

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

FITNESS MAG

EDITION N°46 / 03-2017

VINCENT
COSTA

- **MÉTHODES**
- **POUR EXPLOSER**
- **MUSCULAIREMENT**

Crédit photo : JC Genisset

LE « **PLASMA** »
DE QUINTON
L'EAU DE VIE

ZOOM
SUR LE
DEADLIFT

SÉNIORS &
ENTRAÎNEMENT

STRESS
oxydatif
connaissez-vous
l'indice
ORAC?

MÉDITATION
OU LA
MUSCULATION
DU CERVEAU



■ **ABDOMINAUX**
APPROCHE BIO-MÉCANIQUE

© FITNESS-MAG.FR

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach PPM



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach sportif



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach sportif



JULIEN 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 scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SABINE ACQUATELLA
Reporter



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



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



PAUL JAMES
Reporter



LEONA READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être



ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

CZ NUTRITION

THE X3M Series 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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#46
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

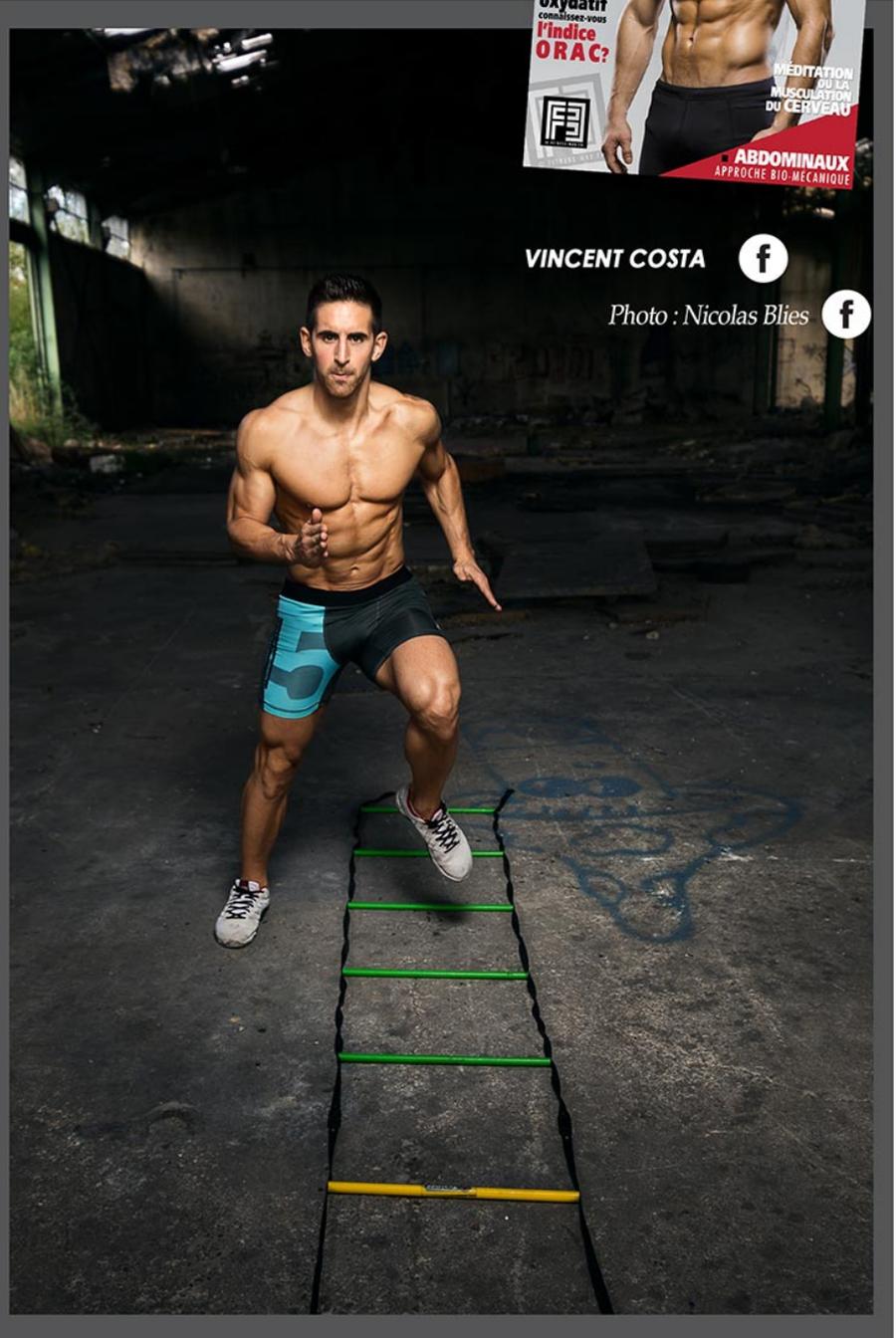
Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



VINCENT COSTA



Photo : Nicolas Blies



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR



**Nous ne serons pas
au Salon du Body 2017**

**Ce budget on vous
l'offre en remises**



**Multi Pro LS16
Bestseller 2016**



999 €

**au lieu de
~~1360 €~~**

Frais de port offerts

Selon stock disponible



POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com

ÉDITORIAL

#46
FM



« On a touché le fond ! »



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

Photos : réseaux sociaux Cedric McMillan et Arnold Schwarzenegger

Cher lecteurs, chères lectrices,

J'écris cette préface à la dernière minute et remplace la précédente car je désirais suivre l'actualité et vous faire part de ma déception quant aux agissements relatifs au bodybuilding de haut niveau et particulièrement de l'IFBB (International Federation of Bodybuilding)



En effet, lors de l'Arnold Classic Columbus (OH) du 02 mars dernier, concours que je n'ai pas suivi en streaming car je me désintéresse du haut niveau depuis peu (hormis le soutien que j'apporte à notre représentant français Lionel Bélyké)
J'ai beaucoup lu les réactions des internautes, **VOS REACTIONS, suite à 1 EVENEMENT en PARTICULIER !**

Tout a commencé sur Facebook en particulier par une ovation pour la victoire tant attendue chez les PRO / Poids lourds du très sympathique Cedric McMillan.

IGNIT-R



AMÉLIORE
LES PERFORMANCES
SPORTIVES

AUGMENTE
LA PUISSANCE
MUSCULAIRE

POUR LES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE HAUTE
INTENSITÉ

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Tour à tour, j'ai lu vos remarques concernant sa victoire enfin méritée car malgré sa masse musculaire titanesque, Cedric reste un fervent défenseur du Old School – version New School avec un posing extrêmement soigné sans rappeler les poses mythiques du chêne autrichien, le roi Arnold Schwarzenegger.



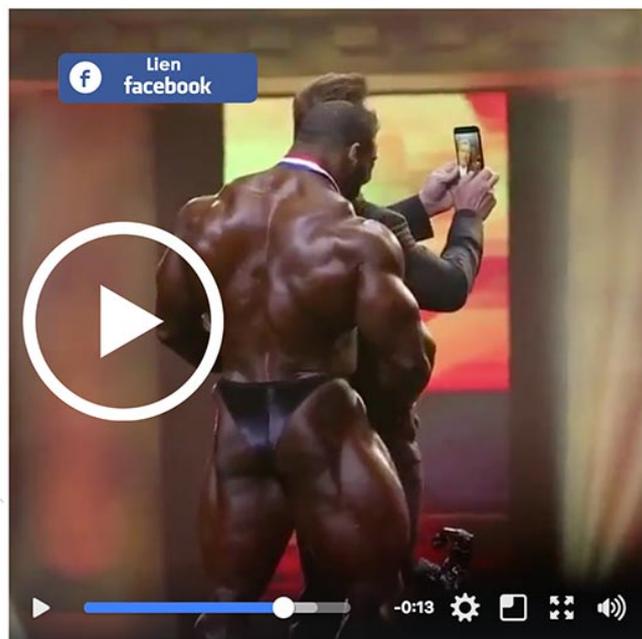
Photo by Per Bernal



© PER BERNAL

Mais voilà , qu'après un discours très « CedricMcMillen », minimisant sa victoire et rendant hommage à ses adversaires, compétiteurs d'un jour, ovationné par la foule et en total irrespect envers Arnold, **Cedric à commis à mes yeux un geste indigne d'un champion professionnel.**

Je vous laisse juger de cela et ne peux pas me contenter pour ma part de plates excuses tendant à faire penser qu'il ne s'agissait là que d'une plaisanterie pour faire rire Arnold et la foule, suite à un SNAP du chêne autrichien...



290 645 vues

Evolution of Bodybuilding
5 mars, 17:58

Didier Cabrol a partagé la vidéo de Evolution of Bodybuilding.
13 h

PLUS DE RESPECT !
PLUS DE RÉFÉRENCES !!
ÇA PART EN COUILLE !!!



David Chastin a partagé la vidéo de Stars of Bodybuilding — avec Gerard Buinoud et 12 autres personnes.
14 h

Honte supreme au monde du body de faire ca...sur le mont Olympe...non mais honte supreme...il devrait perdre son titre direct...jamais on a vu ca Mr olympia depuis son existence....jamais Sergio Oliva ou Franck Zane ou Arnold aurait fait ca...il fait ca pour dire "Arnold j'ai le titre que tu as eu...et tout Arnold que tu es je t'encule..."...degouté...🤢🤢🤢

Ripert Nabba Wff France C'est juste intolérable. Que ce soit Arnold ou un autre.Je ne suis pas fan de sanctions et j'aimais bien Mc Millan. Mais ce comportement est inadmissible. Pour moi, c'est radiation definitive.
Je n'aime plus · Répondre · 9 · 11 h

Herve Anne Lise Costa a partagé la vidéo de Stars of Bodybuilding.
5 mars, 23:08

Je crois qu'on à touché le fond, ils apprennent l'éducation et le respect ou?
(Anne-Lise)

Alain Petriz a partagé la vidéo de Evolution of Bodybuilding.
16 h

Vous en pensez quoi ? Moi qui étais fan de Mc millan je trouve ça inqualifiable ! Je serai pour qu'il soit sévèrement sanctionné...interdit de toute compet ou démo pendant au moins un an ou deux, et même disqualifié pour cette compet ! Honte à lui !!

France Ceilles-Bulders a partagé la vidéo de Bodybuilding
IFBB PRO — très en colère.
Hier, à 08:22

J'ai honte...

Le Culturisme qui a bercé mon adolescence, ce sport jadis intimiste et fraternel, où sueur, larmes, respect et entraide faisaient des athlètes des personnalités iconiques et respectés de toute une génération à laissé place à des vedettes des réseaux sociaux, gonflés aux dernières nouveautés technico-chimiques...

Ce sport a été tellement caricaturé à tort durant des décennies, faisant passer les pratiquants pour des narcissiques et/ou demeurés... Et bien aujourd'hui ce sera également pour des minables irrespectueux !

« On a vraiment touché le fond »

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
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



1 SHAKER OFFERT

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM f Instagram Twitter YouTube

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°46

3 equipe fitness mag

6 preface

9 sommaire

10 exploser musculairement

14 boutique fitness mag

15 cécile le gac

21 séniors et entraînement

29 le plasma de quinton

31 méditation

35 telechargez le magazine

36 stress oxydatif indice orac

41 je vous recommande

42 abdominaux

47 isolation fessiers

48 jus de légumes et fruits

49 zoom sur carla sparo

52 santé publique

53 california news

55 training dos large et épais

56 coaching scénique

59 la meilleure protéine

60 le rowing t-barre

61 interview hervé costa

62 training jambes

63 les conseils de frédéric delavier

64 soutenez moi avec tipee

65 zoom sur le deadlift

69 corps soufflant et suant

71 hommage à shawn ray

75 remerciements



VINCENT COSTA



Crédit photo : Nicolas Blies





VINCENT COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

Crédit photos : Nicolas Blies



► DES MÉTHODES D'INTENSIFICATION

POUR EXPLOSER MUSCULAIREMENT

Vous en avez assez de répéter sans cesse la même chose à l'entraînement ? Vous vous entraînez toujours entre 8 et 12 répétitions ? Avec des exécutions classiques ? Et vous ne progressez plus ?

C'est tout à fait normal car votre corps s'est totalement habitué à ce type d'effort. Grâce à un entraînement régulièrement varié, vous allez mettre à profit une des facultés fondamentales du corps humain : sa capacité d'adaptation.

Il faut trouver un moyen de perturber votre organisme pour le forcer à s'adapter donc à progresser.

Pour cela, je vais vous présenter des méthodes d'intensification que vous pourrez ajouter dans votre programme d'entraînement. Je vous conseille de rester sur la même méthode d'intensification pendant 2 à 3 semaines, de façon à créer des adaptations et des progrès conséquents qui pourront se traduire en fonction des méthodes par une augmentation de vos charges sur les exercices, par un gain de souplesse, par une amélioration de votre récupération, par un changement de composition corporel (plus de masse musculaire et moins de masse grasse).



TENSION CONTINUE

Exécuter un exercice en tension continue c'est garder un effort constant en supprimant toute micro pause entre les répétitions et en ne verrouillant pas complètement les articulations, tout en contrôlant le mouvement. C'est cette méthode qui permet de garder le muscle constamment sous tension.

TEMPO

On peut également varier les tempos d'exécution pour créer un stress supplémentaire sur le système musculaire. Par exemple, retenir la phase excentrique en 4'', bloquer le mouvement en position basse 2'', forcer de façon explosive en 1 à 2'' et bloquer le mouvement en position haute 2''

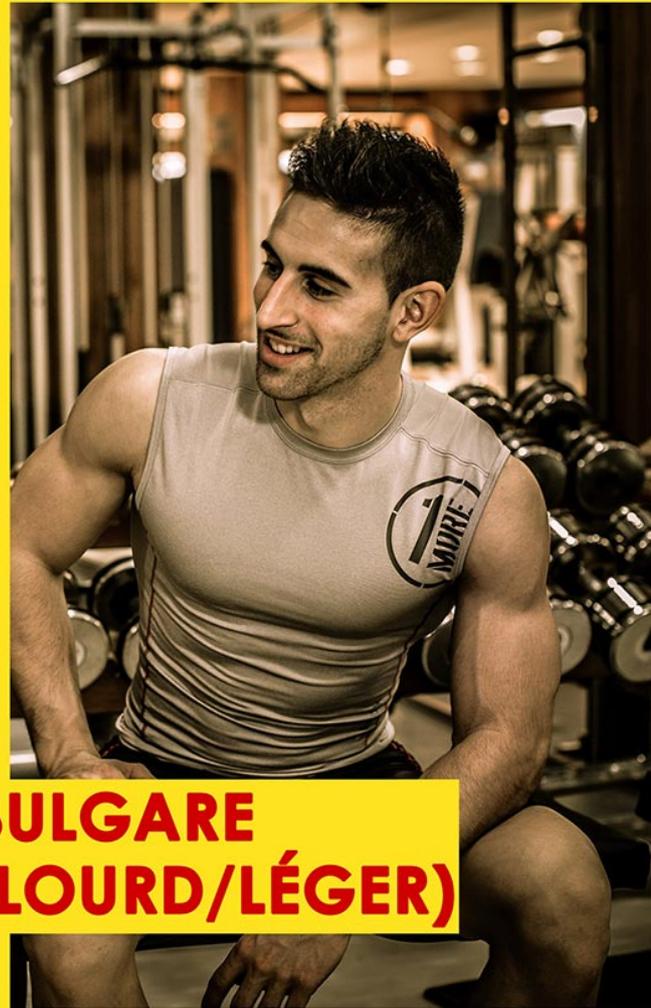


Vincent et David à l'entraînement

▶ RÉPÉTITIONS PARTIELLES

Ici nous allons jouer sur des variations d'amplitude du mouvement pour intensifier votre entraînement. La plus connue des méthodes en répétitions partielles est le 7-7-7, son principe est de faire 7 répétitions demi amplitude haute (exemple au développé couché : bras tendu puis descendre jusqu'à avoir les coudes à 90°), puis 7 répétitions en amplitude basse (exemple au développé couché : coudes à 90° puis descendre jusqu'au torse) et terminer par 7 répétitions en amplitude complète (exemple au développé couché : bras tendus puis descendre jusqu'au torse).

Méthode très utilisée par les sports de force et en préparation physique, son intérêt premier est de développer la force explosive. Dans la même série, faire 1 à 5 répétitions à charge maximale sur un exercice poly articulaire puis enchaîner avec un autre exercice à charge légère en faisant 3 à 6 répétitions explosives. Cette méthode est adaptée par les culturistes en faisant sur le second exercice un maximum de répétitions avec la charge légère jusqu'à proche de l'échec. Plus le contraste est important entre le lourd et léger, meilleur sera l'impact de la méthode.



BULGARE (LOUD/LÉGER)



HERVÉ COSTA

iN IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER !



L-CARNITINE +
 MUSCLE TEST =
CREATINE ★
OFFERTE!

*Offre valable jusqu'au 24/03/2017 dans la limite des stocks disponibles

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM

REST PAUSE

Votre endurance et résistance musculaire va être rudement mise à l'épreuve. Cette méthode permet une surcharge importante de répétitions avec un poids lourd.

