

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

# FITNESS MAG

EDITION N°45 / 02-2017

**Cyllia**  
**Giacomazzo**  
PHOTO DAVID ANDRIEU

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**  
Cyllia Giacomazzo  
Patrice Thomas  
Julie Goncalves  
Hommage à  
Ronnie Coleman

**RÉUSSIR  
SA PRISE DE  
MASSE**

**RÉGIMES ?  
STOP AUX  
ARNAQUES**

**L'ADAPTATION**  
comment prendre  
du muscle ?

**Faut-il  
s'entraîner,  
FATIGUÉ  
en musculation ?**

**ÉVITER** le  
SURENTRAÎNEMENT

**L'AUTOPHAGIE  
UN RECYCLAGE  
INTELLIGENT  
POUR VOTRE SANTÉ**

Des «**BONS**» &  
des «**MAUVAIS**»  
aliments ?

**FEMMES &  
ENTRAÎNEMENT**



© FITNESS-MAG.FR

# La gourmandise n'est plus un vilain défaut



\*60% moins grasses que des chips de pommes de terre traditionnelles

Retrouvez-nous au :

30<sup>e</sup> Salon Mondial

## Body Fitness

17-18-19 mars 2017

Paris expo • Paris Porte de Versailles

HALL 5.3 D15

Remise de 10%

**FITMAG10**

Chez nos partenaires  
Offre non cumulable



Chez nos partenaires

# Fit et Gourmand!

# Snackfit

Marque  
Française

**COMPLÉMENTS  
& PROTÉINES**

[www.complementsetproteines.com](http://www.complementsetproteines.com)

**PREMIUM  
NUTRITION**  
Qualité & Performance

[www.premium-sport-nutrition.com](http://www.premium-sport-nutrition.com)

**BODY IRON**

[www.body-iron.fr](http://www.body-iron.fr)

UNIQUE EN FRANCE

Toutes vos  
solutions de  
A à Z



**iNTEAM**  
DEVELOPPEMENT

- **APPORT DE TRÉSORERIE**
- **CONSEIL EN DÉVELOPPEMENT**
- **AUDIT DE CLUB EN FONCTIONNEMENT**
- **PILOTAGE DE PROJETS D'OUVERTURES DE CLUBS**
- **FORMATION COMMERCIALE DE VOS ÉQUIPES**
- **CRÉATION DE REVENUS COMPLÉMENTAIRES**
- **EXPERTISE EN SÉLECTION DE MATÉRIEL**
- **NOMBREUX AVANTAGES NÉGOCIÉS**

**BOOSTEZ VOS RÉSULTATS EN CONSOLIDANT  
VOS RELATIONS AVEC NOS PARTENAIRES**

**ELEIKO**  
FOR CHAMPIONS

**HAMMER  
STRENGTH**



*LifeFitness*



**NAUTILUS**

...et bien d'autres



Découvrez notre offre et l'ensemble de nos partenaires  
07 68 78 89 79 / [contact@inteamdeveloppement.fr](mailto:contact@inteamdeveloppement.fr)

**[www.inteamdeveloppement.fr](http://www.inteamdeveloppement.fr)**

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

# DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB Pro  
Coach PPM



**MARC VOUILLOT**  
Force athlétique  
Formateur  
Preparateur physique



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



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



**EMMANUEL WEILL**  
IFBB Pro  
Coach sportif



**MY COUSTELS**  
IFBB Pro  
Coach sportif



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



**JUANITO H-CIORDIA**  
Coach sportif  
Blogueur



**BERNARD DATO**  
Ecrivain



**PATRICE BRETTON**  
Coach sportif



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



**THÉO FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



**CÉCILIA MARCONATO**  
Reporter



**MICHEL AGUILERA**  
Archiviste  
compétiteur  
force athlétique



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



**PAUL MATTHIEU CHIARONI**  
Interne  
en Médecine



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



**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
& Physiologie



**SABINE ACQUATELLA**  
Reporter



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



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



**PAUL JAMES**  
Reporter



**LEONA READING**  
Coach sportif  
Blogueuse



**LAETITIA BEFIT**  
Blogueuse  
fitness-bien être



**SABINE DAVID**  
Blogueuse  
Reporter

## INTERVENANTS :

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

**CZ NUTRITION**

**THE X3M 8:1:1 BCAA**  
Orange flavor  
Stimulate MPS - Prevent Muscle Loss - Reduce Fatigue  
500 g Dietary Supplement Servings: 10

**THE AMINO WHEY**  
85% Pure Protein  
Supports Muscle Growth  
Enhances Fat-Loss  
700 g Dietary Supplement Servings: 7

*Iced Coffee*

toute une gamme de haute qualité

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

# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#45  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacoms / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacoms** 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.



CYLLIA GIACOMAZZO

Photo : David Andrieu

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

## VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



# ÉDITORIAL

#45  
FM



## Régime miracle ??..



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

# STOP aux ARNAQUES !!

Cher lecteurs, chères lectrices,

Après les bonnes résolutions de début d'année et le retour prochain des beaux jours... nous voilà abreuvés jours et nuit sur tous les médias existant de « secret minceur », « le Régime miracle DUCON » « CO..HAINE » « ATCHUM ».....bref, tous ces régimes qui vous promettent de perdre 30kg dans les semaines qui suivent ! OUI OUI, vous avez bien lu ! C'est souvent d'ailleurs « SATISFAIT ou Remboursé » ... culotté non ? ou alors , bien ficelé commercialement et juridiquement parlant !

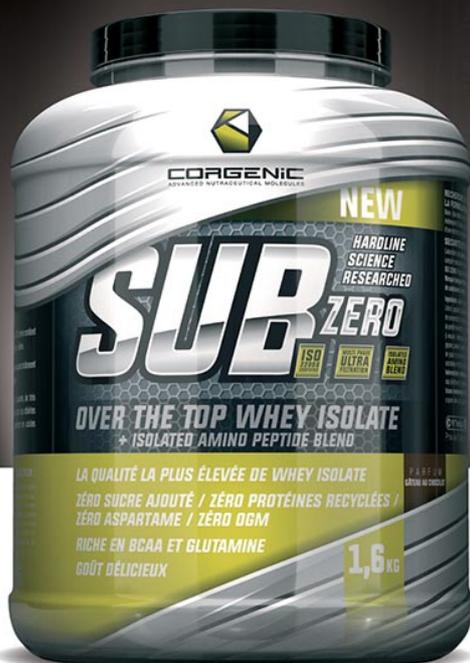
À force de lire, entendre et voir de nombreuses publicités mensongères... **je m'insurge et dis STOP AUX ARNAQUES !**

Laisser les individus s'affamer, ou bien s'acidifier littéralement l'organisme en reposant sur un régime hyper-méga protéiné et totalement carencé en micronutriments ! C'est non seulement une aberration mais surtout très dangereux pour la santé et dommageable pour votre porte-monnaie..



# SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED | MULTI PHASE ULTRA FILTRATION | ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

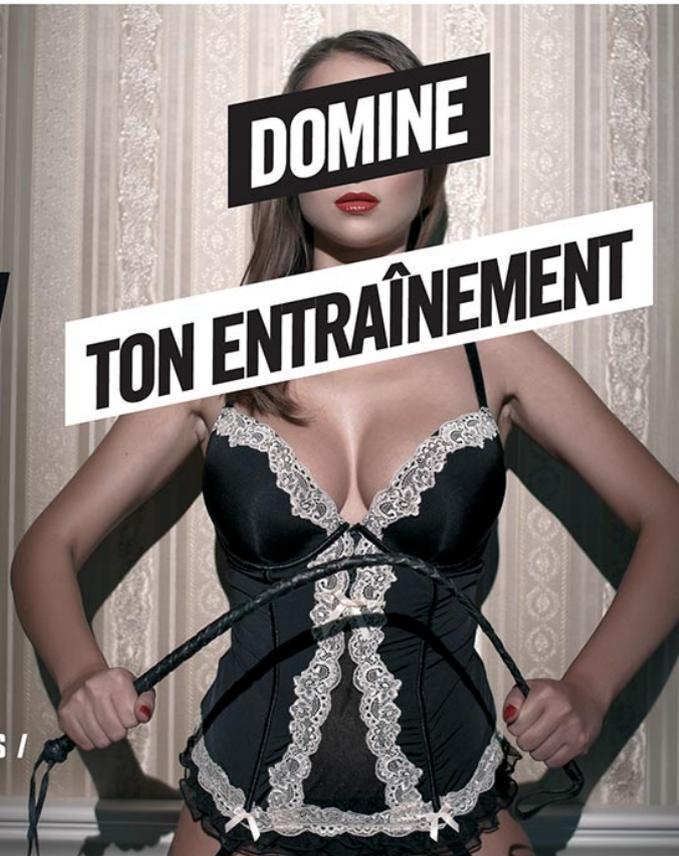
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

ZÉRO SUCRE AJOUTÉ /  
ZÉRO ASPARTAME /  
ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES /  
ZÉRO DGM

GOÛT DÉLICIEUX

LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE  
ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES /  
ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO DGM  
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE  
GOÛT DÉLICIEUX

1,6 KG



**CORGENIC**  
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR [WWW.CORGENIC.COM](http://WWW.CORGENIC.COM)



## Si c'était simple et à la portée de tous, cela se SAURAIT !

**A défaut de vous décevoir, il n'y a pas de REGIMES MIRACLES, mais juste un enchainement de régimes inadaptés, une sorte de copié-collé qui correspondrait à chacun d'entre vous ?? ETRANGE...**

Laissez moi vous donner les grandes lignes du fonctionnement organique, physiologique humain :

Notre corps fonctionne selon une des règles élémentaires, fondamentales et structurelles, celles de l'**HOMEOSTASIE** (évoquée la première fois par Claude Bernard, physiologiste du 19e siècle). En substance, cela veut dire, que tout organisme, tout individu vivant, laissé à lui-même en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre au travers divers processus régulateurs.

Notre corps est une mécanique d'une infime justesse et précision. Face à une ACTION, il y aura forcément son ACTION OPPOSEE, à moins qu'il y est dysfonctionnement. (Inflammation -> réaction anti-inflammatoire, saignement -> coagulation, assimilation -> élimination, catabolisme -> anabolisme ... ect ect ... )

**Il en va de même pour toutes restrictions caloriques, pourtant une des règles de base en cas de régime « perte de poids ».**

**C'est bien là, qu'il faut agir avec subtilité et individualisation car, en cas de privation calorique brutale et prolongée, votre corps se positionnera en mode « auto défense » / « survie » et diminuera progressivement vos capacités à brûler des calories (votre métabolisme).**

Alors que vous commencez à perdre du poids (correspondant bien souvent, au tout début, à une simple perte hydrique) en passant de 1600 à 1200 calories /jours, il vous deviendra de plus en plus difficile de continuer à perdre du poids et même **PIRE vous reprendrez le poids perdu et davantage car votre corps aura pour réflexe de faire des réserves en cas de « nouvelles privations »**

**VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG**

**contactez-moi**

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



**SOUTENIR FITNESS MAG**

**faire un don**



**MPT**

Musculation Pour Tous™

1er groupe français

**VENEZ**

**NOUS RENDRE VISITE**

**AU**

**BODY FITNESS**

17\_18\_19 MARS 2017

Stand C48

Athlètes du mois



**ALZÉE ZUBROWKA**

**MICHEL JARABITO**

**f** Rejoignez-nous sur Facebook

## LES RÈGLES DE BASE POUR PERDRE DE LA MASSE GRASSE :

**1) BOUGER, S'ENTRAINER !** "Sortez de votre zone de confort" à l'entraînement (mais attention de ne pas trop en faire pour ne pas "s'épuiser de manière chronique)

**2) REDUIRE** son apport calorique **PROGRESSIVEMENT**

**a) DIMINUER** sa consommation de glucides (par cycles : "déplétion glucidique", afin de vider les stocks de glycogène sanguin / Hépatique / Musculaire)

*NB: les recharger en fonction de l'individu et en fonction de son état général et recommencer une déplétion.*

On recherchera la qualité des produits et si possible des glucides à IG (index glycémique) bas

Ex : on privilégiera en "recharge" des patates douces plutôt que des pommes de terre basique), bref, on regarde plutôt ce que l'on appelle la charge glycémique des aliments plutôt que l'IG.

**b) SUPPRIMER** les produits transformés, les sucres raffinés ...bref toutes « cochonneries » !

**c) AUGMENTER** les protéines de toutes sortes (légumes, légumineuses, oléagineux, œufs, poissons, un peu de viande blanche et rouge) pour soutenir la synthèse protéique et éviter le catabolisme.

**d) Rajouter** du cardio à très haute intensité du style HIIT "High Intensity Training" ( sur 10 à 15 min, voire 20 min en fractionné, très intense ) afin d'éviter "d'en rajouter" en épuisant l'organisme (en cardio classique qui dure des heures) , déjà fortement mis à rude épreuve avec la diminution progressive calorique.

**e) Augmenter** la perte d'eau sous-cutanée en prenant des complexes à base de thé vert, caféine, asperge, queue de cerise...

**Gardez à l'esprit que ce ne sont que des bases de travail, car tout individu étant fondamentalement différent, il convient " D'INDIVIDUALISER" la démarche, tout en respectant au mieux son intégrité physique et en le soutenant dans cette démarche.**

*Eric Rallo Giudicelli  
Conseiller bien-être et longévité*



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

**10%**

DE REMISE\* SUR TOUT LE SITE  
AVEC LE COUPON **FITNESS MAG**

**FITM-8BW**



**WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM**    

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 28/02/2017 DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

# SOMMAIRE

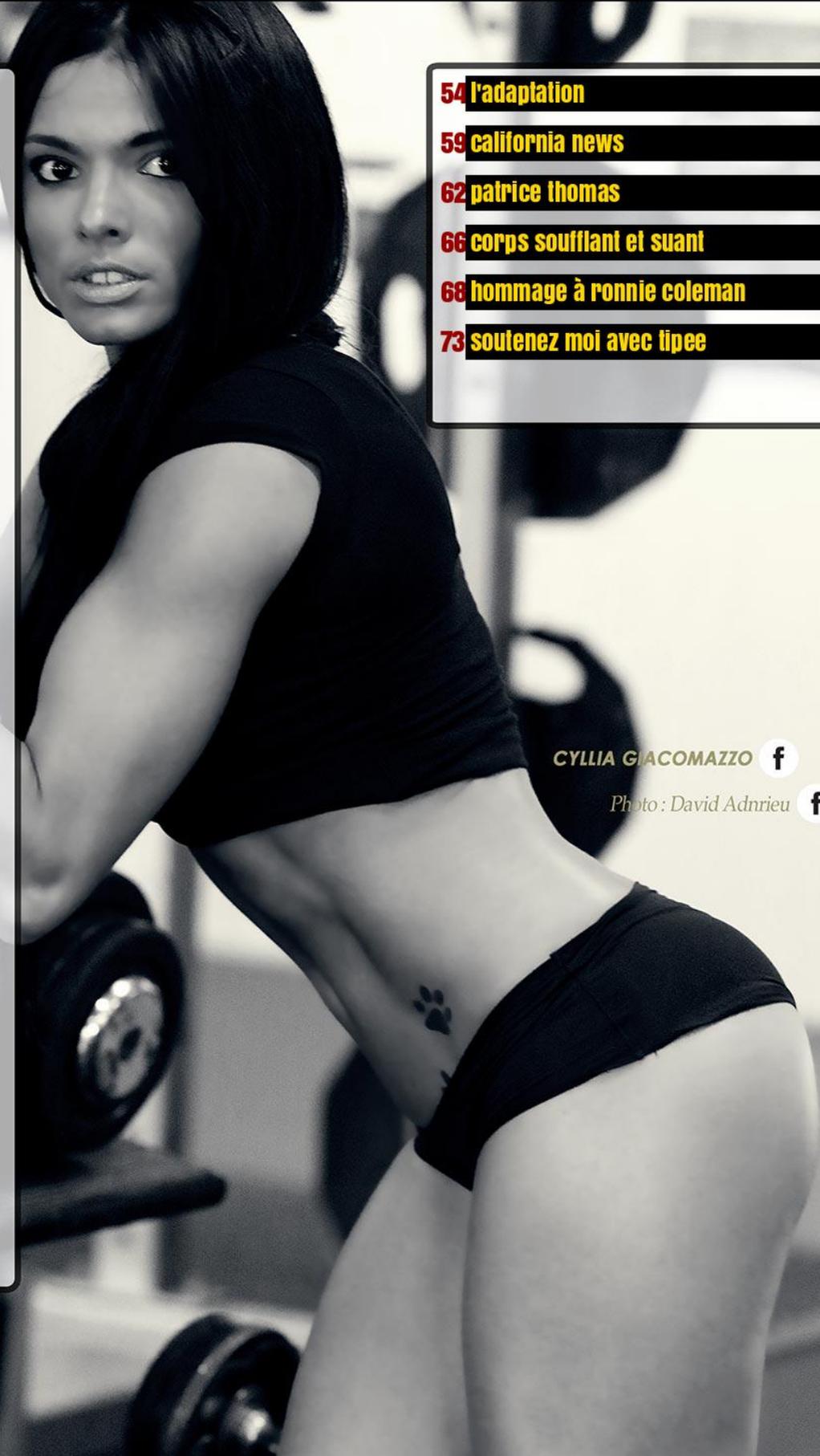
#1  
FM

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°45**
- 4 **equipe fitness mag**
- 6 **preface**
- 9 **sommaire**
- 10 **boutique fitness mag**
- 11 **cyllia giacomazzo**
- 18 **femmes et entrainement**
- 25 **réussir sa prise de masse**
- 29 **telechargez le magazine**
- 30 **l'autophagie**
- 32 **faut-il s'entrainer fatigue**
- 36 **fesses fermes et bombées**
- 37 **soupe remineralisante**
- 38 **coaching scénique**
- 41 **des bons ou mauvais aliments**
- 44 **evitez le surentrainement**
- 46 **santé publique**
- 47 **je vous recommande**
- 48 **les conseils de frederic delavier**
- 49 **training epaules biceps feat greg vong**
- 50 **training dos epaules**
- 51 **podcast spécial dopage**
- 52 **le 21 mouvement**
- 53 **soutenez moi avec tipee**

