

# FITNESS MAG

EDITION N°49 / 06-2017

**SPÉCIAL TRAINING  
ABDOMINAUX**

**PARKER  
COTE**

**FITNESS MODEL**

Photo : James Patrick

**DOSSIER  
SPÉCIAL**

**MENTAL &  
MOTIVATION**

**100  
REPS  
PAR  
SÉRIES !**

**UNE DES  
CLEFS POUR  
PROGRESSER ?**

**TOUT SUR LA  
SUPPLEMENTATION  
Pré- ENTRAÎNEMENT**

**NUTRITION  
&  
DÉTOXICATION  
DU FOIE :  
INFO OU  
INTOX ?**

**MICRO  
TRAUMATISMES**  
de l'appareil locomoteur  
& entraînement

**FRED MOMPO**

Artisan du fitness et  
artiste du bodybuilding



Photo : David Andrieu



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](mailto: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-FRANCOIS NICOLAÏ**  
BE hacumese  
pratiquant  
Force Athletique



**CAMILLE AMOURA**  
Maître de  
Conférences  
en Psychologie



**ALESSANDRO MAESTRONI**  
Etudiant en ostéopathie  
Coach sportif

SERGE MATRONE IMAGING



## LA QUALITÉ SANS SE RUINER



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

SITE SÉCURISÉ PAR CRÉDIT AGRICOLE

# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#49  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacom / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

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

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

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

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



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



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

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



**LS14**

(Levergym System)

**complète, robuste  
et performante !**



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

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

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

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

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

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES

# ÉDITORIAL #49 FM

## « Quand on veut on peut ??... » pas forcément !



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

**Dans une époque où tout va bien trop vite, où la performance prime sur la santé, où la réussite sociale surpasse le bien-être familial, nous sommes submergés de messages directs et subliminaux pour « être la meilleure version de soi-même » ...**

### Trop c'est trop !

En soi, rien de mal ? au contraire, mais pas à n'importe quel prix, pas au mépris des règles élémentaires en matière d'hygiène de vie, de bien-être et de santé.

Afin de vous faire culpabiliser davantage (sans le savoir), tout le monde vous pousse à en faire davantage malgré vous, malgré vos possibilités et aptitudes du moment. « Quand on veut on peut ! », « allez, « never give up » !



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

Serge Matrone Imaging

 **QUAND ON VEUT  
ON PEUT ? ...**

 **QUAND ON PEUT  
ON VEUT !**

Pourtant, malgré toute votre bonne volonté, vous vous engouffrez ainsi dans un cercle vicieux **car votre capacité de récupération quotidienne est largement dépassée et vous n'arrivez plus à récupérer de vos journées** et par là même encore moins de vos entraînements pour les plus assidus d'entre vous !

C'est pourquoi, lors de mes consultations et stages ou bien lors de simples discussions sur le sujet, j'aborde l'extrême nécessité **d'évaluer avec objectivité son réel niveau de fatigue** et non son niveau de motivation, car le premier conditionne bien souvent le second.

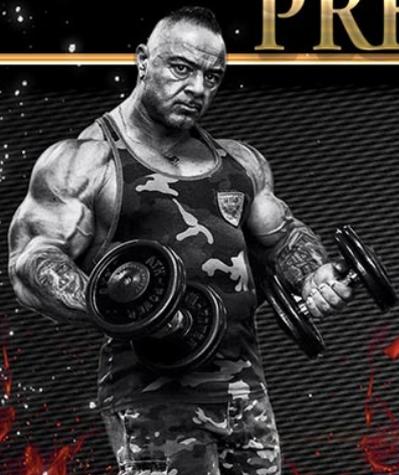
En effet, avec une bien meilleure gestion du stress quotidien, des heures de sommeil suffisantes et réparatrices, sans compter une alimentation saine et équilibrée... vous retrouvez l'envie d'affronter de nouveau challenge et de vous surpasser.

Et pour l'avoir vécu maintes et maintes fois, je l'affirme haut et fort en connaissance de cause, ce n'est pas « quand on veut on peut » mais bien « **quand on PEUT ... ON VEUT** »

Prenez soin de vous !  
Amicalement

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

# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

PARKER COTE



Photo : James Patrick

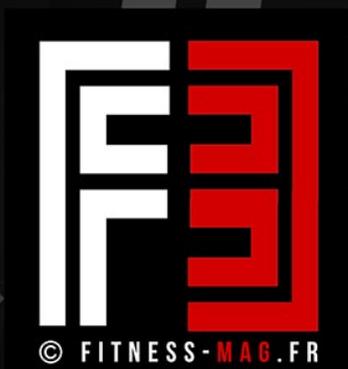


- 1 couverture fitness mag n°49
- 3 equipe fitness mag
- 6 preface
- 8 sommaire
- 9 boutique fitness mag
- 10 parker cote
- 16 telechargez le magazine
- 17 micro traumatismes
- 21 micro traumatismes
- 23 fred mompo
- 32 exploser au développé couché
- 36 psychologie de la motivation
- 39 le corps et l'esprit
- 41 le corps et l'esprit
- 42 soutenez moi avec tipee
- 43 une meilleure sèche avec la méditation
- 46 100 reps par séries
- 48 detoxification du foie
- 51 jus de légumes et fruits
- 52 je vous recommande
- 53 santé publique
- 54 tout sur la supplémentation post entraînement
- 59 les conseils de Frédéric Delavier
- 60 california news

- 63 4 supersets pour de gros bras
- 64 alimentation, reprenez le contrôle
- 65 de la whey à la souris chez myprot ?
- 66 remerciements
- 67 corps soufflant et suant
- 69 coaching scénique
- 72 marie laure mahabir
- 77 livre d'or fitness mag



NOUVEAU DESIGN  
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION  
2017

PASSEZ  
COMMANDE ICI



À PARTIR DE  
**19,99€\***  
\*MONOCHROME



ÉDITION  
2016

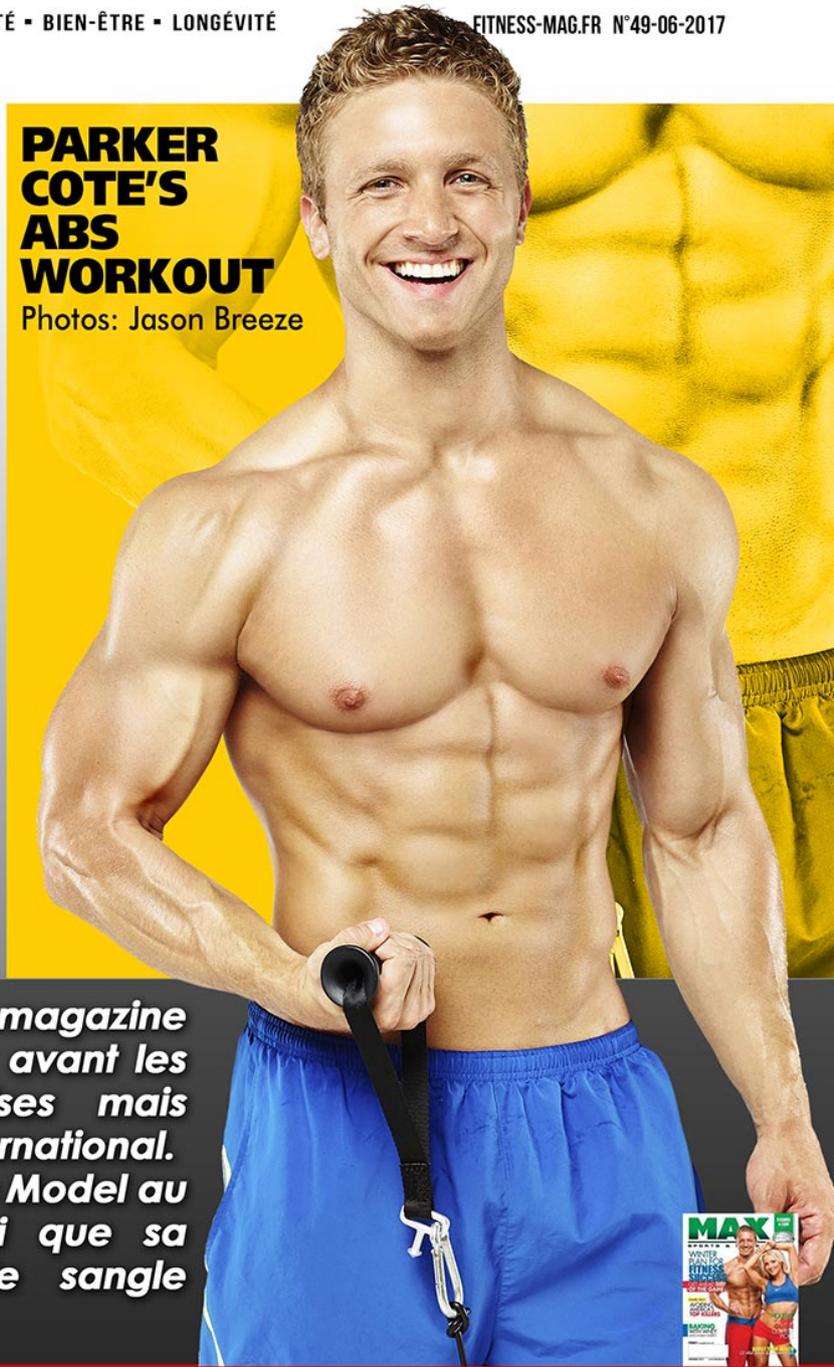


**ERIC RALLO**  
CEO Founder Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité



## PARKER COTE'S ABS WORKOUT

Photos: Jason Breeze



### PORTRAIT + TRAINING ABDOMINAUX

# PARKER COTE

FITNESS MODEL

Photos : James Patrick

**Fitness Mag est une fois de plus un magazine sans frontières qui met aussi bien en avant les athlètes et personnalités françaises mais également les acteurs du Fitgame international. Aujourd'hui, je vous présente le Fitness Model au 300 couvertures, Parker Cote, ainsi que sa routine pour avoir des une belle sangle abdominale !**

La passion pour la musculation et le fitness a commencée très tôt chez Parker, dès l'âge de 15 ans. Après une journée difficile à l'école, son frère aîné l'a amené au gym pour une séance d'entraînement et pour l'aider à prendre soin de lui. Il est instantanément tombé amoureux de l'entraînement et, dès ce jour, Parker s'est éduqué et a acquis une bonne connaissance en matière d'entraînement, fitness et de santé. Il a transformé son corps d'adolescent, maigre et timide, de 145 lb (66kg) à un modèle de fitness de 190 lb (86kg). Au lycée, Parker a excellé dans le sport en tant que lutteur de champion dans le circuit New England Prep School. Il a également joué au baseball, aidant à diriger son équipe vers un titre de championnat d'état. Au collège, il a activement poursuivi sa carrière comme « Fitness Model ».

Parker a été présenté dans plus de 300 magazines nationaux et internationaux dont GQ, Men's Health, ESPN The Magazine, Maxim, Cosmopolitan et Men's Fitness. Il a été le premier finaliste du prestigieux prix "Modèle masculin de l'année" de Fitness Model International en 2011. Il a été le modèle pour des marques comme P90X, Reebok, Puma, Zipcar. En plus d'être un mannequin dans le Fitness, Parker a écrit pour plusieurs publications à l'international et est l'un des experts en fitness de Men's Fitness. Cosmopolitan Magazine a nommé Parker le « baccalauréat de l'année » pour l'État du Massachusetts, lui donnant une place sur sa liste annuelle des célibataires les plus populaires de la nation. Il a remporté le prix "Best Abs" parmi les 52 célibataires du salon Wake Up with Taylor de Cosmo Radio. Il est apparu sur des émissions de télévision telles que Today Show avec Kathie Lee et Hoda, The Insider et Scrubs. Parker est apparu dans plusieurs campagnes publicitaires nationales pour Bodybuilding.com, l'une d'entre elles étant une campagne primée aux côtés du Top modèle féminin, Jamie Eason.

### + DE 300 COUVERTURES !



Parker a récemment élargi ses activités commerciales, une publicité NFL avec Tom Brady, et lors d'une séance de photos avec l'acteur Mark Wahlberg pour l'affiche du long métrage Ted.

Parker est propriétaire et Coach de « Parker Cote Elite Fitness », un studio d'entraînement privé et personnalisé également primé et situé au 116 Newbury Street (Boston, Massachusetts). Le studio a été nommé « meilleur studio d'entraînement personnel à Boston » par Boston Magazine (juillet 2015). Il est un entraîneur personnel certifié avec l'International Sports Sciences Association (ISSA) et l'Académie nationale de médecine du sport (NASM) et a aidé d'innombrables clients à transformer leur corps et à vivre des modes de vie plus sains et plus heureux. Il a été présenté dans plusieurs campagnes publicitaires nationales comme un exemple de l'un des meilleurs entraîneurs de l'AISS. Parker croit que la discipline et le dévouement sont les clés du succès, mais souligne l'équilibre dans son régime d'entraînement et son régime alimentaire et celui de ses clients.

Je vous laisse maintenant découvrir sa routine pour l'entraînement des abdominaux :

**PARKER COTE**  
**ELITE FITNESS**



**ABDOS**

**MON PROGRAMME**

EXERCICE	SÉRIES	REPS
Crunch décliné	3	25
Relève de jambes tendues suspendu à la barre à traction	3	20
Relevé de genoux sur les cotés	3	15 (chaque cotés)
Crunch allongé sur le sol	3	20
Rotation au baton / debout	3	20 (chaque cotés)

**TRAINING ABDOMINAUX**

**PARKER COTE**

FITNESS MODEL



1

# CRUNCH DÉCLINÉ

Cible : Partie supérieure des abdominaux



DÉBUT



FIN

## EXÉCUTION

Commencez avec vos jambes positionnées et sécurisées sur un banc décliné.

Ensuite, placez vos mains à la base de votre cou et laissez vos coudes coulisser.

Tout en maintenant vos abdominaux contractés plus bas sous contrôle jusqu'à ce que vos omoplates soient à quelques centimètres au-dessus du banc, puis souffler avec force lorsque vous contractez vos abdominaux et revenez à la position de départ.