Dans la même série, faire 5 répétitions (sans aller à l'échec, garder 1 répétition de marge) prendre 20" de repos puis faire 4 reps, prendre 30" de repos et faire 3 reps, sans réduire le poids

DROP SET

Pour une congestion assurée, dans la même série effectuer 8 répétitions avec votre charge maximale, retirer 20% de cette charge puis enchaîner sans repos un maximum de répétitions !

PRÉ-FATIGUE

Grâce à cette méthode, vous allez pouvoir combler vos points faibles. Par exemple, si vos triceps sont devenus trop fort au détriment de vos pectoraux : dans la même série, faites 8 à 15 répétitions en pré-fatigue sur un exercice d'isolation pour vos triceps puis enchaîner avec du développé couché en 6 à 10 répétitions. Vos triceps vont saturés à cause de la pré-fatigue et c'est vos pectoraux qui prendront le relais !



Mettez en pratique ces méthodes et bien plus encore avec **JUST LIFT**, le guide complet de la musculation incluant un programme de 12 semaines pour prendre du muscle !



Retrouvez mes conseils sur mon site www.costafitness.fr et mon instagram [@vinceecosta](https://www.instagram.com/vinceecosta)

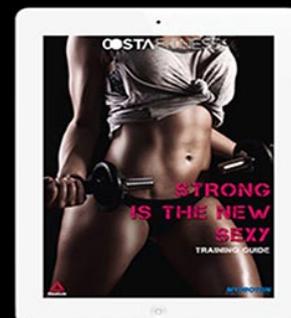
JUST LIFT

- LE GUIDE DE LA MUSCULATION -



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

STRONG IS THE NEW SEXY



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

NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

PASSEZ
COMMANDE ICI



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Cecile Le Gac

Interview et photographies David Andrieu

Age : 33 ans
 Taille : 1,68 m
 Poids : 52 kg en compétition
 et 61kg hors saison
 Profession : Assistante
 commerciale en banque privée
 Ville de résidence : Nice (06)
 Sponsors : Freddy, GAVELO
 et Optigura
 Coach : Grégory Spieth

Palmarès :
 2015 :
 8ème à France IFBB (bikini -169)
 6ème du Eric Favre Show
 2016 :
 9ème à France IFBB (bikini -169)
 6ème du Eric Favre Show
 1ère au GP des Pyrénées

« J'ai intégré que la musculation ne me rendrait ni massive ni masculine »

Après avoir découvert les compétitions comme spectatrice en 2014, **Cécile Le Gac** décida de se lancer sur les planches en 2015.

Et après deux saisons, ses prestations sont en constante progression, avec une première victoire au dernier GP des Pyrénées. Esthétique et harmonieuse, Cécile affiche une beauté remarquable sur scène.

Son style et sa classe sont uniques. Discrète dans le body comme dans la vie, Fitness Mag a choisi d'en savoir davantage sur le parcours et les motivations de la jolie Niçoise...

La finesse et la qualité musculaire de Cécile sont ses atouts principaux

Photos d'entraînement réalisées au BLAC Fitness de Mirepoix (09)
 Remerciements à la famille Balat pour leur accueil exceptionnel au BLAC Fitness de Mirepoix (09)
 Remerciements à la famille Balat pour leur accueil exceptionnel



Cécile Le Gac



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

Cécile Le Gac : J'ai toujours plus ou moins fait du sport en salle, assisté à tous les cours collectifs possibles et imaginables, sans grands résultats. Mais après avoir vu le GP de Nice en 2014, j'ai eu envie d'essayer les compétitions. Contrairement à ce que je pensais, et aux préjugés, j'ai intégré que la musculation ne me rendrait ni massive ni masculine... Le déclencheur fut le décès de ma mère, d'un cancer, en 2014. J'ai eu besoin d'un exutoire et je me suis lancée.

D.A : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à gérer avec ta vie quotidienne ?

C.L.G : Je ne vais pas dire que c'est simple mais c'est possible. Cela requiert de l'organisation et de la discipline. En semaine, mes journées sont complètement réglées autour de mon travail, ma diète et mes entraînements. Je dois préparer mes repas et collations à l'avance et je fais les pauses café, croissants et viennoiseries au bureau. Le plus difficile n'est pas de gérer tout cela mais c'est de faire comprendre aux autres pourquoi vous vous imposez ça...

ZOOM SUR



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

Cécile Le Gac : J'ai tendance à faire les deux. Je commence mes entraînements avec des poids libres que je trouve plus efficaces pour la construction musculaire. Ils laissent plus de liberté quant au choix des exercices mais aussi quant aux particularités physiques de chacun. Et je termine souvent par deux exercices d'isolation (de finition) sur des machines.

Cécile Le Gac sur la plus haute marche du podium au dernier GP des Pyrénées.



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

C.LG : Pour ma première préparation, j'ai fait pas mal de cardio. Mais aujourd'hui j'évite d'en faire même si j'aime le côté ludique. Mon métabolisme et mes problèmes de thyroïde (hypothyroïdie d'Hashimoto) ne me permettent pas de manger beaucoup de glucides ce qui freine ma construction musculaire. Avec mon coach, nous avons donc pris le parti d'éviter le cardio afin de ne pas carboniser le muscle chèrement construit !

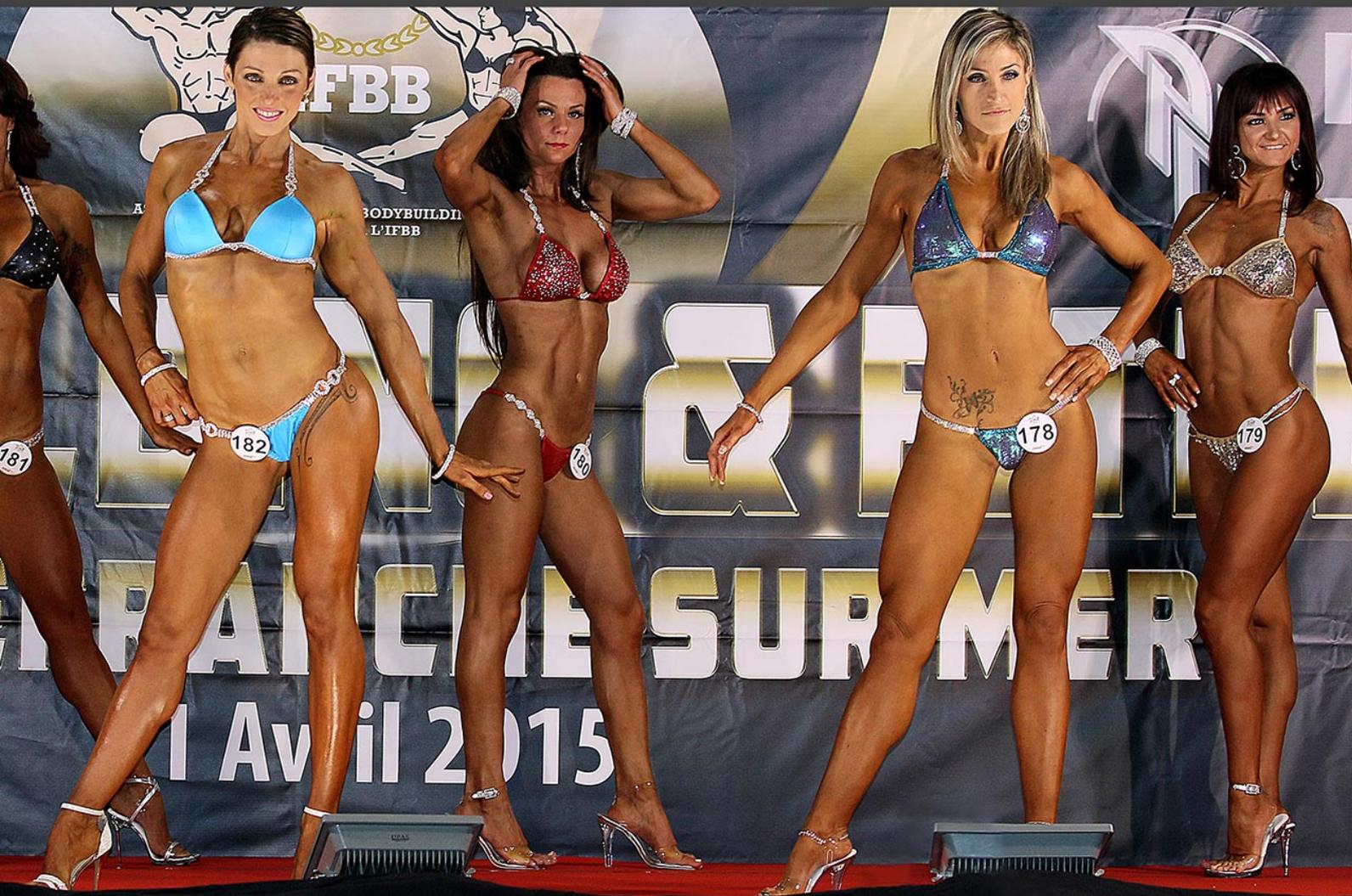
D.A : Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lectrices en matière d'entraînement ?

C.LG : Tout d'abord, challengez-vous à chaque entraînement en augmentant soit les charges soit le nombre de répétitions. Ensuite, ajoutez une séance d'haltérophilie par semaine afin de travailler votre posture. Et enfin, ne négligez pas les phases de repos qui ont autant d'importance que l'entraînement dans le cadre de la construction musculaire.



Tonique et jolie, le physique de Cécile correspond parfaitement aux critères de la catégorie bikini.

Cécile lors de la demi-finale sud IFBB 2015, dans la catégorie bikini -169. Une comparaison décisive qui lui permettra de finir 5ème ; une place synonyme de qualification pour la finale où elle termina 8ème pour sa première saison sur les planches.



David Andrieu : *Au niveau nutrition, quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?*

Cécile Le Gac : J'utilise des BCAA pour la récupération musculaire ainsi que de la glutamine, des oméga 3, de la curcumine et des vitamines.

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

C.LG : Ma thyroïde sans aucun doute ! Pour le reste, je ne changerai rien. Non pas parce que j'aime tout mais parce qu'avec du travail et de la patience on peut tout améliorer. C'est d'ailleurs en cours...

D.A : *Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?*

C.LG : Certainement la course à pied. Cela vide la tête et vous n'êtes en concurrence qu'avec vous même !

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

C.LG : Mon objectif est simple : m'améliorer d'une année sur l'autre, afficher un physique plus joli et galbé qu'en 2016. En terme de compétitions, je pense préparer à nouveau les France IFBB, le GP des Pyrénées et le Eric Favre Show car j'y ai mes meilleurs souvenirs sur scène. Ensuite, j'avisera le moment venu en fonction de ma condition et de mon physique.

Cécile Le Gac



▶ **Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Cécile Le Gac via Facebook.**



FITNESS MAG®

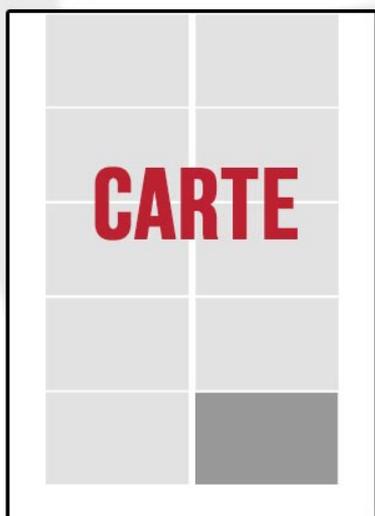
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



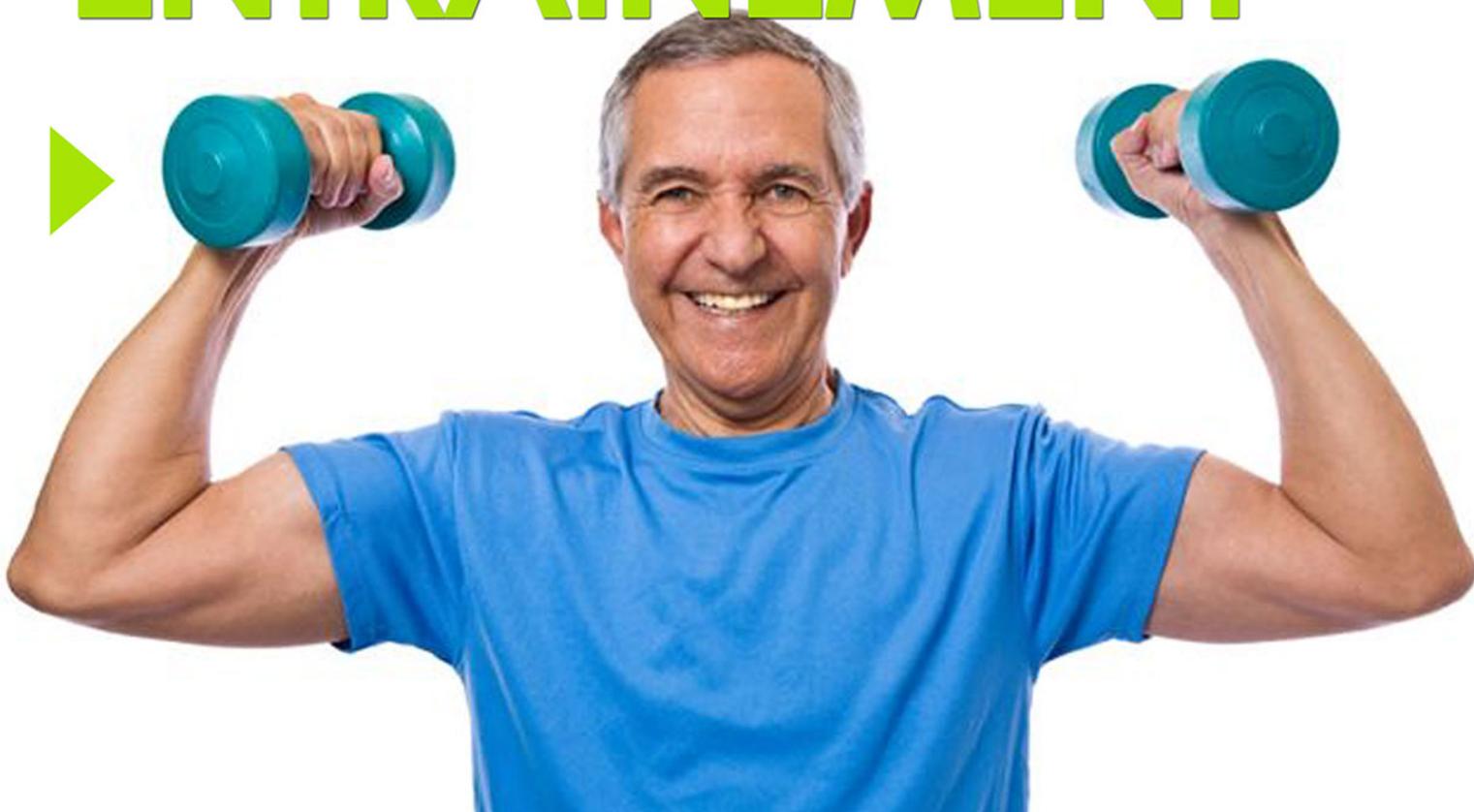
MARC
VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT



« Le chef-d'œuvre, c'est de durer » : GOETH

La retraite est la période de la vie où cessent les activités professionnelles. Le retraité se sent encore jeune; énergique. Il veut demeurer actif et éprouve le besoin de trouver de nouvelles occupations.

Pour amener les seniors à pratiquer régulièrement des activités physiques ou sportives, libres ou encadrées, il convient d'établir préalablement le profil de ces personnes. Il faut cerner leur demande et préciser leurs besoins, connaître leur expérience antérieure en matière d'activités physiques et sportives.

Il faut également faire une évaluation de leur condition physique et de leur capacité fonctionnelle.



• Bruno Parietti, professeur de sports, préparateur physique et pongiste de haut niveau. Il possède toujours à bientôt 57 ans d'excellentes capacités physiques lui permettant de continuer à pratiquer en compétition et à un très bon niveau le Ping Pong.

On peut déterminer trois types d'individus:

- Seniors pratiquant une activité sportive (en excellente condition physique) qui peuvent suivre les tests d'évaluation des jeunes adultes et pratiquer les mêmes activités sportives. On peut parfois trouver parmi ces individus d'anciens sportifs de haut niveau.
- Seniors pratiquant une activité physique ou sportive de loisirs non encadrée (en bonne condition physique) qui peuvent suivre des tests d'évaluation classiques et pratiquer des APS conventionnelles.
- Seniors sédentaires qui doivent recommencer progressivement une pratique physique avec les conseils et le suivi éventuel d'un professionnel de l'activité.