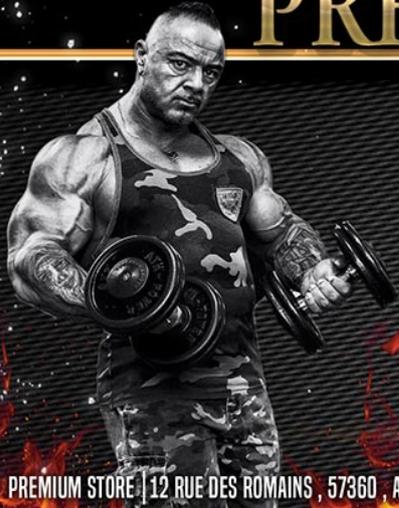
- 54 **l'adaptation**
- 59 **california news**
- 62 **patrice thomas**
- 66 **corps soufflant et suant**
- 68 **hommage à ronnie coleman**
- 73 **soutenez moi avec tipee**



CYLLIA GIACOMAZZO 

Photo: David Adnrieu 

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

PASSEZ  
COMMANDE

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

© 2016 FITNESS MAG



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# ZOOM SUR

# Cyllia <sup>f</sup> Giacomazzo

Interview et photographies David Andrieu

Age : 28 ans  
 Taille : 1,59 m  
 Poids : 51 kg  
 48kg sur scène.  
 Profession : Vendeuse et  
 Stripteaseuse  
 Lieu de Résidence : Pignan (34)  
 Sponsors : Bulders , EA FIT  
 Coach : Christophe Muletier

Palmarès :  
 2014  
 5ème à France IFBB (bikini -160)  
 4ème au Ripert's Body Show  
 3ème au Gym and Co  
 2015  
 2ème au Ripert's Body Show  
 Participation à Miss Univers WFF

« Le bodybuilding m'apporte beaucoup dans mes activités de danseuse et de modèle photo » »

Toujours esthétique et charismatique, Cyllia Giacomazzo ne cesse d'attirer l'attention sur les podiums culturistes depuis plusieurs années.

Bodybildeuse le jour et danseuse la nuit, la magnifique italienne a une vie bien remplie. Elle profite à fond de ses passions et la photographie en fait largement partie.

Un physique harmonieux et féminin qui casse les préjugés négatifs vis-à-vis de notre discipline.

Mais derrière cette beauté se cache un être sensible dont j'ai tenté, pour vous, de percer quelques secrets...





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

**Cyllia Giacomazzo :** J'ai voulu faire de la musculation pour améliorer mes fesses que je trouvais plates. Quant aux concours de bodybuilding, c'est mon ex petit ami Thibault Bernabei qui m'a fait découvrir le sujet et j'ai voulu essayer. Puis, j'ai accroché immédiatement et j'ai souhaité poursuivre mon parcours de compétitrice. Il faut préciser que Christophe Muletier (alias Kris Bulders) et la Team BULDERS y sont pour beaucoup dans ma réussite sportive. Ils me soutiennent et m'encouragent depuis plusieurs années déjà ! J'en profite, au passage, pour les remercier chaleureusement.

**D.A :** *Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à gérer avec celles de tes professions ?*

**C.G :** Le bodybuilding m'apporte beaucoup dans mes activités de danseuse et de modèle photo. Alors, je fais les efforts nécessaires afin de rester belle et fit toute l'année.

ZOOM SUR  
CYLLIA GIACOMAZZO



# CYLLIA GIACOMAZZO

Derrière cette beauté et cette féminité se cache une athlète déterminée... En préparation, Cyllia est une véritable machine de guerre !

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

**Cyllia Giacomazzo :** En ce qui me concerne, je préfère les machines aux poids libres parce que j'ai de meilleures sensations.

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

**C.G :** En fait, je pratique le cardio-training toute l'année mais mes séances se multiplient et s'intensifient quand je suis en préparation à une compétition.

**D.A :** *Quel est le conseil majeur que tu pourrais donner à nos lecteurs et lectrices en matière de nutrition ?*

**C.G :** Le principal conseil que je peux donner en matière de nutrition, c'est de manger équilibré et d'éviter les excès répétés.



Un superbe physique et un fort charisme scénique sont les atouts maîtres de Cyllia en compétition.



Un physique de rêve qui fait des merveilles lors des shootings... Et pour tout photographe, capturer la beauté de Cyllia est toujours un énorme privilège artistique !





Cyllia Giacomazzo en super forme (à gauche) en compagnie de la superbe Ludivine Malié (à droite) sur la scène de Miss Univers WFF 2015.



Comparaison pour le podium bikini du Gym and Co 2014. Cyllia Giacomazzo (à gauche) a obtenu une superbe 3ème place dans une catégorie très relevée, remportée par la superbe championne Clémentine Soler (à droite).

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

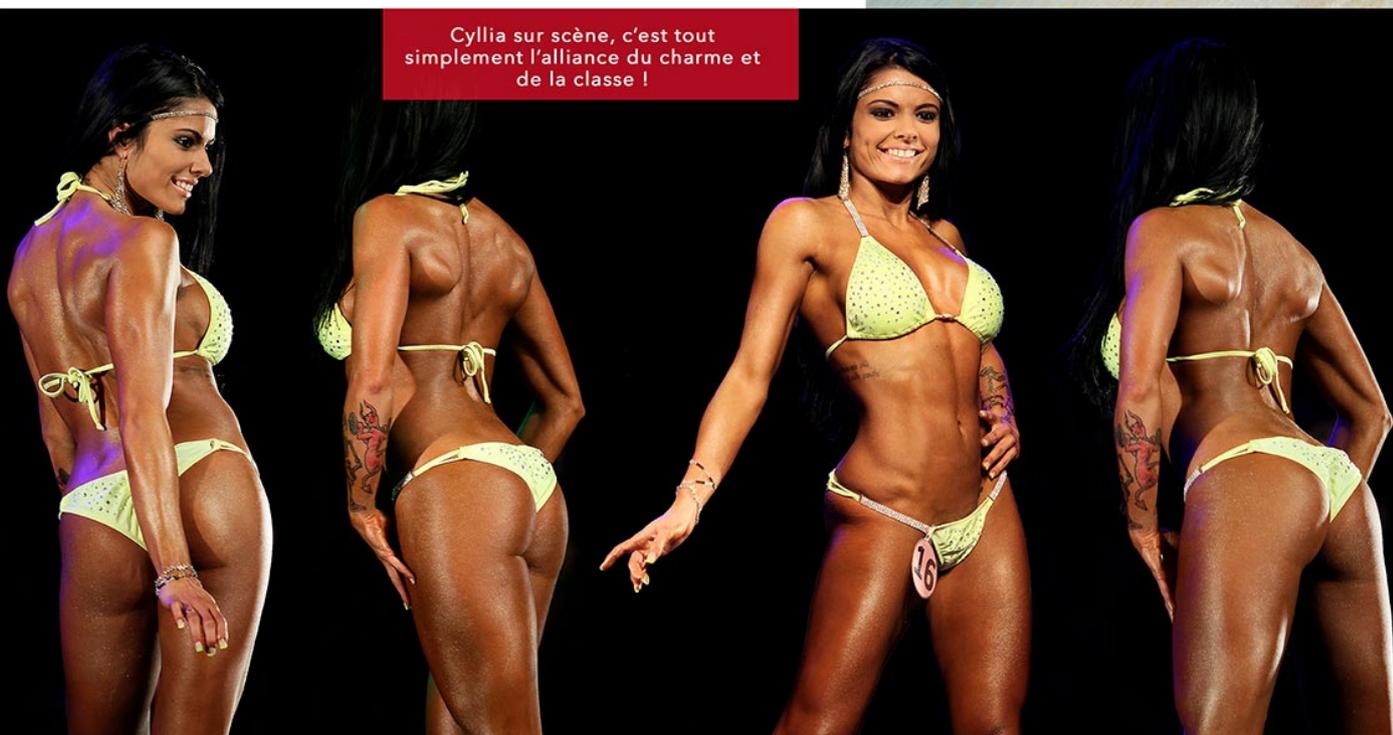
**Cyllia Giacomazzo :** J'utilise principalement des protéines en poudre pour mes collations. J'absorbe également des BCAA pour ne pas perdre ma masse et des brûleurs de graisse quand je suis en période de sèche.

**D.A :** *Si tu pouvais améliorer une partie de ton physique en « un coup de baguette magique », que changerais-tu ?*

**C.G :** Les éléments de mon corps que j'aimerais changer sont mon buste et mes fesses. En fait, si je pouvais avoir un buste plus long et des fesses moins plates, j'en serai ravie !



Cyllia sur scène, c'est tout simplement l'alliance du charme et de la classe !



ZOOM SUR CYLLIA GIACOMAZZO



photographies  
David Andrieu



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

**Cyllia Giacomazzo :** Si je n'avais pas pratiqué le bodybuilding, je pense que j'aurais fait de la danse à haut niveau !

**D.A :** Quels sont tes objectifs sportifs pour 2017 ?

**C.G :** Pour 2017, j'aimerais vraiment refaire France IFBB mais je n'ai aucune certitude pour le moment. On verra ça en temps voulu avec Kris et toute la team Bulders !



Même confrontée aux meilleures athlètes françaises (France Ceilles à gauche et Victoria Bertaux au centre), Cyllia répond toujours présent sur scène ! Ici, elle décrocha une belle 4ème place lors du Ripert's Body Show 2014.

**Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Cyllia Giacomazzo via facebook (pseudo : Cyllia Bulders)**

ZOOM SUR  
CYLLIA GIACOMAZZO

**FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...**

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



**LS14**

(Levergym System)

**complète, robuste  
et performante !**



**DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION**

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

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

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

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

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES



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



# FORCE ATHLÉTIQUE



# FEMMES et ENTRAÎNEMENT

► Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer des activités physiques et sportives : de 9% à la fin des années soixante, on constate une progression avoisinant les 50% aujourd'hui.

Les sports de prédilection pour la femme sont souvent les sports d'endurance : trail, natation, marathon, cyclisme, triathlon et tous les sports faisant appel à la souplesse (gymnastique) et aux qualités artistiques (danse, patinage artistique, natation synchronisée).



**Virginie Canovas** (34 ans), gymnaste de haut niveau, qui fait partie depuis quelques années des meilleurs artistes acrobates du cirque du soleil.



**Océane Galtier** (17 ans) subjunior au squat lors de sa qualification pour le championnat de France de force athlétique.

## L'organisme féminin dispose d'un certain nombre d'avantages pour la pratique du sport :

- les articulations sont plus souples (attention, car cet avantage peut s'avérer souvent dangereux dans le cadre de pratiques demandant notamment de l'explosivité) ;
- les réserves lipidiques plus importantes représentent un facteur très favorable aux exercices d'endurance et à la lutte contre le froid ;
- l'entraînement lui permet d'atteindre plus vite et plus facilement un taux de consommation maximale d'oxygène plus élevé.

La pratique régulière d'une activité physique contribue souvent à diminuer l'inconfort des menstruations ainsi qu'à régulariser le cycle menstruel (ce n'est pas toujours le cas dans le sport de haut niveau).

De plus, la pratique régulière d'exercices et particulièrement de musculations est la meilleure prévention contre l'ostéoporose et à plus long terme la sarcopénie. Il s'agit d'un syndrome gériatrique se caractérisant par une perte de la masse musculaire à l'origine d'une diminution de la force musculaire et des performances physiques.

La sarcopénie, observée chez la personne âgée, est due au processus de vieillissement mais souvent accélérée par des facteurs pathologiques et comportementaux tels que la dénutrition, la déshydratation et la sédentarité.

• Il dispose également de désavantages :

• le squelette est plus fragile du fait d'une réserve de calcium inférieure de 50% à celle des hommes (c'est pour cela que la musculation féminine est importante dans la mesure où ce travail va permettre de nourrir et de minéraliser l'os par l'intermédiaire de l'action musculaire)

• le cœur est plus rapide et le taux de globules rouges moins important que chez les hommes

• la musculature est moins développée et plus fatigable (d'où l'intérêt d'une approche musculaire régulière et bien pensée, permettant de compenser par un gain de force et de masse musculaire)



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

SITE 100% SÉCURISÉ PAR CREDIT AGRICOLE / ENVOI PAR TRANSPORTEUR AVEC SUIVI DE COLIS



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



*Made by athletes for athletes*

La puberté se manifeste chez les filles au moins deux ans plus tôt que chez les garçons. Par conséquent, les jeunes filles profitent d'une plus grande masse musculaire pendant une courte période qui leur offre de meilleures performances motrices dans les activités physiques et sportives.



• Ultime effort d'Océane pour une qualification bien méritée.

• La pratique de l'activité physique augmente chez la femme l'estime de soi, le sentiment d'accomplissement et de compétence, le bien-être général, la sensation de maîtrise corporelle et d'une bonne image de soi. Elle offre également une occasion d'exprimer les émotions et de renouer avec le jeu et l'enfance.

Malheureusement, à capacité égale les filles se perçoivent moins bonnes que les garçons et ce phénomène fait son apparition dès l'âge d'environ six ans. Dès cet âge, les filles autant que les garçons croient que les garçons sont meilleurs que les filles dans les activités physiques et sportives.

Ainsi, dès leur tendre enfance, les filles sous-estiment leurs habiletés et leurs capacités à prendre part à des activités physiques. Il en résulte, au fil des ans, que leur compétence devient généralement inférieure à celle des garçons. Il est même courant que les filles choisissent uniquement les activités qui leur sont habituellement réservées ou pire encore, qu'elles abandonnent complètement parce que l'idée de pratiquer un sport les rebute.

Pourtant, il est démontré que les jeunes filles actives sur le plan sportif se sentent moins seules, sont moins renfermées sur elles mêmes et sont souvent moins démunies devant certaines situations difficiles de la vie.

Finalement, on rapporte que les situations offrant des pratiques de type coopératif augmentent davantage l'estime de soi chez les jeunes filles alors que les situations compétitives semblent avoir souvent un effet contraire.

Les filles tendent à privilégier des activités physiques qui favorisent les expériences sociales, les amitiés nouvelles ou le plaisir plutôt que la compétition ou la victoire.



## MARC VOUILLOT

### • Les besoins principaux des femmes dans le sport

- Les femmes s'activent pour se sentir en forme et pour le plaisir de bouger.
- Les principales raisons invoquées pour pratiquer une activité physique sont sensiblement les mêmes chez les filles que chez les garçons. Ces raisons **sont le plaisir et la camaraderie** entourant les activités physiques et la volonté de garder une certaine forme physique.
- On peut également souligner que les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre que la compétition est une motivation importante. Malgré tout, elles évoquent les mêmes raisons que les garçons pour expliquer leur désir de s'adonner à la compétition, à savoir se surpasser, rendre l'activité plus intéressante car soumise à un objectif et se forger un caractère.



