

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

FITNESS MAG

EDITION N°44 / 01-2017

**THIERRY
BAYALA**

CHARISME & ESTHÉTISME

PHOTO DAVID ANDRIEU

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Aurore Lauzeral

Alain Dal Buono

Hommage à

Andréas Munzer

Mike Matarazzo

Nasser El Sonbaty

**CORPS
TONIQUE
ANTI
CELLULITE**

LA SÈCHE
en MUSCULATION

**LA SÉANCE DU
DÉBUTANT**

**DOSSIER
SPÉCIAL
CROSSFIT**

**LE BODYBUILDING
SON RÔLE CACHÉ**

TRAINING

SPÉCIAL TRICEPS

EXTENSION À LA BARRE À 45°

LES MEILLEURS COMPLÉMENTS « SANTÉ »

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOIANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNEVILLE | 03-87-61-78-11 | 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

#44
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 Affieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice
Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia -
Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - David Parel - Sabine David

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



THIERRY BAYALA

Photo : David Adnrieu

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : 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

ÉDITORIAL #44 FM

Courage et détermination



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



Cher lecteurs, chères lectrices,

En ce début d'année, je tenais personnellement et au nom de toute mon équipe, à vous souhaiter nos meilleurs vœux pour 2017, à commencer par une santé de fer pour laquelle vous serez acteur et non plus simple spectateur.

Je vous souhaite également la plus grande des réussites possible que cela soit dans votre vie privée et professionnelle ainsi que le courage et la détermination pour affronter les nouveaux défis de 2017 et ils seront nombreux, j'en suis intimement persuadé, si vous êtes un lecteur(trice) assidu(ue) de votre magazine Fitness Mag. Quelles que soit vos ambitions et vos objectifs, armez-vous de patience.

Le plus important, si vous désirez réussir dans un domaine bien particulier, consistera à vous focaliser sur votre projet sans laisser, jamais rien, ni personne, vous en détourner.

Dans le domaine sportif, ne vous laissez plus berner par des vendeurs de rêves peu scrupuleux. Les pseudos coaches pullulent et il vous faudra être extrêmement vigilant pour démasquer "le mytho" en mal d'euros !



SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



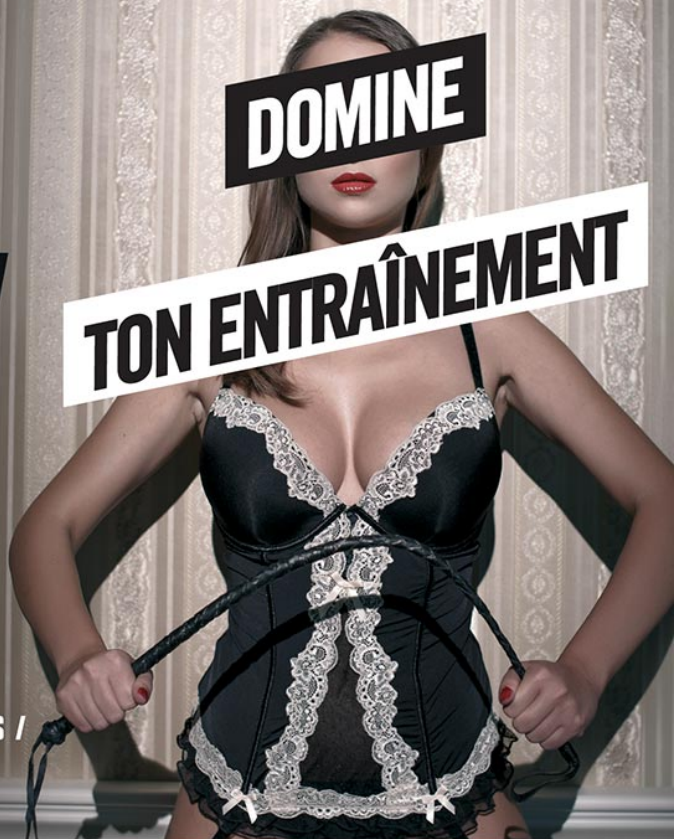
LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

**ZÉRO SUCRE AJOUTÉ /
ZÉRO ASPARTAME /
ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES /
ZÉRO OGM**

GOÛT DÉLICIEUX

**DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT**



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



2017

C'est pourquoi je ne saurais vous conseiller de vous fier au bouche à oreille, aux recommandations diverses et de vous référer à l'expérience et l'antériorité dans le domaine de la personne concernée, de ses diplômes acquis ...

En ce qui concerne votre santé, "bien le plus précieux" comme le disait à juste titre le docteur Catherine kousmine, j'insisterai pour que vous investissiez sur votre capital bien être et visiez la performance et la longévité.

Continuer à apprendre pour retrouver une certaine autonomie intellectuelle qui fait trop souvent défaut de nos jours. Lisez et acquérez ou retrouvez cette soif d'apprendre (synonyme à trouver)
Enfin , passez votre temps à trouver des solutions plutôt qu'à faire du "sur place" ou bien régresser en conservant des pensée négatives.

Les journées font 24h, les semaines de 168h, les mois de 5040h
Alors plus d'excuses pour ne pas pratiquer ne serait que 3 x 1h de sport dans la semaine.

Je suis le premier concerné par ces conseils car mon rythme de vie ne laisse pas de place au gaspillage, chaque heure , chaque minute de vie est précieuse , alors faites en bonne usage !

Prenez soin de vous
"Pace e salute"

Eric Rallo Giudicelli
Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG.
Conseiller bien-être et longévité

VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG
contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



SOUTENIR
FITNESS MAG
faire un don



MPT
Musculation Pour Tous

1er groupe français

Vous souhaitez
Une Bonne
Année 2017

Athlètes du mois



HANNY SISI

NOÉMIE FITNESS

f Rejoignez-nous sur Facebook

RivieraTan
Le bronzage instantané sans U.V

SOMMAIRE

#1
FM

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°44

2 boutique fitness mag

4 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

9 la séance du débutant

14 thierry bayala

19 la sèche en musculation

24 telechargez le magazine

25 triceps kick back

30 dossier crossfit

34 faire un don

35 california news

38 training epaules pecs

39 aurore lauzeral

44 corps tonique anti cellulite

45 fritattas express

47 je ne vous souhaite rien

49 santé publique

50 je vous recommande

51 test produits

52 les meilleurs compléments santé

53 bodybuilding son rôle caché

56 les conseils de tréderic delavier

57 coaching scénique

60 hommage aux champions

63 corps soufflant et suant

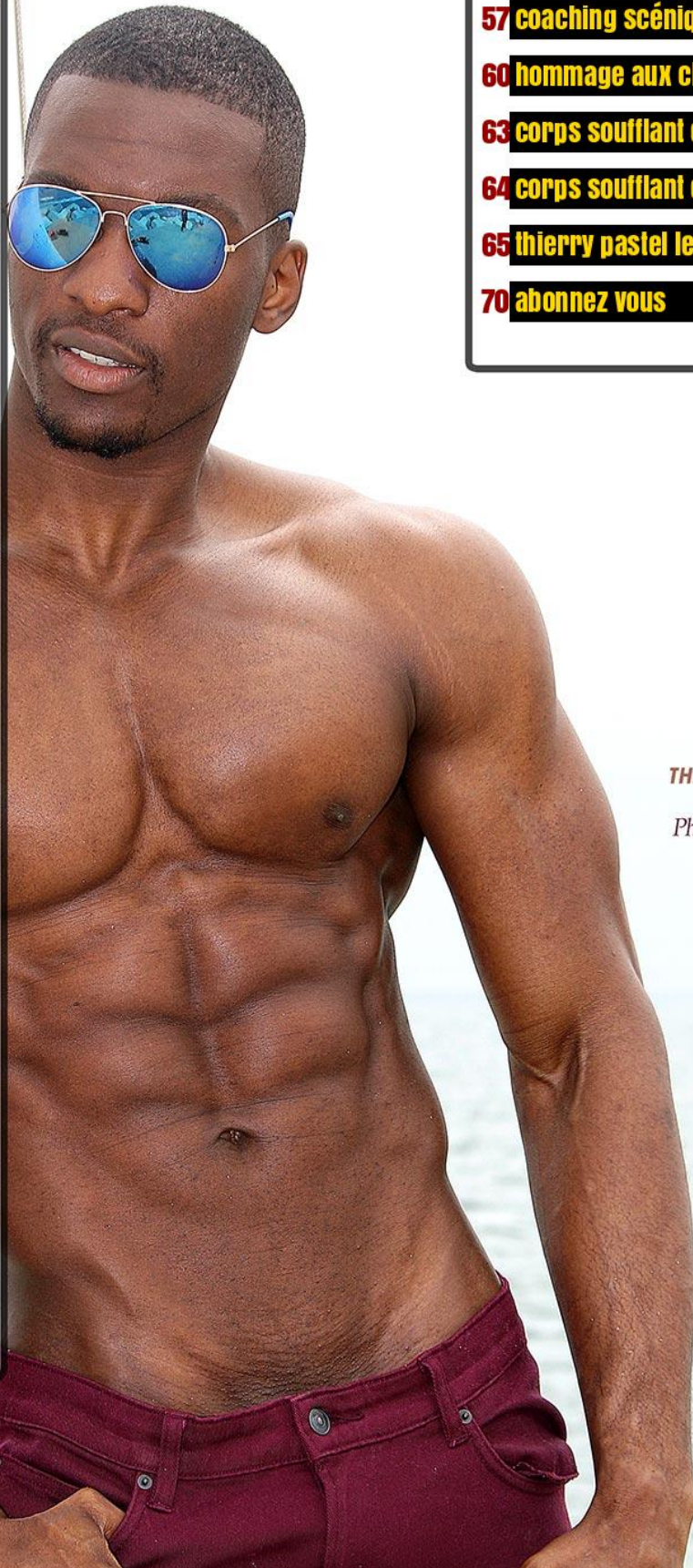
64 corps soufflant et suant

65 thierry pastel le retour

70 abonnez vous

THIERRY BAYALA 

Photo : David Adnrieu 



OFFRE DE LANCEMENT - 20%

CODE PROMO : FITMAG

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





MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



La séance du DÉBUTANT

L'état émotionnel du sujet est à prendre en considération (environnement nouveau, la salle de musculation) de la part de l'éducateur afin de créer un climat favorable et d'établir un lien avec l'activité proposée.

Des objectifs souvent divergents

- a) ceux souhaités par le sujet qui peuvent être en partie irréalisables
- b) ceux envisagés par l'éducateur en fonction du profil du sujet en tenant compte de tests préalables

Les aspects psychologiques (déterminants quant à la réalisation des objectifs à plus ou moins long terme)

- . a) la motivation du pratiquant
- . b) son intérêt pour l'activité

Les orientations à prendre pour l'éducateur sportif

Celui-ci doit envisager une approche de l'activité en établissant une séance visant à travailler les principaux groupes musculaires tout en choisissant une logique dans les exercices proposés.

Il doit comprendre que le débutant correspond à un niveau d'activité physique souvent très faible, voire inexistant (variable en fonction du passé sportif).



Il faut donc :

Adapter le sujet sur un plan gestuel (aspect technique et postural en fonction de ses possibilités biomécaniques)

Adapter le sujet à l'effort demandé (aspect physiologique) Adapter les charges avec progressivité (aspect sécuritaire)

La démarche pédagogique de l'éducateur sportif

Celle-ci doit être basée comme nous venons de le voir sur l'apprentissage technique (acte moteur) et l'aspect sécuritaire en tenant compte de la particularité du débutant à savoir :

Il ne dispose que peu ou pas de connaissance de son corps (incapacité souvent à en déterminer précisément les régions)

Il ne dispose pas de vocabulaire technique concernant la discipline

Il n'a pas de placement corporel (schéma corporel déficient, lié la plupart du temps à des problèmes posturaux engendrés par des insuffisances musculaires dans l'équilibre agonistes/antagonistes)

Méthodologie

Les exercices proposés pour un premier contact doivent être relativement faciles ne présentant pas de grosses difficultés quant à leur exécution.

Le travail doit être motivant et pour cela le circuit training en PHA (Peripheral Heart Action popularisé par **Bob Gajda**) peut être une solution.

Il faut familiariser le pratiquant avec le matériel et sa disposition dans l'espace. Pour cela la numérotation des appareils peut être un repaire intéressant pour un sujet débutant. Les consignes de l'éducateur doivent être claires, simples, sans terme technique (ceux-ci seront abordés plus tard).



**Bob Gajda AAU
Mister America
1966**

De nouvelles consignes et démonstrations sont également souhaitables en cours de séance. Pour résumer, nous pouvons considérer trois pôles d'attention pour l'éducateur sportif, à savoir :

La sécurité (matériel fiable, vérification avant utilisation)

Le placement corporel (biomécanique correcte)

La bonne exécution des exercices (intégrité physique du pratiquant)

Le choix des exercices

L'aspect qualitatif de la séance doit impérativement s'appuyer sur trois catégories d'exercices :

a) Les exercices fondamentaux : gainage équilibre, abdominaux, travail dorsolombaires. Ces exercices doivent permettre par les intégrations proprioceptives qu'ils supposent d'assimiler dans de meilleures conditions les mouvements de base plus complexes. L'idée première du gainage est de créer une structure musculaire suffisamment performante pour aider en priorité le rachis (mais pas uniquement) à résister aux forces qui vont s'exercer sur lui afin qu'il puisse, malgré les contraintes subies, continuer à remplir ses fonctions de protection, d'amortissement et de mobilité.



b) Les mouvements de base, les incontournables : le squat, le développé couché, et le soulevé de terre. Ils nécessitent une importante coordination motrice (chaînes musculaires) inter segmentaire et inter musculaire (solicitation de muscles poly articulaires).



Mariane Bouvard au squat, l'incontournable et incroyable Joseph Ponnier qui fut à son époque l'un des tous meilleurs performeurs mondiaux au développé couché et David Carette au soulevé de terre.

c) Les exercices complémentaires :
exercices d'isolation musculaire

Ce sont des exercices faciles à exécuter qui supposent en général un travail mono articulaire.



Mariane à la chaise quadriceps

IN **IMPACT**
NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !

JENNIFER DENNION



BURN
POWER on

WWW.IMPACTNUTRITION.FR



L'aspect quantitatif :

Le nombre d'exercices par séance doit être volontairement limité pour deux raisons :
Physiologique (rapport travail/fatigue)

Apprentissage moteur (difficulté de mémorisation car beaucoup d'informations)

On peut considérer que 6 à 8 exercices semblent être le volume de travail idéal pour une première séance. Si l'option du circuit training est retenue, celui-ci pourra s'effectuer sur le principe du 30 secondes d'effort/30 secondes de récupération. On peut également opter pour un nombre de 12 répétitions par exercices.

L'enchaînement des exercices

Il est souhaitable d'éviter la sollicitation successive d'une même région musculaire pour des raisons de fatigue locale excessive.

On peut envisager une alternance agoniste/antagoniste en super séries.

Il est préférable, lors des premières séances, d'occulter les exercices avec le poids du corps (dips, tractions barre fixe), même si le sujet semble en avoir les possibilités.

Exemple de séance

circuit training alterné (PHA)

- . 1) Squat (exercice de base)
- . 2) Rameur poulie (exercice fondamental)
- . 3) Gainage facial sur 4 appuis (exercice fondamental)
- . 4) Soulevé de terre (exercice de base)
- . 5) Biceps barre (exercice complémentaire)
- . 6) Chaise ou banc ischio-jambiers (exercice complémentaire)
- . 7) Développé couché (exercice de base)
- . 8) Gainage latéral (exercice fondamental)

L'automatisation du geste

Celle-ci passe par :

La démonstration faite par l'éducateur (visualisation de l'exercice par le pratiquant)

Le support verbal (informations pertinentes et compréhensibles, vocabulaire simple)

L'amélioration de l'exécution de l'exercice par un complément d'informations visuelles et verbales et des corrections éventuelles durant la séance

La recherche du feed-back (retour d'information du pratiquant sur ses sensations, son ressenti)

La sécurisation et l'encouragement du pratiquant durant sa séance

Plus le mouvement sera automatisé, moins le besoin d'informations visuelles ou verbales se fera sentir car le pratiquant disposera de beaucoup plus d'informations kinesthésiques pour le réaliser.