TOUTE UNE GAMME DE COMPLÉMENTS DE HAUTE QUALITÉ



WHEY ISOLATE LAITIÈRE DE NOUVELLE ZÉLANDE



POUVRE D'AVOINE BIOLOGIQUE

STAND CZ NUTRITION AU TOP DE COLMAR 2017

CZ SERA PRÉSENT AU TOP DE COLMAR VENEZ TENTER VOTRE CHANCE SUR LE STAND ET GAGNER UN PACK CZ



IMPORTATEUR OFFICIEL THE NUTRITION

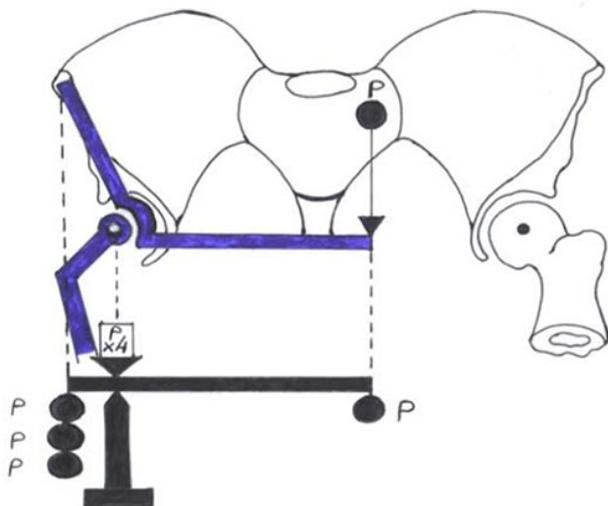


COMMANDEZ EN LIGNE DÈS MAINTENANT

www.cz-nutrition.fr

Les extrémités du fléau sont soumises à deux forces :

- Celle du poids du corps (moins le poids du membre inférieur portant)
- Celle des muscles abducteurs



Si les deux leviers étaient de même longueur, la force des abducteurs serait égale au poids du corps et la hanche ne supporterait que deux fois le poids du corps.

Mais, la morphologie du bassin et de la hanche ainsi que le passage de la ligne de gravité, légèrement au-delà du plan sagittal, entraînent une inégalité des longueurs des bras de leviers : le bras sur lequel agissent les muscles abducteurs est 3 fois moins important que celui sur lequel agit le poids du corps.

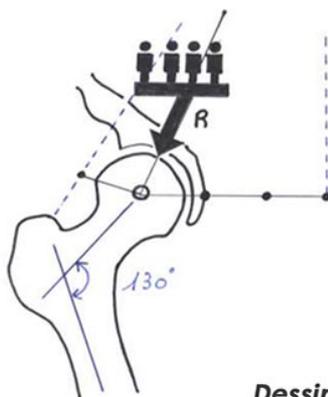
Dans une hanche normale, la résultante R des forces de pression subies par la hanche a une direction oblique passant par la partie supéro-interne, ce qui permet à la pression de se répartir équitablement sur tout le cartilage supérieur de la tête fémorale et du cotyle. La modification de l'un des deux éléments de ce système peut aggraver considérablement le travail de la hanche :

- Si le col du fémur est trop vertical (coxa-valga), la longueur du bras de levier des abducteurs est réduite et dans le cas d'un angle de 150° entre la tête fémorale et la diaphyse, la hanche supporte 6 fois le poids du corps.

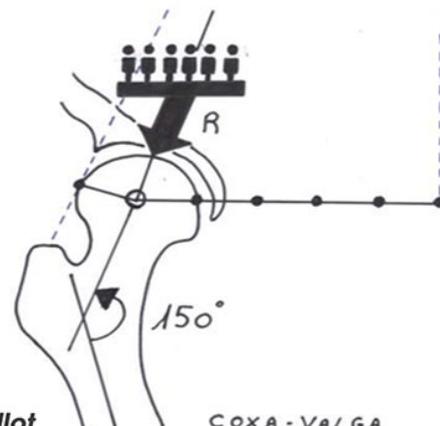


MARC VOUILLOT

CHAMPION DE FORCE ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



Dessins de Marc Vouillot



COXA-VALGA

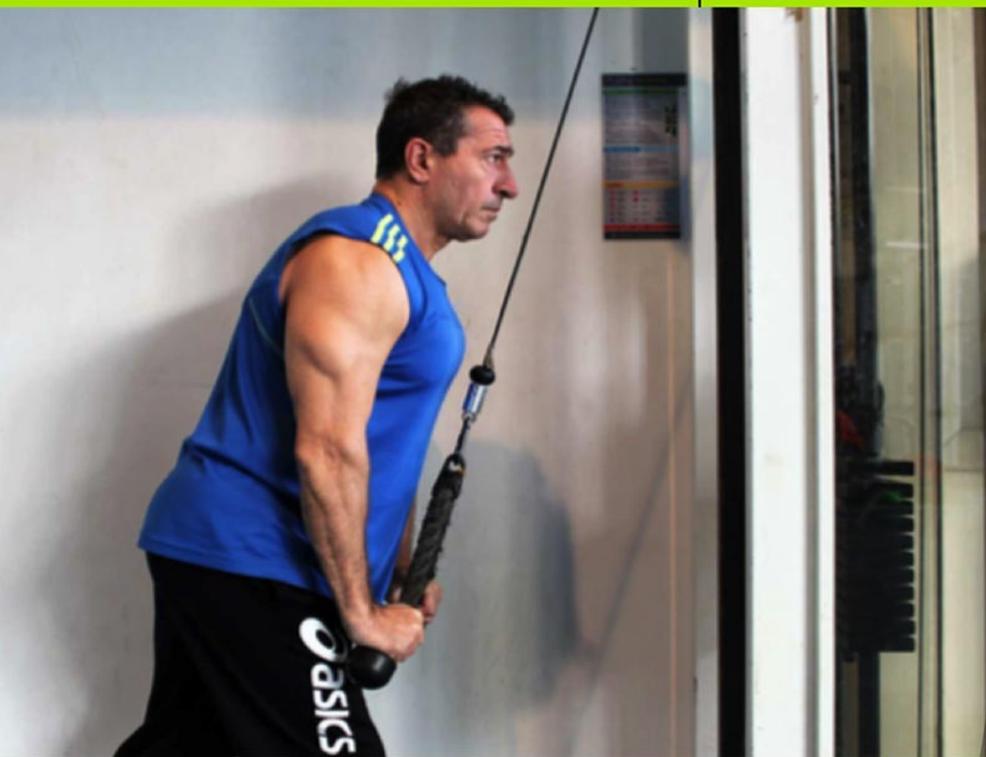
Il semble donc important, lors de la préparation physique lourde, notamment chez les très jeunes, de privilégier les exercices en bipédie en évitant le plus possible les appuis monopodes déjà suffisamment impliqués dans la course à pieds et les sauts. De plus, une radiographie des hanches est souhaitable pour permettre de déceler une éventuelle anomalie.



Dans ce cadre de travail, il est primordial de :

Développer la socialisation et la convivialité ;
 Adapter la communication ;
 Respecter les capacités d'adaptation à l'effort physique et la récupération ;
 Faire constater les progrès régulièrement ;
 Ne pas s'arrêter à "l'occupationnel" mais prévoir un programme de progression ;
 S'assurer que l'activité se pratique dans des conditions optimales de sécurité.

Un certain nombre d'études ont d'ores et déjà démontré l'intérêt de l'activité physique notamment dans la prévention des chutes. Certaines activités physiques comme la musculation montrent des résultats très encourageants.



Nous pouvons constater que Bruno possède encore, comme le disait Leroy Colbert : « un bras volumineux et fort avec un détaché à vous couper le souffle ».



© FITNESS-MAG.FR

SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT



**MARC
VOUILLOT**

SÉNIORS ET ENTRAÎNEMENT

La chute résulte de plusieurs facteurs de risque qui peuvent être classés en trois groupes :

- facteurs de risque relatifs à l'état de santé de la personne (troubles de l'équilibre, pathologies chroniques ou aiguës)
- facteurs de risque relatifs aux comportements (prise de médicaments, prise de risque au quotidien, type d'alimentation, niveau de sédentarité)
- facteurs de risque relatifs à l'environnement (aménagement de l'espace de vie ou des abords extérieurs)



L'ACTION ÉDUCATIVE

Les seniors sont à la fois désireux et parfaitement capables de pratiquer une APS si cette dernière leur est adaptée et si les conditions favorables à cette pratique sont réunies : les notions fondamentales **d'adaptation, d'accessibilité, de socialisation et de plaisir** doivent guider les encadrants pour que le premier pas effectué dans la reprise d'APS soit favorable.

L'objectif principal est de respecter le potentiel individuel en cherchant progressivement à l'améliorer en privilégiant toujours la notion de plaisir et la convivialité. Un travail préventif permettra de maintenir et de préserver les capacités physiques (déplacements, équilibre, gainage, coordination). L'intensité doit être adaptée aux individus, dosée et progressive en éliminant les efforts trop violents.

Il faut savoir sortir des aspects trop techniques de l'entraînement pour permettre le contact et l'échange à travers l'activité et insuffler bonne humeur et gaieté durant les séances.



Seniors pratiquants une activité physique

Les conseils de base en termes d'échauffement, d'hydratation, de respect des temps de repos et de conditions atmosphériques, prodigués pour l'ensemble de la population sont ici plus importants encore. De nombreux accidents se produisent lorsque ces consignes ne sont pas respectées, entraînant l'arrêt de l'activité physique pour blessure avec une très haute probabilité de non reprise. Les risques de tendinite, accident musculaire, entorse et fracture sont plus fréquents et leurs conséquences plus graves en avançant en âge. Les ruptures du tendon d'Achille chez le tennisman de plus de 50 ans à la suite d'un mauvais échauffement sont l'un de ces exemples.



Il est conseillé pour les seniors de prévoir la durée, le lieu et le matériel nécessaires pour ces différentes consignes :

- S'échauffer pendant au moins 15 à 20 minutes avant un effort intense, surtout en extérieur si les températures sont basses. Cet échauffement comprendra des mouvements ayant pour principal but une élévation de la température corporelle (course lente, flexion-extension des membres inférieurs, mouvement de circumduction des épaules et de mobilisation des membres supérieurs) ;
- Prévoir une hydratation suffisante : boire avant, pendant et après l'effort ;
- porter des vêtements adaptés aux exercices pratiqués ;
- prévoir un retour au calme en fin de séance.

Pourquoi le sport pour les seniors ?

Pour être plus souple et avoir un meilleur équilibre. Pour se mouvoir avec plus d'aisance et être plus agile, pour avoir des muscles plus forts et des articulations plus solides.

Pour prévenir la diminution de la densité osseuse (ostéoporose), ainsi que la diminution de la masse musculaire (sarcopénie).

Pour être plus endurant et ressentir un gain d'énergie en améliorant le fonctionnement de son cœur, de ses poumons et de sa circulation sanguine.

**SÉNIORS ET
ENTRAÎNEMENT**

• Activités pouvant être envisagées :

- Activités en salle : **muscultation (indispensable, pratiquement vitale)**, tai-chi chuan, stretching, culture physique de renforcement musculaire, danse de salon, natation, ping pong
 - Activités de plein air : randonnées pédestres, cyclotourisme, cyclisme
 - jeux d'adresse : pétanque, fléchettes
- Pour entretenir sa mémoire, stimuler les capacités d'attention et de concentration afin d'améliorer le rendement dans la vie quotidienne, des ateliers alliant l'exercice physique et la mémorisation peuvent être envisagés.

• En résumé

Les grandes règles à respecter pour la pratique du sport chez le senior sont :

- Éviter de s'entraîner à l'extérieur s'il fait trop chaud ou trop froid ;
- L'entraînement doit être progressif ;
- La fatigue ne doit jamais devenir accablante ;
- Arrêter l'entraînement en cas de douleurs musculaires, articulaires ou thoraciques (signes de problèmes cardiaques) ;
- Opter pour un sport ou une pratique sportive qui plaît ;
- Favoriser toutes les conditions qui permettent d'augmenter la pratique des APS des seniors et contribuent à améliorer leur endurance cardiorespiratoire et musculaire, leur force et leur souplesse, leur équilibre, optimisant ainsi leur qualité de vie.

Examen médical obligatoire et un suivi régulier.

Il est clair qu'un senior doit obligatoirement bénéficier préventivement d'un examen de base chez un médecin sportif. On réalisera systématiquement un ECG à l'effort et un contrôle de la tension artérielle.

Précautions et contre-indications

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS :

Un programme efficace nécessite un entraînement de 3 à 5 séances par semaine.

Intensité de l'entraînement :

On essaiera de respecter une règle de sécurité en travaillant à 60% de la fréquence cardiaque maximale (qui est, pour faire simple de 220 - l'âge). En contrôlant ce rythme pendant l'entraînement, on peut espérer une augmentation de la VO2 max. d'environ 40%, voire plus.

DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT

Selon différents auteurs, la durée moyenne des entraînements doit être d'au moins 30 minutes à 1 heure par séance. Il est par contre préférable de réduire la durée de la séance au profit de la fréquence.

TYPES D'EXERCICES

Les exercices de renforcements musculaires sont évidemment incontournables. Des exercices de longue durée appelés aérobies car ils font appel à une consommation d'oxygène sont également préconisés. À partir d'un certain âge, il sera déconseillé de faire du jogging car trop contraignant pour les articulations des membres inférieurs.



MARC VOUILLOT

• A 64 ans, toujours cette tendance malade à ramasser tout ce qui traîne au sol. Ici lors des éliminatoires du Challenge Jean Villenave

CROSSFIT BASTIA 1^{ÈRE} BOX AFFILIÉE EN CORSE

CROSSFIT
BASTIA
DAPOI - 2015

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

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

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

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

FRANCOIS
COACH
SPORTIF **BLUY**
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

SOCODIP
Pro-Déco

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



04 95 30 19 50

Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

f Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

CHRISTIAN LACOCHÉ

Préparateur sportif
Coach
Consultant en
diététique sportive

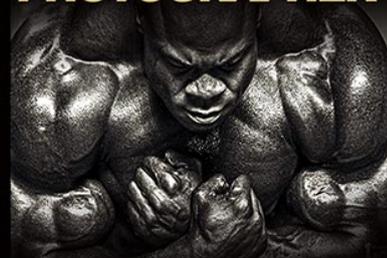
06 59 22 69 92

www.christian-lacoché.com

f Christian Lacoche



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



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



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

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

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.lnginfo.com



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

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

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR





ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



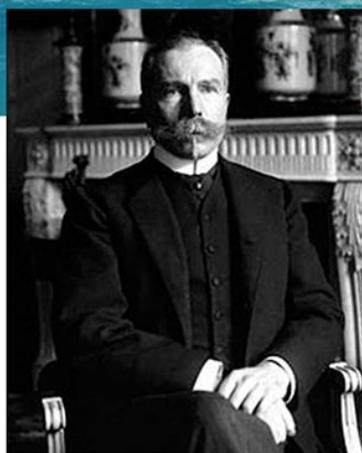
Bien-être & longévité

▶ LE « PLASMA » DE QUINTON, L'EAU DE VIE

"Notre corps est « un véritable aquarium marin vivant ».

Notre milieu organique est en osmose avec le milieu marin : l'eau de mer est en sympathie avec chaque infime partie de notre corps".

René Quinton



René Quinton (1867-1925), physiologiste et biologiste français, réalisa que l'eau de mer était un milieu organique (ce qui est d'ailleurs le titre de l'un de ses livres : « L'eau de mer – Milieu organique », édité en 1904), et eut l'intuition que l'on pouvait utiliser cette eau pour soigner.

Et si il était possible de traiter un grand nombre de pathologies du 21^e siècle en rééquilibrant notre corps en profondeur, en renourrissant notre plasma sanguin par un plasma marin ?

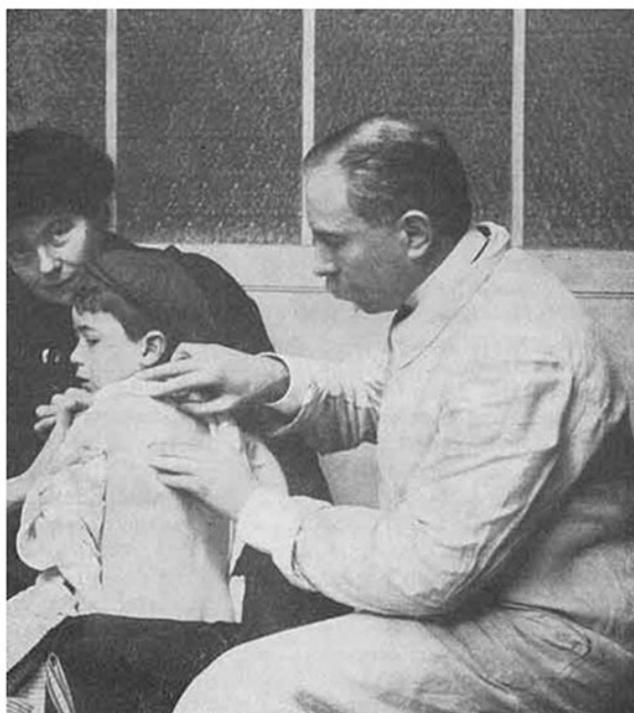
Certe, cela peut sembler surréaliste et réducteur car pour agir en profondeur sur notre organisme, il faut bien évidemment tenir compte des nombreuses et diverses agressions multifactorielles comme le stress, l'alimentation, la sédentarité ou l'excès d'activité physique, la pollution...