**Mathilde Andraud** (27ans) athlète de haut niveau spécialiste du lancer de javelot (championne de France) travaillant son gainage et son équilibre dans le cadre de sa préparation physique.

## L'action éducative

Compte tenu des variations morphologiques importantes de l'organisme féminin durant la grossesse et la ménopause, l'action éducative devra s'adapter en fonction de ces modifications. Entre 20 et 50 ans, une femme prend en moyenne 10 à 15 kilos (essentiellement en masse grasse). De plus, de nombreuses femmes constatent à la ménopause une prise de poids soudaine et souvent difficile à contrôler alors qu'elles n'ont pas modifié leur alimentation pour autant.

Avant 40 ans, les prises de poids concernent surtout la partie inférieure du corps, les cuisses et les fessiers. A partir de la ménopause, les kilos s'installent également au niveau de l'abdomen et de la taille. Pour se sentir bien dans son corps

pendant toutes ces années à venir, il faut donc mettre tous les atouts de son côté. Le rôle de l'éducateur sportif sera d'adapter les séances en fonction des modifications morphologiques et de conseiller et diriger vers certaines disciplines selon les besoins.

Par exemple, pour rester en forme et limiter la prise de kilos superflus à partir de 50 ans, il est indispensable de pratiquer au moins 4 à 5 heures d'activités physiques par semaine. Ces 4 à 5 heures peuvent être réparties en 3 séances d'au moins une heure et demi ou plus (LA MARCHÉ RAPIDE, LA NATATION, LE VÉLO, LE CARDIO-TRAINING EN SALLE DE CULTURE PHYSIQUE, LES COURS COLLECTIFS, **LA MUSCULATION (INCONTOURNABLE)** SONT DES EXEMPLES D'ACTIVITÉS VERS LESQUELLES S'ORIENTER).

## Indications pour l'éducateur

- adopter une approche méthodologique de l'entraînement et de la compétition respectueuse de la spécificité féminine ;
- orienter les programmes proposés aux jeunes filles de façon à améliorer leurs expériences vécues et à augmenter ainsi leur confiance en elles, leur efficacité personnelle, leurs habiletés physiques et leur force musculaire.



- expliquer clairement les programmes qui s'orientent sur le contrôle du poids, l'amélioration de l'image corporelle, sur tout ce qui renforce le culte de la minceur, du corps parfait et qui a souvent tendance à accroître l'anxiété chez celles qui considèrent qu'il faut absolument être mince pour plaire et être active (**rôle important de l'éducateur en terme de pédagogie et de psychologie qui accompagnera, expliquera et sera le support indispensable et permanent pour aboutir aux objectifs fixés**) ;
- sensibiliser les femmes à l'efficacité de la pratique de l'activité physique (**notamment la musculation**) pour prévenir et soulager les conséquences néfastes liées au stress et au vieillissement biologique.



**Mariane Bouvard**  
(40ans) qui reste l'une des meilleures « lifteuses » françaises en moins de 52kg toutes catégories d'âges confondues.





MUSCLETECH



US SIGNATURE SERIES



USM LABS



DYMATIZE  
BUILDING BETTER BODIES



MUSCLEMEDS  
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

# BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

**A METZ**  
**260M<sup>2</sup>**  
LE PLUS GRAND MAGASIN  
DE NUTRITION EN FRANCE



OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT [WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://WWW.BSA-FRANCHISE.FR)

**NOS MAGASINS**

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M <sup>2</sup> !
STRASBOURG 67	GIVORS 69	HERBLAY 95	BAIE MAHAULT 97
CAYENNE 97	SAINT DENIS 97	SAINT PIERRE 97	NEUCHÂTEL CH.

**LYSANE DELOURME**  
BODYBATTLE  
COMBATTANTE MMA  
RECOMMANDE BSA SHOP

[/bsashop](https://www.facebook.com/bsashop)   

ACHETER EN LIGNE [WWW.BSA-SHOP.FR](http://WWW.BSA-SHOP.FR)

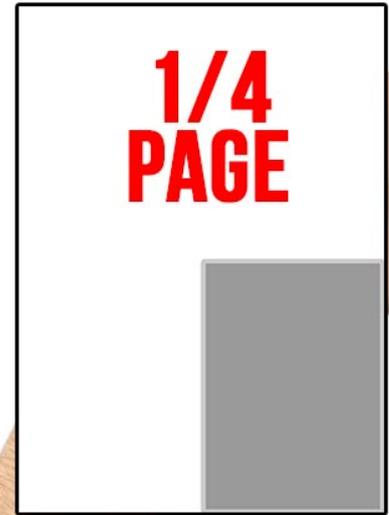
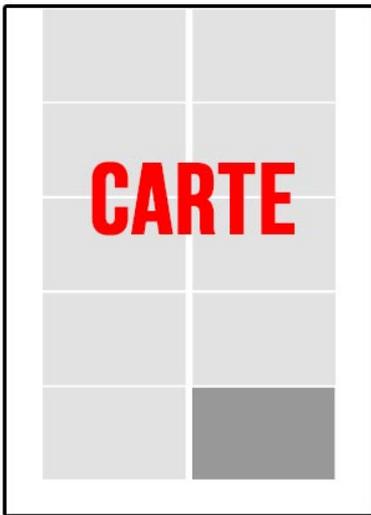
## BSA SHOP

fuel for your passion

**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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



DAVID  
COSTA  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



# ► RÉUSSIR SA PRISE DE MASSE

Crédit photos : Nicolas Blies

L'hiver rime souvent avec bon repas, chocolats, desserts, se faire plaisir, se lâcher sur la nourriture...vu qu'on est bien habillé tout au long de la journée, pourquoi pas ?! C'est alors pour beaucoup, le moment et la raison pour faire sa prise de masse. Cependant, certains d'entre vous, malgré la quantité impressionnante de calories ingérées ne prennent que très peu de poids, de muscles, de masse.

Notre expert en musculation et en alimentation **David Costa** vous présente ses 5 conseils pour réussir votre prise de masse. Les conseils sont issus **JUST EAT, le guide alimentaire de la prise de la masse.**

Les profils qui ont une prise de poids limitée malgré de gros apports sont des organismes qui dégradent facilement les calories plutôt que de les stocker. D'autres au contraire, vont stocker très facilement. D'un point de vue « humain », le second profil est celui qui aura le plus de chance de survivre car il est plus « économique » et il va « garder » l'énergie en l'accumulant dans les réserves de gras avec peu de pertes.

Cependant, d'un point de vue « société/image », il aura plus de difficulté à gérer son poids et sera contraint de limiter ses écarts pour afficher une belle définition musculaire. Mais revenons-en à nos calories...le 1er profil, celui qui nous intéresse et que nous allons aider avec cet article doit respecter une alimentation précise afin de **réussir à prendre du poids**.

## Voici **LES 5 CONSEILS** de David Costa pour réussir à prendre de la masse quand on est fin de nature :

1) Assurez-vous de manger plus de calories que vous en dépensez : même si vous pensez que vous mangez déjà énormément, si vous ne prenez pas de poids (or soucis de santé), c'est que vous ne mangez pas assez par rapport à vos dépenses. Ne vous limitez pas alors à des calories et dosez en fonction des résultats de la balance.

2) Réduisez votre entraînement et vos dépenses : entraînez 2 à 3 fois par semaine en réalisant des séances courtes composées de séries situées entre 6 et 10 répétitions avec des temps de repos conséquents. Limitez-vous à 1 exercice de base par séance puis pour les autres ciblés. Faites moins de séries que vos amis, ne pensez pas que plus vous en ferez plus vous serez musclé. Dans votre situation cela aura l'effet contraire. Ne pas rajouter de séances cardio et limiter vos dépenses énergétiques car le plus vous vous dépenserez, le plus vous devrez manger.

**RÉUSSIR  
SA PRISE DE  
MASSE**



# RÉUSSIR SA PRISE DE MASSE

DAVID COSTA  
Coach sportif

3) - **N'abusez pas des protéines** : l'excès de protéines ne sera en aucun cas bon pour votre santé ni efficace pour prendre du poids. Limitez-vous à 2,2 g / kilo de poids corps. Alors oui, vos 2-3 shakers par jour en plus de vos 3 repas complets ne sont pas utiles. Suivez les 2 conseils suivant pour augmenter votre apport calorique.

4) - **Accordez de l'importance aux lipides** : un bon moyen pour augmenter votre apport calorique est de manger plus de lipides, tout simplement car 1 g de lipides = 9 Kcal. Mais aussi cela vous permettra d'avoir un bon apport en Omega 3. Pour cela, vous devez manger de « bonnes » sources de lipides. Poissons gras : saumons, maquereaux, sardines ; oléagineux : amandes, noix, cacahuètes, etc. ; graines : lin, courge, tournesol, etc. ; huiles : colza, lin, noix, pépin de raisin, carthame, olive, etc. ; Œufs entiers.

5) - **Consommez des glucides** tout au long de la journée et **hydratez-vous** : le carburant principal du corps est le glycogène, synthétisé à partir des glucides que vous mangez. Répartissez votre apport en glucides entre vos repas et vos collations, puis augmentez-le progressivement entre 50 et 80 g par évolution. Cette surconsommation calorique va demander à votre corps beaucoup d'eau pour assurer la dégradation et l'assimilation des aliments, selon votre poids et le contexte, buvez entre 2 et 4 L d'eau par jour. Limitez également les stimulants tels que le café qui vous activeront et vous feront consommer plus de calories. Le souci lorsque vous devez manger beaucoup de glucides et malgré une bonne répartition, est la sensation d'écoeurement ou de gavage.

Conscient que manger beaucoup demande du temps et de l'organisation, voici des astuces pour vous simplifier la vie. Tout en privilégiant les index glycémiques bas et moyens, suivez ces conseils pour augmenter votre apport en glucides facilement :

- Mixez vos aliments avec un liquide (jus de fruits frais par exemple) afin de les boire, plus simple et rapide que de manger à la cuillère des féculents.

- Variez vos sources de glucides sur la journée et lors d'un repas : jus de fruit, féculents, tubercules, fruits frais. Plutôt que de manger 150g de féculents crus, prenez 100g de féculents, 100 g de patates douces et 1 fruit. Vous aurez alors l'équivalent en terme de glucides.

- Répartissez vos glucides sur les repas suivants : petit déjeuner, collation, déjeuner, collation, intra-training, post training, collation et diner. Soit 7 à 8 possibilités pour faire le plein.

**Bonus, votre gainer fait maison :**

mixez une banane, de l'eau de coco, des flocons d'avoines, 1 à 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou de purée d'amandes, et selon les personnes ajoutez de la whey protéine isolate. Adaptez les quantités à vos besoins journaliers.

**Motivation :**

David vous présente Alessandro qui malgré un profil récalcitrant pour la prise de poids, après 2 ans de coaching et des plans alimentaire sur mesure allant de 3500 à 4000 Kcal, à réussi à prendre 10 kg propres en 2 ans de suivi sur mesure. Retrouvez son témoignage [ici](#)



Mettez en pratique ces conseils avec le meilleur programme de musculation : **JUST LIFT**, le guide complet de la musculation incluant un programme de 12 semaines pour prendre du muscle !

BRIAN BÉROT

**2 PRO BIOXAN ACHETÉS  
LE 3<sup>e</sup> OFFERT!**

**WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM**



EXCLUSIVEMENT SUR [www.impactnutritionshop.com](http://www.impactnutritionshop.com)

Offre valable jusqu'au 28/02/2017 dans la limite des stocks disponibles

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



Renforce le système immunitaire | Protège des inflammations musculaires, tendinites | Meilleure assimilation des protéines  
| Plus grande élimination des graisses

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - M A G . F R

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with



CLIQUEZ J'AIME  
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS  
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US  
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





**ERIC RALLO**  
 Rédacteur en Chef  
 Conseiller bien-être & longévité

# Bien-être & longévité



## L'AUTOPHAGIE UN RECYCLAGE INTELLIGENT ET BÉNÉFIQUE POUR VOTRE SANTÉ

(1) photo: googleimage

LORSQUE JE CONSEILLE MES CLIENTS SUR LA NÉCESSITÉ DE PRATIQUER RÉGULIÈREMENT LE "JEÛNE", J'INSISTE PLUS PARTICULIÈREMENT, LORSQU'IL S'AGIT DE SPORTIFS, SUR LA NOTION DE "REPOS".

EN EFFET, VOUS VOUS ENTRAÎNEZ DUR TOUT AU LONG DE LA SEMAINE, MOIS, ANNÉE... **MAIS ACCORDEZ-VOUS ÉGALEMENT À VOTRE CORPS LE REPOS NÉCESSAIRE POUR LUI PERMETTRE DE SE RÉGÉNÉRER ET PAR CONSÉQUENT D'AVOIR LE MAXIMUM DE CHANCE DE SE DÉVELOPPER ?**

**ET BIEN VOUS DEVRIEZ VÉRITABLEMENT SONGER À REVOIR VOS HABITUDES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION !**

Dans le milieu Culturiste, il est de coutume pour « Progresser » en force et « volume » de manger plusieurs repas consécutifs dans la journée, mais comme vous allez le constater, le « plus » n'est pas toujours l'ami du bien !

**En précédant de la sorte, vous n'accordez jamais aucun répit à votre système digestif**

Pour être en bonne santé et donc performant en terme de digestion et assimilation, il faut laisser vos intestins au repos "total" de temps en temps afin de leur permettre également de se "reposer" pour de nouveau fonctionner à plein régime comme vous aller le constater grâce au phénomène d'autophagie

### L'AUTOPHAGIE



L'autophagie (du grec *αυτο* : « soi-même », et *φαγειν* « manger »), autolyse ou autophagocytose, désigne une dégradation d'une partie du cytoplasme de la cellule par ses propres lysosomes.

Le concept d'autophagie est apparu dans les années 1960 lorsque les chercheurs ont observé pour la première fois la destruction par les cellules de leur propre substance en l'évacuant vers un « compartiment de recyclage » appelé lysosome. Les déchets des cellules se concentrent dans de petites vésicules, qui sont ensuite transportées jusqu'aux lysosomes, des organites fonctionnant comme une station d'épuration des constituants cellulaires.



Le biologiste japonais **Yoshinori Ohsumi**, 71 ans, s'est vu décerner le prix Nobel de médecine, lundi 3 octobre 2016, pour avoir élucidé les mécanismes de l'autophagie, processus de dégradation et de recyclage des composants des cellules.



Quand nous ingérons continuellement de trop grande quantité d'aliments dont nous n'avons pas besoin ( mauvais glucides, céréales raffinées, sucres rapides, graisses saturées...), le corps n'arrive plus à les éliminer et les surplus s'amoncellent.

De plus, comme ces aliments sont dépourvus de vitamines et minéraux, le corps détecte les carences -> c'est le signal d'alarme qui se traduit par une nouvelle envie de manger ....

**CERCLE VICIEUX et ENCRASSEMENT cellulaire.**

**Je m'adresse ici, particulièrement à mes amis(ies) culturistes ! CONNAISSEZ-VOUS ce phénomène et avez-vous déjà entendu de nettoyage et recyclage des protéines ?? .....**

## Un phénomène de recyclage ingénieux



**Ce phénomène de recyclage ingénieux se déclenche LORSQUE NOUS AVONS L'ESTOMAC VIDE.**

Dr **Takanori Naganuma** auteur du livre « Prendre soin de son intestin »

Le Dr **Takanori Naganuma** précise que les dernières recherches médicales se sont concentrées sur le fonctionnement interne de nos cellules.

Parmi ces découvertes, une d'entre elle va fortement vous intéresser : comme je l'ai précisé en préambule, **LE JEÛNE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ MAIS IL PERMETTRAIT AUX CELLULES DE SE DÉBARRASSER EFFICACEMENT DES DÉCHETS QUI LES ENCOMBRENT.**

"Concrètement, ces déchets sont des molécules "défectueuses" qui n'ont pas pu être synthétisées. **En effet, toutes les protéines que nous ingérons sont cassées au cours de la digestion pour former des acides aminés. C'est dans les cellules que ces derniers sont ressoudés sous forme de molécule de protéines.**

**Lors de périodes de jeûne, un cycle d'autophagie se déclenche lorsque l'estomac est vide permettant de casser à nouveau les protéines défectueuses à l'intérieur même des cellules. Les molécules retournent à l'état d'acides aminés avant d'être réassemblées sous forme de protéine Neuve ! Bien utilisable cette fois !**

Un système qui permet de rester en forme...Oui.. **MÊME lorsqu'on nous avons l'estomac vide !**

Cela bouscule t'il les différents dogmes consistant à indiquer qu'il faut s'alimenter continuellement et perpétuellement toutes les 3h ....? et avec quel rapport BENEFICE/RISQUE. A vous de décider désormais, mais en toute connaissance de cause.

