

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

FITNESS MAG

EDITION N°48 / 05-2017

Aline
LAPORTE 
Jef (jean-françois)
BALLESTER

Crédit photo : David ANDRIEU

LE
MEILLEUR
EXERCICE
POUR LES
CUISSES

LES
BIENFAITS
DE LA TABLE
D'INVERSION

POURQUOI
MANGER
(BIEN)
GRAS ?

ZOOM
sur le
SQUAT



© FITNESS-MAG.FR

HANDICAP &
ENTRAÎNEMENT

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 - 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
competeur
force athletique



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



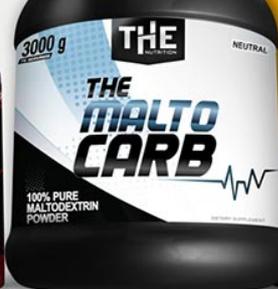
ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



JEAN-FRANÇOIS NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



LA QUALITÉ
SANS SE
RUINER



CZ
NUTRITION



www.cz-nutrition.fr

SITE SÉCURISÉ
PAR CRÉDIT AGRICOLE



SERGE MATRONE IMAGING

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#48
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

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

JEF BALLESTER



ALINE LAPORTE



Photo : David Adnrieu



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

ÉDITORIAL #48 FM

À l'heure des choix, prenez la bonne décision



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

Dans une période de doute et de changement autant sur le plan gouvernemental mais également sociétal, il subsiste toutefois des vérités sur lesquelles nous pouvons s'appuyer voir se fier.... Le sport ! Oui, la pratique sportive est synonyme de bienfaits physiques et de santé (dans la majeure partie des cas.) et ce n'est pas un luxe au 21e siècle !



Les bienfaits du sport

Il est aujourd'hui fortement recommandé mais également prouvé que le fait d'effectuer des exercices physiques quotidiennement permet aux pratiquants d'être moins susceptibles d'être malades en renforçant le système immunitaire, le système cardio vasculaire, le capital musculaire et osseux.

Tout en diminuant le stress, les loisirs sportifs apportent détente, partage, dépassement de soi et ont un impact direct et non négligeable sur une meilleure estime et confiance en soi.



[NATURE & QUALITÉ]
rien à ajouter

100% petit lait de Nouvelle Zélande
Micro-filtration tangentielle
Haut dosage naturel en Glutamine et Bcaa
Sans lactose ni aspartame



100% PURE NEW ZEALAND

PLUS D'INFOS SUR
www.cz-nutrition.fr

Faire le choix d'une pratique sportive raisonnée, en adéquation avec ses propres aptitudes plutôt que de rester cloîtré chez soi face aux médias main Stream ou bien pianotant sur ses smartphones et autres tablettes permettra sans doute d'éviter un changement profond et progressivement irréversible de notre propre physiologie, entraînant perte de densité osseuse et sarcopénie sans précédent. L'homme moderne = Mollusque ? (« Evolution de l'homme d'après des prévisions de science-fiction du quotidien The Sun : bras plus long «pour saisir des objets plus loin» probablement sans bouger. Yeux plus gros (communication davantage visuelle qu'orale, cerveau plus petit (aide des ordinateurs)....ect Tout ceci est certes de la science-fiction, mais force est de constater les dégâts actuels d'un manque de sport et d'activité physique en général sur la plasticité et la santé.



A contrario, comme dans toute pratique, il faut se méfier des excès et usages dangereux du sport à outrance car il entraîne une addiction délétère menant tout droit au surmenage et au surentrainement avec des dégâts collatéraux autant physiques que psychologiques. Le dopage également reste un fléau et l'antithèse d'une pratique sportive saine. Malheureusement bien trop banalisé et trop souvent lié à un excès d'enthousiasme, il renvoie parfois à un manque de confiance en ses propres capacités ou bien dans les rivalités malsaines particulièrement avérées dans une époque de voyeurisme exacerbé propulsée par la frénésie omniprésente des selfies...



Le sport c'est la santé et il est indispensable pour garder forme(s) et vitalité ! D'ailleurs, dans le cadre de la pratique culturiste amateur et de loisir, plus on est musclé, plus le corps brûle des calories même en étant au repos. La pratique sportive retarde certains effets liés au vieillissement, comme l'ostéoporose ou la prise de poids... vive le sport et moins de médicaments !

Le printemps est une période propice pour faire des choix importants pour votre santé : Alors, n'oubliez jamais, que **le sport reste et restera votre meilleur allié**

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



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

ALINE LAPORTE



Photo : David Andrieu

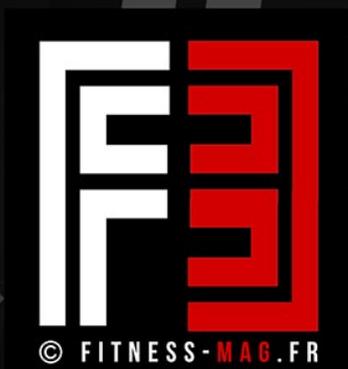


- 1 couverture fitness mag n°48
- 3 equipe fitness mag
- 6 preface
- 9 boutique fitness mag
- 10 aline et jel
- 18 handicap et performance
- 23 fitcake protéiné
- 24 le meilleur exercice pour les cuisses
- 29 telechargez le magazine
- 30 jus de légumes et fruits
- 31 soutenez moi avec tipee
- 32 zoom sur le squat
- 34 zoom sur le squat
- 35 la table d'inversion
- 39 je vous recommande
- 40 santé publique
- 41 choisis la vie
- 44 pourquoi manger bien gras ?
- 47 les conseils de Frédéric Delavier
- 48 california news
- 51 training dos large et épais
- 52 rowing 1 bras haltère
- 53 remplacer le riz en pdm
- 54 training pectoraux

- 55 gagner de l'argent dans le fitgame
- 56 pectoraux ppm
- 61 corps soufflant et suant
- 63 coaching scénique
- 66 jamila ahjam
- 71 emmanuel weill
- 75 remerciements



**NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

**PASSEZ
COMMANDE ICI**



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Jef (jean-françois) **BALLESTER** ♥ **Aline LAPORTE**

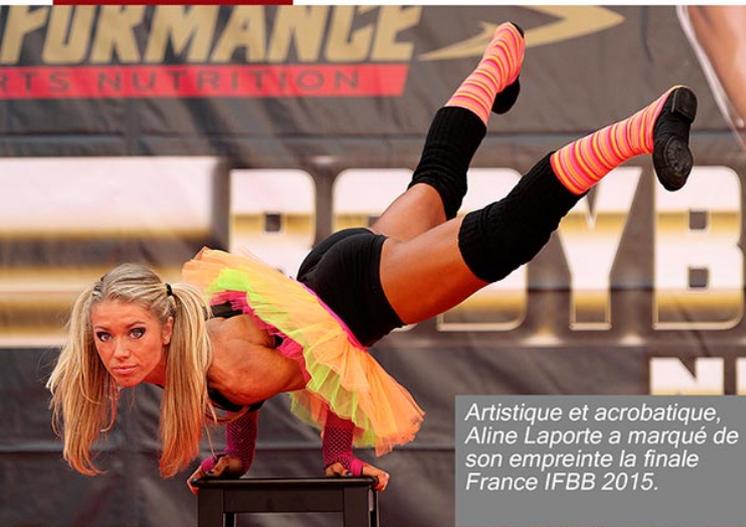
Unis dans le body
comme dans la vie

Interview et
photographies
David Andrieu



Couple incontournable du paysage culturiste français, **Aline Laporte** et **Jeff Ballester** partagent pleinement les émotions et les sensations uniques produites par notre discipline sportive. Athlète international et coach depuis des années, Jean-François s'investit également au sein de l'IFBB France pour faire évoluer positivement notre sport. Quant à Aline, après de beaux débuts en bikini, elle a effectué une transition réussie vers la catégorie fitness en 2015. Pour cette année, leur objectif principal est de vivre une expérience commune sur le circuit international des compétitions. Voici la double interview d'un duo unique du bodybuilding hexagonal, un couple uni dans le body comme dans la vie...

ZOOM SUR Jeff Ballester & Aline Laporte



Artistique et acrobatique, Aline Laporte a marqué de son empreinte la finale France IFBB 2015.



Palmarès Aline :

- 2013 (Bikini)
 - Top 6 au GP des Pyrénées
 - Top 6 au Ripert's Body Show
 - Top 6 au GP de Lyon
 - Top 6 au Gym and Co
- 2015 (Fitness)
 - 1ère au Gp des Ardennes (Fitness et toutes catégories)
 - 3ème à la Finale France IFBB
 - 2ème au GP des Pyrénées (Bodyfitness)

Aline et Jeff en bref...

Age : 27 ans (Aline) / 44 ans (Jeff)
 Taille : 1,69 m (pour les 2)
 Poids : 65 kg / 89 kg
 Profession : Pompier Professionnel / Réceptionniste
 Ville de résidence : Toulon (83)
 Sponsor : Impact Nutrition
 Coach : Jeff Ballester



Une ligne exceptionnelle, un sens inné de l'esthétique et une symétrie musculaire à couper le souffle, Jeff Ballester est un des bodybuilders français les plus doués de sa génération.



Palmarès Jeff :

- 2005
 - Champion national, vice-champion d'Europe et champion du Monde WPF
 - Vice-champion national IFBB
- 2014
 - 1er au GP de Nice (-85kg et Master toutes catégories)
 - 1er au GP des Pyrénées
 - 1er au Ripert's Body Show
 - 9ème à Europe IFBB (Master -80kg)
 - 6ème à Europe IFBB (Couple avec Nelly Rey)
- 2015
 - 10ème à l'Arnold Classic Europe

David Andrieu : Pour quelles raisons avez-vous débuté la musculation et les compétitions ?

Aline Laporte : J'ai débuté la musculation pour préparer un concours de pompiers. J'ai vraiment pris goût à cette discipline car mon corps changeait de façon positive. Sur ma route, j'ai croisé Jeff qui a commencé à me coacher. Puis, en rencontrant ses amis Fabien Gil et Nelly Rey, on a fait le pari de me faire participer au Gym and Co en 2012. Et c'était parti !

Jean-François Ballester : De mon côté, j'ai commencé la musculation en complément à d'autres sports. Les compétitions sont venues après un pari au retour d'un tournoi de Bras de Fer. On m'a mis au défi de participer au 1/4 de finale France Wabba qui se déroulait 5 jours après.



© FITNESS MAG

D.A. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à concilier avec celles de vos professions respectives ?

A.L. : Je travaille en 3X8 c'est à dire que, dans une même semaine, j'alterne 7h-15h ou 15h-23h ou 23-7h sur 5 ou 6 jours d'affilée. C'est donc compliqué pour se réguler au niveau des horaires d'entraînement et des repas. Quant à la récupération je n'en parle même pas !

J.F.B. : L'image du culturiste étant très négative, il n'est pas facile de concilier préparation, entraînement et vie de caserne, étant pompier professionnel.

Que c'est difficile la vie d'un beau bodybuilder ! Souvenir d'une inoubliable séance photo en compagnie d'Aline Laporte et Emma Patimo à l'île du Gaou ...



IN IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER !

De gauche à droite

- **ALINE LAPORTE**
Athlète body fitness IFBB
Sélectionnée Europe et Monde
- **ANNE-LISE COSTA**
Athlète bikini
1^{ère} place au BLANC classic
1^{ère} place au BLANC toutes catégories
- **BRIAN BÉROT**
Athlète men's physic muscular IFBB
Top 9 championnat de France 2017
- **JENNIFER DENNION**
Athlète bikini IFBB
Sélectionnée Europe et Monde
3^e au Top de Colmar

Retrouvez tous nos athlètes sur www.impactnutrition.fr



LA MARQUE DES CHAMPIONS

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

Aline Laporte : Je n'ai jamais autant progressé qu'en travaillant avec des poids libres ! En plus, on est tout le temps en gainage. Je travaille sur les machines quand j'arrive vraiment en fin de préparation. Lorsque je suis épuisée, je fais des séries longues sur des appareils mais ça reste très rare !

Jean-François Ballester : Je suis un adepte des poids libres. Je pense que pour construire solidement et qualitativement un physique, il faut manipuler des barres et des haltères. Le travail polyarticulaire est à mon sens la meilleure des méthodes pour fabriquer de la fibre musculaire.



D.A. : Faites-vous du cardio-training seulement en préparation à une compétition ?

A.L. : Quand mon emploi du temps me permet d'aller deux fois par jour à la salle, je fais du cardio. Mais c'est très rare. Hormis les périodes de préparation aux compétitions, je ne fais pas beaucoup de cardio.

J.F.B. : J'ai malheureusement stoppé la boxe depuis deux ans et le cardio en a fait également les frais ! Pour mes préparations aux compétitions, je n'ajoute le cardio que pour me réguler. Si je vois que je suis dans les temps avec la forme voulue, je n'en fais quasiment pas.

D.A. : Quels sont les trois conseils que vous pourriez donner à nos lecteurs (trices) en matière de training ?

A.L. : Comme Jeff, faites attention à la qualité de vos mouvements avant tout ! La charge importe peu et le plus important est de la maîtriser.

J.F.B. : Privilégiez la sensation, la localisation et le postural pour durer et progresser.

Très esthétique dans sa présentation « 4 faces », Aline Laporte est l'incarnation parfaite de la beauté musclée au féminin.



ZOOM SUR Jef Ballester & Aline Laporte

ZOOM SUR Jef Ballester & Aline Laporte

D.A. : Quels compléments alimentaires utilisez-vous ? Dans quels buts ?

A.L. : J'utilise de la Whey, des BCAA 8.1.1 à boire, de l'Hydro Burn, du Muscle Test, de la Leucine, de la Glutamine et des Omega 3.

J.F.B. : Quand à moi, j'absorbe de la whey, des BCAA, de la Glutamine, de la Leucine et des Omega 3



Personnalité incontestée du culturisme français, Jeff est interviewé par Bernard Dato, notre chairman préféré, lors du dernier GP des Pyrénées.



D.A. : Si vous pouviez changer un seul élément de vos physiques, quels seraient-ils ?

A.L. : Oula ! Un seul ? Cuisses/fessiers/abdos/mollets/épaules c'est tout ! (rires)

J.F.B. : Mes bras ! (rires). J'aimerais avoir une fois dans ma vie des beaux biceps à l'Arnold !



Superbe podium décroché en fitness par Aline Laporte à France 2015. Des débuts prometteurs dans cette nouvelle catégorie. Mais pour la jolie Varoise, le meilleur reste certainement à venir !



David Andrieu : Si vous n'aviez pas pratiqué le bodybuilding, qu'auriez-vous fait ?

Aline Laporte : J'aurais certainement continué la danse à haut niveau ! Après 16 ans de pratique on a du mal à s'arrêter...

Jean-François Ballester : Je serais resté dans les sports de combat comme l'a fait mon frère ! Il donne des cours de Krav Maga sur Lançon-Provence (13).

D.A : Quels sont vos prochains objectifs sportifs ?

A.L : Les Jeux Med restent mon objectif principal pour 2017. J'espère partir à Europe, à Monde IFBB (en couple avec Jeff). Je pense aussi participer à des Grands Prix pour me faire plaisir avant tout !

J.F.B : Pour moi, ce sera l'Arnold Classic et la sélection Monde IFBB en fin d'année (en couple avec Aline). Je pense faire également un ou deux Grand Prix si cela est possible.



Pour tout projet professionnel, vous pouvez joindre Aline et Jeff via facebook. 

IN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !



15%

DE REMISE* SUR TOUT LE SITE
AVEC LE COUPON **WIN-2017**

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM    

OFFRE VALABLE JUSQU'AU 26/05/2017 DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES



FITNESS MAG®

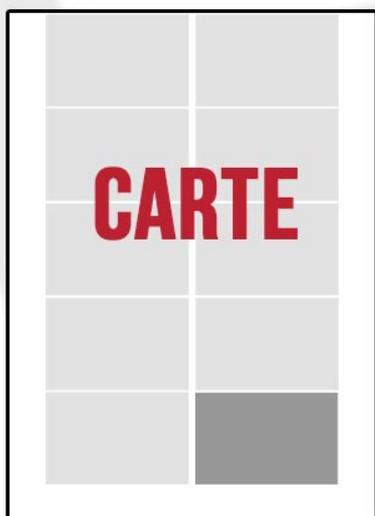
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

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



HANDICAP & ENTRAINEMENT

On distingue deux grands types de handicaps : le handicap physique et le handicap mental. Le handicap sensoriel et le handicap moteur sont les deux sous types du handicap physique. Parmi les handicaps sensoriels, on distingue principalement les troubles de la vue (non voyants, mal voyants) et les troubles de l'audition (sourds, malentendants).

Le **HANDICAP PHYSIQUE** peut avoir une origine :

- traumatique (paralysie) => paraplégique, hémiprégique, tétraprégique...
- congénitale => infirme moteur cérébrale, mal voyants...
- infectieuse => poliomyélite...

Le **HANDICAP MENTAL** est un handicap entraînant des troubles cognitifs relationnels. Les handicaps peuvent avoir des conséquences graves :

- physiques => déplacement, geste quotidien, métier...
- sociales => familiale, professionnelle, dans les loisirs...
- psychologiques => comment le handicap est-il assumé ?

INTEGRATION

• Le jeune en situation de handicap à la suite de l'adolescence peut demeurer plus ou moins improductif et à la charge de la famille ou d'un établissement spécialisé. Et, plus le handicap est sévère et plus la société le rejette. En effet, dès que le handicap gêne, c'est-à-dire qu'il est honteux au regard des autres, ou qu'il demande des aménagements particuliers, la société lui confère une place en institution.

• LE HANDICAP PHYSIQUE :

• Les personnes touchées sont confrontées dès l'apparition du handicap à de nombreuses difficultés et doivent souvent faire face à de nombreux préjugés mais aussi à de nombreux problèmes de cohabitation. L'activité sportive va permettre justement d'apporter des bienfaits qui vont permettre de gommer ces deux aspects. Il y a les bienfaits physiques : par exemple avoir une bonne musculature des épaules quand on est paralysé des membres inférieurs permet de mieux se déplacer en fauteuil roulant ou avec des cannes anglaises.



• Stéphane Molliens champion olympique par équipe de tennis de table (Rio 2016), lors d'une séance spécifique de renforcement musculaire et de gainage avec Bruno Parietti son préparateur physique.

[NATURE & QUALITÉ]
rien à ajouter

100% petit lait de Nouvelle Zélande
Micro-filtration tangentielle
Haut dosage naturel en Glutamine et Bcaa
Sans lactose ni aspartame



100% PURE NEW ZEALAND

PLUS D'INFOS SUR
www.cz-nutrition.fr

Être en meilleure forme physique rend plus performant dans la vie, notamment professionnelle. Le handicap peut facilement conduire à une sédentarité excessive et l'activité physique et sportive lutte contre les méfaits de cette sédentarité avec des actions directes sur certaines grandes fonctions, intestinales, urinaires, etc.

Il y a également des bienfaits psychologiques qui ont été mesurés. Ceux qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes, une estime de soi supérieure. Pour faire du sport, il faut sortir, se montrer, il faut s'accepter et accepter de se montrer aux autres.

L'ego de celui qui est sélectionné international ou de celui qui est ovationné dans un gymnase ou un stade par de nombreux spectateurs est nettement valorisé.



Stéphane lors d'une séance de préparation physique dissociée particulièrement difficile, toujours en relation étroite avec le gainage l'équilibre et le renforcement musculaire.

• LE HANDICAP MENTAL :

L'intégration de l'individu atteint d'un handicap mental est un domaine peu étudié. Pourtant, les déficits impliqués par l'atteinte d'un syndrome comme l'autisme soulèvent des défis particuliers à l'intégration générale. Les relations sociales restreintes, les limitations au niveau des comportements verbaux, les comportements stéréotypés et parfois même agressifs, le fonctionnement intellectuel particulier, la capacité d'attention limitée, posent de nombreux problèmes.

Les difficultés attendues de l'enfant autiste devant la pratique sportive concernent les fonctions exécutives, d'ordre sensoriel et les défauts de communication et de socialisation. Les dysfonctionnements présentés peuvent être compensés par l'exercice.



Prise de conscience de son corps par l'entraînement musculaire



© FITNESS-MAG.FR



© FITNESS-MAG.

L'APPRENTISSAGE MOTEUR REVÊT PLUSIEURS FORMES :

- L'APPRENTISSAGE CONSCIENT OU EXPLICITE,
- L'APPRENTISSAGE INCONSCIENT OU IMPLICITE,
- L'IMITATION.

En l'absence d'études systématiques, il faut être toutefois prudent et bien choisir le type d'activités.

Les activités individuelles sont préférées par les autistes. Les activités duelles, avec contact entre partenaires, permettent de construire une meilleure perception de son propre corps, de rompre l'isolement et de découvrir que l'autre existe. Dans les activités collectives, le plus difficile pour l'enfant est de comprendre les règles du jeu. Les activités sportives sont pour les autistes un moyen privilégié d'apprentissage dans les domaines sensori-moteurs dont l'activité musculation sous des formes variées et bien pensées fait partie. Leur accès est encore limité pour des raisons financières, d'équipement et de recherche. Les APS apportent aux personnes atteintes d'autisme des perspectives importantes d'apprentissage, mais aussi de plaisir et d'estime de soi. La participation des enfants autistes à une activité commune avec d'autres enfants leur procure le sentiment valorisant d'appartenir à un groupe.



• Une approche différente, le squat vu comme une thérapie

• LES BESOINS PRINCIPAUX DES PERSONNES HANDICAPÉES DANS LE SPORT

• LES RAISONS DE LA PRATIQUE :

- DÉVELOPPEMENT DU SPORT POUR ÊTRE COMME LES VALIDES
- RECHERCHE D'AUTONOMIE
- DÉSIR DE NON APITOIEMENT OU DE DÉPENDANCE. ILS VEULENT MONTRER QU'ILS SONT CAPABLES DE COURAGE, D'EFFORTS, D'EXPLOITS.

Les séances sportives accueillent tous les élèves en intégration active. Les APS doivent être adaptées à la spécificité du handicap. Elles jouent sur la santé, l'acquisition de l'autonomie, la pratique de la solidarité.



L'approche pédagogique sera donc fonction du handicap :

• MENTAL

- La relation affective est fondamentale (approche sécurisante, encourageante, stimulante). L'éducateur sportif développe les motivations par réussite dans les activités et les encouragements pour valoriser le pratiquant (estime de soi).





**MARC
VOUILLOT**

HANDICAP & ENTRAINEMENT

• PHYSIQUE

• Pas de pitié ou d'apitoiement. Le pratiquant demande à être respecté comme un valide. Il éprouve ses difficultés et veut tenter de les surmonter. L'éducateur sportif doit aménager la tâche en fonction des capacités à des compétitions officielles. Dans la pratique sportive, les pratiquants handicapés vont apprendre : à connaître et développer toutes leurs ressources motrices, à les utiliser dans des activités sportives différentes et variées : athlétisme, natation, gymnastique, **force athlétique**, **culturisme**, escalade, danse, sports et jeux d'opposition, de coopération avec les autres, dans un groupe ou une équipe selon les formes de pratiques diverses (debout, en fauteuil, avec des aides techniques) avec des aménagements adaptés aux possibilités de chacun.



• L'ACTION ÉDUCATIVE

• Quelques règles pédagogiques générales applicables lors de la pratique sportive adaptée :

• **LA RELATION AFFECTIVE** : elle est primordiale en particulier auprès des handicapés mentaux pour lesquels il n'est pas rare d'avoir un éducateur pour un jeune. Le contact est très important : tenir la main, rassurer, caresser les cheveux... sont des gestes permettant au jeune de dépasser ses craintes nombreuses pour se lancer dans l'activité.

• **LA VALORISATION DE SOI** : le plaisir et les sensations ressentis sont les caractéristiques principales de l'activité des handicapés. La pratique doit permettre au jeune de récupérer de l'estime personnelle. Être capable d'atteindre des objectifs, d'interagir avec autrui et de servir au groupe, réussir des habiletés, progresser ; tout cela amène le pratiquant handicapé à développer son sentiment de compétence.

• **LE RÔLE DES PARENTS** : dans la mesure du possible (car les handicaps sont tellement variés !), les parents doivent se tenir à l'écart de la pratique du jeune, comme pour les pratiquants valides. Si cela semble difficile pour les parents et parfois pour les enfants, il faut développer une certaine autonomie. Cette relative dépendance doit se construire progressivement sans brusquer qui que ce soit.

• **LA FATIGUE DES PRATIQUANTS** : du fait des problèmes physiques rencontrés par les pratiquants handicapés, le seuil de fatigue est relativement bas. Il convient d'adapter l'intensité de la séance. Ainsi, les périodes de repos devront être suffisantes et les exercices pas trop longs.

• **LE CONTRÔLE DE L'AGRESSIVITÉ** : ce point concerne principalement les handicapés mentaux qui vivent dans leur monde. Les règles sociales, qui sont les nôtres, leurs sont inconnues. Les tirages de cheveux sont, par exemple, classiques pour attirer l'attention ou pour demander quelque chose. Les bousculades entre pratiquants ne sont pas rares.

• **L'INDIVIDUALISATION DES ACTIVITÉS** : les handicaps sont tellement nombreux et variés qu'il est impossible d'avoir dans le même groupe de pratiquants, les mêmes types de handicaps. Chacun est touché dans son corps ou dans son psychisme à des degrés divers. Il convient pour l'éducateur spécialisé de proposer des activités individualisées, c'est-à-dire propres à chaque pratiquant, adaptées à son handicap et à son potentiel.



LAETITIA BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

FITCAKE
PROTEINÉ
MON PETIT
DEJEUNER
MINCEUR

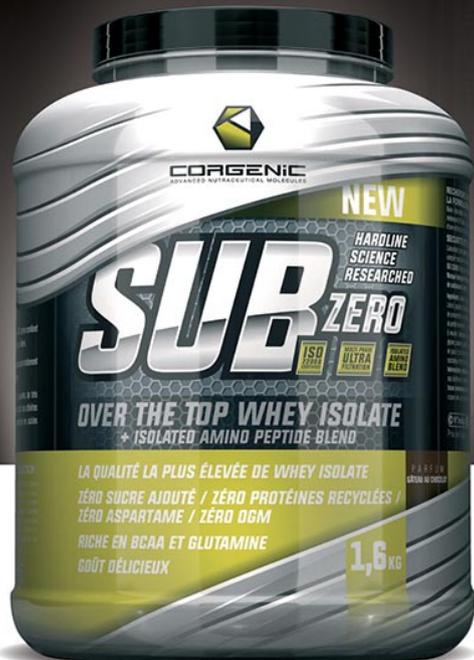


CLIQUEZ POUR REGARDER



SUB ZERO

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



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

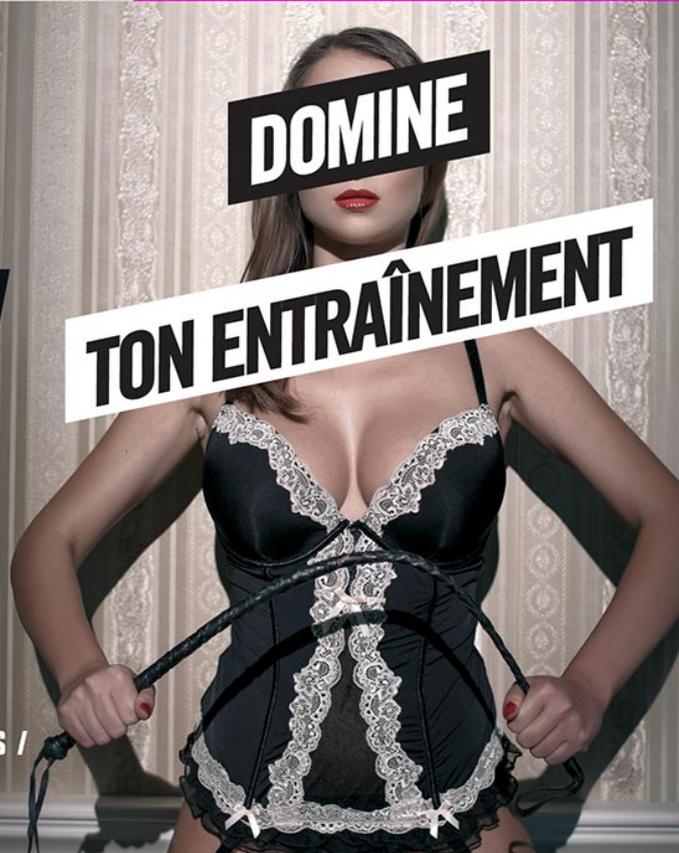
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



LE MEILLEUR EXERCICE POUR LES CUISSSES

Point faible pour beaucoup de pratiquants de musculation, les cuisses sont un groupe musculaire exigeant à travailler : tant sur l'énergie qu'elles demandent que sur la concentration nécessaire pour assurer une bonne technique d'exécution. De plus, il n'est pas acceptable, dans le cadre d'un développement physique harmonieux que votre développé couché soit plus lourd que votre squat. Très souvent, le squat et ses variantes font peur au pratiquant de musculation, alors vous êtes beaucoup à vous rabattre sur la presse à cuisses, le leg extension ou leg curl moins intéressants sur le plan moteur.

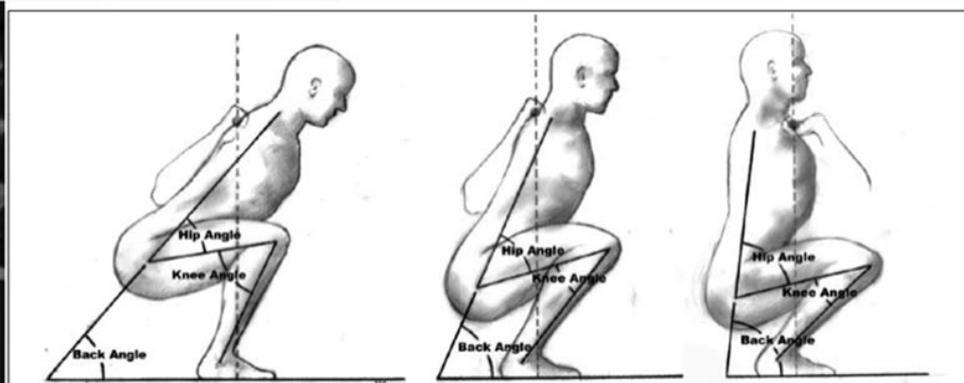
Nos experts en musculation **David & Vincent Costa** vous explique tout sur le squat !



AVANTAGES / INCONVÉNIENTS DE CHAQUE TYPE DE SQUAT

SQUAT AVANT	
Avantages	Inconvénients
Plus grande flexion des genoux Plus grande ouverture de hanche Plus grande flexion de cheville Plus exigeant sur la mobilité minimum requise Gros travail de fixation scapulaire et abdominal Directement transférable avec la réception d'épaulé en haltérophilie	Charge limitée par la fixation du haut du corps Exécution limitée par la souplesse de poignet, d'épaules, de hanche et de cheville Sensation désagréable avec la barre dans la « gorge » au départ

SQUAT NUQUE	
Avantages	Inconvénients
Charges plus lourdes Exercice roi pour le développement de la puissance des cuisses et fessiers Plus grand étirement des fessiers Plus de tension sur les spinaux lombaires Diverses variations de placements possible pour adapter aux morphologies (barre haute ou basse)	Flexion moins grande des genoux Lâcher de barre en cas d'échec plus contraignant Moins exigeant sur la mobilité minimum requise



SQUAT NUQUE BARRE BASSE SQUAT NUQUE BARRE HAUTE SQUAT AVANT

Remarque : quant au squat barre haute ou barre basse, le choix dépend de la morphologie des sportifs et de leurs points forts/faibles. C'est notamment le cas des compétiteurs de force athlétique qui doivent identifier quel squat leur convient le mieux.