**PARKER COTE'S ABS WORKOUT**

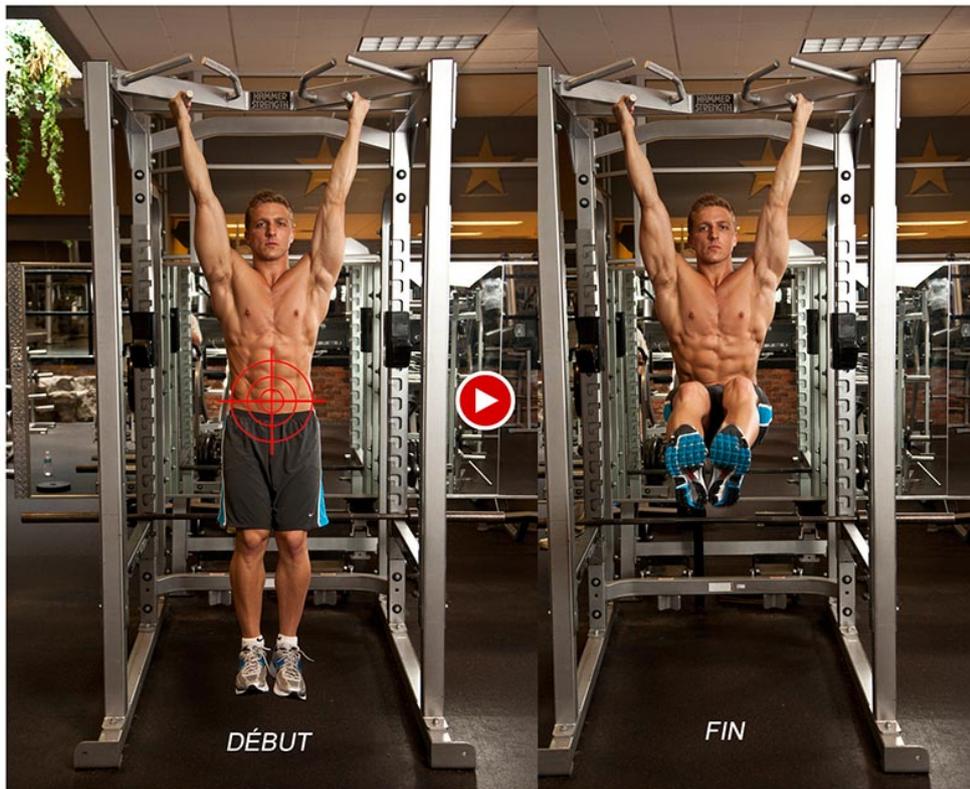
Photos: Jason Breeze



2

# RELEVÉ JAMBES TENDUES

Cible : Partie inférieure des abdominaux



## EXÉCUTION

Saisissez une barre à traction avec les deux mains et, dans un mouvement lent et contrôlé, contractez vos abdominaux lorsque vous amenez vos jambes vers le haut. La clé de cet exercice est de ne pas basculer et de ne pas utiliser l'élan. Pour minimiser les oscillations, il suffit de descendre sous contrôle à un rythme lent.

3

# RELEVÉ DE GENOUX (SUR LES COTÉS)

Cible : obliques



## EXÉCUTION

Saisissez une barre à traction avec les deux mains, tournez votre torse à 45 degrés, pliez vos jambes et continuez à fléchir vos obliques lorsque vous lèvez les jambes vers le haut. Sur cet exercice, il est particulièrement important d'expirer à mesure que vos obliques se contracteront.

# 4 CRUNCH ALLONGÉ AU SOL

Cible : Partie supérieure des abdominaux

DÉBUT



## EXÉCUTION

Sur un tapis ou une surface plane, placez vos mains derrière la tête en relevant vos coudes. Soufflez avec force lorsque vous contractez vos abdominaux supérieurs et soulevez vos omoplates du sol. Cet exercice a une portée plus courte que les autres.



FIN



TRAINING ABDOMINAUX  
**PARKER COTE**  
FITNESS MODEL

5

# ROTATION AU BATON (DEBOUT)

Cible : obliques



## EXÉCUTION

Placez une barre très légère ou même un balai à la base de votre cou, et saisissez l'extérieur de la barre avec chaque main. Soufflez en tournant tout en fléchissant les muscles obliques durant la totalité du mouvement. Assurez-vous de faire une pause à chaque cycle de rotation pour contracter les obliques fortement. Un conseil qui m'a aidé est de ne pas utiliser de fortes résistances avec les obliques car ils ont tendance à s'épaissir. C'est pourquoi un balai ou une barre légère fonctionne particulièrement bien ici.

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



**ZMA + MUSCLE TEST + N.O.2 MAXX**  
**= CREATINE + SERVIETTE MICRO FIBRE OFFERTS**

[WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM](http://WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM) f i+ y

Offre valable jusqu'au 30/06/2017 dans la limite des stocks disponibles

brian bérot

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

1

## SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

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



2

## TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION

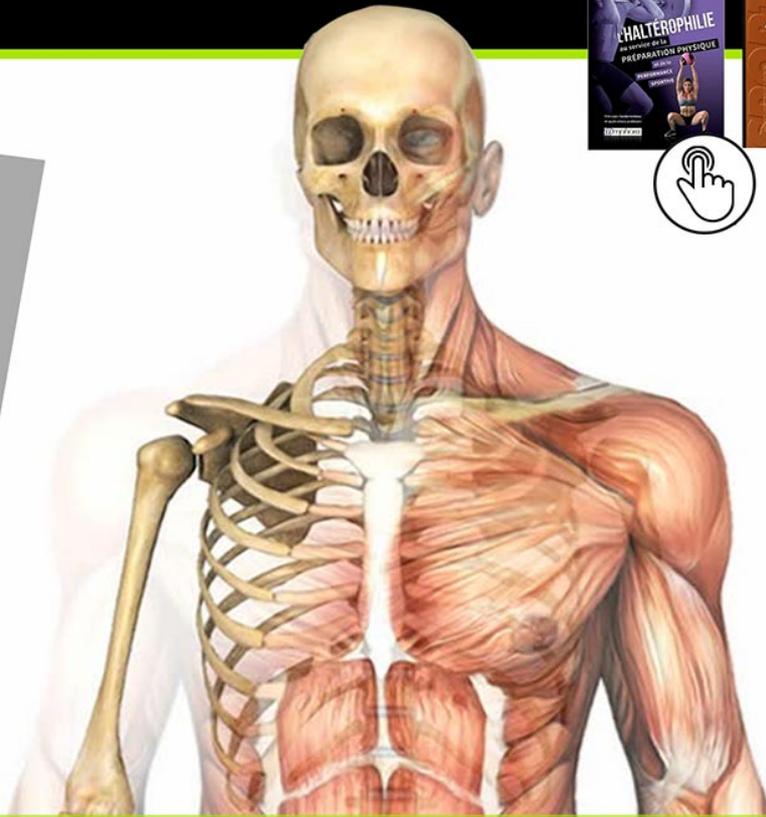
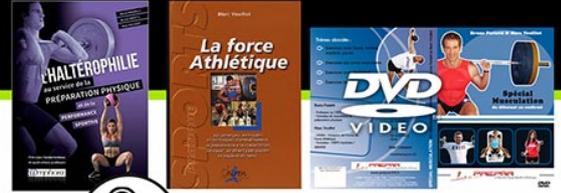




**MARC VOUILLOT**  
CHAMPION DE FORCE  
ATHLETIQUE  
FORMATEUR SERAPSE



# FORCE ATHLÉTIQUE



**1ère partie**

## MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT

**Ce sont des lésions qui sont la conséquence de répétitions importantes de gestes techniques durant l'entraînement ou les compétitions.**

Ces gestes spécifiques que sont le squat, le développé couché, le soulevé de terre et tous les exercices d'assistance, sont souvent réalisés à grande amplitude, parfois à la limite du physiologique, avec de la vitesse et des efforts violents.



**Victoria Pollastri** l'une des toutes meilleures « lifteuses » française, ici lors des championnats d'Europe juniors de Force dont elle terminera 4ème en -52kg

## LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

La répétition régulière de ces gestes stéréotypés va provoquer progressivement des traumatismes minimes sur les différentes structures de l'appareil locomoteur comme : des articulations, des chaînes musculo-tendineuses, des os ainsi que sur des formations vasculaires ou nerveuses.

Ces lésions se caractérisent par une gêne fonctionnelle liée à une douleur durant l'activité et qui disparaît lors du repos. Cette gêne fonctionnelle va entraîner à plus ou moins long terme une diminution de la qualité gestuelle et du volume d'entraînement, pouvant aboutir à l'obligation d'arrêter la pratique ou de la réaliser à un niveau inférieur.

Stanish distingue des facteurs intrinsèques (constitutionnels) et des facteurs extrinsèques comme responsables de ces micro traumatismes.

L'âge est un facteur très important, notamment en ce qui concerne les lésions cartilagineuses et tendineuses. On peut également parler des facteurs métaboliques comme : l'hypercholestérolémie, l'hyperuricémie ainsi que la déshydratation.

La moindre « anomalie » anatomique peut être le point de départ d'une lésion de surmenage, comme par exemple un tibia varum, cause d'une fracture de fatigue du tibia, un arrière pied en varus engendrant une tendinite du tendon d'Achille ou en valgus pour une lésion du jambier postérieur.

## LES LÉSIONS EXTRINSÈQUES

Elles sont le plus souvent dues à une erreur d'entraînement soit dans la quantité de travail (augmentation importante du volume, de la fréquence des séances associés à un non respect de la progressivité de l'effort), soit dans la qualité (répétition trop fréquente de séances à haute intensité sans récupération).

Les lésions de surmenage sont également souvent dues à des gestes techniquement mal exécutés (mauvaise approche biomécanique) et parfois à un matériel mal adapté (chaussures pour le squat et le soulevé de terre).

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

## LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

- **Osseuses** : fractures de fatigue et périostites,
- **Articulaires** : arthropathies, ostéochondrose, lésions dégénératives et arthrosiques,
- **Tendons et aponévroses** : tendinites et aponévrosites pouvant aller jusqu'à des micro-ruptures,
- **Musculaires** : syndromes de loge lié à l'augmentation de la pression musculaire,
- **Nerfs et vaisseaux** : qui peuvent être comprimés, phénomène parfois provoqué par l'hypertrophie musculaire ou encore par l'existence de muscles surnuméraires.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.F

## LES LÉSIONS OSSEUSES

Il n'existe pas une mais plusieurs fractures de fatigue dont le type et la région traumatisée varient en fonction de l'âge et de l'activité sportive pratiquée. Dans le cadre de la force, ces fractures peuvent être dues à la surcharge représentée par les poids soulevés sur certaines zones contraintes, mais peuvent également survenir par l'action répétée et déséquilibrée des muscles agonistes et antagonistes.

Au niveau des os longs on trouve fréquemment des fractures au tiers supérieur du tibia. Les fractures de fatigue peuvent également toucher les tissus spongieux, comme au niveau du col du fémur, du plateau tibial et du calcanéum.

Dans le domaine de la force, les localisations les plus fréquentes sont : le péroné, le tibia, les métatarsiens, les vertèbres avec les spondylolyses qui sont de véritables fractures par contrainte excessive des articulations inférieures de la vertèbre sus-jacente et supérieures de la vertèbre sous-jacente.

L'évolution des fractures de fatigue est souvent favorable si il y a repos en respectant le seuil de la non douleur et une mise en décharge du membre inférieur si ce dernier est atteint.



On improvise on s'adapte et on domine !



Victoria, championne de France juniors 2017 aux trois mouvements, en prenant le record de France au squat avec 118kg

## LES PÉRIOSTITES :

Elles siègent essentiellement au niveau du tibia et sont un compromis entre les fractures de fatigues et le syndrome de loge. Elles se manifestent par une douleur située le plus souvent sur la crête postéro-interne du tibia. La douleur est présente uniquement lors de l'activité sportive.

Un arrêt de l'activité sportive est conseillé ainsi que la prise d'antalgiques.

## LES ARTHROPATHIES :

Ce sont des lésions très spécifiques de la pratique des sports d'haltères. Les contraintes mécaniques liées aux pressions subies par les surfaces articulaires semblent provoquer des microfractures de l'os sous-chondral, source d'une dégénérescence secondaire du cartilage.

Une absence de période de récupération annulerai définitivement toute régénération du cartilage.

Ces lésions, qui sont de véritables fractures de fatigue des fibres de collagènes, se rencontrent sur des zones en relation avec la spécificité des mouvements exécutés comme :

- l'arthropathie acromioclaviculaire pour le développé couché
- la lésion de l'articulation péronéo-tibiale pour le squat
- lésion au niveau de la région lombo-pelvienne pour le soulevé de terre

Le traitement est basé sur le repos, la ponction, voire des infiltrations intra-articulaires.

## LES OSTÉOCHONDROMATOSSES :

Elle sont liées à des chocs répétés, plus ou moins violents (plyométrie lourde ou haute) et évoluent avec les années pour créer des blocages épisodiques. Un bilan radiographique classique met en évidence la présence de corps étrangers de petite taille et en nombre très variable.

L'arthrographie mais surtout l'arthroscanner permet de cibler la localisation exacte de ces corps étrangers ainsi que leur nombre.

Ces crises articulaires dues à des hydarthroses sont traitées par des anti-inflammatoires locaux ou généraux et par des infiltrations associées à une mise au repos.

Une arthroscopie est souvent nécessaire afin d'évacuer les nombreux corps étrangers.



# MARC VOUILLOT

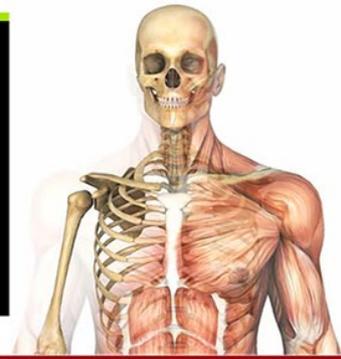
Photos de Jean François Nicolai

IL 'MAESTRO'



Victoria est également une très bonne spécialiste du soulevé de terre en demi sumo

# MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT



© FITNESS-MAG

## LES ARTHROPATHIE DÉGÉNÉRATIVES :

Ce sont des lésions arthrosiques très fréquentes chez le sportif à partir d'un certain âge. Elles sont dues à l'hyperactivité physique réalisée durant toute une carrière sportive ou à une anomalie constitutionnelle comme par exemple une insuffisance cotyloïdienne responsable de coxarthrose, ou bien encore à une articulation ayant déjà précédemment subie des lésions.

Souvent, ces lésions conduisent plus à une gêne fonctionnelle par une raideur et une limitation plus ou moins importante de la mobilité articulaire qu'à une réelle douleur.



le mois prochain :  
Marc Vouillot

2ème  
partie

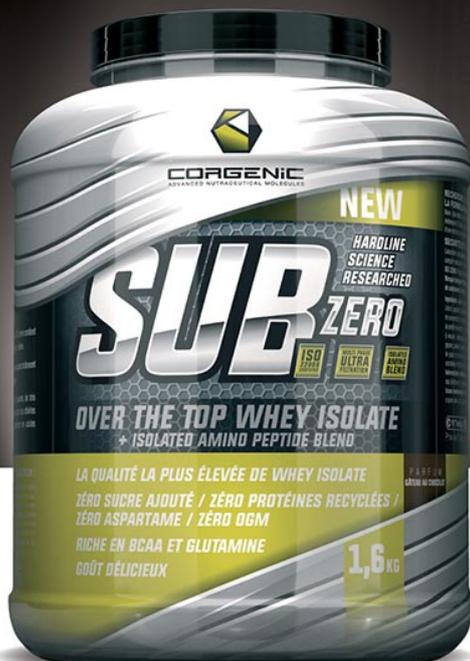
**LES TENDONS ET APONÉVROSES  
LES MUSCLES**

# SUB ZERO

ISO  
22000  
CERTIFIED

MULTI PHASE  
ULTRA  
FILTRATION

ISOLATED  
AMINO  
BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE  
DE WHEY ISOLATE

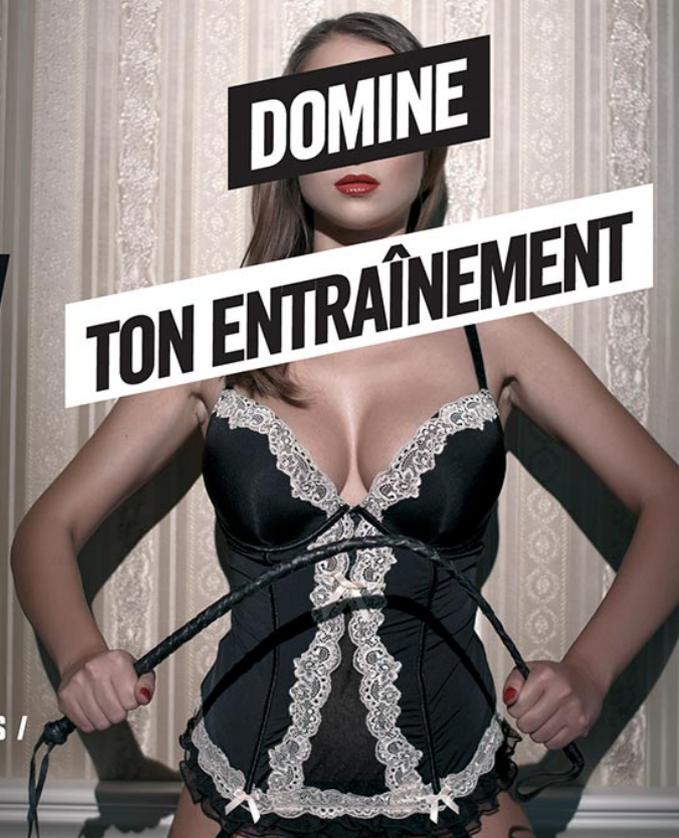
RICHE EN BCAA  
ET GLUTAMINE

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](http://WWW.CORGENIC.COM)



# Vêtements de posture

**Les vêtements correcteurs de posture d'Anodyne :** pour une meilleure forme physique et une posture saine du corps

De nombreuses activités sportives exigent d'adopter une posture droite pour pouvoir exécuter correctement toutes les séquences de mouvement. Un Posture shirt peut y aider. Le vêtement de compression est en outre tout indiqué pour activer de façon ciblée des groupes musculaires et ainsi améliorer la forme physique. Matière robuste et longue durée de vie associées à une utilisation confortable : en achetant un vêtement de posture d'Anodyne, vous pouvez faire confiance à l'efficacité du vêtement, mais aussi à son excellente qualité.





