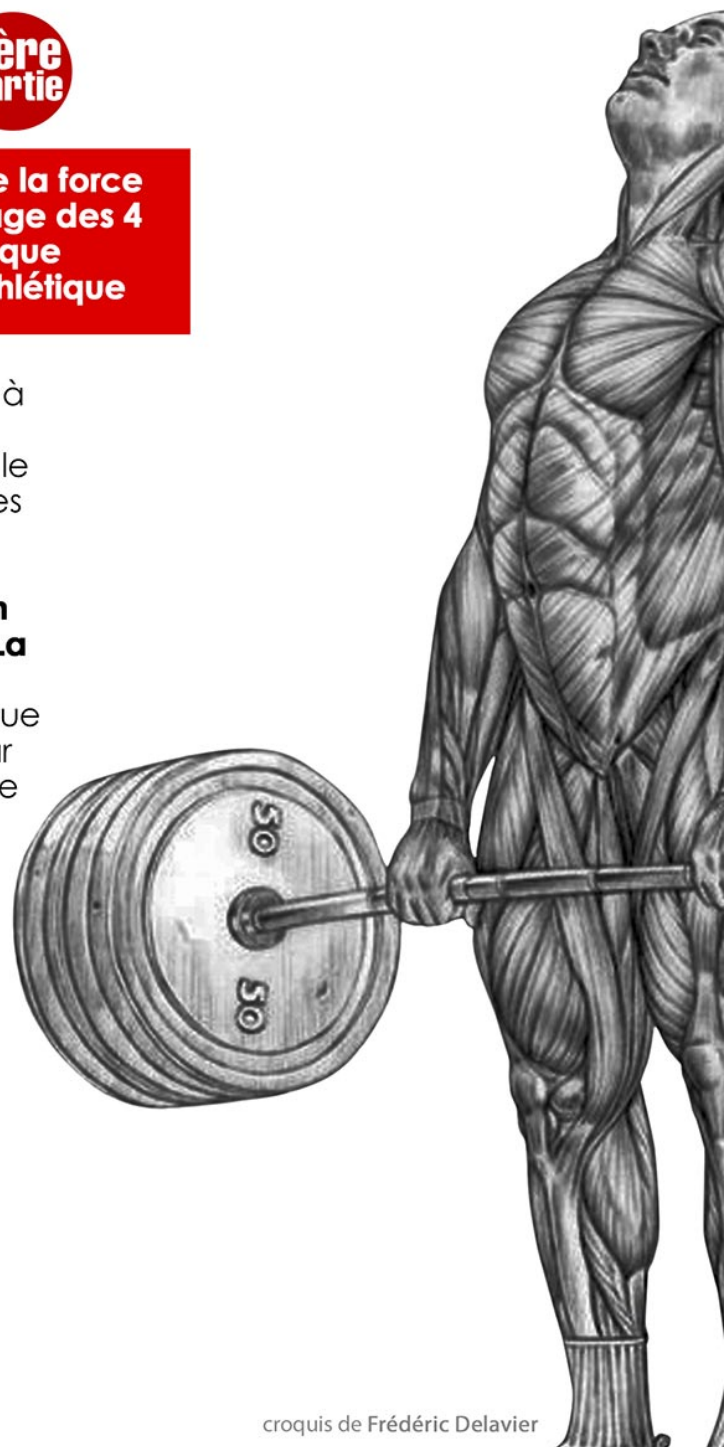
1ère  
partie

**L'enseignement de la culture musculaire et de la force doit impérativement débiter par l'apprentissage des 4 mouvements de base de la préparation physique lourde issus de l'haltérophilie et de la force athlétique**

Cet apprentissage doit s'envisager, dès l'âge de 6 à 7 ans, si l'on veut prétendre à l'excellence et au développement optimal de la force que suppose le haut niveau, notamment dans certaines catégories de sports.

**Des études russes estiment qu'il faut de 10 à 12 ans de travail intense et bien planifié pour qu'un athlète atteigne sa force maximale (VOLKOV: "La logique de l'entraînement sportif").**

On peut comprendre aisément l'intérêt à la pratique de ces mouvements très jeune afin d'optimiser, par un travail technique et proprioceptif, la création de patrons moteurs parfaits ainsi que l'assimilation de toute une gamme de réflexes conditionnés. La coordination musculaire (force fonctionnelle) ainsi que la synchronisation des unités motrices (force d'impulsion) vont s'en trouver améliorées.



Travail postural préalable de placement et d'équilibre



Il faut, comme dans toute construction dont l'objectif est de durer, préparer le plus tôt possible de solides fondations sans lesquelles aucun édifice ne saurait tenir. La somme de stress, à laquelle sont soumis les pratiquants au fil des années de compétition, est suffisamment importante pour accorder une attention particulière à leur préparation physique.

Construire des êtres solides et résistants est d'une absolue nécessité pour pouvoir faire face aux problèmes de tous ordres qui ne manqueront pas de jalonner leurs vies d'hommes et d'athlètes.

On ne peut pas passer sous silence les bienfaits sur la croissance osseuse d'un entraînement musculaire intelligemment dosé et planifié en fonction de l'âge et de l'aptitude de chaque enfant.

L'éducateur ne doit pas aborder ces mouvements dans une perspective de performance mais comme des exercices à dominante posturale dont l'aspect correctif doit être un des objectifs majeurs pour de très jeunes sportifs. En effet, le travail correctif est indispensable (trop souvent négligé) pour donner à l'organisme toutes ses possibilités dynamiques en matière de force.

De plus, l'apprentissage de ces mouvements est bien moins traumatisant au plan articulaire que ne peuvent l'être les sauts souvent pratiqués en éducation physique ou dans le cadre de la préparation à certaines activités sportives par de très jeunes enfants. Les pressions articulaires subies, lors des réceptions au sol, sont bien plus traumatisantes que lors du levé d'une charge légère, (qui plus est d'un bâton) ou de sauts en plyométrie basse. On explique aisément ce phénomène car l'action frénatrice d'un muscle peut aller bien au delà de son action motrice concentrique maximale. On peut, par contre, noter l'intérêt du travail plyométrique à des hauteurs variables pour l'athlète plus expérimenté dans le cadre de sa préparation physique.

# LE SQUAT



**Jordan Morand préparateur physique à Montpellier**

**Le squat met en jeu une énorme puissance musculaire et il est considéré de ce fait comme un catalyseur de résultats sur le reste du corps.**

**Il peut être dangereux pour le dos et les genoux s'il est mal exécuté (ce qui est souvent le cas).**

**Celui-ci doit démarrer par une légère avancée des genoux, suivie d'un recul du bassin et d'une légère flexion des hanches, afin de placer la région lombaires en tension optimale ainsi que les grands fessiers, permettant l'optimisation de la propagation d'une force musculaire vers les membres inférieurs.**





Il faut être très précis quant à l'exécution du mouvement et choisir une ou des positions en fonction des résultats que l'on veut obtenir. L'équilibre optimum est celui qui engendrera le minimum de fatigue du dos et des genoux (le contrôle des appuis au sol est indispensable au maintien de leur l'intégrité) pour le maximum de disponibilité dynamique. La souplesse reste une donnée importante pour éviter les risques de blessures en insistant particulièrement sur :

**le psoas-iliaque,  
le droit antérieur  
les ischio-jambiers  
Les jumeaux**

Les abdominaux devront être renforcés car ils procurent aux dos un maintien permanent en soutenant la cage thoracique qui s'appuie sur le diaphragme en contraction.



#### Premier contact avec le gainage abdominal

Le squat en flexion complète travaille beaucoup plus les quadriceps (surtout en squat clavicules) et il est utile au renforcement de la région sacro-iliaque et à l'assouplissement de la région sacro-lombaire. Il est bon de noter que le squat clavicules en prise haltérophile permet la meilleure fixation vertébrale, notamment sur la région lombaire par l'action importante du grand dorsal du fait de la position des bras (coudes bien relevés)



**Technique haltérophile démontrée par Mathieu Aurélien (la meilleure pour la fixation du dos grâce au maintien de la région lombaire par l'action du grand dorsal). La position de la barre implique une participation plus importante des quadriceps**



croquis de Frédéric Delavier

### On peut décomposer le squat en trois phases distinctes et déterminantes :

- **LA PREMIÈRE PHASE** (flexion complète) qui travaille principalement les quadriceps ;
- **la deuxième phase** (demi flexion) qui travaille les ischio-jambiers si on n'avance pas trop les genoux. Les ischio-jambiers, qui sont fléchisseurs des genoux lorsque le pied n'est pas fixé, deviennent extenseurs des genoux au cours du squat en tirant le tibia vers l'arrière. Les jumeaux ont également cette action ;
- **la troisième phase** (partie haute) qui travaille le grand fessier, surtout en avançant légèrement le bassin en fin de remontée (sans rétroversion).

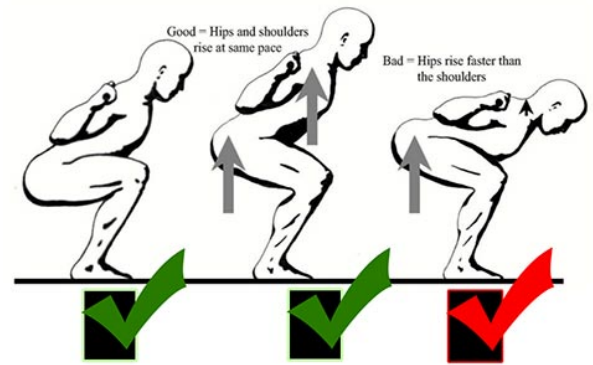
**• On peut donc en déduire que si l'on veut accentuer le travail sur les cuisses et pas sur les fessiers, il faut éviter de remonter complètement. Inversement, pour un travail plus intense des grands fessiers, il faudra faire des quarts de squat (bassin en recul) avec une légère flexion du tronc en avant.**



• Le squat est le meilleur exercice pour développer la masse, le volume musculaire et la force des cuisses. Si le mouvement est réalisé talons surélevés, un travail plus important s'effectuera sur les quadriceps (plus grande flexion des genoux). Par contre, l'absence de cale ou de talons hauts permettra de travailler davantage les ischio-jambiers. En orientant les pieds vers l'extérieur et en descendant les genoux orientés vers pointes de pieds, on travaillera plus intensément les adducteurs et le vaste interne. En travaillant avec un écart plus étroit et pieds parallèles, le vaste externe sera plus sollicité.

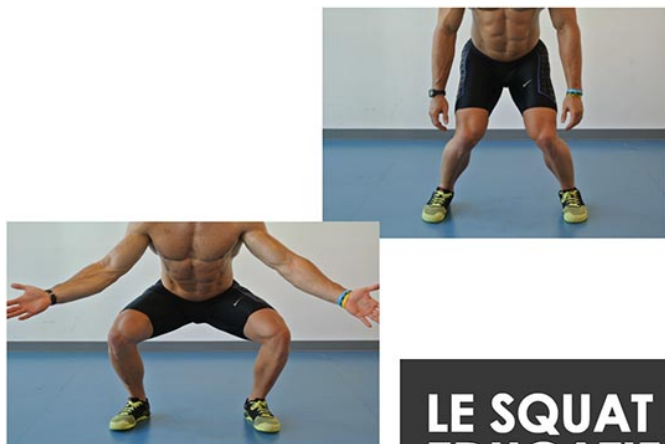
Le squat est un mouvement complexe durant lequel il est nécessaire de toujours bien fléchir les genoux dans l'axe des pointes de pieds. Il faut éviter de laisser aller les cuisses en rotation interne et faire un effort conscient, volontaire et permanent de contraction des fessiers pendant toute l'exécution du mouvement.

Il faut absolument éviter de resserrer les genoux pour que les pieds ne tournent pas en éversion qui est la position de faiblesse du pied (position dans laquelle le pied est très instable et fragilisé). Cette mauvaise position est généralement associée à une rotation interne des cuisses engendrant des contraintes négatives pour l'articulation du genou.

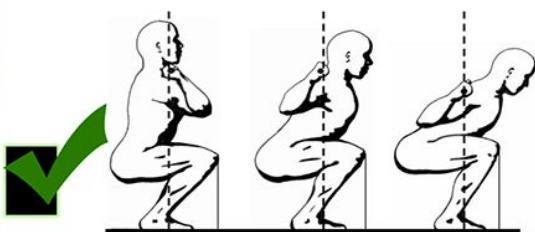


Bonne position à gauche et au centre, très mauvaise position sur le dessin de droite

La suite dans votre  
**PROCHAIN NUMÉRO**



## LE SQUAT ET SES EDUCATIFS



• Bonne position dans les trois cas de figure. Le positionnement de la barre suppose, comme on peut le constater, un rapport différent entre le centre de gravité du corps et celui de la barre, entraînant des modifications significatives en terme de leviers.