L'automatisation passe inévitablement par la répétition gestuelle en insistant, dès la première séance, sur la justesse des mouvements avec le plus de concentration et d'application possible.



**MARC
VOUILLOT**

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



**DAVID
ANDRIEU**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Thierry Bayala ^f

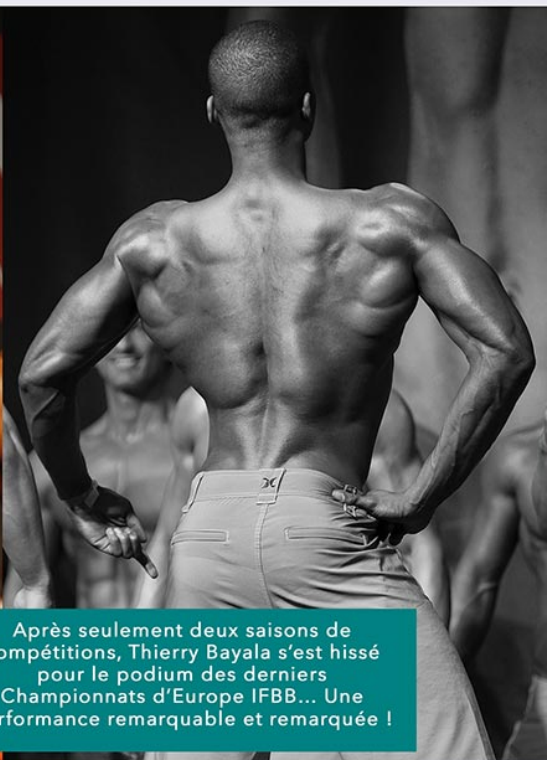
Interview et photographies David Andrieu

« Mes imperfections physiques me servent de carburant et d'objectifs de travail » »

Age : 24 ans
Taille : 1.93 m
Poids : 102 kg hors saison
96kg sur scène.
Profession : Etudiant
Lieu de Résidence :
Clermont-Ferrand
Sponsors : Biotech USA
Coach : Xavier Sari

Palmarès :
2015
- 2nd au Natural Fitness Show
(Muscle Model et Men's Physique)
- 3ème au Gym and Co
(Men's Physique)
2016
- Champion national IFBB
(Men's Physique +1m78)
- 3ème des Championnat d'Europe IFBB

Après seulement deux saisons de compétitions, Thierry Bayala a déjà obtenu le prestigieux statut de bodybuilder international IFBB, avec pour sommet, une superbe troisième place décrochée lors des derniers Championnats d'Europe. Une ascension certes rapide mais méritée au regard de l'harmonie dégagée et des prestations scéniques réalisées par le Clermontois. Charismatique et esthétique, Thierry parvient très souvent à tirer son épingle du jeu sur les planches malgré la forte concurrence rencontrée dans sa catégorie. Mais n'est-ce pas dans l'adversité qu'il est le plus aisé de progresser et se surpasser ? Toujours est-il que la carrière sportive de ce champion ne fait commencer. Et vu son potentiel et son état d'esprit unique, il n'est pas risqué d'affirmer que le meilleur reste à venir. Mais derrière cet athlète gracieux et talentueux se cache un homme aussi sensible qu'accessible...



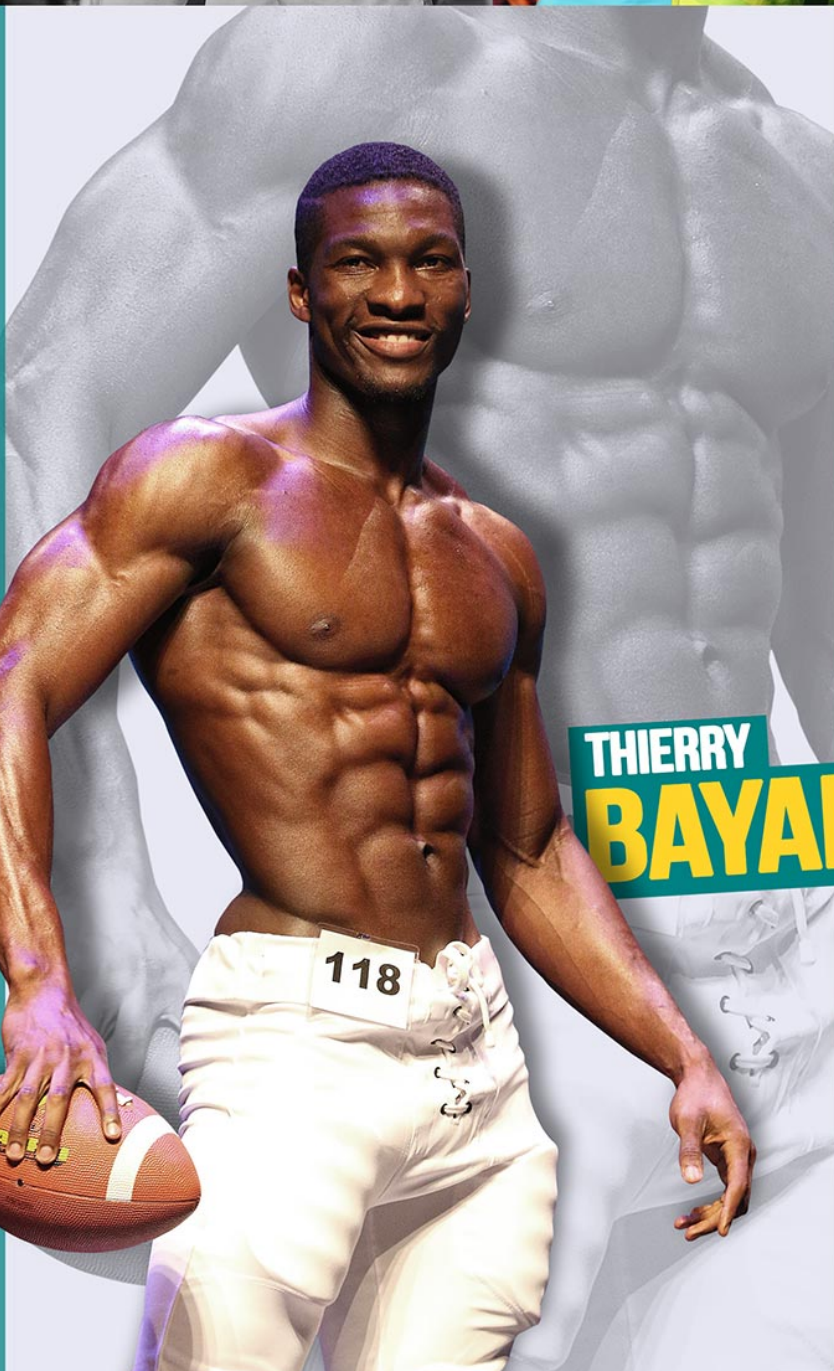
Après seulement deux saisons de compétitions, Thierry Bayala s'est hissé pour le podium des derniers Championnats d'Europe IFBB... Une performance remarquable et remarquée !

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

Thierry Bayala : La musculation a été pendant longtemps un complément indispensable dans les différents sports que j'ai pu pratiquer. Tout d'abord, l'athlétisme au lycée où j'ai fait ma première grande performance en décrochant une troisième place au concours national du Sénégal mais aussi le basketball que je pratique actuellement. L'envie de faire des compétitions est venue après avoir assisté comme spectateur à l'une d'entre elles, il y a plus de deux ans.

David Andrieu : *Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à gérer dans ta vie quotidienne ?*

Thierry Bayala : C'est une question à laquelle j'ai droit au quotidien par mon entourage. En plus des études, du basket et de la musculation, je pratique d'autres activités dans l'univers musical avec le gospel, le slam et l'écriture. Il est important de faire ce qu'on aime tant qu'il n'y a pas de surmenage. Une bonne organisation suffit pour s'épanouir aisément. Je pense que l'organisation est la base d'une vie rangée et paisible.



**THIERRY
BAYALA**

ZOOM SUR

Compétiteur redoutable, Thierry est aussi un modèle photo exceptionnel dont la plastique et le regard sont les atouts majeurs.



**THIERRY
BAYALA**

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

Thierry Bayala : Personnellement, je pense que les deux méthodes sont profitables voire complémentaires. On se rend compte très vite de la différence au niveau des sensations. Les poids libres nous imposent une répartition égale des charges, un travail d'équilibre, et une posture adéquate. Je suis adepte des deux options de travail.

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

Thierry Bayala : Je commence la pratique du cardiotraining quelques semaines avant d'entamer ma sèche pour une compétition en faisant du fractionné. Dans la période de pré-compétition, mes séances de training sont intensifiées et mon alimentation joue un rôle crucial dans la quête de l'objectif ciblé.



L'esthétique et le charisme scénique de Thierry Bayala font souvent la différence avec beaucoup de ses concurrents.

THIERRY BAYALA

ZOOM SUR

Que ce soit en Men's physique ou en en Body classic, le physique harmonieux de Thierry Bayala laisse très rarement les juges indifférents.

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

Thierry Bayala : Tout d'abord, il faut prendre conscience que la nutrition est un mode de vie à adopter. Ensuite, il est indispensable de s'instruire et de faire preuve de curiosité pour adapter ses repas avec les aliments appréciés. Cela ne doit pas être une contrainte mais un plaisir tant gustativement qu'au niveau du bien-être et des résultats. Et pour finir, je pense qu'il faut être observateur et attentif de l'impact sur soi de toute diète employée. Beaucoup de facteurs font que nous ne réagissons pas tous de la même façon.

David Andrieu : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?

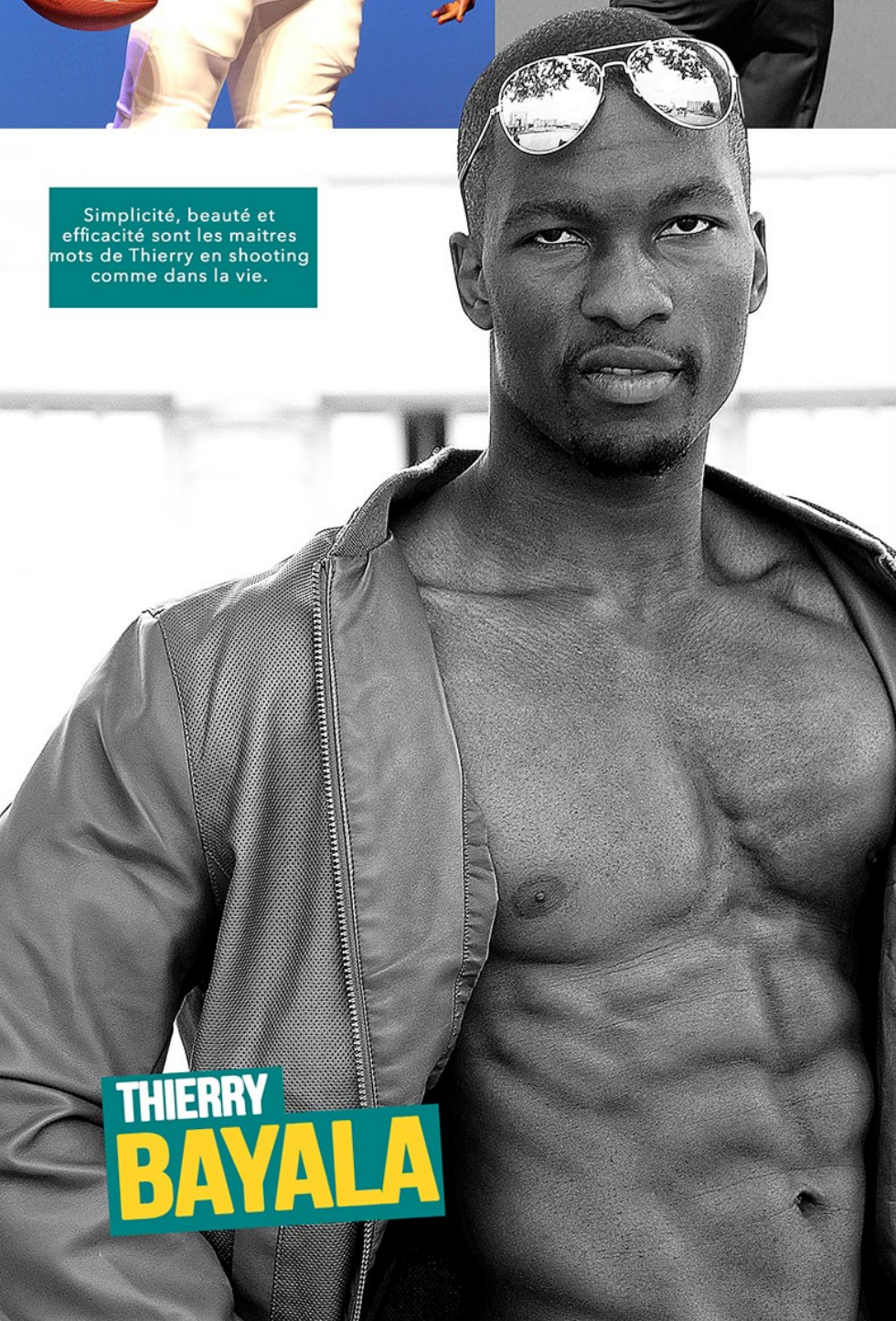
Thierry Bayala : J'utilise différents compléments alimentaires pour obtenir différents effets. Les oméga-3 me servent à réguler la balance des différents omégas consommés et m'apporte un bien-être général. Ensuite, les BCAA me permettent d'optimiser la récupération et d'éviter le catabolisme. J'absorbe également de l'iso whey pour l'apport en protéines que doit avoir tout athlète.



Thierry Bayala au Musclemania 2015 où son physique et sa prestation scénique méritaient une place sur le podium de cette compétition...



Simplicité, beauté et efficacité sont les maîtres mots de Thierry en shooting comme dans la vie.



**THIERRY
BAYALA**

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

Thierry Bayala : Sincèrement ? Rien. Mes imperfections physiques me servent de carburant et d'objectifs de travail.

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

Thierry Bayala : Si je n'avais pas pratiqué cette discipline, je me serais beaucoup plus impliqué dans le basket-ball.

David Andrieu : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

Thierry Bayala : Je pense que 2016 a été une bonne année sportive pour moi. En ce qui concerne 2017, on définira les objectifs un peu plus tard. Ma philosophie est de toujours donner le meilleur de moi-même et de prendre du plaisir en toutes circonstances. Être sur scène est l'aboutissement d'une grande préparation. Ce moment privilégié doit être spécial et jouissif pour chaque athlète. C'est le lieu idéal pour vivre à fond la passion du bodybuilding !