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# ZOOM SUR

## FRED MOMPO

### Artisan du fitness et artiste du bodybuilding

Interview et  
photographies  
David Andrieu

Chef d'entreprise, préparateur d'athlètes, coach de stars, animateur TV et champion international de bodybuilding, **Fred Mompo** réalise une carrière exceptionnelle. Alors qu'on pensait que le meilleur était derrière lui, il nous surprend sans cesse en entraînant toujours plus de célébrités et en décrochant des titres à l'IFBB. Champion national et continental 2016, il a aussi préparé dernièrement les comédiens Dany Boon, Emmanuelle Seigner et Virginie Ledoyen pour des projets cinématographiques. Le Studio Sport, son club de fitness, est un véritable « Hall of Fame à la française » où se côtoient, en toute harmonie, des célébrités françaises et des anonymes en quête de progrès physiques. Loin des clubs low cost, Fred aime faire progresser tous ses clients en leur élaborant des programmes sur-mesure, préférant de loin l'artisanat aux grandes surfaces du muscle... A 51 ans, Fred est toujours un hyperactif avec une vie bien remplie. Sa passion de transmettre ses connaissances et de faire vivre des émotions reste sa priorité. Showman sur scène et efficace dans son job, Fitness Mag a souhaité vous faire partager le parcours, les projets et la vision de cet artisan du fitness qui est aussi un artiste du bodybuilding.



# ZOOM SUR FRED MOMPO

**DAVID ANDRIEU. :** *Fred, pourrais-tu nous rappeler ton parcours professionnels et les noms les plus connus des célébrités que tu entraînes ? Nos jeunes aficionados ignorent peut-être ton parcours exceptionnel...*

**FRED MOMPO. :** J'ai obtenu mon premier Brevet d'Etat de musculation en 1984, suivi de diplômes fédéraux les années suivantes. Après avoir travaillé en tant qu'éducateur sportif dans une grande enseigne et au Cercle Tissier, j'ai obtenu mon BEES HA.CU.M.E.S.E 1er degré en 2007, avant de décrocher le 2ème degré en 2008. La même année, je fus nommé entraîneur de l'Equipe de France de Culturisme. En 2012, j'ai ouvert mon club, le Studio Sport By Fred Mompou. Champion de France, champion d'Europe, 5 fois Champion du Monde à l'UIBBN, j'ai aussi remporté plusieurs titres aux USA dont un « toutes catégories » à Musclemania Miami. En 2016, après avoir gagné les Nationaux IFBB, j'ai remporté les Championnats d'Europe, avant de me classer 5ème aux derniers Championnats du Monde. Sur le plan du coaching de célébrités, j'ai travaillé, fin 2016, avec Dany Boon pour son film intitulé Raid Dingue. J'ai également entraîné Virginie Ledoyen Emmanuelle Seigner pour la préparation de leurs séries TV. Tomer Sisley le parrain de la salle vient régulièrement. On peut aussi croiser au Studio Sport des artistes tels que Pierre Niney, Benoit Magimel, François Cluzet, Samuel Le Bihan, Francois-Xavier Demaison, les Inconnus, et beaucoup d'autres encore...



A 51 ans, Fred Mompou est toujours au top de sa forme pour un titre de Champion d'Europe IFBB 2016 (en Master 2 -80 kg) décroché et amplement mérité.



Sandrine Kiberlain, Anthony Kavanagh, Tomer Sisley, Sonia Rolland et beaucoup d'artistes célèbres sont coachés depuis des années sur Paris par l'incontournable Fred Mompou

# FRED MOMPO

Artisan du fitness  
et artiste du bodybuilding



Avec Barbara Ménage pour une photo 100% française des champions d'Europe IFBB 2016.

**David Andrieu :** *Ta carrière de coach t'a ouvert les portes d'une émission TV sur TMC. Que cela t'a-t-il apporté directement et indirectement ?*

**Fred MOMPO :** Mon émission TV m'a apportée des clients au Studio Sport, des contrats avec des sociétés de productions du cinéma, plus de notoriété et de la crédibilité sur mon métier de coach.

**D.A :** *Après plusieurs années d'ouverture, où en est le Studio Sport ? Les objectifs de ta salle de fitness sont-ils atteints ?*

**F.M :** Le Studio Sport se porte bien. Notre concept est bien rodé et les gens ne s'y trompent pas. Quand la qualité et les services sont là, ça fonctionne bien. Loin de moi les gyms low-cost sans conseil et sans surveillance ! Les objectifs du club sont atteints mais il ne faut pas s'endormir et rester sur ses acquis. Quand on est chef d'entreprise, on attend et on demande toujours plus. C'est comme pour les compétitions, on y va pour gagner !



Fred Momo, guerrier de l'acier des temps modernes !



**David Andrieu : Concernant l'entraînement, privilégies-tu les poids libres ou les machines ?**

**Fred MOMPO :**

Personnellement, je préfère les poids libres pour un travail en profondeur et pour de meilleures sensations. L'entraînement avec des poids et haltères permettent d'obtenir des fondations musculaires et osseuses plus solides dans le temps mais il faut aussi être vigilant sur la qualité des mouvements. J'utilise plus les machines dans mes périodes de régime parce qu'elles demandent moins d'énergie et moins de concentration. Elles m'aident à guider le mouvement de manière stricte pour des sensations optimales. Dans mes programmes et mes planifications, je croise les poids libres pour les mouvements de base et les machines pour les mouvements analytiques.

**D.A : Tu es aussi préparateur de compétiteurs. Quelles méthodes d'entraînement leur conseilles-tu ? Cardio ou pas cardio en période de précompétition ? Font-ils (ou elles) des trainings lourds avec des mouvements de base jusqu'à la fin de leurs préparations ?**

**F.M :** Je fonctionne depuis des années avec une méthode bien huilée : travail en cycles (force, masse, volume et définition). Je varie, selon les périodes, les techniques post-fatigue, pré fatigue, post-training, drop set, super-set, bi-set, tri-set, isométrie, etc. J'utilise également d'autres combinaisons issues de ma propre méthode que les athlètes apprennent aux stages que j'organise au Studio Sport. En période de précompétition, je n'utilise pas le cardio pour optimiser mon résultat de sèche. Et lors de mes trainings, je garde les mouvements de base, lourds, pour maintenir un bon tonus musculaire.

# Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH

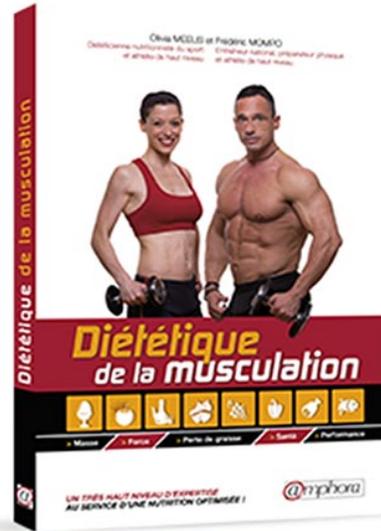


**DAVID ANDRIEU. : Quels sont les 3 conseils que tu donnerais à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?**

**FRED MOMPO. :** Je connais un très bon livre sur les conseils en nutrition, le mien ! (rires). Il s'intitule "**Diététique de la musculation**" aux éditions Amphora.

Pour être clair et précis, les 3 conseils que vous devez suivre en prise de masse comme en sèche sont les suivants :

- **manger toutes les 3 heures**
- **éviter toutes formes de glucides après 17h**
- **ne pas oublier les acides gras essentiels**



**ZOOM SUR FRED MOMPO**

Derrière un grand champion, il y a une femme, une fille et toujours une famille...



Fred Mompo possède un physique exceptionnel et un sens inné du show.



La Team Mompo toujours au top dans les compétitions grâce à un coach d'exception !



Avec son ami Maxime Lefrançois qui l'a échauffé et drivé pour son titre européen et sa saison 2016.



Entre Simeon Panda et Ulisses Jr, Fred Mompo célèbre une de ses plus belles victoires dans les compétitions naturelles de bodybuilding : champion Pro du Musclemania Paris 2015.



# ZOOM SUR FRED MOMPO

# FRED MOMPO

Artisan du fitness  
et artiste du bodybuilding

**David Andrieu :** *Quels sont tes projets pour la fin 2017 ou l'année 2018 comme compétiteur, coach ou préparateur ?*

**Fred MOMPO :** Après 20 ans de compétitions au plus niveau et mes 51 ans, je n'ai pas encore établi de projet sportif pour les mois et les années qui viennent. Si mon physique et mon mental résistent, pourquoi pas faire une dernière compétition ! Pour le reste, je continue mon métier pour enseigner notre sport et le transmettre avec passion. Mon projet principal à court terme serait de mettre en place une formation Mompo de haut niveau pour les coachs qui souhaitent évoluer dans l'école Lepas Academy.



Fortes émotions pour Fred Momo sur le podium d'Europe IFBB 2016 au moment de la remise des médailles et de la Marseillaise...

*David Andrieu : Merci Frédéric pour la qualité de tes réponses et pour ta légendaire disponibilité. A vous, chers lecteurs et lectrices qui nous lisez, si vous cherchez une belle salle de gym aux portes de Paris, facile d'accès, avec une excellente ambiance et un coach d'exception, c'est vers le Studio Sport by Fred Momo que vous devez vous diriger.*

**Fred MOMPO :** Un grand merci à toi, David, ainsi qu'à Eric, le boss de Fitness Mag !

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Fred Momo par mail à [universport@yahoo.fr](mailto:universport@yahoo.fr), le suivre sur sa page facebook intitulée Frédéric Momo ou via le site internet de son club : [studiosportbyfredmomo.com](http://studiosportbyfredmomo.com)



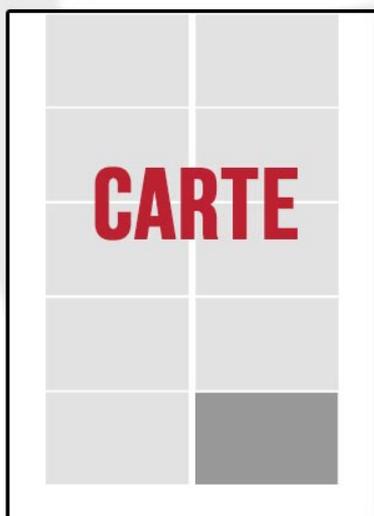
© FITNESS-MAG

# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



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



DAVID  
COSTA  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



## COMMENT ÊTRE FORT EN DÉVELOPPÉ COUCHÉ ET PRENDRE DES PECTORAUX ?

C'est l'exercice star des salles de musculation quand il s'agit de travailler ses pectoraux : le développé couché et ses dérivés. Tous les mouvements de développés (couché, incliné, décliné, haltères, sur machine, ou avec barre) paraissent simples puisqu'il faut juste « pousser ». Et bien non, la bonne technique est plus complexe afin de bien cibler vos pectoraux !

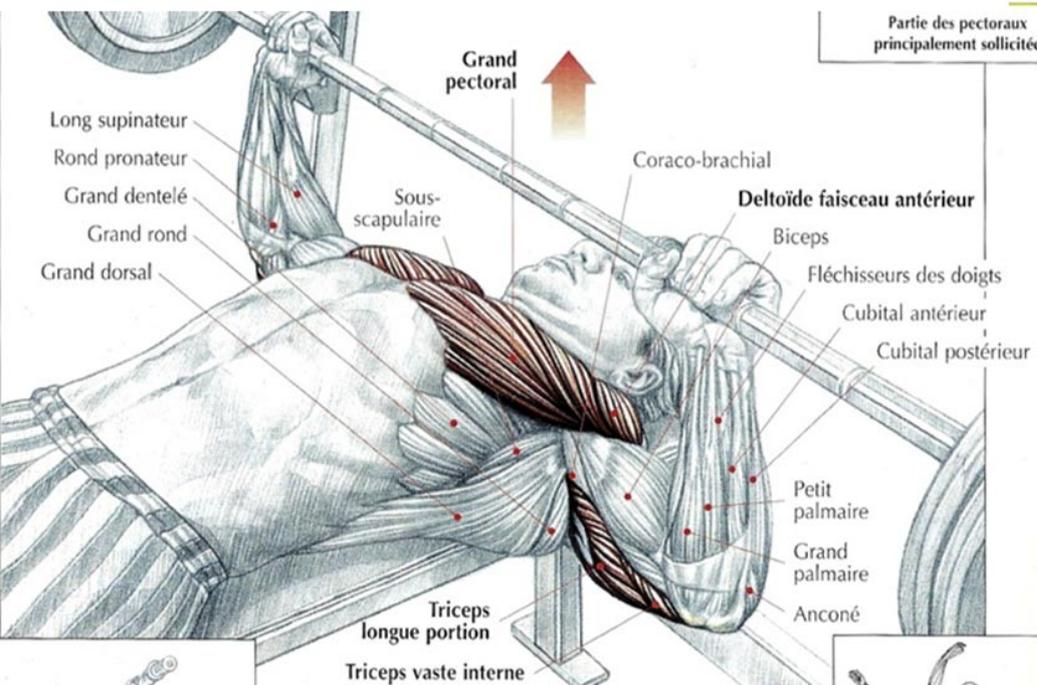
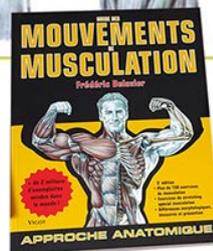
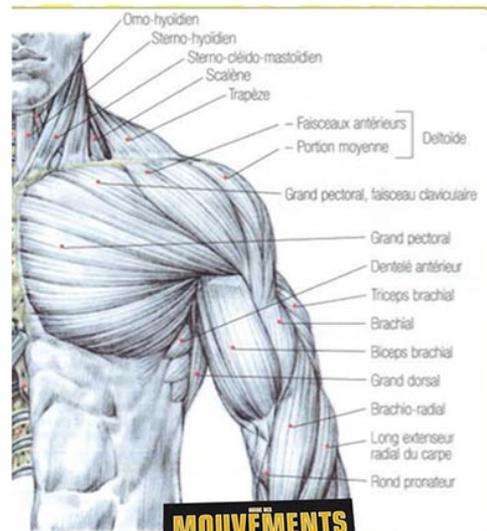
Notre expert en musculation David Costa vous explique comment bien réaliser votre mouvement pour être plus fort et mieux développer vos pectoraux grâce au placement de vos épaules !