Pourtant, lorsqu'on s'intéresse à notre corps, « ce bien le plus précieux » comme disait le Dr Catherine Kousmine, on ne peut que s'attarder sur la grande avancée thérapeutique de René Quinton lorsqu'il mit en évidence la similitude entre notre milieu interne (tous nos liquides) et le milieu marin.

Il démontra que de nombreuses ressemblances existent entre l'eau de mer et le plasma sanguin. **Comme si finalement notre plasma sanguin était notre mer intérieure. Selon lui, notre corps pourrait être comparé à un aquarium ! Un corps vieillissant serait un aquarium dont l'eau perd sa pureté première et se trouble : mais changez cette eau, et les poissons qui y vivent retrouvent leur vitalité !**

Fort de ses travaux, et sachant qu le plasma marin (eau de mer isotonique) est reconnu par le corps comme étant 'sien', chacun d'entre nous pourrait palier la dégénérescence de son être par la consommation de ce précieux liquide qu'est l'eau de mer.

Dans la très grande majorité des cas, il sera utilisé en ISOTONIE car l'isotonie veut dire à l'iso ou égal de la composition de nos propres sérums (liquides) internes. Pour obtenir l'isotonie, la formule à partir d'eau de mer hypertonique est la suivante : 1/3 d'eau de mer hypertonique + 2/3 d'eau de source = eau de mer isotonique.



Les applications pour l'eau de mer sont nombreuses, néanmoins, sachez qu'il est possible de l'utiliser en perfusion sous-cutanée afin de soulager des dos douloureux (hernies, tassements, inflammations...) ou des articulations en peine (tendinites, manque de cartilage, inflammation...).

(Cf article de Marcos Drake dans votre Fitness Mag N°30 de Janvier 2016) pages 69 à 71)



La perfusion pour également être utilisée en complément de certains traitements lourds afin de régulariser le pH mis à mal par la médication.

Le plasma marin pourra également être utilisé en implant dans certains cas, en vaporisation (dans le nez, les yeux, sur une plaie...), en nettoyage (nez, gorge, vagin, fessier, ...), en compresse ...

Le plasma marin, de par sa similitude avec notre milieu interne, régule notre pH, réduisant considérablement l'acidité. Encore une fois, il sera bien évidemment utilisé en accompagnement d'une hygiène de vie adaptée (alimentation saine et variée, crue de préférence et biologique, gestion de son stress, sommeil en suffisance, activité physique adaptée...)

En conclusion et d'après de nombreux spécialiste, le « plasma de quinton », eau de mer isotonique pourrait s'utiliser régulièrement pour des organismes acidifiés et sur le long terme pour rééquilibrer plus globalement l'organisme, détoxifier son corps et stimuler son système immunitaire. Je l'utilise pour ma part régulièrement avec entière satisfaction sur mon état de santé général, lors de périodes de surmenage et durant mes journées de jeûne exclusivement hydrique (associé à des jus et/ou smoothies, soupes..)

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



photos copyleft images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

EN SAVOIR +

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

MÉDITATION

OU LA MUSCULATION DU CERVEAU



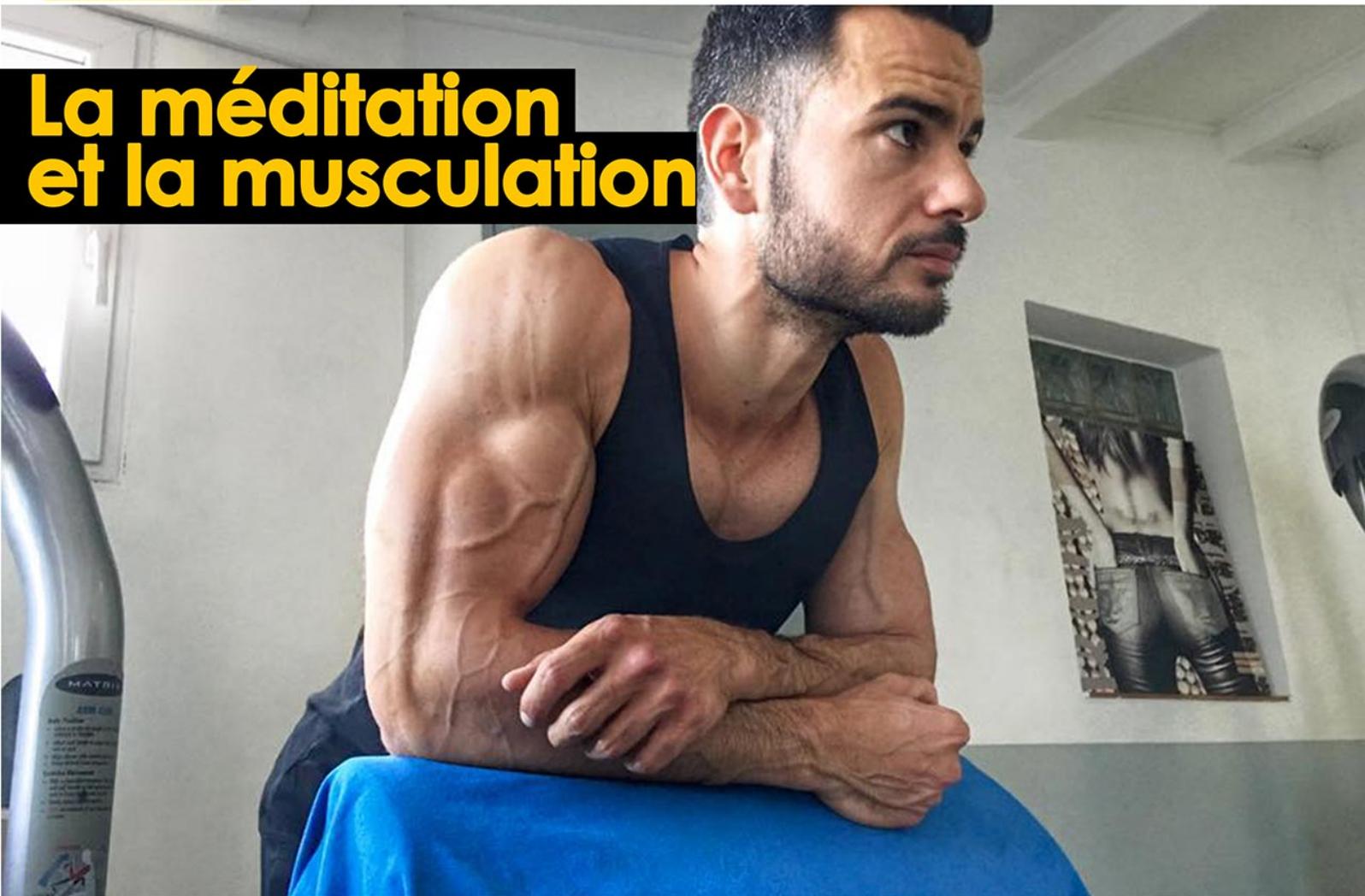
Photo <http://leblogyoga.com/atelier-meditation/>

Récemment je lisais une étude sur l'application de la méditation et du yoga sur des étudiants en Médecine. Durant 6 semaines ces élèves en Médecine ont suivi un programme avec du Yoga et de la méditation, et les résultats sont plutôt positifs. Il ne s'agit pas ici de vous rédiger une tartine de 1500 mots sur la méditation mais simplement de vous donner mon ressenti en plus de quelques références scientifiques.

Les résultats de l'étude sur les étudiants méditants :

- Réduction du stress
- Amélioration des sentiments de bien-être général
- Amélioration de la confiance en soi
- Amélioration de la satisfaction personnelle

La méditation et la musculation



Au début quand je pensais méditation j'imaginai une odeur d'encens, un homme chauve en tailleur sur un tapis à l'intérieur d'une maison sans télévision ni wifi Bref, les croyances me direz-vous... et vous avez raison !

Comme vous le savez, je pratique moi-même la méditation, parfois à l'aide d'un audio pour de la méditation guidée, parfois simplement avec des « sons » comme [celui-ci](#).

J'aime en faire à ma pause entre midi et deux, de cette manière je clôture mon début de journée et je peux me « régénérer » pour le reste de la journée.

Je vois la méditation comme un entraînement de l'esprit et pas comme une forme de lâcher prise, j'aime l'idée que l'on peut entraîner son cerveau comme on pourrait le faire pour nos pectoraux ou nos biceps.

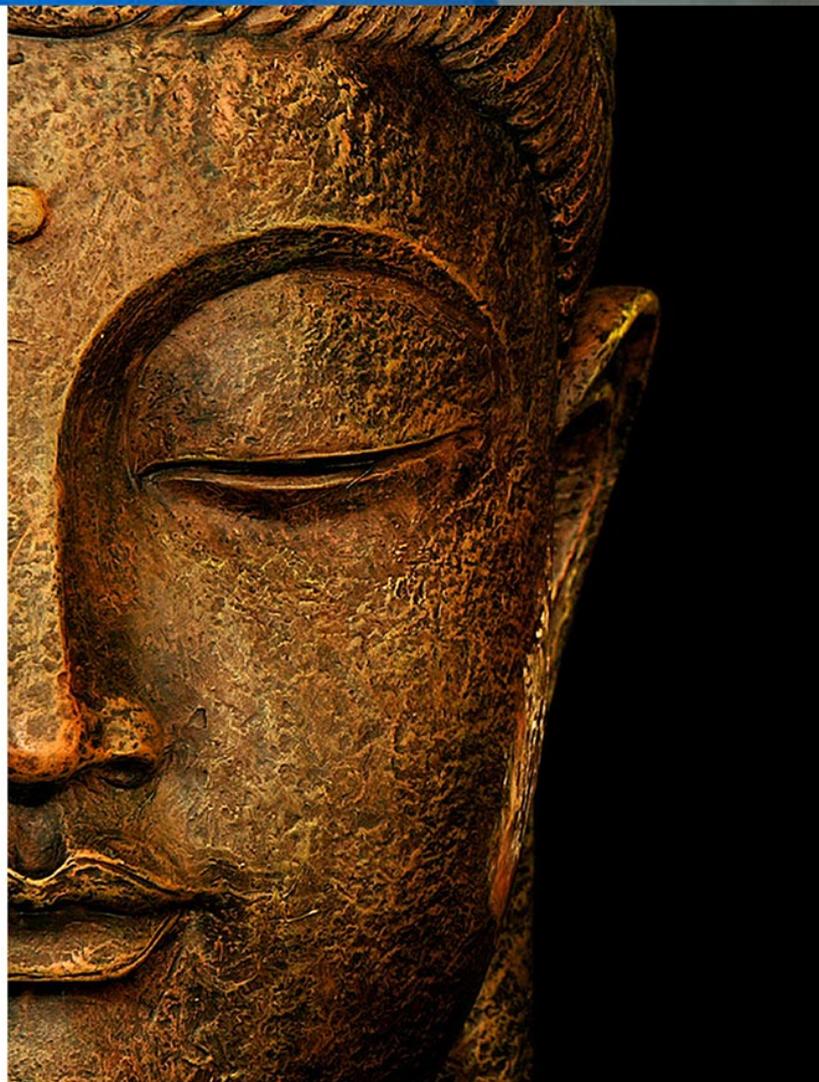
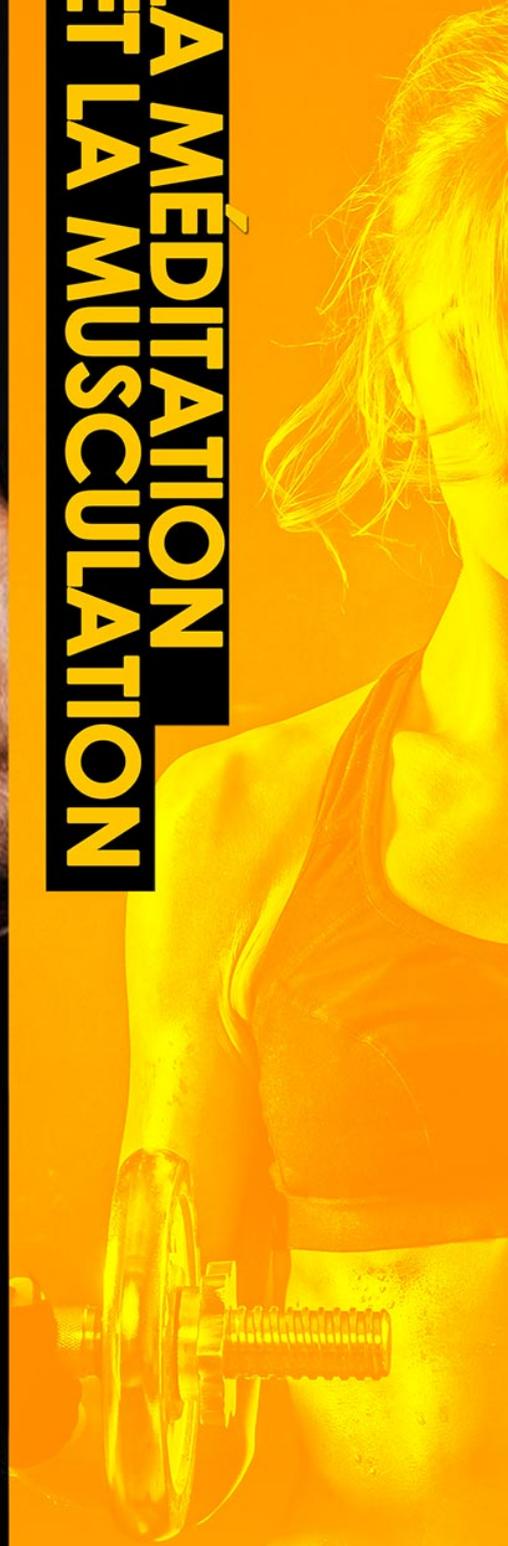


Photo by Patrick Masoni



LA MÉDITATION ET LA MUSCULATION



La méditation est en train de prendre une grande place dans la société actuelle, proportionnellement avec le nombre de personnes qui se disent « dépassées » ou pire en « burn-out ». Pas mal de stars et athlètes ont dit pratiquer régulièrement la méditation comme *Novak Djokovic, Kobe Bryant, Arnold Schwarzenegger, Jennifer Aniston, Hugh Jackman* et bien d'autres...

Pour le sport, je remarque qu'après une journée très active professionnellement, une coupure où je me pose quelques minutes pour méditer me fait beaucoup de bien et ma séance de musculation peut démarrer à 100 %.

J'utilise le Yoga pour terminer certaines de mes séances de musculation, je sais que ça n'est pas l'idéal car un travail plus long et plus spécifique serait plus bénéfique mais c'est ma façon à moi de profiter de certains de ses avantages. Je sélectionne 7 pauses que je vais maintenir pendant 1 minute chacune, c'est rapide mais à ce rythme je tiens la cadence et je peux pratiquer très souvent.





Bien entendu, toutes ces pratiques ne sont pas là pour exclure une bonne base alimentaire et un entraînement physique intense si vous souhaitez développer un physique en forme.

Ne cherchez pas non plus à faire des heures de méditation, commencez petit à petit sans vous forcer et, avec le temps vous trouverez votre séance toujours trop courte.

Référence de l'étude :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28053644>

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m² de remise en forme.

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

tipelle

.com/fitness-mag



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUBSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition

WEB

LA SANTÉ

PAR LA NUTRITION

STRESS oxydatif : connaissez-vous l'indice ORAC ?



Que peut bien signifier cette abréviation ? Avant de définir ce qu'est l'indice ORAC et ses intérêts, rappelons-ce que le stress oxydant ou oxydatif...



Qu'est-ce que le stress oxydant ?

Les radicaux libres, ou ROS (Reactive Oxygen Species), sont des molécules instables dérivant directement de la respiration. Environ 2% de l'oxygène consommé est à l'origine de la production de ces radicaux libres. Il s'agit donc d'un mécanisme physiologique permanent, indispensable à la vie. **La nature étant bien faite, si ce stress oxydant existe, c'est qu'il joue en effet des rôles bénéfiques.**

Vos cellules immunitaires ont par exemple besoin de lui pour vous défendre contre les infections, de même que l'inflammation générée suite à une blessure ou à une intervention chirurgicale est indispensable pour permettre le processus de cicatrisation. L'adaptation cellulaire à l'effort régulier et l'augmentation des performances qui en découle est également conditionnée à l'existence d'un stress oxydant contrôlé, ponctuel et local. La consommation plus importante d'oxygène engendre en effet une élévation du stress oxydant, les radicaux libres stimulent alors la production de cytokines, entraînant une cascade de réactions inflammatoires. Les cellules immunitaires sont recrutées sur le site de l'inflammation et vont aider à « nettoyer » et réparer les dommages tissulaires.

Toutefois, lorsque les productions sont trop importantes ou les capacités de défenses insuffisantes, le même stress oxydant risque de se propager. Pour se protéger, l'organisme dispose alors de systèmes de protection endogènes, des complexes enzymatiques présents dans les mitochondries et le cytosol des cellules :

La **Glutathion Peroxydase (GPx)** est formée de 4 sous-unités contenant chacune un atome de sélénium incorporé dans une molécule de sélénocystéine.

La **Superoxyde Dismutase (SOD)** catalyse la dismutation du superoxyde, un radical libre formé lors d'un stress oxydant.