■ **Quel squat dois-je faire ?**

Pour vous aider à construire vos séances de cuisses, nous avons conçus divers profils de pratiquants selon leurs objectifs.

- Force : le squat nuque est sans hésiter le mouvement référence. Il sera toutefois judicieux dans les phases de préparation physique généralisé de réaliser d'autres variantes squat comme le squat avant pour varier les sollicitations, réduire la fatigue accumulée sur le squat et renforcer les extenseurs sous d'autres angles.

- Développement musculaire : le squat avant, ou alors sa version guidée « hack squat » permettront un plus grand recrutement du quadriceps grâce à sa flexion plus marquée. Il pourra également varier ses séances avec du squat nuque.

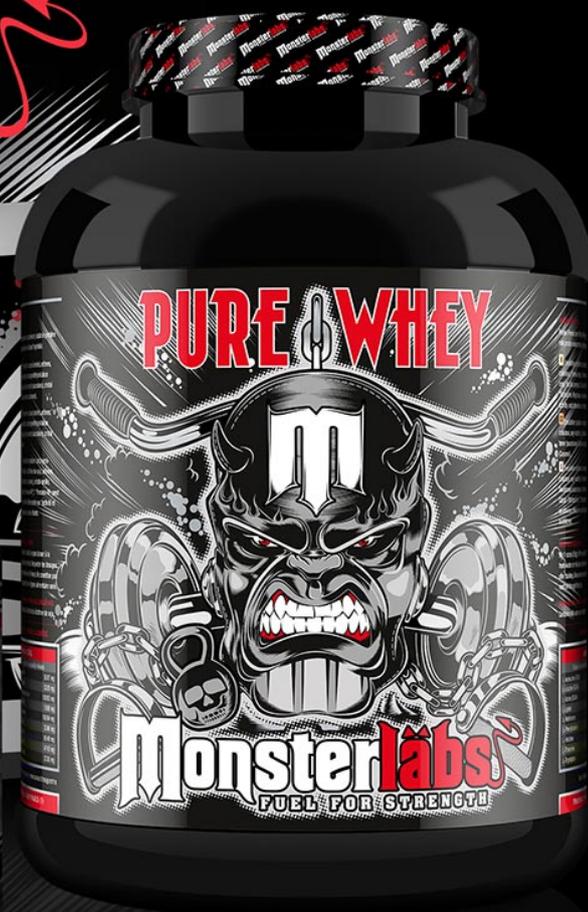
- Entraînement fonctionnel : le squat avant pour sa transversalité avec les mouvements de réception d'épaulé, de thruster et de cluster. Pour être complet, il pourra également inclure du squat nuque dans des cycles de développement de la force.

croquis de
Frédéric Delavier



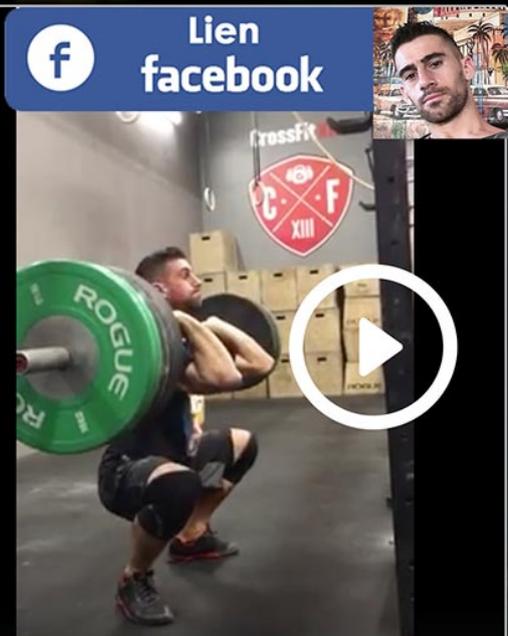
■ Remarque : ici, nous ne parlons que de ces 2 types de squats mais il est possible de développer ses cuisses et de prendre du muscle en réalisant d'autres exercices tels que la presse et les fentes sous toutes ses variantes.

Monsterlabs®
FUEL FOR STRENGTH



POWER MONSTER. DEVIENS QUI TU ES !

EXEMPLES VIDÉOS :
Squat avant : *David*



Lien
facebook

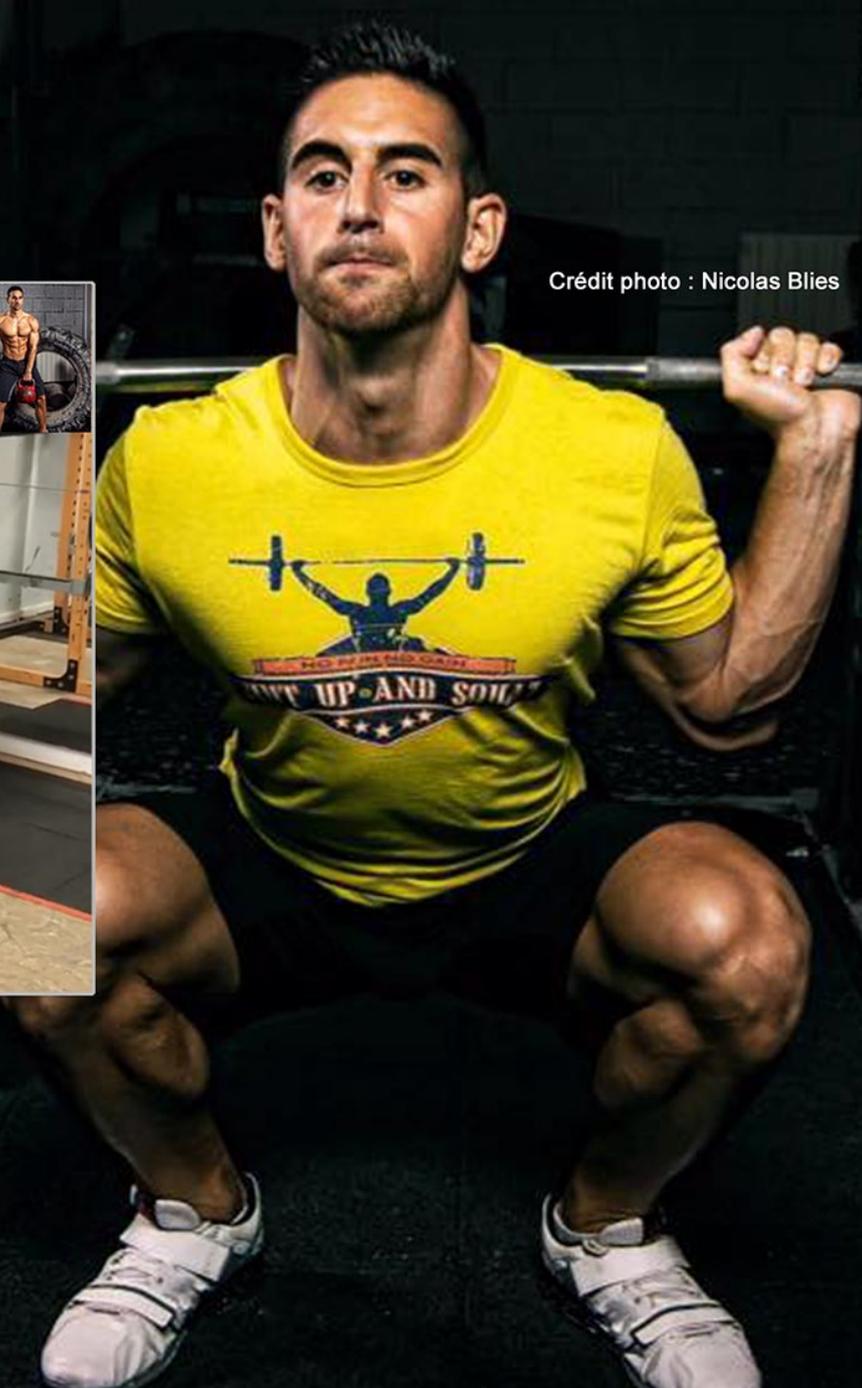
■ **Notre intérêt sur ces 2 mouvements réside dans les gains parallèles qu'ils engendrent :**

- Renforcement des spinaux
- Renforcement des fixateurs d'omoplates
- Augmentation de la mobilité de l'épaule et des poignets
- Augmentation de la mobilité de la hanche, des genoux et de la cheville
- Amélioration du gainage
- Amélioration de la posture



Lien
Instagram

Crédit photo : Nicolas Blies



© FITNESS-MAG.FR

Retrouvez les ebooks et les packs de coaching de David & Vincent Costa sur leur site : <http://www.costafitness.fr>

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

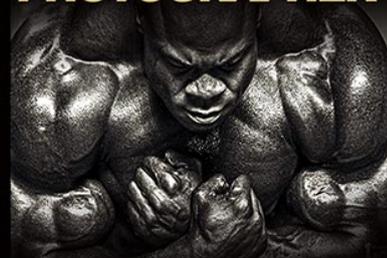
06 59 22 69 92

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



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

tipelle

.com/fitness-mag



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUBSCRIBE



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS



FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





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



Santé & Plaisir

avec

LES JUS

de légumes / Fruits



Ingédients

- 1/2 ananas
- 1 poignée d'épinards
- 2 poires
- 1 citron
- 1 poivron vert
- 1 ou 2 tranches (cm) de gingembre
- 2 ou 3 tiges de brocolis



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

Bonne dégustation !



À savoir :

Les poires sont riches en vitamines A, B6 et C, potassium, phosphore, calcium et cuivre. Elles nettoient l'épiderme et stimulent les fonctions rénales. Les poires contiennent une fibre soluble, la pectine, qui est bonne pour la digestion.

un JUS
POIRE,
ANANAS
ÉPINARDS..





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 48 NUMÉROS DISPONIBLES

4505

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

WEB

ZOOM sur le

SQUAT

SQUAT, POLYGONE DE SUSTANTATION ET ADAPTATION MORPHOLOGIQUE



■ Le polygone de sustentation est la zone délimitée par les points d'appuis au sol à l'intérieur de laquelle se trouve la projection du centre de gravité du corps (3ème vertèbre lombaire) pour qu'il y ait parfait équilibre.

De fréquents conseils rencontrés en salles tendent à vouloir faire rentrer le squat dans un moule universel sans tenir pas compte de cette notion ni de l'adaptation individuelle du squat qui doit en résulter, afin d'éviter de sérieuses blessures.

On entend ainsi fréquemment:

- - **pieds parallèle pour tout le monde**
- **pieds a la largeur du bassin**
- **genoux ne dépassant pas les pointes de pieds**

Le problème de ce genre de consignes est qu'il ne tient pas compte des individualités morphologiques propres a chacun comme la longueur variable des segments d'un individu a l'autre (longueur de fémurs, longueur de buste) et qui fait que chacun devra trouver son propre polygone de sustentation, afin de faire l'exercice avec un parfait équilibre.

Dans la recherche de la réalisation d'un **VRAI SQUAT** (en passant le haut de la cuisse sous la parallèle et non les inutiles demi ou quart de squat que l'on voit parfois réalisés), les genoux dépasseront la pointe de pieds.

Dans le livre " L'Haltérophilie au service de la performance sportive" qui a été présenté lors du stage de **Marc Vouillot** du mois de Juin, **Emmanuel Legiard** écrit ceci:

"Certaines recommandations "d'autorité" concernant le squat devront être sérieusement révisées, comme celle, arbitraire, irréaliste et dangereuse, exigeant que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds dans la flexion. Au squat haltérophile, il est impossible que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds sans compromettre dangereusement le mouvement. En effet, il faut que la verticale passant par le centre de gravité de la barre tombe au milieu du polygone de sustentation, sans quoi – pour éviter de tomber à la renverse, étant donné que le tronc est proche de la verticale, la hanche doit assumer un travail extraordinaire et extraordinairement dangereux."



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

A CEUX QUI DIRAIENT:
"je n'arrive pas à descendre complètement au squat",

plutôt que de rétorquer *"arrête toi en demi",*

LA LOGIQUE DU COACH SERAIT DONC D'ADAPTER LE SQUAT DE FAÇON INDIVIDUELLE À LA MORPHOLOGIE DE L'INDIVIDU, AFIN DE TROUVER SON PROPRE POLYGONE DE SUSTENTATION. (RECHERCHE D'ÉCARTEMENT DES PIEDS,, D'ORIENTATION DES POINTES DE PIEDS ETC.....)

Ce travail doit être complété, si la mobilité fait défaut, par un travail spécifique de souplesse et mobilité qui devra par la suite être entretenu AFIN D'ÉVITER LES PATHOLOGIES.

A ceux qui disent que tout ceci est contraignant, je vous rappelle que, comme l'as dit et répété **MARC VOUILLOT** lors du stage : **"LE SQUAT NE PARDONNE PAS LA MÉDIOCRITÉ"**.

Autrement dit, à vous de travailler pour l'appréhender et se montrer à la hauteur de ce mouvement roi. A vous de jouer !

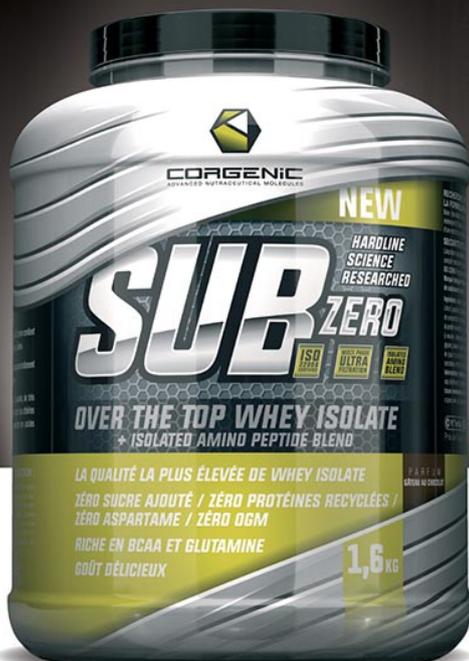


SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED

MULTI PHASE ULTRA FILTRATION

ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

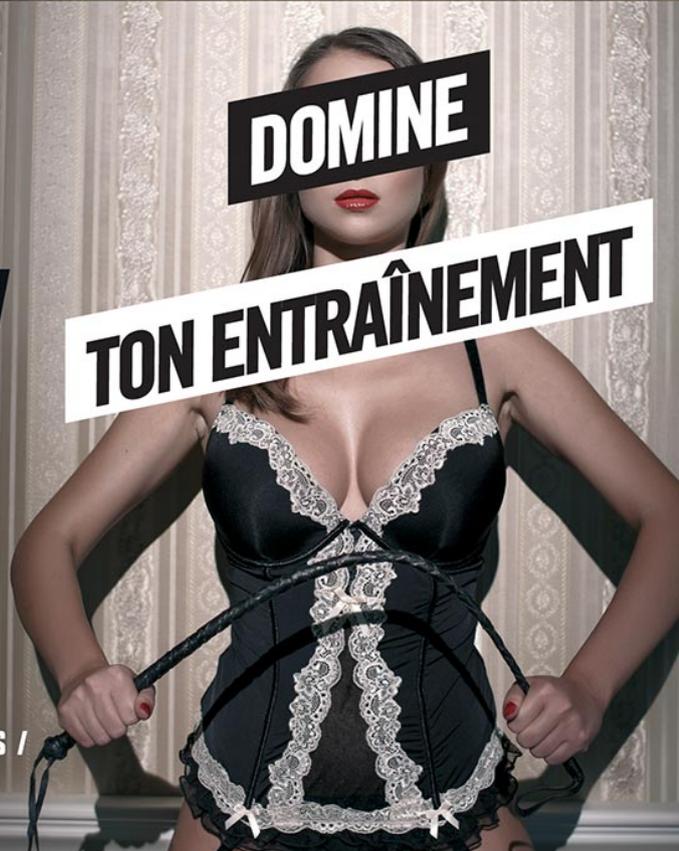
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
 ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





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



Bien-être & longévité

La table D'INVERSION

l'arme de régénération massive



Après un accident de voiture survenu dans ma 24^e année ayant pour conséquence de fragiliser mon rachis lombaire en me gratifiant de 2 hernies discales (L4-L5 / L5-S1) , j'ai toujours du être extrêmement prudent dans ma vie de tous les jours pour ne pas aggraver cette pathologie.