▶ **EXPLOSER  
AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ !**



# RAPPEL ANATOMIQUE :

Le développé couché sollicite en majoritairement le grand pectoral (les pectoraux), les deltoïdes antérieurs (les épaules) et les triceps. En second plan, des muscles profonds : le coraco-brachial, le biceps, le sous scapulaire, le grand dentelé et le petit pectoral. Ces derniers interviennent en synergie avec les muscles principaux du mouvement.



Illustrations de Frédéric Delavier dans le « Guide des mouvements de musculation » (Editions Vigot) présente les muscles sollicités.



## ASTUCE :

Cherchez à développer en priorité les faisceaux moyens et supérieurs des pectoraux pour avoir un buste plus épais de profil.





## ÊTRE FORT : Tout se passe dans vos épaules !

Contrôler vos épaules en musculation est primordial pour bien localiser votre effort et être plus efficace. Avec des épaules fixées et verrouillées sur le banc en développé couché vous pourrez :

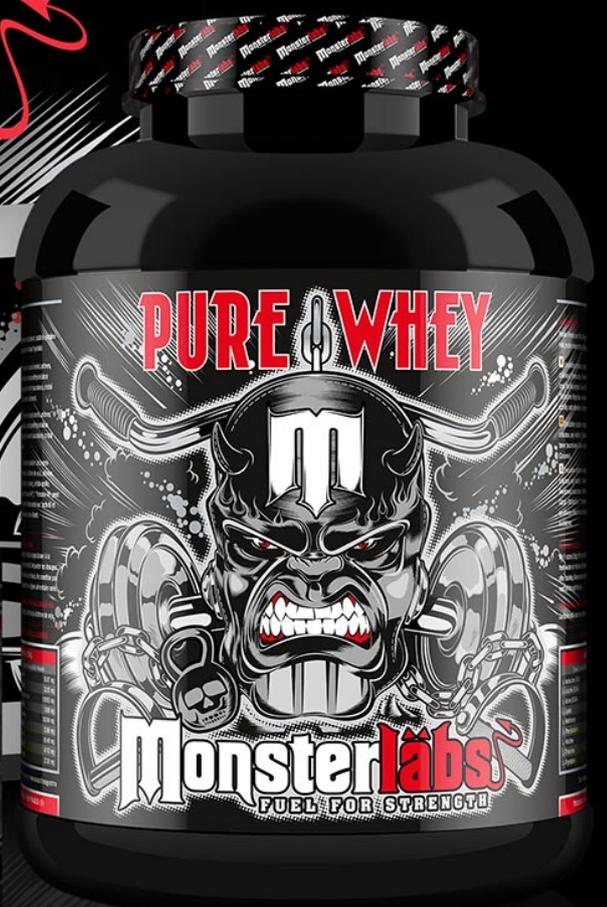
- Pousser plus lourd grâce à une meilleure stabilité et à un meilleur transfert des forces
- Mieux contracter vos pectoraux et en particulier recruter davantage le faisceau inférieur (le plus puissant)
- Limiter le travail du petit pectoral en utilisant votre dos (vos fixateurs d'omoplates et dorsaux)
- Préserver votre posture des déformations dues aux mauvaises exécutions (épaules en avant)
- Protéger vos épaules des tendinites grâce à une position optimale.

# Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH



POWER MONSTER. DEVIENS QUI TU ES !



# COMMENT FIXER SES ÉPAULES EN D.C

(développé couché)

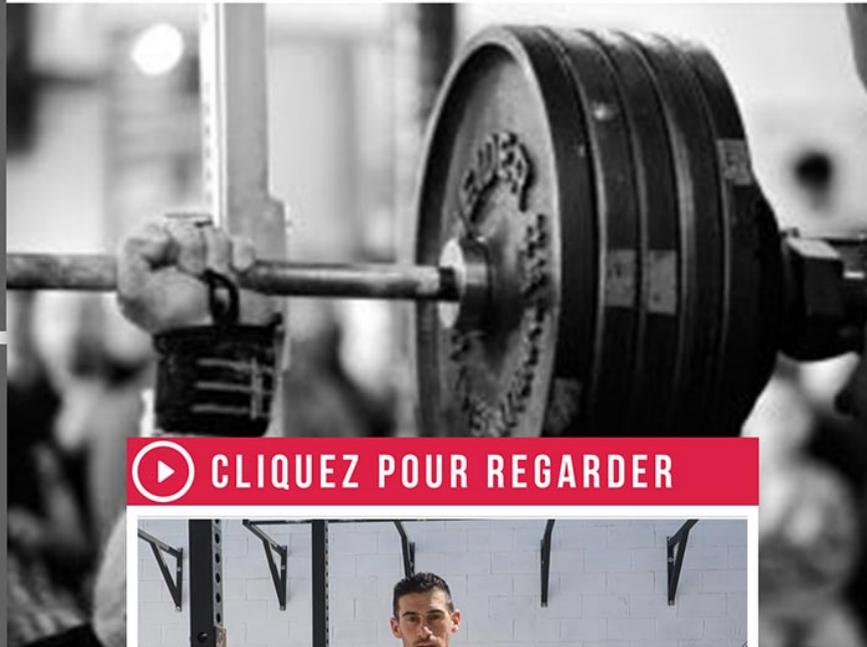
Pour bloquer vos épaules vous devez :

- Les abaisser et les resserrer
- Pivoter vos coudes vers l'intérieure
- Bomber le torse (conséquence des 2 précédentes actions)
- Baisser le menton
- Inspirer
- Aligner vos poignets
- Serrer vos abdos et vos fessiers

A l'inverse, vous devez éviter les placements suivants :

- Décoller les épaules du banc
- Pivoter les coudes vers l'extérieure
- Ecarter les coudes à hauteur des épaules
- Décoller le menton
- Expirer en creusant la poitrine
- Casser vos poignets

Retrouvez sur la chaîne Youtube David Costa Fitness la vidéo complète et de nombreux autres conseils :



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS le MEILLEUR**

**1000m<sup>2</sup>** de remise en forme.

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



**CAMILLE AMOURA**  
Maître de Conférences  
en Psychologie

WEB

# PSYCHOLOGIE

## & SPORT

**Camille Amoura** est Maître de Conférences en Psychologie à la Faculté des Sport et de l'Éducation Physique de Liévin et chercheur au sein de l'Atelier SHERPAS (Université d'Artois).

# QUEL SENS À TOUS CES EFFORTS ?

## La psychologie de la motivation

Pour de nombreux athlètes, la motivation est une des clés du succès et les scientifiques corroborent cette affirmation. Pour déclencher ou entretenir cette motivation, certains athlètes apprécient d'être exposés à des images sur lesquelles des champion(ne)s, d'hier et d'aujourd'hui, posent à côté de phrases choc comme : **« Aies confiance en toi » ; « Brise des règles » ; « N'aie pas peur de l'échec » ; « Ignore les médissants » ; « Entraîne toi à mort » ; « Souffre à l'entraînement ou souffre de regrets ».**

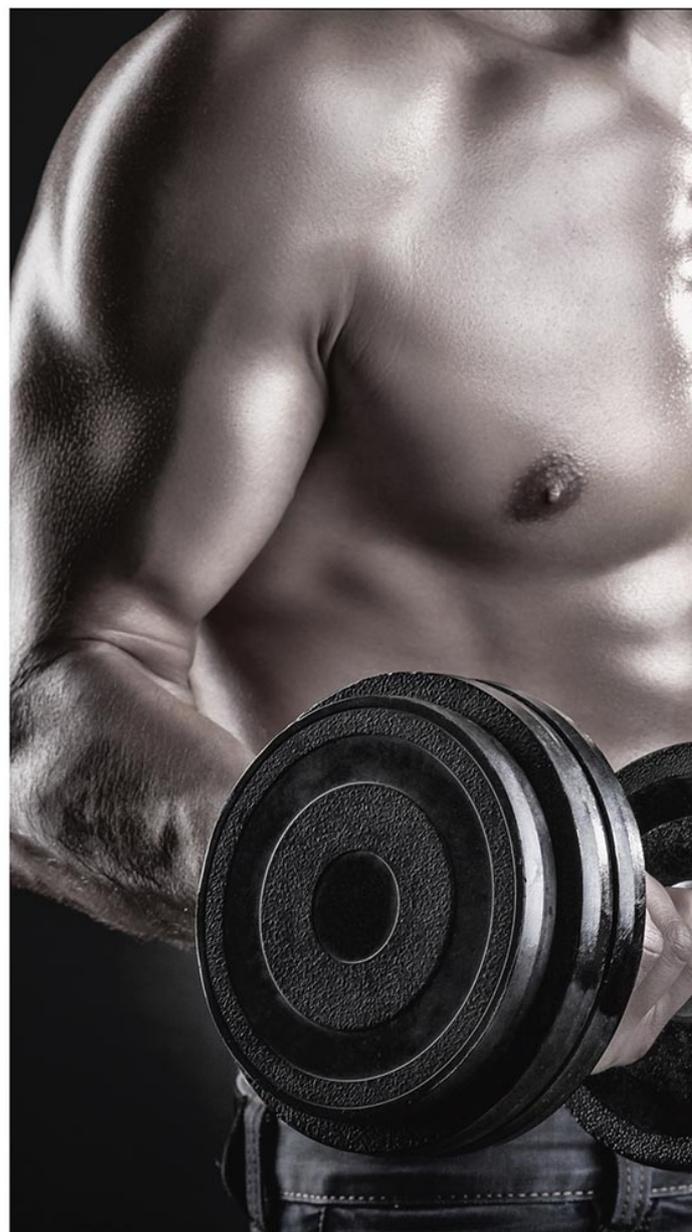
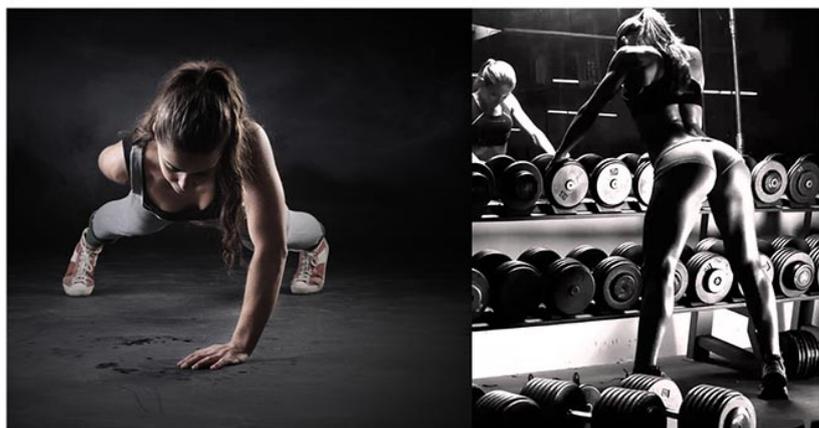
Qu'il s'agisse de citations célèbres d'athlètes internationalement reconnus, de titres de film ou encore de vidéos sur Internet, tout est bon pour avoir la rage à l'entraînement. Mais la motivation n'est pas seulement affaire de quantité, c'est aussi affaire de qualité. Autrement dit, le fait d'être peu ou extrêmement motivé est important, mais le sens donné à son implication l'est tout autant. Pourquoi les athlètes vont à la salle ? Pourquoi certain(e)s achètent du matériel de haut niveau, tiennent une diète irréprochable, achètent des compléments alimentaires régulièrement et s'entraînent avec intensité depuis tant d'années ? Tout culturiste ou pratiquant(e) de Fitness se pose ces questions auxquelles la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 1985 ; 2012) répond.

Au sein de cette théorie, la motivation est définie comme « le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement » (Vallerand & Thill, 1993). En effet, à la question « Pourquoi pratiquez-vous ce sport ? », les réponses données par les athlètes peuvent relever de facteurs qui leurs sont propres, de facteurs qui leur sont extérieurs, voire des deux en même temps. Tout d'abord, les forces internes peuvent renvoyer 1) au plaisir pris dans l'activité (« pour l'excitation que je ressens lorsque je fais une bonne séance »), 2) au fait que la musculation a toujours fait partie de leur vie (« parce que la musculation a toujours fait partie de moi, dès le début je savais que je voulais en faire longtemps dans ma vie ») ou 3) à l'utilité de faire de la musculation pour être efficace dans un autre domaine de vie (« parce que la musculation me permet d'être meilleur volleyeur »).

Photo Google images / Auteur non identifié

QuotesIdeas.com

Ensuite, les forces externes peuvent renvoyer A) au sentiment de culpabilité vis-à-vis de soi-même ou d'un autre significatif (« Il faut absolument que j'aille à la salle pour me sentir bien dans ma peau » ; « parce que je ne peux pas décevoir mon coach qui s'investit tant à mes côtés ») ou B) au souhait d'échapper à des sanctions ou d'obtenir des récompenses (« pour éviter d'être le maigrichon de service à la plage » ; « pour le prestige d'être musclé et populaire »). Bien sûr, des forces internes et externes peuvent se combiner de sorte que certain(e)s athlètes peuvent faire de la compétition pour le plaisir et pour gagner de l'argent. Dans ce cas de figure, ces dernier(ère)s montreraient simultanément une motivation intrinsèque (composée de forces internes) et extrinsèque (composée de forces externes). Ce que toutes les études montrent unanimement, c'est que plus les athlètes sont intrinsèquement motivés, plus ils sont performants, plus ils durent dans leur sport et plus ils présentent une bonne santé mentale et physique. Alors comment être intrinsèquement motivé ? Quels sont les leviers à actionner pour le devenir ? Quelles sont les meilleures conditions ? Et bien les réponses à ces questions relèvent à la fois de la personnalité des athlètes (Deci & Ryan, 2000), mais aussi de l'environnement social dans lequel ils/elles évoluent (Amoura, 2013).



De point de vue de la personnalité, il est possible de classer les athlètes dans deux catégories. La première catégorie comprend les pratiquant(e)s qui cherchent à avoir des relations constructives et satisfaisantes avec leur entourage, à se développer en tant que personne singulière et à contribuer au bien-être de la société dans laquelle ils évoluent. Ces individus présentent une aspiration intrinsèque dans leur sport. La deuxième catégorie comprend celles et ceux dont la possibilité d'avoir une image positive d'eux-mêmes repose sur le fait d'être riche, beau/belle, célèbre et meilleur(e) que les autres. Ces dernier(ère)s, qui présentent une aspiration extrinsèque, montrent moins de motivation intrinsèque dans la mesure où tôt ou tard, un(e) athlète plus jeune, plus beau/belle, plus populaire les dépouille des avantages sociaux qu'ils ont obtenus. Cette menace à l'égo est de fait une raison, avouée ou non, qui peut déclencher le désengagement.

Du point de vue de l'environnement social (parce que nous sommes des animaux sociaux), tout est affaire de besoins psychologiques.