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

► TÉMOIGNAGE

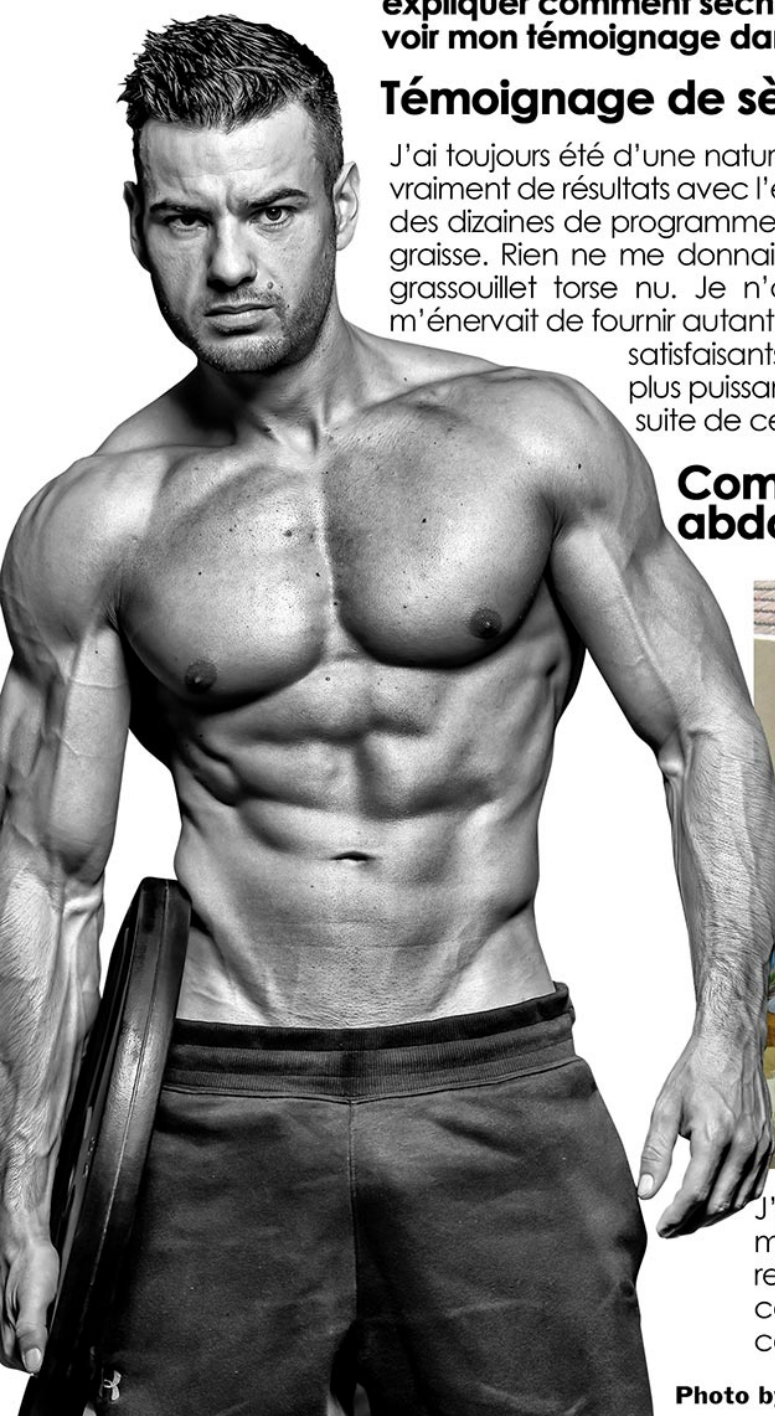
D'UN 1ER RÉGIME PERTE DE GRAISSE.

La sèche en musculation est une pratique qui consiste à rendre la musculature la plus apparente possible par des processus de libération de l'eau sous cutanée. Dans le monde « moderne » du fitness cela veut dire une perte de graisse maximale. Je vais donc dans cet article vous expliquer comment sécher ou plutôt comment perdre du gras. Vous allez voir mon témoignage dans ce domaine.

Témoignage de sèche en musculation

J'ai toujours été d'une nature plutôt enrobée voir gros pour certains, je n'avais pas vraiment de résultats avec l'entraînement sur la perte de graisse. Malgré avoir tenté des dizaines de programmes d'entraînement normalement destinés à la perte de graisse. Rien ne me donnait de résultat, je restais athlétique en vêtements, mais grassouillet torse nu. Je n'aimais pas le reflet que j'avais dans le miroir, cela m'énervait de fournir autant d'efforts en salle de musculation sans avoir des résultats satisfaisants. Un jour j'ai réussi à sortir de cette impasse grâce au plus puissant des outils pour sécher. Je vous livre tout cela dans la suite de cet article.

Comment faire une sèche pour voir ses abdominaux



J'ai commencé par me renseigner sur ce qui fonctionne le mieux pour sécher en musculation. Certains recommandent une réduction totale du nombre de calories. D'autres excluent une catégorie de nutriments comme les graisses ou les glucides.

Photo by **Patrick Masoni**



Mon objectif c'était les modèles fitness que je voyais sur les couvertures des magazines. Je ne savais pas encore que j'allais par la suite être présent sur une de ces couvertures.

Pour ma part voici les règles que je me suis fixées pour sécher :

- Suppression des aliments transformés
- Diminution des apports en glucides
- Modération des protéines à environ 1,8g/Kilo de poids de corps/jour
- Ajout de graisse saine à mon quotidien
- Total calorique quotidien entre 1800 et 2200 Kcalories
- Mise en place d'une recharge glucidique chaque semaine

Si vous êtes un débutant il se peut que vous ne compreniez pas bien tous ces termes mais sachez que vous pouvez tout comprendre en lisant cet ouvrage **EBOOK SHREDDÉ**

Je vais tenter de vous expliquer pourquoi j'ai fait comme cela.



Photo by Patrick Masoni

Photo by Patrick Masoni

Sèche musculation : Réduire les calories pour sécher

Lorsque l'on veut perdre du poids nous avons deux solutions. Augmenter significativement l'activité physique pour « brûler » l'excédent de calories ou bien réduire le total de calories pour que le corps utilise des réserves de gras pour s'alimenter en énergie.

Sur le papier c'est simple mais dans la réalité c'est plus variable et parfois plus compliqué. La perte de poids est facile, on mange moins et on bouge d'avantage et le tour est joué. Par contre pour la perte de graisse c'est différent, le corps peut utiliser des protéines pour s'alimenter et donc réduire la quantité disponible pour la masse musculaire. Le corps peut aussi se déshydrater et provoquer une chute du poids de corps sans avoir perdu le moindre gramme de graisse.

Sèche musculation : Comment savoir si l'on perd du gras de l'eau ou du muscle ?

Je vais modestement vous donner les clés que j'ai acquises pendant mes longues années de recherches et de tests. La liste qui va suivre est un modèle global de compréhension. Si vous respectez les critères cités vous obtiendrez des résultats satisfaisants.

À savoir :

- On ne perd pas des kilos de graisse ou de muscle en 2 ou 3 jours, si la perte de poids est brutale, c'est uniquement de l'eau.
- On ne peut connaître la quantité de muscle que l'on a uniquement lors de la fin d'une sèche, vous ne pouvez pas dire que vous avez perdu du muscle au régime si vous êtes gras à la base.
- On peut quantifier la perte de graisse sur des périodes de 15 jours à l'aide d'un mètre ruban au niveau de la taille, en mesurant à jour et heure fixe et toujours à jeun.
- La perte de graisse peut se vérifier également dans le miroir par notre propre observation.
- Un régime pauvre en glucides libère de la rétention d'eau, donc on perd du poids et du volume rapidement mais ce n'est pas une perte musculaire ou grasseuse.
- On peut quantifier la quantité de muscle que l'on perd lorsque que nous sommes aux alentours des 10/12 % de masse grasse, à l'aide d'un mètre ruban que l'on utilisera pour les bras, les cuisses (si elles ne sont pas grasses) et le buste.

Il est courant de voir des individus dire qu'ils ne veulent pas faire de régime car ils perdent trop de masse musculaire.

Le problème c'est qu'ils ne savent pas du tout la masse musculaire qu'ils ont réellement car ils n'ont jamais été secs. Personnellement je pesais 92kg avant mon premier régime de sèche, je m'imaginais être bien sec à 85 kilos...**la réalité c'est que j'étais bien sec à 70 kg ! Pour rappel je mesure 1m75.**

La sèche en musculation vous rendra musclé

De par mon expérience je peux vous rassurer sur un point, arrêtez absolument de regarder le poids sur la balance, car vous n'allez jamais réussir si vous faites cela. Quand je suis torse nu dans les vestiaires et que l'on me demande mon poids de corps et que leur réponse est que je pèse 75kg les personnes me disent « je pèse pareil que toi mais pourquoi je ne suis pas pareil, je dois avoir des gros os c'est pour ça ». Vous voyez que nous surestimons souvent notre quantité de muscle tant que nous ne sommes pas sec. C'est pour cette raison que le poids de corps est le plus gros frein pour beaucoup de pratiquants. L'ego veut être lourd et sec. Mais réfléchissez un peu et dites-vous que le poids de corps ce n'est pas ce que vous voyez dans le miroir...



iN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !



N.O.2MAXX
MAX training

WWW.IMPACTNUTRITION.FR



Avant de démarrer une sèche en musculation

J'aimerais vous donner des conseils avant de vous lancer. Le but n'est pas de vous effrayer mais de vous donner une liste de petites choses qu'il vous faut savoir avant de commencer.

- Si vous êtes fatigué nerveusement la sèche va accentuer cela
- On remarque des problèmes d'endormissement après quelques jours de sèche
- On peut avoir des maux de tête passager
- Une réduction trop brutale des calories mènera peut-être à des crises de boulimies
- On va vous mettre des bâtons dans les roues pour tenter de saboter votre courage de vouloir vous prendre en main.
- Beaucoup de professionnels de santé n'ont malheureusement pas de formation nutritionnelle sportive, leurs conseils ne seront pas fondés, renseignez-vous auprès d'un spécialiste dans cette discipline.

La sèche en musculation nécessite de la compréhension

Bref, pour la perte de graisse, nous pouvons agir en réduisant notre consommation de glucide. Leur suppression totale est plutôt contre-productive, c'est pour cette raison que vous comprendrez pourquoi dans mon ouvrage SHREDDED, je continue de prendre des glucides à des moments précis.

La plus grosse erreur est de réduire les graisses et les glucides en même temps. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas réduire votre total calorique de 1000 calories d'un coup sans en payer le prix fort.

Pour une petite partie des individus, elles pourront perdre de la graisse en consommant beaucoup de glucides car elles ont un métabolisme qui les oxyde très bien et donc une moindre réduction va les faire sécher rapidement. Attention car nous n'avons pas tous cette chance.

Sécher en musculation c'est possible pour tous

Pour terminer, vous ne pouvez pas savoir ce qui vous attend avant même de commencer. C'est un peu une expédition et une aventure dont vous êtes le héros et l'auteur. Sachez que dans tous les cas TOUT LE MONDE peut perdre sont gras. Il faut apprendre à interpréter les réactions de votre corps pour réussir à progresser sur le long terme tout simplement. Attention aussi aux marchands de solutions miracles, ou bien à ceux qui sont obligés de démonter les autres pour mettre en valeur leur parole. Ne tombez pas dans ces pièges qui fonctionnent depuis trop longtemps.

Devenez autonome le plus rapidement possible, cela passe par un apprentissage de vous-même. N'oubliez pas qu'un physique avec un faible taux de graisse rend toujours plus musclé qu'un physique gonflé mais gras. Si vous souhaitez obtenir des conseils plus pointus sur la sèche en musculation c'est par ici : la sèche en musculation

L'ARTICLE ÉTAIT INTERESSANT ? ABONNE-TOI À MA NEWSLETTER GRATUITE

MPT
Musculation Pour Tous

1er groupe français

*Vous souhaitez
Une Bonne
Année 2017*

Athlètes du mois



HANNY SISI

NOÉMIE FITNESS



Rejoignez-nous sur Facebook

RivieraTan
Le bronzage instantané sans U.V



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



COACHING

**EXTENSION
DES TRICEPS
(45°) A LA
BARRE DROIT
E OU EZ, EN
POSITION ALLONGÉE**

TRICEPS KICK BACK

Dans le milieu sportif et en l'occurrence chez les pratiquants de culture physique, quelle que soit notre niveau de développement ou de performance, "dame nature" à certainement déterminée quelles seraient vos aptitudes de départ ainsi que vos points forts et faiblesses.

D'un point de vue physique, physiologique et biomécanique nous ne sommes pas tous égaux et devons faire face à de multiples interrogations lorsqu'il s'agit de mettre en place un plan d'entraînement personnalisé, progressif, générateur d'améliorations de vos aptitudes naturelles.

En matière de développement musculaire, nous sommes tous à la recherche du "graal", de l'exercice, de "LA" technique, "DU Secret" qui vous permettra de dépasser vos limites et devenir ainsi une version plus évoluée de vous-même.

Sachez tout d'abord qu'il n'y a pas de "secret" ou recette miracle, mais juste une connaissance de soi objective ainsi qu'une approche fonctionnelle et pragmatique de l'entraînement, totalement adaptée à vos besoins.

Lorsque je conseil les pratiquants en quête de transformation physique, je m'attache tout particulièrement à cette notion d'individu unique et préconise en connaissance de cause une démarche sélective et unique



▶ TROUVER DES POINTS DE CONVERGENCE.

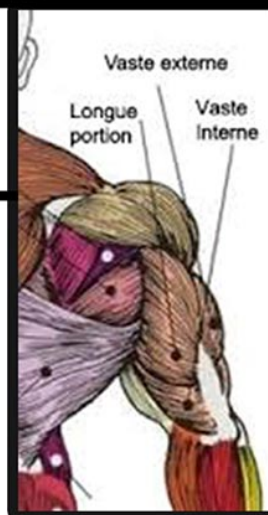


Il existe une incroyable bibliothèque technique et fonctionnelle et terme de mouvements de musculation, à tel point qu'il est fort possible que le néophyte en perde son latin !

C'est pourquoi je vais m'employer dans mes prochaines vidéos et articles à passer au crible les différents mouvements de musculation fondamentaux, polyarticulaires ou analytiques afin de vous donner les moyens de les utiliser à bon escient ou les laisser de côté en faveur d'exercices plus adaptés à votre physique (aptitude : force, souplesse, mobilité articulaire...)

Aujourd'hui je vais vous parler d'un exercice qui m'est extrêmement bénéfique en terme de développement musculaire en ciblant la face postérieure de votre bras, je veux parler des triceps et particulièrement du chef long ou **"longue portion"**

Composée de 3 muscles , le triceps est la partie anatomique qui donne le plus de volume au bras , c'est pourquoi il conviendra de s'y attarder plus spécifiquement.



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 de remise en forme.

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

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

En variant légèrement l'angle de travail, vous allez découvrir un nouvel exercice pour la majeure partie d'entre vous qui pratiquez le « french press », un exercice très performant pour vous permettre de vous forger des triceps dignes de ce nom !

COMMENT EXÉCUTER LES TRICEPS « KICK BACK »



Installez-vous sur le dos sur un banc horizontal, les pieds fermement ancrés au sol pour une meilleure stabilité et transfert de force.

Si vous êtes seul, regardez comment je positionne et repose tout seul la barre.
Si vous avez un partenaire, vous pouvez lui demander de vous passer la barre.

Dans l'extension des triceps barre au front on démarre de manière classique avec les bras tendus, la charge maintenue verticalement au dessus de vos pectoraux.
Ici, vous devez très lentement et sous contrôle total, amener vos bras à l'inclinaison de 45°.



CLIQUEZ POUR REGARDER

MON MEILLEUR EXERCICE POUR LES TRICEPS

ERIC RALLO | CRÉATEUR FITNESS MAG
CONSEILLER BIEN-ÊTRE

WWW.FITNESS-MAG.FR

IN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !



N.O.2MAXX
MAX training

WWW.IMPACTNUTRITION.FR



Dans un mouvement lent et contrôle, tout en gardant une tension continue dans vos triceps et particulièrement au sein de votre longue portion (chef long), flechissez les coudes pour descendre la barre au niveau occipital (presque au niveau de votre nuque si votre souplesse le permet et que vous ne ressentez aucune gêne articulaire ou tendineuse).

Une fois en flexion complète, marquez un temps d'arrêt d'une fraction de seconde et ramener la barre à la position de départ en contractant vos triceps.

Faites toutes vos répétitions sans temps d'arrêt.

MES CONSEILS

- Dans cet exercice très spécifique, il est extrêmement important de maintenir vos coudes le plus serrés possible et à 45°.
- Prenez une charge légère pour bien appréhender et maîtriser le « kick back », jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement à l'aise et puissiez travailler cet exercice le plus correctement possible.
- La longue portion travaillera ainsi en tension continue, lui conférant séance après séance plus de force et de volume !
- Si vous dérogez à la règle et descendez vos coudes durant l'exécution, cela ressemblera plus à un pullover avec barre et vous perdrez tout le bénéfice de cet exercice ô combien efficace pour augmenter la masse de vos triceps et la circonférence globale de votre bras.
- Ne verrouillez pas les coudes en fin de mouvement, gardez une « légère » flexion et ré-amorcez automatiquement la répétition suivante.

Au cours de l'extension, les vastes internes et externes sont également mis à contribution ce qui rend ce mouvement relativement complet pour la face postérieure de votre bras, même si je le répète, l'accent est mis sur la longue portion.

Attention : si vous êtes un utilisateur invétéré de la « french press » (ou extension barre au front), vous aurez tendance par « habitude » à ramener la barre au niveau du buste, mais également car vous aurez besoin de vous reposer.

En effet la tension continue est épuisant et très traumatisant pour le muscle et c'est tout là l'effet recherché !