<sup>(1)</sup> **Eric Rallo Giudicelli**  
Conseiller bien-être et longévité

**Récompensée par le prix Nobel de médecine, la découverte du mécanisme de l'autophagie pourrait permettre un jour de vivre plus longtemps en bonne santé.**

Ce processus est très important car si la cellule n'est pas capable de se nettoyer, on va avoir une accumulation de déchets", explique **Isabelle Vergne**, chercheuse au CNRS qui travaille sur l'autophagie. "Si ce processus est complètement dérégulé, ça peut entraîner de nombreuses pathologies", ajoute-t-elle. C'est le cas notamment des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson, des maladies infectieuses ou des cancers.



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness



Photo Fitnessmith

# FAUT-IL S'ENTRAÎNER FATIGUE EN MUSCULATION ?

Si tu trouves parfois qu'il est compliqué de toujours devoir faire des séances hardcore, que tu commences même à culpabiliser de ne pas te donner à 100% sous les barres pendant certaines périodes, cet article est là pour toi.

Longtemps j'ai cru que la qualité de mon entraînement était uniquement définie par mon degré de motivation. Je sais que cette conclusion est plutôt simpliste et fortement déraisonnable. Je sais bien que la récupération, la nutrition ainsi que le stress quotidien sont également des éléments qui peuvent orienter la qualité d'un entraînement.

Mais je reste convaincu, et ceux qui s'entraînent depuis quelques temps déjà me comprendront, il se peut que nous soyons épuisés, que l'on ait mal mangé, et pourtant nous sommes à 110% en salle de sport, les performances sont au rendez-vous.



Photo by Patrick Masoni

# Mais pourquoi ça fonctionne ? Je devrais être fatigué normalement !

▶ J'ai une « théorie » sur le sujet, c'était aussi une des discussions très intéressantes que j'avais avec mon pote **Christophe Carrio**.

Il existe certainement des périodes de l'année où notre physiologie échappe à notre pouvoir de contrôle. C'est-à-dire que nous ne pouvons pas avoir une manière d'agir sur notre état de forme à l'entraînement, nous ne pouvons pas régler ça ni par la diète ni par le sommeil...

Comme si ce n'était pas le moment, que mon organisme avait une horloge interne qui met le corps en mode « restreint » pendant 2 mois de l'année. Pour moi cette période se trouve au moment où nous sommes, en plein hiver, et la forme revient au moment où les jours commencent à rallonger doucement.

Pour avoir parlé à pas mal de sportifs, chacun trouve une définition à ce moment de l'année où la forme est plus basse, un de mes amis trouve que « l'hiver les barres sont plus lourdes à cause du froid » c'est sa manière de visualiser le ressenti d'une manière positive car il ne se dit pas « j'ai moins de force, ce sont les barres qui semblent plus lourdes ».



Photo Christophe Carrio

Photo by Patrick Masoni

## Mon erreur à mes débuts

Comme toi peut-être, je suis et j'étais un « enragé » à la salle de sport, si ma forme et ma force diminuaient, je me faisais violence pour aller toujours plus loin dans l'intensité. Le problème c'est que je trainais la fatigue non pas pendant 2 mois d'hiver mais jusqu'au milieu de l'été...

Je suis convaincu que cette période de l'année où je suis plus faible, je dois m'entraîner pour me faire plaisir mais surtout chercher à me préserver. Nous avons grandi dans des maisons ou appartements, où, été comme hiver il fait 22°C. Nous ne prenons pas réellement en compte les variations extérieures car nous ne les subissons pas directement. C'est certainement critiquable mais l'hibernation (moderne) n'est peut-être pas une mauvaise idée pour progresser ou rester en forme sur le long terme sans trop s'épuiser.



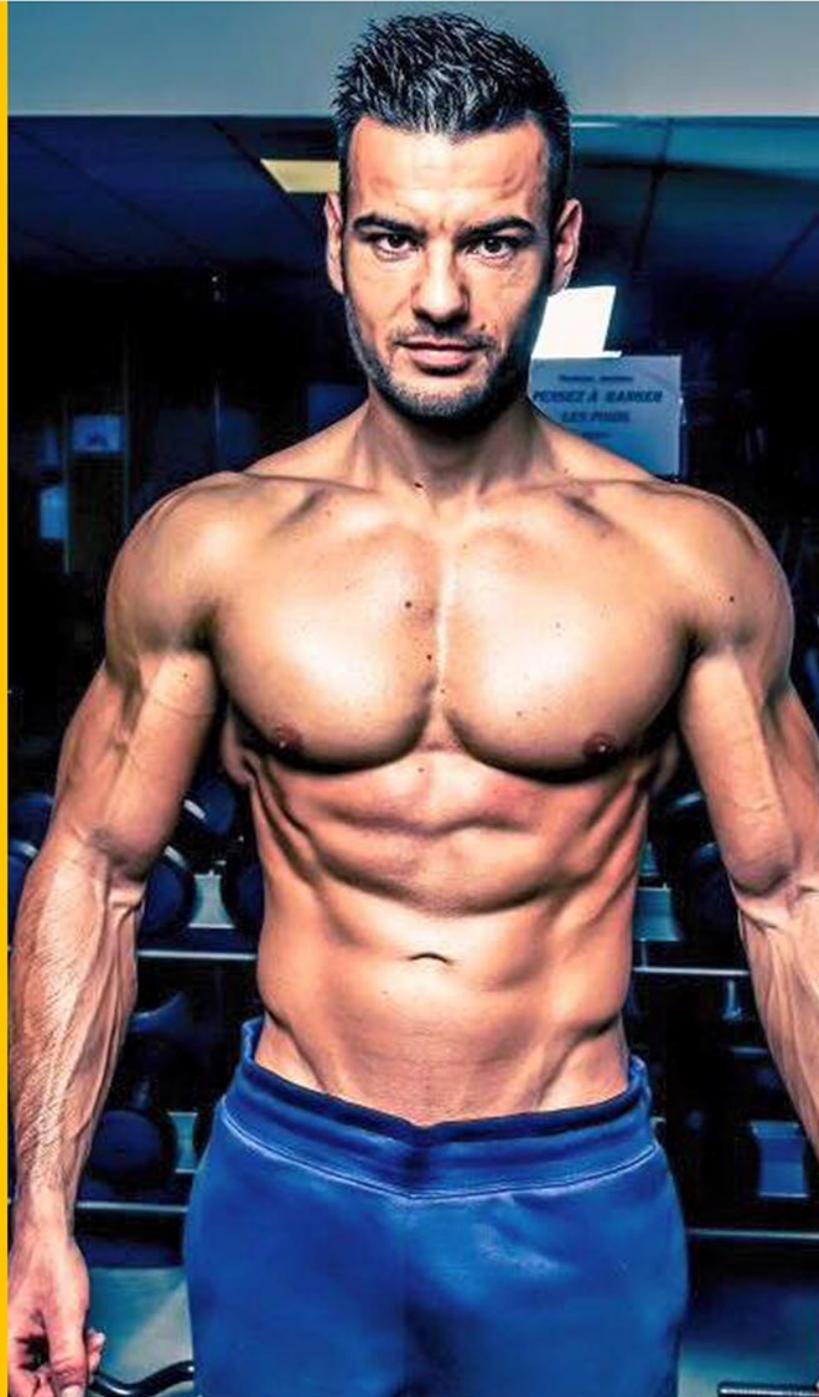
## Ma définition de l'hibernation moderne

Avec mes nombreuses lectures sur le fonctionnement du cerveau, de la motivation, de la forme, ou tout simplement de la psychologie en règle générale, j'en suis venu à comprendre que nous pouvons accomplir des choses extraordinaires par la simple force de nos pensées, nos actions et de notre corps MAIS nous devons aussi accorder des périodes de repos, d'ennui et de retrait.

Vu que certaines choses sont obligatoires comme le boulot, je dois mettre le pilote automatique sur le maximum de choses dans ma vie, pendant cette période ne pas chercher à faire des gros projets (déménagement, travail, compétition, etc). Augmenter si possible (c'est toujours possible avec une bonne organisation) son temps de sommeil. Manger de saison, des soupes chaudes, de la viande grasse parfois. Accepter de faire un peu plus de gras, même si les abdos sont moins visibles. S'entraîner oui mais sans chercher à dépasser ces objectifs ou faire des performances. Profiter pour apprendre la méditation (voir ma vidéo sur ma technique de méditation) ou l'hypnose pour renforcer un état de détente et de récupération.

Pour conclure, arrêtez de culpabiliser si vous avez moins la pêche pendant un certains laps de temps, ne cherchez pas à faire plus car vous allez vous griller pour le reste de l'année. Si vous êtes sérieux à l'année, vous avez le droit de vous accorder une hibernation moderne.

Donnez-moi votre période de l'année où vous ressentez cet état dans les commentaires, ça m'intéresse !



**MPT**  
Musculation Pour Tous™

1er groupe français

VENEZ  
NOUS RENDRE VISITE

AU

**BODY  
FITNESS**

17\_18\_19 MARS 2017

Stand C48

Athlètes du mois



ALZÉE  
ZUBROWKA



MICHEL  
JARABITO



Rejoignez-nous sur Facebook



LAETITIA  
BEFIT  
Blogguese  
fitness-bien être



# BEFIT

## FITNESS-BIEN-ETRE

### UN MODE DE VIE

# FESSES FERMES ET BOMBÉES + ANTI-CULOTTE DE CHEVAL

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**Vous voulez avoir des fesses  
galbées et sexy ?**

Voici une de mes routines a réaliser  
SEXY BUTT

▶ Circuit a réaliser 3 x





SABINE  
ACQUATELLA  
Reporter

WEB f t i YouTube

# Cuisine

## Santé & Plaisir

▶ **Source de vitamines**  
▶ **Favorise la digestion**  
▶ **Régénérante**

### Ingrédients

**1 oignon finement émincé**  
**1 gousse d'ail**  
**2 courgettes coupées en dés**  
**2 poignées d'épinards en branche**  
**quelques zestes + jus d'1/2 citron**  
**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**  
**Des petits pois**  
**et un cube de bouillon de légumes.**

Bon appétit ! 🍴

# SOUPE

## Reminéralisante

riche en micronutriments

▶ **Faites le plein de vitamines, minéraux**  
**fibres alimentaires et antioxydants**





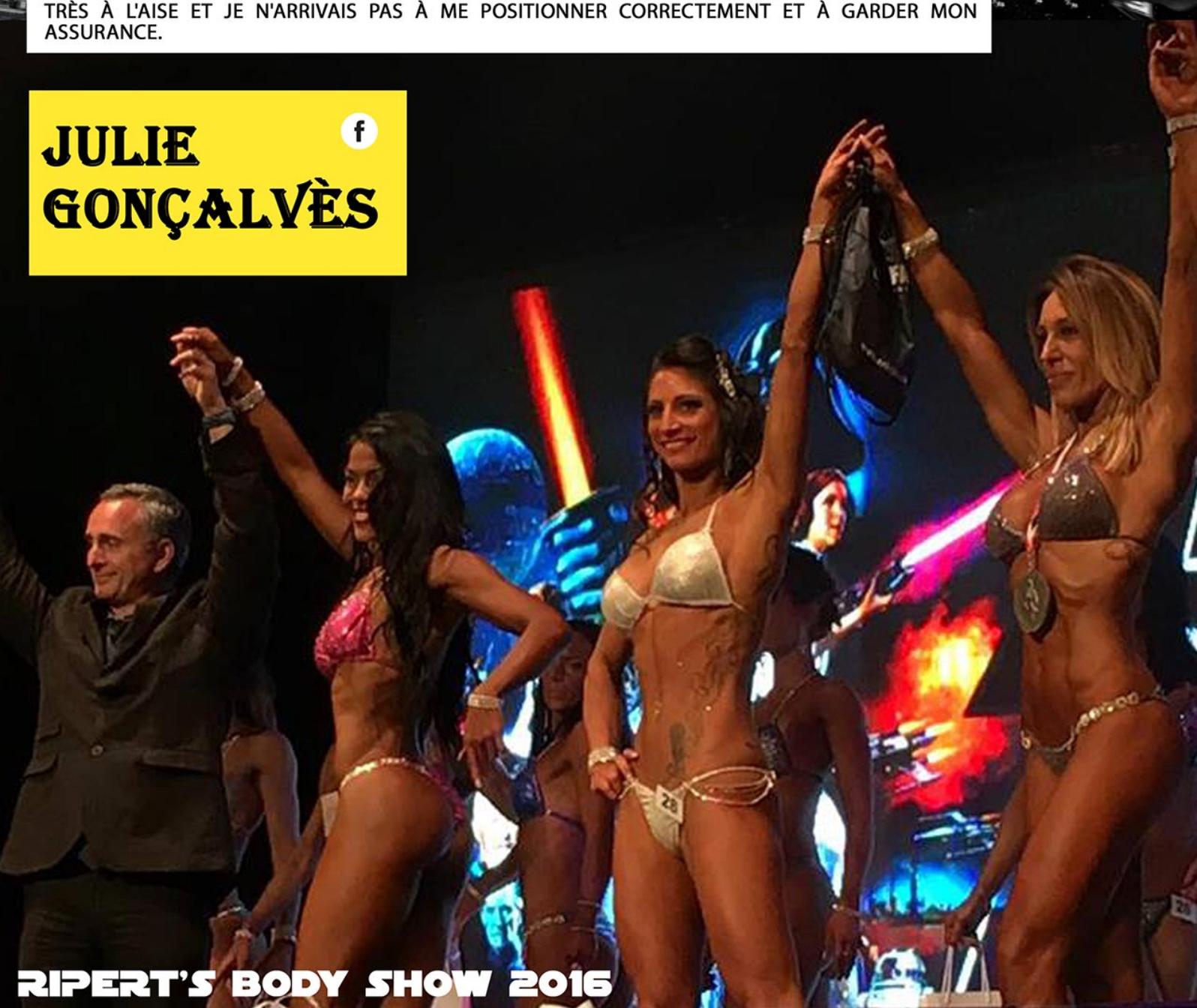
**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING SCÉNIQUE

BOXEUSE DEPUIS MON PLUS JEUNE ÂGE, J'AI ÉTÉ CONTRAINTE D'ARRÊTER LES COMPÉTITIONS À CAUSE DE MES HORAIRES AU TRAVAIL. JE SUIS INFIRMIÈRE ET MES HORAIRES NE ME PERMETTAIENT PAS D'ÊTRE AUX ENTRAÎNEMENTS RÉGULIÈREMENT. EN 2012 J'AI DÉCOUVERT LE MONDE DU BODYBUILDING ET NOTAMMENT DE LA CATÉGORIE BIKINI. LÀ J'AI PU DÉCOUVRIR QU'ON POUVAIT FAIRE ÊTRE MUSCLÉE ET FÉMININE. JE SUIS MONTÉE SUR SCÈNE DÈS MA PREMIÈRE ANNÉE MAIS CE QUI ME MANQUAIT C'ÉTAIT LE POSING. JE NE PENSais PAS QUE CELA POUVAIT ÊTRE AUSSI IMPORTANT ET POURTANT C'EST CE QUI NOUS PERMET DE NOUS METTRE EN VALEUR. LA PRÉPARATION DURE PLUSIEURS MOIS ET ON A QUE 5MN SUR SCÈNE. JE N'ÉTAIS PAS TRÈS À L'AISE ET JE N'ARRIVAIS PAS À ME POSITIONNER CORRECTEMENT ET À GARDER MON ASSURANCE.

**JULIE  
GONÇALVÈS**





# COACHING SCÉNIQUE



JE REGARDAIS LES AUTRES CONCURRENTES MAIS MIS À PART ME DÉSTABILISER J'APPRENAIS PEU DE CHOSES, MÊME SI JE M'INSPIRAIS DES VIDÉOS, CE N'ÉTAIT PAS OBJECTIF. JE N'ARRIVAIS PAS À PRENDRE DU PLAISIR EN COMPÉTITION.