Dans un environnement qui nous permet de satisfaire les besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et de relations sociales, alors la motivation intrinsèque apparaît.

Le besoin d'autonomie renvoie à la possibilité de faire des choix, de se sentir libre dans l'exercice de sa passion.

Le besoin de compétence quant à lui renvoie au désir de tous de se sentir performant et confiant dans son sport.

Enfin, le besoin de relation sociale renvoie au désir d'apprécier et d'être apprécié dans son environnement social. D'où la nécessité de bien s'entourer, qu'il s'agisse d'ami(e)s ou de coaches, pour rester motivé.



**En résumé, la motivation est un mur porteur, une des clés de la performance, de la persistance et du bien-être. Le sens que l'on donne à sa pratique est fondamental, il est préférable de cultiver des aspirations intrinsèques et de rechercher un environnement social qui favorise la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux. Lorsque l'on cherche à battre ses propres records, que l'on vise le bien-être personnel et collectif, le tout dans un environnement social positif qui permet d'être libre, de se sentir compétent et lié aux autres, alors on devient motivé(e), et surtout, motivant(e).**

### Références

Amoura, C. (2013). La place et le rôle du « Contrôle » dans la Théorie de l'Autodétermination. Thèse de Doctorat, U.F.R de Psychologie de l'Université de Reims.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford: Oxford University Press.

Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (Eds.), Introduction à la psychologie de la motivation (Introduction to the psychology of motivation) (pp. 533-582). Laval, Québec : Études Vivantes.



**JEAN-FRANÇOIS NICOLAI**  
BE hacumese  
pratiquant  
Force Athletique

WEB

# “ LE CORPS & L'ESPRIT ”



Photos d'illustration : Google Images / Auteurs(s) non identifiés

■ Pour le non initié, voir parfois des pratiquants crier, se gifler (!!!!), se hurler dessus, peut paraître un peu déroutant (mangent t'ils des petits enfants???) Bien que je comprenne ce genre de pratique (chercher l'émulation et faire monter l'excitation du système nerveux afin d'envoyer un influx de qualité au moment de pousser les barres), il ne faut pas tomber dans les extrêmes et la gesticulation frénétique qui consisterait à dilapider son influx tout autour et arrivé vide d'énergie au moment d'aborder les choses sérieuses.



■ Adoptez plutôt une attitude intermédiaire. Essayez de vous créer une bulle dans laquelle vous enfermer, vous couper du monde et des éventuelles perturbations tout autour. Concentrez vous sur des pensées positives, sur les aspects techniques et proprioceptifs de votre séance. Restez zen et faites monter l'influx au fur et à mesure. Contrôlez votre respiration, visualiser vos mouvements, vos appuis et contre appuis, afin de ne faire qu'un avec votre barre, et lorsque vient le moment de votre performance, n'hésitez pas à concentrer vos pensées en un point et les faire converger vers votre mouvement.



La pensée positive peut être définie par la croyance d'un individu en sa capacité à effectuer quelque chose. Cela n'as rien a voir avec de la magie noire, mais combien de fois avant votre séance, vous vous êtes dit "celle la je ne la sens pas" et puis, en cours de chemin, une motivation supplémentaire vous sortant de la léthargie, un bon feedback proprioceptif, vous amènent à faire la meilleure séance de votre vie, et ce sans le moindre stress? C'est là que la pensée positive rentre en jeu.

Beaucoup de pratiquants, même avec de profondes qualités physiques, sont fragiles au niveau du mental....Et un physique sans mental ne perdure jamais longtemps, cela ne fait que passer telle une étoile filante...

Ils sont tellement profondément défaitistes qu'ils ont déjà perdu avant même d'effectuer quoi que ce soit. Impossible pour eux de se mettre à l'épreuve sur le long terme, ils remettent en question leur entraînement, l'historique de leurs blessures, leur alimentation, leur état de forme physique, leur technique... tout et n'importe quoi devient émotions négatives, et surcharge l'esprit tel un poison qui se diffuse lentement dans leurs veines. Même si certaines barres font peur et font mal, tout ceci n'est qu'un jeu, on fait ça avant tout pour se faire plaisir....Parce qu'il ne faut pas oublier qu'un mauvais stress bouffe de l'influx, ce qui nuit à la performance et à la récupération



## 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](mailto:bodygear.ajaccio@gmail.com)

**SOYEZ RÉALISTES AVEC VOUS MÊME, RECONSIDÉREZ VOS OBJECTIFS, FIXEZ VOUS A L'ENTRAÎNEMENT DES OBJECTIFS RÉALISABLES, EN ADEQUATION AVEC VOS CAPACITÉS.**

Si vous voyez trop gros, entraîné par un élan de "surmotivation" vous allez rencontrer l'échec, et cet échec va nourrir cette frustration et ces pensées négatives.

Chassez de votre vie les personnes ou les éléments toxiques qui entretiennent ces pensées négatives. Inspirez vous du phénomène de la "modélisation sociale" qui consiste a s'inspirer de quelqu'un comme vous, ni spécialement plus ni moins doué, et de regarder la ou il a réussi, et ce que vous pouvez en tirer comme enseignement.

Nos émotions affectent notre perception de nous même et de notre capacité a effectuer une tâche. En cela, de trop néfastes pensées, une trop grande quantité de stress peut influencer sur notre amour propre et notre croyance en nos propres qualités. Certains préféreront plaisanter avec les autres, d'autres se fermer dans leur bulle.....peu importe, tant que cela entretien une pensée positive, ne laissez pas autrui perturber votre processus.

N'oubliez pas une chose, une progression n'est jamais linéaire, vous avez toujours des bons et mauvais moments, ainsi que des moments plats.

Ce qui compte avant tout reste l'amélioration a moyen et long terme. Pour ce faire, il vous faudra renforcer votre mental, parallèlement a vos muscles.

C'est pour cette raison que la plupart des athlètes de haut niveau ont recours à un préparateur mental.

**"LE CORPS ENTENDS TOUT CE QUE DIT L'ESPRIT"**

*Ludwig Wittgenstein*



WALLPAPERSWIDE

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

# BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

www.independenza.fr • 05 84 81 36 37

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

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

**NOS MAGASINS**

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

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

[/bsashop](http://bsashop)

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

# BSA SHOP

fuel for your passion

# SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

**tipelle**  
.com/fitness-mag



“ 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



DÉJÀ **49 NUMÉROS DISPONIBLES**

**4582**

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



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## Une meilleure sèche

## avec la MÉDITATION ?



Photo by Patrick Masoni

Il y a presque toujours le même problème pour les compétiteurs ou bien ceux qui préparent un événement où l'apparence « sèche » est requise, il s'agit de ce blocage interne qui fait faire de la rétention d'eau et peut même empêcher de bien remplir ses muscles de glycogène. Dans cet article je vous propose un protocole simple et sans risque que vous pourriez tester et adopter rapidement afin d'améliorer votre physique le jour J. Souvent on se trouve toujours mieux deux ou trois jours après l'événement, plus sec, plus rempli, etc.

Si je vous dis : régime, entraînement intense, compétition, juges, vous pourriez me répondre stress globalisé. Donc nous pouvons tenter d'explorer d'un peu plus près des moyens pour réduire les marqueurs du stress comme le cortisol qui cause pas mal de dégâts.

Si vous souhaitez ajouter un outil supplémentaire (et je précise un outil pas une méthode miracle) pour réduire le stress (et ce qui l'accompagne comme la rétention d'eau par exemple ou encore la résistance à l'insuline), augmenter la qualité du sommeil et possiblement un peu de gras, suivez le guide...





# La solution pour **BIEN FAIRE**



**Chez des débutants et expérimentés dans la pratique de la méditation, il a été démontré que 8 semaines de pratique de pleine conscience amélioreraient la régulation du stress, comme la sécrétion de cortisol et le sommeil. (2)**

Suis-je assez sec, vais-je réussir mon rebond, dois-je faire du cardio, dois-je commencer ma décharge... Voilà les questions que l'on peut se poser le soir avant de se coucher quand l'évènement approche.

Au début quand j'ai fait mes premiers régimes bien raides avant des gros shooting photo, le sommeil devient difficile et il m'est arrivé de ne presque plus dormir à cause de la faim et d'un système nerveux à fleur de peau.

La pratique de la méditation de pleine conscience peut largement aider à libérer les pensées et l'esprit afin de trouver le sommeil correctement. J'ai trouvé également une bien meilleure capacité à faire abstraction des problèmes qui ne me concernent pas directement autour de moi, une meilleur prise de recul... bref, devenir égoïste mais toujours zen.



## La solution de dernière minute

Chez des étudiants la pratique de la méditation produit un état de relaxation même chez les jeunes adultes qui n'ont jamais pratiqué la méditation avant. La pratique de la méditation a réduit les réponses au stress physiologique. (1)  
Donc pourquoi ne pas envisager une méditation simple de pleine conscience dans les coulisses afin de baisser le stress physiologique et psychologique.



## La bonne façon de méditer

Perso, j'ai vu des effets positifs dès le premier jour avec la méditation, mais si on veut bien faire il faut commencer par faire 10 minutes/jour les 4 semaines précédant l'évènement (compétition, shooting, etc) et tout doucement allonger les séances sans se forcer. Pour les problèmes d'endormissement, c'est aussi une bonne technique à faire la tête sur l'oreiller.



## Comment méditer simplement sans être un moine ?

Il y a **ma formation vidéo bien détaillée sur le sujet**, mais vous pouvez aussi vous servir d'une application comme **calm** ou **petit bambou**, ils proposent des séances pour débutants. Sachez que c'est un moyen très simple d'optimiser son bien être et sa biochimie intérieure (terme barbare) ça coûte vraiment rien. Commencez même par 1 à 2 minutes par jour au début, et au fur et à mesure passez à 5 puis 10 minutes.



### Références :

1. Effect of meditation on stress-induced changes in cognitive functions. Mohan A1, Sharma R, Bijlani RL.

2. Influence of mindfulness practice on cortisol and sleep in long-term and short-term meditators. Brand S1, Holsboer-Trachsler E, Naranjo JR, Schmidt S.



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



# COACHING

## #TECHNIQUE

# 100 REPS PAR SÉRIES !

## UNE DES CLEFS POUR PROGRESSER ?

Durant ma longue pratique sportive, j'ai du tout essayé en matière de techniques d'entraînement afin de trouver ce qui me correspondait le mieux.

Je reste intimement persuadé que toutes les techniques se valent et apportent une valeur ajoutée à votre entraînement à condition de savoir les utiliser à bon escient, en fonction de vos aptitudes et objectifs du moment.

Si vous êtes passionné ou tout du moins assidus en musculation vous devez forcément connaître *Arthur Jones*, inventeur de la marque Nautilus, ce dernier préconisait des répétitions dans une fourchette de 6 à 20 reps maximum tandis que le père du bodybuilding moderne *Joe Weider*, prétendait que l'idéal en matière de répétitions pour prendre de la masse se situe entre 8 et 12 reps.

1 à 5 répétitions concernant principalement l'augmentation de la force en travaillant les fibres rapides et 6 à 15 reps privilégieraient l'augmentation de force au travers des gains musculaires.

**Alors qu'en est-il des séries de 100 reps ??** Folie technique ou bien un outil de plus dans votre arsenal d'entraînement via l'importance de l'utilisation du temps sous tension (TST) et temps sous tension totale (TSTT) comme le préconise *Charles Poliquin* ??

Loin de moi l'idée de rentrer dans des considérations physiologiques, alors je vous proposerais simplement de faire l'expérience par vous-même car c'est bien là un des principes de base en musculation : **ESSAYER, NOTER, PRENDRE DU RECUL et ANALYSER.**

Je vous propose de faire occasionnellement des séries de 100 répétitions, oui vous avez bien lu, 100 répétitions afin de choquer un muscle en retard et récalcitrant !



# #TECHNIQUE 100 REPS / SÉRIES !

## AVANTAGES :

- Permet d'augmenter le niveau d'intensité de vos séances et de les raccourcir en même temps.
- Amélioration de votre concentration / coordination (lien neuromusculaire) et dépassement de soi au travers de la gestion de la douleur.
- Congestion phénoménale
- Augmentation progressive des réserves en glycogène dans le muscle ciblé. (volume supérieur)

## EXÉCUTION :

Pour parvenir à atteindre le but fixé, c'est à dire effectuer 100 répétitions sans faire de pause (NB : 1 seule série de 100 reps par exercice)

- Privilégiez des exercices analytiques (aux câbles, aux machines) afin de maximiser les sensations et le recrutement neuromusculaire. (par exemple, préférez 100 reps aux triceps pushdown (poulie haute) plutôt que la french press (extension des triceps barre au front), ou bien le leg extension plutôt que le squat.
- Quoi qu'il en soit choisissez de préférence un exercice en fonction de vos points faibles et muscles en retard à rattraper.
- Utilisez environ 30% à 40% de votre 1 RM (répétition maximale).
- Travaillez à un rythme normal voire rapide tout en contrôlant parfaitement la charge tout au long du mouvement.
- Utilisez la technique dite de « Rest Pause » pour parvenir à l'objectif fixé (reposez-vous 1 à 2 secondes maximum si vous ressentez le ou les besoins d'effectuer une pause et repartez jusqu'à atteindre les 100 répétitions) ou alors revoyez votre poids initial à la baisse.

Les sensations musculaires seront au rendez-vous et la congestion plus que phénoménale ! Attention à bien vous reposer entre les entraînements car je vous conseille d'utiliser cette technique sur plusieurs semaines (entre 4 et 8 semaines) pour pouvoir en tirer des conclusions sur votre propre personne.

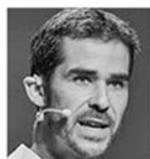
## EXEMPLE TRAINING / PEC :

(VOUS POUVEZ MODULER ET CHOISIR LES EXERCICES À VOTRE GUISE EN FONCTION DE VOS BESOINS)

- 1 série de 100 reps au développé machine
- 1 série de 100 reps au butterfly
- 1 série de 100 reps aux dips machine



Bonne « découverte musculaire », bon training !



**ANTHONY BERTHOU**  
Nutritionniste  
spécialisé  
en micronutrition

WEB

# LA SANTÉ

## PAR LA NUTRITION

# NUTRITION

# & DÉTOXICATION DU FOIE :

# INFO OU INTOX ?

**D**ans notre organisme le foie est le principal organe en charge d'assurer la détoxification, et son activité s'adapte à la quantité de xénobiotiques qui lui est amenée. Ces **xénobiotiques** sont des molécules étrangères à notre organisme tels que les médicaments, les hormones, les métaux lourds, mais aussi les composés chimiques associés à la préparation des aliments (tels que les fameux corps de Maillard). Le foie est la principale usine « d'épuration » de l'organisme : il traite la plupart des molécules qui lui sont étrangères et filtre en permanence le sang. Les cellules qui le constituent – les **hépatocytes** – bénéficient pour ce faire d'une longue durée de vie, de l'ordre d'une année voire de 500 jours, et d'une capacité importante de régénération.