La **catalase** permet la transformation du peroxyde d'hydrogène.

Le bon fonctionnement de ces systèmes endogènes est dépendant de la présence de certains minéraux, à savoir le **Zinc**, le **Sélénium**, le **Manganèse** et le **Cuivre**. Indépendamment de ces systèmes de protection interne de l'organisme, l'alimentation regorge de puissantes molécules anti-oxydantes, les célèbres **vitamines A, C et E**, mais aussi de nombreux actifs végétaux, telle que la famille des **polyphénols**. Vous pouvez retrouver quelques exemples d'anti-oxydants et leurs propriétés spécifiques dans mon article sur les fruits et légumes de **novembre** ou de **décembre**. Lorsque votre alimentation est insuffisamment riche en antioxydants, en toute logique les **risques de stress oxydant prolongé et incontrôlé augmentent**, ceux de **l'attaque cellulaire avec**. L'excès de radicaux libres va en effet altérer de nombreuses structures cellulaires : glucidiques (mécanisme dit de glycation), lipidiques (lipopéroxydation), protéiques, voire l'information génétique elle-même, la structure d'ADN, **favorisant ainsi fortement les processus de cancérogénèse**.

D'une manière générale, ces oxydations contribuent à la perte de fonctionnalité des cellules et à leur vieillissement accéléré. On peut ainsi citer l'oxydation du cholestérol, marqueur essentiel de protection cardio-vasculaire. Davantage que votre taux de LDL-cholestérol (ce que l'on appelle à tort le mauvais cholestérol), c'est en effet le **LDLox** pour LDL-oxydé, qui augmente les risques d'athérosclérose et plus globalement cardio-vasculaires.

Tout est donc une question d'équilibre... Encore et toujours. Retrouvez d'ailleurs mon article sur la **désadaptation à l'effort**, les rôles de l'alimentation sur le **contrôle de l'inflammation** ou encore les intérêts relatifs d'une **prise d'anti-oxydants en phase de récupération**.

l'indice ORAC

ORAC est l'acronyme pour « **Oxygen Radical Absorbance Capacity** » ou Capacité d'absorption des radicaux dérivés de l'oxygène. Cet indice permet de déterminer le pouvoir antioxydant d'un aliment. L'idée est simple : plus l'indice ORAC est important, plus l'aliment possède quantitativement de propriétés antioxydantes.

Le principe de mesure de l'indice ORAC est basé sur l'oxydation par les radicaux libres d'une sonde fluorescente (fluorescéine) et sur la capacité des anti-oxydants étudiés à absorber ces radicaux libres. A l'instar du glucose pour l'**index glycémique**, l'antioxydant de référence utilisé pour les mesures ORAC est le **Trolox**, abréviation du nom un peu plus barbare d'acide 6-hydroxy-2,5,7,8-tetramethylchroman-2-carboxylique (en clair, il s'agit d'un analogue synthétique de la vitamine E, mais soluble dans l'eau).

La quantification se mesure ensuite en calculant l'aire sous la courbe de l'échantillon testé et en la comparant à celle du Trolox. Vous obtenez alors l'indice ORAC, exprimé en $\mu\text{mol TE}$ pour 100 g d'aliments (TE = équivalent Trolox) : 1 unité ORAC est équivalente à la protection nette par 1 micromole de Trolox. D'autres mesures sont également utilisées pour quantifier la capacité anti-oxydante d'échantillons alimentaires ou prélèvements biologiques. Par exemple les valeurs :

TRAP : Total Radical-trapping Antioxidant Parameter. De la même manière que le test ORAC, il évalue l'activité anti-oxydante par piégeage de radicaux différents, comme les peroxydes ROO•.

Aliment	Portion	Indice ORAC	Indice ORAC
	moyenne(g)	portion	(/100 g)
Baies d'açaï	15	15405	102700
Cacao (poudre, non sucré)	15	8348	55653
Artichaut cuit	80	7533	9416
Grenades	150	6719	4479
Pomme (Granny Smith)	150	5847	3898
Clou de girofle	2	5806	290283
Bromélaïne crue	100	1510	1510

FRAP : Ferric ion Reducing Antioxidant Power. Il mesure la capacité anti-oxydante des aliments selon leur capacité de réduction des ions ferriques en ions ferreux.

TEAC : Trolox Equivalence Antioxidant Capacity. Cette méthode est basée sur la capacité d'un échantillon à inhiber la formation du radical ABTS (ABTS•+) issu de la réaction entre le composé chimique ABTS (acide 2,2'-azino-bis(3éthylbenz-thiazoline-6-sulfonique)) et le persulfate de potassium (K₂S₂O₈). Le radical ABTS•+ a normalement une couleur allant du bleu au vert. L'ajout d'anti-oxydants réduit la formation de ce radical et entraîne une décoloration du mélange, mesurée par spectrophotométrie.

Avantages et limites de la mesure ORAC

Avantages

- Utilise des radicaux libres biologiquement pertinents
- Test standardisé : permet la comparaison des données entre différents laboratoires
- Intègre à la fois le degré et la durée de la réaction antioxydante

Tous droits réservés - www.sante-et-nutrition.com -

Inconvénients

- Equipement coûteux
- La variabilité des données peut être large selon le type d'équipement
- Mesure sensible au pH
- Requiert un certain temps pour quantifier les résultats

Novembre 2016 [Tableau inspiré de Zulueta et al \(2009\)](#)

Comme tout index, **il s'agit d'une valeur moyenne**, calculée sur la base d'échantillons et devant être considérée en conséquence. En fonction du mode de culture, de conservation et de cuisson, les variations peuvent être importantes pour un même végétal.



Aliment	Portion	Indice ORAC	Indice ORAC
	moyenne(g)	portion	(/100 g)
Baies d'açaï	15	15405	102700
Cacao (poudre, non sucré)	15	8348	55653
Artichaut cuit	80	7533	9416
Grenades	150	6719	4479
Pomme (Granny Smith)	150	5847	3898
Clou de girofle	2	5806	290283
Brocolis cuits	200	4320	2160
Orange	200	4206	2103
Chocolat noir (> 70% cacao)	20	4163	20816
Figues (3)	120	4060	3383
Origan	2	4003	200129
Prunes (2)	60	3660	6100
Épinard	200	3030	1515
Pêche	150	2883	1922
Noix de pécan	15	2691	17940
Cannelle moulue	2	2628	131420
Mangue (1/2)	200	2600	1300
Curcuma	2	2541	127068
Baies de sureau	15	2205	14697
Fraises	60	2146	3577
Poivron jaune cru	200	2086	1043
Noix	15	2031	13541
Poivron vert cru	200	1870	935
Pruneaux secs	25	1638	6552
Framboises	30	1520	5065
Persil sec	2	1487	74349
Noisette	15	1447	9645
Mûres	30	1401	4669
Citron (sans peau)	100	1346	1346
Pistache	15	1197	7983
Kiwi	90	1089	1210
Abricots (2)	90	999	1110
Banane	125	994	795
Curry en poudre	2	970	48504
Carotte crue	125	871	697
Raisin rouge	60	756	1260
Tomate crue	130	710	546
Amandes	15	668	4454
Sauge	2	640	32004
Tomate cuite	150	635	423
Thym	2	549	27426
Radis crus (5)	25	438	1750
Melon	100	315	315
Pastèque	200	284	142
Poivre noir	0,5	138	27618
Ail	2	114	5708
Thé vert infusé	7	88	1253
Huile d'olive extra-vierge	10	37	372
Persil frais	2	26	1301

Par ailleurs, l'indice ORAC ne considère pas la spécificité de certains antioxydants (ex. la lutéine intervient de manière significative sur les prévention de la DMLA pour Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age). Ainsi, un végétal peut posséder un indice ORAC relativement faible mais s'avérer très intéressant pour une indication donnée : attention donc à ne pas se baser uniquement sur cet indice pour juger de la qualité anti-oxydante des végétaux.

Pour optimiser son statut anti-oxydant en dehors de situations spécifiques (activité intense, exposition aux polluants, UV, traitement médicamenteux, etc.), les besoins sont estimés entre 3000 et 5000 unités ORAC par jour, avec un minimum quotidien de 2000 unités ORAC.



Retrouvez
Anthony Berthou
santé-et-nutrition.com



Sources :

Haytowitz DB, Bhagwat S. *USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity of Selected Foods*. Department of Agriculture, May 2010.
 Huang D, Ou B, Prior RL. *The Chemistry behind Antioxidant Capacity Assays*. *J. Agric. Food Chem*; 14(3):303-11.
 Zulueta A, Esteve MJ, Frígola A. *ORAC and TEAC assays comparison to measure antioxidant capacity*. *Chemistry* 114 (2009):310-316.

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

*Partout en **FRANCE**
■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)





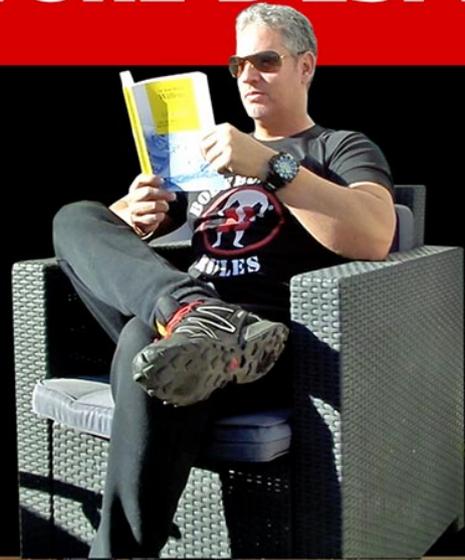
ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



..... l'Esprit d'ouverture

TAKANORI NAGANUMA

**Prendre soin
de son intestin**

La méthode japonaise pour
ouvrir les voies de l'intuition,
retrouver l'énergie vitale et
renouer avec le moi profond



**PRENDRE SOIN DE
SON
INTESTIN**



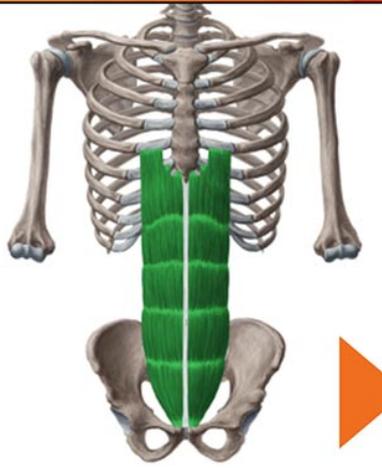
PAUL
JAMES
Reporter

ABDOMINAUX

APPROCHE

BIO-MÉCANIQUE

par Paul James (photos Pierre Rolin)



Le grand droit est le muscle « tablette de chocolat » des abdominaux. C'est un muscle au fonctionnement simple mais malheureusement souvent complexifié inutilement. Son origine se trouve sur le pubis et son insertion sur la partie basse de la cage thoracique. La fonction d'un muscle squelettique est de gérer l'éloignement entre son insertion et son origine. Ces tissus musculaires striés ressentent la tension qui leur est transmise ainsi que le degré d'étirement ou de raccourcissement. À la manière de deux personnes tirant à chaque bout d'une corde. Ainsi, la fonction du grand droit est de rapprocher le bassin de la cage thoracique — ou de contrôler l'éloignement de ces derniers. Tout simplement. Ses muscles antagonistes sont les érecteurs du rachis. Avec les obliques internes et externes, ils forment à eux quatre la ceinture abdominale dont la première mission est la stabilisation du buste.



PREMIÈRE REMARQUE

les abdominaux ne s'attachent pas sur le fémur qui est l'os des cuisses. Ainsi, bouger les jambes — comme lors de relevés de jambes (mal effectués) — ne travaille pas réellement les abdominaux. Tout au plus, cela les engage en statique pour stabiliser le tronc en réponse à l'effet de balancement du bas du corps. Les muscles s'insérant sur le fémur sont les fléchisseurs des hanches. Dans le mouvement de relevés de jambes, il s'agira des psoas et du grand droit de la cuisse. Les relevés de jambes travaillent donc en priorité ces muscles et non les abdos. C'est une pure question de mécanique.



ABDOMINAUX APPROCHE BIO-MÉCANIQUE



DEUXIÈME REMARQUE

les muscles ne répondent que pauvrement de manière hypertrophique à l'entraînement isométrique ou dit de calisthenic. Ils ont besoin de travail successif en étirement et en contraction avec un certain temps sous tension et une certaine résistance. Cela permet alors de recruter un maximum de fibres musculaires et d'augmenter l'intensité de la contraction du muscle exercé. La force des contractions musculaires est un principe primordial pour la prise de masse maigre. Nous l'avons détaillé avec Francis Benfatto sur benfatto nutrition.fr ► [ici](#)

Simplement « bouger les jambes » ressemble alors à du gainage. Ce n'est ni optimum, ni productif pour accentuer le volume des carrés de votre tablette. Regardez la vidéo d'entraînement des abdominaux en PPM pour plus de détails sur la bonne technique d'exécution de ce mouvement que l'on appellera plutôt '**enroulements de bassin**' que 'relevés de jambes'. Cette dénomination maladroite pousse à une mauvaise exécution de l'exercice. Les enroulés de bassin sont eux un excellent mouvement d'abdominaux, au même titre que les crunchs. De plus, les données EMG (Electromyogramme) montrent que les abdominaux sont davantage recrutés aux crunchs qu'aux planches de gainage.

Francis Benfatto
dit « Le Sphinx »
Createur de la PPM
Performance Progressive Method

Photothèque Francis Benfatto



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Plutôt que de continuer à recruter les abdos encore et encore en statique et ne pas les voir grossir malgré toutes les heures et toute l'énergie dépensées, que faut-il faire pour optimiser son temps et ses résultats ?

Travailler ses abdominaux de manière optimale demande de choisir les meilleurs exercices — c'est-à-dire ceux entraînant les contractions musculaires les plus fortes — et de les solliciter différemment de leur rôle habituel de stabilisateurs du buste, comme lors de la plupart des mouvements tels le squats, l'overhead press, etc. Cela demande alors un mouvement d'étirement puis de contraction, c'est-à-dire de rapprocher sa cage thoracique de son bassin. Pas besoin de câbles, d'élastiques, de balles ou de machine pour cela. L'exercice le plus diablement efficace pour le grand droit est le simple crunch ! Pas de sit-up, et surtout, ne bloquez jamais vos pieds sous un support. Cela ne ferait qu'engager vos fléchisseurs des hanches, en particulier vos psoas. Sur-solliciter vos psoas accentuera votre courbure naturelle lombaire en tirant vos vertèbres lombaires vers l'avant (là où s'attachent les psoas) et vous arrondira le ventre (graisse ou pas graisse). Regardez la vidéo expliquant comment entraîner ses abdominaux en PPM (Performance Progressive Method), la méthode d'entraînement du célèbre Sphinx, Francis Benfatto. Avec la PPM, vous optimiserez le recrutement de vos grands droits aux crunchs avec une technique d'exécution exemplaire.

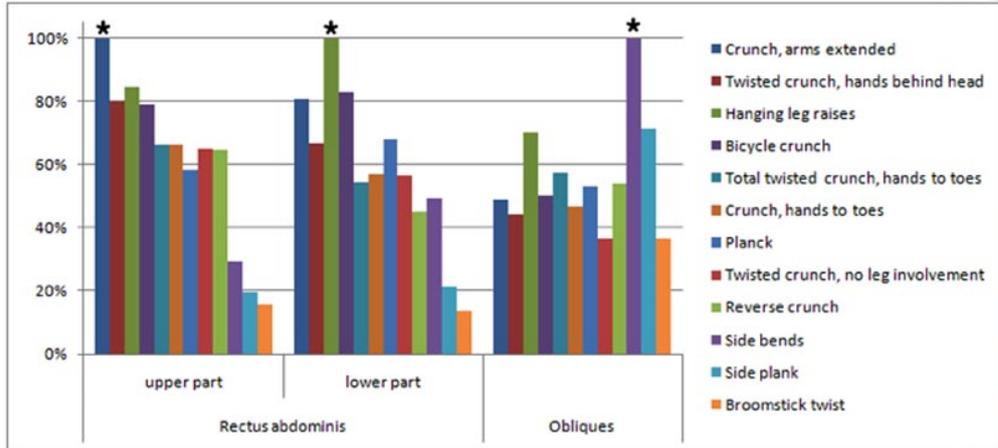


**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**

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

Dans le fond, rapprochez le bassin de votre cage ou votre cage de votre bassin est bio-mécaniquement identique, d'autant plus que le grand droit est composé de deux faisceaux musculaires verticaux séparés par la ligne blanche tendineuse. Vous pouvez donc effectuer l'un ou l'autre indifféremment. Pourtant, dans les faits les données EMG montrent qu'on peut « recruter davantage » la partie basse aux **ENROULÉS DE BASSIN** (dit aussi **REVERSE CRUNCH**) et la partie haute aux **CRUNCHS**. Soyez toutefois vigilant avec les enroulés de bassin afin de ne pas vous leurrer avec un simple mouvement de jambes. Quant aux obliques, l'exercice idéal sera des **SIDE CRUNCH** incluant un mouvement de flexion et de rotation du buste de manière à mouvoir ce dernier parallèlement aux fibres musculaires des obliques (cf. vidéo).