J'ai par-dessus tout écouter mon « kiné » de l'époque Mr Pierre Paul Campana que je remercie encore, car c'était bien le seul (dans le corps médical de l'époque) à appuyer ma vision de la récupération par un renforcement musculaire symétrique (lombaires / abdominaux) et par conséquent, une pratique régulière sportive, même si modérée et contrôlée.

Avec le stress et les responsabilités que « l'on porte sur ses épaules » et « le poids des années », nous avons tous tendance à se tasser, s'ankyloser et perdre la mobilité nécessaire afin d'avoir une vie active et de surcroît, sportive !

J'ai longtemps essayé tout ce qui relatif au bien-être de mon dos et l'amélioration de certaines douleurs invalidantes, notamment après les exercices de « portés » comme le squat, le développé militaire ou bien les mouvements de tirage au sol , comme le soulevé de terre, le rowing barre ect.. N'étant pas fan de médicaments depuis mon très jeune âge, j'ai toujours cherché des alternatives naturelles pour soulager la douleur.

Étirements quotidien, automassages, shiatsu, suspension à la barre fixe, rouleau de massage, trigger points, utilisation des ventouses à sec ou à chaud.... Jusqu'à ce que je me décide enfin il y a 1,5 an à m'équiper d'une **TABLE D'INVERSION !**

Utiliser la gravité quotidiennement pour s'étirer de manière naturelle est devenue pour moi le complément idéal de mes journées et post entraînements afin de rester en forme et limiter les tensions musculaires et articulaires.

LES BIENFAITS DE

La table D'INVERSION

La table à inversion permet de positionner le corps à l'inverse de son habitude.

Une fois accroché par les chevilles (**NDLR : Attention aux fixations douteuses**), votre dos allongé sur une planche matelassée, vous pouvez choisir un angle d'inversion particulier en fonction de vos objectifs mais également de vos aptitudes.

Plus vous basculer, jusqu'à la verticale, plus la force de traction est importante et permet d'étirer la colonne vertébrale et aux disques vertébraux de se réhydrater.

L'utilisation de l'inversion de gravité permet une décompression des articulations au niveau des chevilles, genoux, hanches, bassin, articulation sacro-iliaque

L'inversion est une pratique mondialement connue et populaire chez toutes les personnes souffrant du dos, car en permettant l'inversion de la force de gravité, elle libère d'un poids grâce à une véritable décompression vertébrale naturellement soulageante.

La réduction de la pression sur la colonne vertébrale, les articulations et les nerfs, s'accompagne d'une sensation positive d'étirement pouvant aider à mieux gérer son quotidien et son bien-être.

Il est à noter parmi d'autres bienfaits, l'amélioration de la posture, de la flexibilité des articulations et de la colonne vertébrale en particulier.

En outre, il a été remarqué que l'inversion augmentant le flot de sang au cerveau, elle permet l'amélioration de la concentration.

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.**

• Alors, bien évidemment, il vous est possible d'utiliser le changement de gravité en utilisant des chaussures spéciales de maintien de chevilles et de vous suspendre à une barre fixe... mais je vous l'accorde ce n'est ni facile, ni même donner à tout le monde d'y parvenir.



VS



La table d'inversion, est à mon humble avis la « Rolls Royce » en matière d'équipement à posséder à la maison (très faible encombrement si vous choisissez la version pliable)

Si vous ressentez des tensions nerveuses et diverses raideurs je vous conseille d'essayer cet outil fantastique (NB : après au préalable avoir demandé conseil à votre médecin traitant)

En « Décompressant » : En "relâchant la tension nerveuse", réduisant les raideurs et dans et dans mon cas, soulageant mes 2 hernies discales, quelques minutes (de 0 à 5 min jusqu'à 15 min maximum pour certains) suffisent à soulager l'ensemble des maux et m'apportent une profonde relaxation.

En pratique, J'utilise la table d'inversion en guise de petite pause « relaxation » en fin de journée de travail ou bien après des entraînements lourds de musculation.

ATTENTION :

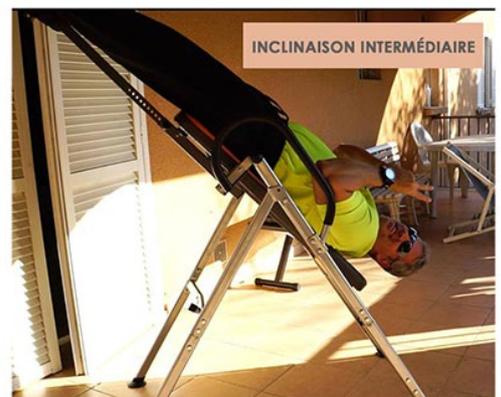
Si vous ne supportez pas la position totalement inversée, (tête en bas), sachez que les bienfaits de la thérapie par inversion se font déjà ressentir à une inclinaison de 25°.

A partir de là vous pouvez progresser « pianu pianu » et augmenter l'angle d'inversion au fur et à mesure.

Enfin, soyez progressif dans votre pratique et par-dessus tout très prudents en faisant cet exercice.

N'insistez pas en cas de douleur, diminuez le degré de la pente et le temps de la séance.

En cas d'inconfort persistant, stoppez toute activité et consultez votre médecin ou tout autre professionnel de santé.



INCLINAISON INTERMÉDIAIRE



INCLINAISON TOTALE

La table D'INVERSION

l'arme de régénération massive



CONSEILS :

Je ne saurais vous conseiller sur tel ou tel model, mais vous recommande tout de même de vous attarder sur quelques points « essentiels » :

1) Vérifiez la hauteur globale de la table d'inversion et qu'il vous sera possible de reposer votre tête sur l'appui-tête prévu à cet effet (les personnes de plus de 1.80m dépassent souvent).

2) Vérifiez qu'il vous sera possible d'étendre les bras complètement en position tête en bas (je n'y arrive pas personnellement (mesurant 1.80m) et dois me contenter de croiser les bras)

3) Vérifiez par dessus-tout le cale-pieds, car j'ai eu une immense frayeur en constatant que cette dernière avait lâché alors que j'étais à la verticale, au risque de me briser la nuque !!

J'ai par conséquent, modifié et solidifié le système de fixation comme vous pouvez le constater sur la photo.



Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés.

A titre personnel, j'ai du modifier la fixation des jambes suite à une chute qui aurait pu être grave.

J'ai donc remplacé la simple tige d'ajustement par un vis de part en part

EN CONCLUSION :

La « **thérapie d'inversion** » est une véritable arme de régénération massive pour toutes celles et ceux qui veulent opter pour une solution naturelle afin de conserver une bonne santé et performer lors de sa pratique sportive.

Malgré tout, ne négligez pas les causes plurifactorielles qui peuvent vous ôter de la mobilité :

Évitez le surpoids, les stations assises prolongés, le manque d'exercice ou à l'inverse, des exercices de musculation inappropriés ou mal exécutés.

Privilégiez un sommeil réparateur, des assouplissements ciblés et spécifiques.

Enfin n'hésitez pas à faire contrôler régulièrement votre colonne vertébrale et système squelettique global par un kinésithérapeute et/ou ostéopathe qualifié.

Eric Rallo Giudicelli

CEO Founder Fitness Mag

Conseiller bien-être et longévité



NB : N'utilisez pas de table d'inversion sans avoir eu l'avis et l'autorisation d'un médecin surtout si vous souffrez de l'une des conditions suivantes : (liste non exhaustive) Grossesse, hernie hiatale, hernie ventrale, glaucome, hypertension artérielle, blessures à la colonne vertébrale, fracture récente, infection à l'oreille moyenne...



ERIC RALLO

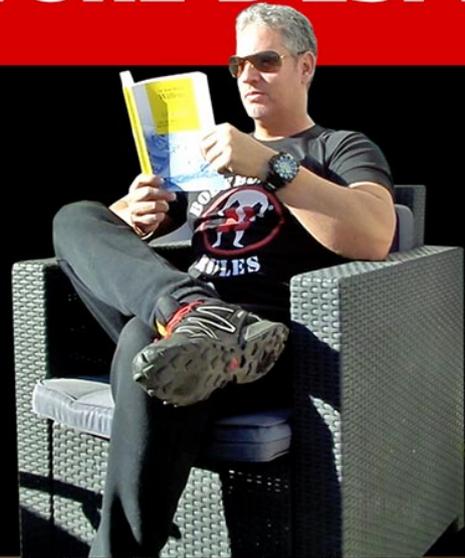
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



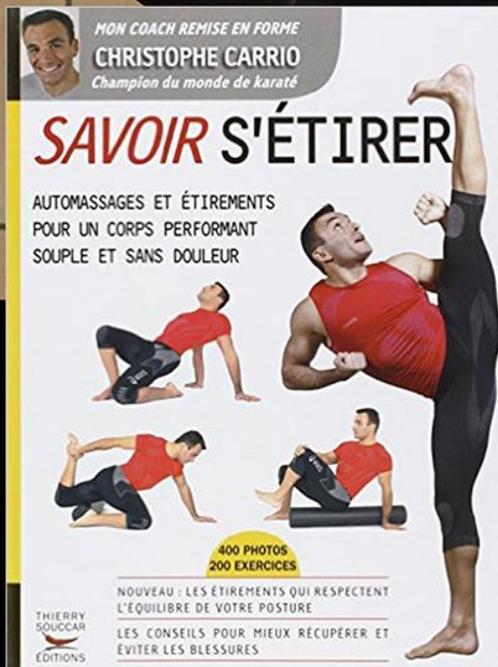
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

JE VOUS RECOMMANDE CE MOIS-CI

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



SAVOIR S'ÉTIRER





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 #28 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MANGEZ DU SOLEIL ! VIT D3 & SOLEIL, DES NOURRITURES UNIQUES ET INDISPENSABLES

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

CÉRÉALES OU PAS CÉRÉALES ?



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



CHOISIS LA VIE



2ème
partie



Nous naissons dans une culture particulière, et parfois cette culture nous colle tellement à la peau que nous avons l'impression que c'est l'unique réalité. Pourtant, il peut arriver de réaliser, au cours d'une vie, que énormément de points qui nous avaient été présentés comme évidents, coulants de source, et immuables, ne le sont pas.

Nous rentrons alors dans une phase où nous commençons à avoir une critique radicale de ce qui nous entoure, et je crois que le risque à ce moment là est de perdre du temps dans la dénonciation et dans la lutte. Sur quoi braquons-nous notre regard ? Dans le cadre du premier article je présentais ces deux choix qui étaient face à nous en permanence : choisir la vie ou choisir la mort. Et même si nous sommes nés et avons évolués dans une culture de la mort, souvent, quand nous commençons enfin à réaliser le choix erroné que nous avons fait toute notre vie nous continuons à garder les yeux braqués sur cette mort en commençant à la dénoncer, à manifester, à nous insurger, mais au final on ne choisit pas la vie



Il n'est pas temps de dénoncer, il est temps de changer. Chacun d'entre nous connaît la « recette ». Chacun de nous sait parfaitement si ce qu'il fait au quotidien est approprié à la vie, à la sienne, à celle de sa famille, de ses enfants, de sa communauté, de son pays, de sa nation, ou pas...

Arrêtons de nous mentir, nous sommes parfaitement clairvoyants. Alors n'est il pas temps de rentrer dans une époque de maturité, où nous faisons des choix éclairés, et où nous posons véritablement des choix. Il n'est pas temps de dénoncer la pollution de nos ressources fossiles, de nos ressources vitales (eau, air, alimentation) il est temps de proposer des solutions, de mettre des plans en action individuellement et collectivement. Parce que le risque de diversion est encore extrêmement important, il n'y a pas de temps à perdre, il n'y a plus de temps à perdre pour chacun d'entre nous, par ce que le constat actuel de l'état de santé de la population occidentale en particulier est catastrophique.



NOUS SOMMES LA PREMIÈRE GÉNÉRATION À VIVRE MOINS LONGTEMPS QUE NOS PARENTS.

Une fois que nous savons cela, ce n'est plus la peine de perdre du temps à lister la multiplicité des affections qui nous touchent et contre lesquelles nous pouvons de moins en moins agir, il est inutile de s'insurger contre la situation des enfants qui naissent actuellement, **IL EST TANT D'AGIR.**



ET L'ACTION DEMANDE PARFOIS UN CHANGEMENT RADICAL.

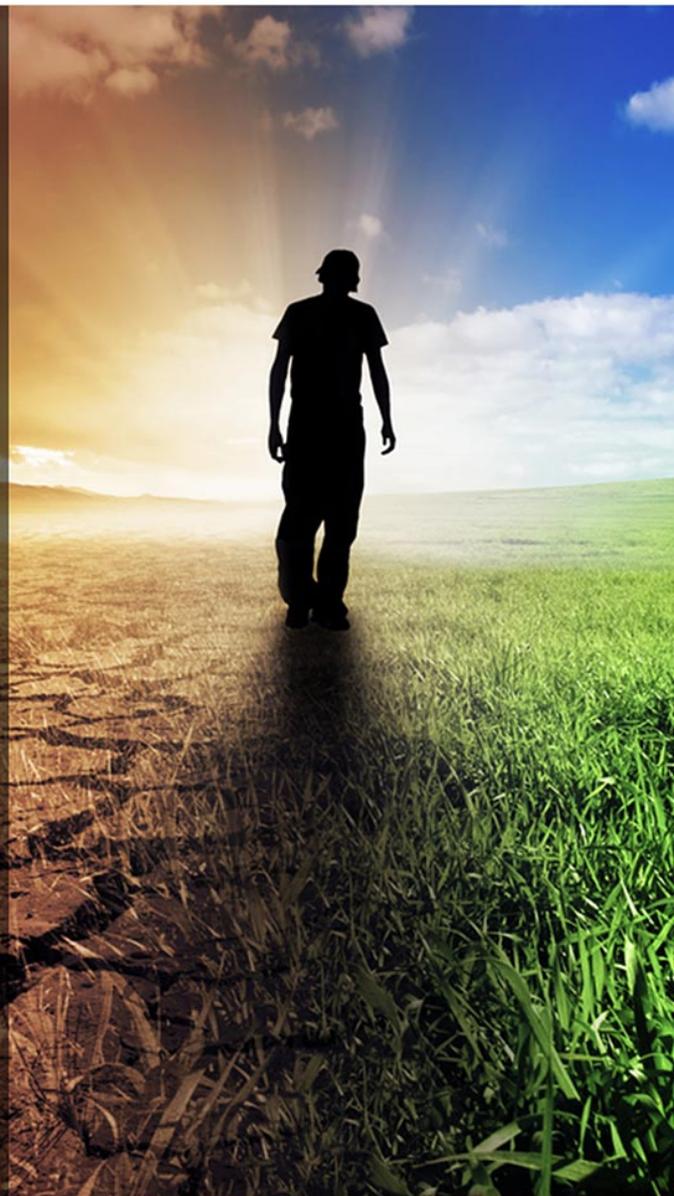
Souvent les personnes m'interrogent :
« J'ai bien conscience de ce que tu dis, mais comment est ce que je peux imaginer changer à ce point mon mode de vie, mon travail, mes relations, mon cadre de vie ?... C'est trop d'efforts ! ».

Oui mais c'est trop d'efforts par rapport à quoi ? Par rapport à la mort ? Par rapport à la souffrance ? C'est parce que nous n'avons pas conscience des enjeux et qu'ils sont minimisés que souvent nous avons l'impression que l'effort demandé n'est pas à notre portée.