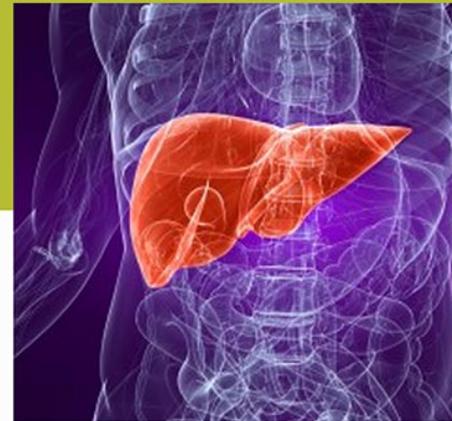


# COMMENT VOTRE FOIE ÉLIMINE-T-IL LES XÉNOBIOTIQUES ?



Pour assurer l'élimination des xénobiotiques, le foie intervient en plusieurs étapes pour transformer la substance initialement toxique en un dérivé soluble, qui sera éliminé par les urines ou les matières fécales. Le foie va éliminer ces substances à travers plusieurs étapes complexes, dont le bon fonctionnement dépend du niveau d'exposition aux xénobiotiques mais également de la prédisposition génétique et du statut nutritionnel.

# QUELS SONT LES SIGNES D'UN BESOIN DE DETOXICATION HEPATIQUE ?



Quand le foie n'est plus en mesure d'éliminer efficacement les xénobiotiques, différents **symptômes** peuvent apparaître : fatigue chronique, difficultés de récupération, acouphènes, migraines, somnolences post-prandiales, mauvaise haleine, langue chargée, réveils nocturnes, teint pâle ou jaunâtre, nausées avec sensibilité accrue aux odeurs fortes, à l'alcool ou à la caféine, etc. Je vous conseille de vous référer à un professionnel de santé pour déterminer si ces symptômes sont en lien avec une surcharge hépatique, indépendamment de l'existence d'une perturbation des marqueurs biologiques.

## ■ EN PRATIQUE, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER LE TRAVAIL DU FOIE :

Favoriser l'apport de **certaines nutriments** : antioxydants (vitamines C, E, bêta-carotène, polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes, zinc, manganèse, cuivre, sélénium), acides aminés (méthionine, glutamine), oligo-éléments (magnésium, vitamines du groupe B).

Faites une part belle aux **végétaux frais** à chaque repas, d'origine biologique, crus ou cuits à chaleur douce. De manière générale privilégiez des **cuissons douces, à la vapeur**, notamment pour éviter la formation des corps de Maillard (composés chimiques formés lors de la cuisson des grillades par exemple).

**Hydratez-vous** : au moins 1,5 voire 2 L d'eau par jour, pour permettre un fonctionnement optimal du foie et de son drainage des toxiques.

Certains aliments permettent de soutenir les fonctions de « détox » du foie : les brocolis, les choux, l'ail, le curcuma, le café (maximum 2 café par jour, d'origine biologique et avant 17h, traditionnel et non au percolateur favorisant le passage d'Aluminium), le radis noir, le romarin, les petites baies. L'artichaut est plutôt utilisé sous forme de complément alimentaire du fait de l'utilisation de la tige et non de la feuille.

Le **desmodium** (*Desmodium adscendens*) peut être utilisé en cas d'atteinte des cellules du foie, par exemple suite à une hépatite. **La chlorella** favorise elle l'élimination des métaux lourds.

**Attention au millepertuis et au pamplemousse**, qui peuvent interagir négativement avec le processus de détoxification hépatique. En cas de traitement médicamenteux, le plus simple est de demander conseil à votre médecin ou de lire l'article développé qui suit.

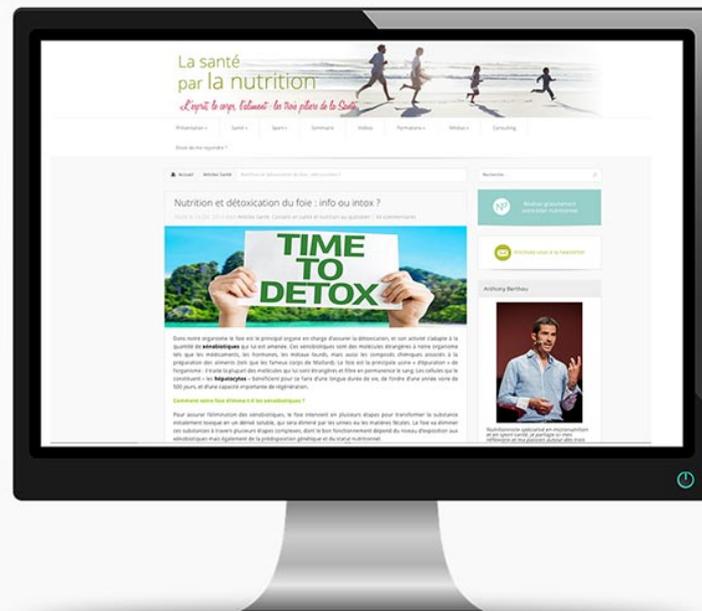
# EN CONCLUSION, FAUT-IL SYSTEMATIQUÉMENT RÉALISER UNE CURE DE DETOXICATION ?



Au regard de l'environnement dans lequel nous évoluons, soulager les fonctions du foie par certains aliments semble en effet bénéfique. Si vous êtes notamment sujet(te) aux troubles fonctionnels évoqués précédemment, la fameuse cure de « détox » peut s'avérer nécessaire en complément d'une alimentation de qualité. **Prenez-soin de votre foie, il le mérite !**

**POUR CEUX QUI VEULENT ALLER PLUS LOIN ET DÉCOUVRIR LE DOSSIER COMPLET, VOICI LE DOSSIER COMPLET.**

**RETROUVEZ LA TOTALITÉ DE L'ARTICLE ICI**





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



# Santé & Plaisir

avec

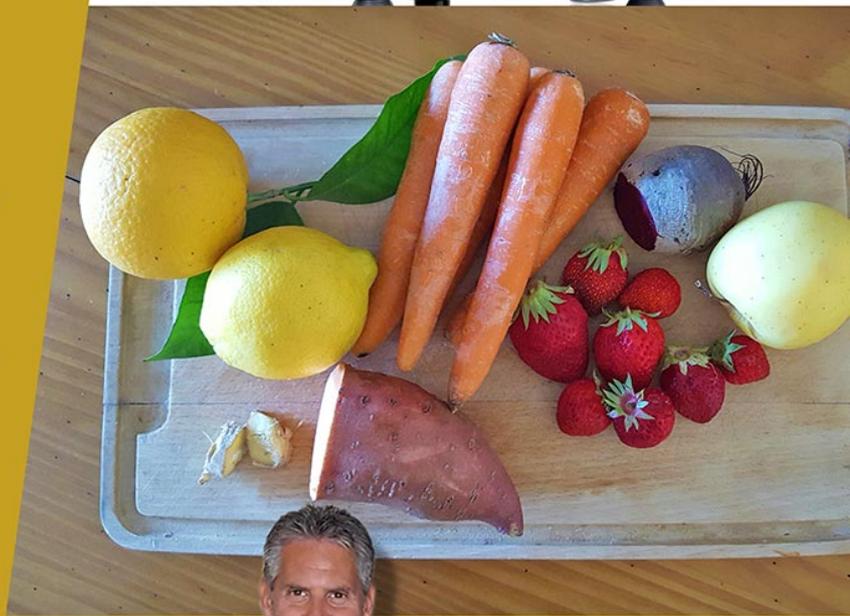
# LES JUS

de légumes / Fruits



## Ingédients

- 1 citron
- 1 ou 2 tranches (cm) de gingembre
- 1 betterave fraîche
- Quelques carottes
- 1 orange
- 1 pomme
- 1 patate douce
- Quelques fraises



## un JUS DÉTOXIFIANT ET REMINÉRALISANT

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

Bonne dégustation !



### À savoir :

la betterave apporte de nombreux bienfaits à votre santé en améliorant entre autres votre circulation sanguine et en aidant votre foie à éliminer les toxines.





ERIC RALLO

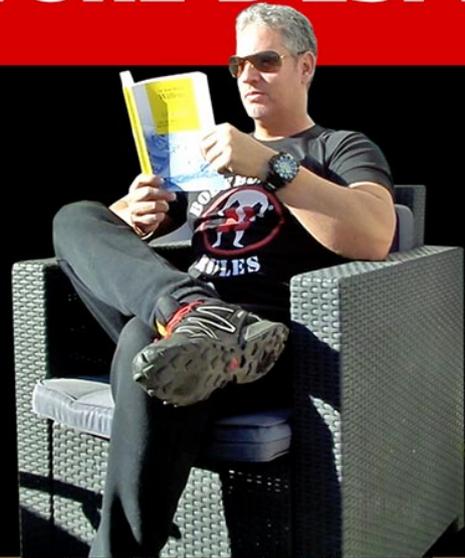
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



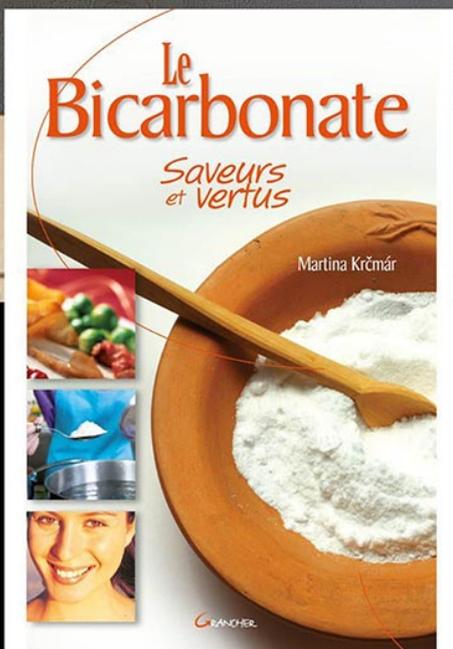
# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS  
RECOMMANDE  
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**LE BICARBONATE  
SAVEURS & VERTUS**





**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



//////////////////// **10 MINUTES**  
**POUR COMPRENDRE LES ENJEUX DE LA PERTE DE POIDS (ET GAGNER LA SANTÉ)**

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

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

Eric Rallo Giudicelli

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



//////////////////// **SOIGNEZ TOUS LES DIABÈTES EN 20 MINUTES !**



**PAUL JAMES**  
Reporter

WEB

par **Paul JAMES**  
Interview : **Eric MALLET**  
Photos : **Pierre ROLIN**

# TOUT SUR LA SUPPLÉMENTATION PRÉ-ENTRAÎNEMENT



**V**ous souvenez-vous de mon article du mois de Février sur l'adaptation ? Si non, je vous encourage à aller le relire tant il est capital pour progresser en masse musculaire. Vous le trouverez sur le site de Fitness Mag ou encore sur ma page Facebook. Créer du tissu musculaire supplémentaire est le résultat d'un phénomène adaptatif que le corps met en place en réaction au stress que représente l'entraînement aux résistances, à condition qu'il ait été suffisamment important. Ce « suffisamment » dépend directement du degré de sollicitation auquel vous exposez habituellement votre muscle.

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

- La stimulation de la croissance musculaire par le biais d'un entraînement de qualité exceptionnelle.
- La récupération des tissus endommagés lors de l'entraînement, suivi de la production de nouveau tissu musculaire, grâce à un apport en éléments nutritifs.
- Le temps adéquat pour récupérer puis produire ce tissu noble additionnel.

Vous l'avez ainsi bien compris, la première étape pour développer un muscle concerne la stimulation de la croissance musculaire lors de sa séance d'entraînement. Cela demande 2 choses :

**1. Une bonne approche de l'entraînement** vous permettant de stimuler le plus fréquemment possible la croissance de vos muscles.

**2. Les ressources énergétiques physiques et mentales** nécessaires pour causer un effet suffisant au(x) muscle(s) exercé(s) lors de votre séance. C'est là que la **supplémentation pré-entraînement** vous aidera.



Comprenez bien que vous serez toujours limité par vos ressources énergétiques. Et cela est valable pour tout dans la vie, pas seulement en bodybuilding. Si vous voulez réellement progresser alors vous devez comprendre, accepter et faire en sorte que votre énergie soit votre première responsabilité. On parle ici de suffisamment de repos, d'une nutrition alliant qualité et quantité ainsi que d'une supplémentation en adéquation avec vos besoins et vos objectifs.

**La supplémentation pré-entraînement** vous apportera une vraie différence dans vos performances à l'entraînement. Cela peut vous paraître subtile à l'échelle d'une séance – mais les plus à l'écoute de leurs sensations sentiront tout de suite la différence – c'est en revanche tout à fait notoire à l'échelle d'une année. Autant, consommer de la protéine en poudre ou non n'affectera pas vos progrès tant que votre consommation globale en acides aminés est suffisante, autant une excellente supplémentation pré-entraînement vous fera davantage progresser. **Nous sommes tous humains**, et de fait, nous ne pouvons pas toujours être en pleine possession de nos moyens ou tout du moins en possession de suffisamment de moyens pour stimuler notre croissance musculaire.

**-15%  
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:  
[ BENFNUT15 ]**



**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

# PODCAST



Dans ce podcast, j'interview **Eric Mallet** sur la question de la supplémentation pré-entraînement. Eric est spécialiste en **ergogènes** c'est-à-dire toutes les substances qui améliorent la performance sportive (aussi bien certains acides aminés, vitamines etc. que le fait d'écouter ou non de la musique) et dirige le blog [www.espacecorps-espritforme.fr](http://www.espacecorps-espritforme.fr). Nous faisons ensemble le point sur les éléments suivants :



- LA CAFÉINE (6'18')
- L'ARGININE (16'24")
- LA CITRULLINE (20'39")
- LA CRÉATINE (26'21")
- LA BÊTA-ALANINE (32'40")
- LES BCAA (38'40")
- LA TAURINE (46'19")
- LES VITAMINES (50'41")
- LES VÉGÉTAUX (56'38")

Il est impossible de parvenir à stimuler la croissance du (ou des) muscle(s) exercé(s) à chaque fois qu'on le(les) travaille(nt). En partie car nous sommes limités par nos ressources qui varient d'un jour à l'autre ! Il est donc d'autant plus important de savoir auto-réguler son entraînement et faire usage à bon escient de cette aide que représente la supplémentation.

Ainsi, pour parvenir à stimuler la croissance musculaire d'un muscle, il faut parfois suivre des stratégies différentes car certains chemins seront fermés certains jours et d'autres non. Un peu à la manière d'un alpiniste qui doit choisir quelle voie emprunter pour atteindre le sommet d'une montagne. En fonction des conditions météorologiques, de son matériel et de son niveau, l'alpiniste sera amené à sélectionner la face sud ou la face nord par exemple.

Arriver en haut du sommet représente la stimulation de la croissance musculaire, obtenue en fin de séance. L'ascension est comparable à la progression en intensité du travail musculaire au cours de la séance. La voie empruntée représente votre stratégie auto-régulatrice du jour et les conditions météorologiques se comparent aux ressources avec lesquelles vous arrivez à la salle de sport.

**La gestion des ressources et l'auto-régulation de l'entraînement** sont deux piliers phares de la méthode d'entraînement révolutionnaire **PPM (Performance Progressive Methodology)** créée par Francis Benfatto et que je développe. Ainsi, pour optimiser vos chances de stimuler le plus régulièrement votre croissance musculaire, je vous encourage à vous intéresser à cette méthode accessible gratuitement sur **Fitness Mag**, sur ma page **Facebook** et sur [benfattonutrition.fr](http://benfattonutrition.fr).

**TOUT SUR LA  
SUPPLÉMENTATION  
PRÉ-ENTRAÎNEMENT**



PAUL JAMES

“LE CULTURISME EST UNE FORME D’ALPINISME :  
CHAQUE SÉANCE EST TEL UN SOMMET À GRAVIR.  
CHAQUE ASCENSION EST DIFFÉRENTE  
MÊME S’IL SAGIT DE LA MÊME MONTAGNE.”