« BACK TO BASICS »

Un banc plat
+ 1 barre Ez ou droite
+ poids



BON TRAINING!

Eric Rallo Giudicelli

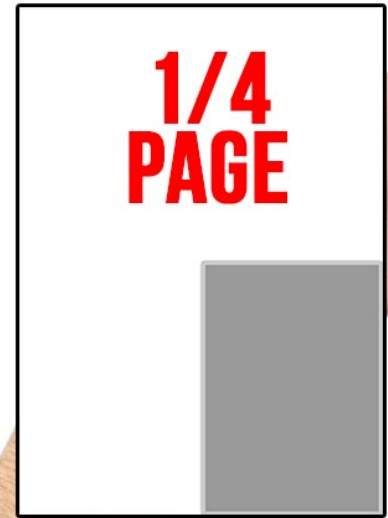
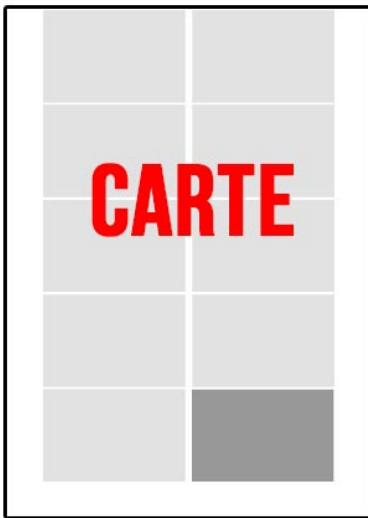
Créateur et
Rédacteur en
chef FITNESS MAG.
Conseiller bien-être
et longévité



**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



VINCENT
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

► SI ON SE METTAIT AU CROSSFIT

Crédit photos : Nicolas Blies



Si certaines méthodes d'entraînement sont des effets de mode, avec un intérêt marketing plus fort que leur impact sur votre physique et vos performances, le CrossFit lui a su s'imposer et continu de faire parler de lui. C'est en 2012 grâce à l'équipementier Reebok que CrossFit est officiellement présenté en France. Notre expert David Costa avait d'ailleurs réalisé la campagne de publicité nationale ainsi que tous les événements presse pour la marque. Son développement est fulgurant, à ce jour nous comptons déjà plus de 230 salles affiliées sur l'hexagone.

Notre coach Vincent Costa (doté du CrossFit Level 1) vous explique comment ce mode d'entraînement a pris une telle ampleur et ensuite pourquoi ne pas nous initier à la pratique !

LES FONDEMENTS !

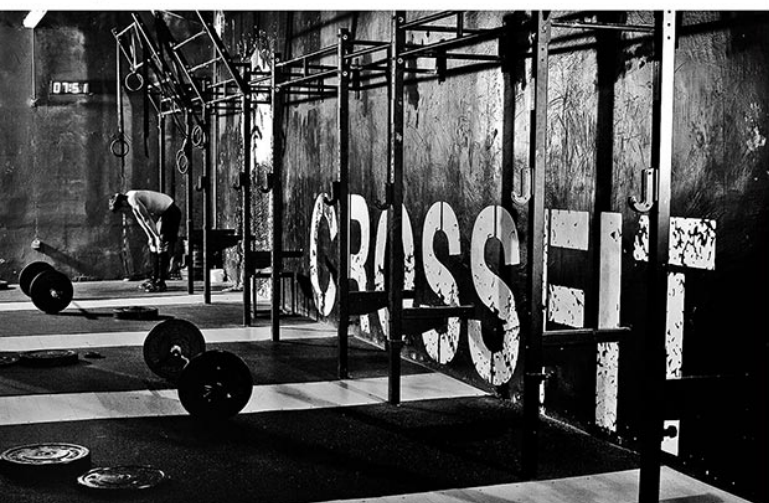
Greg Glassman, le père fondateur de la méthode, a eu l'idée de regrouper tout ce qui se faisait de mieux en préparation physique en une seule et unique discipline : le CrossFit. Il a sélectionné un triptyque d'activités pour mettre en commun les bénéfices de chacune d'elles :

- **Haltérophilie** : C'est l'entraînement avec charges, sa particularité est le développement de la force et l'explosivité
- **La Gymnastique** : C'est l'entraînement avec son propre poids de corps, ses avantages sont le développement de la force des membres supérieurs, des muscles profonds et du gainage
- **Les activités cardio** : Courir, nager, ramer etc... Permet un développement du système cardio-vasculaire.



CROSSFIT SE DÉFINIT SELON TROIS ÉLÉMENTS :

- **Des Mouvements fonctionnels** : Leur opposé étant les mouvements d'isolation. Les mouvements fonctionnels se définissent comme des mouvements naturels et salutaires mettant en jeu plusieurs chaînes musculaires.
- **Haute intensité** : Toutes les filières énergétiques sont sollicitées. Le CrossFit favorise l'entraînement au seuil de ses limites physiques et mentales pour sortir de sa zone de confort.
- **Constamment varié** : Pour générer un maximum d'adaptations et engendrer le progrès. La routine est un frein à votre développement, l'objectif est de vous préparer à affronter l'inconnu et l'imprévisible.



LES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE PHYSIQUE !

Le programme CrossFit a été développé afin d'accroître la capacité d'un individu à réaliser toutes les tâches physiques. Il a pour but d'améliorer les 10 qualités physiques principales : force, endurance cardio-vasculaire, endurance musculaire, souplesse, agilité, précision, coordination, équilibre, puissance et vitesse.

Les progrès esthétique ne sont pas recherché ni valorisé en CrossFit. Mais grâce aux développements des 10 qualités physiques et à la sollicitation de toutes les filières énergétiques, le CrossFiteur régulier et assidu prétend à obtenir un physique athlétique avec une masse musculaire développée et un taux de masse grasse correcte (bien étendu en associant l'entraînement avec une alimentation équilibrée, saine et adaptée à ses besoins). Leur physique sera équilibré avec schématiquement les jambes d'un haltérophile et le buste d'un gymnaste.

Concernant ses désavantages, on ne localise pas les points faibles et déficits esthétiques. Par exemple quelqu'un avec un retard sur les pectoraux à causes de deltoïdes ou triceps trop forts, ne pourra combler ce manque. Tout simplement du fait que CrossFit n'intègre pas les mouvements d'isolation.

LE CHALLENGE DE LA COMPÉTITION !

Les CrossFit Games se déroule chaque été aux USA afin d'élire l'homme et la femme la plus « fit » du monde. « Fit » ne fait pas référence à l'esthétique mais à la condition physique de l'athlète. On peut retrouver de multiples compétitions locales, régionales et nationales. De quoi vous laisser la possibilité de tester votre niveau et de rencontrer une grande communauté de passionnés. En France, la finale nationale à lieu tous les ans à l'INSEP avec la compétition « The French Throwdown ».

La particularité des compétitions CrossFit est que l'on peut choisir entre deux niveaux en fonction de ses capacités, même si vous n'êtes pas expert vous pourrez vous faire plaisir dans la catégorie « scaled » où les mouvements et les charges imposées seront moins complexes et plus accessibles. Pour les plus aguerries, la catégorie « Rx » permettra de défier l'élite de la discipline. Les compétitions sont un moyen pour vous de se fixer des objectifs et de progresser encore plus !

WORKOUT OF THE DAY !

Il est temps de passer à l'action et de vous tester ! Le WOD (Workout Of the Day) est le nom pour désigner la séance d'entraînement en CrossFit. Je vous propose 1 séance d'essai à la discipline, elle sera accessible en 3 niveaux avec une complexité des mouvements accrues et des charges croissantes. Je vous conseil bien évidemment de commencer par le niveau débutant.

Nous retrouverons dans le WOD, un mouvement avec charge, 2 mouvements à poids de corps et 1 exercice cardio. De quoi tester votre polyvalence à l'effort car c'est le leitmotiv de CrossFit

NIVEAU DÉBUTANT :

3 rounds for time* :

12 Goblet squat 10 à 20kg (haltère ou kettlebell)



10 ½ burpees



12 Ring row (anneaux, TRX ou barre)



200m course ou rameur

*3 rounds for time : faire 3 fois l'enchaînement composé des 4 exercices le plus vite possible. Aucun temps de récupération entre les exercices ou les tours n'est prédéfini, c'est à vous et en fonction de vos capacités de placer des mini pauses pour réussir à terminer le WOD.

NIVEAU INTERMÉDIAIRE « SCALED »

3 rounds for time* :
12 Front Squat 30 à 40kg



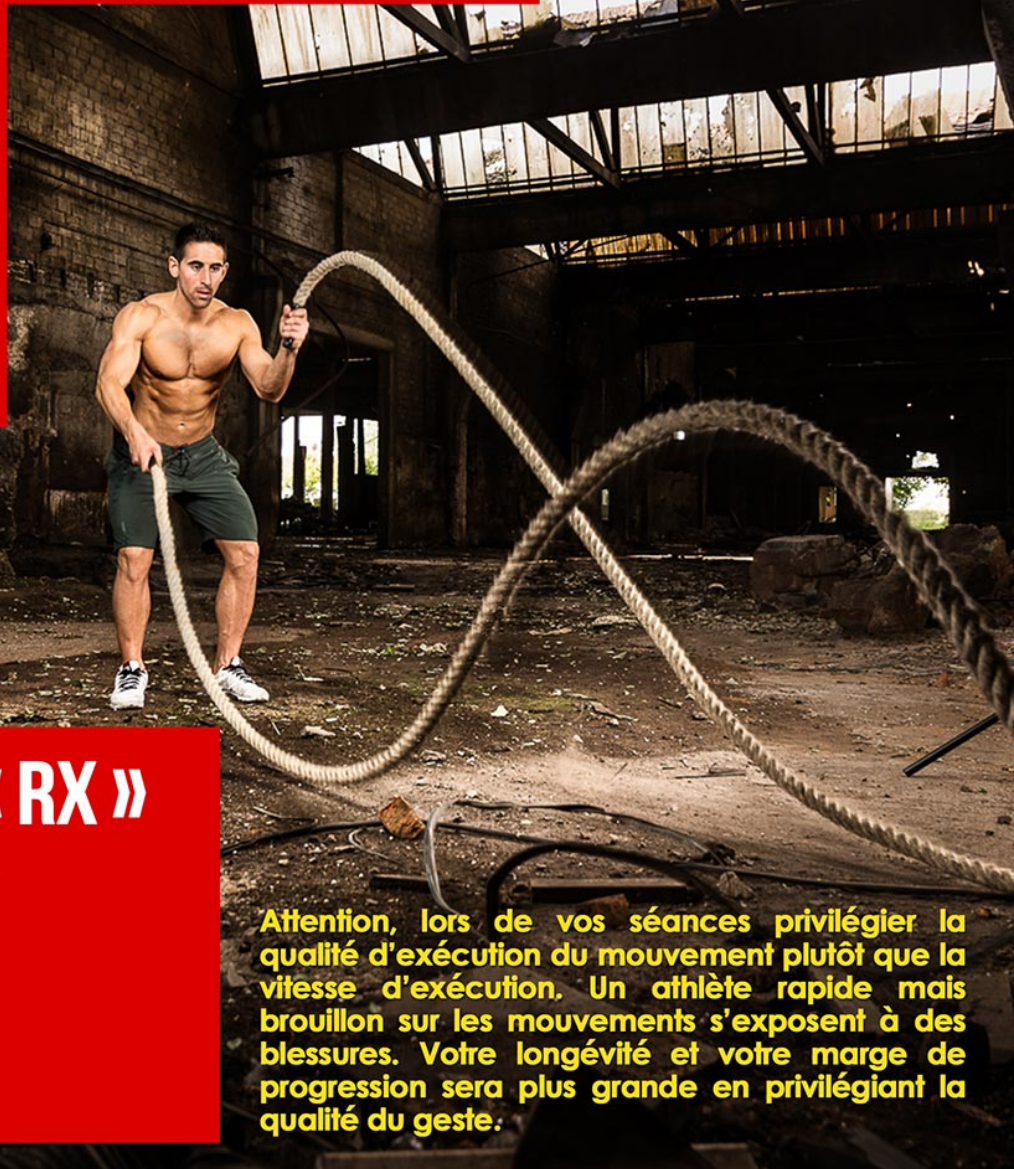
10 Burpee



12 Pull Up



400m course ou rameur



NIVEAU AVANCÉ « RX »

3 rounds for time* :
12 Overhead squat 40kg



10 Burpee over bar



12 Chest to bar



600 m course ou rameur

Attention, lors de vos séances privilégier la qualité d'exécution du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution. Un athlète rapide mais brouillon sur les mouvements s'expose à des blessures. Votre longévité et votre marge de progression sera plus grande en privilégiant la qualité du geste.

Retrouvez Vincent sur Instagram [@vinceecosta](#) et David [@davidcostacoach](#) !

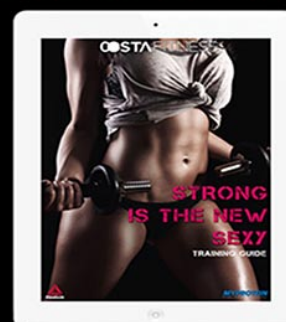
JUST LIFT

- 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



► SOUTENIR VOTRE MAGAZINE GRATUIT

FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



Merci !

Eric Rallo-Giudicelli
Fondateur
& Rédacteur en chef

FAITES UN DON



LE 1^{er} MAGAZINE SUR LA MUSCULATION ET LE FITNESS
100% DIGITAL ET 100% GRATUIT
Depuis Juin 2013





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

En cette nouvelle année 2017 toute l'équipe de Fitness Mag vous souhaite une bonne et heureuse année . Je démarre cette année par évidemment celui qui chaque jour nous motive .Celui qui nous a fait rêver dans le monde du cinéma d'action et bien plus. Un chemin unique .Un grand plaisir de démarrer la nouvelle année avec Mr **Arnold Schwarzenegger** qui continue régulièrement de s'entraîner à la Mecque du Bodybuilding .



welcome everyone to the year of 2017! On behalf of all the contributors to Fitness Mag we would like to wish you the best , prosperity , success and more in this new year 2017 .

What cannot be the best to get this new year kicked off by this man who each and every day gives motivation to millions .He made us dream watching all his actions movies . He's unique nobody has come across of what he's done throughout his career. Ladies and gentlemen it is a great pleasure to start the new year with Mr Arnold Schwarzenegger wich by the way he 's still training frequently at the mecca of the bodybuilding .

Arnold Schwarzenegger



photos Sébastien large et Goo

image - auteur non identifié

Arnold **Schwarzenegger**



ARNOLD
OAK
SCHWARZENEGGER



California NEWS

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

Virginia Toth

Ce mois ci coup de cœur. Jeune athlète mondialement connue dans le monde de la compétition naturelle bikini, une jeune compétitrice mesurant 176cm, fitness modèle, coach sportif, **Virginia Toth** est d'origine hongroise pas étonnant que cette jolie femme de 26 ans a du succès. Elle a remporté la première place à Olympia naturel en catégorie bikini Qui a eu lieu en Novembre dernier. et une chose que vous ne savait pas c'est que Virginia c'est blessée. En 2014, elle a fracturer une cheville lors d'une audition pour Devenir une catcheuse WWE Diva Professionnelle. Incroyable, 2 ans après avoir subi 3 opérations, elle a décidé de se relancer dans la compétition et gagne ! respect et bravo.



Young beautiful eastern European natural athlete .She's has been competing worldwide since the year 2006. This Hungarian PNBA bikini competitor is 5 ft 10 ! That explains her success as a model .When she's not on the stage, **Virginia Toth** help to transform lives as she 's a certified personal trainer . She won the first place at Olympia Natural in bikini category that took place last November. One thing that will inspire a lot of people's is that Virginia had a major injuries .In 2014, she broke her ankle while auditioning to become a WWE Diva . Two years later after 3 surgeries she made her full come back and got in the the best shape of her life. That's call determination ! Respect and Bravo !



Zoltan vegh photography

Ahmed Soshan



Félicitations à notre compatriote français, celui que l'on surnomme "mid east dragon" **Ahmed Soshan** est en train de vivre le rêve américain. Ahmed vient de tourner son premier film qui est basé sur La série japonaise culte "power rangers". Sortie prévue prochainement aux Etats-Unis. Pour le tournage il s'est préparé au Golds gym de Venice avec l'acteur Français champion de takewondo **Emilien De Falco**.

*Huge congratulations to French martial artist actor aka "mid east dragon" **Ahmed Soshan** is living the American dream .He just shot his first movie based on based on the Japanese tv series "Power Rangers" .Film to be released in the US. Ahmed Basecamp was the mecca as he trained to prep his role with well known takewondo expert actor **Emilien De Falco**.*

Michelle Lewin



MICHELLE LEWIN

BODYBUILDING.COM

Top fitness modèle, égérie de la Marque Labellamafia, célébrité du fitness, qui vient de franchir 9 millions de fans sur instagram. Celle que l'on surnomme #lacuerpa , **Michelle Lewin** était de passage à los Angeles pour filmer ses entrainements pour la nouvelle application " Fit Plan app " .Elle a donc profiter de l' occasion pour s'entrainer au golds gym de Venice.



*one of the top fitness model , spokeperson for the clothing brand Labellamafia , instagram sensation who just reached reached 9 millions of followers. The one who is known as #lacuerpa , **Michelle Lewin** was in Los Angeles to film her training for the" fit plan app .she took the opportunity to train at the golds gym in Venice .*



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



► TRAINING

**MUSCULATION
PEC & EPAULES
À LAS VEGAS
STRECHING
CORPS COMPLET**

Séance complète de musculation pour les pectoraux ciblée sur la partie supérieure suivie des épaules puis stretching, étirements de tout le corps dans la superbe salle Le City Athletic Club de Las Vegas lors du Mister Olympia 2016.





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

WEB

EXCLUSIF

Interview

Aurore LAUZERAL

propos recueillis par Sébastien large / photothèque Aurore Lauzeral

Sébastien LARGE : Merci Aurore d'avoir accepté cette interview exclusive. Peux-tu te présenter à nos fidèles lecteurs de Fitness Mag.

Aurore LAUZERAL : Bonjour je m'appelle donc Aurore, j'ai 31 ans, je fais 1m80 et j'oscille entre 72 et 78 kg. Je m'entraîne en force, en musculation classique, en arts martiaux, en « functional training » et en extérieur également.

SL : Quel a été pour toi le déclic pour te lancer dans le fitness et les arts martiaux?

AL : J'ai été très malade pendant 3 ans où j'ai souffert d'anorexie et de boulimie. Je suis même descendu à 58 kg...! (Ce qui est dérisoire pour une fille de ma taille) Après cette très mauvaise époque de ma vie je suis allée en Angleterre pour un job et comme j'avais beaucoup de temps libre et que je m'ennuyais je me suis inscrite à un cours de kick boxing et au premier jab, coup de foudre ! Je suis devenue accro..



Photo **Artem ischenko**

Sebastien LARGE : A tes yeux, quelles sont les raisons pour lesquelles tu es aussi populaire sur les réseaux sociaux?



Photo **Craig Labranche**

Aurore LAUZERAL : Je pense que je suis unique en ce sens que je suis contre le faux Fitness véhiculé par des nénettes qui passent plus de temps à se maquiller et se couvrir d'artifices pour paraître parfaite au moment du selfie, qu'à s'entraîner.

Et à l'inverse de la grande majorité des femmes dans ce milieu, je ne m'entraîne pas pour avoir un beau physique (beau cul et ventre plat), mais car c'est un exutoire qui me permet de pas devenir folle dans ce monde de tarés!

Et j'ai un message: « les êtres humains ont des membres pour s'en servir. Pas pour rester assis toute la journée devant un ordinateur » On a oublié qui nous sommes et d'où on vient et surtout de qui/quoi on dépend! J'essaye à travers mes activités, ma personnalité et mes messages, sensibiliser les gens au monde et à l'environnement... lourde et difficile tâche...!!



Photo **Artem ischenko**

SL : J'ai lu une interview de toi où tu parlais de faire tes débuts en MMA (combat libre) , pourquoi cette décision?

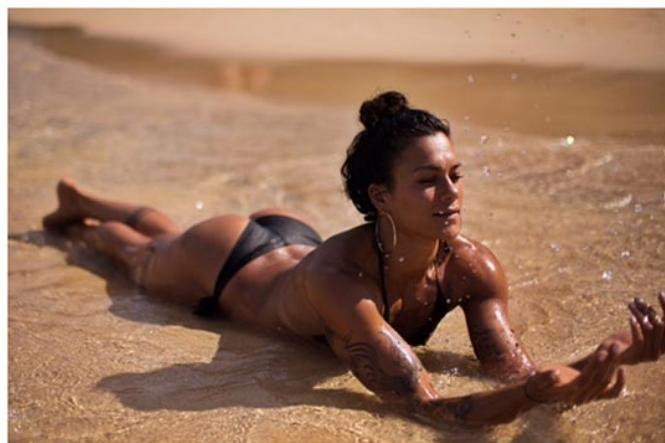


Photo **Anyared**



Photo **Jeff Sainlar**

AL : Je trouve que le MMA est un sport fascinant. Je suis une combattante de nature donc dès que je m'entraîne je donne tout et il faut peu de temps avant que l'on me propose de combattre...!



Photo **Lionel Beylot**



Photo **Joe mitchinson**

Sebastien LARGE : Peux-tu nous décrire en détail ?une semaine d'entraînement et de nutrition car ton physique est particulièrement athlétique.

Aurore LAUZERAL :

Malheureusement je n'ai pas de "semaine type", que ce soit pour l'entraînement comme pour la nutrition.

En ce moment c'est compliqué pour moi car je n'ai pas de logement et je vis un peu comme UNE gitane...

Il m'est très difficile, voir impossible, de m'entraîner comme je le souhaite en France (le pays est très en retard sur le Fitness et les nouvelles méthodes d'entraînement), ce qui est très frustrant.

Dans l'idéal =

AU RÉVEIL : **cardio à jeun.**

Puis PETIT DEJ : **banane/fruits rouges, 4 blancs d'oeufs, beurre d'amande et flocons d'avoine.**

Ensuite repos puis DÉJEUNER : **légumes, féculents, viande**

Puis entraînement soit en muscu en force soit en arts martiaux.

Shake de protéines puis REPAS du soir avec **légumes/viande** quelques heures plus tard.

Reshake avant de dormir avec **une poignée d'amandes.**

Ensuite je jingle et varie les entraînements au maximum en gardant ce format. Plus je varie, plus je choque mon corps et plus il se sculpte harmonieusement!



Photo **Bekthas emirhanoglu**

Sebastien LARGE : Que penses-tu de l'évolution du fitness en France?

Aurore LAUZERAL : Je pense qu'elle existe mais qu'elle est très très lente..

Aurore LAUZERAL



Photo **Craig Labranche**



Thomas Mone
PHOTOGRAPHY



Photo **Dasha Kakatme**

SL : Tu parles souvent de la nature et de combien l'homme est entrain de détruire la planète. Si tu avais un souhait quel serait-il?

AL : Ça fait vraiment plaisir que vous me posiez la question !

J'aimerais que la race humaine prenne conscience de l'impact extrêmement négatif que notre mode de vie actuel a sur l'environnement.

Les gens vivent UNE vie confortable mais ne se rendent absolument pas compte que par ce mode de vie nous détruisons ce qui nous permet de vivre. S'il n'y a pas un sursaut considérable des populations très bientôt, il sera trop tard et ce sera irréversible!

Mais malheureusement les gens sont complètement inconscients et surtout très nombrilistes (tant qu'ils vont bien eux... tout va bien!).



@Miss_LZ_fit

Sebastien LARGE : As-tu des projets sur lesquels tu travailles actuellement et quelle image veux-tu que les gens est en tête quand on parle de toi dans le milieu du fitness comme dans la vie de tous les jours?

Aurore LAUZERAL : Mon rêve serait d'ouvrir une salle de sport unique en son genre avec des nombreuses disciplines afin de créer les "combattants de demain"! Je ne suis pas sûre de ce que j'aimerais que les gens pensent de moi! S'ils pensent à moi comme une personne passionnée et entière cela me va !

Aurore LAUZERAL

SL : Avant de clôturer cette interview , aurais-tu quelque chose à rajouter ?

AL : J'espère qu'un jour les gens se rendront compte que les gens doivent faire du sport régulièrement, non pas pour avoir des abdos, des belles fesses et UNE popularité sur les réseaux sociaux mais parce que c'est SAIN et surtout dans leur nature..!



Photos Anyared





**LAETITIA
BEFIT**
Bloggeuse
fitness-bien être



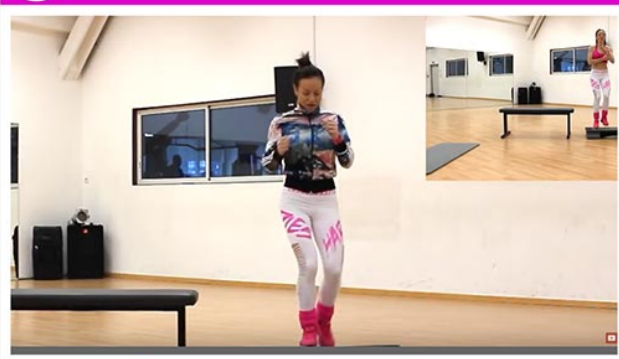
BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

EXTREME CIRCUIT CARDIO "BRULEUR DE GRAISSE" ▶

[!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\) CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



CORPS TONIQUE ANTI-CELLULITE

INTENSE et RADICAL, voici un circuit pour éliminer la graisse et tonifier votre corps.

Permet de sécher rapidement et d'affiner votre silhouette



*** Durée du circuit : 30 minutes

*** Faire 3 à 4 tour en 30 minutes sans pauses entre les tours :)

Une bouteille d'eau et une serviette seront donc les bienvenues ! ;)



**LEONA
READING**
Coach sportif
Bloggeuse

WEB



Cuisine Santé & Plaisir

Recette

Fritattas Express

Ingrédients

- 1 douzaine d'œufs
- 1/2 cac de gomasio
- 20 g d'épinards frais ou congelés
- 2 champignons émincés
- 1 oignon vert
- Parmesan râpé
- Huile de coco pour graisser le moule

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Cassez vos œufs dans un récipient et fouettez-les.
3. Répartissez les épinards, les champignons, l'oignon et le fromage entre chaque moule puis versez les œufs dans chaque moule.
4. Mettez au four pendant 20 à 25 minutes (jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.)
5. Laissez-les reposer dans les moules avant de les démouler soigneusement.

Astuce ! :

Vous pouvez les déguster immédiatement ou les conserver au réfrigérateur/congélateur dans un récipient hermétique. De cette manière vous aurez un repas d'avance !

Découvrez d'autres recettes saines et gourmandes sur

www.FitYourDreams.com et dans La méthode Fit Your Dreams téléchargeable ici :

<http://selz.co/NypFdeb2b>



CROSSFIT BASTIA 1^{ère} BOX AFFILIÉE EN CORSE

CROSSFIT
BASTIA
DAPOI - 2015

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

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

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

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

FRANCOIS
COACH
SPORTIF **BLUY**
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

SOCODIP
Pro-Déco

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



04 95 30 19 50

Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

CHRISTIAN LACOCHE

Préparateur sportif
Coach
Consultant en
diététique sportive

06 59 22 69 92

www.christian-lacoché.com

Christian Lacoche



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



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



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

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

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.lnginfo.com



TPE - PME - ARTISAN 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





**THIERRY
CASASNOVAS**
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



JE NE VOUS SOUHAITE

► RIEN...



Le début d'année est toujours l'occasion de « souhaiter une bonne année » à tous nos proches. C'est une coutume à laquelle on a du mal à échapper. Pourtant je crois qu'il serait intéressant d'étudier d'un peu plus près l'étymologie et le sens véritable de ce mot :

Souhaiter vient d'un mot gallo-romain qui signifie promettre sans trop s'engager...

En clair, c'est un petit peu comme une pièce jetée en l'air, nous sommes ici dans le domaine de l'aléatoire et de l'arbitraire.

Quelques part on dit aux autres : « on espère » que vous allez vous porter bien...

Mais cette espérance ne se base pas sur grand chose.

C'est l'une des caractéristiques de notre époque contemporaine, d'avoir la sensation de vivre dans un monde aléatoire total dans lequel, surtout en matière de santé, les événements nous arrivent, tantôt bon, tantôt mauvais, sans aucune logique, sans aucune prédictibilité et nous sommes totalement impuissants et victimes face à ces aléas.

C'est du moins ainsi que nous percevons les choses la moitié du temps, et c'est ainsi qu'on nous les présente. Notre seule action est cantonnée à une réponse au coup par coup à chaque symptôme qui apparaît dans un jeu pour lequel nous avons toujours un coup de retard. Le symptôme est toujours premier, la douleur et la difficulté sont toujours premières, et nous, nous faisons ce que nous pouvons ensuite pour le supprimer. Dans ce cadre là, il est normal de « souhaiter » une bonne année, dans la mesure où nous n'avons aucun moyen de savoir si elle va être bonne ou pas. Personnellement, je n'ai pas envie de vous souhaiter une bonne année, j'ai envie de vous la permettre, et de vous la promettre parce que je ne m'appuie pas sur un flou total, mais sur la connaissance fine des lois physiologiques propres au vivant.

Et oui, il y a des lois, comme il y a des lois dans tous les domaines, et ces lois sont bonnes.

Ces lois participent à la prospérité du vivant. Si on respecte ces lois physiologiques, on espère.

Si on les transgresse, on dépérit. Nous avons le choix de l'un ou de l'autre, mais à partir du moment où nous avons connaissance des termes du marché, nous sommes responsables de notre choix.

Nous vivons dans une époque dans laquelle nous n'aimons pas entendre parler de lois, nous nous pensons tout puissant, autodéterminant, et surtout grâce à notre science et à notre intelligence, affranchis de toutes ces déterminations propres au monde naturel.



Nous nous sommes affranchis des déterminismes du vivant... Du moins c'est ce que l'on croit ou que l'on essaye de nous faire croire. Pourtant, chaque jour nous voyons à quel point la « maladie » est plus que jamais d'actualité.

Certes elle a évolué, nous sommes passés des grandes pandémies bactériennes à une forme plus subtile et perverse de la maladie qui se compose plus de dépressions, de troubles psychiatriques, de troubles auto-immunes et de troubles dégénératifs, y compris nerveux.

Mais quelle différence ? La souffrance et la mort sont toujours là !

Je dirais même plus que jamais, dans la mesure où notre espérance de vie, pour la première fois dans notre histoire, devient inférieure à celle de nos parents. Donc on ne va pas mieux mais on va plus mal.

CE QUE JE POSTULE

, tout en le vérifiant chaque jour, c'est que nous n'allons pas bien parce que nous ne connaissons pas les lois qui président à la vie. Prenons simplement la loi du repos et de l'action : cette loi indique que nous ne pouvons pas être en action permanente sans dégager de véritables temps de repos.

Cela paraît un truisme, une évidence, mais pourtant nous n'en respectons rien.

La loi de la signification de l'organisme et de l'évacuation des déchets, autre exemple. Un organisme produit des déchets en permanence, nos portes de sorties, que l'on nomme émonctoires, doivent être aptes à laisser sortir tous ces déchets, et si elles sont surchargées, il faut faire une pause.

Il y a ainsi quelques lois physiologiques de base que je me plais à présenter tout au long de mon travail.

Il faut bien comprendre que ces lois ne sont pas arbitraires, elles sont valables parce que ce sont des principes pour tout le monde quelque soit notre contexte.

C'est leur mise en œuvre qui sera différente selon les individus, mais les principes restent les mêmes. Si on s'appuie sur ces principes, alors il n'y a plus lieu de souhaiter une bonne année, il y a lieu de promettre, d'encourager, de motiver l'autre pour une bonne année.

Nous ne sommes donc plus victimes, nous sommes responsables. Nous ne sommes donc plus aux prises avec un arbitraire et une incohérence totale de ce monde, nous sommes les acteurs conscients qui faisons des choix et qui en assumons les conséquences.

Je vous promets une belle année !



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 #23 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



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

REFLUX GASTRIQUE, HELICOBACTER, DIGESTION ET ACIDITÉ - PARTIE 1



**ERIC
RALLO**

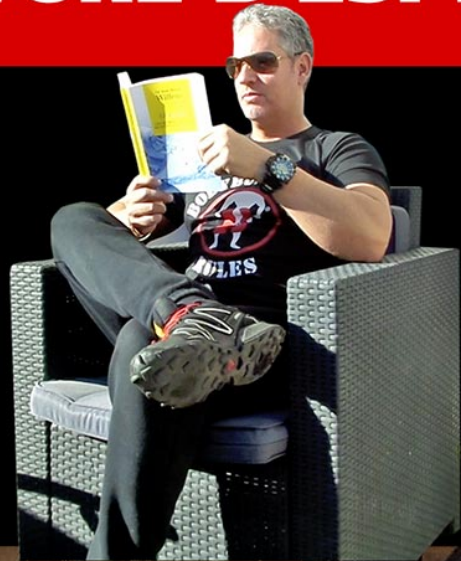
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



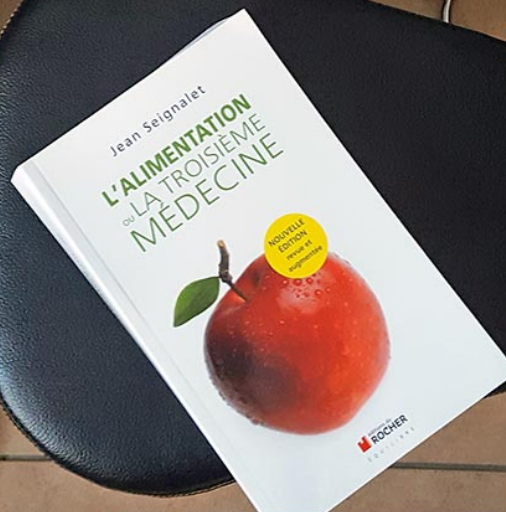
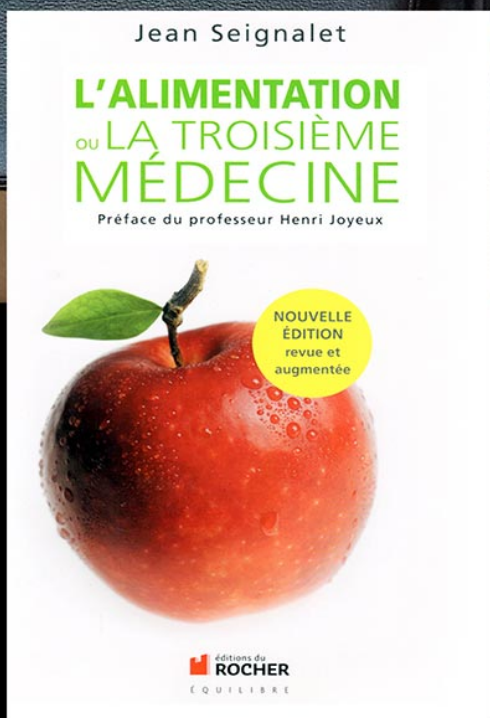
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**APPRENDRE
L'ANATOMIE
MUSCULAIRE
FONCTIONNELLE**





**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

SHARE**FITNESS**

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

*Nouveau podcast en compagnie de Michael Gundill et
IPaul Matthieu Chiaroni alias « le DOC » :*

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



PODCAST SPECIAL DOPAGE

AVEC
MICHAEL
GUNDILL
ET
PAUL MATTHIEU
CHIARONI

SHARE **FITNESS**





**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



LES MEILLEURS COMPLÉMENTS « SANTE » AVEC

CHRISTOPHE BONNEFONT

Avec Christophe Bonnefont, auteur et coach, nous vous présentons les compléments essentiels à la santé dans le milieu sportif ou même pour les personnes lambdas!

Omega3 DHA-EPA

CLA

VITAMINE D

GLYCINE





PAUL JAMES
Reporter



BODYBUILDING

son rôle caché

par Paul James (photos Pierre Rolin)

La réussite et le bonheur de tous les jours viennent avec le sentiment d'avancer et de progresser. Croître, en tant qu'être humain est un besoin essentiel. Ne pas ressentir qu'on progresse, qu'on s'améliore, qu'on grandit en tant que personne donne l'impression que sa vie manque de buts, de sens et de valeurs. Le manque d'évolution personnelle renvoie le sentiment qu'on ne progresse pas. Pour atteindre notre potentiel, nous avons besoin d'objectifs qui nous tiennent émotionnellement et de rêves dont la poursuite est ancrée au plus profond de nous. Tout l'intérêt de la vie est d'en profiter au maximum et non de tenir tristement jusqu'à ce que l'heure sonne. Faites de votre vie un feu d'artifice de complétude.



LE BODYBUILDING EST UN SPORT QUI SE PRATIQUE SUR LE LONG TERME.

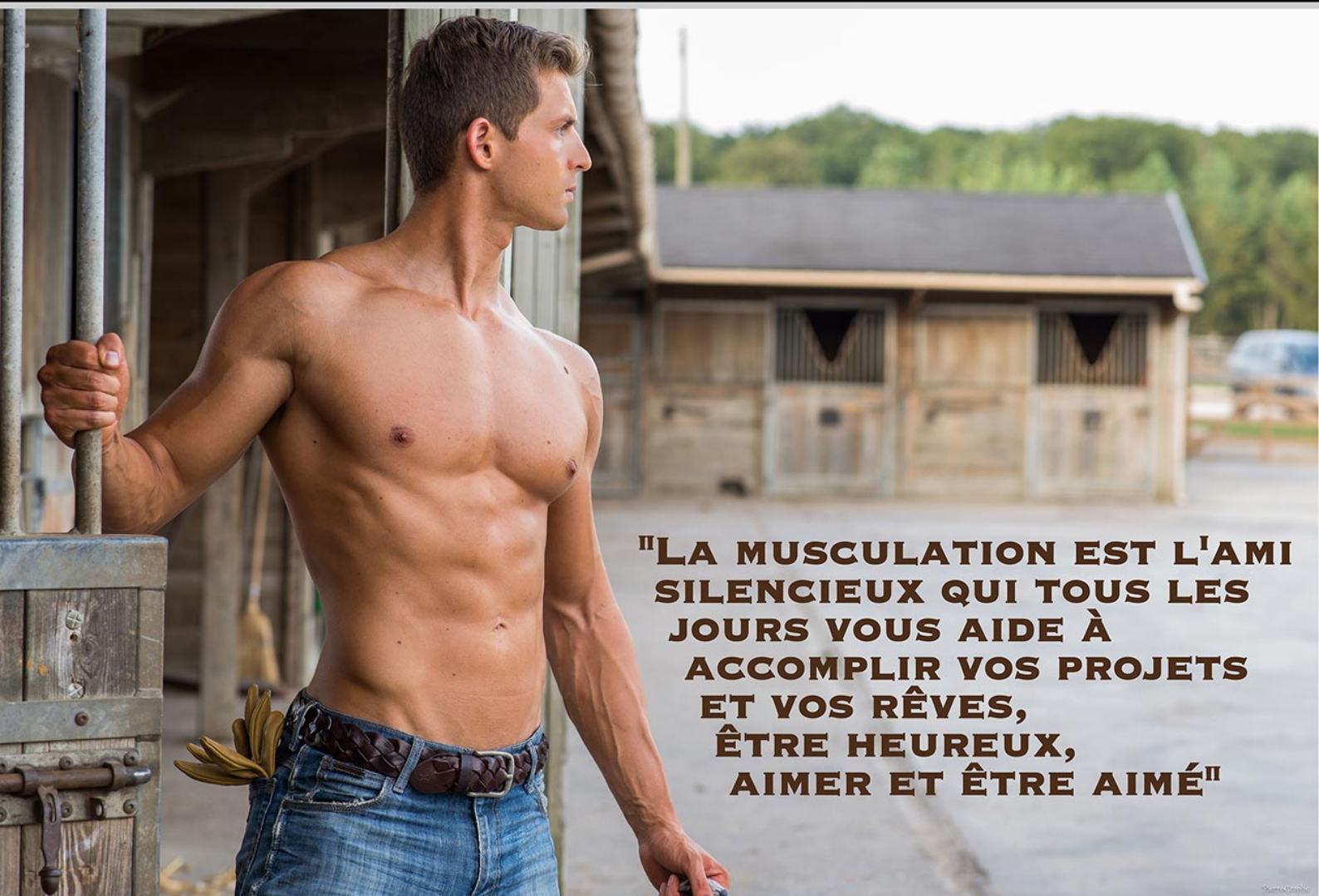
PLUS QU'UN SPORT, VOUS LE SAVEZ, C'EST UN STYLE DE VIE EXTRÊMEMENT ENRICHISSANT ET ÉPANOUISSANT POUR LE CARACTÈRE. L'IDÉE EST ALORS D'UTILISER LE STYLE DE VIE DU BODYBUILDER — C'EST-À-DIRE :

- Bien boire.
- Bien manger.
- Bien se supplémenter.
- Bien entraîner tous les muscles de son corps.
- Bien gérer ses ressources énergétiques.
- Développer une relation étroite entre son esprit et son corps.

— pour être une personne plus épanouie, en meilleure santé et fonctionnelle le plus longtemps possible. Certes, nous voulons satisfaire nos ambitions de développement musculaire.

Mais surtout, nous voulons **accomplir nos projets et nos rêves, être heureux, aimer et être aimé. Le bodybuilding est un sport d'équipe entre soi (sa tête, ses rêves, sa personnalité) et soi (son corps, ses capacités et ses limites).** Découvrez ou redécouvrez qui vous êtes et ce qui vous passionne dans la vie. Qu'est-ce qui vous rend réellement heureux ? De quelle manière souhaiteriez-vous occuper vos journées pour vous dire dans 40 ans : « c'était moi et mes buts, j'ai bien fait et je referais pareil ».

La musculation est l'ami silencieux qui vous aide à réussir cette introspection. Mais surtout, elle alimentera le feu de courage et d'énergie qui vous permet de traverser les murs se dressant devant vous, de sauter par dessus les barrières faisant obstacle et qui vous permettra de franchir vos lignes d'arrivées. Un virage après l'autre. Un obstacle après l'autre.



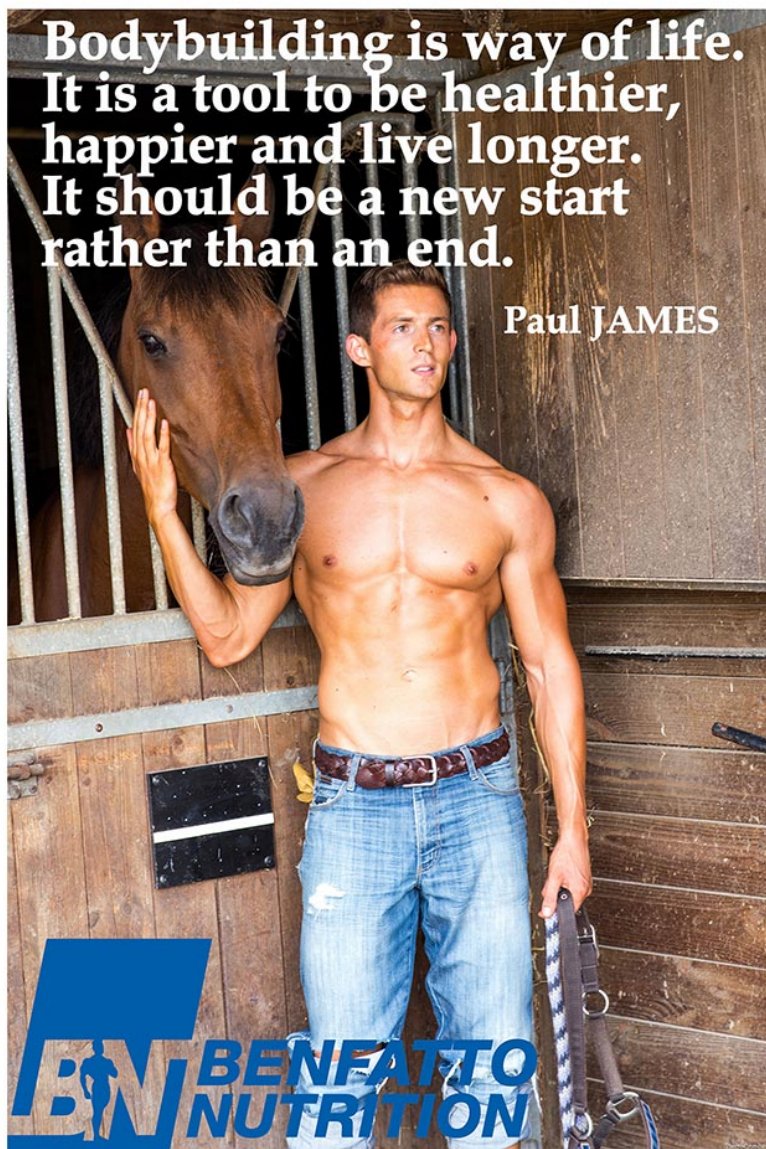
**"LA MUSCULATION EST L'AMI
SILENCIEUX QUI TOUS LES
JOURS VOUS AIDE À
ACCOMPLIR VOS PROJETS
ET VOS RÊVES,
ÊTRE HEUREUX,
AIMER ET ÊTRE AIMÉ"**

Beaucoup critiquent le culturisme et le voient comme superficiel et narcissique. Narcissique. Un mot qui nous fait beaucoup de tort et qui démontre le manque de réflexion de ces détracteurs sur leurs propres habitudes de vie. Plaire, être « beau » est nécessaire pour fonctionner dans le monde d'aujourd'hui. Il est connu que les gens beaux ont une meilleure carrière, un meilleur salaire etc. c'est un fait. Mais la beauté est subjective et non strictement visuelle. Quelqu'un d'épanoui et d'enthousiaste est beau par exemple. Objectivement et superficiellement, il n'est pas plus étrange de développer ses deltoïdes que de choisir une belle cravate le matin en partant au travail. L'objectif est de mieux se présenter, d'optimiser les cartes de son jeu afin de fonctionner au mieux dans le monde.



S'aimer — mais d'un amour de compassion et de bienveillance, pas d'un amour narcissique admiratif et malsain — est un pré-requis pour pouvoir aimer quelqu'un ou quelque chose d'autre. L'estime de soi et envers les autres fonctionne selon la même règle. Utilisons tous le bodybuilding comme moyen de devenir une meilleure personne et notre meilleure version.

Construire un corps harmonieux requiert des qualités caractérielles qui seront un effort dans un premier temps : assiduité, auto-motivation, courage, persévérance, patience, écoute de soi, confiance en soi, relation corps-esprit Une fois acquises, vous les garderez tout au long de votre vie. Commencez par la musculation pour vous sortir d'un quotidien qui vous épuise petit à petit. Laissez-vous surprendre par tous les résultats que le bodybuilding — qui vous donne l'opportunité tous les jours, de vous prouver votre valeur — vous apportera. Si vous vous sentez bloqué dans une routine, que vous manquez de motivation pour vous lever le matin ou pour accomplir plus que vous ne faites aujourd'hui, si vous vous sentez oppressé et coincé, **venez et revenez à la musculation**. L'entraînement est la clé de voute tenant tous les autres éléments. Ne vous abandonnez pas à votre canapé et allez vous entraîner. Cultivez votre physique, votre mental, votre caractère ; cultivez votre estime et votre amour propre. Prouvez-vous que vous avez tout ce qu'il faut pour vous dépasser. Un entraînement après l'autre, une série après l'autre, un dépassement de soi après l'autre, une petite victoire du quotidien après l'autre : donnez-vous les armes d'être le champion (ou la championne) que vous pouvez devenir. **ENTRAÎNEZ-VOUS !**



Vous n'avez pas à vouloir ressembler à Arnold Schwarzenegger si vous ne le souhaitez pas. Soyez fier des changements positifs que vous amenez dans votre vie.

Faites du bodybuilding et de chaque séance un nouveau départ et non une fin en soi. Faites de ce sport un outil et non une quête autarcique, éperdue et solitaire. Einstein a dit "Nous passons 15 ans à l'école et pas une fois on nous apprend la confiance en soi, la passion et l'amour qui sont les fondements de la vie." Que ce soit le rôle de l'école ou non n'est pas le sujet.

En revanche, chacun peut apprendre ces éléments en pratiquant régulièrement et longtemps la musculation.



**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**



**FRÉDÉRIC
DELAVIER**
Auteur



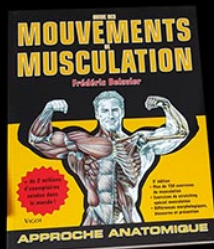
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**PRÉVENIR ET GUÉRIR
LES DÉCHIRURES ET
LES DÉSINSERTIONS
DU TRICEPS**




**KAREN
FELIX**

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique


COACHING SCÉNIQUE

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

Je suis arrivé au coaching scénique car en quittant la catégorie Men's Physique je n'étais pas du tout à l'aise avec les poses imposées des Men Classic. Le coaching scénique m'a apporté confiance en moi et m'a permis d'être à l'aise dans les poses. Avant la séance mon positionnement n'était vraiment pas du tout esthétique, j'avais comme un blocage.

Après la séance ce fut comme une évidence, j'avais l'impression d'avoir fait ça toute ma vie et une nouvelle sensation de bien être apparue.

Nous avons décidé avec mon coach **Sylvain Guerinel** de mettre en pratique mon cours de coaching scénique pour le top de Colmar pour voir si j'étais compétitif sur scène avec les poses imposées et le résultat fut très satisfaisant.

f Alain Dal Buono

Sylvain Guerinel



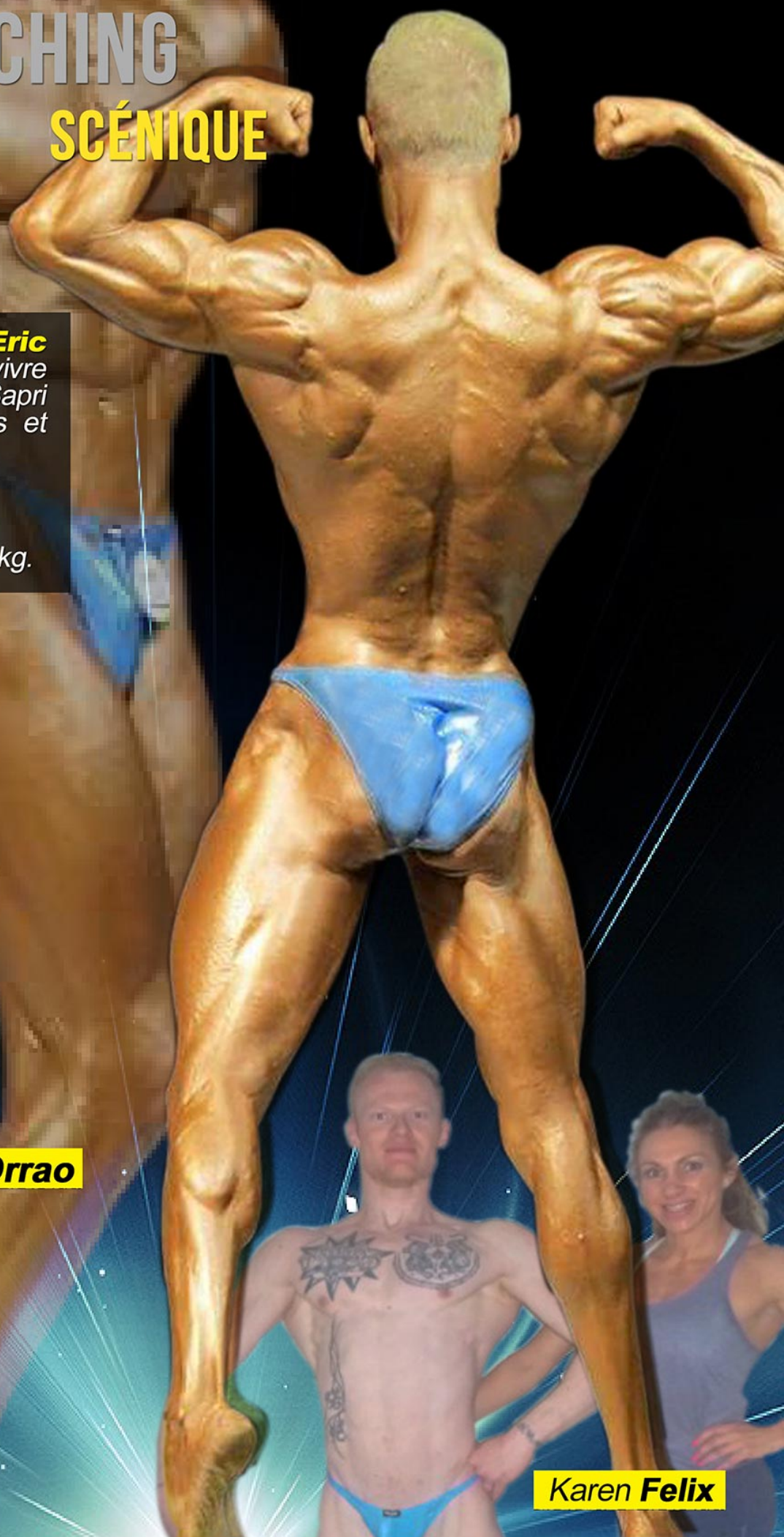
COACHING SCÉNIQUE

Ensuite le grand athlète **Eric Orrao** m'a proposé de vivre mon premier international à Sapri en participant à Mr univers et Europe IBFA où je termine :

- 7ème en +1m73 -3kg
- 5ème +1m73 +0Kg
- 4ème à Europe en 1m73 -3kg.



Eric Orrao



Karen Felix



COACHING SCÉNIQUE

Je tenais à remercier ces personnes d'expérience qui m'ont apportées leur savoir et soutien ainsi que ma fiancée **Amy** qui est mon pilier dans mes préparations.

C'est elle qui me tanne et me maquille et j'ai une chance énorme de l'avoir à mes côtés !

Un grand merci à **Karen Felix** pour son savoir et son professionnalisme dans son coaching scénique qui m'a complètement débloqué.

Un grand merci à ma famille, les amis qui me soutiennent et tous les adhérents de ma salle et de la salle de Draguignan.



Amy Diabaté et Alain Dal Bueno

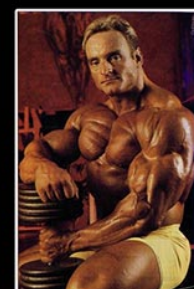
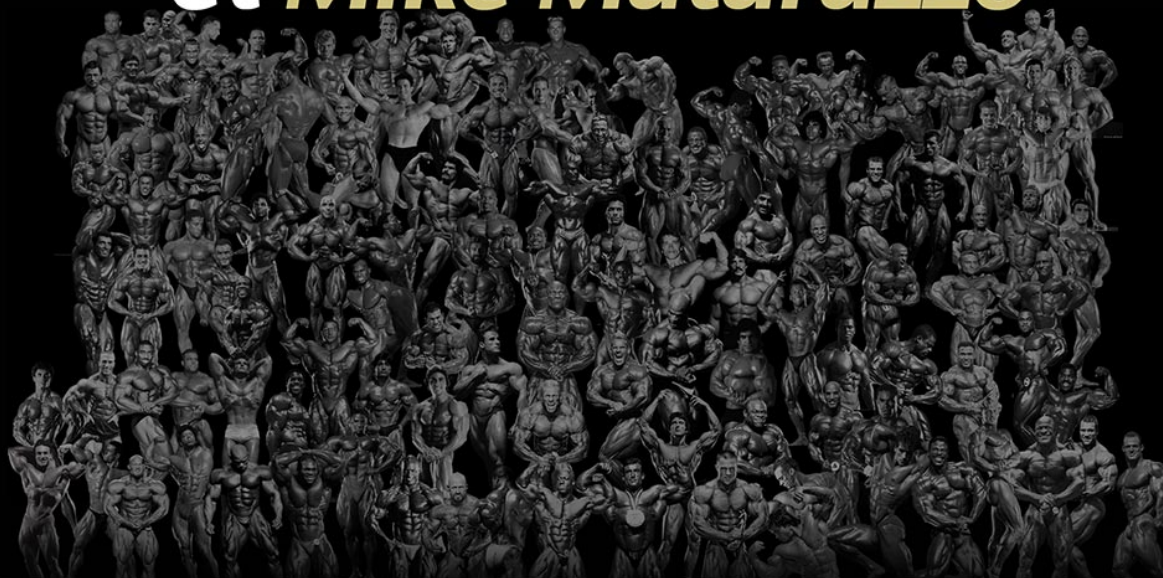


**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



HOMMAGES

à **Nasser El Sonbaty**, **Andreas Munzer** et **Mike Matarazzo**



A travers cette première série de témoignages je désirais ne pas oublier tous ces grands champions qui sont partis beaucoup trop vite .

N'oublions pas non plus Ed Kawak , Sonny Schmidt , Paul Demayo , Greg Kovacs et Dennis Tinerino

Merci à Mike François vainqueur de l'Arnold Classic 1995 , Milos Sarcev et Claude Groulx pro IFBB et compétiteurs à Monsieur Olympia ainsi que Thomas Pinel compétiteur à France IFBB d 'avoir participé à cet hommage .

Témoignage de
Mike François
IFBB Pro



Nasser El Sonbaty

Nasser était un grand ami quand nous étions tous deux en compétition. C' était un gars très intelligent , il était un bodybuilder énorme, qui a travaillé très dur et s'est amélioré considérablement au cours des années.

Andreas Munzer

Andreas était un gars super calme. Je me suis entraîné avec lui une ou deux fois à Munich. Il s'entraînait intensivement et il restait dans une forme formidable pendant toute l'année. L'un des gars qui était tout le temps en forme et n 'a jamais obtenu les classements qui lui étaient dus .

Mike Matarazzo

Mike était un type de Boston. Il était toujours accessible. Je me souviens de lui quand il est venu pour la première fois, j'ai pensé WOW ce gars est énorme! Ses bras et ses mollets se sont distingués et ont été parmi les meilleurs de notre époque.

En terminant, je tiens à dire qu'il est vraiment triste que ces trois gars sont morts beaucoup trop tôt. Ils ont été de grands concurrents et ont été des atouts pour le sport du culturisme. Que Dieu les bénisse tous!



Témoignage de
Milos Sarcev
IFBB Pro

Nasser El Sonbaty

Nasser a été le premier athlète professionnel que j'ai aidé (transformation qu'il a fait de 1994 Olympia à 1995 Houston Pro et Nuit des Champions a été noté par tous dans l'industrie), ancien partenaire et ami. Il était incroyablement motivé, dévoué et discipliné au-delà de toute croyance. Il a vraiment cru qu'il pourrait être le meilleur, il l'a prouvé au monde en montant sur scène lors de l'édition 97 de Monsieur Olympia avec un physique qui devait lui permettre de emporter le titre.

Sa combinaison ultime de masse, de forme et de conditionnement lui a valu de nombreuses victoires contre les meilleurs bodybuilders des années 90 - Flex Wheeler, Kevin Levrone et Shawn Ray.

Sans aucun doute - l'un des meilleurs de l'histoire de notre discipline.

HOMMAGE À

Andreas Munzer



Mike Matarazzo

Andreas Munzer

J'ai eu le plaisir de rivaliser avec Andreas et de le voir durant mes nombreux voyages en Allemagne. Je l'ai toujours vu dans une condition de extrême «déchiré jusqu' à l'os». Il a mis la barre à un niveau complètement nouveau en ce qui concerne le conditionnement et personne à ce jour n'a pu rivaliser. Il était un favori des fans et très respecté parmi tous les concurrents pro IFBB.

Mike Matarazzo

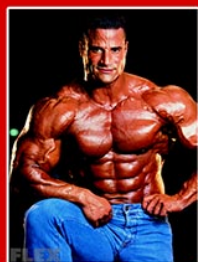
Le feu, la passion, l'intensité, l'enthousiasme et l'amour pour le sport ... C'est ce qui décrit le mieux Mike.

Nous avons participé et voyagé ensemble. Nous nous entraînions ensemble et je peux honnêtement dire qu'il était toujours plein d'énergie - c'était tout simplement incroyable. Il adorait absolument son père, qui était son plus grand fan et il était très touchant de voir un tel lien entre eux.

Aussi, Mike était connu pour sa relation avec ses fans. Chaque fois qu'il était sur scène c'était tout simplement extraordinaire. Vu sa popularité personne ne l'oubliera.



Nasser El Sonbaty





Témoignage de
Thomas Pinel
Athlète IFBB

Nasser El Sonbaty

Il me tenait à cœur d'écrire quelques mots en hommage à Nasser El Sonbaty. Merci à mon ami Christophe Corion pour me donner la chance de pouvoir le faire.

Né le 15 octobre 1965, Nasser était sans conteste l'un des bodybildeurs les plus impressionnant de son époque. Sous ses 330 lbs hors saison et 290 lbs sur scène de pur muscle sur-développés, Nasser était avant tout un homme très intelligent et d'une rare gentillesse.

Je me souviens être resté des heures à regarder les 7 parties de ses vidéos "Nasser On The Way". Le volume de travail de ses entraînements étaient hallucinants ! J'étais admiratif devant cet athlète aux dimensions sur-humaines et au palmarès incroyable. Il me donnait l'impression de s'être accaparé le bodybuilding hors norme de l'époque (sourire). Et quel charisme sur scène !

Nasser nous a quitté le 20 mars 2013 à l'âge de 48 ans. Il aura marqué sa génération par son style de body "pur et dur" et sa vision "no pain no gain" de l'entraînement. Nasser El Sonbaty restera pour le bodybuilding un grand champion et une source de motivation pour les générations futur.

• Repose en Paix champion -



Mike Matarazzo

Je tenais à écrire quelques mots en hommage à Mike Matarazzo the "Big Guns" ! Merci à mon ami Christophe Corion pour me permettre de le faire.

Je m'en souviens comme si c'était hier; quand j'ai acheté mon tout premier magazine (PUMP) sur le bodybuilding en 1999, Mike fut le 1er athlète que je découvrais alors en photo.

J'étais alors subjugué par cet athlète aux proportions sur-réalistes. Plus de 275 lbs hors saison et 250 lbs sur scène. Je me souviens qu'il avait des mollets hors norme, des avants bras et des biceps monstrueux !

Mike, né le 08 novembre 1965, a marqué par sa personnalité bien trempée et son physique extrême le monde culturiste de l'époque. Il me faisait rire avec sa petite signature; sur la pose "du plus musclé"; il tirait sa langue de 1m de long (rire) ! C'était un vrai showman. Il réussissait à capter le public à chaque fois.

Les passionnés de mon époque connaissent les conditions du départ de Mike pour le paradis des guerriers de la fonte. Il nous a quitté le 16 août 2014 à l'âge de 48 ans. Les fans c'étaient à l'époque mobilisés pour l'aider à financer son opération cardiaque (très coûteuse aux usa). Cet événement m'avait marqué tout autant que l'interview que Mike avait donné avant de décéder.

Mike Matarazzo restera un grand champion et une pierre emblématique du moment culturiste mondial.

• Repose en Paix champion -



Témoignage de
Claude Groulx
IFBB Pro

Ce sont trois athlètes incroyables. J'ai concouru avec Andreas Munzer lors de son dernier spectacle à San Francisco. C'était un homme très humble et un grand athlète. J'ai participé à Olympia avec Mike Matarazzo qui était un mec très gentil. Je ne connaissais pas Nasser comme les deux autres



Mike **MATARAZZO**



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, **Bernard Dato** - qu'on peut voir ici avec sa compagne **Sarah** dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).

Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la partie émergée de sa pratique philosophique quotidienne.

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

Bernard tient à remercier ici **Isabel Asúnsolo** (à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que **Pascale Senk**, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.

Dessin :
Paul Marcel





**BERNARD
DATO**
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Le soleil d'été
lustrant la tôle et les muscles -
cri du goéland

TOM PLATZ





**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



PORTRAIT



THIERRY

PASTEL

**#3^E
PARTIE**

Photos Pierre MAZEREAU

Christophe Corion : Selon toi qui est le meilleur Monsieur Olympia de tous les temps ? Le plus complet physiquement et meilleur ambassadeur ?

Thierry Pastel :

Le plus grand ambassadeur de notre sport c'est Arnold SCHWARZENEGGER. Ce Monsieur c'est un mythe. Il a su gérer sa carrière comme un maestro, avec de l'audace, avec une ambition démesurée. Je soupçonne même qu'il pourrait écartier par tous les moyens tous ceux qui se mettraient au travers de sa route. Selon moi, c'est le plus grand bodybuilder de tous les temps et personne ne pourra l'égaler. Personne ! A travers lui, le bodybuilding et les bodybuilders sont beaucoup plus respectés. Très peu d'humain n'a traversé la vie comme Arnold : bodybuilder, sportif de haut niveau, acteur de cinéma renommé, homme politique averti, gouverneur d'un des plus riches états du monde, ambition présidentielle du plus grand pays du monde en se mariant avec la fille KENNEDY. Enfin, c'est un tacticien de carrière hors pair. Il est INCROYABLE et ADMIRABLE.

Je profite de cette tribune, pour le remercier vivement d'avoir été l'un de ses athlètes privilégiés et de m'avoir invité nombre de fois aux Etats-Unis pour participer à sa grande compétition nommée ARNOLD CLASSIC. Tous ses athlètes VIP étaient traités avec honneur et tous frais pris en charge. J'étais toujours honorablement classé dans ses compétitions.

Maintenant, selon moi, l'athlète Monsieur OLYMPIA le plus exceptionnel c'est Franck ZANE. Il a l'air de peser que quelques kilos parmi les différents mastodontes chez les culturistes. Mais quelle classe, quelle présence sur scène, quelle ligne : la perfection ! C'est ce genre de culturiste que l'on devait primer à vie pour que le bodybuilding soit une référence et un exemple de sport à pratiquer.

Samir BANNOUT, très bien, LEE HANEY très sympa pour avoir concouru plusieurs fois avec lui et Sergio OLIVA, gigantesque pour son époque. Les derniers Messieurs OLYMPIA après LEE HANEY ne sont pas dans mes références.



**SAMIR
BANNOUT**



LEE HANEY



FRANK ZANE



**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**

Christophe Corion : Même question mais pour un athlète qui n'a jamais remporté le titre suprême ?

Thierry Pastel :

L'athlète incontesté qui devait remporter Monsieur Olympia les yeux fermés c'était Flex WHEELER, il était beau, complet, harmonieux et sympathique.

Qu'a-t-il fait aux juges ? MYSTÈRE !

Et notre grand Serge NUBRET ! Si je désigne Arnold SCHWARZENEGGER comme notre meilleur ambassadeur de tous les temps, Serge, c'est pour moi, le plus Grand culturiste de tous les temps. Il avait la passion, il avait la vision, il avait l'esthétisme du culturisme dans sa tête et dans sa silhouette : une STATUE ! Il devait en effet remporter au moins une fois ce titre suprême de Monsieur OLYMPIA. Mais je pense que la politique des hommes est passée par là.

SHAWN RAY également devait remporter Monsieur OLYMPIA. Il avait le charisme, il était complet et beaucoup de présence sur scène. Il pouvait être aussi un autre très bon ambassadeur pour notre sport.



SHAWN RAY



FLEX WHEELER

« Selon moi, l'athlète incontesté qui devait remporter Mr Olympia c'était Flex Wheeler ! »

**THIERRY
PASTEL**

Christophe Corion : Nous n'avons pas parlé d'entraînement mais j'ai une question à te poser tu as l'une des meilleures sangles abdominales de notre sport outre le fait d'être doué au niveau des abdominaux peux-tu nous parler de ton training des abdominaux?(diète cardio entraînement en série longue etc)

Thierry Pastel :

Ho, le mystère !

Il est prévu de détailler mes entraînements d'abdos et toutes les méthodes de mes entraînements dans un prochain livre que j'ai intitulé : « LES SECRETS DE THIERRY PASTEL ». J'offre ce privilège à mes futurs lecteurs et fans. Par soucis de bien transmettre, je pense que le livre sera plus explicite que quelques lignes dans cette interview. Contrairement à ce que beaucoup pensent, les brides d'infos qui sont apparues dans de nombreux magazines, ne correspondent pas du tout à mes méthodes précises d'entraînement.

Ils ne correspondent en rien à ce qu'on a pu lire dans les magazines ou sur internet. Mes élèves peuvent en témoigner, et ils repartent avec quelque chose de différent tous les jours. Pour intégrer mon équipe de guerriers ou de guerrières, ils doivent toujours commencer d'abord par un test de performance pour savoir s'ils peuvent tenir le coup par la suite lors de nos séances, mais ils sont également face à eux-mêmes. Aucune séance n'est facile. Aucune ! Je ne peux pas décrire les détails de mes entraînements en quelques lignes. Il faut les vivre.

Des vidéos, très bientôt vont être également diffusées. Et mes élèves justement et moi seront mises en scène.



▶ CLIQUEZ POUR

« Des vidéos, très bientôt vont être également diffusées et mes élèves justement et moi-même seront mis en scène ! »

**THIERRY
PASTEL**

CC : Cette année tu annonces via Facebook que tu désires réaliser un comeback peux-tu nous en parler un peu plus précisément ?
Quelles sont les grandes lignes de tes futurs projets ?

Thierry Pastel : Pas de Comeback comme certains de mes valeureux collègues. Mon comeback sera d'une autre intensité. Mes fans et mes soutiens m'ont déjà beaucoup apporté. C'est à moi maintenant de leur offrir ou de leur rendre toute l'énergie qu'ils m'ont apporté. Evidemment les passionnés du pur-bodybuilding me verront dans une forme respectable. Et ils me verront dans plusieurs situations de performances, en vidéos, en démonstration, en séminaires, dans mes cours de coaching privé, et à la télé certainement. Mais je ne pense pas que je serai en compétition de bodybuilding. Je crois que j'ai déjà tout prouvé à travers mon parcours. (A moins que le bodybuilding soit déclaré SPORT OLYMPIQUE. Là je reviendrai !!!)

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Christophe Corion : Tu as publié un livre qui s'appelle Vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres qui résume l'expérience que tu as pu retirer au travers des rencontres que tu as faite lors de ton parcours sportif et professionnel dans le monde peux-tu nous parler de ton livre ?

Thierry Pastel :

Déjà, pourquoi j'ai écrit ce livre « **VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES** » ? En effet, je suis arrivé à la conclusion d'un parcours riche à travers le monde. J'ai côtoyé diverses personnes de cultures différentes, abordant leurs objectifs de vie ou de survie par des biais différents, mais c'était tous des humains, avec les mêmes sensibilités de joie, de peine et de construction. Ils défendaient la même valeur qui était celle de l'humain de base : **VIVRE**, renforcés de leur culture et de leur origine. Leur objectif premier, c'était comment faire au mieux selon eux en composant cependant avec les autres ? Alors, j'ai écrit sur ce sujet car, nous avons tous le même objectif : « **COMMENT VIVRE POUR SOI et EN MEME TEMPS EN HARMONIE AVEC LES AUTRES** ? C'est de la philosophie, de la psychologie, du développement personnel et comment se transcender ?

**THIERRY
PASTEL**

« Bodybuilder ou tout autre sportif de haut niveau, nous formons un tout, CORPS et ESPRIT »

La 2ème question était : « Est-ce que moi, en tant que **BODYBUILDER**, je pouvais écrire sur un tel sujet, la psychologie humaine, la philosophie ? Oui, justement : « **UN CORPS SAIN DANS UN ESPRIT SAIN !** ». En fait, je ne suis pas juste une machine à fabriquer du muscle. Bodybuilder ou tout autre sportif de haut niveau, nous formons un tout, **CORPS et ESPRIT**. Si les 2 vont ensemble, alors on sera beaucoup plus performant le temps d'une compétition, mais aussi dans la durée.

J'ai également écrit pour donner ma vision du Monde car, au train où va ce monde, beaucoup sont laissés pour compte, parce que la machine du chaos est enclenchée. J'ai voulu écrire ce livre pour nous rappeler les valeurs humaines pour que nous puissions rester dignes dans ce combat inégalitaire.

J'ai aussi écrit ce livre pour mes « fans », pour les remercier de m'avoir soutenu tout au long de ma carrière, pour leur dire, quand ils venaient me supporter, que j'avais un respect et une pensée positive d'eux, telle que je le décris dans mon livre. En le lisant, ils comprendront. J'ai aussi écrit ce livre pour les motiver, se surpasser et se transcender. Ils devront également recevoir ce livre sur le plan personnel, pour que leur vie ait un sens pour eux et pour leurs proches.

J'invite à tous de lire ce livre. C'est assez édifiant ! Mon propre médecin m'encourage à continuer à écrire en m'annonçant fièrement : « ton livre, il est sur ma table de chevet ! ».

En effet, je confirme toutes les réactions spontanées et positives que j'ai reçues : ceux qui ont lu mon livre jusqu'au bout, ont tous les mêmes réactions : ils le relisent pour cocher avec attention les citations qu'ils vont utiliser comme socle dans leur propre vie. Pour d'autres, ce livre arrive dans leur vie comme un « **DECLIC** » ou renforce leurs convictions.

Là, je m'adresse à tous mes fans et à tous ceux qui m'ont soutenu jusque-là : ayez ce réflexe de vous procurer ce livre. C'est une « bible » de réflexions. Vous verrez les gens et les choses certainement de façons différentes, mais dans une finalité de construire. Ce sera également un support pour vous construire vous-même. Je n'ai aucun doute de la pertinence des propos qui y sont relatés. Et un point très important, c'est un livre autobiographique, dans le sens où je donne mon avis sur la vision du monde qui nous entoure. Je vous parie que vous serez bien surpris venant d'un bodybuilder. Et en outre, si pour une raison ou pour une autre, vous êtes amenés à collaborer avec moi, mon livre vous dira à qui vous avez à faire.

Allez, **OSEZ** et bonne lecture !

Christophe Corion : Tu me confiais lors d'un entretien qu'un de tes objectifs étaient de rendre au bodybuilding ce qu'il t'avait apporté dans ta vie de quelle façon comptes tu procéder ?

Thierry Pastel : Le bodybuilding oui, mais c'est surtout les pratiquants et en particulier mes fans qui m'ont beaucoup apporté. Dans mon parcours, j'ai ressenti mes relations avec le milieu du bodybuilding comme une famille. A mon époque, il y avait une émulation. Je ressentais un réel respect pour les autres culturistes. Les fans s'identifiaient à nous et voulaient nous ressembler.

Ce genre de philosophie de grande considération m'a beaucoup apporté. J'ai proposé quelques solutions plus haut dans cette interview. D'autres ont sûrement d'autres idées pour construire notre sport, ils peuvent aussi les exposer. Mais dans un seul et unique but : AIDER LES CULTURISTES. Pour se faire, il faut s'oublier soi et respecter et AIMER les culturistes pour EUX.

CC : As-tu quelque chose à rajouter où un message à faire passer ?

*Thierry Pastel : **Au risque de me répéter, nous pouvons encore redynamiser notre discipline. Il faut se rassembler et avancer ensemble. Il faut d'abord bosser pour nos athlètes, pas pour nous. Visez GRAND !***

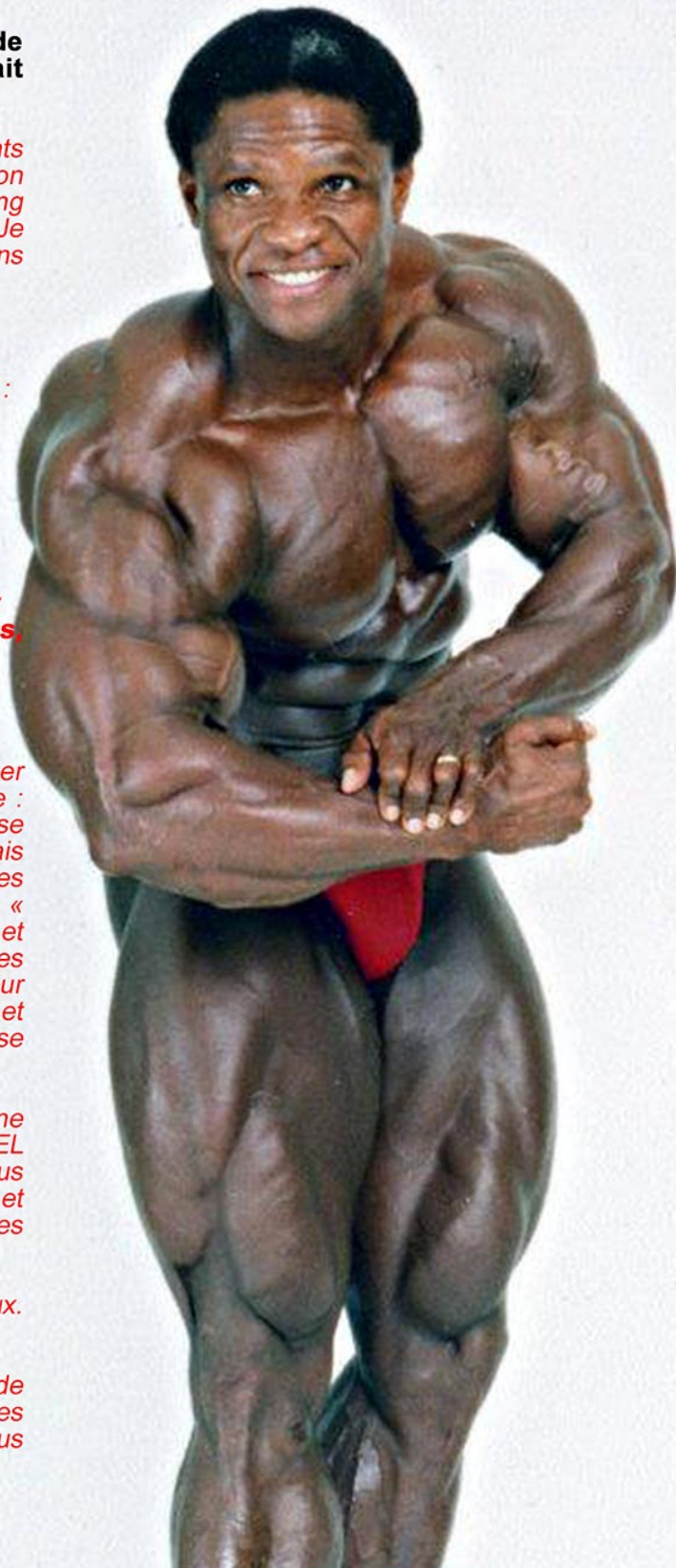
J'ai mis en place des projets qui ne sont pas incompatibles à évoluer ensemble dans le but d'aider nos athlètes et le plus grand nombre : mes cours particuliers pour transmettre et aider nos athlètes à se surpasser, mes livres pour ne pas être que des « bodybuilders », mais des hommes et femmes réfléchis avec des convictions bien définies avec des pensées de qualité, des appareils de remise en forme « inventions THIERRY PASTEL », pour aider les sportifs à progresser et à améliorer leurs performances, justement des vidéos de performances pour aider les plus courageux à se surpasser, des franchises PFC pour se retrouver et se construire dans une ambiance saine, dynamisante et conviviale, différents jeux, « inventions THIERRY PASTEL, pour se retrouver et resserrer les liens...

Pour s'exprimer également de façon réglementaire, j'ai créé une association de performances, qui s'intitule TPICA, (THIERRY PASTEL INTERNATIONNALE CHALLENGE ASSOCIATION), qui nous permettra de nous retrouver à travers des challenges individuels et interclub, au niveau national et international. (Il y aura différentes récompenses pour nous stimuler.)

Vous serez informés de toutes ces activités sur les réseaux sociaux. Restez donc attentifs.

Vous pouvez même être mes partenaires privilégiés dans certaines de mes activités. Me contactez s'il vous plaît pour définir quelles sont les formes de collaborations possibles. Je serai vraiment heureux de vous compter parmi mes nombreux collaborateurs. A très bientôt à tous !

THIERRY PASTEL



CONTACT :

Mail : pastel-fitness@wanadoo.fr

TEL : 06 79 13 85 29 (Obligatoire : laisser un message, de préférence et surtout par SMS)



(Abonnez-vous à ma chaîne, « THIERRY PASTEL TV ». Plus nombreux serons-nous, plus nous aurons du poids et pouvant faire passer le bon message du Culturisme au service de la SANTE et du BIEN-ETRE.)

**THIERRY
PASTEL**

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'ÉDUCUER = 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 serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - Fondateur et Rédacteur en Chef