Si nous réalisons réellement que chacune de nos décisions au quotidien à chaque instant peut nous mener soit dans une direction soit dans une autre, alors à ce moment là, il me paraît évident que nous allons puiser l'énergie nécessaire pour, chacun à sa vitesse, prendre une nouvelle direction. **IL NE S'AGIT PAS OBLIGATOIREMENT DE TOUT CHANGER DU JOUR AU LENDEMAIN, IL S'AGIT AVANT TOUT DE CHANGER DE DIRECTION ET DE CHOISIR LA VIE.**

ALIMENTATION, RYTHME DE VIE, RELATION AUX AUTRES, CADRE DE VIE, SATISFACTION DE NOS BESOINS VITAUX ÉVIDENT, QU'EST CE QUE NOUS CHOISSONS ?

Et qu'est ce que nous mettons en place pour pouvoir vivre notre choix ? A titre personnel je pense que quand les circonstances ne sont pas adéquates, **IL N'EST PAS TEMPS DE LUTTER, IL EST TEMPS DE CHANGER.**



YouTube 131 k

Yes

f

ESPACE MEMBRES ▾

Rechercher sur le site

VIDÉOS & ARTICLES

LIVRE D'OR

OUTILS RÉGÉNÉRATION

BOUTIQUE

STAGES & CONFÉRENCES

VOS QUESTIONS

LE FORUM



Première visite sur le site ?

Découvrez comment changer votre vie en 30 minutes.



REJOIGNEZ LE MOUVEMENT RÉGÉNÈRE, C'EST GRATUIT !

Pour vous tenir au courant des futures vidéos, accéder à la partie communautaire, au forum, la boutique, à des avantages exclusifs, aux réseaux des membres...

Inscription membre gratuite





ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition

WEB    

LA SANTÉ

PAR LA NUTRITION

POURQUOI MANGER ►

(BIEN) GRAS ?

Lorsque qu'un nutritionniste se retrouve autour d'une table, la première (et bien intentionnée) réflexion est bien souvent : « ne t'inquiètes pas, nous mangeons light ce soir. Comme nous savions que tu te joignais à nous, nous avons évité les aliments gras ». Une fois le temps de la frustration révolu, vient pour tout nutritionniste passionné celui de reprendre sa plaidoirie en faveur de ces chères graisses.

Car la confusion entre graisses alimentaires et graisses corporelles est encore malheureusement bien trop fréquente. Rien de plus normal quand, depuis des années, nous entendons ou lisons que les graisses présentes dans nos assiettes viennent se loger dans nos cellules graisseuses (les adipocytes), s'avérant de ce fait à l'origine d'un surpoids grandissant.

C'est ainsi que, naturellement, les conseils visant à favoriser la perte de poids se sont focalisés sur la famille de nutriments la plus riche en calorie et la plus similaire aux graisses corporelles : les lipides. Bien entendu et en préambule, acceptons que toute consommation excessive de nutriments puisse être stockée sous forme de graisses. Mais ce quelle qu'en soit l'origine : à diaboliser de manière aussi caricaturale l'implication des graisses dans le surpoids et l'augmentation des risques cardio-vasculaires, ont omis non seulement les propriétés de certains acides gras constituant les graisses – les acides gras essentiels – mais également la notion de régulation des métabolismes énergétiques à travers une hormone-clef : l'insuline.



L'ESSENTIEL À RETENIR

Il existe un amalgame important entre « graisses alimentaires » et « graisses corporelles ». La gestion du poids dépend avant tout de l'équilibre de la glycémie au cours de la journée : plus vous ferez varier cette glycémie, plus vous sécréterez de l'insuline et plus vous favoriserez la prise de poids. **En clair, vous prendrez davantage de poids en consommant des aliments fortement insulino-sécréteurs tout au long de la journée (produits céréaliers raffinés, céréales soufflés du petit déjeuner, sodas, produits sucrés, etc.) qu'en consommant des graisses de qualité.** L'insuline est en effet l'hormone du « stockage ».

Votre organisme a besoin de graisses de qualité au quotidien pour être en bonne santé, notamment pour réduire les risques cardio-vasculaires, contrôler l'inflammation, pour participer à la structure des membranes de vos 10 000 milliards de cellules.

Chassez les acides gras trans de votre alimentation, il s'agit des graisses les plus athérogènes (à l'origine d'une augmentation du risque cardio-vasculaire) : viennoiseries, pâtisseries, produits à base de pâte brisée, feuilletée ou sablé industrielles, biscuits apéritifs, chips, pâtes à tartiner, margarines de mauvaise qualité, etc. Bref, tout ce qui est bon, allez-vous répondre... Il ne s'agit pas de les supprimer totalement de votre alimentation si vous y tenez bien entendu (et encore), mais limitez au maximum leur consommation, en particulier chez les enfants.



EN PRATIQUE

A PRIVILÉGIER :

Chaque jour au minimum 1 à 2 cuillères à soupe d'huile vierge 1ère pression à froid crue de colza, noix, cameline ou lin, en assaisonnement en vinaigrette ou sur les aliments. Penser à conserver ces huiles au réfrigérateur pour préserver leurs qualités nutritionnelles. Privilégier l'huile d'olive vierge pression à froid pour la cuisson (1 cuillère à soupe par jour minimum).

2 à 3 fois par semaine du poisson gras, frais ou en conserve, de préférence des petits poissons (sardines, maquereaux, anchois) contenant moins de métaux lourds que le saumon ou le thon. Si vous consommez des sardines ou maquereaux en conserve (parfaitement adaptées), privilégiez les bocaux en verre; Chaque jour au moins 30 à 50g d'un mélange de noix et amandes : au petit déjeuner ou en collation.

Des aliments bruts, non transformés et les approvisionnements locaux.

Une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes, épices, produits céréaliers complets) et une cuisson à chaleur douce pour protéger les acides gras polyinsaturés du stress oxydatif, particulièrement si vous êtes sportif.



LIMITER :

La consommation des viandes grasses (morceaux gras de bœuf, porc, mouton, charcuterie hormis le jambon de qualité et de préférence cru) à 2 ou 3 fois par semaine maximum ;

Les matières grasses laitières : crème fraîche, fromage (1 fois par jour maximum, de préférence au petit déjeuner ou déjeuner), le beurre (adapté, mais à privilégier au petit déjeuner) ;

Les plats cuisinés industriels, biscuits et pâtisseries (préférer les pâtisseries maison à base d'ingrédients « Santé »), viennoiseries, margarines, chips et biscuits apéritifs, pizzas, quiches et tartes salées, friands...

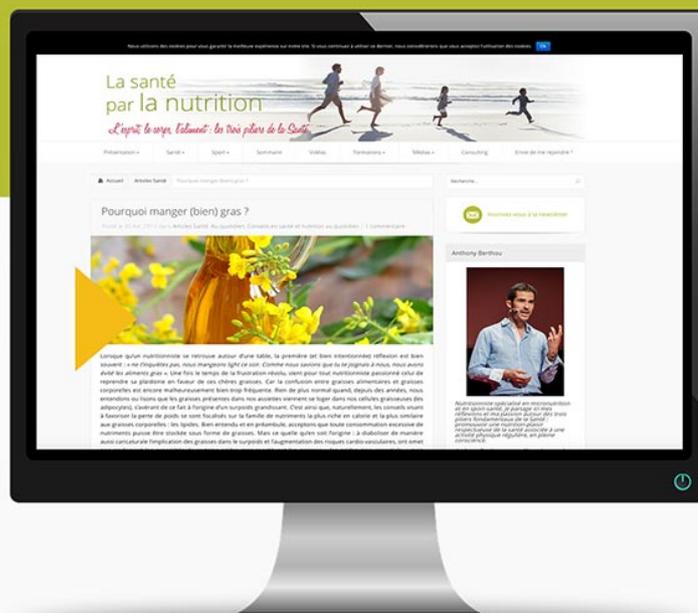
Les viandes issues de l'élevage intensif.



L'INSULINE, UNE HORMONE-CLEF

Lorsque vous consommez des aliments glucidiques, c'est l'hyperglycémie : votre organisme libère alors naturellement une hormone, l'insuline, destinée à mettre en réserve les glucides présents en trop grande quantité dans le sang sous forme de glycogène dans les muscles et le foie en priorité. L'insuline est donc une hormone de « mise en réserve », ce qui permet de comprendre facilement l'importance de sa bonne régulation dans le cadre du contrôle du poids ou de la santé. Les capacités de mise en réserve des glucides sous forme de glycogène sont toutefois limitées. En effet, l'organisme est capable de fabriquer à peine 100 grammes de glycogène hépatique et au mieux 600 grammes de glycogène musculaire. Le glycogène hépatique a pour principal rôle de nourrir le cerveau et les organes dits « glucodépendants » entre les prises alimentaires, le glycogène musculaire apportant quant à lui l'énergie nécessaire à la contraction musculaire au cours d'un effort physique. Si vous consommez davantage d'aliments glucidiques que vous ne « dépensez » de glucides entre les repas ou si vous préférez vous entraîner à l'exercice du grignotage plutôt qu'à celui de l'effort musculaire, votre organisme va alors devoir trouver une solution alternative pour stocker cet excès : il va naturellement fabriquer des graisses sous forme de triglycérides qui vont se stocker dans les cellules graisseuses.

Et favoriser ainsi la prise de poids sous forme de masse grasse. C'est pourquoi – on ne le répétera jamais suffisamment – le contrôle de la sécrétion d'insuline est essentiel pour toute personne souhaitant optimiser son état de santé au delà de la simple notion de contrôle de poids. Les liens existant entre sécrétion chroniques d'insuline et pathologies (cardio-vasculaires, métaboliques, inflammatoires, cancers ...) ne cessent d'être mis en évidence. Je vous invite d'ailleurs à découvrir ou à relire l'article relatif à la notion d'index glycémique



RETROUVEZ LA TOTALITÉ DE L'ARTICLE ICI



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ DANGER !

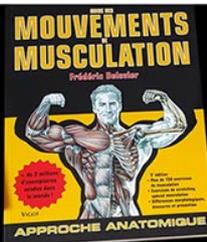
INFRA-ÉPINEUX ET LÉSIONS DU NERF SUPRA-SCAPULAIRE EN MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



INFRA-ÉPINEUX, SUPRA-ÉPINEUX, COMPRENDRE LES BLESSURES AUX ÉPAULES

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

L'été approche à grand pas . Ce mois-ci ma rubrique sera remplie de découvertes mais aussi de légendes et bien plus.

Summer is around the corner ,in this month column you're gonna be discovering new talents but also icons who made the history.



▶ Earvin « Magic » Johnson

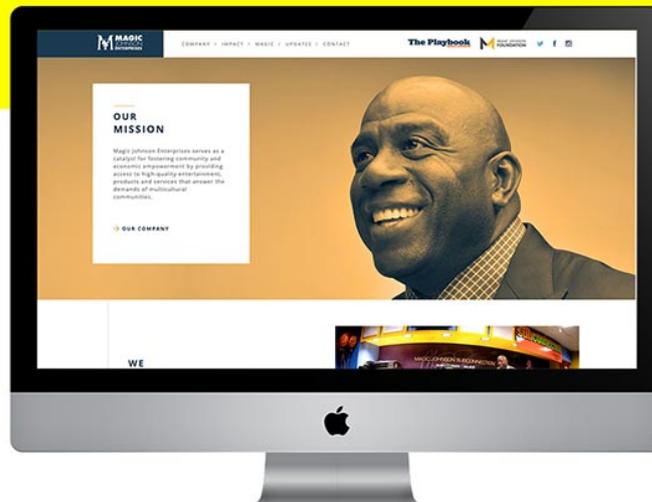
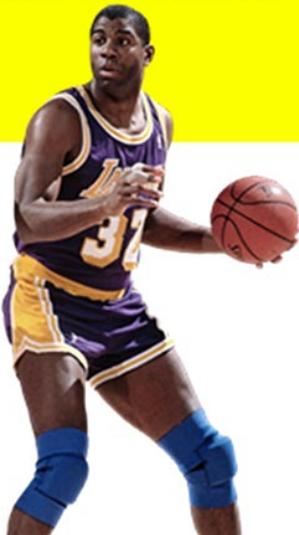
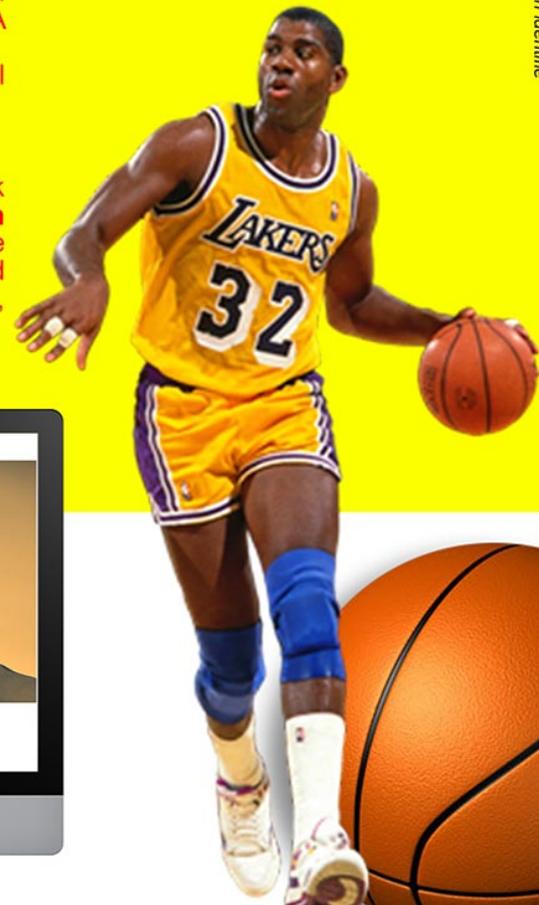
Un grand plaisir et honneur d'avoir cette star de basket-ball qui à marqué les décennies en jouant pour l'équipe Los Angeles Lakers durant 13 saisons . Un palmarès , une carrière incroyable . Remportant plusieurs fois le titre du Meilleur joueur . Nommé par le magazine américain Ebony en 2009, personnage le plus influençable de la communauté africaine américaine / hommes d'affaire. Mesurant plus de 2m pour 100kg aujourd'hui retraitée de la NBA **Earvin "Magic " Johnson jr** à créé son entreprise pour aider les communautés multiculturelles. Voici le site officiel



It gives me a such a pleasure and tremendous honor to have this basketball legend who played 13 seasons as point guard in the famous NBA team , the LA Lakers .

5 x MVP Winner at multiple times as well as 5 x NBA champion , 12 x NBA all stars , ... this legendary Athlete as made the history in the basketball world .

In 2009, he was named by Ebony magazine , America's most influential black businessmen. Standing at 6ft9 for 215 lbs retired from the NBA , **Earvin "Magic " Johnson Jr** spend a lot of his time working on his entreprise , the Magic Johnson Enterprises wich serves as a catalyst for fostering community and economic empowerment by providing access to high quality entertainment, products and services that answer the demands of multicultural communities. Check out the official website



photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

California NEWS

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



Charlie BEWLEY

Je vous avez parlé d'un acteur britannique le mois dernier Ricky Whittle, et bien décidément les britanniques envahissent Hollywood ! Effectivement voici ce mois-ci un autre acteur Anglais qui vient de tourner un long métrage. Le voici de retour au Golds gym de Venice. Vous avez pu le voir dans la trilogie Twilight mais aussi dans la série américaine populaire Vampire Diaries.

Vous pourrez voir au grand écran **Charlie Bewley** dans le dernier film qui a été écrit par le français à carrière internationale : Luc Besson. Le film s'appelle Renegades et sortira en Septembre dans les salles de cinéma. Dans ce thriller Charlie joue le rôle d'un Navy Seal qui avec ses camarades découvre un trésor caché sous un lac en Bosnie. On peut également retrouver l'acteur Jk Simmons. Voici la bande annonce officielle :

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Last month I introduced you to a British actor Ricky Whittle, well looks like they're invading Hollywood !