**Je ne suis pas en train de vous dire de prendre une boisson pré-entraînement avant chaque entraînement mais tout du moins de le considérer sérieusement dans les cas suivants :**

- avant d'exercer un gros muscle (quadriceps, pectoraux, dorsaux).
- lorsque vous manquez ponctuellement de ressources. Mais ne pensez pas que votre dette énergétique sera effacée pour autant. Bien au contraire ! Elle grandira. Donc, n'oubliez pas de rembourser aussi rapidement que possible cette dette par une bonne nuit de sommeil.
- avant d'exercer un point faible (qu'il s'agisse de petits ou gros muscles).

De mon cœur au votre  
**Paul James**

**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**



**SOCODIP**  
*Pro-Déco*

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



**04 95 30 19 50**  
Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

 Socodip Décoration  
[www.socodip.com](http://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*

**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

**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](http://www.lnginfo.com)



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

**AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS**

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





FRÉDÉRIC DELAVIER  
Auteur



# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

# DÉVELOPPÉ NUQUE

# TIRAGE NUQUE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ **DANGER!**

**LES MOUVEMENTS DE MUSCULATION**  
Frédéric Delavier

APPROCHE ANATOMIQUE



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



# California NEWS

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

Ce mois-ci, c'est un véritable plaisir de démarrer ma rubrique avec un talent exceptionnel qui nous vient de la capitale des frites, vous avez bien deviné, " la Belgique " !

Let's begin with an amazing athlete hailing from the French Fries capital , indeed , Belgium!

## ▶ Thomas STASSE



**Thomas Stasse** " qui vient de laisser toute sa vie dans le petit village d'Ombret qui compte moins de 1000 habitants , pour partir vivre son rêve, direction Los Angeles en Californie! Vous allez me dire, il n'est pas le seul à avoir fait ça, mais il est déterminé à vivre son rêve à 100% même si il n'est pas bilingue. Quel rêve? Thomas veut devenir champion d' UFC! Intégrer le cercle prestigieux des pros. Son rêve serait de combattre dans l'octogone de L'UFC et affronter les meilleurs ! En parlant des meilleurs, Thomas a eu l'opportunité de rencontrer le number one de l'UFC Conor " The Notorious " McGregor! Tout juste arrivé il y a un mois, c'est de l'entraînement 24h sur 24 ! il est devenu l'une des égéries d'une nouvelle marque de vêtements qui sortira très prochainement. Après JCVD, après notre compatriote Français Julien Greaux, et plein d'autres, Thomas est le nouvel aventurier. Si vous désirez suivre son parcours, n'hésitez pas à vous connecter sur les réseaux sociaux.



Thomas avec **Conor Mc Gregor**

**Thomas Stasse** left his hometown a small village called " Ombret " wich the population stands under 1000 civilians. One luggage, one dream ,.... Destination the city of Angels! Headed to Los Angeles , California to pursue his dream. I know what you're going to say that Thomas isn't the first one to embark in a journey , however he came with rage, determination and more to fight every obstacles that will come between his dream. Despite the fact , he doesn't speak well English, this wont stop him . Thomas wants to become a UFC Champion! He wants to have the privilege to fight and get into the Hoctogone and join the circle of the best of the best! Speaking of wich, he had the opportunity of his life to meet one that he had looked up to , the number one , UFC Champion Conor " The Notorious " MCGregor! Just arrived about a month ago, he spends days and night to train, train and train! He became the face of a new apparel and shot the campaign to be out soon. We can say after JCVD, after our French patriot Julien greaux among others , Thomas is going on a long journey, a new adventure and he's ready for it! You can follow Thomas ' s journey by connecting through his social media.



photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

# California NEWS

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

Vous le reconnaissez évidemment du feuilleton « soap opera » très populaire dans le monde entier “ Hopital Central “ .

Un grand nombre d'acteurs ont démarrés leur carrière dans ce soap, pour en citez quelques uns(es), Demi moore, John Stamos “ de la série télé la fête à la maison “ , James Franco, Ricky Martin, Eva Longoria et plein d'autres et parmi tous il y avait cet acteur qui aussi était l'égérie de Calvin Klein pour les sous vêtements hommes dans les années 90. En effet **Antonio Sabata Jr** non seulement débuté sa carrière dans le soap hôpital central mais on a pu aussi le voir dans plus de 150 épisodes dans le soap “ Amour, Gloire et Beauté. Avec plus de 80 films à son actif, Antonio est en préparation pour son prochain film “ Une Nation en dessous Dieu “ aux cotés de Kevin Sorbo ( Hercules ) , Casper Van Diem ( starship troopers) .

Si vous désirez le suivre au quotidien, visitez son site officiel et retrouvez-le également sur les réseaux sociaux.



**Antonio SABATA Jr**



If you're a big fan of soaps, iam sure you're familiar with General Hospital, as well as The Bold & the Beautiful . You may asked what do they both have in common, both had several famous actors, actresses that debuted their acting carreers . To name a few, Eva Longoria, Ricky Martin, James Franco, Demi Moore, ...and many more among them there were this young actor who back then graced the billboards worldwide being the face of Calvin Klein underwear. Indeed **Antonio Sabata Jr** who has appeared in over 80 films begun his carreer as an underwear model in the 90's. He then went on joining the cast of General Hospital and in the year of 2000's he joined the cast of The Bold & The Beautiful wich he appeared over 150 episodes . Today is in pre production of his new movie “ One Nation Under God “with Kevin Sorbo, Casper Van diem . If you wish to to follow Antonio's , check out his official website .

# California NEWS

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

## ► Bruce LANGLEY



Numéro après numéro, la " british invasion " dans le grand écran prend de plus en plus d'ampleur. Le 1er Mai dernier Amazon Prime vidéo lançait une nouvelle série mondiale qui a débuté sur les écrans Américains sur la chaine Starz le 30 Avril dernier, "American Gods " dont je vous en avais parlé lors de ma rubrique d'avril dernier avec en rôle Principal l'acteur Britannique Ricky Whittle. Si vous avez eu la chance de regarder le premier épisode vous avez pu apercevoir des personnages hors du commun mais celui là était particulier, en effet cette jeune star montante britannique **Bruce Langley** incarne le rôle d'un " jeune technicien " mais pas conventionnel. Pour en savoir plus sur Bruce, n'hésitez pas à le suivre sur ses réseaux sociaux.

*One month after another , the British invasion is growing more and more in the silver screen but also in television . Indeed, since May 1st you have been able to see streaming on Amazon Prime Video a new tv series if you're overseas, but in the US it is airing on the network Starz! American Gods premiered April 30th wich I mentioned in my April's column as the lead role of the tv show British actor Ricky Whittle was featured in. If you had the chance to catch the first episode among some wacky's character ,you may had seen this character with a little bit of edge , that you may asked, who the heck was he? Well , this young British actor **Bruce Langley** play the role of a " Technical Boy " .His character will be seen throughout the full season so make sure to catch American Gods on Starz , every Sundays at 9 PM . If you want to find out more about Bruce , you can follow him on his social media.*



photos Sébastien Large et Google Image - auteur non identifié





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# ▶ TRAINING

**4 SUPERSETS  
POUR AVOIR  
DES GROS BRAS  
QUELLE DURÉE  
POUR UNE SÉANCE IDÉALE ?**



On se retrouve à nouveau avec mon pote Sergey Palkin pour une séance de bras de folie, Et si je vous dis superset musculation ? ça vous parle? Je vous propose ici un programme de musculation superset pour avoir des bras musclé prendre du muscle au bras ne sera plus un soucis avec cet entrainement musculation Vos biceps et triceps n'en reviendront pas Congestion musculaire garantie !



JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# ALIMENTATION

# REPRENEZ

# LE CONTRÔLE

## VLOG 1

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



- 1/ LES GRANDES LIGNES DE CONDUITES
- 2/ LES ERREURS À NE PAS FAIRE. (2MIN30)
- 3/ LES BON RÉFLEXES ET CHANGEMENTS D'HABITUDENT. (5 MIN)
- 4/ COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE SON CORPS ET SES BESOINS (6MIN)
- 5/ COMMENT GERER VOTRE ENERGIE ET LIMITER L'INFLAMMATION DE L'ORGANISME. (11MIN)
- 6/ REEQUILIBRER SA FLORE (13MIN)
- 7/ REPRENEZ LE CONTRÔLE (15MIN)
- 8/ SOYEZ COHÉRANT (18MIN)
- 9/ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (19MIN30)
- 10/ SOYEZ CURIEUX (21MIN)





**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur

WEB

# SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



DANS CETTE VIDEO, JE VOUS PARLE DE L'AFFAIRE DE LA SOURIS TROUVÉE DANS LE SAC DE WHEY MYPROTEIN PAR UN CLIENT. MAIS SURTOUT, J'UTILISE CETTE HISTOIRE POUR VOUS FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE CERTAINS PIÈGES À ÉVITER AFIN DE NE PAS GOBER TOUT ET N'IMPORTE QUOI...



# DE LA WHEY A LA SOURIS CHEZ MYPROTEIN ?



# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

TOUTES NOS ÉDITIONS

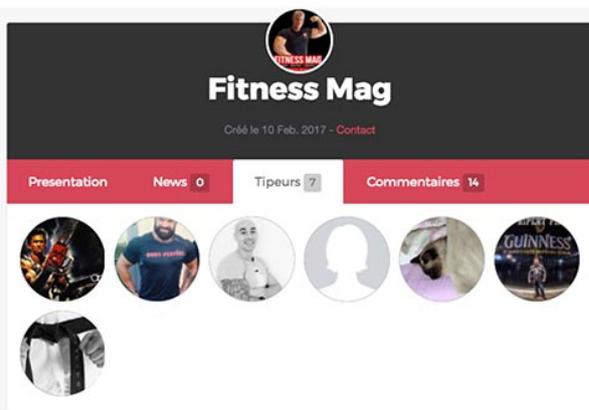
# CONSULTEZ TOUS NOS MAGAZINES GRATUITEMENT

SUR [WWW.FITNESS-MAG.FR](http://WWW.FITNESS-MAG.FR)



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

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



Je donne

1 € **tip!**

**42 €** collectés par mois

**7** tipeurs

Vous pouvez modifier ou annuler votre Tip à n'importe quel moment.

**OBJECTIFS**

Rémunérer un(e) assistant(e)  
1 000 € collectés par mois

Etant seul à l'édition totale du magazine + conception graphique + montage vidéo.

# SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR

**tipelle**

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



# 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



Statue culturiste  
sculptée dans du marbre noir -  
les veines palpitent

DDatō

## SERGE NUBRET





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



# COACHING SCÉNIQUE

En 2011 j'ai participé aux Championnats d'Europe et aux Jeux méditerranéens IFBB. En 2015 j'ai été sélectionné pour concourir à l'Arnold Classic à Barcelone. Pour mon retour en International j'ai décidé de faire du coaching scénique pour pouvoir rivaliser avec les meilleures européennes en apprenant à défiler et à me mettre en valeur. Je suis d'une nature assez réservée et assez rigide dû à mes années de gymnastique.

**LAURÈNE GAUDELIER**





# COACHING SCÉNIQUE

AVEC KAREN, J'AI APPRIS À ME SENTIR À L'AISE, À ME DÉHANCHER DE MANIÈRE FÉMININE, À AVOIR PLUS DE CLASSE ET DE NOMBREUSES ASTUCES POUR NE PAS ME FATIGUER INUTILEMENT, POUVOIR MASQUER MES POINTS FAIBLES ET VALORISER MES POINTS FORTS.

MALHEUREUSEMENT LE JOUR DE LA COMPÉTITION, ENTRE LE STRESS, LA FATIGUE ET LES PIEDS QUI GLISSAIENT COMPLETEMENT DANS MES CHAUSSURES (LOL) JE N'AI PAS SU APPLIQUER TOUT CE QUE NOUS AVIONS APPRIS ENSEMBLE, MAIS JE ME SUIS SENTIE QUAND MÊME PLUS À L'AISE ET JE ME SUIS VRAIMENT AMUSÉE SUR SCÈNE.

JÉ RECOMMANDE À TOUTES LES ATHLÈTES FÉMININES, MAIS AUSSI AUX HOMMES, DE VENIR FAIRE UN STAGE AVEC TOI CAR C'EST VRAIMENT ENRICHISSANT.



Je remercie mon chéri, Mickael Lequilbecq, qui me suit et me soutient depuis des années, qui est mon 1er fan et mon pilier. Sans lui et son soutien sans faille, je ne pourrais y arriver.

**MICKAEL LEQUILBECQ**



# COACHING SCÉNIQUE

Je remercie aussi mon coach et sponsor David Gasser – Xtrem Nutrition St Etienne, qui est un coach hors pair, d'une très grande disponibilité et très professionnel, qui est d'ailleurs devenu un véritable ami ainsi que sa moitié Armelle Bruyère qui m'ont énormément soutenu.

Je remercie aussi Bruno Rouget de One Gel et Anthony Aiguaviva de Body concept Perpignan pour leur aide précieuse et toutes les personnes qui m'ont encouragée.

Laurène GAUDELIER



**COACH : DAVID GASSER**



CHRISTOPHE CORION  
Reporter



## PORTRAIT

La compétition de Miss Olympia est le summum dans le culturisme féminin. Malheureusement la France n'a pas été souvent représentée dans l'épreuve reine de la discipline.

Je vous propose de découvrir Marie Laure Mahabir une ancienne grande compétitrice, qui après de nombreuses années d'absence, revient sur le devant de la scène.

Je tenais à remercier Raymond Servier de Fitness dépôt megafitness qui m'a permis d'entrer en contact avec Marie Laure.

Un grand merci aussi à Michel Vigier qui m'a accompagné lors de cette interview

# MARIE-LAURE MAHABIR

IFBB PRO 



Photo Google images / Auteur non identifié

**Christophe CORION :** Bonjour Marie Laure, tu es une des seules athlètes françaises qui a participé à Miss Olympia peux-tu nous parler de ton fabuleux parcours ?

**Marie-Laure MAHABIR :** J'ai commencé par le championnat de Guadeloupe en 1984. Je me suis entraînée avec mon père adoptif dans une petite salle avec peu de matériel, de sa fabrication en fonction de ma morphologie.

• Je suis partie ensuite pour le championnat de France et d'Europe avec la fédération WABA dirigé par Serge Nubret. Mon niveau de musculation était trop élevé, je devais être plus ambitieuse. Un photographe m'a repéré à cette époque et a parlé à Marcellus Nubret en lui conseillant de m'envoyer à miss Monde en Autriche organisé par Arnold

Schwarzenegger. Sincèrement, je ne me sentais pas de niveau mais j'y suis tout de même allée en 1985. A mon arrivée 172 filles allemandes très connues, avec un niveau élevé, autrichiennes, Italiennes étaient en concurrence. Ma prestation a enthousiasmé le public. Pendant 3 années consécutives j'ai gagné ce championnat.

• Entre temps Arnold m'a proposé Miss Univers à Londres. Trop musclé, j'ai dû affiner ma silhouette suivant un régime stricte, exceptionnel. C'était une tranche de jambon et un café par jour pendant une semaine.

Je me suis engagée également au championnat du Monde Professionnel à Las Vegas en 1989 et c'est ainsi que je suis passée dans le monde professionnel avec la fédération IFBB, sous la présidence de Joe et Ben Weider, sponsorisé par leur propre marque diététique.