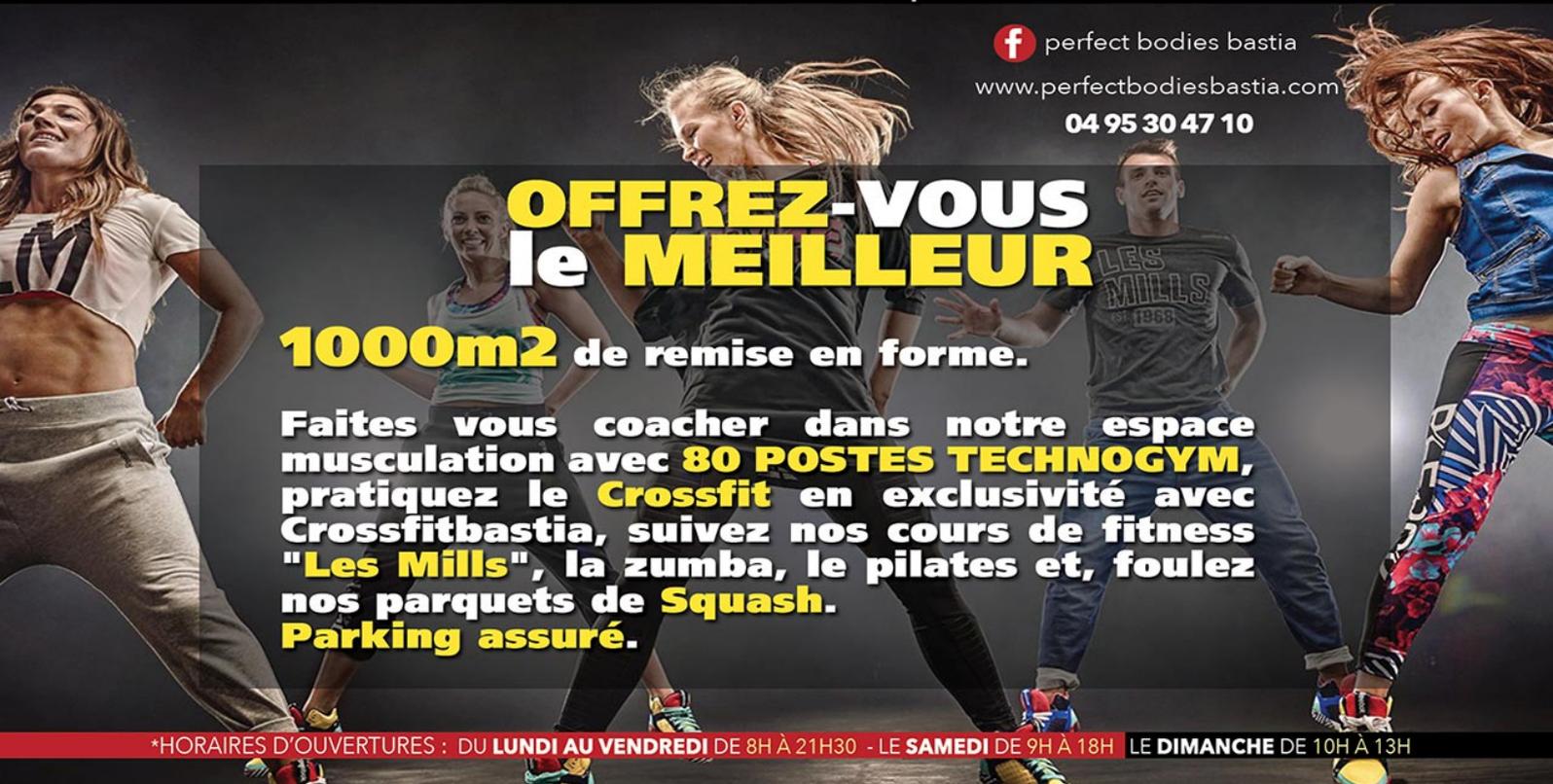


Activité EMG du Grand Droit (rectus abdominus), partie haute (upper part) et partie basse (lower part) ainsi que des obliques lors de 12 exercices relativement aux exercices indiqués d'un asterix (données adaptées de Boeckh-Behrens & Buskies, 2000 et graphe récupéré sur <http://suppversity.blogspot.co.za/>)

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

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



OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m2 de remise en forme.

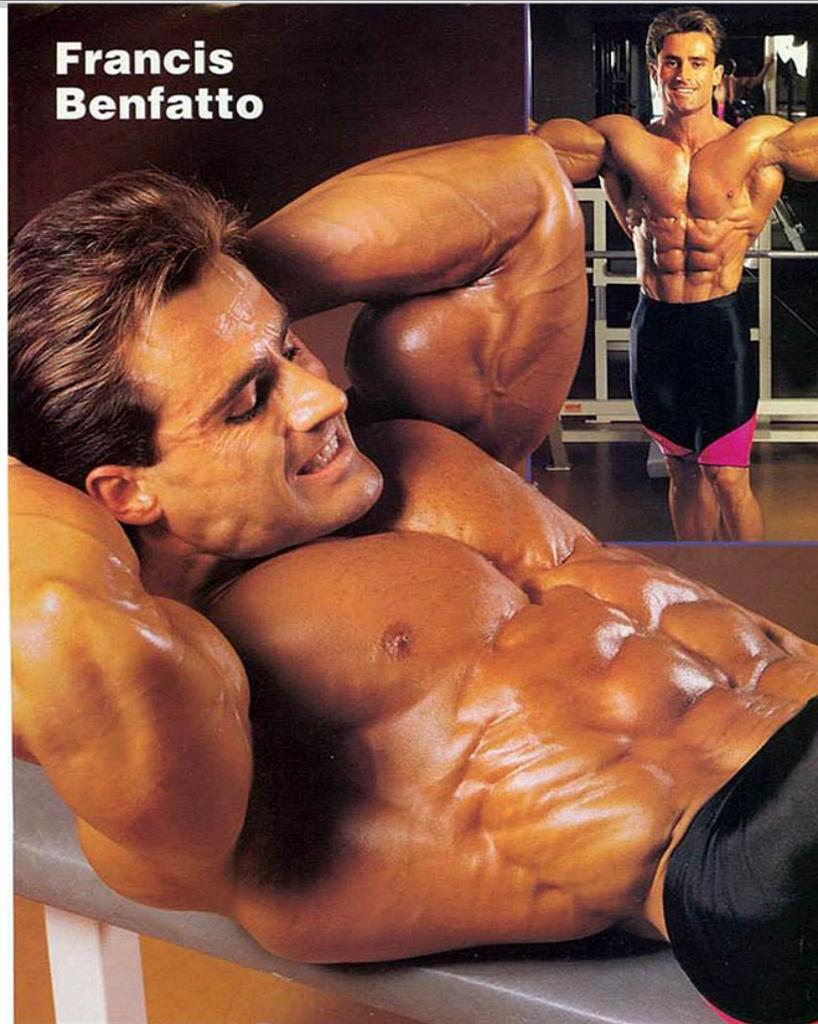
Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**. **Parking assuré.**

ON PEUT AMÉLIORER LA QUALITÉ DU TRAVAIL MUSCULAIRE GRÂCE À :

- La vitesse d'exécution
- La durée de la contraction statique
- L'isolation du travail musculaire
- L'inclinaison du buste. Aux crunchs, ce sera facile sur un banc incliné et difficile à plat. Aux enroulés de bassin, ce sera facile au sol et difficile sur un banc décliné et encore plus suspendu à une barre de traction.

Tous les autres exercices sont soit au mieux des variantes de ces mouvements « simples » et efficaces, ou au pire des exercices très inférieurs voire dangereux pour la colonne vertébrale. Prudence cependant ! D'un point de vue santé, sur-développer ses abdominaux est néfaste car cela tire le haut du tronc vers l'avant et accentue une posture voûtée avec les épaules rentrées vers l'avant — ce qui est déjà une conséquence de trop de développés couchés. À vous de déterminer la fréquence d'entraînement nécessaire en comparant l'évolution de votre physique à votre intérêt pour développer des abdominaux saillants et volumineux. Afin de conserver confort et fonctionnalité du buste, conservez une ceinture abdominale équilibrée en ne négligeant pas le développement des autres faisceaux musculaires qui sont les obliques internes et externes, le transverse ainsi que les muscles érecteurs du rachis (qui sont déjà les muscles de la sangle abdominale les plus sollicités lors des squats).

Francis Benfatto



Pas de surprise, en tout et pour tout, une ceinture abdominale saillante se gagne pour 75% dans l'assiette, pour 20% grâce à l'entraînement global du reste du corps et pour 5% d'entraînement ciblé des différents muscles la composant. Ainsi donc, si vous souhaitez voir vos abdominaux briller de mille feux, ne perdez pas votre temps à effectuer des centaines de répétitions quotidiennement. Réservez-leur des entraînements intenses au même titre que les autres muscles de votre corps. Et comme tout en musculation : patience, assiduité, discipline, nutrition et récupération sont les mots d'ordre.





LAETITIA
BEFIT
Blogguese
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

EXPLICATIONS

EXERCICES

ISOLATION

FESSIER +

ISCHIO

CLIQUEZ POUR REGARDER



ISOLATION

FESSIER





ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



Santé & Plaisir

avec

LES JUS

de légumes / Fruits

Ingrédients

- 2 pommes
- 8 feuilles de menthe
- 1cm de gingembre frais
- 1/2 ananas de taille moyenne
- 1 citron



Coupez et passez le tout à l'extracteur de jus (ou centrifugeuse)
Utilisez une passoire pour filtrer les éventuels résidus.

Bonne dégustation !



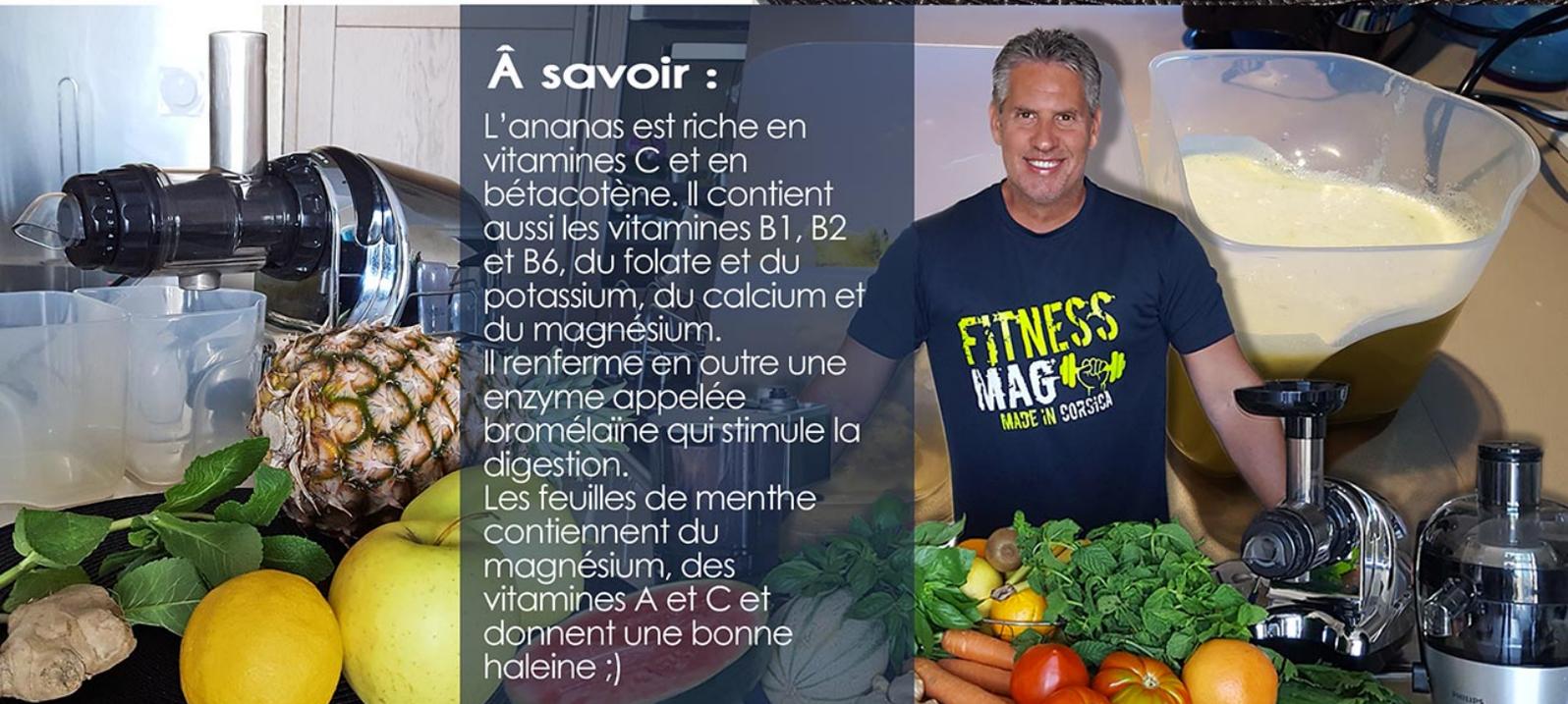
Oups !
(stérilisateur pour biberons lol)

Jus Pomme, ananas gingembre, citron menthe



À savoir :

L'ananas est riche en vitamines C et en bêta-carotène. Il contient aussi les vitamines B1, B2 et B6, du folate et du potassium, du calcium et du magnésium. Il renferme en outre une enzyme appelée bromélaïne qui stimule la digestion. Les feuilles de menthe contiennent du magnésium, des vitamines A et C et donnent une bonne haleine ;)



ZOOM SUR

CARLA SPARO

SUPPORTER L'ENFER GRÂCE AU SPORT !

Interview :
GROUPE MUSCULATION
pour tous 

MPT
Photography



SUPPORTER L'ENFER GRÂCE AU SPORT !

GROUPE Musculation pour tous :
PARLE-NOUS un peu de toi

Carla Sparo : C'est peu compliqué pour moi car à 37 ans, j'ai l'impression d'avoir vécu plusieurs vies alors je vais essayer d'aller à l'essentiel. Je suis originaire d'Agde une petite ville dans le sud de l'Hérault, je suis la dernière de 8 enfants où j'ai eu une éducation à la dure, élevée comme un petit bonhomme avec un papa très très sévère et une maman extraordinaire. En primaire, j'étais la reine des cross de l'école, je revenais toujours avec une médaille, j'attendais ce jour avec impatience parce que le sport, je l'avais dans les tripes, il me permettait d'y mettre toute ma rage, celle que je ne pouvais pas extérioriser à la maison, je me dépassais et me sentais vivante !! « Le sport c'était ma drogue ».

Au collège, j'ai attaqué la gymnastique et le théâtre, ensuite l'athlétisme, vous allez me dire pourquoi autant de sport ? Tout simplement parce que c'était le seul moyen d'échapper aux coups que je recevais à la maison, de la violence, et que c'était la seule chose qui me faisait du bien, la seule qui me tenait debout et me permettait de m'évader, me surpasser.



SUPPORTER L'ENFER GRÂCE AU SPORT !



Musculation Pour Tous
MPT
PIXL Photography



A 16 ans a force de coups reçu, j'ai frôlé la mort et me suis retrouvé en foyer par protection a Perpignan, j'ai dû cesser le sport quelques temps mais pour compenser, j'ai travaillé en tant que bénévole dans une maison de jeunes de quartiers où j'ai montée des ateliers de danse, d'écriture, ce qui m'a permis encore une fois de tenir debout. Je me suis éclatée, j'ai appris énormément et fais de superbes rencontres. Dieu parfois, vous met des guides sur votre chemin et j'ai eu la chance d'en avoir quelques-uns !! **MERCI**

J'ai repris le sport quelques années après à 19 ans, je me suis inscrite en salle où je faisais beaucoup de cardio et quelques cours collectifs rien de plus.

Puis après quelques soucis de santé et de multiples passages critiques, j'ai repris la salle il y a quelques mois a peine avec un objectif bien précis, m'entraîner proprement et me construire un physique, je me suis mise un petit challenge, enfin un énorme je dirais !!!!

GROUPE Musculation pour tous : Quels sont tes objectifs pour mes 2017 ?

Carla Sparo : J'aimerais faire une compétition (Musclemania Paris), monter sur scène lorsque je serais prête et me dire " voilà tu la fait et je suis fière de toi ". J'aimerais pouvoir être accompagné d'un coach et d'un sponsor pouvant m'aider dans ma préparation, pouvant m'amener jusqu'au podium. Une chose est certaine, je ne suis pas prête d'abandonner.