Indeed this month , let me tell you about this English actor who may look familiar to you since he was in the trilogy of Twilight series playing Vampire Demetri as well as the popular tv show Vampire Diaries .

I runned into Charlie Bewley while he was training at the Mecca and he told me about his latest new movie that will be released in September . Renegades is a story of navy seals that discover a treasure underwater in the Bosnia Lake . The movie is an action thriller that was co written by French international writer / director Luc Besson . Charlie plays of the Navy Seals among the cast you will find Academy award winner Actor JK Simmons.



California NEWS

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

► Haley Kate

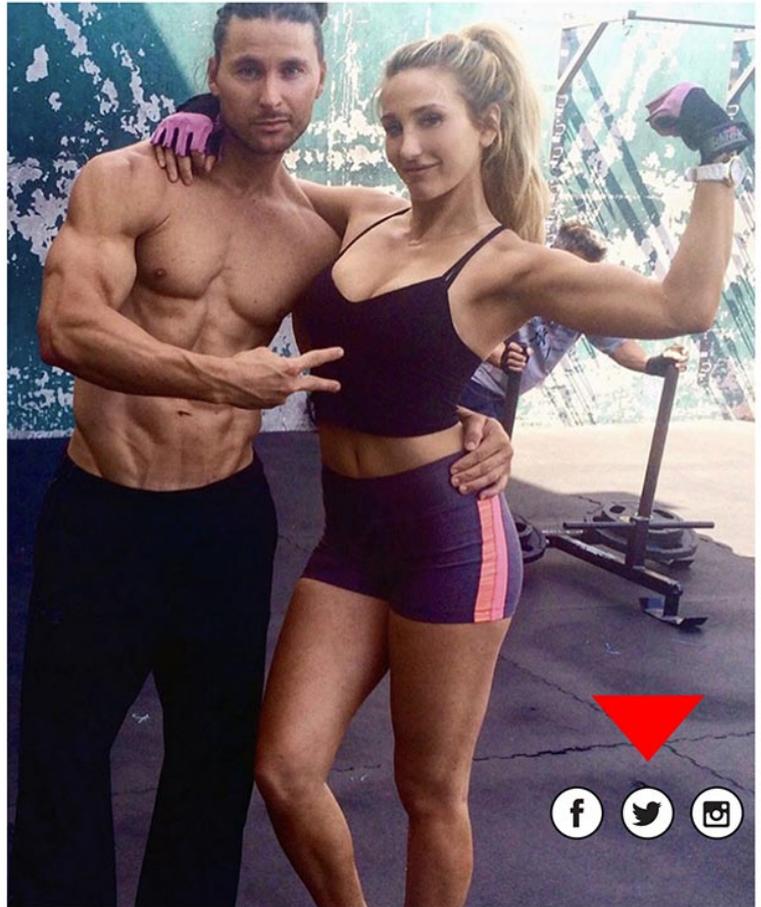
Cette jeune Californienne, n'allie pas seulement beauté et personnalité, en effet " **Haley Kate** " est aussi intelligente, chef d'entreprise, fitness modèle mais également coach privée pour vous aider à obtenir le physique de rêve que vous souhaiteriez ou qui vous aidera à gravir les échelons pour atteindre vos objectifs dans le monde du fitness.

L'univers du fitness et le sport ont beaucoup influencé Haley. C'est pour cela que son passe temps favoris s'est métamorphosée en une carrière. Haley a créé dernièrement " the Haley Kate Fitness ". Elle a beaucoup collaboré avec de gros calibres dans le monde du fitness. Pour ne citer qu'un nom Max " the body " Philisaire et bien d'autres.

Haley a été publiée dans le magazine populaire Fitness Gurls. Elle a reçu le prix du nouveau physique de l'année ce qui lui permet de rejoindre le clan des élites « athlètes » comme Hope Beel, Whitney Johns et Courtney Gardner parmi tant d'autres.

Étant bien présente sur les réseaux sociaux, elle s'est formé un fan club. Cette popularité lui a permis de se faire repérer et de signer avec de gros sponsors comme la marque de suppléments " Inner Armour " Mais aussi plusieurs pages dans le magazine Iron man.

Si vous désirez en savoir plus sur Haley, je vous invite à la suivre sur les réseaux sociaux.



This young, smart, California bombshell, entrepreneur, fitness model, and private trainer will get you in shape or reach your fitness goals in no time. Indeed, "Haley Kate" went from working out for fun and a hobby into becoming a successful private trainer. In fact she's more than a trainer she's also a business woman a young entrepreneur as she founded Haley Kate Fitness. Haley's past and current collaborations with fitness celebrity such as Max "the body" philisaire among others. Haley Kate was published recently in the popular fitness magazine "Fitness Gurls" awarded of the Physique of the year which she will be joining the elite of athletes such as Hope Beel, Whitney Johns and Courtney Gardner among others.

She has also gained quite of a popularity throughout the social media building a fan base. The like of her popularity she managed to attract some phenomenal sponsors such as Inner armour and landed a spread for Iron Man magazine.

If you would like to find out more about Haley Kate. Check out her social media.





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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION



 CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ TRAINING MES MEILLEURS EXERCICES POUR LA LARGEUR D'ÉPAULES ET TRAPEZES



Qui a dit que le squat était obligatoire pour se construire des cuisses énormes ?
Training avec Stanimal à Fitness Park Issy les moulineaux lors du Salon du Fitness.



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



COACHING

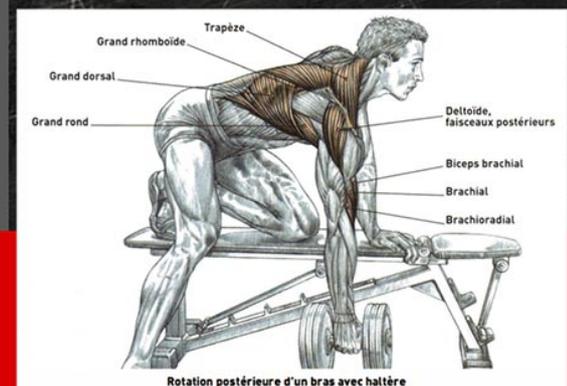
#EXERCICE

ROWING 1 BRAS HALTERE

Exercice très efficace pour votre grand dorsal et pour donner plus de largeur à votre dos. Un mouvement de base unilatérale qui vous permettra de mieux vous concentrer et ressentir un profond étirement de votre grand dorsal ainsi qu'une contraction complète des différents muscles du dos (trapèzes, rhomboïde, grand rond)

EXÉCUTION

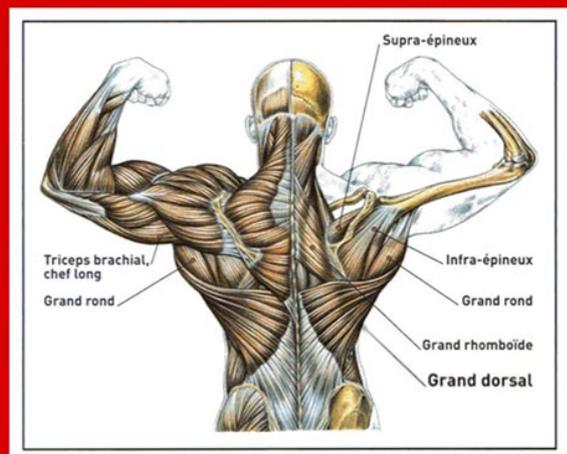
- Placez-vous en appui contre un banc ou debout jambes fléchies et tronc incliné à l'horizontale toujours en conservant un point d'ancrage afin de conserver sa stabilité.
- Bras tendu, saisissez l'haltère, main en position neutre (paume de la main tournée vers votre buste).
- Tirez la charge en direction de votre buste, en maintenant le coude le plus près de ce dernier tout au long du mouvement. Reculez l'épaule à mesure que votre coude se déplace vers le plafond (idéalement une fois que le coude dépasse votre dos) et rapprochez fermement et de manière énergique les omoplates.
- Votre buste doit rester parallèle au sol durant tout le mouvement, vous pouvez toutefois accompagner le mouvement avec une légère flexion des genoux afin de minimiser le stress et la tension sur vos lombaires et soulager ainsi le bas de votre dos.
- Retournez à la position de départ tout en contrôlant la charge et en cherchant un profond étirement du muscle grand dorsal.
- Répétez le mouvement autant de fois que prévu puis recommencez en changeant de bras pour un développement complet et symétrique.



croquis de Frédéric Delavier

CONSEILS

- Assurez-vous d'effectuer le mouvement avec votre dos et de ne pas tirer la charge avec votre biceps (imaginez que votre main n'est qu'un simple crochet)
- Tout en utilisant une charge que vous maîtrisez totalement concentrez-vous sur le fait que votre coude doit être plus haut que votre dos en fin de mouvement (plus il monte haut, plus le muscle se raccourci et se contracte)
- Profitez du côté unilatéral de ce mouvement pour améliorer votre concentration et vos sensations musculaires en étirant et contractant vos muscles tout au long du mouvement en gardant si possible une tension continue (ne faites pas de pause ni en position basse, ni haute), un peu comme un bucheron qui scierait une planche, d'où le nom également de « tirage bucheron » (ou en anglais « One arm dumbbell row »)
- **Variante** : Cet exercice de base peut-être également effectué à l'aide d'une poulie basse ou haute, ou bien encore à une machine spécifique.
- **Attention** : N'arrondissez pas votre dos (ne fléchissez pas votre colonne) au risque de vous blesser





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



REEMPLACER LE RIZ EN PDM

PDM (Prise de Masse)

Que ce soit en prise de masse ou pour un maintien de forme l'apport en glucide est régulier dans la majorité des cas. Par contre le choix des glucides est souvent limité quand on décide de supprimer le gluten, les index glycémiques élevés et les produits trop raffinés. dans cette vidéo je t'emmène faire les courses pour que tu vois concrètement ce que je consomme comme source de glucide pour être au top toute l'année.

Je vais te présenter 5 sources de glucides inédites pour 90% des gens, et même des pratiquants de musculation, je vais aussi t'expliquer comment faire en fonction de ton budget pour les intégrer.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)





JUANITO H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉANCE MOTIVATION TITAN EPISODE 3: PECTORAUX

SUISSE LAUSANNE POWERFIT

EXEMPLE 1ERE SÉRIE



DVP COUCHE BARRE
60 KG



INCLINE MACHINE
60KG



INCLINE CONVERGENT
60 KG



DECLINE MACHINE
70 KG



POMPES
MAXIMUM



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB f t i You Tube

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

CLIQUEZ POUR REGARDER



GAGNER DE L'ARGENT DANS LE FITGAME SUR YOUTUBE - REALLY ?



Photo Sharefitness

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



PAUL JAMES
Reporter



par Paul James (photos Pierre Rolin)

Un principe clé de la Performance Progressive Methodology — créée par Francis Benfatto — est qu'on cherche systématiquement l'isolation du travail musculaire. À ce titre, un exercice sera qualifié de bon s'il est fortement ressenti au sein du muscle exercé. Le but n'est pas d'avoir un joli programme sur sa feuille de papier avec de beaux exercices et plein de belles répétitions. **Le but est de stimuler sa croissance musculaire sans compromettre sa santé et son intégrité physique ! Il faut alors :**

PECTORAUX

PPM

2ÈME PARTIE



Manipuler des poids qui n'éprouveront pas le corps. Employer une forme d'exécution non détériorante pour les groupes articulaires. Limiter le stress imposé aux organes, au cerveau et au système nerveux. Ne pas oublier de gérer intelligemment ses ressources à la salle, et en dehors.

Pour arriver à ce formidable résultat où on met tous les voyants au vert, il faut avoir plusieurs cordes à son arc. Après avoir vu comment stimuler la croissance de ses pectoraux en PPM sur des exercices d'isolation, regardons comment faire de même sur un exercice polyarticulaire : **LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ.**

Francis BENFATTO
IFBB CHAMPION
Créateur de la PPM



PECTORAUX

PPM

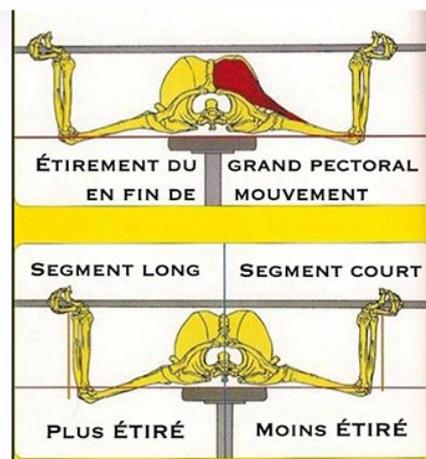
2ÈME PARTIE



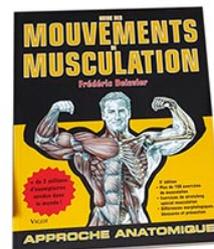
POURQUOI FAIRE DU DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE PLUTÔT QU'ÀUX HALTÈRES EN PPM :

1. L'argument d'un potentiel étirement plus important aux haltères n'est plus valable car avec la technique d'exécution recommandée en Performance Progressive, l'étirement est suffisant à la barre et ne serait pas meilleur aux haltères (cf. vidéo).
2. La barre permet de maintenir une tension constante dans les pectoraux lorsqu'on cherche à rapprocher ses mains l'une de l'autre sans pour autant les bouger de leur position sur la barre. Cette simple « action » engage les pectoraux. Cela exacerbe les sensations dès le début du mouvement et permet de fixer et maintenir la tension durant toute l'amplitude du geste.
3. La barre demande moins d'effort de stabilisation, on est donc plus précis à moindre coût.
4. L'avantage que présente les haltères est la possibilité de varier la profondeur du geste d'un bras à l'autre dans le cas où un humérus est plus long que l'autre (ce qui est souvent le cas pour la plupart des gens, même si c'est très minime). On peut ressentir cette différence lors du protocole PPM à la barre quand bien même on ne l'a jamais senti auparavant. Avoir un humérus plus long que l'autre fait qu'un des deux muscles pectoral sera plus étiré lorsque la barre est parfaitement horizontale à une position basse donnée. Un de vos coudes sera légèrement plus bas que l'autre, d'où l'étirement supplémentaire. Cet avantage des haltères ne compense pas, à mon sens, pour ses autres désavantages vis-à-vis de la barre.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



ICroquis Frédéric DELAVIER



PERFORMANCE BOOSTER
Améliore la Congestion, la Force, ainsi que l'Endurance

LIPOCUTS
- Brûleur de Graisse
- Utilise la Graisse sous Forme d'Énergie
- Améliore l'Effort Mental et Physique

12:1:1 RECOVERY BOOSTER
Accélère la Récupération pour Permettre la Construction

PROTEIN PANCAKE
- Faible Teneur en Sucre
- Riche en Protéines
- Excellent Goût, Rapide et Facile à Préparer

PURE WHEY PROTEIN
- Délicieuse Crème de Chocolat
- 25 gr de Protéine par Dose
- Seulement 141 Calories

**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**

■ SURTOUT / NE METTEZ PAS TROP LOURD !



Suivez les poids que j'utilise dans la vidéo, voire même moins lourd. Mettre moins lourd vous permet de flirter avec l'échec musculaire tout en emmenant les répétitions les plus difficiles jusqu'au sommet du mouvement. Ainsi, vous placez votre muscle dans de plus grandes difficultés — à condition de bien conserver strictement vos alignements et l'isolation du travail musculaire de vos pectoraux. Il est important de ralentir la vitesse tout en augmentant un peu le poids au fur et à mesure qu'on avance dans sa séance et non de maintenir une certaine vitesse d'exécution afin d'augmenter davantage les poids. Pour ce que ça vaut et pour ceux que ça intéresse, de plus en plus d'études sur le développé couché montrent que plus de poids n'entraîne pas nécessairement plus de recrutement des pectoraux...