• A Atlanta, j'ai participé à « Best in the Wolrd », grand prix pro.

Ma vie était partagée entre séminaires et exhibitions au travers l'Amérique et l'Europe. Je me préparais dans ce tumulte de va et vient à Miss Olympia, championnat auquel j'ai été classée 9ème en 1989. Avec la participation de la star du moment, j'ai pu rencontrer Cory Everson. C'était l'image de la femme idéale, celle dont je rêvais, ni trop musclée, ni trop mince. Je la voyais avec toutes les qualités.

- Je faisais connaître la marque Weider à travers les salons de fitness au grand public, dédicaces, vente, exhibitions, tout en me faisant connaître également.

Je me suis consacrée sérieusement à Arnold Classic et Miss Olympia à partir de cette période. Entraînement au Gold Gym à Los Angeles, très motivée aux côtés de grands champions, Arnold, Lou Ferrigno, Lee Haney, Kevin Levrone, Momo Benaziza, Dorian Yates, Ronnie Coleman, Sylvester Stallone. J'habitais dans une suite hôtel à côté de la salle ce qui facilitait jusqu'à la fin de ma carrière.

- J'étais classée pendant ce temps parmi les top 4 du monde du muscle. J'allais dans d'autres salles comme le World Gym pour m'entraîner.

- Il est difficile pour moi de vous réciter tous les prix auxquels j'ai pu participer pendant mes 10 années de carrière tant ma participation et mon engagement dans le monde du muscle étaient importants, mais en voici le résumé.



**Cory Everson**  
6x Miss Olympia

Photo Google images / Auteur non identifié

# MARIE-LAURE MAHABIR

IFBB PRO

# MARIE-LAURE MAHABIR

IFBB PRO



PHOTOS BILL DOBBINS



## Christophe CORION : Quel est ton palmarès ?

### Marie-Laure MAHABIR :

- 1984 Miss Guadeloupe – 1th
- 1985 NABBA World Physique Championships, 1st
- 1986 NABBA World Physique Championships, 1st
- 1987 NABBA World Physique Championships, 1st
- 1989 IFBB World Pro Championships, 10th
- 1989 IFBB Ms. Olympia, 9th
- 1990 IFBB Ms. Olympia, 8th
- 1991 IFBB Grand Prix Italy, 3th
- 1991 IFBB Ms International - Arnold classic 5th
- 1991 IFBB Ms. Olympia, 12th
- 1991 IFBB Jan Tana Pro Classic, 12th
- 1992 IFBB Ms International – Arnold classic 9th
- 1993 IFBB Ms. Olympia, 16th
- 1994 IFBB Ms International – Arnold classic 4th
- 1994 IFBB Ms. Olympia, 4th
- 1995 IFBB Ms. Olympia, 13th

## C.C : Quel est ton meilleur classement à Miss Olympia ?

**M.L.M :** 4ème à Miss Olympia et International. J'étais proche du but en 1994 mais l'année d'après, les choses ont changé avec ma fédération.

## C.C : Quelle était l'ambiance à ton époque entre les différentes compétitrices ?

**M.L.M :** • Super, tout le monde s'entendait bien. On était copine mais sur scène, c'était la compétition, pas de pardon, tout le monde voulait la meilleure place. La souffrance était égale entre toutes, beaucoup de sacrifice, pas de vie sociale. Régime, dormir et entraînement, de gros, gros sacrifices mentalement et physiquement bien sûr. Et c'était la même façon de vivre pour toutes, donc pas de jalousie pour aucune.

### Cory Everson

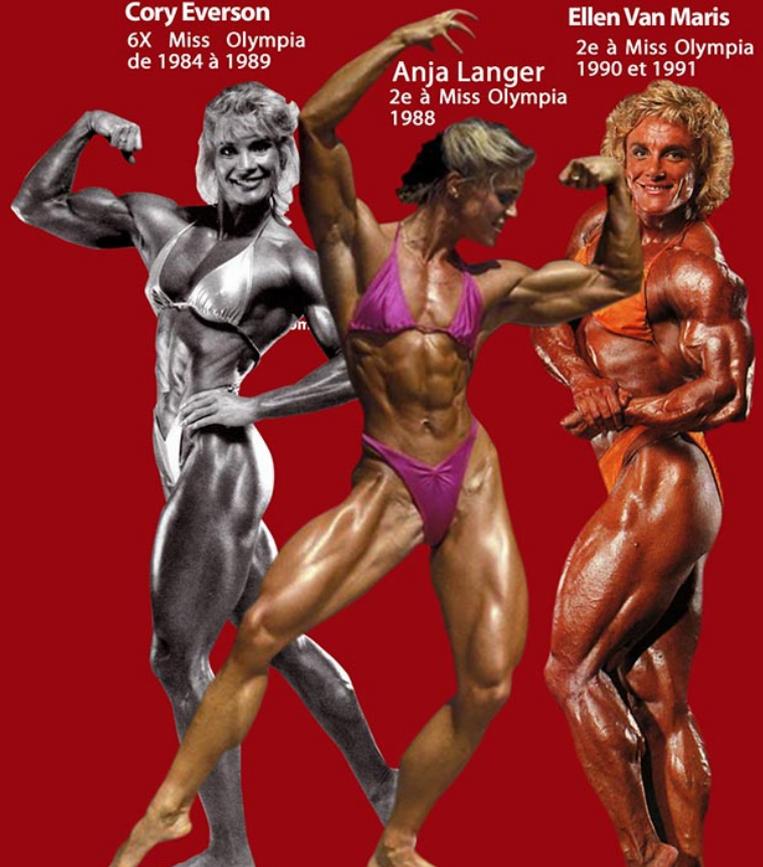
6X Miss Olympia  
de 1984 à 1989

### Ellen Van Maris

2e à Miss Olympia  
1990 et 1991

### Anja Langer

2e à Miss Olympia  
1988





# MARIE-LAURE MAHABIR

IFBB PRO

PHOTOS BILL DOBBINS

**Christophe CORION : Pour toi qui est la plus grande Miss Olympia de l'histoire ?**

**Marie-Laure MAHABIR :** Lenda Murray. J'étais souvent avec elle en compétition et en tournées avec Laura Creavalle. Je ne m'entraînais pas avec elles, chacun de son côté. Je crois que c'est elle qui a gagné le plus grand nombre de titres et c'était mérité.



**MURRAY  
LEND A**  
8x MISS  
OLYMPIA



**C.C : Pourquoi as-tu pris ta retraite sportive en 1995 ?**

**M.L.M :** Fatiguée, épuisée, l'absence de mes proches. Mais surtout dégoûtée, non reconnue à ma juste valeur aux compétitions de Miss Olympia. Quand je regarde les photos des dernières années sur les revues, je me dis que je méritais un bien meilleur classement. Les commentaires allaient également en ma faveur mais... Jamais représentée par un juge français, ce monde de business appartenait aux américains. Ce sont eux qui gagnaient, je n'avais aucune chance d'obtenir la première place.

• Il fallait également que je me pose dans ma vie. Je voyageais beaucoup mais ne profitais de rien. Interdiction de sortie, pas d'ami en dehors de ce monde, la presse en permanence. Ne rien faire d'autre que du business et de l'entraînement. Les vacances ou le repos, je ne connaissais pas.

Photo Google images / Auteur non identifié

**Christophe CORION : Que penses tu de l'évolution de la discipline ?**

**Marie-Laure MAHABIR :** Les gens pensent que c'est facile, qu'il suffit de s'installer sur des appareils super sophistiqués, qui mesurent la tension, le rythme... Mais seuls l'effort, la souffrance, le vrai travail physique permettent la réussite. Bien sûr les nouveaux matériels sont idéals mais je ne sens plus les bonnes sensations en travaillant avec. Je préférerais mes barres, mes haltères qui exigeaient beaucoup plus d'effort et je pense de résultats. A mes yeux, rien ne les remplace, je ne sens pas ces nouvelles machines excepté quelques unes.

Même l'évolution de la diététique fait croire au miracle pour certains, la base de leur entraînement, ce sont les protéines, certainement plus dosés qu'à mon époque. Mais ceci ne fait tout.

**C.C : Tu me confiais que tu avais ouvert une salle en Guadeloupe et que cela marchait très bien peux tu nous en parler ?**

**M.L.M :** Oui, petite salle mais entraînement intense avec des personnes bien placées. On me faisait confiance, les résultats étaient voyants. Malheureusement, la chaleur de la Guadeloupe est épuisante, la pollution aussi et je me suis fatiguée.

J'aurais pu faire un champion en poursuivant l'entraînement d'un jeune garçon mais il n'était pas intéressé par cette discipline. Il visait plus le basket et il a nettement progressé grâce à mon programme.

**C.C : Aujourd'hui tu es de retour en France si quelqu'un recherche une prof qu'il n'hésites pas à te contacter car tu es disponible**

**M.L.M :** Oui bien entendu, même le week-end. Même si je m'entraîne encore, je désire partager mon savoir en tant que coach sportif.

**C.C : Quels sont les diplômes que tu possèdes ?**

**M.L.M :**  
Diplôme international d'enseignement fitness IFBB  
Brevet d'État « éducateur sportif » 1er degré  
Théorie et pratique d'entraînement physique  
Nutrition diététique – anatomie – hygiène

**C.C : Un mot à rajouter ?**

**M.L.M :** Je ne cherche pas à remonter sur la scène et faire des exhibitions, à chacun son époque. Je veux me relancer dans le monde du bodybuilding ou tout autre sport en qualité de coach et apporter mon expérience professionnelle.

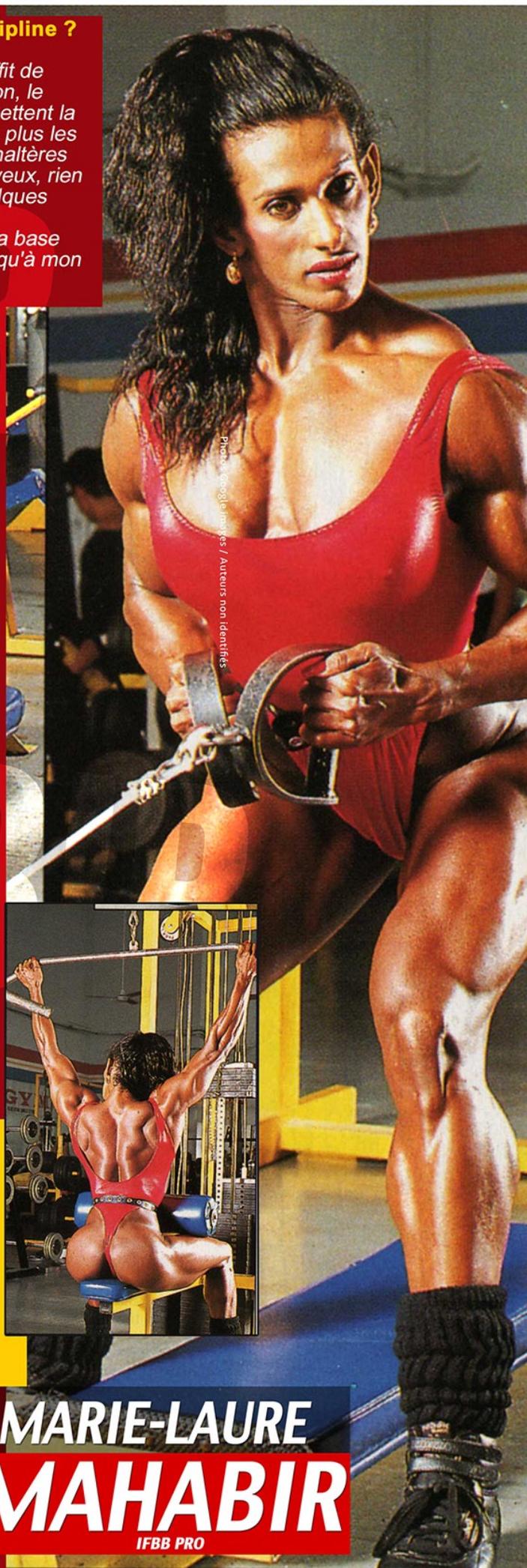


**Michel VIGIER : Quel souvenir gardes tu du bodybuilding des années 80 ?**

**M.L.M :** C'étaient mes années de départ, la motivation était grande et l'ambiance géniale. Les fans clubs se déplaçaient aux compétitions, on avait le soutien du public. Les meilleures années, on ne se prenait pas pour des stars. On était fiers de nous et entre nous, on se respectait.

**Michel VIGIER**  
Champion de France 1986

Contact  
Mail [mlmahabir@hotmail.com](mailto:mlmahabir@hotmail.com)  
Tel 06 41 13 64 39  
page Facebook – marie laure mahabir



**MARIE-LAURE**  
**MAHABIR**  
IFBB PRO

# LIVRE D'OR

EDITION N°48 / 05-2017

# FITNESS MAG

## Merci...

à vous, lecteurs et fans pour vos commentaires et encouragements lors de la sortie du dernier numéro



**Coaching Flo** a partagé la photo de Fitness Mag.  
13 mai, 10:02

Le meilleur magazine sur le monde de la fonte et de la santé ! et en plus il est gratuit !!

Quoi ? Vous ne l'avez pas encore lu ? Qu'attendez-vous ? 🐼🐼



**Camille Gheysen • Newtrition Coach** a partagé la photo de Fitness Mag.  
13 mai, 08:40

Pour nos sportifs qui auraient besoin de quelques conseils, en voici... Un travail au top et des conseils de professionnels!

Bonne lecture ☀️



**Chris Coux** a partagé la photo de Fitness Mag.  
12 mai, 22:13

Il est arrivé, le nouveau numéro de Fitness Mag, pour tous les passionnés... et les autres. Avec Jef Ballester en couverture, superbe athlète et excellent poseur 🙌



**Fil Heap** a partagé la photo de Fitness Mag.  
12 mai, 21:50

Bonne lecture ! Il faut lire et partager !!!



**Olivier Florimond** Lecture du week-end pour moi aussi ! Liké et partagé !  
Merci à toi Eric Rallo Giudicelli ainsi qu'à toute ton équipe de nous offrir cela chaque mois!!!  
J'aime · Répondre · Contacter · 1 · 12 mai, 17:34



**Cathare Eric Durand** encore de la bonne lecture merci à vous tous  
J'aime · Répondre · Contacter · 5 · 12 mai, 16:55



**Samuel Souarn** J adore l'article sur le gras qui prouve que le gras c'est la vie  
J'aime · Répondre · Contacter · 1 · 17 mai, 15:51



**Coaching Semy Benitez** Ma lecture du week end merci beaucoup Eric Rallo Giudicelli 🙌🙌🙌  
J'aime · Répondre · Contacter · 1 · 12 mai, 16:20



**Jéjé Miquelou** Super article sur la table d'inversion je le fais souvent après une bonne séance de squat . Mais par manque de matériel je me pends par les bras à une barre de traction. C'est pas le top mais ça soulage bien les vertèbres



**Thierry Bayala** "Le squat ne pardonne pas la médiocrité" excellent article qui nous fait bien savoir qu'il n'y a pas une exécution universelle. Il faut adapter selon sa morphologie.

Un numéro une fois de plus fort intéressant et un doublé de validation sur le bon rendu du couple en couverture. 🙌 Bravo David Andrieu

Merci Eric Rallo Giudicelli pour ces riches lectures mensuelles ainsi qu'à l'équipe du Fitness Mag. 😊