EN 2013 J'AI COMMENCÉ PAR LA FFHMFAC PUIS EN 2014-15 J'AI CONCOURU EN NAC. CETTE ANNÉE 2016 J'AI VOULU ESSAYER EN IFBB. AU FUR ET À MESURE J'AI VU QUE LE POSITIONNEMENT ET LA PRESTANCE SCÉNIQUE ÉTAIT PRIMORDIAL.

J'AI RENCONTRÉ **KAREN** LORS DE LA DEMIE FINALE FRANCE IFBB 2016 ET QUELQUES SEMAINES PLUS TARD J'ÉTAIS DANS SON STUDIO.

JE VOULAIS METTRE TOUTES LES CHANCES DE MON CÔTÉ POUR LE **RIPERT'S BODY SHOW** 2016 OÙ J'AI ÉTÉ CLASSÉ 2ÈME ET ÉRIC FAVRE : LE BMPS 2016 OÙ J'AI ÉTÉ CLASSÉ 5ÈME.

LE 22 OCT 2016 JE REMPORTE LA 1ÈRE PLACE BIKINI À LA COUPE DE FRANCE IFBB À ÈLNE.

**JULIE ET PIERRE HENRI**



# COACHING SCÉNIQUE

CE COACHING M'A BEAUCOUP AIDÉ, AUTANT PHYSIQUEMENT PAR LA PRESTANCE SCÉNIQUE QUE MENTALEMENT PAR LE FAIT DE "ME LÂCHER". J'AI ADORÉ MONTER SUR SCÈNE !

**KAREN** M'A AIDÉ À GAGNER EN ASSURANCE, A AIMER LA SCÈNE, A TRANSMETTRE UNE IMAGE POSITIVE DE CE SPORT. J'ESPÈRE ENCORE PROCHAINEMENT REVOIR **KAREN**.

**JULIE GONÇALVÈS**



COACH : XAVIER SARI

MERCI AU PHOTORAPHE : Copyright Seb JAWO



THIERRY CASASNOVAS  
Nutrition & Physiologie



# RÉGÉNÈRE



## DES « BONS » ET DES « MAUVAIS » ALIMENTS ?



**Notre époque moderne est marquée par une attention accrue à la qualité et à la nature des aliments que nous consommons. Ainsi il est de plus en plus commun de considérer qu'il y a des « bons » et des « mauvais » aliments. C'est une telle évidence qu'il paraît juste ridicule de le discuter.**

Les magazines, les médias, regorgent d'articles présentant de façon très manichéenne ce qui est bon et ce qui est mauvais pour nous. Il y a aussi les aliments qui sont « entre deux » : on nous dit que c'est la dose qui fait le poison... Tout ceci dénote d'une conception très erronée des aliments, issue de notre culture de l'analyse in vitro des produits.

Je m'explique : quand on s'intéresse à un aliment et qu'on le détermine comme étant un « bon » aliment ou « mauvais » aliment, en fait on s'intéresse aux caractéristiques du produit considérées en dehors de tout environnement vivant, c'est l'analyse in vitro. Ou alors on s'intéresse à l'effet du produit sur un groupe représentatif de ces organismes vivants. En aucun cas, on analyse réellement les interactions de chaque aliment avec un organisme en particulier, le nôtre.

Ainsi cette classification des aliments en « bons » ou « mauvais » ne renvoie à strictement rien de réel. Certaines personnes présentant un déficit de digestion des protéines ainsi qu'une barrière intestinale altérée vont voir des protéines incomplètement digérées passer dans leur système digestif et causer des réactions de type auto-immunes.

D'autres personnes consommant le même aliment et ne présentant pas ce défaut de digestion n'auront aucun inconvénient à consommer cet aliment. Même au contraire, peut-être pourront-elles profiter de tous les nutriments contenus dedans.

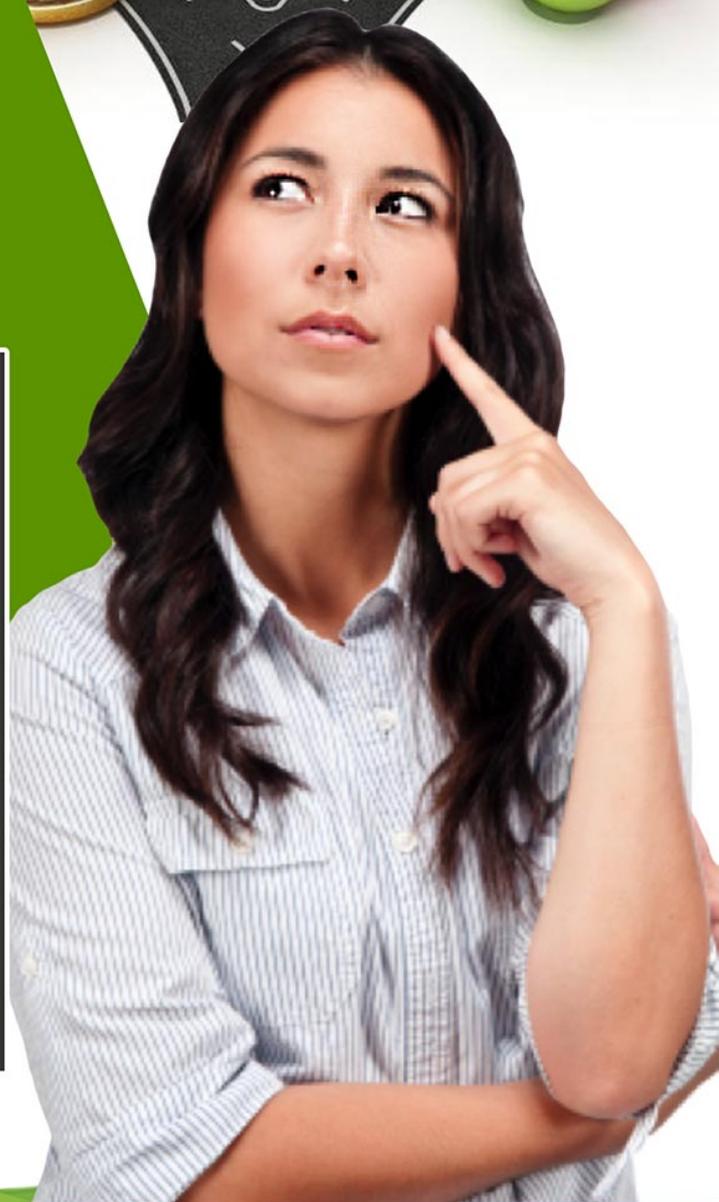
**AINSI CET ALIMENT EST-IL « BON » OU « MAUVAIS » ?**

La réponse est simple : on n'en sait rien, cela dépend uniquement des caractéristiques individuelles de l'organisme qui le consomme. Il est bien plus aisé de dire aux gens ce qu'ils doivent faire ou penser, de distribuer des bons et des mauvais points de manière relativement arbitraire, que de nous apprendre à considérer tous les paramètres présidant à une bonne qualité de vie, savoir les individualiser, et surtout, savoir analyser notre ressenti et nos réactions physiologiques propres. Pourtant, il n'y a pas moyen de l'éviter.

On dit aussi « c'est la dose qui fait le poison » : ceci aussi est totalement faux.

Pour une personne présentant un phénomène d'allergie à la caséine, par exemple, n'importe quelle goutte de lait suffira à causer une réaction d'allergie extrêmement forte. Une autre personne n'aura strictement aucun phénomène d'allergie ni aucun symptôme (les deux n'étant pas forcément liés).

Mon propos est simple : nous nous faisons balader en permanence avec des modes qui varient en fonction d'intérêts commerciaux la plupart du temps ou de l'influence de telle ou telle personne en vue. Pourquoi ? Parce que nous nous sommes octroyé un droit, celui de juger de ce qui est bien ou mal, alors que nous n'avons que très peu de paramètres d'équation.



photos google image / Eranit et nbedbaun Thiana Casanova



C'est le « péché originel » de l'humain qui s'exprime aussi en matière alimentaire et en matière de mode de vie. On juge en permanence, on a besoin de juger, on a besoin de mettre des étiquettes définitives, on a besoin d'établir des cases bien carrées, bien solides et bien définies. Pourtant, nous ne sommes pas capable de juger, nous ne sommes que très peu capable d'évaluer, et notre seule capacité est de nous fier à notre ressenti et à notre bon sens...

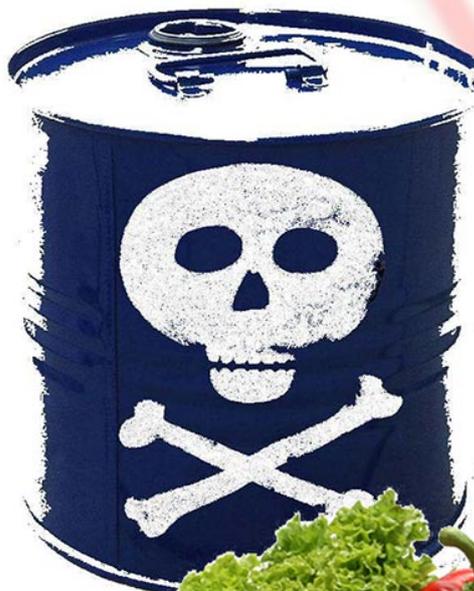
Personne ne parviendra à défendre que les pesticides, fongicides, insecticides contenus dans notre alimentation sont nécessaires à la bonne santé. Personne n'arrivera à défendre qu'un aliment qui a été cueilli plus de trois mois avant sa maturité, élevé à haute température, servi dans du plastique, aura une réelle qualité nutritionnelle. Alors il y a des fondamentaux sur lesquels on peut s'entendre, mais pour ce qui est des caractéristiques individuelles, il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, il y a des organismes qui interagissent avec des produits alimentaires, et si vous voulez que la plus part des aliments soient bons pour vous, alors il ne vous reste qu'une chose à faire : améliorer la force, la résistance, la capacité digestive et assimilative de votre organisme.

La solution n'est pas dans des organismes faibles conduisant à l'éviction de plus en plus importante d'aliments, mais dans des organismes que l'on renforce, qui sont capable de s'adapter à une grande variété d'aliments sans présenter de phénomènes allergiques, d'attaques auto-immunes ou autres.

On nous vend un leurre en nous persuadant que les régimes sans gluten et sans produits laitiers nous soignent, en réalité ils ne soignent strictement rien, ils permettent d'éviter les symptômes pour un temps. Le véritable soin étant le renforcement de l'organisme. Et le renforcement de l'organisme n'est jamais aussi bon que lorsque on s'octroie un temps de repos, un temps de jeûne de temps en temps.

La solution n'est pas par le bas, par l'affaiblissement, mais par le haut, par le renforcement.

**Bonne régénération à toutes et à tous !**





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



# COACHING

## ÉVITEZ LE SURENTRAINEMENT



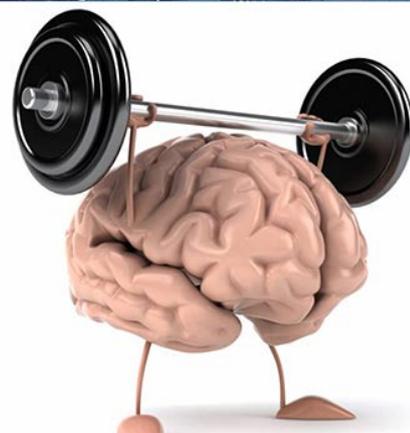
**BEAUCOUP** de pratiquants confondent **EXCUSES** et réel état de fatigue !  
Alors si vous désirez éviter les périodes de surentrainement, ( oui ça existe ! Même chez les consommateurs de "smarties" et de manière bien plus fréquente et délétère chez les pratiquants naturels... )

Quoi faire ? rien de bien compliqué, juste du bon sens une fois de plus :

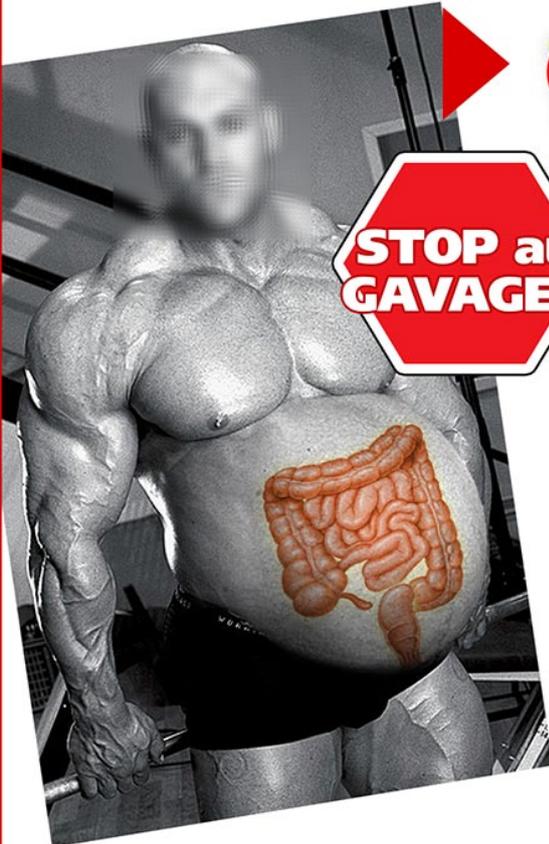
**VOICI À MINIMA, 5 RÈGLES ESSENTIELLES, BASÉES SUR LE REPOS :**

**1** Arrêtez de malmener votre corps, vos muscles, tendons et articulations avec des poids inadaptés et que vous ne maîtrisez pas totalement !

**2** Ménagez votre système nerveux, trop souvent négligé et pourtant, mis à rude épreuve lors d'entraînements intensifs et répétitifs, utilisant les mêmes recrutements neuromusculaires. ( pensez à varier les exercices, angles de travail et techniques, régulièrement )



**ÉVITEZ LE SURENTRAÎNEMENT**



**3 Prenez soin de votre système digestif et laissez-le au repos !**

Sans des intestins au top de leurs capacités, malgré toute votre détermination et la meilleure nourriture du monde, l'assimilation via la circulation sanguine, ( le transport vers vos cellules) et l'utilisation in-fine ne sera pas aussi efficace que vous le souhaitez.

**Pensez à limiter vos quantités alimentaires**, voir pratiquer le jeûne intermittent pour laisser vos intestins au repos au même titre que vos muscles afin de repartir de manière beaucoup plus performante.

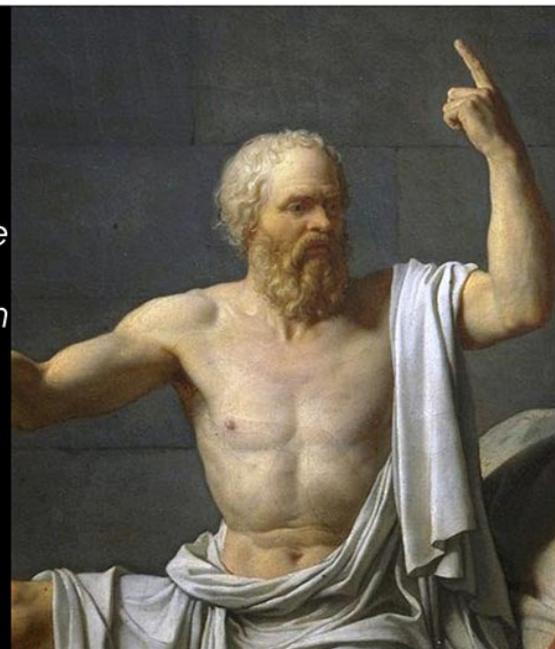
**4** **Additionnez** toutes sorte de stress (déficit de sommeil, pression professionnelle ainsi que le surmenage physique ... votre propre training ! **Tenez compte** de votre fatigue nerveuse, de la gestion de votre quotidien (embouteillages, gestion d'anciennes blessures, qualité de votre alimentation, quantité de vos apports hydrique...ect ect ) et **déterminez** avec objectivité votre réel état de fatigue ainsi que vos aptitudes du moment.