RAPPEL TECHNIQUE D'EXÉCUTION DU DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE :

- Position d'expansion thoracique : omoplates rétractées et fixes. Les épaules sont en arrière et ne repassent pas vers l'avant pendant l'exécution du geste.
- Tout en rétractant vos omoplates, vous pouvez archer légèrement le dos pour permettre un meilleur engagement de vos pectoraux et une meilleure position statique. Cherchez le confort, il est question ici de la courbure naturelle de la colonne et non de ponter à la manière d'un powerlifter.
- Les avant-bras sont placés de manière à être globalement verticaux sur la plupart du geste. À chaque fois que vos avant-bras ne seront pas verticaux, vous solliciterez (dans une certaine mesure) vos biceps ou triceps ainsi que les muscles de la coiffe des rotateurs de l'épaule. À éviter/minimiser.
- Les pieds sont posés fermement par terre, les powerlifters placent leurs pieds proches des fessiers. Tendez à vous rapprocher de cela tout en favorisant le confort.

- Sans changer la position de vos mains, plus vos coudes seront écartés, plus vous étirez vos pectoraux. Bien que ce ne soit pas recommandé en manipulant lourd, en PPM les charges sont légères et le protocole très progressif permet de ne pas éprouver l'articulation de l'épaule. À ne pas faire sur des entraînements lourds classiques !

- Vous avez probablement un bras un peu plus long que l'autre. Cela expliquera pourquoi vous ressentirez un étirement un peu plus fort d'un côté que de l'autre.

- Maintenez une tension constante dans vos pectoraux en cherchant à rapprocher vos mains l'une de l'autre sans pour autant changer leur position fixe sur la barre.

Faire une séance de développé couché en PPM sera éprouvant et vous challengera à la fois physiquement et mentalement. Avez-vous l'étoffe guerrière nécessaire ? Commentez en bas de la vidéo les difficultés et découvertes que vous aurez fait en essayant cette séance. Pour être sûr d'avoir l'énergie nécessaire, vous pouvez prendre une demi dose — voire une dose entière — de Performance Booster avant la séance. Cela améliorera à la fois votre force, votre congestion musculaire, votre concentration et votre motivation.

FUEL YOUR PASSION



Model PAUL JAMES
Brand Ambassador

Utilisez le code de réduction benfnut15 sur www.benfatto nutrition.fr pour avoir 15% de réduction sur votre commande.

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.

Mon dernier message sera le suivant : le développé couché n'est ni nécessaire, ni supérieur aux autres exercices pour développer ses pectoraux. Si vous parvenez à faire du « sans-fautes PPM » au Pec-deck et que vous stimulez votre croissance musculaire 9 fois sur 10, c'est énorme et vous auriez tort de chercher à tout prix à faire du développé couché. Le développé couché est donc une corde de plus à votre arc de « stimulation de la croissance des pectoraux ». À chaque nouvel entraînement, votre forme physique, mental et moral vous équipera d'une flèche. Il sera alors de votre ressort de choisir la bonne corde (le bon exercice) ainsi que le bon dosage et le bon angle pour envoyer cette flèche dans le mille, c'est-à-dire :

réussir votre séance.



Francis BENFATTO
 membre du team Weider
 dans les années 90, créateur
 de la PPM et de Benfatto
 Nutrition

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com

POWERTEC
 COMMITTED TO STRONGER LIVES

Rechercher un produit

QUI SOMMES-NOUS ? | INSCRIPTION | CONTACT

Venez vous entraîner chez vous!
 Nous ne serons pas au Salon du Body 2017
 Ce budget on vous l'offre en remises

Multi Pro LS14 Bestseller 2016
 999 €
 25 livres de 2400 €
 Valeur de gros effort

POWERTEC
 Selon stock disponible - offre valable 31/03/17

ACCUEIL | PROMOS | MULTIFONCTIONS | POSTE INDIVIDUEL | GROUPE MUSCULAIRE | ACCESSOIRES | VÊTEMENTS | VIDÉOS & MOTIFS | FORUM

POWERTEC, FOURNISSEUR DE MACHINES DE MUSCULATION PROFESSIONNELLES

MÉRIEURES VENTES MATÉRIEL

460,00€	850,00€	200,00€

REMISES POWERTEC
 VOS REMISES

VOTRE PANIER
 Votre panier est vide

ACTUALITÉS
 NOTICE de montage
 POWERTEC améliore les notices de montage
 > Voir toutes les actualités

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de Cookies pour réaliser des statistiques de visites.
 J'ACCEPTÉ

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel

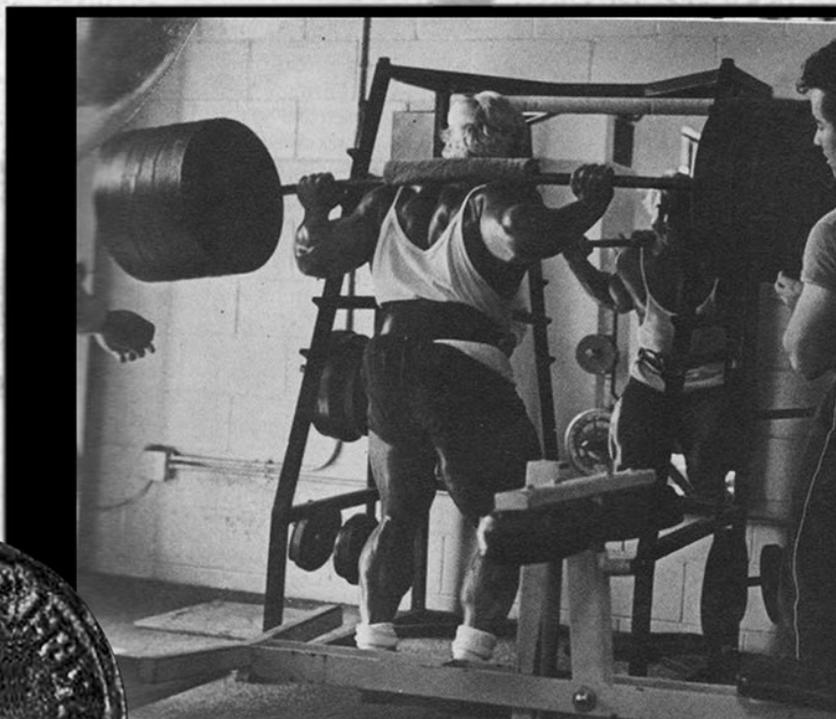




BERNARD DATO
Écrivain

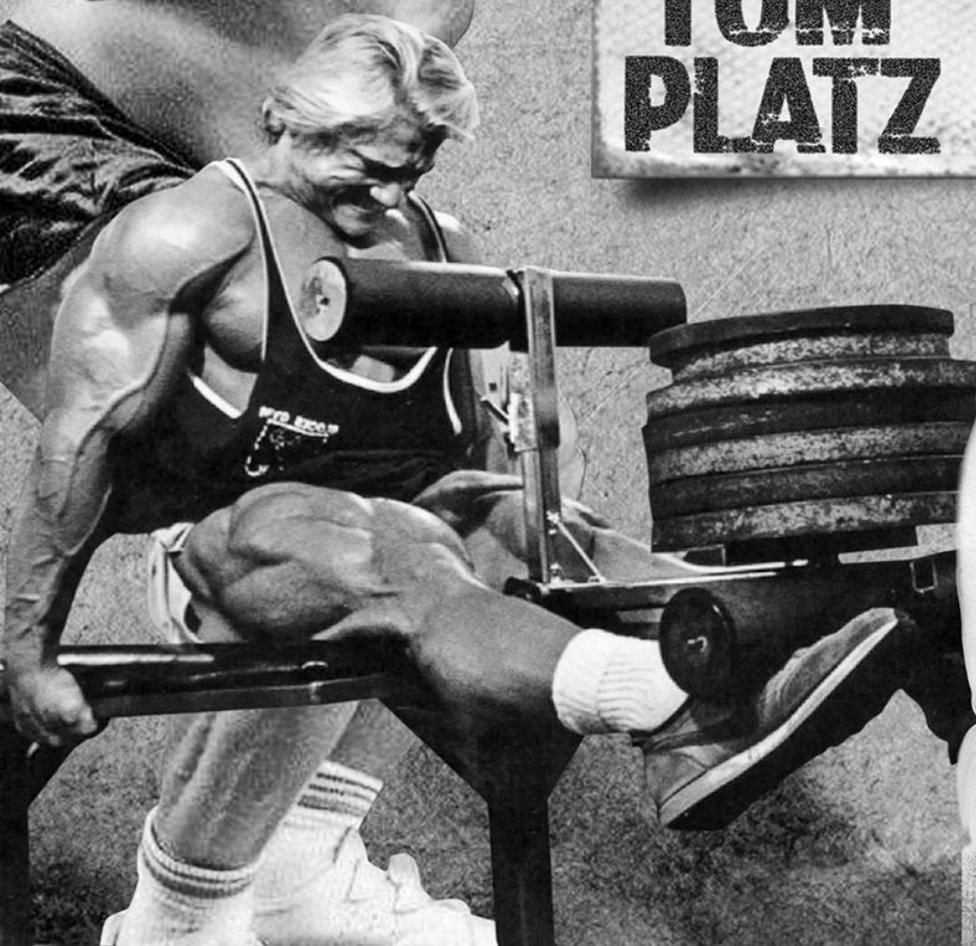


CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Pudeur dans la brume
des arbres nus de décembre -
buée à mes lèvres

TOM PLATZ





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

SUITE À MA PRESTATION À L'ARNOLD CLASSIC EUROPE 2015, J'AI SOUHAITÉ ME RAPPROCHER DE KAREN FELIX POUR UNE SÉANCE DE COACHING SCÉNIQUE. EN EFFET SACHANT QUE MON ASCENSION AU NIVEAU INTERNATIONAL S'EST FAITE TRÈS RAPIDEMENT ET QUE MON EXPERIENCE DANS LE DOMAINE ÉTAIT QUASI NULLE IL FALLAIT QUE JE TROUVE MON PROPRE STYLE, QUE JE M'APPROPRIE LES QUATRE FIGURES IMPOSÉES. PAR CONSÉQUENT, JE ME SUIS RENDUE CHEZ KAREN AVEC DE NOMBREUSES INTERROGATIONS.

VANESSA LEEN 

ARNOLD CLASSIC BARCELONE 2016 : 

ARNOLD CLASSIC USA 2016 : 





COACHING SCÉNIQUE

JE SOUHAITAIS NOTAMMENT APPRENDRE À RENDRE LE PLUS FLUIDE POSSIBLE MES TRANSITIONS ENTRE LES POSES ?! JE VOULAIS QUE MA PRESTATION, LORS DE CE PASSAGE, SOIT LA PLUS FÉMININE POSSIBLE ET QUE LES ENCHAÎNEMENTS SEMBLENT "NATURELS" AU MOMENT DE LEUR EXÉCUTION, À LA FOIS POUR LES JUGES ET LES SPECTÂTEURS !

DURANT CETTE SÉANCE KAREN M'A RÉVÉLÉE DE NOMBREUX DÉTAILS ET MALGRÉ MON EXPÉRIENCE DE LA SCÈNE, NOTAMMENT LORS DES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES DE POLE DANCE, MON APPROCHE DE CETTE ÉPREUVE A COMPLÈTEMENT ÉTÉ MODIFIÉE !

IL N'ÉTAIT PLUS SEULEMENT QUESTION DE "RÉCITER" LES 4 POSES, EXERCICE TRÈS DIFFICILE POUR MOI, MAIS TOUT SIMPLEMENT D'APPRECIER CE MOMENT POUR CE QU'IL EST EN RÉALITÉ : LA DÉMONSTRATION DE TOUT LE TRAVAIL ACCOMPLI !





COACHING SCÉNIQUE

JE PENSE POUVOIR DIRE QUE CETTE EXPÉRIENCE M'A RÉELLEMENT DÉCOMPLEXÉ VIS À VIS DE CETTE ÉPREUVE ET QUE LORS DE LA COMPÉTITION SUIVANTE MON ESPRIT ÉTAIT PLUS LIBÉRÉ ET MES MOUVEMENTS PLUS ADAPTÉS À MA MORPHOLOGIE ET MON STYLE.

A CE JOUR JE PRÉPARE À NOUVEAU L'ARNOLD CLASSIC EUROPE QUI AURA LIEU À MADRID ET LA SÉLECTION À VUE, POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE 2017, QUI ELLE SE DÉROULERA À BIARRITZ ET JE PENSE POUVOIR DIRE DÈS À PRÉSENT QU'UNE NOUVELLE SÉANCE AVEC KAREN SERA LA BIEN VENUE POUR PARFAIRE CETTE PRÉPARATION...

JE TENAIS ÉGALEMENT À REMERCIER MON PRÉPARATEUR EMILIO SANCHEZ QUI ME SUIT DEPUIS MES DÉBUTS ! PHILIPPE EICHLER ET L'IFBB FRANCE SANS QUI JE N'AURAI PU ACCÉDER À TOUTES SES PRESTIGIEUSES COMPÉTITIONS.

VANESSA LEEN.



PRÉPARATEUR PHYSIQUE : EMILIO SANCHEZ





PIERRE MAZEREAU
Journaliste
Photographe



*Vous avez le visage de l'amour
Vous avez le visage des beaux jours
Du soleil au printemps
Qui revient tout content
D'apporter à chacun
Le sourire du destin
Vous avez la fraîcheur des souvenirs
Et le coeur plein de joies et de désirs
Car vous êtes la campagne, la ville et le faubourg
Vous avez le visage, vous avez le vrai visage
Vous avez le visage de l'amour.
Charles TRENET*

Ces quelques vers, sont extraits d'une chanson que Charles Trenet écrit à Dalida à qui il portait une forte admiration. De ces vers, j'ai le plaisir d'en faire un copier/coller pour Jamila, en y ajoutant personnellement :
**Vous avez le sourire de ceux qui aiment la nature les enfants comme les animaux
Car rien n'éclaire votre visage, comme les doux reflets de la beauté de votre âme.**
Merci à ce merveilleux poète qu'est Charles TRENET.



Jamila

AHJAM

« **PASSION FITNESS** »

Par Pierre Mazereau
Photos Monick & Pierre Mazereau



Si le rêve pour certain serait d'avoir des ailes, pour moi il fût celui d'avoir découvert au cours d'un boot-camp (un circuit athlétique en fitness) un garçon manqué espiègle se transformer plus tard en déesse romantique dans un cours de stretching. A la vue de cet ange, j'ai pu cueillir sur mes clichés, la force et la douceur la poésie et la sensibilité, comme une flamme éternelle, faite de l'apparition d'un astre de beauté aux cheveux tirés, tels ceux d'une danseuse classique. Comment ne pas admirer un être aussi sensible qui me confia un jour, timidement et avec beaucoup d'humilité, avoir fait un rêve suite à la parution sur facebook, d'images montrant la souffrance d'enfants et d'animaux martyrisés :

« J'ai rêvé d'un monde sans violence sur la terre, d'une musique qui adoucit des matins pénibles, d'un doux murmure impénétrable des astres. J'ai rêvé de ce merveilleux monde sans pauvres Sans souffrance, sans exclus. Quel bonheur de voir tant d'êtres radieux. Quel bonheur de rêver ainsi !

En voiture pour me rendre au club, repensant à son rêve, je ne sais plus si c'était des gouttes de pluie qui mouillaient mon pare-brise ou des larmes qui coulaient sur mes joues. Même si désormais j'avoue être très souvent en larmes, c'est peut-être parce-que je vieillis et que mon cœur s'ouvre à encore plus d'émotions.

Souhaitons à Jamila, que ses yeux faits d'azur et d'ombre, trouvent un destin qui ne soit jamais sombre pour s'épanouir comme la naissance d'une étoile.

Une étoile qui naquit un 20 février 1983 à Lille. Avec un BEP de Secrétariat, elle devient secrétaire pour le ministère de la défense.