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 #26 MATRICE



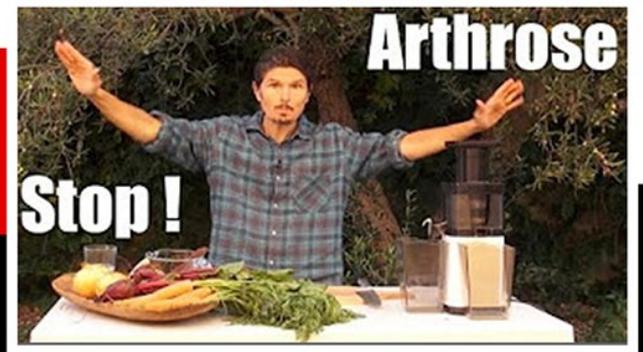
SOIGNEZ DÉFINITIVEMENT L'ARTHROSE EN 30 MIN + LE JUS DES CARTILAGES

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

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

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



40 JOURS DE JEÛNE SEC !

40 jours sans eau et sans nourriture... au cumul en alternant un jour de jeûne et un jour de nourriture, soit 80 jours au total.



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

3 mois depuis que 2017 a démarré ! Je vous assurees jours défilent plus rapidement qu'une fusée ! (Mort de rire) et bien Mars, le mois qui annonce le printemps, Ici au golds gym, on l'attend avec impatience. C'est aussi le mois de l'Arnold Classic Américain.

3 months has passed by since we welcomed the year 2017! I have the feeling the days are going even faster than a space shuttle (lol). Well , March is the kick off the spring season and here at the mecca , we're looking forward big time ! March is also the month of the Arnold Classic in Columbus , Ohio.



Cleo Wattenstrom

Souvenez-vous le mois dernier j'avais eu l'opportunité de croiser l'acteur Suédois Américain Joel Kinnaman au golds gym de venice, Ce mois-ci je vous fait découvrir une belle européenne connue pour sa créativité en tant que tatoueuse internationale ,qui est également l'épouse de Joël Kinnaman.

Cleo Wattenstrom âgée de 24 ans avec un fan base de 220.000 personnes qui l'a suivent, est devenue une adepte du Golds gym de Venice .



Remember , in last month column I had the opportunity to meet Swedish American actor Joel Kinnaman at the mecca , well this month I'd like to introduce you to this young European gifted talented tattoo artist who also happens to be Joel Kinnaman 's wife. **Cleo Wattenstrom** 24 years old who has a fan base of 220.000 followers has adopted the mecca as her everyday gym ! Well when she's in town. If you ever want to get a tattoo , check out her official website and take a peek at her social media .

photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

James Preston Rogers

Canadien acteur **James Preston Rogers** a tourné au Canada récemment la 2ème saison de la série "FRONTIERS", sortie prévue en septembre prochain. James jouant le rôle d'un chasseur de têtes ...c'est Clair mesurant 2 mètres! Aux côtés de l'acteur principal Jason Momoa que vous aviez pu voir dans la série à succès planétaire « Games of Thrones ». Frontiers est diffusé exclusivement sur Netflix. Voici ses réseaux sociaux



Canadian actor **James Preston Rogers** was in Canada filming the 2nd season of the series "FRONTIERS" with a fall release . James played the role of a Bounty Hunter surely standing at 6ft6 among Jason Momoa that you may have seen in the popular tv series Games of Thrones .

Follow James Preston Rogers



California NEWS

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

► Sébastien Roberts

Lors de sa visite au Golds gym de Venice, l'acteur Français-Canadien s'est aperçu que l'on a le même prénom (rires)

Sébastien Roberts m'a annoncé que sa nouvelle série MARY KILLS PEOPLE débutera sur les écrans américains le mois prochain. Ne manquez pas le premier épisode qui sera diffusé sur La chaine Lifetime le 23 Avril. Suivez-le sur ses réseaux sociaux.



in his recent visit at the mecca , French Canadian actor Sebastien Roberts gave me an exclusive news . His new TV series MARY KILLS PEOPLE will begin to air next month .Make sure to tune in to catch the first episode airing on Lifetime on April 23rd !



► English Gardner

Si vous avez été attentif et avez suivi les jeux Olympiques qui se sont déroulés à Rio au Brésil l'année dernière, vous avez sûrement aperçu cette jeune athlète âgée de 24 ans qui a décroché une médaille d'or avec team USA au relais 4 fois 100 mètres.

English Gardner qui est née à Philadelphie et qui est classée top 10 de tous les temps au sprint de 100 mètres s'entraîne régulièrement au Golds Gym de Venice. Suivez ses exploits sur ses réseaux sociaux



You may not be familiar with all pro athletes but this 24 year old ,born on the East Coast who has been ranked in the top ten all time for distance has represented last year the USA at the 2016 Olympic Games which was held in Rio de Janeiro in Brazil

English Gardner and her team won the GOLD medal for the 4 x 100 m relay Since being back from Rio, English has been training almost daily at the Mecca



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ TRAINING

MES **5** MEILLEURS EXERCICES POUR UN DOS LARGE ET EPAIS

Ma séance type
prise de masse
musculaire pour
le dos

JR JULIEN QUAGLIERINI



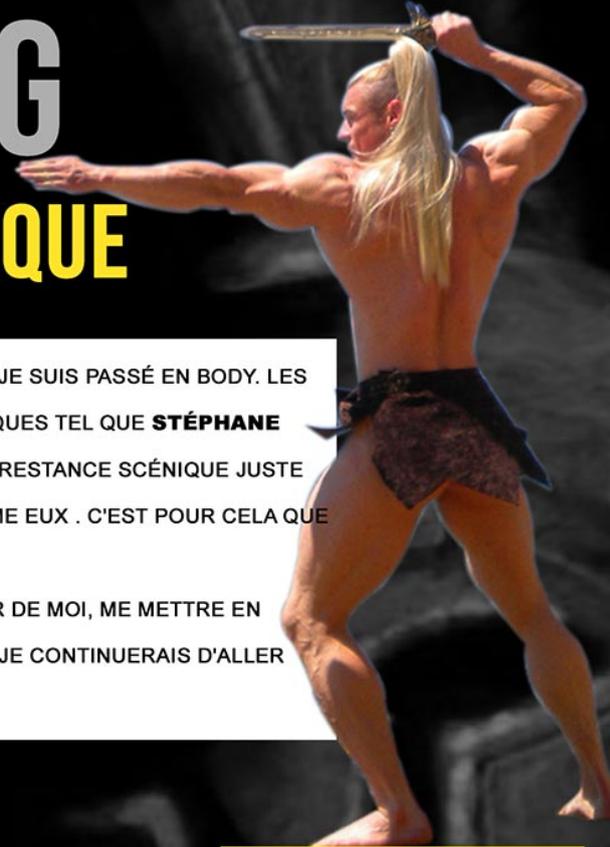


KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING

SCÉNIQUE



JE PRATIQUE LA MUSCULATION DEPUIS 2013. J'AI COMMENCÉ EN MEN'S PHYSIQUE PUIS JE SUIS PASSÉ EN BODY. LES 1ÈRES COMPÉTITIONS J'AI EU LA CHANCE DE VOIR SUR SCÈNE DES ATHLÈTES MAGNIFIQUES TEL QUE **STÉPHANE PELLOQUIN** ET **BENJAMIN ROTSAERT**. DES ATHLÈTES AVEC UN CHARISME ET UNE PRESTANCE SCÉNIQUE JUSTE EXCEPTIONNELLE ! DE LES VOIR SUR SCÈNE COMME ÇA MA DONNÉ ENVIE D'ÊTRE COMME EUX . C'EST POUR CELA QUE J'AI ÉTÉ VOIR **KAREN**, CELLE QUI LEUR AVAIT APPRIS.

LE COACHING SCÉNIQUE M'A AIDÉ POUR TOUT : ÊTRE BEAUCOUP PLUS À L'AISE ET SÛR DE MOI, ME METTRE EN VALEUR ET PRENDRE BEAUCOUP DE PLAISIR SUR SCÈNE CE QUI EST TRÈS IMPORTANT. JE CONTINUERAI D'ALLER VOIR **KAREN** CAR LE POSING EST UN FACTEUR TRÈS IMPORTANT DANS UNE PRÉPA .

LUDO MOSCOSO 

STEPHANE PELLOQUIN

SAVOIR SE METTRE EN VALEUR EST PRIMORDIAL. ON PEUT AVOIR UN PHYSIQUE MAGNIFIQUE SI ON NE SAIT PAS SE METTRE EN VALEUR ON NE SERA PAS VU.

JE VOUDRAIS REMERCIER **KAREN FÉLIX** DU FOND DU CŒUR POUR TOUT CE QU'ELLE MA APPRIS ET TOUT CE QU'ELLE VA CONTINUER À M'APPRENDRE !



OLIVIER RIPERT PHOTOGRAPHY



COACHING SCÉNIQUE



JE REMERCIE AUSSI LA PERSONNE QUI A RÉUSSI À ME REDONNER ENVIE DE REMONTER SUR SCÈNE APRÈS UNE PÉRIODE DE MA VIE OÙ JE VOULAIS TOUT ABANDONNER. CETTE PERSONNE M'A PRIS SOUS SON AILE ET A TOUT FAIT ET TOUT DONNÉ POUR MOI, C'EST UNE PERSONNE JUSTE MAGNIFIQUE ET EN OR. **BENJAMIN ROTSAERT** PLUS QU'UN COACH, C'EST MON MENTOR, UN FRÈRE.

MERCI À MES PARENTS ET MA SŒUR QUI SONT VENUS ME SOUTENIR À L'APOLLON 2016. PREMIÈRE FOIS QU'ILS VENAIENT ME VOIR SUR SCÈNE. J'ÉTAIS FIÈRE ET MOTIVÉ POUR LEUR MONTRER LE MEILLEUR DE MOI.

MERCI À MON AMI, MON BINÔME, LE FRANGIN SÉBASTIEN KIENG QUI M'AIDE TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE POUR LES ENTRAÎNEMENTS, ME CONSEILLE, M'ENCOURAGE ET ME MOTIVE À BLOC.

MON MEILLEUR AMI, KAMEL ZENNAF QUI A TOUJOURS ÉTÉ LÀ AVEC MOI DEPUIS MES DÉBUTS EN COMPÉTITION, M'A TOUJOURS AIDÉ DANS MES MOMENTS DE DOUTE.

MON SPONSOR BSA SHOP AIX EN PROVENCE, QUI ME SUIT DEPUIS SEPTEMBRE 2016.



COACH : BENJAMIN ROTSAERT

COACHING SCÉNIQUE



ET BIEN SÛR MERCI À **LOOLÉE**, MA MOITIÉ QUI ME SUPPORTE AU QUOTIDIEN, TOUJOURS DERRIÈRE MOI À ME MOTIVER À FOND. TOUS MES REPAS C'EST MADAME QUI S'EN OCCUPE.

ELLE DEVAIT FAIRE APOLLON CETTE ANNÉE MAIS ELLE N'A PAS PUS MALHEUREUSEMENT. 1 MOIS AVANT ELLE A PRIS UN COUR AVEC KAREN ET JE L'AI VUE COMPLÈTEMENT MÉTAMORPHOSÉE.

MERCI À TOUT LES AMIS QUI ME SOUTIENNENT RDV L'AN PROCHAIN EN MEILLEUR FORME !

TÉMOIGNAGE DE LOOLÉE :

SUITE À MA DERNIÈRE COMPÉTITION J' AI DÉCIDÉ DE PRENDRE RDV AVEC KAREN CAR IL ME MANQUAIT DE LA CONFIANCE EN MOI ET MES POSES N'ÉTAIENT VRAIMENT PAS TOP DU TOUT. SUR LES CONSEILS DE LUDO JE SUIS ALLEZ VOIR KAREN EN COURS PARTICULIERS. CELA M'A APPORTÉ UNE ASSURANCE ET CONFIANCE EN MOI QUE JE NE CONNAISSAIS PAS. ELLE M'A APPRIS À POSER COMME J'AI TOUJOURS RÊVÉ.

JE REMERCIE INFINIMENT KAREN POUR TOUT CE QU'ELLE À FAIT POUR MOI ET POUR LUDO CAR DEPUIS QUE LUI AUSSI EST PASSÉ ENTRE SES MAINS JE NE LE RECONNAIS PLUS : IL BRILLE SUR SCÈNE ! C'EST UN VÉRITABLE PLAISIR QUE DE LE VOIR S'ÉCLATER SUR LES PLANCHES ! - **LOOLÉE FERNANDEZ** -



LUDO ET LOOLÉE



MERCI À OLIVIER RIPERT PHOTOGRAPHY



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube



LA MEILLEURE PROTEINE AVEC JEAN TROLL

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Une Vidéo pour répondre à des questions fréquemment posées

CLIQUEZ POUR REGARDER



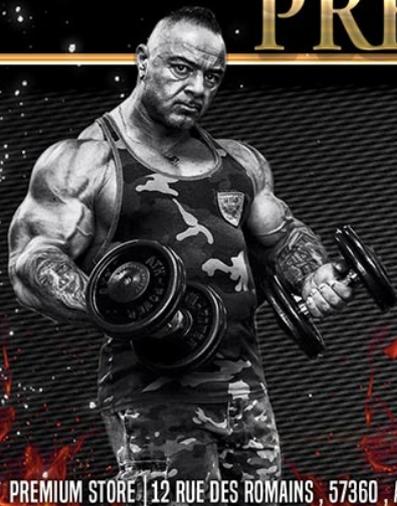
Tony



Patrick Ostolani
IFBB PRO

Photo Sharefitness

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



COACHING

#EXERCICE

LE ROWING BUSTE PENCHÉ AVEC BARRE (T-BARRE)

Sous ses différentes versions (haltères, barres, T-barre, poulie, machine..), le **ROWING** est un mouvement incontournable si vous désirez travailler votre dos en largeur et épaisseur.

Les muscles principaux concernés par ce mouvement « Old School » sont le grand dorsal, grand rond, infra épineux, trapèze, rhomboïde, deltoïdes postérieures ainsi que vos biceps / Avant-bras.

Comme tout mouvement de musculation, le Rowing T-barre requiert une technique d'exécution irréprochable sous peine de sanction immédiate et blessure potentiellement grave pour votre rachis lombaire !

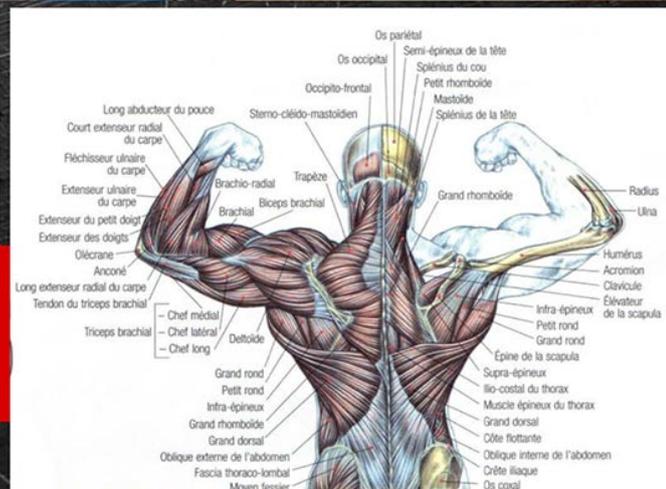
EXÉCUTION

- Gardez les genoux légèrement fléchis, le buste incliné à environ 40° vers l'avant. La barre se trouve entre vos jambes.
- Maintenez votre dos cambré.
- Saisissez la poignée mains en suspension(1) ou les disques, mains en pronation(2).
- Inspirez, gainez vos abdominaux en bloquant momentanément votre respiration, montez la barre jusqu'à votre abdomen en rapprochant au maximum vos omoplates tout en gardant vos coudes le plus serrés contre votre buste.
- Le but est de tirer les coudes le plus possible en arrière tout en essayant de minimiser l'intervention de vos biceps.
- Laissez la barre revenir à la position de départ en contrôlant la phase excentrique (descente.)

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



Considéré comme la surface la plus volumineuse, le dos peut conférer à son pratiquant une allure très athlétique avec le fameux « V »



croquis de Frédéric Delavier





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



PODCAST AUDIO INTERVIEW

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



HERVÉ COSTA

CULTURISTE IFBB

PHOTO ALEXANDRE CADEL



AJACCIO

PHOTO PATRICK MASONI



MAG



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



SÉANCE MOTIVATION TITAN EPISODE 1: JAMBES

SUISSE LAUSANNE POWERFIT





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

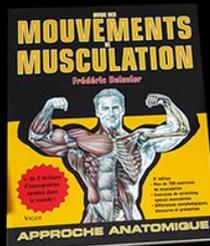
DANGER!

DÉVELOPPÉ COUCHÉ LARGE ET SERRÉ

CLIQUEZ POUR REGARDER



2 TYPES DE BLESSURES.





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



DÉJÀ 46 NUMÉROS DISPONIBLES

4 3 5 8

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



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



ZOOM sur le DEADLIFT

Je ne parlerais ici volontairement que de la version traditionnelle du DEADLIFT.

Le Deadlift, ou Soulevé de terre a quelque chose de spécial que les autres exercices n'ont pas.

On peut entendre des types parler de gros chiffres au squat alors qu'ils ne font que du demi, voire du quart de squat, on peut entendre des types se rassurer sur leur développé couche alors que les partenaires soulèvent 50% de la charge....

Mais un Soulevé de terre, ca ne trompe pas: la barre est au sol, il n'y a pas d'aide du partenaire, et on doit vaincre l'inertie de la charge, tout seul, a la force de la poussée des cuisses, et de la fixation du dos des abdominaux et du gainage.....si ces deux derniers lâchent, la barre peut monter, mais l'intégrité de la colonne à long terme en souffrira.
Comme disait **Marc Vouillot** "cela ne supporte pas la médiocrité"

croquis de Frédéric Delavier



Et contrairement à la croyance populaire, il y a plus de technique dans un Deadlift que simplement le fait d'arracher brutalement une barre du sol. C'est pour cette raison qu'on retrouve souvent les mêmes erreurs sur ce mouvement, et que quelques points importants sont à noter.



DEADLIFT ET SQUAT NE SE RESSEMBLENT PAS

J'ai à plusieurs reprises vu des gens faire l'erreur classique de vouloir partir en Deadlift comme on part en squat: en abaissant le bassin pour s'aider de la poussée des quadriceps au démarrage, et considérer le deadlift comme un squat avec la barre à bout de bras.

Si la poussée des quadriceps intervient, ce n'en est pas pour autant un mouvement à dominante de quadriceps comme peut l'être un squat.

Un squat est un exercice de "poussée" alors que le Deadlift est un exercice de tirage.

Si le premier est à dominante quadriceps, le deuxième a une dominante placée sur les hanches et la chaîne postérieure.

Le squat a tendance à conserver un aspect synergique et simultané entre les hanches et le genou durant tout le mouvement.

A contrario, le Deadlift peut se décomposer en 3 actions à dominantes distinctes: une action davantage portée sur le genou durant la phase de décollage, un relais de l'action sur les hanches à hauteur de genou, et une synergie genou et hanches durant le "lock" final.

Donc même si les sollicitations musculaires sont communes, la mécanique de chaque mouvement est bien distincte.

Ceci amène sur le deuxième point important:

LE PLACEMENT DE HANCHES

L'erreur commune que font beaucoup de gens est donc de vouloir partir en squattant leur barre et en plaçant le bassin trop bas, afin d'engager le mouvement par une poussée des quadriceps. Bien que la hauteur du bassin varie d'un individu à un autre en fonction de la longueur des différents segments, on doit toujours chercher, non pas à engager les quadriceps, mais mettre la chaîne postérieure (ischios, fessiers, lombaires) en tension.

Pour cela on doit davantage chercher à placer son bassin en poussant les hanches vers l'arrière jusqu'à mettre les ischios en tension et amener l'alignement des épaules au dessus ou légèrement en avant de l'axe de la barre.



DEADLIFT

Certaines personnes devront travailler leur mobilité de hanche si ce placement est difficile à maintenir.

Mais de cette manière, on peut assurer un démarrage de mouvement avec un dos plat, et une chaîne postérieure mise en tension.

N'oubliez pas qu'un dos arrondi est un dos qui ne bénéficie pas des tensions générées par le mouvement. Ce n'est donc pas productif pour les muscles que l'on souhaite solliciter, mais les tensions sont également supportées par le ligament paravertébral postérieur qui est, probablement, le seul ligament du corps qu'on ne doit absolument pas étirer!!



Le placement de vos hanches détermine ce qu'on appelle votre SET UP, le point où toutes les chaînes propres au mouvement sont mises simultanément en tension.

Il détermine la phase de poussée mais également la phase de retour puisque l'on voit également l'erreur de squatter la barre effectuée souvent lors de phases retour où la personne cherche à amortir le retour de la barre en se servant des quadriceps, ce qui amène souvent l'axe des épaules à passer en arrière de l'axe de la barre, et donc perdre la fixation de la chaîne postérieure.

Le changement que cela apporte peut être un peu perturbant au début car on aura tendance à placer ses hanches un peu plus haut que ce à quoi on était habitué, mais l'idée est d'emmagasiner de l'énergie élastique sur la chaîne postérieure pour assurer une phase de tirage plus explosive également. N'hésitez pas à revoir vos charges à la baisse quelques temps afin d'automatiser le bon apprentissage moteur... vos performances reviendront plus tard, sur un mouvement plus technique et sécuritaire

LE SET UP NE SE FAIT PAS QUE SUR LES HANCHES

Afin d'assurer une fixation du dos optimale, on doit également mettre l'accent sur la fixation du haut du dos.

Pour cela on doit chercher à verrouiller les dorsaux et cela passe par un maintien d'une cage thoracique ouverte et poussée vers le haut.

Pensez "CHEST UP" pensez à sortir la cage thoracique pendant le mouvement afin d'éviter aux vertèbres dorsales de subir des compressions excessives

Autrement dit, bien que la technique du "rounded back" existe, elle n'est pas sans risque, et on en paye un jour les conséquences. On utilise ce mouvement également pour se construire un dos solide, pas pour viser uniquement la performance au détriment de l'intégrité ostéo articulaire

ENLEVEZ VOS CHAUSSURES

Bien qu'il existe toujours quelques cas particuliers, la majorité des gens auront un intérêt à faire du deadlift en enlevant leurs chaussures.

Pourquoi?

Parce que le port de chaussures nous élève tous de quelques centimètres, ce qui fait d'autant plus de course à faire parcourir à la barre.

Mais surtout, en plaçant les pieds à plat, cela permet de légèrement rapprocher le centre de gravité du corps (3^eème lombaire) de celui de la barre, ce qui confère un avantage mécanique et diminue les pressions vertébrales. Et si votre salle ne vous autorise pas à enlever vos chaussures, réservez une paire à semelles minimalistes type chaussons de danse (les gens cherchent rarement des piques à un type en chaussons de danse si ce dernier soulève une barre de 250 ou 300 kg!!!)



BODY GEAR AJACCIO

Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils



15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio
Tél. : 06 17 71 42 03
E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com

■ RESSEREZ L'ECARTEMENT DE VOS PIEDS

Un écart un peu plus large que le bassin, voire les épaules, assure une bonne stabilité au squat, notamment à cause d'une flexion plus importante (cf polygone de sustentation) mais un écart un peu plus serré au Deadlift, égal à la largeur du bassin, voire parfois moins, permet à la plupart des gens (ici encore, tout dépend des individus) de réduire légèrement l'inclinaison du buste, de mieux fixer le haut du dos (on peut rapprocher légèrement les mains) et d'assurer une poussée un peu plus explosive au démarrage, phase cruciale où on cherche à vaincre l'inertie de la charge



■ LA BOUCLE ETIREMENT CONTRACTION

On voit souvent les athlètes remonter le bassin à hauteur des hanches avant de l'abaisser à la bonne hauteur de départ pour démarrer le soulevé de terre.

Tout ceci doit évidemment se faire sans défixer le dos.

La raison est simple: votre soulevé de terre est un mouvement de tirage, l'énergie emmagasinée doit provenir de la chaîne postérieure.

Afin d'augmenter la force de contraction on étire au préalable les ischios, ce qui va avoir pour effet d'emmagasiner de l'énergie cinétique qui améliorera la contraction musculaire et permettra de contrer l'inertie de la charge.

L'erreur la plus commune est donc d'aborder le placement des hanches par en dessous (quadriceps imparfaitement étirés) plutôt que par au dessus (ischios mis en tension)



■ SANGLES? PAS SANGLES?

A votre guise! tout dépend de ce que vous recherchez....A titre personnel je préfère sans sangles car j'aime l'idée que ma poigne soit proportionnelle à la force de mon dos. Le risque des sangles est que la poigne ne se renforce pas de concert avec le dos, vu qu'elles permettent de soulever plus lourd que ce que l'on pourrait faire en pur RAW.

Maintenant si votre objectif est purement le développement du dos, vous pouvez les utiliser quand votre poigne faiblit et vous permettre de soulever quelques dizaines de kilos supplémentaires, chose qui ne serait pas valable sur une compétition de Force Athlétique par exemple.

Essayez tout de même de vous entraîner autant que possible sans, afin de renforcer les muscles de la poigne, qui vous serviront dans d'autres exercices (rowings, tractions, etc...) afin qu'ils ne soient pas un facteur limitant.



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



Quatre hommes musclés
derrière le rideau noir -
bientôt des statues!

DDatō

FRANCO COLUMBU





CHRISTOPHE CORION
Reporter



HOMMAGE

À RAY SHAWN



PHOTOS GOOGLE IMAGES - AUTEURS NON IDENTIFIÉS

Shawn Ray restera pour moi la plus grande énigme de notre discipline .
 Pourquoi n ' a t il jamais remporté au minimum un titre de Monsieur Olympia?
 Si quelqu' un pouvait être l ' ambassadeur idéal du bodybuilding c'est bien Shawn Ray
 Outre la qualité de son physique il possédait un charisme énorme
 Je voudrai remercier une fois de plus l 'ensemble de mes collaborateurs



HOMMAGE

RAY



HOMMAGE

À RAY SHAWN



Témoignage de
Thomas Pinel
Athlète IFBB



Je tenais à écrire quelques mots en hommage à Shawn Ray. Merci à mon ami Christophe Corion pour me permettre de le faire. Né le 09 septembre 1965 en Californie (USA), Shawn Ray (51ans) fut l'un des meilleurs bodybildeurs des années 80 à 2000. Il était synonyme de symétrique et d'esthétique. Sa ligne incroyable lui à permis de concourir dans de prestigieuses compétitions tel que Mr. California, Teenage National championships, l'Arnold Classic et Mr. Olympia ! Shawn Ray c'était 1m65 pour 215lbs sur scène et plus de 240lbs hors saison ! Une qualité musculaire peu commune, un physique ultra dur et massif, une ligne tout droit sortie du dernier Marvel. Son look, son style, sa personnalité faisait de lui une star du bodybuilding. Je me souviens l'avoir rencontré en 2002 au côté de Milos Sarcev et Timéa Majorova. Je n'étais alors qu'un débutant et sa disponibilité m'avait fait chaud au cœur. Il m'avait alors conseillé de croire en mes rêves, et nous avons fait une petite photo tous les 4 avec un vieux Polaroid. Shawn, un athlète au physique proche de la perfection et à la condition physique digne des dieux de l'Olympe. Un model pour beaucoup. Comme une icône...

Merci Shawn !

FITNESS-MAG

Témoignage de
Ludovic Buttez
de Dunkerque

Shawn Ray un athlète a part...qui a su développer sa masse mais a su garder un coté esthétique...il n'a jamais réussi à gagner Mr Olympia mais reste pour beaucoup de passionnés un des plus beaux physiques des années 90..il me fait penser en France à Francis Benfatto...si la course à la masse devait s'arrêter c' est ce genre de physique qui devrait revenir sur le devant de la scène



SHAWN
RAY



Témoignage de
Alain Petriz
Champion de Bodybuilding

Shawn Ray et son physique de référence, tout y était..beauté équilibre rapport sèche volume, élégance..un body d'une autre époque qui m'a fait rêver au même titre que les Levrone et Flex Wheeler..

HOMMAGE



**FRANCIS
BENFATTO**

photo **ROBERT REIFF**



PHOTO BRUNO SOLDANI

Peter FOUCAUX
vainqueur Arnold Classic USA 2011

Il est dommage que Shawn n'est pas remporté au moins un titre de Monsieur Olympia. Il reste un exemple pour moi et je pense un des plus beaux physiques de l'histoire de notre discipline. J'aurai beaucoup aimé voir une confrontation entre Shawn et Flex Lewis car ils font partis de la même catégorie.



Flex Lewis

COURTESY
FLEX LEWIS
PHOTOGRAPHY



FITNESS-MAG.FR



PHOTO DAVID PAREL

Nicolas VULLIOUD
Pro IFBB

Je pense que Shawn a malheureusement été victime d'une génération pleine de succès et de talent. Il aurait mérité de remporter au moins une fois un titre de Mr Olympia mais la concurrence était rude.



Frédéric REITH
Big Fan

Shawn Ray avait un niveau de densité musculaire exceptionnel. Il était découpé comme sculpté au laser. Il suscite encore l'admiration voir la crainte de ses adversaires et provoque la petite étincelle dans les yeux de ses fans



Franck Zelaya
du CANADA

Shawn Ray : Dans 12 concours successifs de M. Olympia (1990-2001), Ray a terminé parmi les cinq premiers chaque année - un exploit rendu d'autant plus remarquable par le fait que ses pairs l'ont toujours surpassé de 50 à 60 livres. Reconnu pour sa symétrie, il a été voté par les lecteurs FLEX en 2003 comme le meilleur bodybuilder jamais à remporter le M. Olympia. Dans toute sa carrière, Ray a battu tous les concurrents qu'il a rencontrés sur scène au moins une fois, à l'exception de 8-temps M. Olympia Lee Haney et 6-Time M. Olympia Dorian Yates. À 5'7", 210 livres, Ray a été appelé The Giant Killer, ayant une différence d'au moins 40 à 50 livres et 4-5" à trois des bodybuilders les plus prolifiques du sport, y compris Lee Haney, Dorian Yates et Ronnie Coleman



Chris COUX
Athlète IFBB

J'ai découvert Shawn Ray avec son magnifique posing à Olympia 91. Il est pour moi la parfaite transition entre l'époque old school et new School ; tant par la pureté de sa ligne que par l'élégance de ses posings.

Chaque mois, c'est vous que je mets en avant !



À MON TOUR DE VOUS DIRE **MERCI !**

Merci aux « Tipeeurs » pour votre contribution à la pérennisation, la gratuité et l'indépendance du magazine **FITNESS MAG**

Eric Rallo Giudicelli

CEO Founder Fitness Mag

Conseiller bien-être et longévité

- Emmanuel** 17 février 2017 09:15
Pour que tu puisse travailler sereinement !
- France** 16 février 2017 22:02
Une petite aide pour le travail formidable que tu fais pour notre Sport et Passion.... MERCI
- Vincent** 16 février 2017 11:50
Super Magazine sur le sport et la santé que je recommande à tous !
- Tito** 16 février 2017 11:16
Longue vie et prospérité à ton mag mon ami. C'est tous les mois un plaisir de lire cette référence de notre sport qui est une passion commune. Amitié sincère Tito Body-Perfect

- Lisa** 23 février 2017 20:31
super boulot . bon courage et stay clean.
- Fabienne** 22 février 2017 20:01
participation de Michel Vigier (via mon compte fb) en espérant que d'autres se joindront à nous et que cela t aidera à poursuivre, amicalement
- Anaskaëlle** 19 février 2017 21:33
Merci pour votre travail, c'est un plaisir de vous lire a chaque fois :-)
- christelle** 19 février 2017 15:01
Bonjour, passionnée de body et compétitrice bikini, il complètement normal de soutenir le travail que vous faites !! Nous avons la chance d'avoir une personne comme vous qui faites vivre le monde du fitness et body. Ce magazine est de qualité, sérieux et professionnel! Chaque numéro est un plaisir à lire et partagé !! Je vous soutiens pour votre énorme investissement et cette passion commune. Merci Eric.
- Équipe** 18 février 2017 17:22
Vu votre dévotion au monde du fitness nous vous soutenons mensuellement autant que possible...
- Romain Lacoste** 18 février 2017 11:48
Longue vie à fitness mag !!
Romain & Jess
- David** 18 février 2017 00:05
Bonjour Eric !! Je suis heureux de pouvoir t'aider à ma manière avec ce don :) J'espère que l'aventure continuera pour toi (et pour nous aussi du coup) et que tout cela se développe d'avantage !
- claire suisse** 17 février 2017 10:21
Longue Vie à fitness Mag et merci à Eric pour tout le travail fourni !

Tipeeurs de février 2017:



ANASTASIA RICCADONNA
CHRISTELLE SBARAZZI
CHRISTOPHE CRÔM DUCOS
CLAIRE DE LONGEAUX
DAVID ROIG
EMMANUEL WEILL
FRANCE CEILLES-BULDERS
SPIETH GREGORY
HERVÉ COSTA - IMPACT NUTRITION
LE CARRÉ FITNESS CASTELLANE
MARION MEO BIKI IFBB
MICHEL VIGIER
OLIVIER FLORIMOND
BODY ART RICHARD VARUCCI
ROMAIN LACOSTE

TITO LELONG
J. OLIVIER
VINCENT DELAHOYA
ANGE VANCHIERI
BERNARD DATO
FREDERIC GUERRA
STEPHANE MIGNOT
THIERRY BAYALA

**SOUTENEZ
FITNESS MAG**

tipelle .com /fitness-mag

« Ce sont les petites rivières qui font les grands fleuves » !

Merci aux soutiens Paypal entre juin 2013 et Février 2017

EMILIE ASTRUC
CHRISTIAN LACOCHE
ERIC DE JURQUET
SUEL JULIEN
BENJAMIN ROTSAERT
ARNOT GOBET
PETIT BERNARD
GILLES NAVARO
ALEX ET LIONEL CASINI
FLORENT HORIZON
NOELLA DUCHEMIN
LEO LEGRAS

DAVID CECH
VINCENT DELAHOYA
RICHIER JEREMY
ALAIN PETRIZ
CHRISTOPHE LETTY
CLAIRE DE ONGEAUX
ROMAIN LACOSTE
MARCEL FAVREAU
CLAIRE ZONSAJN
NATHALIE MANJIER
DENIS « WOLFF »
ANDY MAGNUSSON