**5 CONNAIS-TOI TOI-MÊME ! (Socrate)**

Améliorez petit à petit la connaissance et la gestion plus affinée de votre organisme : Une sorte d'introspection objective (régulation de votre rythme cardiaque, gestion de votre souffle, amélioration de votre capacité de concentration et visualisation des objectifs à atteindre) que l'on acquiert avec le temps et qui vous fera comprendre et vivre au mieux le fameux adage : "**qui veut aller loin ménage sa monture**"

**Eric Rallo Giudicelli**  
Conseiller bien-être et longévité





**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 #24 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## L'ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE DU CORPS CLAIREMENT ET SANS DOGME

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

## ALIMENT ACIDIFIANT OU ALCALINISANT ??? L'ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE DU CORPS



**ERIC RALLO**

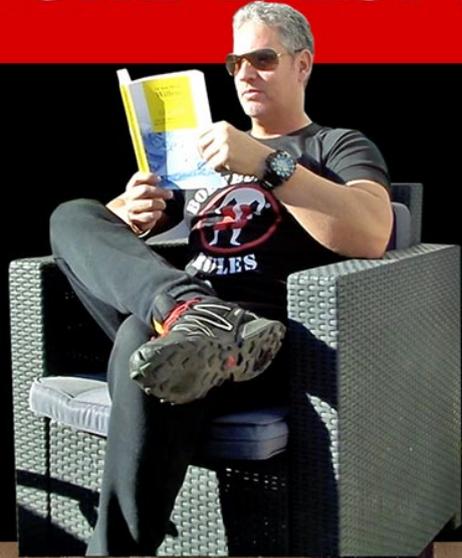
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



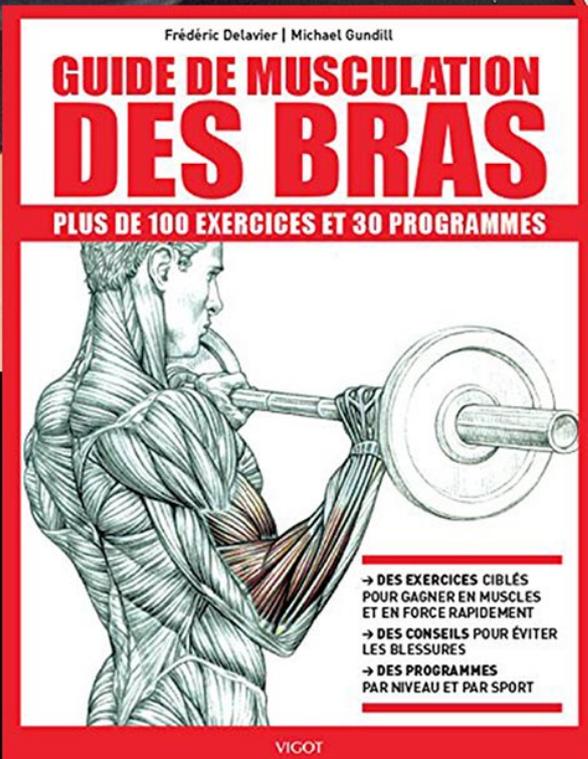
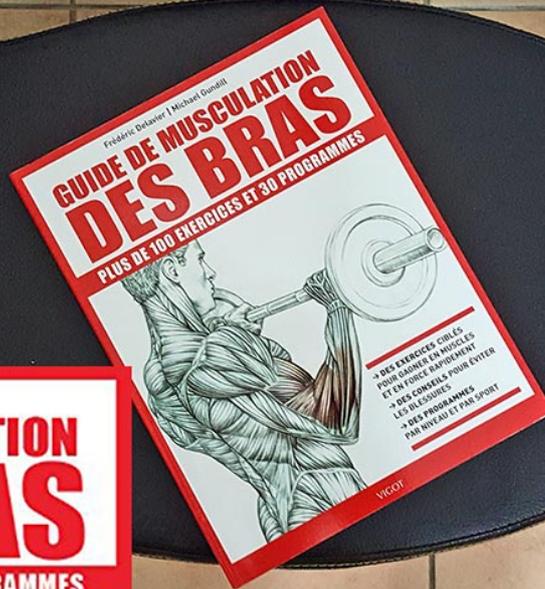
# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

## JE VOUS RECOMMANDE CE MOIS-CI

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



## GUIDE DE MUSCULATION DES BRAS





FRÉDÉRIC DELAVIER  
Auteur



# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

### QUELLES QUALITÉS POUR ÊTRE UN TOP BODYBUILDER?

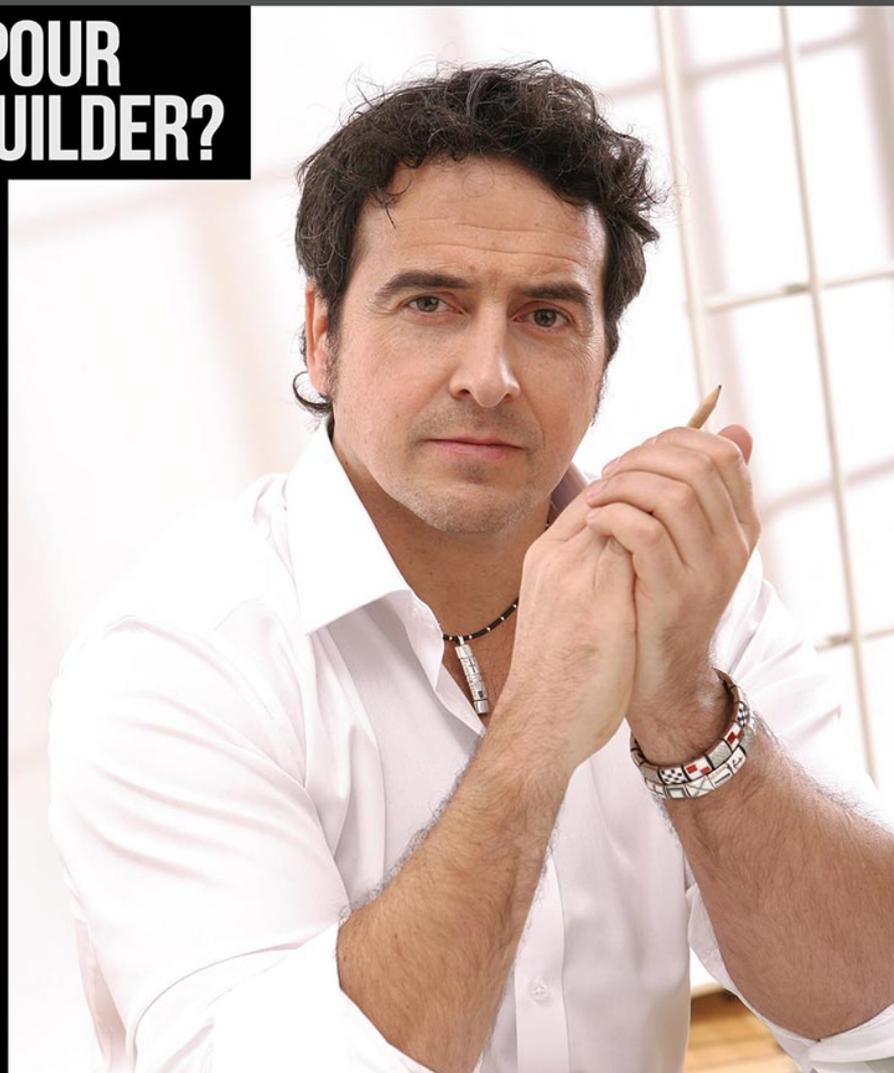
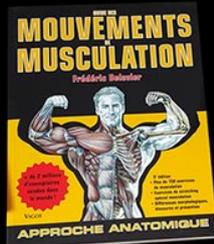
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



### AVEC MICHAEL GUNDILL





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# ▶ TRAINING

## EPAULES BICEPS AVEC GREG VONG

Entraînement  
épaules et biceps  
au Fun Gym à  
Beaucaire avec  
mon pote Greg  
Vong lors de mon  
passage en  
France.





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# TRAINING

## DOS EPAULES





TONY SHAREFITNESS  
Blogueur

WEB f t i YouTube

# SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Nouveau podcast en compagnie de Michael Gundill Paul Matthieu Chiaroni alias « le DOC » et M.A Grondin :

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# PODCAST SPECIAL DOPAGE

AVEC

MICHAEL GUNDILL  
PAUL MATTHIEU CHIARONI ET  
MARC ANTOINE GRONDIN

# SHARE FITNESS





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



# COACHING

#TECHNIQUES

# THE 21 MOUVEMENT



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Cette technique d'entraînement consiste à réaliser un mouvement (ici en l'occurrence le curl à la barre droite, tout en divisant l'exercice en 3 phases de 7 répétitions enchaînées sans temps de repos.

Phase 1 : Répétitions en amplitude basse	7 reps
Phase 2 : Répétitions en amplitude haute	7 reps
Phase 3 : Répétitions en amplitude complète	7 reps

C'est une technique d'intensification de l'entraînement, appelée également **mouvement 7/7/7**

**Exécution :** Debout, poitrine sortie, dos et abdominaux bien gainés, les pieds écartés. Les mains en suspension, saisissez votre barre droite (ou EZ / coudée (Easy Barre))

**PHASE 1 :** Réalisez les 7 premières répétitions à allure modérée en stoppant l'amplitude de votre mouvement lorsque vos avant-bras seront parallèles au sol, coudes à 90°. Contrôler parfaitement la phase concentrique et excentrique.

**PHASE 2 :** Sans temps de repos, réalisez les 7 répétitions suivantes en démarrant de la position avant-bras parallèles au sol, coudes à 90°, pour terminer en amplitude complète en haut du mouvement. Malgré la fatigue des 14 premières répétitions, continuez de vous concentrer sur la parfaite exécution du mouvement sans tricher.

**PHASE 3 :** Toujours, sans temps de repos, réalisez les 7 dernières répétitions en amplitude complète ! Etirez vos biceps en bas de mouvement et contractez durement vos muscles préalablement fatigués tout en allant chercher la brûlure maximale à la fin de la 21e répétition ! BRAVO vous venez d'effectuer le MOUVEMENT 21 !

**Conseil :**

*Pour cette technique conservez une charge de travail légère – mi lourde (environ 20 à 25% de moins que sur des séries normales) afin de ne pas avoir à sacrifier la forme d'exécution.*

Bon TRAINING !

NOUVEAU

FITNESS MAG



© FITNESS-MAG.FR

SUR



tipelle.com

*Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ;)*

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag  
Conseiller bien-être et longévité



SOUTENEZ MON  
MAGAZINE

REJOIGNEZ MON

tipelle

.com/fitness-mag



DÉJÀ 45 NUMÉROS  
DISPONIBLES

4284

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



PAUL JAMES  
Reporter



# L'ADAPTATION

par Paul James (photos Pierre Rolin)



**BENFATTO NUTRITION**

**C**omment prendre du muscle ? Sacré question ! Pensez-vous que la réponse se trouve dans 3 exercices de 4 séries de 8-12 répétitions ? Et bien non... À vos lunettes pour les moins bons voyants d'entre vous car dans cet article, nous allons prendre du recul sur cette question cruciale afin de ne pas perdre de vue l'essentiel.

La prise de muscle supplémentaire est le résultat d'un phénomène adaptatif que le corps met en place en réaction au stress que représente l'entraînement aux résistances. C'est grâce à cette adaptation que nous sommes capables de revenir plus fort et plus musculaire. Comme tous nos progrès dépendent de cette fameuse adaptation, il est important de bien comprendre les piliers sur lesquels reposent ce processus.

Prenez du recul par rapport à votre approche de l'entraînement. Vous focaliser sur des détails comme l'exécution de 9 ou 12 répétitions à la 4ème série du 2ème exercice ne vous apportera pas les réponses nécessaires pour passer de la stagnation à la progression. Pris dans l'engrenage de la performance à l'entraînement, il est très facile de perdre de vue ce que les anglophones appellent « the big picture » — c'est-à-dire la vue d'ensemble.

**L'ADAPTATION** est le résultat synergique du succès de 3 éléments :

- **LA STIMULATION DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE** par le biais d'un entraînement de qualité exceptionnelle.
- **LA RÉCUPÉRATION DES TISSUS ENDOMMAGÉS** lors de l'entraînement, suivi de la production de nouveau tissu musculaire, grâce à un apport en éléments nutritifs.
- **LE TEMPS ADÉQUAT POUR RÉCUPÉRER PUIS PRODUIRE CE TISSU NOBLE ADDITIONNEL.**

**CES 3 ÉLÉMENTS DÉPENDENT TOUS D'UN FACTEUR CRUCIAL : VOS RESSOURCES. VOUS AVEZ BESOIN DE RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES POUR :**

- Pouvoir atteindre les niveaux hauts d'effort musculaire et ainsi parvenir à stimuler vos muscles c'est-à-dire à générer l'envoi du message de croissance musculaire au corps.
- Récupérer de l'épreuve qu'a représentée l'entraînement, musculairement, nerveusement et psychologiquement.
- Produire par dessus du nouveau tissu musculaire. Construire/Bâtir du neuf demande énormément de ressources en briques (nutriments), en main d'œuvre (énergie) et en temps.
- Effectuer l'entraînement suivant.
- Vivre le reste de votre quotidien !



Ainsi, votre entraînement ne démarre pas en passant la porte de la salle de sport et ne s'arrête pas en rentrant chez vous. **Vous êtes responsable chaque jour de bien manger, de bien dormir et d'arriver en pleine possession de vos moyens à l'entraînement. Sinon, il faut simplement oublier de progresser !**

Pour permettre l'adaptation, la priorité se tourne alors vers la gestion des ressources. Hormis vos responsabilités hors de la salle de sport, il devient judicieux de parvenir à ne dépenser que le strict minimum pour atteindre la stimulation de la croissance, envoyer le message d'adaptation et retourner au calme pour commencer le processus de récupération et production. Ce n'est toutefois pas le soucis de beaucoup de méthodes d'entraînements ou de beaucoup de pratiquants qui pensent que plus de séries, plus de répétitions et plus d'échecs musculaires apporteront plus de résultats.



Si vous avez compris les points évoqués plus hauts alors vous comprenez dans quelle mesure cette course au volume d'entraînement peut devenir contre-productive. Nous vivons et évoluons dans le monde avec **un unique réservoir d'énergie**. On tire dessus la journée, on tire dessus à l'entraînement, on tire dessus pour récupérer et pour créer de la masse musculaire. On puise dedans en permanence. Cependant, on ne peut pas attendre qu'il soit vide, que la jauge orange s'allume pour s'arrêter à la prochaine station et faire le plein. On ne peut pas non plus se connecter à un second réservoir le temps de remplir le premier, puisque nous n'en avons qu'un seul ! Si on le laisse passer à zéro, une odeur de sapin se fera fortement sentir. Il faut alors apprendre à équilibrer nos dépenses avec notre capacité de recharge. Pour prendre du muscle certes, mais aussi pour fonctionner dans le monde.

**La gestion des ressources se place au cœur de la Performance Progressive Method (PPM) créée par Francis Benfatto. Et c'est normal puisque sans elle il ne peut y avoir de progression.**

Son caractère progressif, grâce à un protocole précis où chaque série est plus intense que la précédente, repose sur la manipulation de plusieurs leviers de progression tels que la charge, le nombre de répétitions, la vitesse d'exécution, l'amplitude d'exécution, la position parfaite des parties corporelles, la force des contractions musculaires et la qualité de l'isolation du travail musculaire — c'est-à-dire de la capacité à transmettre un maximum de tension du poids manipulé au muscle exercé. C'est pourquoi en PPM, on va favoriser l'entraînement d'un muscle (deux maximum lors des meilleurs jours) par séance à l'aide d'un unique exercice. Cela demande du doigté, de la subtilité, du courage, de l'assiduité, de la patience et de la force de caractère mais cela permet à tous de progresser et d'atteindre son potentiel génétique musculaire. Vous n'avez plus alors à cycler vos entraînements pour récupérer de certaines phases trop éprouvantes.

**La musculation est une partie qui se joue sur le long terme. Concentrez-vous sur une année au lieu de simplement 2-3 mois. Fixez-vous des objectifs humainement réalisables : 2 kg de muscle par an est déjà une prouesse et représente le maximum que la plupart des gens puissent espérer atteindre. Suivez ma page Facebook pour avoir accès à toutes les dernières informations sur la méthode Performance Progressive.**

photo **Pierre Mazereau**



**-15%  
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:  
[ BENFNUT15 ]**

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

Acceptez vos forces et vos faiblesses en tant qu'homme et femme. Vous ne pourrez pas réussir chaque séance d'entraînement et prendre du muscle à chaque fois. Mais rappelez-vous que vous jouez une longue partie. Le nageur professionnel qui nage 2 fois par jour ne cherche pas à améliorer son chrono à chaque séance. La plupart du temps il y va pour entretenir la bonne habitude, travailler sa technique, travailler ses automatismes et son aisance ou simplement offrir détente à son corps et à son esprit. Ces entraînements ne sont pas perdus, bien au contraire, car ce sont grâce à eux qu'il pourra améliorer son temps lors des séances de progression à venir. Elles préparent au succès et sont donc tout aussi importantes. Cette formidable comparaison qu'a un jour employée Francis lorsque nous parlions d'accepter que chaque séance ne pouvait humainement pas être toujours productive au sens création de nouveau tissu. Mais que c'était « okay ». Un bon booster de performance, tel que celui proposé par Benfatto Nutrition, pourra vous apporter la différence nécessaire pour réussir votre séance. Tout comme un bon booster de récupération vous aidera à améliorer votre récupération, préparant ainsi d'ores et déjà votre prochain entraînement. Soyez tolérant envers vos capacités, respectueux envers votre corps mais ne manquez pas de courage.



# PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS  
le MEILLEUR**

**1000m<sup>2</sup>** 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.**

CROSSFIT BASTIA 1<sup>ERE</sup> BOX AFFILIÉE EN CORSE

**CROSSFIT**  
BASTIA  
DAPOI - 2015

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

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

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA  
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

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

**FRANCOIS**  
COACH  
SPORTIF **BLUY**  
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

**SOCODIP**  
Pro-Déco

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



**04 95 30 19 50**

Lieu dit Pastorecchia 20600 BASTIA

**f** Socodip Décoration  
www.socodip.com



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

Agence de Développement  
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo  
Economicu di a Corsica

**CHRISTIAN LACOCHÉ**

Préparateur sportif  
Coach  
Consultant en  
diététique sportive

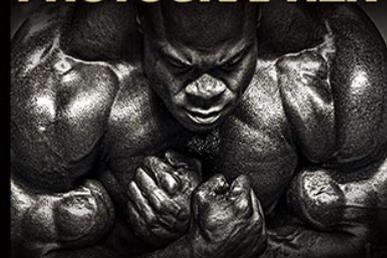
**06 59 22 69 92**

www.christian-lacoché.com

**f** Christian Lacoche



**LUCA ALFIERI**  
ITALIAN  
BODYBUILDER  
& FITNESS  
PHOTOGRAPHER



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



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

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

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000  
SARL LNG INFORMATIQUE  
www.lnginfo.com



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

TPE - PME - ARTISAN Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com) [www.lnginfo.com](http://www.lnginfo.com)

**AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS**

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





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



# California NEWS

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

Quand je pense à Fevrier , la premiere chose qui me vient à l'esprit c'est le mois de la st valentin .Pou d'autres ce sera mardi gras , bref un mois rempli d'actualités en directe du Gold's Gym de Venice -> Californie

When I think about February , first thing that comes to my mind is Valentine's day .For some others it is also the month of Mardi Gras .Well, another month filled with the latest news LIVE from the mecca !



photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

## JOHNNY HALLIDAY

Un grand plaisir de revoir au golds gym après plus d'une tournée d'un an à travers toute la France et les pays francophones. Celui qui "Allume le feu" à chaque concert , notre chanteur Francais le plus acclamé , le chanteur legendaire Mr **JOHNNY HALLIDAY** !

The Frenchies at Golds gym in Venice , California are glad to see after more than a year touring all over France . The one who anywhere he performs sets the fans on fire ! Our French legend singer Mr **Johnny Halliday**.



## JOEL KINNAMAN

Acteur Suedois **JOEL KINNAMAN** qui a interprété le rôle de Robocop dans le "reboot" du film qui etait sorti en 2014, mais qui à également joué aux côtés de L'acteur Liam Neeson dans le film " court toute la nuit " . Vous avez du l'apercevoir récemment dans le role de Rick Flag dans le film science fiction et fantaisie "Suicide Squad" , il tourne actuellement une serie television au canada .

Swedish , American actor **JOEL KINNAMAN** who played the role of Robocop in the 2014 reboot of the 1987 movie. You may also recognized Joel in the movie " run all night". However, his recent movie was the international sci fi , fantasy blockbuster "Suicide Squad" where he played the role of Rick Flag with the cast like Will smith, Jared Leto ,...Joel Kinnaman is currently in Canada filming a tv series .



# California NEWS

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



## ► CASSIUS MARSH

Défenseur pour l'équipe de football Américain NFL "Seattle Seahawks" **Cassius Marsh** était récemment au Golds Gym de Venice pour se préparer pour la prochaine saison qui a débuté en Novembre dernier, Seattle Seahawks rencontrait Tampa Bay Buccaneers et Tampa a gagné 14 à 5

*'NFL Defense Seattle Seahawks #91 Cassius Marsh came to the mecca to train to get ready for the new NFL season wich began this past November. The Seattle Seahawks played against the Buccaneers Tampa Bay wich Tampa won 14 to 5 .*

photo Sebastien large

## ► PAUL DE GELDER

Ancien plongeur de marine, entraîneur du célèbre Tv show " le plus gros perdant" version Australienne, présentateur mais aussi auteur, **Paul De Gelder** est connu pour l'incroyable histoire d'avoir survécu à une attaque de requin qui s'est à eu lieu en 2009. Il était récemment de passage à Los Angeles et il en a profité pour venir s'entraîner à la mecca du bodybuilding. Si vous desirez en savoir plus sur se "survivor", combattant, voici son site officiel [www.pauldegelder.com](http://www.pauldegelder.com)

*Former Navy diver, guest starred as a trainer in the popular tv show " the biggest loser " Australian version, motivation speaker, author, **Paul De Gelder** is known for surviving at a shark attack that occurred back in 2009. Paul was recently in Los Angeles and he took the opportunity to come to the mecca to get some real training! I had the opportunity to meet him in person and he shared his story. Today, is back in Australia and continues to deliver motivation speech. If you wish to read his story check out [www.pauldegelder.com](http://www.pauldegelder.com)*



# La gourmandise n'est plus un vilain défaut



\*60% moins grasses que des chips de pommes de terre traditionnelles

Retrouvez-nous au :

30<sup>e</sup> Salon Mondial

## Body Fitness

17-18-19 mars 2017

Paris expo • Paris Porte de Versailles

HALL 5.3 D15

**Remise de 10%**

**FITMAG10**

Chez nos partenaires  
Offre non cumulable



Chez nos partenaires

# Fit et Gourmand!

# Snackfit

Marque  
Française

**COMPLEMENTES  
& PROTEINES**

[www.complementsetproteines.com](http://www.complementsetproteines.com)

**PREMIUM  
NUTRITION**  
Qualité & Performance

[www.premium-sport-nutrition.com](http://www.premium-sport-nutrition.com)

**BODY IRON**

[www.body-iron.fr](http://www.body-iron.fr)



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



# PORTRAIT

# PATRICE THOMAS

Pour les plus jeunes lecteurs de notre magazine le nom de **Patrice Thomas** ne leur parle pas mais en revanche pour les plus anciens à l'évocation du nom de Patrice cela évoque deux choses palmarès extraordinaire et surtout poseur hors pair  
Zoom sur un champion français qui a fait une superbe carrière



**Christophe Corion :** Bonjour Patrice, comment vas-tu ? Peux-tu nous donner quelques nouvelles ?

*Thomas Patrice :* Bonjour Christophe ainsi que tous les lecteurs de Fitness Mag, ça va bien, merci. Je suis dans ma 35ème année de pratique et toujours aussi passionné !

*TP:* Beaucoup de personnes me demandent si je prends des cours auprès d'un chorégraphe... la musique et la danse sont mes « deuxièmes » passions. C'est un réel bonheur pour moi de pouvoir allier les deux. J'essaie de me faire plaisir avant tout ; je vois d'abord ce que je vais faire en terme de poses et mouvements, puis je monte et adapte la bande son dessus et non l'inverse.

**CC :** Pour les plus jeunes lecteurs peux-tu rappeler ton palmarès ?

*TP:* Ok Chris, voici mon palmarès :

- CHAMPION DE FRANCE AFCPAS EN 1993**
- CHAMPION D'EUROPE WABBA EN 1993**
- CHAMPION DU MONDE WABBA EN 2001**
- VAINQUEUR DU MLO CLASSIC EN 2001**, grosse compétition primée organisée à l'époque en Suisse avec un très gros niveau, pour ceux qui ne connaissent pas.

**CC :** Outre ton parcours, tu es réputé pour être un show man hors pair, comment prépares tu les chorégraphies ?

## ▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**Christophe Corion : Tu es un maître dans l'art du posing, que penses-tu des chorégraphies à Olympia maintenant ?**

*Thomas Patrice: Disons que je fais ce que je peux... Pour répondre à ta question, je préférerais les chorégraphies des années 80/90 voire 2000. Avec des John Brown, Mohamed Makawi, Franck Zane, Derem Charles, Melvin Anthony, Berry de Mey, Lee Labrada, en fait, les mecs avaient du charisma, tu avais envie de les regarder et de t'en inspirer. Maintenant, il y a Kai Green qui se démarque sinon ...*



Kai Green

COURTESY  
DESIGN BY  
**LA**  
PHOTOGRAPHY

**PORTRAIT** **PATRICE THOMAS**





**Christophe Corion : Envisages-tu de revenir à la compétition ?**

*Thomas Patrice: Honnêtement, non. Mais ne jamais dire jamais...*

**CC : Comme tu le rappelais en début d'interview ton palmarès est fantastique, quel titre aurais tu aimé remporter ?**

*TP: Mon palmarès, à mon sens, n'a rien d'extraordinaire ; en revanche, j'ai atteint les buts et les limites que je m'étais fixées. Après avoir gagné Monde WABBA , le grand Serge NUBRET m'a contacté en me demandant si je voulais passer « pro » WABBA ( catégorie qui existait à l'époque; certains ont pu passer « pro » IFBB par la suite). Je fus, bien entendu, très honoré et je l'en ai remercié. En revanche, j'ai refusé car j'estimais ne pas avoir le niveau et je n'étais pas prêt à faire les sacrifices qu'il fallait pour l'atteindre.*



**Christophe Corion : Que penses-tu de l'évolution du bodybuilding avec toutes ces catégories qui ont été créées depuis quelques années ?**

*Thomas Patrice : Jusqu'à la création de la catégorie « Men Physique », j'adhérais car je trouvais ça innovant et attrayant pour le public. Cependant, aujourd'hui, existe une autre catégorie (dont je ne connais pas le nom) ou les « athlètes » montent sur scène en bermuda et marcel...là, stupéfaction ! à quand la doudoune et le bonnet ? ... Pour rester positif, ça à le mérite de me faire rire...*

**CC : Comment t'entraînes-tu en 2017 ? juste pour rester en forme ?**



*TP: Oui, c'est cela, j'essaie de rester en forme « convenable » on va dire et si on me sollicite pour une démo, je resserre un peu la diète et je rajoute du cardio. Le fait de procéder ainsi toute l'année, me permet d'appréhender les périodes de « sèche » sans prise de tête, ni pression et surtout sans gros écart de forme à gérer.*



**CC : Quels conseils donnerais-tu à un jeune qui se lance dans le culturisme et qui voudrait faire une longue carrière ?**

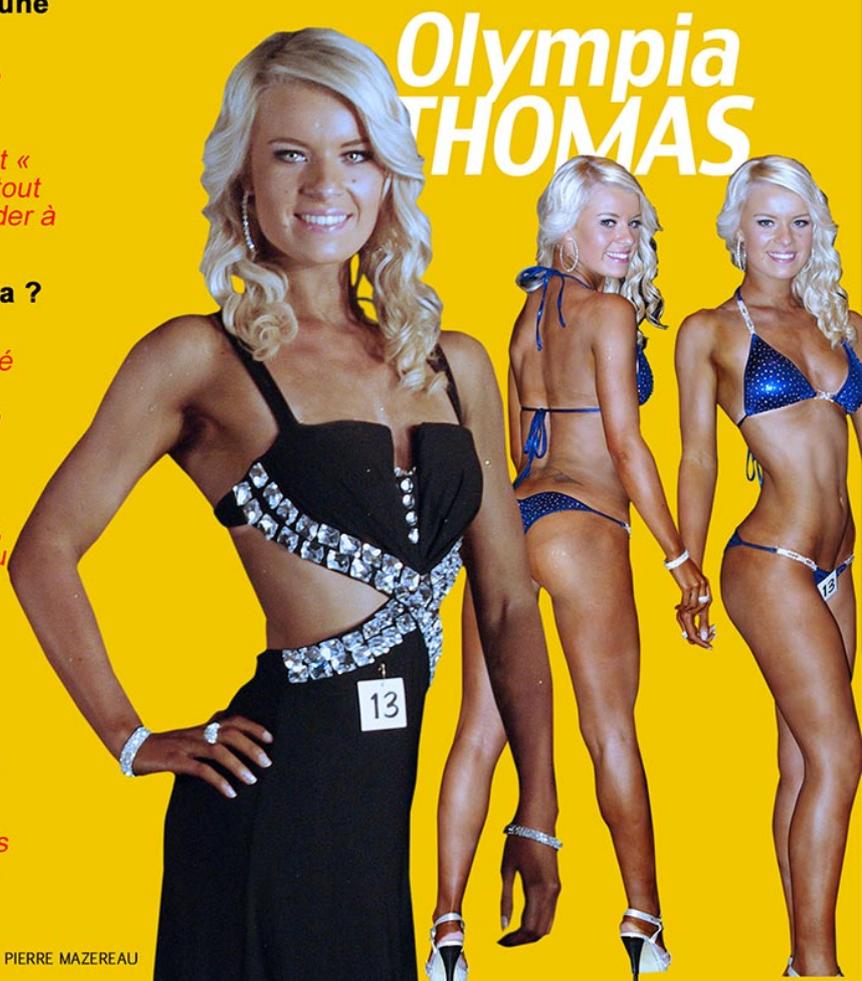
*TP: Je lui dirais de ne pas brûler les étapes et de se méfier des « apprentis sorciers ». La construction de son corps demande patience, persévérance, et énormément de travail ; si l'on veut « durer dans le temps » ; il faut être passionné avant tout pour accepter tout ça, être bien accompagné et garder à l'esprit la notion de plaisir.*

**CC : Un mot sur le parcours de ta fille Olympia ?**

*TP: Nous sommes très fiers, ma femme et moi, du parcours qu'a effectué Olympia avec tant de ténacité et d'acharnement. Sous son apparence angélique, elle a su atteindre plusieurs fois la première marche avec l'énergie d'une diabolisse. Olympia continue de s'entraîner pour la forme. La compétition ne fait pas partie de ses objectifs aujourd'hui mais comme je le disais précédemment, « ne jamais dire jamais ». Surtout quand on a connu le côté grisant de participer à une compétition...*

**CC : As-tu quelque chose à rajouter ?**

*TP: Notre sport est en pleine mutation ; pour bon nombre de novices, l'entraînement, la diète sont devenus secondaires, au détriment de la facilité... Je suis navré de savoir qu'ils ne connaîtront jamais le plaisir que moi, comme bien d'autres, on pu éprouver. Alors je m'attèle à partager mes expériences auprès des plus jeunes avec qui je m'entraîne chaque jour.*



**Olympia THOMAS**

# 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.

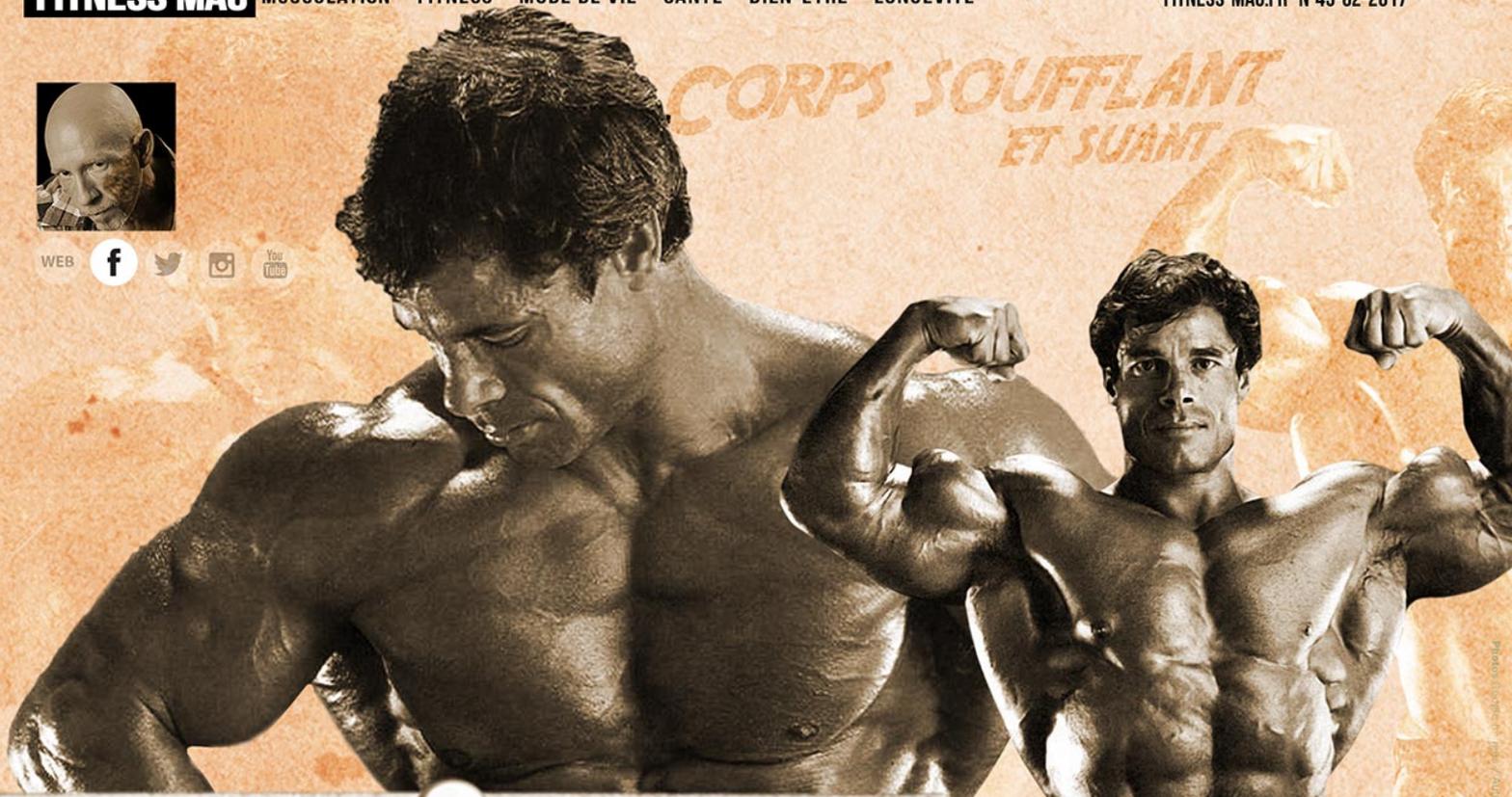
Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

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**



# CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Forçant trois secondes -  
combien de générations  
sur la même fonte?