Devant le club RE-CORPS

Toujours célibataire pour ne pas avoir encore trouvé l'être avec qui elle pourra partager amour et liberté, elle s'adonne aux sports ; tennis de table, judo et course à pied, avant de découvrir le fitness qu'elle pratique désormais quatre fois par semaine à raison d'une à deux heures par séance.

Une pratique certes pour la santé mais avant tout par plaisir.

Au début considéré comme échappatoire il devient son véritable exutoire comme la musique et la nature.



Car pour exprimer cette âme je n'ais que mon visage

Jamila
AHJAM
« PASSION FITNESS »

Avec des étirements, en y associant **4 exercices pour 3 cours différents le matin**, elle exécute une séance de stretching de dix minutes tous les deux jours en plus des cours variés du club sous la direction d'un coach. Mais l'entraînement à qui elle donne la primeur est sans conteste le training avec Izzo, un coach aux innombrables cours inédits.

Après un échauffement en boxe (**3 exercices de 5 minutes chaque**), elle enchaine avec des exercices tout à fait innovants dans le domaine du fitness, **pour le travail des cuisses, fessiers, obliques, abdominaux ainsi qu'un exercice en force explosive tel le rétablissement à la barre fixe ou aux anneaux des gymnastes, qui sollicite tout le buste et les membres supérieurs, (libellés « Muscle Up, dans ce reportage).** Pas évident pour une femme ! Tous les exercices sont exécutés à raison de 6 séries de 15 répétitions avec 1 minute 30 de récup entre).



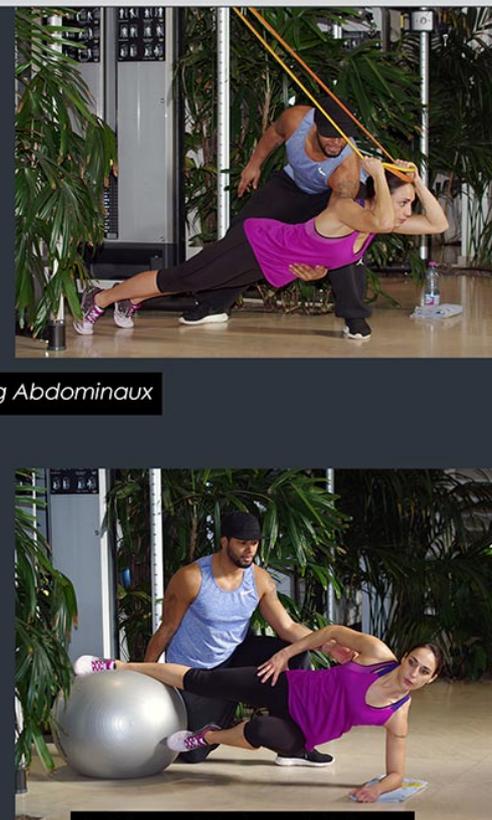
échauffement en boxe



Training Squat



Training Abdominaux



Training adducteurs / obliques



Training muscle Up

Un entraînement au club dont elle ne peut se passer. En lui demandant si elle abandonnerait son sport favori, pour l'amour d'un partenaire, sa réponse est un non catégorique, d'autant que l'élu doit aimer cuisiner car elle préfère déguster. Ses parents et ami(e)s admirent sa passion sportive comme l'amour qu'elle porte aux enfants comme aux animaux. Elle adore les voyages à l'étranger dont elle ne se prive d'ailleurs pas, mais reste très attachée à la France avec un petit plus pour le Nord, la Bretagne et la Normandie, surtout au printemps sa saison préférée. Les sensations que lui procurent le fait d'être présentée comme un modèle à un cours de stretching sont : **la panique !!**



Par contre, ce qu'elle aime dans les boot-camps, (un circuit où se mêle cardio agilité et force sous forme de jeux tel le tir à la corde par exemple) c'est avant tout le dépassement de soi et là, pas de panique, on retrouve le garçon manqué prêt à tout pour gagner. Ses seuls regrets, sa jeunesse et les études :

« J'aime mon métier, mais j'ai le regret de ne pas avoir repris les études plus jeunes, mais également celui d'avoir mis aussi longtemps à tourner la page et surtout de vivre avec un passé lourd. »

Aujourd'hui elle va rejoindre dans le nord, tous ses amis, mais surtout sa maman et sa sœur qu'elle adore, pour fêter ensemble son anniversaire en continuant à plaire, car le bonheur c'est d'être avant tout aimé.

« Si à 15 ans, on veut plaire ; à 20 ans, on doit plaire ; ce n'est qu'à la trentaine qu'on sait plaire, alors je tends les bras à mon destin en espérant qu'il y adoucira les rigueurs. »



Bon anniversaire Jamila !

Nous vous souhaitons qu'en ouvrant les bras, vous puissiez trouver tendresse et chaleur. Et en ouvrant votre cœur, l'amour et le bonheur. Un bel amour qui grandit et dure toujours. Que les années à venir soient, pour vous que du bonheur.

« C'est une illusion de croire que l'admiration puisse avoir un prolongement affectif. L'admiration se passe de l'amitié. Elle se suffit à elle-même. »

Jules Renard



« Merci pour ce merveilleux reportage. Merci pour mes portraits qui vous ont tant inspiré. D'un simple questionnaire vous avez mis à nu mon âme, car pour exprimer cette âme, je n'avais que mon visage. Merci à Re-Corps mon paradis, ainsi qu'à Fitness Mag dont je ferais ma bible. »



Boot-Camp. Cardio rameur 2 km



Boot-Camp. Parcours agilité, course sur av-bras pieds immobiles sur patins



Boot-Camp. Force tir à la corde



Boot-Camp. L'équipe vainqueur coachée par Mélanie à droite



Re-Corps

BÉNÉFICIEZ D'UNE SÉANCE D'ESSAI OFFERTE POUR DÉCOUVRIR RE-CORPS

plus d'informations sur www.re-corps.com



VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE

Adultes & Enfants



CHRISTOPHE CORION
Reporter



PORTRAIT



Ancien professionnel IFBB , Manu Weill est revenu à la compétition après un très grave accident de moto. Souffrant de multiples blessures, il trouve le courage de remonter sur scène à force de volonté et de courage ...

EMMANUEL WEILL

IFBB PRO



Christophe Corion : Bonjour Manu, peux-tu te présenter pour les lecteurs qui ne te connaissent pas ?

Emmanuel Weill : Je suis né en 1963, rien ne me prédisposait à réaliser une carrière professionnel en bodybuilding. Maigrichon à 17 ans, j'arrête le foot et la gym aux agrès pour me lancer dans la musculation pour atténuer un complexe de maigreur et d'introversion.

A 18 ans je suis champion de France Juniors en -75 kg.

A 19 ans 5e au championnat du Monde juniors A 20 ans champion de France Juniors en -80 kg Puis séniors, j'enchaîne 2 x champion de France, finaliste Europe, Monde, Univers et j'obtiens ma carte professionnelle IFBB pendant 5 ans (110 kg poids de compétition) et concoure contre Ronnie Coleman, Flex Weeler, Vince Taylor, Nasser El Sonbaty notamment.



Compétition Professionnelle IFBB
The Night of Champions

Christophe Corion : Quel a été ton parcours après l'arrêt de ta carrière professionnelle ?

Emmanuel Weill : *Ma « thérapie sportive » terminée, j'arrête ma carrière en bodybuilding pour me lancer dans les études (Médecine traditionnelle chinoise), le golf et l'écriture de plusieurs livres. En 2013, j'ouvre mon club sur Nîmes «W for FITNESS» et je reprends tout doucement l'entraînement plus intensivement et je remonte en forme. En 2014, m'intéressant aux nouvelles recherches et préparations sportive, je monte mon poids à 93 kg sec pour tester mes nouvelles recherches et me prépare en vue d'une compétition, je m'inscris au Ripert Show pour faire la sélection Univers 2015.*

W for FITNESS
tu es chez toi !



C.C : **Malheureusement tu es victime d'un accident peux-tu nous en parler ?**

E.W : *Cette trajectoire "idéale" est singulièrement contrariée par quelques funestes imprévus. Stoppant net mon vol, une voiture exécute un demi-tour sur une ligne blanche, alors que j'arrive en moto, et me heurte de plein fouet. La violence de l'accident et la brutalité du choc me plaquent soudainement devant le mur du handicap et de l'incapacité ! Après 10 jours de réanimation, le bilan des lésions est le suivant: - Clavicule cassé - Toutes les cotes fracturées chacune en 4 morceaux à droites - Vertèbres lombaires fracturées - Poumon perforé avec un pneumothorax - Foie perforé - Système orbitale qui à reculé dans le crane - Mâchoire fracturé avec la dentition fortement lésée - Les 2 triceps déchirés - Chute de poids, perte de cheveux, insomnie, etc... Je suis placé dans un service pour 3 mois avec péridurale et morphine pour supporter la douleur.*



Christophe Corion : Comment as-tu géré cette période difficile ?

Emmanuel Weill : Devoir se découvrir quelqu'un d'autre dans un environnement totalement bouleversé, se confronter à l'inadmissible et à l'insupportable. Voir toute l'œuvre d'une vie réduite d'un éclair à néant. L'évolution de l'image de soi où s'intègre, de la façon la plus objective possible, un savoir faire et la juste conscience de ses limites. Etre handicapé, est bien souvent dans un premier temps se définir en négatif, par défaut : « Je suis celui qui ne peut pas faire un certain nombre de choses. » Non, je ne peux l'admettre ! Je ne veux pas connaître ces soi disant limites ! La guérison exige une liberté d'esprit, une naïveté de la limite ! Pour cela il faut, répare, construire, allez de l'avant, bouger ! Puis l'étincelle, l'amour de la vie, le soupçon de réalité... Se relevé et tout recommencer ! Mais, je peux être... tout simplement ! L'infirmière ma assis sur le lit pour éviter la phlébite, puis elle est parti, je me suis levé pour voir si je tenais debout...oui ! J'ai fais des squats pour voir si j'y arrivais...oui ! L'infirmière est arrivée en courant, car étant branché au moniteur, les alarmes sonore y allaient de bon cœur, c'était l'alerte ! Le gout de la vie était tellement fort, que je sortais de l'hôpital 5 jours plus tard, cassé et plein de douleur, mais remonter à bloc !



C.C : Tu t'engages dans un pari fou peux tu nous en parler ?

E.W : Une semaine après, je me rendais en tant que juge, à la compétition que j'aurais du faire, avec mes bandages, mon attelle et mes 78 kg tout mouillé. Eric Favre était présent sur son stand, il me demanda ce que je comptais faire, spontanément je lui répondis « faire Univers l'année prochaine » Il me répondit « Tu cherches un sponsor ? » et on se fit le pari fou dans 1 an de récupérer la santé, la forme et de participer à Mr Univers au mois de juin 2016. Une mission impossible ! - Se réduire - Reprendre du volume musculaire - Sécher pour la compétition Tout ça en 12 mois ! En juillet/aout/septembre, je gérai la douleur pour pouvoir consolider les fractures, tout en récupérant peu à peu la mobilité articulaire lésé par l'accident. Ma suralimentation fait monter mon poids à 98 kg. Octobre/novembre/décembre me permet de retrouver des bonnes barres, de stabiliser mon poids, malgré plusieurs opérations aux yeux. Ma fracture à la lombaire ne me permet pas de faire encore les cuisses ! Je flirte avec les 100 kg. Janvier 2016 est le début de la sèche, les principales douleurs ont pratiquement disparu. Esthétiquement, il va falloir que je compose avec : - Ma cage thoracique droite qui ne sait pas ressoudée entièrement, - Un gros trou sur le haut de la cage thoracique droit, - Un abaissement de la cage et des cotes flottantes qui élargisse la taille, - Les deux triceps déchirés par le choc sur la route, - Les cuisses que je ne peux toujours pas travaillé à cause de la fracture lombaire. Février est le début du travail sur ma mâchoire accidentée, il va falloir une vingtaine d'interventions dans les prochains mois avec chirurgie et traitement Cortisone, antibiotique à chaque fois.

		
Accident 77 kg	Prise de volume 99 kg	Univers 2016 92 kg
Accident, rééducation	En 4 mois + 22 kg	Sèche 2 mois - 7 kg
Préparation en 6 mois + 15 kilos sec		
		

Christophe Corion : Parles-nous de ta préparation

Emmanuel Weill : Mars et avril sont les mois où je teste sur moi ma nouvelle façon de m'entraîner « Toutes les notes du Piano » les résultats sont spectaculaires ! C'est une combinaison de méthode inspiré par Mike Mentzer (Heavy Duty) Tom Platz (pour l'intensité) René Meme (Macs7) et peaufiné grâce à des recherches scientifiques ! En 1 mois je reprends 10 cm aux cuisses ! Je décide de faire le GP des Pyrénées, sans être prêt, pour retrouver les sensations de scène ! Mon objectif est Univers et Monde WFF (bien sur en me qualifiant au Ripert Show) !

C.C : Il t'arrive encore un contre-temps que s'est-il passé exactement ?

E.W : Au mois de Mai, sur un contrôle médical, j'apprends que j'ai perdu un poumon (le poumon perforé par l'accident n'a pas survécu) Que mon cœur risque d'en prendre un coup ! Et que ma cage thoracique ne se ressoude pas (trop de morceaux). La forme revient à grande vitesse avec ma nouvelle façon de m'entraîner et le Ripert Show arrive à grand pas, mes cuisses reviennent en volume mais il manquera de qualité (manque de temps, 2 mois d'entraînement, c'est un peu juste !) Résultats : - 2e au GP des Pyrénées + 50 ans - 2e au Ripert Show Masters + 50 ans - Sélectionné pour Monde et Univers WFF - 5e à Univers WFF - 4e à Monde WFF



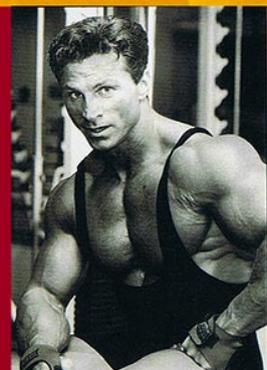
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Men Masters - WFF Universe 2016

C.C : Quel bilan fais-tu de cette période ?

E.W : **MA PLUS GRANDE VICTOIRE** est d'avoir vaincu l'accident, d'avoir boudé l'infirmité ! Après 28 ans d'arrêt de compétition et un accident je suis remonté 78 kg à 93 kg en 8 mois dans une forme plus acceptable ! A 54 ans mon but n'était pas de revenir à mon niveau Professionnel IFBB, mais de revenir en forme pour pouvoir renouer avec le monde du bodybuilding en occultant la douleur et le handicap ! Merci aux merveilleuses rencontres de ce parcours ! Vos encouragements m'ont fait réaliser ma plus grande victoire, je peux raccrocher mon maillot !



À MON TOUR DE VOUS DIRE **MERCI !**



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

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

TIPEEURS **AVRIL 2017:**

Nb : 2

- 1) Vincent Delahoya
- 2) Tito Lelong

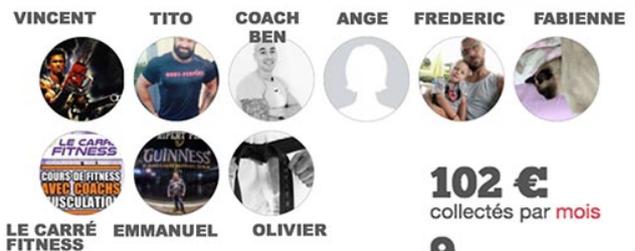
Vous avez reçu un nouveau tip de Vincent

Montant	5 € pour cette fois-ci uniquement
Contrepartie(s)	-

Vous avez reçu un nouveau tip de Tito

Montant	5 € par mois
Contrepartie(s)	1 x Soutien

TIPEEURS **RÉCURRENTS :**



102 €
collectés par mois

9
tipeurs

► **SOUTENEZ**
FITNESS MAG
tipelle
.com /fitness-mag

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