(photos **Bruno Parietti**)



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

f Socodip Décoration  
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de  
**CORSE**  
Cullettività Territoriale di  
**CORSICA**

Agence de Développement  
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo  
Economicu di a Corsica

**CHRISTIAN LACOCHE**

Préparateur sportif  
Coach  
Consultant en  
diététique sportive

**06 59 22 69 92**

www.christian-lacocher.com

f Christian Lacoche



**LUCA ALFIERI**  
ITALIAN  
BODYBUILDER  
& FITNESS  
PHOTOGRAPHER



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



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

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

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000  
SARL LNG INFORMATIQUE  
www.lnginfo.com



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



**AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS**

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR







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



# COACHING SCÉNIQUE

## Damien Malbos

J'ai 26 ans et j'ai toujours été attiré par le milieu de la musculation et du body-building que j'ai découvert à l'âge de 17 ans. Après de nombreuses salles, je décide d'explorer d'autres horizons et de me mettre à la recherche d'un coach personnel. Je trouve un homme extraordinaire autant par son charisme que par son physique, **BENJAMIN ROTSAERT** vice Monsieur Univers 2015.



ALEXANDRA ET DAMIEN



RIPERT'S  
**BODY  
SHOW**  
2016





# COACHING SCÉNIQUE



**BENJAMIN ROTSAERT** m' a prit sous son aile 7 mois durant. Il m' a donné la rage et l'envie de monter pour la première fois sur scène.

J'avais des lacunes aux niveaux de mon posing et des attitudes à adopter, **Benjamin** m' a dirigé vers une coach scénique qui m'a beaucoup aidé : **KAREN FELIX**.

Mon premier rendez-vous est prit. **KAREN** a su me mettre à l'aise et me corriger sur les poses que je devais adopter.

J'ai pu acquérir une meilleur confiance en moi et être plus à l'aise avec mes placements.

Le grand jour arriva, le Body Ripert's Show, 1ère compétition, 2ème place.

Je pense à 2017 pour une future préparation et pourquoi pas faire le championnat de France ? **KAREN**, on devrait se revoir très bientôt !

Merci pour tout ce que que tu as pu m'apporter.

*Damien Malbos*



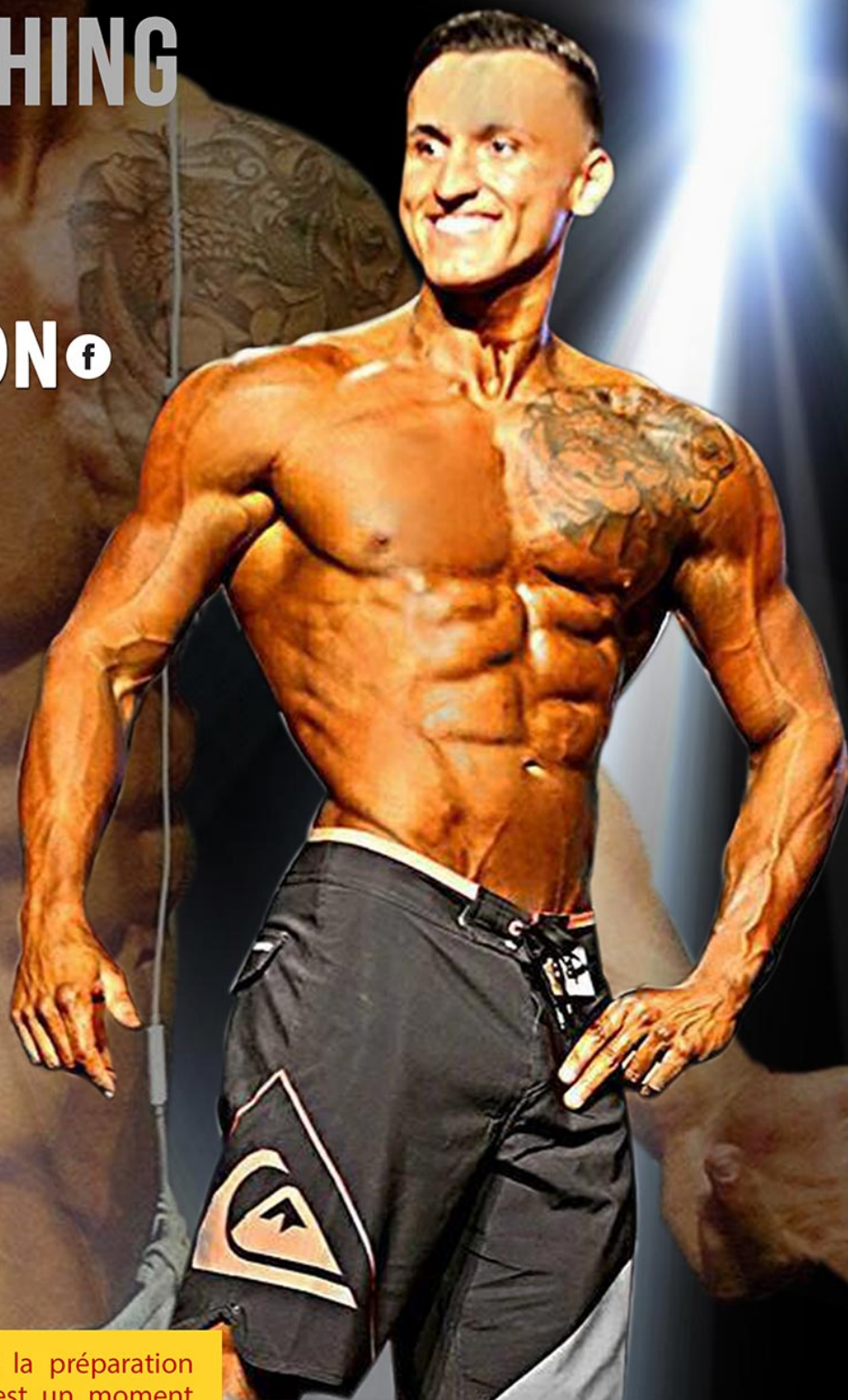
Cyrill Besson - Ludo Moscoso - Damien Malbos - Benjamin Rotsaert





# COACHING

## CYRILL BESSON



Dans un premier temps concernant la préparation physique du Ripert's Body Show. C'est un moment inoubliable, c'était pour moi la toute première fois ! La découverte de cet univers, de son hygiène de vie, l'implication et le travail que ça demande. Tous ces éléments ont été pour moi totalement nouveaux. Au début on ne sait pas trop où on va, comment faire ? On hésite, on se pose des questions...

Mais en ce qui concerne ma situation j'ai su m'entourer des bonnes personnes et notamment de la team Manhattan Fitness à Marseille qui comporte des personnes que l'on ne présente plus comme **Benjamin Rotsaert** et **Axel Sevieri**. Ils ont été pour moi une source de connaissance et de motivation !

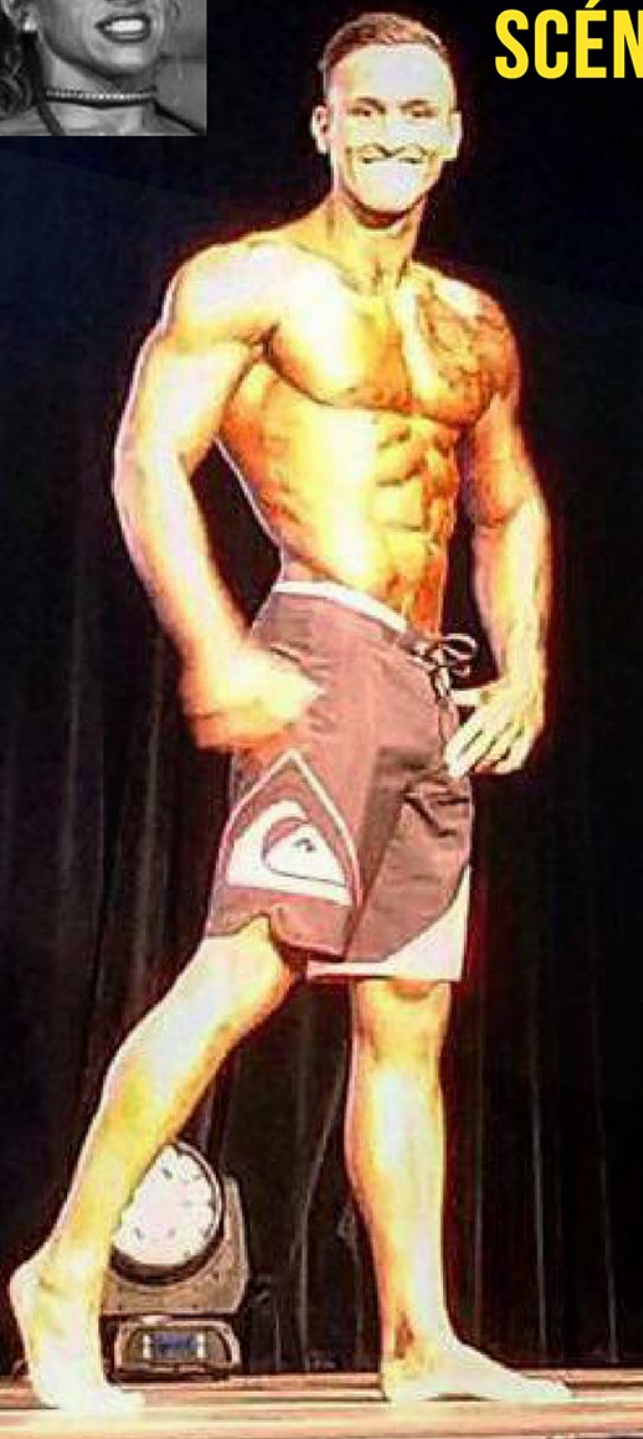
Grâce à ces personnes j'ai pu rencontrer mon coach **Éric Cagnard** ! et Grâce à ses conseils et ses connaissances, j'ai pu donner le meilleur de moi même chaque jour Et je suis d'ailleurs encore sous son aile pour mes futurs objectifs (Colmar et France IFBB 2017).

Dans un second temps concernant la préparation scénique : le choix a été fait sans hésitation, je me suis directement tourné vers **Karen Felix** ! Largement conseillé par mon entourage notamment Benjamin qui lui aussi fait parti de ses élèves. Ce fut une super rencontre qui m'a permis de travailler radicalement ma tenue ! Avec Karen on rentre directement dans le sujet, aucun détail n'est laissé de côté ! Et en sortant de là on sait ce qu'on doit faire et surtout ne pas faire !





# COACHING SCÉNIQUE



## CYRILL ET ANGÉLIQUE

Une fois arrivé le Jour « J » plus aucune hésitation ! On est venu pour donner le meilleur de soi même !

**Je pensais que monter sur scène serait difficile mais ça à été clairement l'un des plus beau moment de ma vie !**

Une fois descendu, on ne souhaite que remonter ! J'ai participé au Ripert's Body Show en tant que men's physique junior et men's physique 2.

Verdict je fais 3ème dans les deux catégories ! Et je sais que ce moment est pour beaucoup lié à toutes ces personnes citées auparavant et sans lesquelles je ne serais pas arrivé ici !

Sans oublier ma copine **Angélique** qui m'a accompagnée tout au long de ce périple et qui n'a jamais douté de moi !

En conclusion, une expérience fantastique avec des individus hors du commun qui savent tirer le meilleur de vous même ! J'en ressort grandi avec de nouveaux objectifs en tête et accompagné d'un sponsor au top (**Bsa-shop** à Aix-en-Provence).

La suite au prochain épisode...





DAVID  
COSTA  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

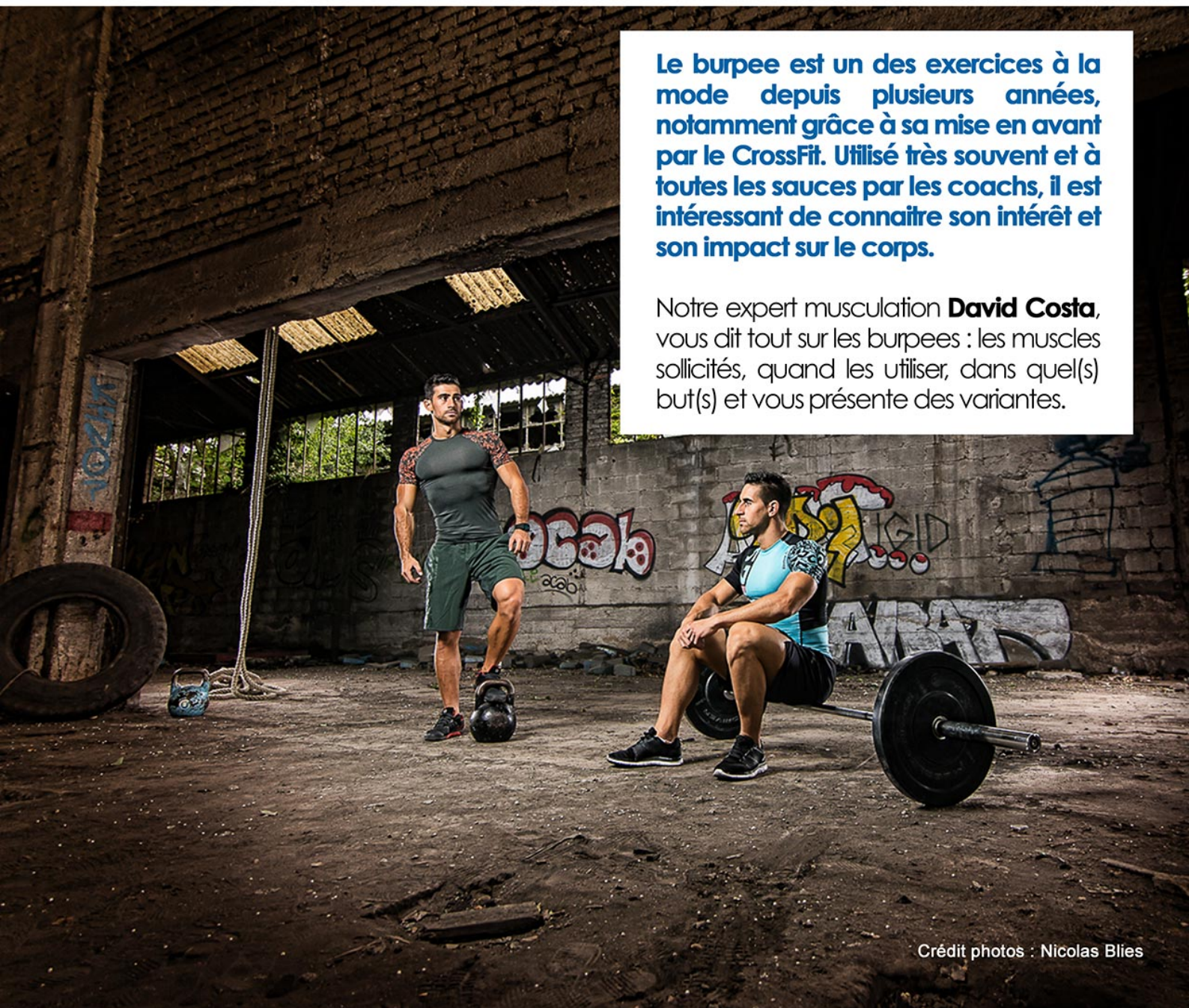
Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



# LES BURPEES

Le burpee est un des exercices à la mode depuis plusieurs années, notamment grâce à sa mise en avant par le CrossFit. Utilisé très souvent et à toutes les sauces par les coaches, il est intéressant de connaître son intérêt et son impact sur le corps.

Notre expert musculation **David Costa**, vous dit tout sur les burpees : les muscles sollicités, quand les utiliser, dans quel(s) but(s) et vous présente des variantes.





# BURPEES



## LES BURPEES : ÇA MUSCLE QUOI ?

Exercice fonctionnel car il mobilise de façon coordonnées de nombreux muscles lors de son exécution parmi lesquels :

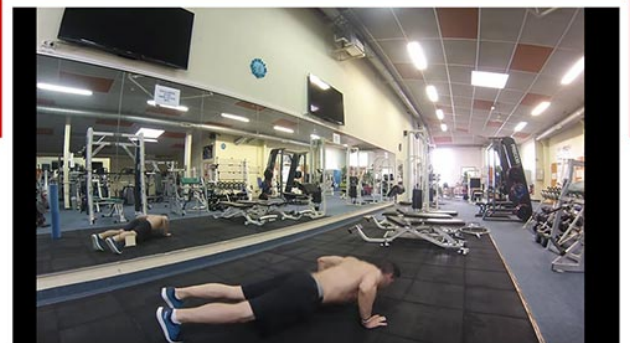
- Triceps
- Avant de l'épaule
- Grand pectoral
- Trapèzes et tous les fixateurs d'omoplates
- Sangle abdominale
- Fléchisseurs de hanche
- Cuisses, fessiers, ischios et mollets

De plus, de part son exécution dynamique, il demande un effort de gainage/fixation important ce qui ajoute de la difficulté à lors de sa réalisation.

Ce travail « en chaîne » avec des actions de la vie courante comme : se baisser, se mettre au sol, se relever et sauter. Il est très utilisé dans le monde militaire mais aussi dans les courses d'obstacles telles que les Reebok Spartan Race.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)

**L'EXERCICE EN VIDÉO :**



## LES BURPEES : À QUOI ÇA SERT ?

**Souvent considérés comme un « calories killer », cet exercice est très répandu dans l'entraînement car il demande un effort conséquent pour le corps. Voici les intérêts de réaliser ce mouvement dans vos entraînements :**

- Améliorer votre condition physique (1) : réalisé sur des séries longues il sollicite fortement le système aérobie
- Améliorer votre résistance anaérobie comme le montre l'étude de Sakamaki (2)
- Augmenter la sollicitation cardiaque et énergétique d'un enchainement : ajoutez-le à un ensemble de d'exercice pour le rendre plus « cardio »
- Améliorer l'aisance à son poids de corps : faire un burpee requiert de la mobilité, de la coordination, et de la conscience corporelle.
- Se dépasser, se challenger (par exemple : faire 50 burpees le plus vite possible)
- Faire travailler facilement un groupe de sportif
- « Sanctionner, punir » un sportif qui ne respecte pas les règles



Il existe le Test de Burpee qui permet de mesurer votre condition physique en fonction du nombre maximale de burpees réalisés sans limite de temps et sans pause.

| Nombre maximal de burpees | Niveau de condition physique |
|---------------------------|------------------------------|
| 0 à 30                    | Mauvais                      |
| 31 à 40                   | Normal                       |
| 41 à 50                   | Bon                          |
| Plus de 60                | Excellent                    |

## LES BURPEES : VARIANTES !

**Pour varier les plaisir, voici plusieurs façons de pimenter vos burpees :**

- Burpees avec un gilet lesté
- Burpees avec un saut par-dessus une barre de musculation
- Burpees avec un saut par-dessus une box
- Burpees avec montée de genoux lors du saut
- Burpees avec une traction lors du saut
- 1/2 burpees : ne faites pas la pompe, ni le saut. Départ debout, posez les mains au sol, jetez vos 2 jambes en arrière, ramenez à la poitrine et redressez-vous.
- Burpees pistol : au lieu de sauter avec ses 2 jambes, lorsque vous êtes en position groupée (genoux vers la poitrine), prenez appui sur 1 pied (pistol squat) et redressez-vous à la force d'une jambe
- Burpees avec salto arrière/avant : au lieu de sauter vers le haut en vous relevant, réalisez un salto avant ou arrière.

Vous l'aurez compris, les burpees sont un excellent outil pour brûler des calories et améliorer votre condition physique ! Insérez le dans vos entraînements et faites-moi part de vos sensations sur mon compte Instagram [@davidcostacoach](#) !

### Références :

(1) : McRae, G., Payne, A., Zelt, J. G. E., Scribbans, T. D., Jung, M. E., Little, J. P. & Gurd, B. J. (2012), *Extremely low volume, whole-body aerobic-resistance training improves aerobic fitness and muscular endurance in females*. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 37(6), 1124-1131....

(2) : Sakamaki, T. (1983). A study of the burpee push up test as simple method of measuring endurance. *Nippon Ika Daigaku Zasshi/Journal Of The Nippon Medical School*, 50(2), 173-190....

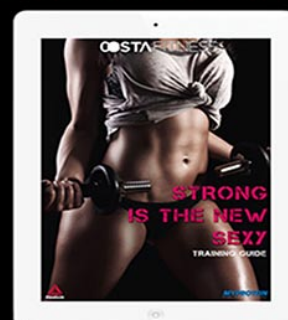
## JUST LIFT

- LE GUIDE DE LA MUSCULATION -



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

## STRONG IS THE NEW SEXY



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



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

► **SOUTENIR VOTRE  
MAGAZINE GRATUIT**



Merci !

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

**FAITES UN DON**



LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE SUR LA MUSCULATION ET LE FITNESS  
**100% DIGITAL ET 100% GRATUIT**  
Depuis Juin 2013







**LEONA  
READING**  
Coach sportif  
Bloggeuse

WEB

# Cuisine Santé & Plaisir

# Recette

## Burritos aux haricots rouges

### Ingrédients

- 150 grammes de patate douce
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café de raz el hanout ou cumin, tandoori, épice à tajine.
- 3 tomates
- 8 brins de coriandre fraîche
- 400 g de haricots rouges en bocal bio
- Quelques feuilles de salade

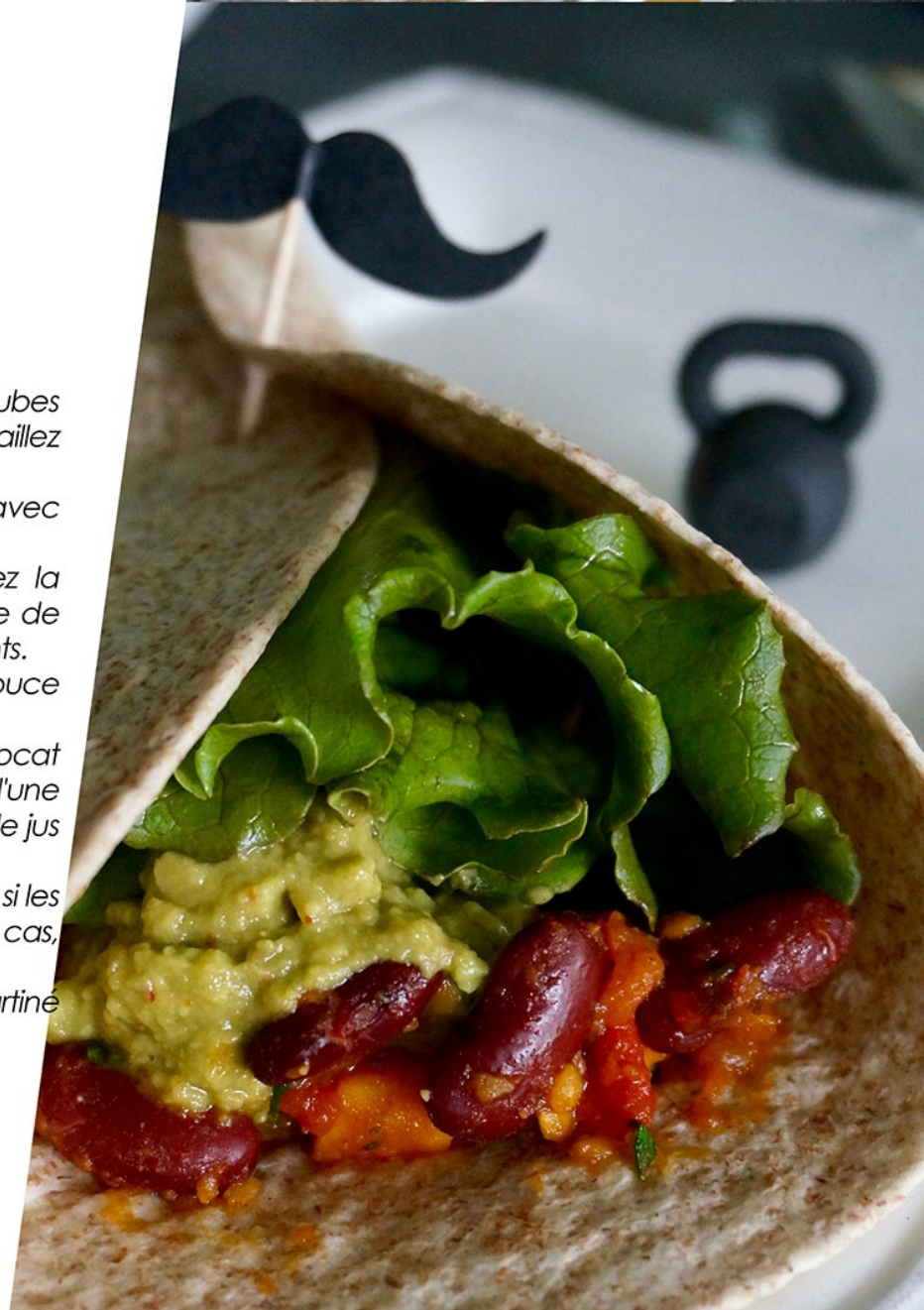
### Pour la purée d'avocat

- 1 avocat
- Le jus d'1/4 de citron
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette

### Préparation

1. Émincez l'oignon et coupez en petits cubes votre patate douce et vos tomates. Enfin, cisaillez la coriandre.
2. Dans une poêle préalablement huilée avec votre huile coco, faites revenir l'oignon.
3. Ajoutez vos tomates, remuez et ajoutez la patate douce 3 minutes après avec l'épice de votre choix. Mélangez bien tous les ingrédients.
4. Couvrez jusqu'à ce que la patate douce devienne tendre.
5. Pendant ce temps, réalisez la purée d'avocat qui accompagnera les burritos : à l'aide d'une fourchette, écrasez votre avocat et ajoutez le jus de citron et le piment d'Espelette.
6. Vérifiez en piquant avec votre fourchette si les patates douces sont assez tendres. Si c'est le cas, ajoutez les haricots rouges et la coriandre.
7. Assemblez le mélange dans votre wrap tartiné de votre purée d'avocat sans oublier d'ajouter vos feuilles de salade !

**Les haricots rouges sont une excellente source de protéine !**







**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
& Physiologie

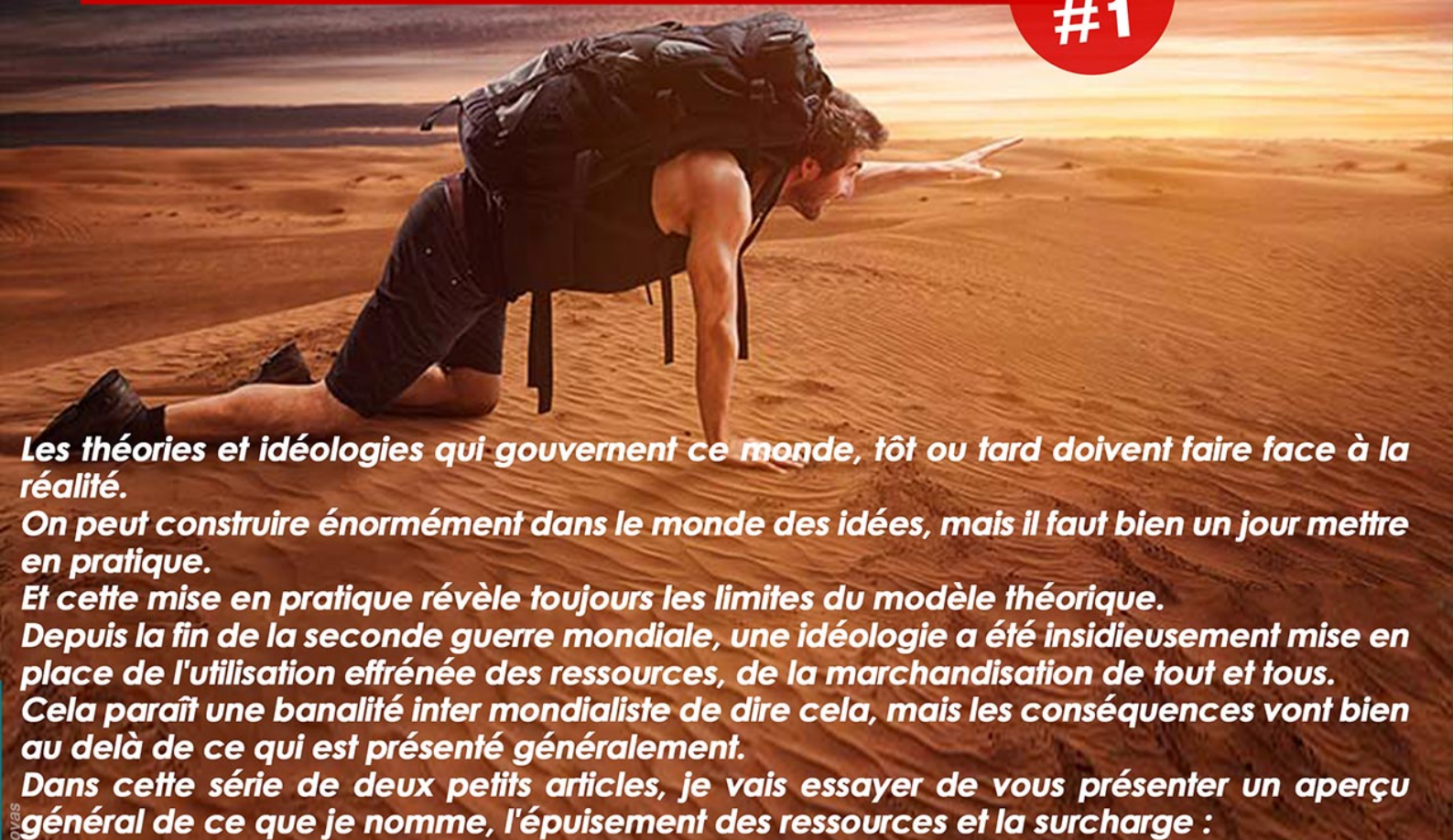


# RÉGÉNÈRE



## SURCHARGE ET ÉPUISEMENT DES RESSOURCES

ÉPISODE  
#1



*Les théories et idéologies qui gouvernent ce monde, tôt ou tard doivent faire face à la réalité.*

*On peut construire énormément dans le monde des idées, mais il faut bien un jour mettre en pratique.*

*Et cette mise en pratique révèle toujours les limites du modèle théorique.*

*Depuis la fin de la seconde guerre mondiale, une idéologie a été insidieusement mise en place de l'utilisation effrénée des ressources, de la marchandisation de tout et tous.*

*Cela paraît une banalité inter mondialiste de dire cela, mais les conséquences vont bien au delà de ce qui est présenté généralement.*

*Dans cette série de deux petits articles, je vais essayer de vous présenter un aperçu général de ce que je nomme, l'épuisement des ressources et la surcharge :*

### L'épuisement des ressources.

Le monde actuel est caractérisé par une consommation effrénée. Cela, tout le monde le sait à peu près pratiquement. Ressources minérales, ressources fossiles, on nous alerte chaque jour sur l'épuisement.

On ne peut pas avoir une consommation infinie dans un monde dans lequel le renouvellement est progressif. Cela semble un truisme !

Pourtant il y a une ressource sur laquelle on nous alerte peu. Certainement celle pour laquelle l'empreinte idéologique est la plus forte. C'est l'épuisement des ressources humaines.





Et je parle en particulier des ressources humaines nerveuses. Comme toutes les ressources mentionnées précédemment, elle a un renouvellement lent...

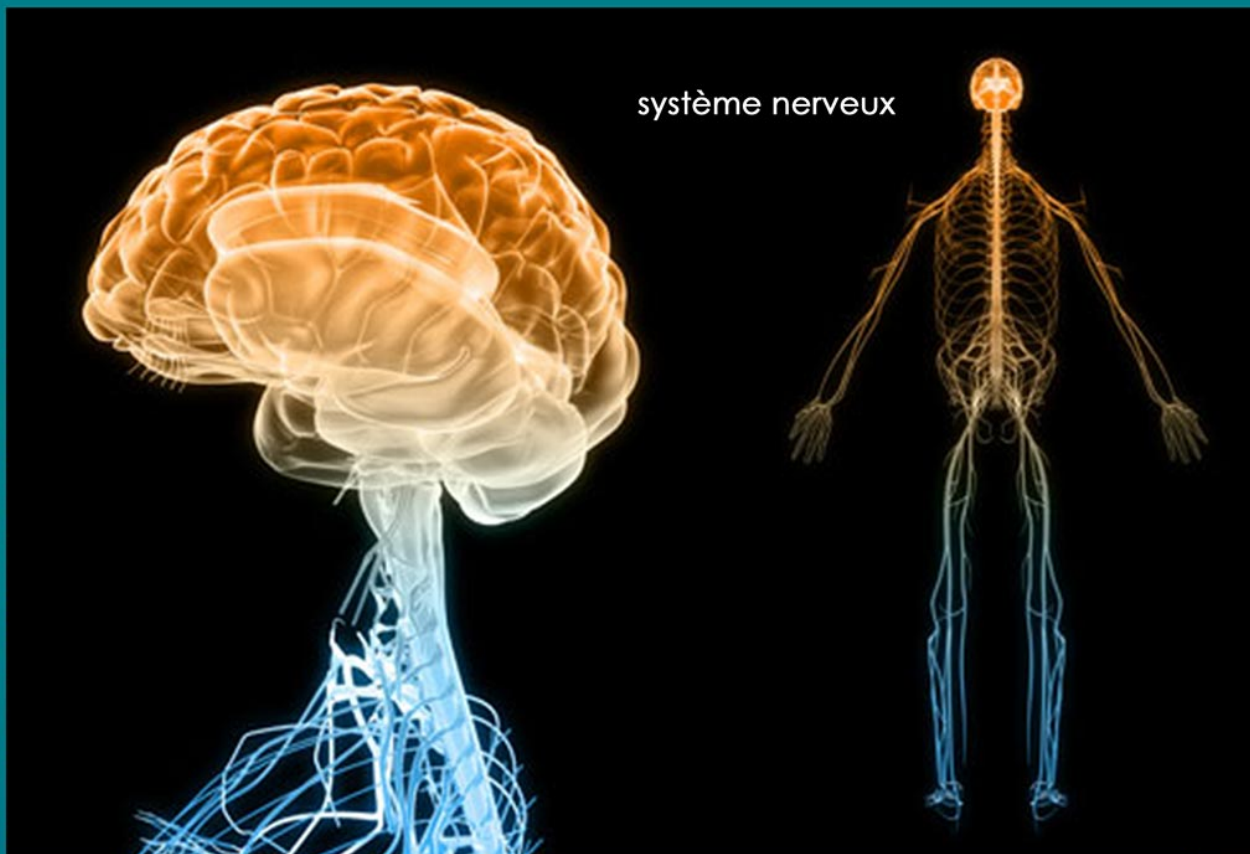
On peut certes consommer beaucoup d'énergie nerveuse ponctuellement, mais il vous faut octroyer un vrai temps de repos ensuite, pour permettre de regagner cette énergie nerveuse. Vue comme cela, semble une évidence. Pourtant on vit à l'inverse...

J'ai coutume de dire : « on aura beau donner le meilleur régime alimentaire du monde à un mort, il n'en sera pas pour autant en bonne santé. »

On parle très souvent de santé, d'amélioration de notre alimentation, des qualités de vie par la modification de notre environnement. Tout ceci est parfaitement vrai.

Mais on oublie un facteur essentiel : nous sommes en interaction permanente avec notre environnement, les pires, comme les meilleures, mais ces interactions sont totalement gouvernées par la force de notre système nerveux.

Plus on a d'énergie nerveuse, plus on a des échanges rapides et efficaces, moins on a d'énergie nerveuse moins ils le seront.





## Au départ de notre expérience le facteur de l'épuisement nerveux est certainement le premier facteur de santé. Et donc aussi le premier facteur de maladie.

On ne peut pas consommer une ressource indéfiniment sans lui laisser le temps de se régénérer. C'est juste impossible et c'est une insulte aux lois de la vie. Et pourtant nous feignons de l'ignorer.

Il n'y a pas de santé sans une mention particulière faite à la santé nerveuse, au repos. Vous n'imaginez pas le capital de santé que vous pouvez gagner simplement en vous octroyant un peu plus de repos.

Nous vivons dans l'époque du vouloir, de la réalisation personnelle et du volontarisme à tout va. Les enfants ont grandi dès le plus jeune âge, pour être performants, compétitifs, et bien sur ...les meilleurs.

Difficile d'être les meilleurs si nous sommes des millions à vouloir l'être en même temps...

Et cela nous plonge donc dans une course infernale vers la perfection.

Ce qui est d'ailleurs une aberration, car la perfection ne nous ait pas accessible, par contre ce qui nous ait demandé c'est l'excellence.

Il y a une différence fondamentale entre les deux, l'excellence c'est donner le meilleur, dans le cadre de ce qui nous est donné.

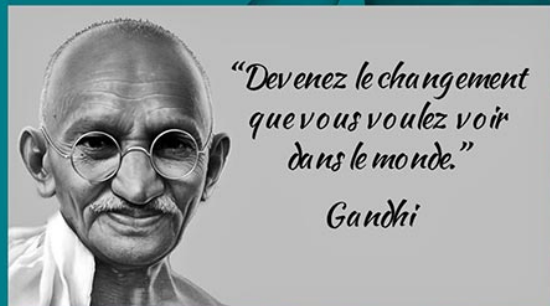
Dans la connaissance de notre capacité propre. Et c'est à chacun différent. La perfection c'est un absolu inatteignable, et pour atteindre cette perfection nous sommes lancés dès notre plus jeune âge dans une course infernale.

## Alors que faire face à cette situation ?

**Encore une fois et toujours : Jeûner ! Mais attention cette forme de jeûne là n'est pas un jeûne obligatoirement alimentaire, mais un jeûne à total, jeûner dans tous les domaines de la vie moderne...**

Et c'est d'autant plus valable pour les sportifs.

On nous pousse en permanence à nous entraîner plus encore, plus encore, plus encore, et pourtant, de par mon expérience, la majorité des sportifs auraient tout intérêt pour améliorer leurs performances... de se reposer. On ne peut pas puiser sur un capital nerveux, on ne peut pas consommer celui ci, sans s'octroyer un large temps pour le repos. Et je parle de vrai repos : sortir de cette stimulation permanente liée au mode de vie, les téléphones portables, facebook, les jeux internet, les sms, les mails en push up, les dossiers à remplir, les programmations... Et s'octroyer au moins un jour par semaine, un temps de rupture avec les injonctions du monde. Ceci est certainement le premier et plus important conseil de santé... un jour de jeûne au monde et à ses intentions...



Le potentiel lié à ce choix du repos est gigantesque et pourtant nous ne le considérons pas à sa juste mesure. Nous ne considérons pas le potentiel extraordinaire de régénération qu'il y a dans le simple fait de se reposer. L'épuisement de nos ressources va bien au delà du capital nerveux, on peut parler du capital minéral, du capital hormonal, mais j'ai choisis de mettre l'accent sur celui ci car il est selon moi le premier. Dans l'épisode prochain, nous considérerons l'accumulation et la saturation.

**...La suite dans votre prochain numéro.**







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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



# THE GYM

# ▶ TRAINING

IFBB PRO  
MEN'S PHYSIQUE  
JULIEN QUAGLIOLINI  
VS  
WBFF PRO  
WOLE ADESEMOYE  
TRAINING  
BRAS & ABDOS







**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

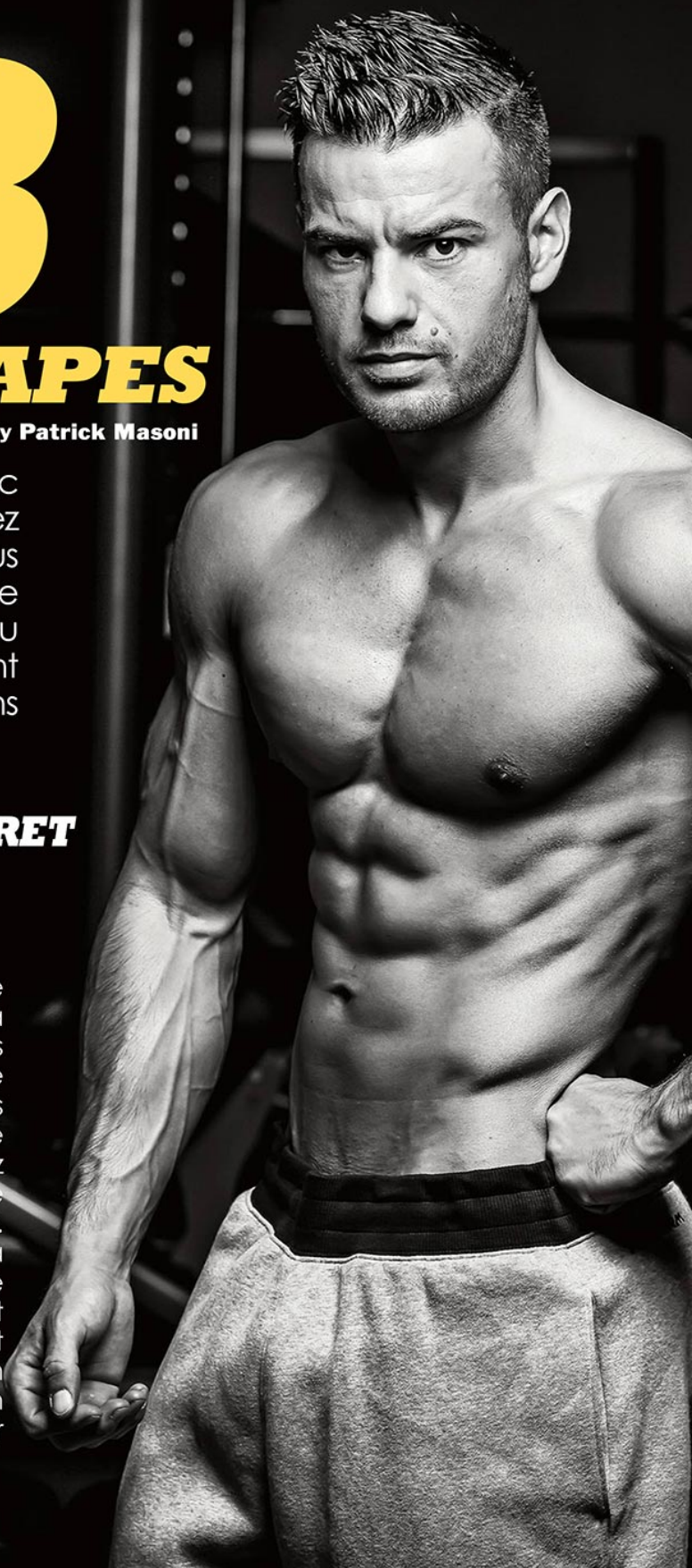
# SE MOTIVER ET CHANGER SES HABITUDES EN 3 ÉTAPES

Photo by Patrick Masoni

Dans cet article je souhaite partager avec vous ces trois notions que vous devez absolument connaître et maîtriser si vous souhaitez déclencher le changement. Que ce soit pour l'entraînement, la diététique ou bien le rythme de vie, ces trois conseils vont changer les règles du jeu et vous mettre dans une **parfaite motivation pour changer**.

## 1 SE MOTIVER AVEC DU CONCRET ET NON DE L'ABSTRAIT

Combien d'entre vous ont déjà entendu ou lu quelque chose comme ça : « Tu veux être sec et musclé, c'est la diète et l'entraînement régulier ». Moi je l'ai entendu des dizaines de fois lors de mes débuts. Ce genre d'affirmation ne m'aidait pas, je pensais que j'étais simplement un fainéant car j'étais incapable d'appliquer de nouvelles bonnes habitudes. Vous savez pourquoi nous sommes réfractaires à ce genre d'affirmation ? Tout simplement car c'est très abstrait. Quand on vous dit « Tu veux être sec et musclé, c'est la diète et l'entraînement régulier », qu'est-ce que la diète concrètement, paleo, low-carb, vegan, IIFYM, IF, ? Et comment s'entraîner concrètement, crossfit, street workout, musculation en salle, au poids de corps ? On peut imaginer pleins de directions et dans ce cas n'en emprunter aucune car nous n'arriverons pas à choisir celle qui sera la meilleure.





## LE CONCRET POUR SE MOTIVER

Imaginez que vous êtes 100% débutant avec une alimentation traditionnelle et je vous dis que pour aller dans la direction d'un physique sec et musclé il vous faudrait peut-être commencer par :

- Dormir 6 à 8 h par nuit minimum
- Éviter les aliments transformés quand vous faites vos courses
- Avoir 1/3 de légumes, 1/3 de protéines et 1/3 de glucides à chaque repas dans votre assiette
- Vous rendre à la salle de sport 3 fois par semaine et appliquer le programme de votre coach (ou celui d'un de mes programmes si vous n'avez pas de coach)
- Accepter que les premiers résultats seront visibles dans 2 mois.

**Vous voyez la différence entre l'abstrait qui finalement ne vous aide pas, car au fond vous le savez qu'il faut bien manger et s'entraîner, et le concret qui est lui est pour le coup plus précis avec des mises en place pratiques et claires.**

## 2 LE RÉSULTAT SE DOIT D'ÊTRE MOTIVANT

Quel que soit votre objectif, si vous désirez réduire au maximum la mise en place de l'automatisme des nouvelles habitudes, il va vous falloir être motivé par le résultat final.

Vous avez envie de voir vos abdominaux, pensez à comment vous vous sentirez le jour où vous allez prendre une photo de vacances en bord de mer avec votre femme, votre mari ou vos amis. Pensez à cette réussite personnelle, cette satisfaction de vous dire que vous avez réussi à changer sans échouer et que finalement c'était plutôt facile et que vous auriez dû faire cela depuis des années déjà.

Admettons, vous devez mieux manger mais vous n'avez aucune envie de changer vos habitudes alimentaires, vous pouvez vous dire que vous allez grâce à une bonne alimentation améliorer votre santé de 400%, donner des bonnes habitudes alimentaires à vos enfants, ne plus passer vos hivers avec un rhume, diminuer vos problèmes de digestion, etc...

### Si vous dites par exemple :

« Je dois ranger mon garage pour que ce soit plus propre et que je m'y retrouve » ou « je dois ranger mon garage pour que je puisse y installer mon home-gym et commencer à m'entraîner »

La première suggestion peut motiver certaines personnes mais pas beaucoup malheureusement, par contre la deuxième montre bien que la récompense est que nous allons pouvoir pratiquer notre passion dans un lieu dédié et sans payer d'abonnement annuel.

**Un résultat motivant = une habitude plus facile et plus rapide à prendre.**

## 3 TOUCHEZ VOTRE ÉMOTIONNEL

L'émotionnel est un camarade qui nous suit partout, où que nous allions, que ce soit au travail, au sport, dans la vie privée, etc. Il est toujours là, et il peut nous aider à comprendre comment nous fonctionnons. Si à chaque fois que vous êtes sur la route du travail, vous avez une boule au ventre, des angoisses, il est peut-être temps de vous poser une journée et de commencer à trouver des solutions pour communiquer sur ce qui vous dérange avec votre patron, ou bien de commencer à regarder pour un autre job.

Pour ce qui est de la transformation physique, nous pouvons jouer sur les émotions négatives et les émotions positives, en voici quelques suggestions :

### Les émotions négatives :

- Manger mal accentue les risques cardiovasculaires et les maladies
- Manger mal rend anxieux, stressé et dépressif
- Ne pas faire de sport rend léthargique et fatigué pour un rien
- Vous culpabilisez d'être fatigué sans faire de sport
- Ne pas faire de sport limite l'oxygénation des cellules et plus particulièrement du cerveau
- Vous avez l'impression que votre partenaire vous désire moins parce-que vous vous laissez aller
- La mauvaise hygiène de vie réduit la fertilité
- On ne vous prendra pas au sérieux dans votre emploi
- Vous donnerez le mauvais exemple à vos enfants
- Il faut quelques années pour que les mauvaises habitudes créent des pathologies, depuis quand faites vous mal les choses ?
- Vous ne serez jamais sec et musclé sans la musculation et des bonnes habitudes alimentaires
- Vous n'appréciez pas les repas plaisirs car ils sont trop fréquents et vous sentez que vous ajoutez des grammes de graisses à chacun d'eux.
- Chaque jour qui passe, je suis de plus en plus gras(se) , en mauvaise santé et fatigué





### Les émotions positives :

- Une bonne alimentation nourrira bien toutes vos cellules et vous serez en forme même avec peu de sommeil
- L'activité physique vous protège contre la majorité des maladies de civilisation.
- Une bonne alimentation couplée au sport vous donnera le physique que vous voyez sur les magazines de fitness
- Avec des bonnes habitudes alimentaires vos enfants seront solides et auront eux aussi des bons réflexes
- Vous ne serez plus embêté par le rhume de l'hiver
- Au travail, on vous percevra comme quelqu'un qui prend le contrôle et qui ne se laisse pas abattre, vous obtiendrez du respect autour de vous.
- Le sport produit une quantité d'hormones du plaisir, en cas de contrariété vous êtes sauvé par le sport.
- Votre partenaire vous désirera et se sentira chanceux(se) d'avoir quelqu'un qui ne se laisse pas aller
- Vos parents seront fiers de vous, et vos enfants vous considéreront comme « super-héros »
- Vous apprécierez des journées de repos après avoir fourni des efforts en salle de sport toute la semaine, sans jamais culpabiliser.
- Vous apprécierez de manger au restaurant de temps en temps sans culpabiliser, et vous ne prendrez pas un gramme de graisse.
- Vous serez sans aucun doute sec et musclé avec une bonne alimentation et de la musculation
- Chaque jour qui passe, je suis plus fort(e), plus en forme et plus beau (belle)

Vous voyez que si je touche à vos émotions il se passe quelque chose, c'est important d'écouter vos émotions, si vous rendre à la salle de sport ne vous motive pas plus que ça, relisez les listes ci-dessus et vous verrez que peut-être vous allez apprécier vous y rendre.

## CONCLUSION, POUR SE MOTIVER...

Si vous appliquez ces trois règles pour vous motiver, vous obtiendrez des résultats c'est certain, je dois ma perte net de 21 Kilos de graisse à ces trois règles. Et vous voulez un secret, je n'ai jamais eu l'impression de le faire contre ma volonté ou de me forcer à quelque chose, j'explique ceci en détails dans **cet ouvrage**. Vous en êtes largement capable, car la lecture de ce texte est plus compliqué à faire que d'appliquer mes conseils au quotidien, à vous de jouer.





**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur

WEB

# SHAREFITNESS

## PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

**Encore une fois, la passion l'emporte sur la raison. En effet, si vous nous suivez, vous êtes au courant du fameux test de bcaa de chez Myprotein par un site spécialisé dans le test de compléments.**

**Dans ce site, le test démontre un taux en B.C.A.A. inférieur très nettement par rapport à ce qu'il y est indiqué sur l'emballage.**

Au tout début; je m'attarde sur le site en question et je constate qu'il a testé l'impact whey de Myprotein. Une bonne note est attribuée. Donc il n'est pas bête de penser au départ au sérieux de la chose...

Sauf que par la suite je me souviens de la visite chez Myprotein. Ils se vantaient de contrôler tous les lots. Autant si on me parle de doute sur la qualité je peux entendre cela. Mais se faire avoir ainsi... je préférerais être prudent.

A contrario de la plupart des gens sur les réseaux qui y ont vu là enfin une preuve que Myprotein était une arnaque, du coup chacun y allait de sa critique.

Puis Michael Gundill me parle d'un scandale opposant un bodybuilder à un façonnier. En gros ce qu'il pensait trouver dans ses compléments... et bien il en était rien. Donc on peut aussi penser que la marque se faisait « enfler » par le fournisseur. Mais au final vu qu'ils contrôlent tout ... j'en doutais.

Donc je contacte Myprotein. Je demande des explications en tant que consommateur.

La réponse est arrivée plus tard.

Le site a fait un communiqué annonçant une erreur de la part du site de test. Et donc un mea culpa de ce dernier. La méthodologie utilisée a donné des erreurs de résultats.

**D'ailleurs si vous écoutez le podcast 21 Avec Gundill, on sait que pour la protéine ils se font avoir sur les résultats. Je vous laisse découvrir pourquoi en écoutant le podcast.**

Finalement, encore une fois des spécialistes ou /et pseudo spécialistes se sont fait avoir bêtement en interprétant directement des résultats **or une personne comme Michael Gundill, qui passe ses journées à lire les études et autres informations sur les compléments, ne s'amuse pas à partager tout cela sans avoir approfondi avant.**

# LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

## PODCAST AVEC MICHAEL GUNDILL

CLIQUEZ POUR REGARDER



**Certaines pages Facebook, certains acteurs du marché du complément alimentaire ont supprimés leurs commentaires sur l'affaire des bcaa. Histoire de ne pas trop être décrédibilisé.**

**Au final, tout comme pour Scitec ou autres informations dans divers domaines, prenez le temps d'analyser avant de contribuer à colporter des rumeurs ou fausses informations.**

**Et concernant les fameux tests en laboratoire, 60 millions de consommateurs ont entendu mon appel et feront appel à nous pour les aider à faire cela le plus sérieusement possible.**

Si vous êtes un acteur sur le marché des compléments et que vous connaissez des méthodes pour bidouiller les produits, **vous pouvez me contacter directement sur sharefitness.fr ou par l'intermédiaire de fitness-Mag qui transmettra.**





# 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, SUBSCRIBE



FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS



FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION

PDF







**ERIC  
RALLO**

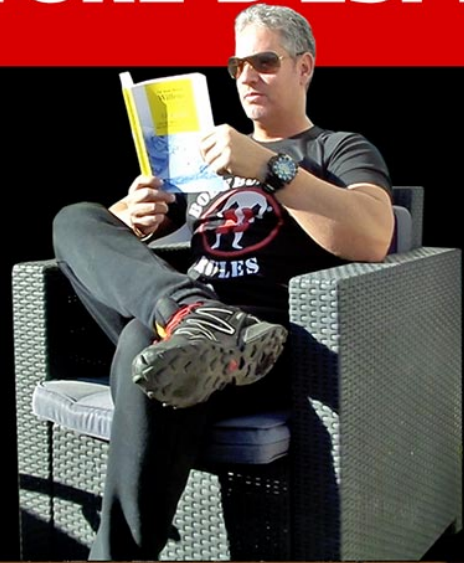
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



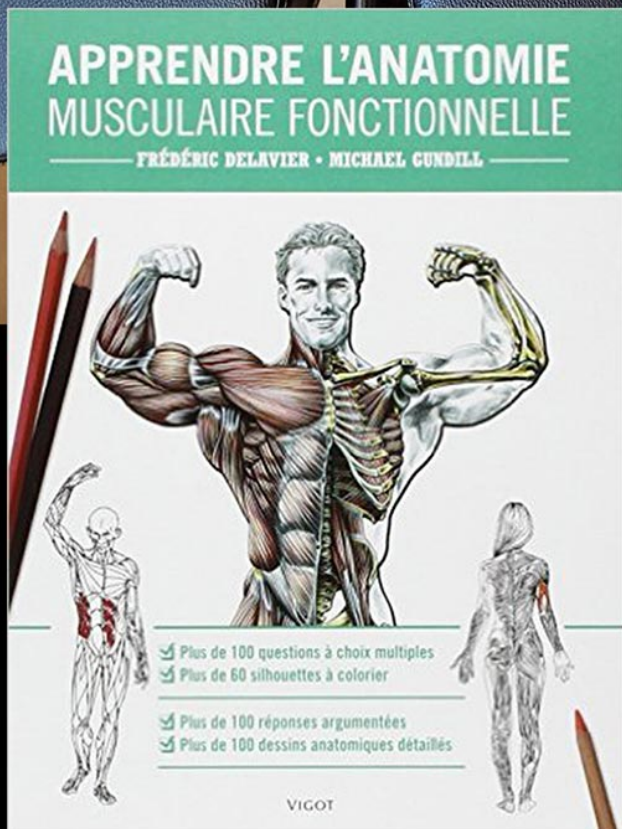
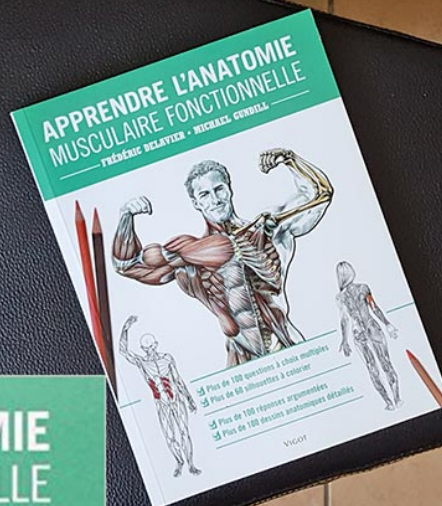
# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS  
RECOMMANDE  
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**APPRENDRE  
L'ANATOMIE  
MUSCULAIRE  
FONCTIONNELLE**







**ERIC  
RALLO**

Créateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité



# SANTÉ PUBLIQUE!

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde."

Nelson Mandela

## SORTIR DE LA #21 MATRICE



## NOTRE POISON QUOTIDIEN

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

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

Eric Rallo Giudicelli



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



## INSIDE: LE CORPS HUMAIN DOCUMENTAIRE 2015





**JUANITO  
H-CIORDIA**  
Coach Sportif  
Blogueur



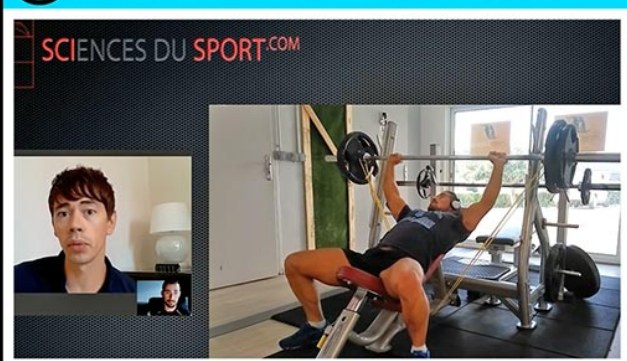
# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



# TOUT SAVOIR SUR LES BANDES DE RESISTANCE

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



Avec

 **PIERRE DEBRAUX**

Avec le Docteur Pierre Debraux (Performance motrice, Adaptations et Sports) nous vous présentons **COMMENT** utiliser les bandes de résistance dans votre préparation physique et vos entraînements !

- **AMÉLIORER LES QUALITÉS PHYSIQUES** (puissance/force)
- **COMMENT PLACER LES BANDES POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX**
- **L'IMPACT À COURT ET MOYEN TERME** (potentiation/progression)
- **MUSCULATION: LA MISE EN PRATIQUE AVEC EXEMPLES** (traction/dips/pompes...)





**CHRISTOPHE  
CORION**  
Reporter



# **PORTRAIT**

# **JÉRÔME PELLERIN**



**J'ai découvert Jérôme lors de la Finale des championnats de France IFBB 2016. Assistant au passage des différentes catégories je l'ai découvert juste avant sa montée sur scène.**

**Malgré son handicap je le voyais escalader les marches menant à la scène à très grande vitesse, aidé en cela, par son coach Serge Dessel. Je vous propose de découvrir un homme, un athlète hors norme, qui donne, qui nous donne, une leçon de vie par son courage et son mental !**

**A titre personnel je voulais juste dire que si un sponsor est intéressé, et bien qu'il n'hésite pas à contacter Jérôme ici.**

Photographie : KEVIN DROUIN



# Jerome PELLERIN



jerome pellerin et serge dessel

**Christophe Corion :** Bonjour Jérôme, comme je l'ai expliqué en début d'interview, j'ai eu le plaisir de faire ta connaissance lors de la Finale des championnats de France qui se déroulait à Gravelines.

Tout d'abord un grand merci à Serge Dessel qui m'a permis de te rencontrer. J'ai réellement été bluffé lorsque je t'ai vu monter sur scène. Peux tu nous en dire un peu plus sur toi et ton parcours ?

**Jérôme Pellerin :** Je suis né avec un handicap, agénésie des membres inférieurs, malgré cela j'ai eu la chance d'avoir des parents qui ont toujours tout fait pour que je sois très vite autonome et que j'apprenne à me débrouiller seul pour me déplacer, marcher etc... D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours fait du sport, en 99, j'intégrais une équipe de handi-basket, qui me propulsa dans le milieu de la compétition.

**CC :** Quand as-tu débuté la musculation ?

**JP :** Ce n'est qu'en 2010, que je fis mes premiers pas à la salle de sport. Très vite, je me suis passionné pour ce sport mal connu, et malgré les critiques, les personnes qui ne comprenaient pas pourquoi je faisais cela, j'ai persévéré. Aujourd'hui, le body fait parti intégrante de ma vie, et cela m'a donné des buts, et a révélé mon âme de compétiteur.





**Christophe Corion :** Le bodybuilding est une discipline très difficile lorsque l'on se lance en compétition, comment fait on pour s'entraîner lorsque l'on a un handicap comme le tien ?

**Jérôme Pellerin:** S'entraîner avec un handicap n'est pas chose simple, il faut l'admettre, mais le fait de ne pas avoir de jambes est plus difficile pour se déplacer d'une machine ou d'un banc à un(e) autre. Je suis constamment à l'affût de nouvelles solutions afin d'adapter les exercices à mon handicap. Le plus difficile pour moi a été de trouver les bons sanglages afin d'assurer un maximum de stabilité lors de l'exécution des différents mouvements. C'est à moi de m'adapter aux machines et non l'inverse. Ce handicap, qui pour moi n'en est pas un, est devenu plutôt un atout, c'est une force qui me pousse à me dépasser, à repousser mes limites, et cela permet dans un sens de montrer et prouver que ce n'est pas par ce que l'on est handicapé que l'on ne peut pas vivre et faire du sport comme toute personne valide. Je ne parlerais pas de mérite ou même que je suis un athlète hors norme, car c'est un choix personnel que j'ai fait, et je l'ai toujours fait pour moi et non pour prouver quoique ce soit.

## Jerome PELLERIN



**CC :** Qu'est ce qui te donne la force d'avancer ?

**JP :** Je suis avant tout papa de deux enfants et j'ai la chance de pouvoir concilier le travail, la vie de famille et le sport. De ma passion, est née, une société de vente de compléments alimentaires pour la musculation, que je pilote depuis mon domicile, ce qui me permet d'être présent pour mes enfants, et de pouvoir m'organiser pour les tâches telles que devoirs, loisirs etc...

Ma vie tourne autour du sport, et mes enfants sont contents de venir avec moi à la salle et sont mes premiers « fans », ce sont eux qui me motivent à me surpasser toujours plus.





**Christophe Corion : Quand as-tu décidé de te lancer en compétition ?**

**Jérôme Pellerin :** En septembre 2015, je me suis mis au défi de me lancer en compétition, et ainsi d'intégrer l'IFBB. J'ai donc pris contact avec Serge Dessel qui devint mon préparateur et ami, et qui releva le défi de me préparer en 6 mois.

**CC : Parles-nous de ta préparation**

JP : Je m'entraîne en moyenne 5 fois par semaine, un groupe musculaire par jour ce qui permet un travail ciblé de chaque groupe. Je travaille en général sous forme de cycles de 2-3 semaines, alliant force, masse et endurance. Le fait de changer régulièrement l'intensité d'entraînement permet une progression et de choquer les muscles afin d'éviter de stagner. ☒

Concernant mon alimentation, je suis une diète hyper protéinée, je fais 5-6 repas par jour en comptant les collations. Ayant pris le rythme, dans les repas, je ne dirais pas que cela est contraignant, bien au contraire, cela m'a aidé à la préparation de repas sains, variés et équilibrés.

J'aime découvrir comment fonctionne mon corps, et j'apprends beaucoup à travers la prise de masse ou la sèche. Je joue avec mon corps en gardant toujours le contrôle. Si j'ai parfois des périodes de relâche je récupère sur les jours suivants. Je garde toujours en tête mes objectifs fixés ce qui m'aide à rester régulier dans mes diètes et mes entraînements.

Je suis content de mon parcours, d'avoir participé au championnat de France, et aux GP des Pyrénées et des Volcans et surtout d'avoir décroché la première place à chaque fois.

**CC : Quels sont tes futurs objectifs ?**

JP : Aujourd'hui je me tourne vers l'avenir, avec de nouveaux objectifs, tout d'abord je me prépare pour participer à la coupe de France fin octobre, et j'espère décrocher une sélection pour les jeux Meds et pour Europe. J'aimerais aussi pouvoir trouver un sponsor et ainsi devenir ambassadeur d'une marque.

**CC : As-tu quelque chose à rajouter pour finir l'interview ?**

JP : Je souhaite également pouvoir réaliser mon plus grand rêve, et devenir à mon tour Coach sportif, et pouvoir ainsi transmettre ma passion. J'en profite également pour remercier toutes les personnes qui ont cru en mon projet et qui m'ont encouragé dans ce sens. Et plus particulièrement Serge Dessel, Emma et Quentin qui m'ont accompagné tout au long de cette belle aventure. Je conclurais par ces quelques mots, rien n'est impossible, et tout est réalisable quand on est motivé, passionné et bien entouré. Ma vie est combat, et j'ai fait de mon handicap ma force et un atout.

**Contact**

**Mail :** jerome.pellerin1978@gmail.com

**Facebook :** Jérôme Pellerin Body Handi

**Instagram :** Body Cut Jérôme.

**Jerome  
PELLERIN**







**CHRISTOPHE  
CORION**  
Reporter



# PORTRAIT



# THIERRY

# PASTEL

**#1  
PARTIE**

Photos Pierre MAZERAU



*J'ai toujours plaisir à retrouver d'anciens champions qui ont écrit la légende de notre discipline mais ce mois-ci, j'ai la chance de pouvoir mettre à l'honneur un bodybuilder qui a marqué de son empreinte l'histoire du bodybuilding à une période où les critères de jugement étaient l'esthétisme, la symétrie notamment.*

*Les plus anciens auront le plaisir de retrouver un champion au physique parfait alors que les plus jeunes auront l'occasion de découvrir un champion qui a beaucoup apporté au bodybuilding : Thierry PASTEL*



**Christophe Corion : Bonjour Thierry !**

**Thierry Pastel :** Chris et Eric, déjà un grand MERCI à vous de m'offrir cet espace pour m'exprimer. Tellement de choses sont à dire après quelques « millénaires » d'absence.

**CC :** Comme tu as de nombreux fans en France, peux-tu leur donner quelques news, pourquoi es-tu resté si discret pendant de nombreuses années ?

**TP :** D'abord, un GRAND MERCI également à tous ceux qui m'ont soutenu durant toute ma carrière et un hommage bien appuyé à tous mes FANS, Femmes et Hommes.

*J'exprime ici une grande joie de rétablir ces contacts avec eux qui me boostent.*

*Mes fans et mes soutiens ont été en grande partie à la réussite de ma carrière. Pour ne jamais dévier de cet état d'esprit tout au long de mon parcours, je me suis toujours dit, qu'un grand champion aussi titré soit-il, n'est rien du tout avec ses nombreux trophées s'il est SEUL sur le podium quand il se produit.*

*La magie est réelle quand il y a communion avec le public, donc avec ses nombreux fans. Il faut leur donner aussi un peu de nous, voire même beaucoup.*



**« La magie est réelle quand il y a communion avec le public »**

**THIERRY  
PASTEL**

*Pour répondre à ta question, bien que volontairement discret durant ces dernières trop longues années, j'étais toujours en connexion avec mes soutiens et mes fans par la pensée et dans mes projections. J'étais en pleine production et création pour mes fans. Ce qui en sort de ces années de discrétion active, les concerne directement, aussi bien physiquement, que psychologiquement. Ils ont continué à me booster dans le choix de mes projets. Je crois que je suis parvenu à une bonne conclusion, mais ce constat sera bénéfique et d'un grand intérêt que s'il est partagé avec les autres. Et plus nombreux seront nous, plus le vent du construire ensemble se propagera dans l'esprit des gens.*





**« La culture du beau, de l'esthétisme et de l'harmonie »**

**THIERRY  
PASTEL**

Thierry Pastel : J'ai en effet mis en chantier beaucoup, beaucoup de projets qui sont parvenus à terme, des livres sur le développement personnel, des jeux, un projet de franchise PFC, du matériel de musculation invention THIERRY PASTEL, une machine d'accro-fitness, une association de performances TPICA, et encore un livre sur mes méthodes d'entraînement que j'appelle les « LES SECRETS DE THIERRY PASTEL », etc...

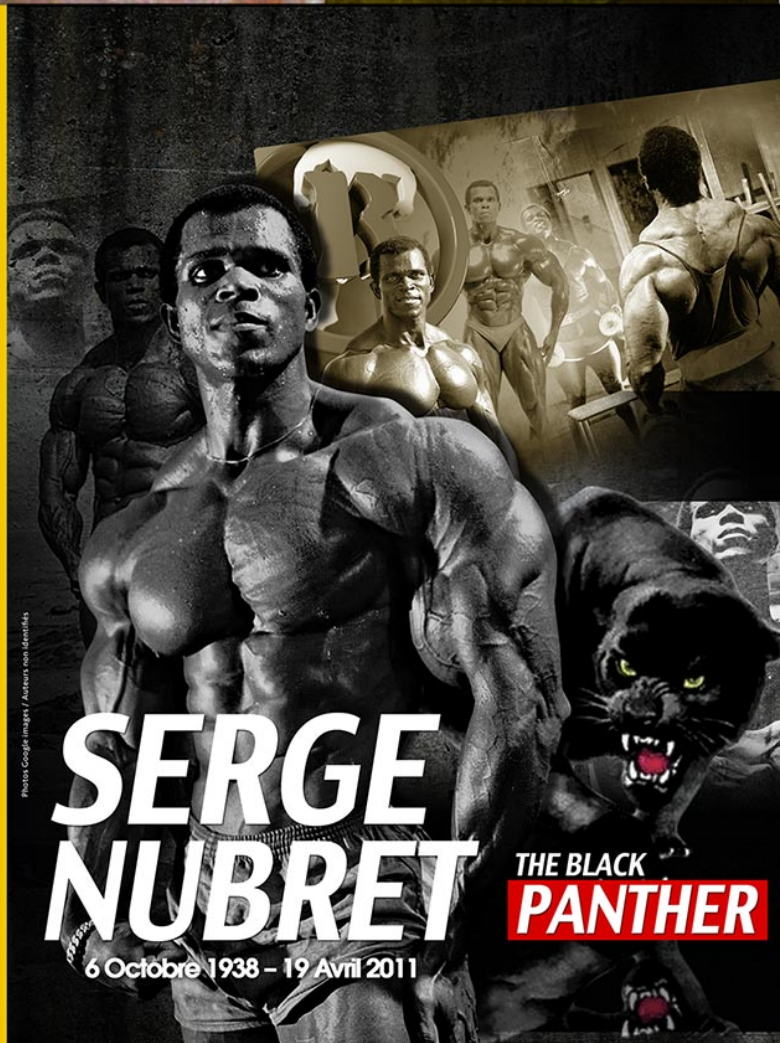
Je suis réellement persuadé que toutes ces inventions et projets peuvent aider le plus grand nombre et en particulier, tous mes fans ainsi que tous les mordus du bodybuilding qui trouveront trace de ma philosophie et de mon énergie tirées de leur soutien.

**Christophe Corion : Pour les plus jeunes lecteurs peux-tu nous parler de ton parcours en WABBA puis au sein de l'IFBB ?**

TP : WABBA, IFBB : 2 mondes différents.

La WABBA, c'était ma première famille du body. A la WABBA, on peut dire que c'était le CULTURISME dans tout le sens du terme : c'était la culture du beau, de l'esthétisme et de l'harmonie. Les garçons affichaient des physiques que les jeunes pouvaient s'identifier et espérer atteindre et même se confronter avec eux. Les filles, c'étaient des canons qu'on rêvait de ressembler si on fournissait un travail acharné adéquat. NUBRET, Monsieur Serge NUBRET, fondateur de cette fédération, avait imposé ses critères de beauté. Je crois que c'est certainement de là que les toutes les femmes fitness et body-fitness actuelles prennent leurs origines et inspirations.

C'était une fédération bonne-enfant AMATEUR-PRO. Il y avait un bon état d'esprit en général. Bien que l'on s'entraînait avec acharnement, j'ai toujours trouvé l'ambiance à la WABBA comme une grande récréation.



**SERGE  
NUBRET**

**THE BLACK  
PANTHER**

6 Octobre 1938 – 19 Avril 2011



Thierry Pastel : J'ai et j'aurai toujours plaisir à rencontrer tous les anciens pratiquants, concurrents et dirigeants : Christian GOMBA, Joël DESTIN, James DURVEL, Bruno BIGUOIN, Abdel BOUAHFS, Nordine ZOUAREG, Ousman CAMARA, Christian COCHON, Michel VIGIER, Piero VENTURATO, Jeff KING, Armando MASSIMO, mon père Raymond JOLLET, Eugène LAVISCOUNT, BASILE FRANCIS, Édouard KAWAK, Armando DEFANT, Tim BELKNAP, Samir BANNOUT, Luc CORRE, Patrick BOYER, Flavio BACCIANINI, John BROWN, etc...

Et nos dirigeants : Le ROI NUBRET bien sûr, Akli CHABANI, Renault ROBINET, Bruno PICOLLI, Rudy PANATTA, notre regretté Jean-Pierre KLUG...

Et nos canons de la beauté : La reine Jacqueline NUBRET, Chantal NELSON, Jocelyn PIGEONNEAU, Murianne NICOLAS...

Mais j'ai traversé la WABBA comme une flèche !

Personne n'a rien compris, même pas moi !

En 6 ans, de 1983 à 1989, J'ai gagné pratiquement toutes les compétitions auxquelles j'ai concouru à la WABBA, amateur et professionnel. Si j'ai participé à une cinquantaine de compétitions, j'ai raté la première place seulement que 2 fois, je terminais 3e.

Anecdote : (qui devait figurer dans le GUINNESS BOOK :

« sacré champion du Monde en seulement une année de pratique. » A ma connaissance, aucune autre discipline n'a produit une telle performance. Cette prouesse n'a jamais été contée, ou en tout cas pas beaucoup publiée :

Je n'ai jamais vu dans aucun sport, un athlète couronné champion du monde au bout d'une année de pratique.

C'était mon cas !

## J'ai débuté sérieusement la musculation et timidement la compétition en 1983 aux Antilles. En 1984, je fus sacré Champion du MONDE toutes catégories à ROME en Italie !

Je me suis inscrit aux Antilles dans une salle de sport au début d'année 1983. A peine 1 mois et demi après, au mois de mars, je participais à ma première compétition, (1e PAS) que j'ai remportée toutes catégories. Mon premier mois dans cette illustre salle, je l'ai passé à titiller maladroitement les quelques haltères qui se baladaient dans le gymnase. Car, c'était une salle dédiée à d'autres sports : Judo, Karaté et un peu à la musculation. C'était le Budo club de BASSIN RADOUB à la MARTINIQUE. Je cherchais donc ma voie, mais avec une détermination déjà bien aiguisée. Je projetais d'être CHAMPION DU MONDE, dans n'importe laquelle de ces disciplines dispensées dans cette salle au bout de 4 ans.

1987 selon mes rêves, je voulais être sacré CHAMPION DU MONDE DE JUDO ou DE KARATE ou AUTRE, peu importe ! Le fou ou l'inconscient ! Donc, un soir de mon premier mois d'entraînement, je sortais de la douche après un entraînement de pur débutant, quand un ancien, Monsieur Jean-Luc MAREVAL, le Roi de la musculation dans cette salle me repère.

**THIERRY  
PASTEL**



Sans peser la portée et les conséquences de ses émotions, il m'invite immédiatement à prendre part à une compétition qui aura lieu 15 jours plus tard. Comme un heureux hasard, c'était la première compétition de l'année que notre ligue antillaise organisait pour les débutants. Envahi par sa vague d'émotion, j'étais moi-même décontenancé, je lui rétorque : **« je ne connais rien dans ce milieu, je viens à peine de m'inscrire... ! »**

Il me rassure en me disant, que tu n'auras rien à faire de très difficile. Je viendrai te chercher le jour de cet événement et quand tu vas te présenter, tu mettras juste tes bras en l'air face au gens du premier rang qui vont te regarder, tu reproduis cette même position de dos et tu gagneras toutes catégories. Ce Grand Monsieur, qui faisait également par la taille plus de 2 mètres était vraiment très convaincant.

Alors j'ai fait mécaniquement tout ce qu'il m'avait conseillé. Heureusement ! En effet, comme il avait prédit, **j'ai remporté cette première compétition toutes catégories.**

Et là commençait la grande carrière de THIERRY PASTEL. Au mois de mai de cette année 1983, toujours encadré par ce géant, garde du corps de mon succès naissant, je participais à ma 2eme compétition de débutant (niveau moyen), que j'ai remportée également en toutes catégories. En octobre eu lieu le concours de MR. MARTINIQUE qui réunissait tous les ténors de notre île. Dans un respect total, j'ai dû m'excuser pour avoir brisé tout leur espoir de conquête. **J'ai été sacré ce soir là Mr. MARTINIQUE et ce également en toutes catégories.**

La grande aventure du bodybuilding s'ouvrait devant moi. En novembre toujours en 1983, s'organisait un critérium entre les deux îles Guadeloupe / Martinique que j'ai remporté également haut la main.





(C'était à cette occasion, que j'ai rencontré pour la première fois la grande championne du monde, **Marie-Laure MAHABIR**. Elle remportait ce trophée inter-îles chez les filles et moi chez les garçons.)

Ce dernier trophée, représentait mon passeport pour l'au-delà des mers : **la France !** Tous frais pris en charge, par la ligue de la Martinique de l'époque, je devais aller affronter les ogres de ce Grand pays. Sol Français que je foulais pour la première fois. Dans l'esprit du petit antillais sorti de son île lointaine et paradisiaque, c'était un évènement bien lourd à gérer. Je devais participer, fort de mon petit titre de champion des Antilles, directement à la demi-finale du championnat de France de la WABBA. **ENORME !**

En général, les petits tropicaux se faisaient laminer. Venir en France chez les grands c'était juste une grande récompense pour aller apprendre ce que c'était le bodybuilding dans toute sa splendeur. On avait juste l'honneur de venir fouler le podium des grands et se faire oublier dans une discrétion bien trop lourde. On devait repartir enchanté chez nous, titiller nos petits haltères, mais avec des yeux pleins de muscles de ces géants de l'autre côté de la mer.

**Malheureusement, ce jour-là, ces grands géants ont dû mettre genoux à terre comme GOLIATH.**

**J'ai également remportée cette demi-finale de la WABBA en France toutes catégories.**

Un **EXPLOIT** jamais réalisé et plus jamais réalisé après mon passage. C'était le **VERTIGE !**

**THIERRY  
PASTEL**

**Je vais profiter de cette vitrine pour remercier du fond du cœur, la Ligue de MARTINIQUE et tous les martiniquais, qui ont dû se plier en quatre pour trouver des fonds supplémentaires, pour que je puisse continuer cette aventure incroyable et inédite car, ce titre de demi-finale France était qualificatif pour le Grand championnat de France.**



**ATTENTION :** est venu le moment de m'adresser aux jeunes de tout domaine et de tous milieux, sportifs ou autres et à tous ceux et celles, femmes et hommes qui sont confrontés à un moment de leur vie au **SUCCEs** facile, formatés ou téléguidés, (télé réalité, star academy, shows business...).

A ce championnat de France, dans mon coin et seul dans ma tête, avec ces étoiles du succès trop lumineuses et trop lourdes à porter pour un petit débutant naïf, je me suis fabriqué un monde où je me croyais invincible.

Comment un petit débutant des îles pouvait éclater tous ces **GEANTS** de cette grande France, en remportant cette demi-finale toutes catégories et haut la main, me disais-je avec une fierté qui me submergeait ?



**Je me disais psychologiquement qu'au championnat de France, auquel je devais participer 15 jours après, qu'il n'était pas nécessaire que je m'entraîne avec autant d'acharnement ni peut-être suivre avec sérieux ce régime alimentaire de malade que nous devons suivre pour briller au haut niveau.**

**Je crois que j'avais pris « LA GROSSE TÊTE » !**

**Quel bonheur, que cette « GROSSE TÊTE » n'a duré qu'une seconde : à France pour la première fois de ma courte carrière je ne gagnais pas. J'ai été classé 3ème.**

**Mes amis, les jeunes retenez bien ceci : « plus JAMAIS, je ne me suis pris pour un INVINCIBLE. Plus JAMAIS ! Et ce jour-là, j'ai décidé que vainqueur ou perdant, que je bosserai à vie avec acharnement, vivant ma passion à fond dans une humilité extrême et en respectant mes concurrents. (C'est certainement là peut-être qu'est issu mon penchant pour des entraînements de fou et mes séries longues interminables.)**

C'est certainement là aussi qu'est née également ma grande disponibilité et respect pour mes soutiens et fans. Et je dis encore aux jeunes, qu'heureusement que ce coup de blues d'amateur m'est arrivé au début de ma carrière. Je n'étais encore pas plongé dans les dérives des supers « fausses stars » : alcools, drogues, sexe et toutes dérives de décervelés. Ce genre de dérapages du show business embrouillent votre cerveau et vous éloignent de ceux que vous aimez, de vos soutiens et de vos fans.

Heureusement que j'étais entouré d'une GRANDE FAMILLE : **Maryse et Raymond JOLLET** ; Grande par la profondeur de leur saine personnalité.

Maryse que j'appelle maman est la femme de Raymond JOLLET que je considère comme mon père dans ce milieu du body, (hommage leur sera rendu un peu plus bas dans ses pages... !).

**Quant à mon parcours à l'IFBB, c'était une période édifiante : énorme structure, grande fédération, plus d'aura, plus de moyens, plus de licenciés, plus de pays affiliés, plus de concurrents renommés donc, plus de prestige quand tu fais partie de l'élite. C'était un tourbillon de stars : Arnold SCHWARZENEGGER, Lou FERRIGNO (notre fameux HULK), Franck ZANE, Serge NUBRET, SERGIO OLIVA, Gérard BOUINOUD, BERTIL FOX, Bob PARIS, Berry DEMEY, MIKE Christian, Francis BENFATTO, Gary STRYDOM, Jacques NEUVILLE, SHAWN RAY, Vince TAYLOR, Samir BANNOUT, Mohamed BENAZIZA, Albert BECKLES, Ron LOVE, Lee HANEY, Mohamed MAKAWY, Tom PLATZ ...**

Des athlètes prestigieux que je regardais en vidéo, rencontrés après, en tant que concurrent, dont certains que j'ai surclassés en compétition car, là aussi, je suis allé très vite.

Quand j'ai adhéré à l'IFBB, je suis rentré par la grande porte. Je crois que c'était **Pierre SCATOLINI** qui représentait la fédération internationale en France.

SCATOLINI disait à son homologue Américain, en parlant de moi : « quand je vais te présenter cet athlète et qu'on le recrute au sein de notre fédération avec une carte pro, la WABBA sera finie. »

J'avais juste relevé ces mots dans un échange en anglais au téléphone. Je n'avais pas pris la mesure de ces propos. Ce sont des années plus tard que j'ai compris qu'il y avait **une guerre fratricide entre ces 2 fédérations, WABBA-IFBB.**

J'ai aussi fait une rentrée fracassante à l'IFBB.

1er grand prix, je crois à PARIS et je me classais directement 5ème avec les têtes de pont du moment, **GARY STRYDOM, BERRY DE MEY, MIKE CHRISTIAN, TONY PERSON**, enfin tous ceux qui raflaient tous les grands prix à travers le monde.



**THIERRY  
PASTEL**





**RONNIE COLEMAN**

**THIERRY  
PASTEL**

**CHRIS CORMIER**

photo Pierre Mazereau

**Et après une année d'observation, j'ai toujours été constant. Mais j'ai toujours eu l'impression qu'ils ne m'ont JAMAIS classé à ma juste valeur. JAMAIS ! Ce que tous mes supporters pensent d'ailleurs mais aussi ce que certains juges dévoilent lors de leur testament dernier.**

Mais j'ai adoré l'IFBB. Avec la fibre de battant qui me caractérise, l'IFBB était pour moi une école de dépassement de soi. Mon humilité s'est renforcée, et je me suis beaucoup remis en question pour m'améliorer sans cesse. C'est là que j'ai peaufiné ma méthode d'entraînement « THIERRY PASTEL » : aller à chaque entraînement au bout de soi-même, afin de surclasser les autres qui sont eux aussi des guerriers à respecter.

Les gars étaient esthétiques et harmonieux. Ils donnaient envie de leurs ressembler : Bob PARIS, SHAWN RAY, Francis BENFATTO, Lee LABRADA, Vince TAYLOR, Ron LOVE, Milos SARCEV Flex WHEELER, Lee HANEY...

**C'était un choix que j'ai choisi de décliner et programmé déjà l'arrêt de ma carrière.**

Ce n'était pas cette image que je me faisais du bodybuilding et de mon sport préféré : Santé, charisme, avenant, message aux jeunes, disponible, généreux, exemple à suivre, esthétique du corps, construction... Tout cela se dénaturait pour donner les excès que nous connaissons aujourd'hui. Je respecte le choix des athlètes qui ont pris cette voie de la proéminence, mais je n'y adhère pas.

**A partir de Dorian YATES, les critères du « BEAU » se sont envolés. Et on est parti dans des révises du GROS et uniquement du GROS.**

**#2  
LA SUITE  
LE MOIS  
PROCHAIN**



# FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



► **SOUTENIR VOTRE  
MAGAZINE GRATUIT**

Merci !

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

**FAITES UN DON**



**S'ÉDUIQUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER**

**#FITNESSMAG**



LE MEILLEUR  
**DU  
FITNESS**

► **INSCRIPTION NEWSLETTER**

## **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 toutes 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