DDatō

**FRANCO COLUMBU**





**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



# HOMMAGE



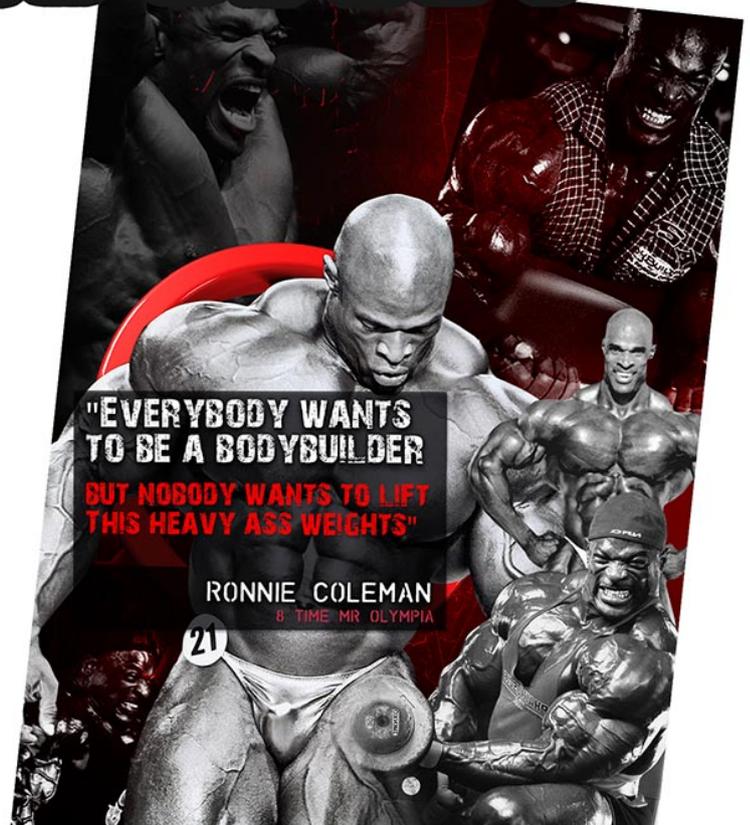
# à RONNIE COLEMAN

*Ayant eu la chance d'interviewer les plus grands champions comme Lee Haney , Franck Zane , Rich Gaspari , Tom Platz , Flex Wheeler et bien d'autres encore je ne pouvais pas rester sans rendre hommage aux plus grandes légendes de notre discipline .*

*A tout seigneur tout honneur en la personne de l'octuple Monsieur Olympia j'ai nommé RONNIE COLEMAN*

*Hommage à celui qui a changé tous les critères du bodybuilding et qui laissera à tout jamais une trace dans l'histoire de notre sport .*

*Merci à tous ceux qui m'auront apporté leur collaboration, ainsi j'ai laissé la parole aux athlètes ainsi qu'aux lecteurs de notre magazine*



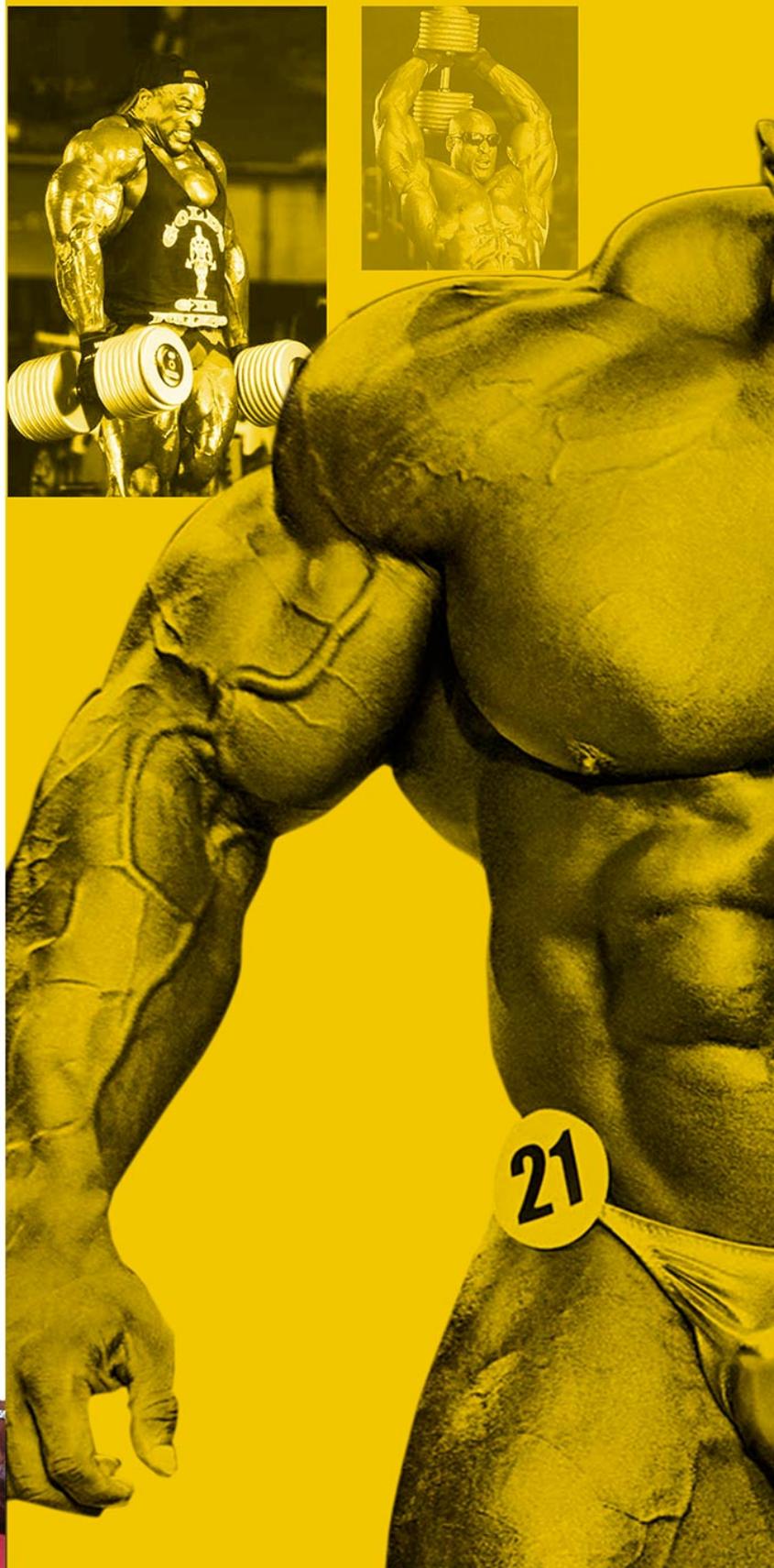
# HOMMAGE



Témoignage de  
**Thomas Pinel**  
Athlète IFBB

Je tenais à écrire quelques mots en hommage à notre Ronnie Coleman "The Big King" ! Merci à mon ami Christophe Corion pour me permettre de le faire. Ronnie Coleman; son nom résonne comme un véritable hymne. Né le 13 mai 1964, il est aujourd'hui du haut de ses 52 ans l'une des références ultime du bodybuilding mondial. Une légende vivante? Oui. Un phénomène unique? Oui. Celui qui a détrôné Dorian Yates? C'est lui. 1m80 et 150kg hors saison pour 132kg sur scène. Du "hors norme" voilà le mot qui me vient à l'esprit quand j'entends le nom de Ronnie. Des dimensions musculaires époustouflantes. Des proportions et une dureté physique sur humaine. Des records physiques inhumains qui encore aujourd'hui restent inégalés. 19 années de compétitions et 8 fois Mr Olympia. Qui peut en dire autant? Ronnie, un personnage tellement attachant et un univers bien à lui. Je me souviendrais toute ma vie de notre rencontre lors d'un salon en 2001. Accessible et d'une grande gentillesse. Des vidéos toutes plus passionnantes les unes que les autres. Un style d'entraînement qui lui est propre. Et dans le milieu, on dit que l'on fait du "body à la Coleman" ou pas... Pour moi Coleman c'est une génération. Il aura marqué à jamais le bodybuilding de son empreinte. Et je pense même que la "Coleman attitude" continuera à inspirer des générations et des générations de passionnés. On t'aime gros Ronnie ! Merci.

# à RONNIE COLEMAN



Témoignage de  
**Ludovic Buttez**  
de Dunkerque

Ronnie est le précurseur d'une nouvelle époque...avec une masse et une qualité musculaire incroyable... Il a su profiter du développement d'internet pour se faire connaître avec ses innombrables vidéos d'entraînement...Cet athlète a créé une émulation chez beaucoup de jeunes...un bodybuilder a la carrière incroyable mais avec un après body un peu plus chaotique avec ses opérations de la hanche...il reste aujourd'hui une icône du bodybuilding



Témoignage de  
**Alain Petriz**  
Champion de Bodybuilding



Ronnie le plus impressionnant de tous bien sûr, un immense champion inégalé à mon avis, mais hors saison...énorme, bouffi, avec des ventres de femme enceinte, essoufflés après avoir monté cinq marches pour arriver sur scène...j'ai vu Yates et Coleman dans cet état...cela ne m'a pas fait rêver

# RONNIE COLEMAN

Photo : PIERRE MAZERAU



# RONNIE COLEMAN

## HOMMAGE



Témoignage de  
**Alex Beia**  
Athlète IFBB

Cet homme qui pour moi est une icône de travail, de persévérance, d'engagement et de réussite : Une vraie légende et source d'inspiration. Avec ses 8 titres Mr olympia je pense qu'on entendra parler de lui pendant des décennies. C'est un de mes athlètes préféré car après l'avoir rencontré à plusieurs reprises dans les salons il reste une personne accessible et humble.

Personne n'est arrivé à son niveau à ce jour avec un poids atteignant les 135kgs à 3% de mg en 2005 lorsqu'il remporte son 5<sup>ème</sup> titre d'Olympia !! Pour moi aucun athlète même l'actuel Mr O Phil Heath n'a réussi à obtenir autant d'équilibre musculaire et de densité surtout avec cette quantité de masse.

Même s'il se remet de multiples opérations (hernie discale, prothèses aux 2 hanches) au bout de 5 mois seulement il fait des fentes avant barre a vide et là on voit toute la détermination de Big Ron .

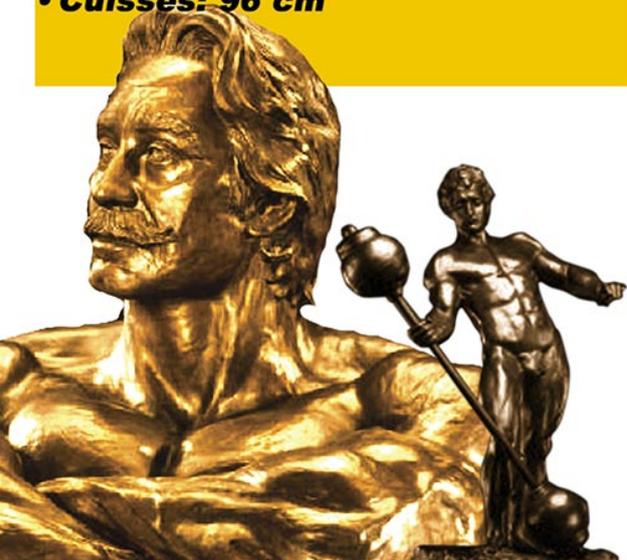
Ses entrainements resteront quand même dans les mémoires avec des charges démentielles

Squat à .360kgs

Développé haltères de 100kgs chacun !! en séries de 10

Ses mensurations resteront hors du commun

- **Taille: 1.80 m**
- **Poids en compétition: 140 kg**
- **Poids hors compétition: 150 kg**
- **Tour de taille: 92 cm**
- **Biceps: 63 cm**
- **Poitrine: 153 cm**
- **Cuisses: 96 cm**



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Photo  
**Per Bernal**

# HOMMAGE



PHOTO BRUNO SOLDANI

**Peter FOUCAUX**  
vainqueur Arnold Classic USA 2011

Ronnie a souvent été imité mais jamais égalé. Même le physique de Phil Heath ne pourrait rivaliser avec la version 98 de Ronnie. Il restera le roi pendant de nombreuses décennies. Ce que j'aime beaucoup chez Ronnie c'est sa philosophie du travail et son physique.



PHOTO DAVID PAREL

**Nicolas VULLILOUD**  
Pro IFBB

Que l'on aime ou non le physique de Ronnie Coleman on ne peut lui enlever sa rage de gagner et ses entraînements venus tout droit d'un autre monde.

**Franck Zelaya**  
du CANADA

Ronnie Dean Coleman (né le 13 mai 1964) est un bodybuilder professionnel américain à la retraite. Le vainqueur du titre de musculation de M. Olympia pendant huit années consécutives, il est considéré comme l'un des plus grands culturistes de tous les temps. Outre ses huit victoires de M. Olympia en tant que bodybuilder professionnel, il détient le record pour la plupart des victoires en tant que professionnel IFBB avec 26, battant le record de 22 (précédemment détenu par Vince Taylor).

# RONNIE COLEMAN



**Frédéric REITH**  
Big Fan

Je dirais que Ronnie a également marqué sa génération grâce à sa démesure musculaire et il a élevé la congestion musculaire à un niveau supérieur.



**Chris COUX**  
Athlète IFBB

Puis vint l'ère de Ronnie Coleman qui en repoussant à leur paroxysme les limites du développement musculaire me donna l'impression de voir un héros Marvel en chair et en os. Même si je préfère des physiques plus esthétiques il reste lui aussi un de mes modèles. Avec Dorian, ils sont pour moi la preuve que le travail lourd construit les plus imposants physiques.





© FITNESS-MAG.FR

SUR



tipellee.com

Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ;)

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag  
Conseiller bien-être et longévité

## SOUTENEZ MON MAGAZINE

## REJOIGNEZ MON

# tipellee

[.com/fitness-mag](http://.com/fitness-mag)



## DÉJÀ 45 NUMÉROS DISPONIBLES

# 4284

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

### Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef