

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

FITNESS MAG

EDITION N°50 / 07-2017

NATACHA BONNAL

FITNESS MODEL

photo : David Andrieu

ACIDIFICATION DU CORPS 20 CONSEILS pour rééquilibrer LE TERRAIN

BICEPS + TRICEPS EXPLOSION !

LE TAPING

NEURO-PROPRIOCEPTIF

PASSIONNÉ(E)? OUI MAIS COMMENT ?

TOUT SUR LA SUPPLEMENTATION POST ENTRAINEMENT

2ème partie
MICRO
TRAUMATISMES
DE L'APPAREIL
LOCOMOTEUR
& ENTRAINEMENT

PROGRESSER EN MUSCULATION

APPRENDRE L'ANATOMIE POUR LA MUSCULATION

FAITES GROSSIR VOS DORSAUX !

PERDRE DU POIDS PLUS VITE !



© FITNESS-MAG.FR



ENTRÉE SPECTATEUR À 40€ SUR RÉSERVATION : WWW.MUSCLEMANIA.COM
 OU DISPONIBLE DIRECTEMENT SUR PLACE À 50 € - 1 PLACE DE FRANCE, 91300 MASSY
 OUVERTURE AU PUBLIC À PARTIR DE 10H00 / SHOW DE 13H00 À 00H00
 © 2017 FITNESS UNIVERSE INC. - ALL RIGHTS RESERVED - FITNESSUNIVERSE.FR

ENTRÉE
SPECTATEUR
40€



Gabrielle Frasca



Mid Deal



Onme Egger



Kara Bellum

OPÉRA DE MASSY
14 OCT.

PARIS
 2017 CHAMPIONNAT NATUREL
 FITNESS PARIS
 Ms. Bikini PARIS
 MODELX PARIS Championships
 figure PARIS



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 QUAGLIERINI
Coach sportif
Men's Physique



JUANITO H-GIORDIA
Coach sportif
Blogueur



BERNARD DATO
Ecrivain



PATRICE BRETTON
Coach sportif



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO
Reporter



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athlétique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SABINE ACQUATELLA
Reporter



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



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



PAUL JAMES
Reporter



LEONA READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être



ANTHONY BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



CAMILLE AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie



ALESSANDRO MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

© 2017 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#50
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Ing informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Francis Benfatto - Marc Vouillot - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Emmanuel Weill -
My Coustels - Bernard Dato - Tony Sharefitness -
Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel Aguilera -
Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni - Sebastien Large -
Thierry Casanovas - Michael Gundill - Frédéric Delavier -
Luca Alfieri - 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.



NATACHA BONNAL 

Photo : David ANDRIEU 

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

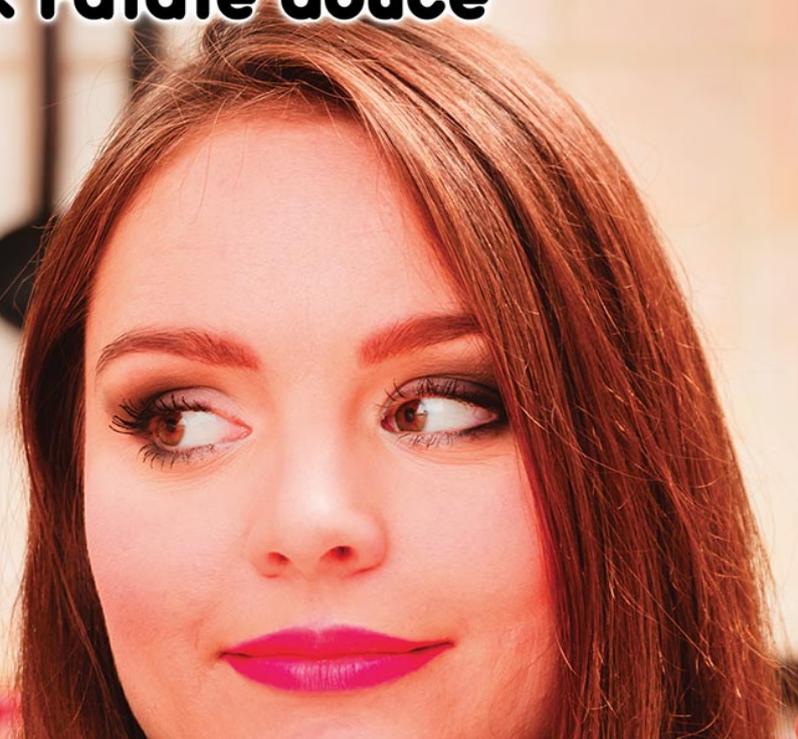


Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

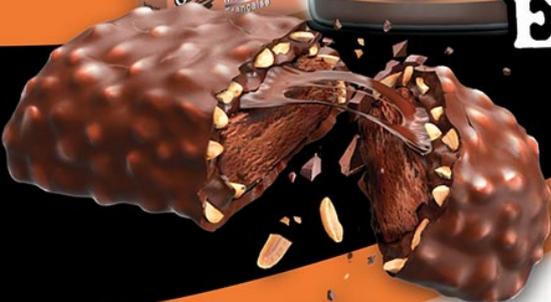
Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**

ÉDITORIAL

#50
FM

Fonte adipeuse ? mes conseils pour les retardataires !



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



Cher lecteurs, chères lectrices,

Pour tout pratiquant de musculation assidus, avec l'arrivée de l'été, des beaux jours et des vacances, c'est le temps de faire un point sur les progrès réalisés durant la saison hivernale.

Pour un grand nombre d'entre vous, c'est l'occasion d'exhiber fièrement le fruit de votre dur labeur annuel et d'afficher votre meilleure condition physique à la plage ! La « logique » du calendrier vous a progressivement dirigé vers une alimentation hypocalorique et des séances de cardio pour tenter d'éliminer cette satanée couche de graisse qui voile la définition de votre sangle abdominale.

MAIS QU'EN EST-IL RÉELLEMENT, QUELLES SONT LES IDÉES REÇUES EN MATIÈRE DE FONTE ADIPEUSE ? JE VOUS DONNE CI-DESSOUS MON POINT DE VUE ET QUELQUES CONSEILS POUR LES RETARDATAIRES.

Certains dogmes ont la vie dure et d'aucun d'entre-vous font encore l'erreur de modifier leur entraînement et n'utilise que des charges légères cumulées à d'interminables séries et répétitions à 3 chiffres !

Certes, la dette calorique vous rend moins fort qu'en période hivernale, certes les séries longues ont un rôle à jouer dans une planification d'entraînement, mais je ne saurais trop vous conseiller de conserver malgré tout des charges « lourdes » (en fonction de vos capacités et d'une technique maîtrisée) car c'est ainsi que l'on construit du muscle maigre, ce qui accélère également le métabolisme au repos et par conséquent la perte de gras. De plus, les entraînements lourds (avec une fourchette de 6 à 8 reps) provoquent une dette calorique conséquente, durant et post training.

Mes conseils :

Basez l'essentiel de votre programme sur des mouvements lourds avec des exercices polyarticulaires comme le soulevé de terre, le squat et toute la panoplie de développés (couché, incliné, verticaux...) recrutant de grandes masses musculaires et très énergivores.

Faite votre cardio post entraînement (et pas avant !) en HIIT (High Intensity Interval Training) représentant environ 70 à 80% de votre fréquence cardiaque maximale, vous trouverez beaucoup d'exemples sur internet dont le fameux protocole TABATA.

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



**SOUTENEZ LE
MAGAZINE**

SUR

tipelle
.com/fitness-mag



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

NATACHA BONNAL



Photo : David ANDRIEU



1 couverture fitness mag n°50

3 equipe fitness mag

6 preface

8 sommaire

10 natalcha bonnal

16 boutique fitness mag

17 micro traumatismes

23 faites grossir vos dorsaux

26 telechargez le magazine

27 acidification du corps

30 soutenez moi avec tipee

31 eric cagnard

36 corps soufflant et suant

38 california news

41 perdre du poids plus vite

42 la musculation retarde la vieillesse

43 régénère

46 50 nuances de chaînes

48 50 nuances de chaînes

49 je vous recommande

50 santé publique

52 biceps triceps explosion !

53 les conseils de frederic delavier

54 progresser en musculation

56 apprendre l'anatomie en musculation

57 tout sur la supplémentation post entra

61 remerciements

62 coaching scénique

66 le taping neuroproprioceptif

71 passionné mais comment ?



REBECCA BURGER

1985 - 2017
Athlète Fitness / Blogueuse

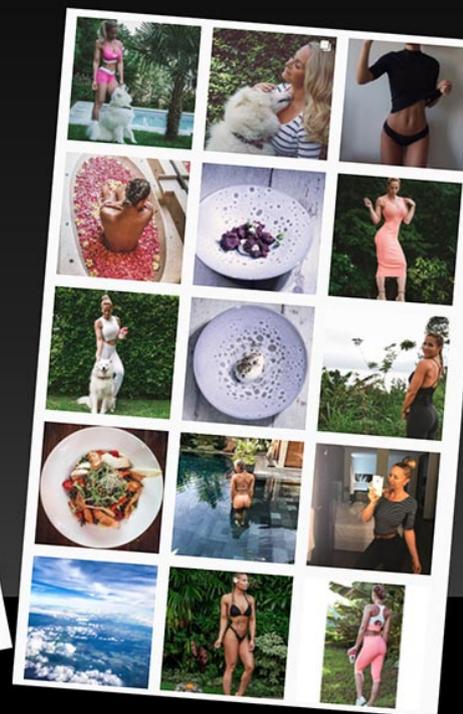
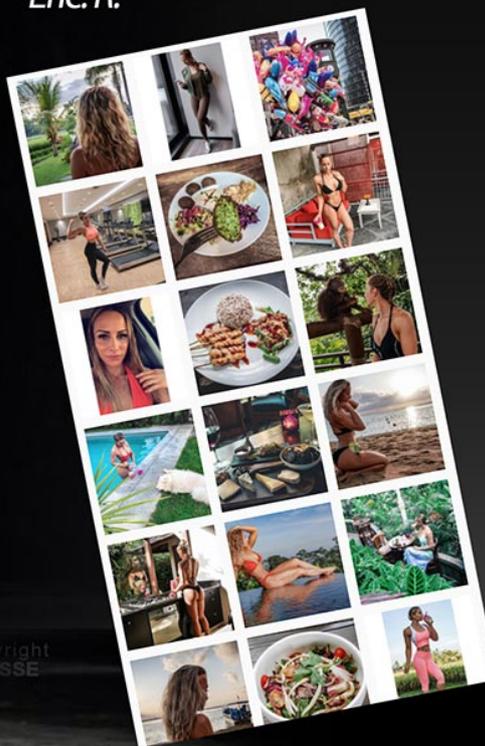
RIP

Photothèque Rebecca Burger

Fitness Mag à l'immense peine de vous annoncer que la très belle, et sympathique Rebecca Burger, icône du Fitness Féminin, nous a quitté dimanche 18 juin 2017 à l'âge de 33 ans suite à un accident domestique.

Pour ma part, je garderais le souvenir de la beauté et la douceur incarnée, lors de mon unique rencontre avec celle qui représentait à merveille le fitness français dans l'hexagone ainsi qu'à l'étranger.

Eric. R.





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Natacha BONNAL ^f

« J'ai débuté la musculation pour être plus tonique car j'étais complexée par quelques rondeurs ... »

Interview et photographies *David Andrieu*

Cela fait plusieurs années que Natacha nous fait rêver au travers de ses prestations sur les podiums de bodybuilding. Incontournable dans la catégorie bikini -166, elle enchaîne les excellents résultats depuis 2013. Coach, mannequin, et passionnée de sport depuis toujours, Natacha est une artiste de qualité dont le talent saute aux yeux. Sa beauté et sa personnalité ne peuvent laisser personne indifférent. Mais ne vous fiez pas à son joli minois, la jolie blonde est aussi une guerrière. Dans le body comme dans la vie. Installée en Guadeloupe depuis de nombreux mois déjà, Fitness Mag est allé à la rencontre d'une championne qui ne manque ni d'idées, ni de projets. Voici donc en exclusivité l'interview d'une véritable « Xena made in Gwada »...

Age : 30 ans

Taille : 164 cm

Poids : 56 kg hors concours / 50 kg en compétition

Profession : Coach en Nutrition et Sport

Ville de résidence : Gosier (Guadeloupe)

Sponsor : Suprême Nutrition Guadeloupe

Palmarès :

2013 : 3ème au Grand Prix Gym and Co

2014 : 3ème à France IFBB (bikini -166)

2015 : 5ème à France IFBB (bikini - 166)

2ème au GP des Pyrénées

2016 : 1ère des Eric Favre Sport Games (Caraïbes)



ZOOM SUR NATACHA BONNAL



A France IFBB 2015, Natacha Bonnal avait obtenu une belle 5ème place dans la catégorie bikini -166.





DAVID ANDRIEU. : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

NATACHA BONNAL : J'ai débuté la musculation pour être plus tonique car j'étais complexée par quelques rondeurs ... Etant sportive et compétitrice depuis mon plus jeune âge, j'ai pris goût à cette nouvelle discipline très rapidement. Ensuite, c'est mon chéri m'a lancé le défi de faire des compétitions. Défi relevé !

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

N.B. : Au début, l'organisation quotidienne n'est pas évidente. Mais une fois mise en place, l'amour pour ce sport est si fort que le mode de vie qu'il nous impose s'intègre parfaitement à une journée type de bodybuilding.

Toujours superbe sur scène, Natacha Bonnal avait décroché une superbe seconde place au GP des Pyrénées 2015.

Sexy et glamour, Natacha est aussi un magnifique mannequin lingerie.



DAVID ANDRIEU : *Comment se déroulent tes entraînements et ta carrière sportive depuis que vous vivez en Guadeloupe ?*

Ligne, symétrie et beauté sont des atouts essentiels qui permettent à Natacha de prétendre aux meilleures places de la catégorie bikini.



NATACHA BONNAL : En arrivant en Guadeloupe, cela a été un peu difficile compte tenu du climat. La chaleur s'est faite ressentir sur les performances sportives. Les entraînements ont donc été différents pendant quelques temps. Concernant ma carrière sportive, elle se déroule très bien. Je profite de l'année 2017 pour améliorer mes points faibles avant de remonter sur scène.

D.A. : *Concernant l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?*

N.B. : Je pense que pour construire du muscle, rien de vaut les poids libres ! Après, il est tout de même important de varier les exercices donc je ne suis pas contre les machines.



DAVID ANDRIEU. : *Fais-tu du cardio-training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?*

NATACHA BONNAL : Je fais du cardio-training toute l'année pour maintenir ma forme et pas seulement en période de pré-compétition.

D.A. : *Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner aux (futures) compétitrices bikini ?*

N.B. : Mes 3 conseils destinés aux (futures) compétitrices bikini seraient :

- **la concentration** : plus tôt on arrive à avoir cette « connexion muscle/cerveau » mieux c'est !

- **varier les exercices** : faire du lourd, du léger, avec des poids libres, avec des machines, etc. N'ayez pas peur de changer vos mouvements à chaque séance !

- **cibler les fessiers avec des exercices d'isolation.** Un beau muscle fessier est indispensable dans la catégorie bikini et le squat ne suffit pas !



ZOOM SUR NATACHA BONNAL



DAVID ANDRIEU. : *Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?*

NATACHA BONNAL : Pour un(e) athlète en préparation, je pense qu'il est indispensable de disposer de compléments alimentaires tels que les Omega 3, qui d'ailleurs, devraient être consommés toute l'année ! Il ne faut pas oublier non plus les acides aminés (BCAA et Glutamine) pour construire un muscle de qualité et pour être en forme. Les autres compléments alimentaires peuvent se prendre en cycles pendant toute l'année, en privilégiant leur prise pendant le régime (créatine, brûleurs et draineurs).

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

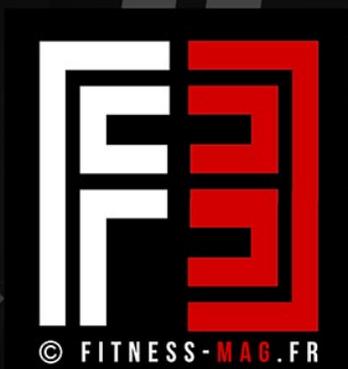
N.B. : Si je n'avais pas pratiqué le bodybuilding, j'aurais poursuivi le sport de mon enfance : l'athlétisme. En fait, je suis passionnée par ces deux disciplines.

D.A. : *Quels sont tes prochains projets sportifs et professionnels ?*

N.B. : Sur le plan sportif, je me prépare pour les compétitions en 2018 dans les Caraïbes, et pourquoi pas aux Etats-Unis. D'un point de vue professionnel, je suis coach en nutrition de métier (naturopathe) et je développe un projet professionnel basé sur une application pour smartphones et tablettes. Il s'agit d'un concept qui proposera des programmes alimentaires et sportifs personnalisés comprenant des recettes, des tutoriaux d'entraînements, des directs live, etc. Etre proche des passionné(e)s, tout en étant connecté, c'est la philosophie de mon projet ! Actuellement en formation de coach sportif, Vincent, mon chéri, sera à mes côtés dans cette aventure. Nous avons prévu de mettre en ligne cette application, intitulée Custom Coaching, dès la rentrée de septembre. Un projet sur-mesure pour privilégier la qualité à la quantité !

Pour tout projet professionnel, n'hésitez pas à contacter Natacha Bonnal via sa page athlète intitulée Natacha bikini ou par mail à natacha.bonnal@outlook.com

NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

PASSEZ
COMMANDE ICI



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016





MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



2ème partie

MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT

LES TENDONS ET APONÉVROSES

LES ENTHÉSOPATHIES :

L'enthèse du grec enthesis (insertion) correspond à la zone d'insertion tendino-ligamentaire sur l'os.

Le périoste qui enveloppe le squelette est fragmenté par les zones où tendons et ligaments viennent se fixer par des fibres pénétrant plus ou moins profondément dans l'os. La zone qui se situe autour de l'insertion tendineuse est fibro-cartilagineuse, vascularisée et innervée.

Les enthésopathies correspondent à une manifestation pathologique des zones d'insertions.

En fait, il y a une pathologie au niveau de l'insertion du tendon mais également au niveau de l'os sous-jacent où peuvent survenir des fractures de fatigue. La pathologie peut s'étendre aux bourses séreuses souvent interposées entre tendon et os afin de faciliter les phénomènes de glissement.

Les enthésopathies sont souvent liées à un vieillissement naturel, mais peuvent être provoquées par le surentraînement de la zone d'insertion. Ce vieillissement peut se manifester par une ossification intra-tendineuse ou intra-ligamentaire mais il se manifeste le plus souvent par des micro-ruptures des faisceaux tendineux



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Lors du championnat de France 2017 Victoria s'emparera également du record de France du soulevé de terre avec 130,5 kg

LES PÉRITENDINITES :

Ce sont véritablement les seules lésions inflammatoires contrairement à ce que pourrait faire croire le suffixe ite de tendinite.

Il s'agit de ténosynovites le plus souvent avec épaissement du tendon et un état inflammatoire. Les péritendinites qui engendrent un épaissement de la gaine sont source de douleur lors du glissement du tendon à l'intérieur de cette dernière.

LES TENDINITES :

Les tendinites, appelées également tendinoses, correspondent microscopiquement à une altération des fibres de collagène. Cela provoque une désorganisation de ces fibres avec une hyperdensité cellulaire et des micro-calcifications.

Le tendon forme alors des nodules ou des kystes bien palpables qui sont en général situés au milieu du corps tendineux.



iN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER!



brian bérot

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

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM f i+ t+ y+ u+

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

LES RUPTURES :

Les ruptures tendineuses sont le stade ultime de la tendinite mais cela reste malgré tout relativement exceptionnel. La plupart des ruptures totales se manifestent sur un tendon n'ayant auparavant pas présenté de signes particuliers de douleur.

A l'inverse, les ruptures partielles se voient régulièrement chez le sportif présentant une tendinite chronique. Le cas le plus courant en est la rupture du tendon d'Achille.

Le motif poussant le sportif à consulter pour une tendinite est la douleur et l'interrogatoire du médecin doit être très précis afin d'en déterminer les caractéristiques :

- le mode de survenue brutale peut faire penser à une rupture partielle ou progressive sur plusieurs jours ou semaines ;
- les circonstances du déclenchement : entraînement plus intense, changement de matériel (chaussures), modification des gestes techniques aux trois mouvements ;
- l'horaire et le rythme de ces douleurs : douleurs ne se manifestant qu'après un effort intense, douleurs de début d'effort diminuant ou disparaissant après échauffement pour réapparaître après l'activité sportive, douleurs matinales dites de dérouillage, douleurs permanentes et persistantes au repos empêchant la pratique sportive ;
- le retentissement sur l'aspect fonctionnel durant les activités quotidiennes ;
- le retentissement sur l'entraînement en termes de durée, d'intensité et de fréquence ;
- les traitements déjà pratiqués et le respect d'une période de repos relatif ou total.

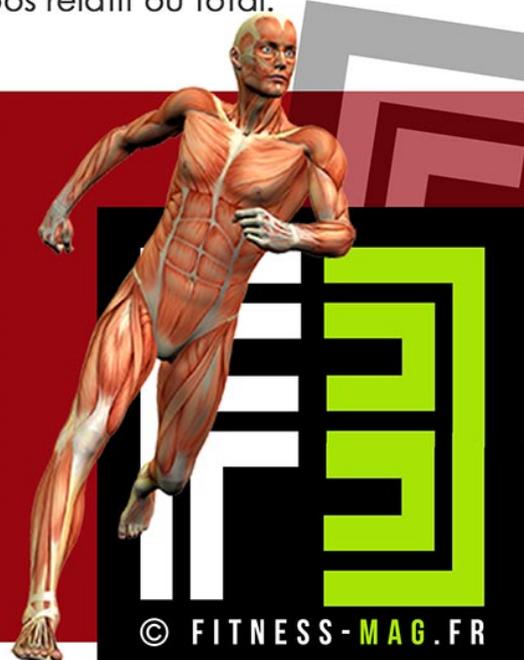
Selon **Blazina**, on peut classer la tendinopathie en 4 stades :

Premier stade : douleurs du tendon survenant après l'activité sportive et disparaissant facilement au repos ;

Deuxième stade : douleurs en début d'entraînement, disparaissant, puis qui réapparaît lorsque la fatigue se fait sentir ;

Troisième stade : douleurs permanentes à l'effort nécessitant son arrêt ou empêchant la pratique de l'entraînement. Ces douleurs peuvent aller en s'intensifiant, devenir chroniques et persistant durant la vie quotidienne ;

Quatrième stade : rupture du tendon.



L'examen clinique, ainsi que les données de l'interrogatoire, doivent permettre de porter le diagnostic de tendinite, de préciser la topographie de la lésion et de rechercher la cause éventuelle.

Trois signes sont nécessaires pour déterminer une tendinite :

- la douleur à la palpation
- la douleur à l'étirement
- la douleur à la contraction de la chaîne musculaire concernée

Des examens complémentaires comme : radiographie, échographie ou IRM ne font que confirmer le diagnostic tout en permettant de préciser l'existence ou non de lésions associées comme par exemple une bursite.

Les traitements médicaux sont en général fonction de la localisation de la tendinite et basés avant tout sur le repos relatif auquel on associe des soins locaux comme des massages, des exercices d'étirement, voire de la physiothérapie. Le traitement chirurgical reste quant à lui relativement rare.

LES MUSCLES

LE SYNDROME DE LOGE :

Il se retrouve principalement au niveau de la jambe et surtout chez le coureur à pied, mais également sur la loge antérieure de l'avant bras chez le « lifteur ». On peut le définir comme un état dans lequel une augmentation de pression dans un espace limité (loge ostéo-aponévrotique) perturbe considérablement la circulation et la fonction des tissus musculo-nerveux situés à l'intérieur de cet espace.

L'augmentation de la pression intra-musculaire est souvent la conséquence d'une augmentation de la pression intra-capillaire et de l'acidose lactique locale qui amplifie la perméabilité capillaire.

L'exercice va provoquer un oedème musculaire qui sera responsable d'une augmentation du volume musculaire de l'ordre de 20 % à 30 % du volume initial et qui va se faire dans une loge relativement inextensible. Ceci va engendrer une augmentation de la pression avec deux conséquences : d'abord une compression musculo-nerveuse puis une occlusion des capillaires avec compression veineuse et lymphatique. On arrive alors à une pression critique où le muscle n'est plus irrigué correctement.

On peut alors aboutir à un syndrome de loge chronique ou le syndrome d'ischémie musculaire d'effort. Le sujet est dans l'obligation de consulter car des douleurs importantes et progressives arrivent systématiquement après l'effort. Cela correspond à une claudication intermittente du jeune sportif évoluant sur plusieurs semaines ou mois et qui entraîne une stagnation, voire une régression plus ou moins importante du niveau de performance.



MARC VOUILLOT

Ces douleurs se manifestent sous forme de crampes ou de contractures ou simplement sous forme de tension ou de lourdeur du membre atteint avec aggravation progressive. La pratique sportive s'en trouve très limitée ainsi que la vie quotidienne. L'examen clinique peut révéler une sensibilité douloureuse de la loge atteinte, un étirement douloureux des muscles de la loge et une certaine fatigabilité musculaire.

Le traitement est avant tout chirurgical et consiste en une aponévrotomie ou fasciotomie. L'intervention doit toujours être pratiquée sur toute la hauteur de la loge et être très large afin de l'agrandir.



MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT

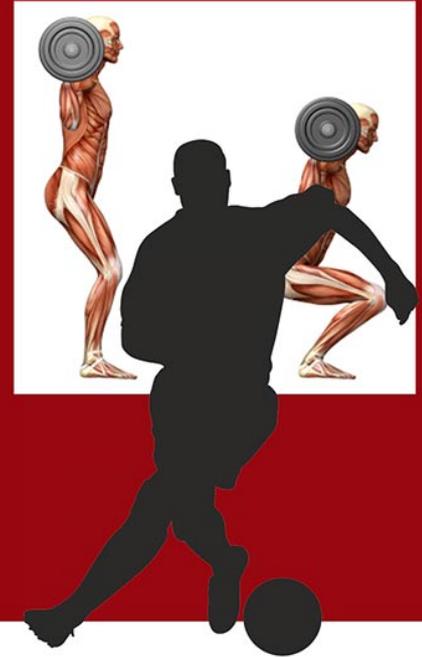


LES NERFS ET LES VAISSEAUX

Les éléments vasculo-nerveux peuvent être comprimés par des lésions micro traumatiques, responsables d'œdème local, ou par l'hypertrophie musculaire fréquente chez le « lifteur » ou encore par l'existence de muscles surnuméraires.

Les atteintes les plus fréquentes rencontrées sont le nerf cubital au coude chez le lanceur et le spécialiste du développé couché et le nerf tibial postérieur chez le footballeur et parfois le « squatteur ».

Le diagnostic repose sur l'examen clinique mais également sur des examens complémentaires comme la vitesse de conduction pratiquée au repos et après l'effort. Le traitement repose le plus souvent sur l'acte chirurgical.



TRAITER LA CONSÉQUENCE

C'est à dire la lésion. Ce traitement est avant tout médical. Il vise à traiter la douleur grâce à des antalgiques, des anti-inflammatoires en insistant particulièrement sur le repos.

Ce repos peut, pour des raisons autant psychologiques que physiques, ne pas être total. Il peut être actif en respectant « la règle de la non douleur » en diminuant le volume et l'intensité de la pratique sportive.

Ceci doit permettre de maintenir un niveau acceptable de condition physique générale tout en mettant au repos la région touchée.

TRAITER LA CAUSE

Les lésions traumatiques sont dues à un certain nombre de facteurs intrinsèques et extrinsèques comme cela a déjà été évoqué.

Si ces facteurs ne sont pas détectés et pris en compte dans le traitement préconisé, la lésion micro traumatique récidivera quelle que soit la qualité du traitement appliqué.

Il convient donc de rechercher une meilleure préparation physique générale et surtout une modification du geste technique par une approche biomécanique mieux étudiée. Le matériel ainsi que l'entraînement peuvent également être remis en question.

Lorsqu'un geste chirurgical a été effectué, les suites post opératoires comportent trois périodes :

- la période de cicatrisation, de guérison de la lésion traitée ;
- la période de remise à niveau de l'appareil locomoteur (récupération de la mobilité articulaire, équilibrage musculaire entre agonistes et antagonistes, souplesse tendineuse) ;
- la période de reprise de l'activité sportive.

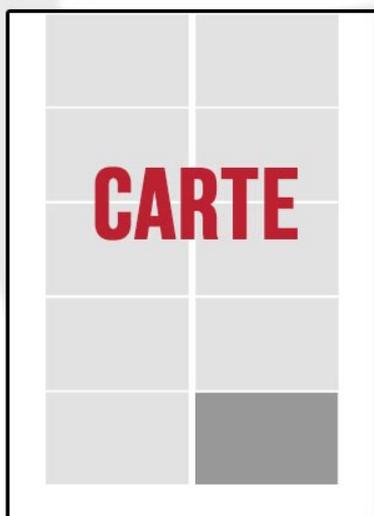
Pour un délai de reprise sportive le plus court possible, ces trois périodes peuvent se chevaucher en entretenant un bon dialogue entre le chirurgien, l'athlète, l'entraîneur et le préparateur physique.

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



**FAITES
GROSSIR
VOS DORSAUX !**



Vous êtes nombreux à penser que pour muscler votre dos, il suffit de tirer fort les machines de tirage ou les poulies. Or au même titre que pour les mouvements de développés où il ne suffit pas de « pousser ». Pour les exercices de tirage, tirer bêtement n'est pas ce qu'il y a de plus efficace pour avoir un dos large et massif !

Notre expert en musculation David Costa vous explique la bonne technique pour muscler vos dorsaux avec l'exercice de tirage horizontal à la poulie basse !

TIRAGE POULIE BASSE

La bonne technique :

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour muscler votre dos avec l'exercice de tirage horizontal vous devez **respecter les consignes suivantes** :

- MAINTENEZ VOS COURBURES
- INCLINEZ LÉGÈREMENT VOTRE BUSTE EN AVANT
- DÉTACHEZ VOS ÉPAULES EN DÉBUT DE MOUVEMENT
- RÉTRACTEZ ET ABAISSEZ VOS ÉPAULES EN FIN DE MOUVEMENT
- LIMITEZ LA FLEXION DE VOTRE BRAS
- STOPPEZ LE TIRAGE QUAND VOS DORSAUX SONT CONTRACTÉS À FOND



ASTUCE PRATIQUE:

visualisez le mouvement en 2 phases continues : 1ère partie en tirant avec vos épaules (vers l'arrière et vers le bas), puis 2nde partie en terminant avec vos bras.

Si vous êtes placé comme ci-dessous, **votre technique est à revoir :**

- Le haut de votre dos est arrondi
- Vos épaules sont en avant
- Vos épaules sont immobiles
- Votre buste est incliné en arrière
- Vos bras sont fléchis au maximum
- La poignée touche votre ventre ou vos pectoraux

Partagez le magazine et cet article à vos potes qui ont du mal à prendre du dos !

Progressez grâce aux conseils de David en vous abonnant à sa chaîne YouTube David Costa Fitness :

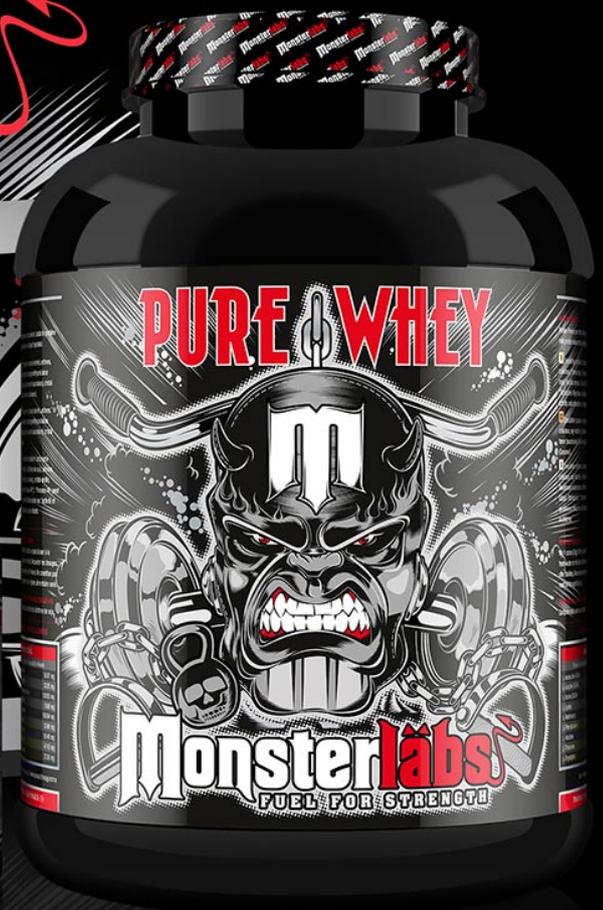


Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH



POWER MONSTER. DEVIENS QUI TU ES !



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

1

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag



2

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





ERIC RALLO

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



Bien-être & longévité



ACIDIFICATION DU CORPS

20 CONSEILS

pour rééquilibrer LE TERRAIN

Peu d'entre nous avons réellement conscience de la chance de posséder cet incroyable véhicule qui nous est confié depuis notre première bouffée d'oxygène jusqu'à notre dernier souffle de vie.

Une "machine" d'une infinie précision capable d'autoguérison, d'autoréparation qui tente de fonctionner à la perfection pour nous porter le plus loin possible sur le chemin de la vie, tout en faisant face à notre inconscience et notre ingratitude. Notre ignorance des règles élémentaires en terme d'hygiène de vie épuise notre organisme durant de nombreuses décennies jusqu'à ce qu'il déclare. ... forfait !



Le sport dans un cadre addictif est un facteur aggravant de l'acidification de l'organisme



C'est souvent vers la quarantaine / cinquantaine que l'on entend parler de stress oxydatif et plus précisément de l'équilibre acido-basique.

En effet notre mode de vie actuel à tendance à nous acidifier et c'est pour cette raison qu'il est capital et bien souvent vital d'apprendre quelques règles élémentaires d'hygiène de vie et ce que sont les radicaux libres, l'équilibre acido-basique, les aliments alcalinisants et acidifiants ainsi que la nutrition en général avant qu'il ne soit trop tard.

En effet, à notre insu et face à notre quotidien de plus en plus menaçant (rythme de vie effréné, mauvaise alimentation, perturbateur endocrinien, pesticides, sédentarité, pollution de l'air, de l'eau, ...) notre corps encaisse et se défend tant bien que mal en modulant ses réactions métaboliques et physiologiques à travers un processus aussi vital que nécessaire à la vie : **l'homéostasie** = *Tout organisme, laissé à lui-même en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre, au travers d'une série de processus régulateurs.*

Le corps met chaque jours à notre insu et malgré nous, tout en œuvre pour tamponner nos actes acidifiants et tenter de rééquilibrer le terrain.

Loin de moi l'idée d'imposer quoi que ce soit car il est hors de question de vous proposer un style de vie particulier ou un régime quelconque car malgré ma bonne volonté tout ce que je proposerai ne peut convenir à tout le monde et chaque conseil doit être fortement individualisé.

Pourtant il existe quelques règles d'hygiène de base et quelques conseils que tout un chacun peut appliquer pour essayer de rééquilibrer le terrain et diminuer l'acidité de son organisme.

20 CONSEILS pour rééquilibrer LE TERRAIN



- 1) Apprenez à mieux respirer plus profondément et moins vite (pratiquez des exercices de cohérence cardiaque pour y parvenir).
- 2) Mangez sainement
- 3) Faites du sport, bougez-vous et transpirez pour éliminer !
- 4) Managez votre stress, et n'entretenez pas de ressentiments (haine, colère, jalousie...)
- 5) Relaxez-vous, fuyez le bruit et recherchez le calme profond.
- 6) Prenez soin de votre microbiote (flore intestinale).

PB PERFECT BODIES fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

OFFREZ-VOUS le MEILLEUR

1000m² de remise en forme.

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

7) Buvez au minimum 1,5 à 2L d'eau par jour. (davantage si vous pratiquez une activité physique intense).

NDLR : Inutile de préciser de ne pas fumer et de limiter votre consommation d'alcool

8) Consommez davantage de protéines d'origine végétale (limitez celles d'origine animale)

9) Mangez moins de sel

10) Préférez les céréales complètes, riches en fibres.

11) Supprimez ou limitez votre consommation de lait de vache et de gluten.

12) Consommez de grandes quantités de fruits et légumes frais (de saison et direct producteurs)

13) Consommez des épices (Poivre, cannelle, curcuma, fenugrec, muscade...)

14) Evitez les plats préparés (beaucoup trop salés et saturés de conservateurs, colorants, exhausteurs de goût ...ect)

15) Buvez beaucoup de tisanes et infusions spéciales « équilibre acido-basique ».



16) Cuisinez à la vapeur douce pour conserver un maximum de micronutriments.

17) Prenez des bains aux huiles essentielles.

18) Faites-vous masser régulièrement.

19) Exposez-vous au soleil au moins 15 minutes par jours.

20) Contrôlez votre poids et mettez tout en oeuvre pour mincir en cas de surpoids.

Tout ceci n'est bien évidemment qu'une liste non exhaustive qu'il conviendra d'adapter au cas par cas (parfois avec un professionnel de santé)

Comme vous le constaterez, rien de compliqué, juste de la volonté pour être enfin acteur de sa propre santé !

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

**ACIDIFICATION
DU CORPS
20 CONSEILS
pour rééquilibrer
LE TERRAIN**



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 50 NUMÉROS DISPONIBLES

4656

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



CHRISTOPHE CORION
Reporter



ERIC 

CAGNARD

CHAMPION D'EUROPE IFBB

Photothèque Eric CAGNARD et Isa GOYON

PORTRAIT

Après plus de 20 ans de travail acharné, Eric Cagnard a connu la consécration début mai en remportant le titre de champion d'Europe dans la catégorie Masters 45 - 49 ans. Retour sur le parcours d'un grand monsieur du bodybuilding français



Christophe CORION : Bonjour Eric, encore toutes mes félicitations pour ton titre ! Comment s'est passée la compétition pour toi ?

Eric CAGNARD : Tout d'abord merci Christophe, à vrai dire cette compétition je ne l'ai pas vue passée!!!! J'ai concouru en masters 45/49 ans plus de 80 kg, le matin même de la compétition ils ont réuni les catégories moins 90 et plus de 90 kg pour faire un plateau fourni. J'étais le plus "léger" avec mes 87.2 kg à la pesée, j'ai affronté des athlètes qui pour certains étaient plus lourd de 40 kg, et cela ne m'a pas empêché de devenir champion d'Europe!!!!.....mais comme je l'ai toujours dis, en body ce n'est pas le plus lourd qui gagne mais....le plus complet!!!!



Puis j'ai enchainé avec les toutes catégories masters ou je finis 2e, et les seniors moins 90 kg, ou je finis à une très belle 5e place sur 24 compétiteurs, battant au passage des athlètes d'un niveau mondial, dont un qui avait fait 3e aux derniers championnats du monde, obtenant au passage, la meilleure place en Body chez les seniors, pas mal pour un masters lol!!!!



ERIC CAGNARD
CHAMPION D'EUROPE IFBB

Christophe CORION : Quel était le niveau d'ensemble de la compétition?

Eric CAGNARD : Le niveau était tout simplement exceptionnel, c'était la compétition à laquelle j'ai participé dont le niveau était le plus élevé. La veille nous sommes allés encourager les athlètes français qui concourrait, c'était le jour des body classic, je suis resté bouche bée, je n'avais jamais vu un niveau aussi fabuleux!!!! Dans toutes les catégories, le niveau était fantastique, donnant encore plus de valeurs aux belles places des athlètes français.



C.C : Outre la qualité et l'esthétisme de ton physique, je pense que ce qui t a permis de gagner c est ta ceinture abdominale et la finesse de ta taille es tu d accord avec moi ?

E.C : C'est une des caractéristiques de mon physique que l'on voit de moins en moins sur les plateaux en body, beaucoup de bodybuilders amateurs veulent surement suivre la tendance chez les professionnels, à savoir toujours plus de masse, en oubliant des critères essentiels du body que sont: la ligne, la sèche, la symétrie. il en résulte parfois des physiques certes très massifs, mais qui perdent de l'esthétisme. J'ai toujours depuis gardé ma ligne de conduite, plus de masse certes mais pas à n'importe quel prix!!!!



Christophe CORION : Depuis qu'Arnold a tapé du poing sur la table concernant la qualité des physiques, est-ce que les critères de jugement n'ont pas changé ?

Eric CAGNARD : Tu fais bien de souligner cet événement, je sais que de plus en plus, et cela dans toutes les catégories, la tendance est à des physiques plus esthétiques chez les hommes, plus "soft" chez les femmes.

De nombreux officiels sont venus me voir backstage, en me disant les mots suivants: perfect physique (physique parfait), old school physique, with no bloated stomach (physique à l'ancienne, avec l'estomac pas dilaté), follow this way (poursuis dans cette voie), je dois t'avouer que cela me réconcilie avec mon sport, j'ai énormément de respect pour les physiques massifs, mais pour ne citer qu'eux, je suis encore plus "fan" des physiques massifs d'athlètes qui ont su garder la ligne comme Shawn Rhoden, et Cedric Mac Millan.

Je reste persuadé que la tendance est en train de s'inverser au niveau amateur, et je ne saurais conseiller aux athlètes internationaux de prêter une attention toute particulière à leurs lignes, et présenter un physique le plus complet possible.

ERIC CAGNARD

CHAMPION D'EUROPE IFBB

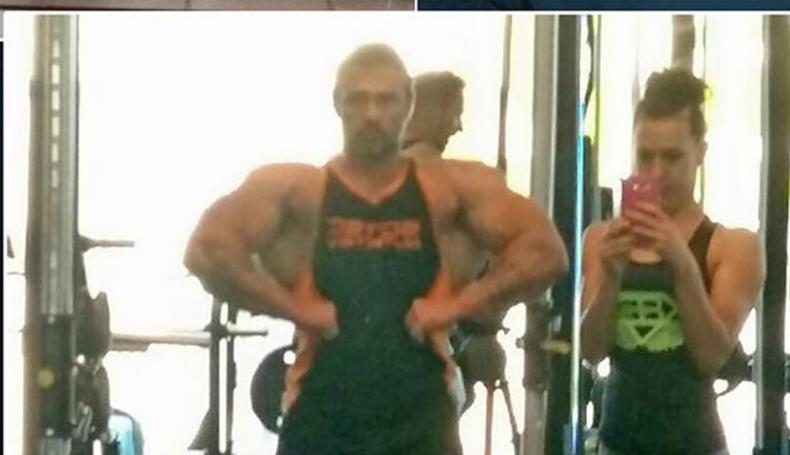


C.C : Après Europe, quel est ton prochain objectif ?

E.C : Me reposer lol, beaucoup de farniente!!! Non un peu plus sérieusement, j'ai une qualification d'office pour les championnats du monde IFBB, qui vont se dérouler en Roumanie, je pense que cette opportunité est à saisir, car si Europe est d'un niveau exceptionnel, je n'ose imaginer le niveau à Monde, mais en tant que compétiteur, c'est justement cela qui me fait vibrer!!!!

C.C : Parles-nous de ton entraînement durant ta préparation ?

E.C : je n'ai pas réellement d'entraînements spécifiques en prépa, je m'entraîne avec intensité toute l'année, à savoir pas forcément très lourd, déjà au niveau articulaire cela me permet de me préserver, mais je travaille avec des techniques d'intensification comme les supers sets, drops sets, pré fatigue, je varie les régimes de contractions musculaires, en y incluant beaucoup d'isométrie, je ralentis la phase excentrique, je varie la phase concentrique parfois explosive, parfois lente pour augmenter le temps sous tension, à vrai dire chaque entraînement est une nouvelle "création" et c'est cela qui est passionnant dans notre sport!!!





Christophe CORION : Comme tu le signalais sur les réseaux sociaux, tu suçais des cailloux (lol) pour manger peux-tu rentrer davantage dans le détail ?

Eric CAGNARD : lol, c est une expression qui me fait sourire, car les "anciens" l'utilisaient beaucoup, à vrai dire, si tu ne rentres pas un minimum dans le "dur", tu ne vas pas aller chercher les dernières réserves de tissu adipeux, comme je dis toujours il faut faire des bosses et des creux, donner du relief, et ça ça passe par l'entraînement ET la nutrition. L'alimentation reste "basique", à savoir, blanc de poulet, poisson, blanc d'oeufs, protéine en poudre (notamment de la whey isolat de Scitec), je ne conserve pour les hydrates que du riz, et pour les lipides, jaune d'oeufs, huile d olive, huile de noix, de colza (à savoir que je ne descends JAMAIS même au plus bas en dessous de 3 cuillérées à soupe d'huile en période de prépa), et suppléments en omega 3 (j'en prends 10 par jour toujours de Scitec mon sponsor)

C.C : Est ce qui a fait la différence cette année, n est ce pas le fait que tu ais travaillé plus souvent tes jambes ?

E.C : il est vrai que les jambes ont toujours été mon point fort, j'ai dû pour pouvoir progresser du haut du corps arrêter l'entraînement des jambes pendant pratiquement 3 ans !!!! Mais cette année, je me suis dis, en inter, EN BODY, on n'a jamais trop de cuisses, et effectivement j'ai constaté toutes les catégories confondues en BODY, les athlètes dont les jambes étaient un point faible sont très très souvent hors top 15, un manque de cuisses ne pardonne pas en inter à ce niveau!!!! Je les ai donc travaillé mais sans pour autant y mettre une intensité folle, elles grossissent tellement facilement que je préférerais garder de l'énergie pour le haut du corps!!!

C.C : Est-ce que ce titre de champion d'Europe n'est pas l'aboutissement de plus de 20 ans de travail ?

E.C : cette année pour être précis lol), j'ai pris mon temps avant de monter sur scène, j'ai commencé mes premières compétitions au bout de 15 ans d'entraînement, je voulais construire des bases solides, pas du muscle qui ne "tient " pas!! puis quand j'ai commencé les compètes de suite, on a souligné ma ligne, je me suis dis tiens c est que c est un "atout" car les classements suivaient, et j'ai gardé cette ligne de conduite depuis, et je ne le regrette pas, et je maintiendrai ce cap, car comme je te le disais tout à l'heure c est ça qui va payer à l'avenir!!!!



en comparaison avec son compatriote Stéphane Canetti

ERIC CAGNARD

CHAMPION D'EUROPE IFBB



Christophe CORION : Ce que j'aime chez toi c'est que ton succès est dû à ton travail en salle et non pas sur les réseaux sociaux comme c'est le cas à notre époque qu'en penses-tu ?

Eric CAGNARD : Je suis adepte des réseaux sociaux car il faut évoluer avec son temps, mais en tant que compétiteur, je préfère de loin la compète, la scène, les titres, au likes sur les réseaux sociaux...mais oui ma place est en salle, sous la fonte, plutôt que de faire le "buzz" sur FB et autres.....

C.C : Un mot pour finir ? (Remerciements pour ton sponsor et autres ?)

E.C : Tout d'abord un immense merci à toi Christophe, tu as toujours été d'un soutien inconditionnel, car on a la même vision du body, celle de l'esthétisme, celle du "beau", celle qui donne envie de pratiquer notre sport.

Un immense merci à toutes les personnes qui de près ou de loin m'ont soutenu, félicité, j'espère avoir réussi à vous faire partager ma joie, mon émotion, et je ne saurai jamais vous remercier assez!!!! avec un clin d'oeil particulier à ma maman, qui suit de très très près mon parcours, m'encourageant de manière inconditionnelle!!!

une attention particulière à ma chère et tendre Isabelle Goyon, qui elle même compétitrice a su faire en sorte que je donne le meilleur de moi même, comme elle me disait tu as fais le "boulot" tu y vas avec tes armes, et ce sont les juges qui décideront. J'avais vraiment le sentiment du devoir accompli, je suis parti à Europe serein, en me disant je veux faire parti des meilleurs, et je donnerai tout sur scène pour, je ne serai pas le plus "gros", mais j'irai avec mes armes, et la suite on la connaît!!!!

Un immense merci à tous les membres du bureau IFBB, le président Mr Mario Valero, au sélectionneur Philippe Eichler, qui ont toujours cru en moi, qui m'ont toujours soutenu, à tous les autres membres du bureau qui font un travail de l'ombre énorme, on ne se rend pas compte des tâches accomplies et pourtant elles sont énormes, ce sont des bénévoles qui n'oeuvrent que pour le bien des athlètes, ils mériteraient bien plus de reconnaissance!!!



Avec sa compagne Isa GOYON avec en fond le long de son Sponsor, la marque SCITEC NUTRITION

Je ne voudrais pas oublier TOUS les athlètes de l'équipe de France qui ont certes connus des fortunes diverses, mais c'est la loi du sport, parfois cela nous sourit, parfois on n'obtient pas le résultat escompté, mais sachez une chose, quelque soit vos places, l'esprit de compétition doit vous faire rebondir, pour ceux qui sont déçus de leurs places, revenez nous plus fort, pour ceux qui ont réussi à obtenir de belles places, je vous souhaite de confirmer!!!!

Enfin un immense remerciement à mon sponsor à savoir Scitec nutrition!!! C'est bien plus qu'un sponsor, tout au long de ma prépa, j'ai reçu des messages d'encouragement, Scitec nutrition est bien plus qu'un sponsor, une marque de nutrition sportive, être athlète représentant cette marque c'est être un athlète "chouchouté", comme dans une famille, mille mercis à Scitec nutrition!!!!

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



**BERNARD
DATO**
Écrivain



Dans le vieux world gym
les deux haltères tombant -
le bruit de la fonte





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Juillet, juillet! C'est un mois qui est apprécié par des millions de personnes dans le monde car c'est le premier mois des vacances d'été. Et vous ? Qu'avez-vous prévu cet été ? « California news » va passer la saison estivale à déguster des exclusivités en direct de la Mecque du bodybuilding, le Gold's gym de Venice, Californie !

Ce mois-ci, des légendes, que cela soit dans le milieu artistique ou athlétique ! Alors attachez vos ceintures ça démarre maintenant !



July, July !!! well, we can all agreed, it is one of the month of the year that millions of peoples likes so much .you may ask why? because it 's the kick off the summer! what are you plans for summer? i can tell you already california news is going to be busy all summer trying to get the best scoops live from the mecca of the bodybuilding, golds gym , venice, ca .
this month is filled of legends, new commers wether is in the entertainment industry or the sports universe .
one advice, sit back and buckle up because the race is about to begin!

Si je vous dis anglais, que pensez-vous ? si je vous dis bodybuilder, ah là on devine un peu, si je vous dis vainqueur de Mr Olympia six fois consécutives, ...évidemment l'unique et le seul Mr Dorian yates! Effectivement **Dorian Yates** a remporté Mr Olympia de 1992 à 1997.

Lorsque Dorian est de passage à Los Angeles pour donner un séminaire il fait toujours une apparition au Gold's gym de Venice. Dorian a fondé son coaching, sa marque de nutrition, marque de vêtements, ...qui fait un carton chez les adeptes du monde sportif.

Si vous désirez en savoir plus sur le parcours de cette légende, je vous invite à consulter son site officiel



Now if i say english, what is the first thing that comes to your mind ? if i say bodybuilder ? 6 times consecutive winner of the mr olympia, ...if you're answer was **dorian yates**, then you guessed it right , indeed dorian won the title from 1992 to 1997 .

when dorian yates is in town hosting seminars,..., well going to the mecca is a must! dorian has built an empire, he's the creator and ceo of dy nutrition .

if you would like to know more about dorian yate's coaching, nutrition and more check out the official website at www.dynutrition.com

you can also follow him on his social media

**DORIAN
▶ YATES**

photos Sébastien Large et Google images - auteur non identifié

California NEWS

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

Tel père tel fils, souvenez-vous d'un bodybuilder cubain du temps d'Arnold qui a remporté la couronne suprême en gagnant trois fois consécutives le titre de Mr Olympia (1967, 1968 et 1969). Il avait un physique hors du commun, on le surnommait "the myth". La légende Sergio Oliva a passé le relais à son fils Sergio Oliva jr. Le fils prodige a rejoint la fédération IFBB PRO il y a maintenant 2 ans. Côté palmarès, il vient de remporter dernièrement le New York pro.

Quand j'ai demandé à Sergio quelle compétition a-t-il choisi pour son prochain challenge, sans hésitation, il m'a répondu l'Arnold classic! Son rêve comme tous les rêves des bodybuilders serait de monter sur l'estrade de la compétition la plus prestigieuse au monde, Mr Olympia! Sergio a aussi créé sa ligne de vêtement appelée « victory clothing », voici le site officiel www.victoryclothing.com. Une légende nous a quitté, mais une nouvelle est en train d'arriver! Si vous désirez en savoir plus sur ce bodybuilder montant, n'hésitez pas à le suivre sur ses réseaux sociaux et son site officiel.

Sergio OLIVA Jr.



if you remember in the late 60's there were this 5ft8 bodybuilder hailing from havana, cuba . he ended up taking the title of mr olympia 3 times in a row 1967, 1968 and 1969 . he was known for his signature pose with a unique physique that get him to get a nickname " the myth " . father like son , absolutely. today legend **sergio oliva** has passed his legacy and the love for the bodybuilding to his son sergio oliva jr who earned his ifbb pro card two years ago. this newcomer has made his mark in the circle of pros in no time . some of his sponsors includes pro tan , 24/7 egg whites , sinister labs to name a few . his latest victory includes the new york pro 2017 where he took first and won the title joining legends winners such as dexter jackson . what's next for **sergio oliva jr** ? when i asked wich shows he picked to be the next one , without a minute to think , he told me , the arnold classic! sergio's dream like every other pro bodybuilders would be to grace the most prestigious stage in the world , mr olympia! he's the vice president of a fitness apparel victory clothing .check out the official website www.victoryclothing.com one legend has left us but a new one is in the making! if you wish to know more about this upcoming legend , check out his official website. follow sergio on social media

California NEWS

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



photos Sébastien Jarige et Google Image - auteur non identifié



► James CAAN

i am sure a lot of you are big fan of the cult movie the godfather. in fact , you're probably love the trilogy a lot . my question is who was your favorite actor, character in the movie? my guess is most of the answers would be don carleone (marlon brando) , ou even michael carleone (al pacino) , well it may surprised you but me ,i'd say sonny corleone portrayed by the legendary actor mr **james caan** .

i have a tremendous respect for this such talented long run working actor with over 130 credits in movies and televisions series. his latest movie will be released in 2018 " con man " where he plays the role of agent gamble.

mr caan turned 77 few months ago and he's still very active in the world of the cinema. indeed, mr caan celebrated his 55 years of career. james caan is a golds'gym regular, in fact if you ever see him there, don't be surprised.

here is a list of james caan's filmography



Vous êtes un big fan du film culte " le parrain", quel acteur vous a marqué le plus? évidemment la plupart d'entre vous va surement répondre le rôle de Don Corleone (Marlon Brando), ou encore Michael Corleone (Al Pacino) , moi contrairement je dirais le rôle de Sonny Corleone jouer par l'acteur légendaire monsieur James Caan.

Un grand respect pour cet acteur de talent, âgé de 77 ans, **James Caan** a plus de 130 films à son actif. Sa carrière vient de passer les 55 ans! On pourra retrouver cet acteur de grande envergure dans trois courts métrages qu'il vient de terminer. Le dernier s'intitule "con man", un film dramatique où Mr Caan adapte le rôle d'un agent appelé Gamble.

James Caan a toujours été actif, et dans le milieu du sport il est aussi. C'est un adepte et régulier du Golds gym de venice, donc ne vous étonnez pas si vous le croisez un matin.

Voici la filmographie de l'acteur légendaire James Caan

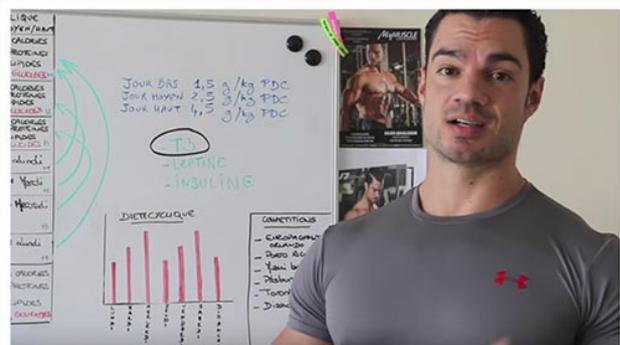


JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



PERDRE DU POIDS PLUS VITE

**AVEC LA DIETE CYCLIQUE -
CYCLAGE DES
GLUCIDES ET CALORIES**

Dans cette vidéo je vous parle du régime cyclique ou comment cycler ses glucides pour optimiser votre diète entraînement en musculation, répartir vos macros (glucide, lipide et protéine) et calories pour sécher plus vite et perdre du poids plus rapidement sans stagnation.





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



LA MUSCULATION RETARDE LA VIEILLESSE

LE SAVIEZ VOUS : ?

Les conséquences de l'activité physique

1

- limitation de la sarcopénie
- amélioration de la force musculaire
- augmentation de 180% de la force musculaire des extenseurs des genoux et augmentation de la masse musculaire de 11% chez le sujet âgé grâce à l'entraînement (FIATARONE)
- amélioration de la VO2 max

2

- amélioration de la vascularisation musculaire
- amélioration des chiffres tensionnels
- diminution de la morbidité, de la mortalité cardiovasculaire et des accidents vasculaires cérébraux (Honolulu Heart Programm)
- ralentissement du vieillissement cérébral

3

- ralentissement de l'ostéoporose
- diminution du seuil fracturaire (augmentation de 40% de la densité minérale osseuse chez les joggers de 50 à 72 ans - LANE)
- effet sur le psychisme : amélioration de l'image de soi
- conservation de l'autonomie



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

UNE SCIENCE DE LA VIE OU UNE SCIENCE MORTE ?

1^{ère}
partie

La science moderne grâce à la recherche fondamentale dans les domaines tels que la thermodynamique ou encore la cybernétique, nous a démontré à quel point les systèmes complexes comme le vivant, sont composés d'un très grand nombre de constituants qui interagissent de façon non linéaire ou avec des boucles de rétroaction. Chaque composant contribue ainsi au comportement global à travers ces interactions locales ou à distance.



Isoler une partie du système change radicalement le tout. C'est ainsi que nous pouvons constater combien la méthode analytique classique, consistant à diviser et à isoler les systèmes pour tenter de les comprendre, échoue systématiquement. C'est pourtant sur cette même méthode que repose l'ensemble de notre paradigme médical dominant actuel qui s'évertue à entretenir notre ignorance en alimentant la confusion entre causes et symptômes. Cette conception totalement erronée dès la base de l'approche scientifique moderne explique pourquoi nous sommes devenus aussi peu efficace quand il s'agit de santé.



EN EFFET, NOUS AVONS ANALYSÉ LES SYSTÈMES VIVANTS D'UNE MANIÈRE SÉPARATIVE, OR POUR POUSSER À L'EXTRÊME, LE FOIE N'EXISTE PAS...

Peut-être que cette dernière phrase va vous faire sursauter, nous savons tous ce qu'est un foie, nous savons que l'organe existe. Mais en fait, ce que nous connaissons c'est un organe isolé, qui n'existe pas tel quel dans le corps. **LE FOIE EST UNE PARTIE D'UN SYSTÈME QUI INTERAGIT, IL NE PEUT EXISTER PAR LUI-MÊME.**

Tous nos imaginaires ont été déformés par cette vision analytique, séparative et qui est totalement opposée à la réalité.

Quand la science moderne nous propose d'analyser chaque partie de manière séparée, alors que toute l'histoire de l'homme s'est bâtie sur des sciences qui étaient englobantes, basées avant tout sur l'expérience plus que l'analyse faite en laboratoire.



La perversion même de l'approche scientifique actuelle est d'avoir rangé au rang de charlatanisme toute approche qui ne respecte pas son protocole. Ainsi, quand quelqu'un expérimente quelque chose de neuf, si il ne peut pas s'appuyer sur une batterie d'études scientifiques analytiques, alors son propos n'a strictement aucune valeur.

La boucle est bouclée, le système contrôle tout. En terme de fitness par exemple, cela est particulièrement prégnant. Nous avons fait grand cas d'analyse des besoins spécifiques de tel ou tel organe, en tel ou tel nutriment. Nous en avons déduit que notre diète quotidienne devait contenir tant de grammes de protéines ou tant de grammes de glucides.

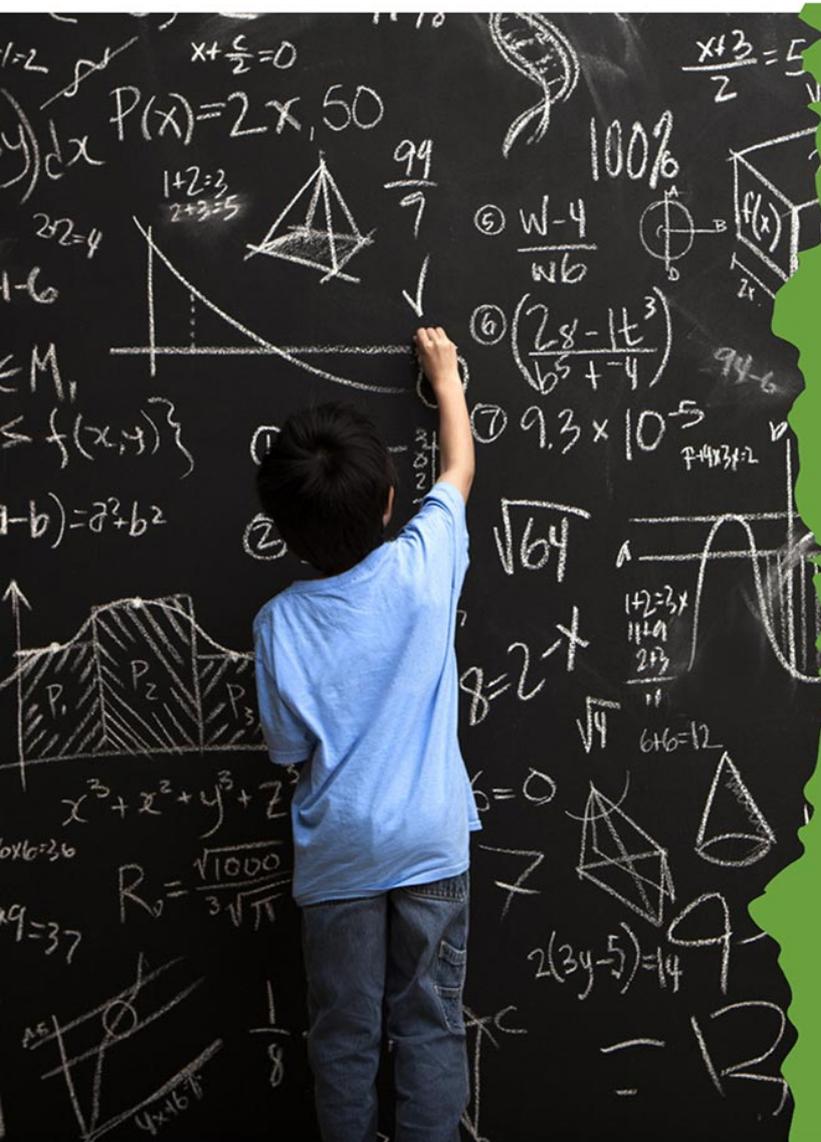
MAIS CECI EST TOTALEMENT FAUX.

On ne peut en aucun cas déduire les besoins d'un organe de l'analyse des besoins de cet organe séparé de l'ensemble du corps.

Et deuxièmement on ne peut en aucun cas déduire de l'alimentation que nous ingérons chaque jour la quantité de nutriments exacte qui parviendra à un organe donné.



photos: epigone images / Freepress, infomatmatique, Thierry Cassin, vas



C'EST JUSTE IMPOSSIBLE ! IL Y A TROP DE PARAMÈTRES EN JEU.

Et ce n'est pas une question de complexifier plus ou moins le modèle, ce n'est pas une question d'expert plus ou moins pointu sur la question, c'est juste que c'est impossible. Car le nombre de variables individuelles est trop important.

Parce que le nombre de rétroaction d'influences mutuelles est trop important.

Parce qu'il y a trop de paramètres... et que nous ne pouvons l'analyser !

Il y a encore la tentation chez l'homme de penser qu'avec des systèmes explicatifs plus complexes, avec des machines plus performantes, avec des moyens d'analyse plus aboutis, il parviendra à maîtriser tous les paramètres du vivant. Un tout petit peu de sagesse et d'humilité devrait nous permettre de réaliser que c'est peine perdue !

Nous n'avons pas d'autre capacité à appréhender le vivant que de le vivre, et le vivre avant tout dans notre chair, c'est la connaissance, (expérience) versus le savoir intellectuel. Il n'y a pas d'autre laboratoire que notre propre corps. Il n'y a pas d'autre science que la science de la connaissance et de l'expérimentation. Certes, un peu d'analyse peut être utile à la base pour soutenir la réflexion et l'expérimentation, **mais jamais rien ne remplacera l'expérience individuelle parce que elle seule reflète exactement les besoins de votre corps.** Il y a un véritable retournement de la pensée qui est à réaliser tellement nous avons subi un lavage de cerveau à penser qu'il n'y avait qu'un seul chemin et que ce chemin était analytique.



photos: google images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hucumese
pratiquant
Force Athletique



CINQUANTE NUANCES DE CHAINES



Un article sans Christian Grey a l'intérieur. 🤗

TOBY HARRISON
PHOTOGRAPHY

Photos d'illustration : Google Images / Auteur(s) non identifié(s)

On ne vous a jamais dit que certains exercices étaient les mêmes? Squat et presse à cuisses, tractions poitrine et tirage vertical prise large a la poulie haute, dips aux barres parallèles et dips assis a la machine... Ils travaillent les même groupes musculaires mais pourtant, ils sont assez différents quand à la réalisation et aux résultats qu'ils produisent. Vous n'aurez ni les même sensations, ni les mêmes gains en terme de masse musculaire et de force.....

DONC COMMENT EXPLIQUER CETTE DIFFÉRENCE?

Quand vous faites du tirage vertical, c'est votre corps qui est fixe , et vos membres réalisant l'effort qui sont mobiles. On appelle cela une chaine cinétique ouverte. Il en est de même pour les développés couchés, développés militaires, etc..... Aux tractions a la barre fixe, c'est le contraire, c'est votre corps qui bouge, et vos membres réalisant l'effort qui sont fixes. On appelle cela une chaine cinétique fermée. Il en est de même par exemple pour les dips, les tractions, les squats, etc....

D'une manière générale, les exercices réalisés en chaîne fermée sollicitent plus de muscles que leurs homologues en chaîne ouverte réalisées sur poulie ou machine, ce qui aura pour effet de provoquer une meilleure réponse anabolique, une participation plus importante des muscles du gainage et un meilleur travail du système nerveux.

Il en découle une chose importante:

LE TRANSFERT !

les gains de force obtenus en chaîne cinétique fermée se transfèrent bien sur les autres exercices alors que l'inverse n'est pas forcément vrai.

Si vous êtes forts au squat, vous serez forts à la presse à cuisse, mais l'inverse ne se constatera pas automatiquement. Il s'agit donc d'un incontournable outil pour la préparation physique!



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

D'une façon générale en revanche, ceux effectués en chaine ouverte sollicitent moins de chaines musculaires et permettent de mieux cibler certains muscles qui peuvent constituer les maillons faibles de la chaine précédente. Ils représentent donc un effet complémentaire aux exercices en chaine fermée car ils peuvent cibler davantage certains petits muscles récalcitrants ou qui constituent une faiblesse dans la réalisation d'un mouvement global en chaine fermée.

A INTÉGRER DONC AU MOMENT OU LA CHAÎNE FERMÉE MONTRE SES LIMITES, POUR VENIR LA COMPLÉTER !

IGNIT-R



AMÉLIORE
LES PERFORMANCES
SPORTIVES
AUGMENTE
LA PUISSANCE
MUSCULAIRE
POUR LES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE HAUTE
INTENSITÉ

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





ERIC RALLO

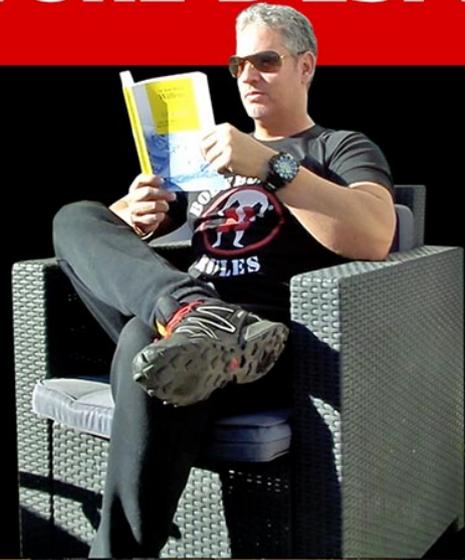
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



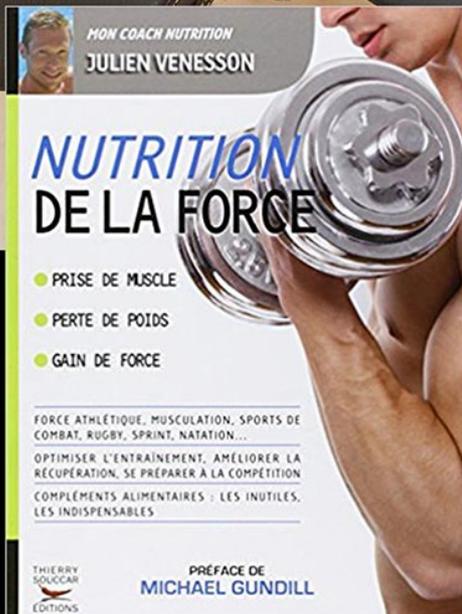
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

JE VOUS RECOMMANDE CE MOIS-CI

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



NUTRITION DE LA FORCE





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 #29 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LA "CLÉ" DE VOTRE SANTÉ LE SYNDROME D'ADAPTATION PARTIE 1

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

LA "CLÉ" DE VOTRE SANTÉ PARTIE 2 - ÉPUISEMENT, TENEUR EN EAU, "YIN ET YANG"



SOCODIP

Pro-Déco

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



04 95 30 19 50
Lieu dit Pastorecchia 20600 BASTIA

Socodip Décoration
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA



Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE
www.lnginfo.com



Vos besoins... LA SOLUTION

G.COM v.5.0

Logiciel de GESTION COMMERCIALE

Un logiciel "sur mesure" pour les demandes les plus exigeantes.

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

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

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS



EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR





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



COACHING

#TECHNIQUE

BICEPS / TRICEPS EXPLOSION



EN
5:00 MIN
STOP

GAMMES MONTANTES
GAMMES DÉSCENDANTES

CT
**FLETCHER
STYLE!**



Si tout comme moi vous manquez cruellement de temps pour vous entraîner ou bien si vous désirez tout simplement créer un électrochoc à vos biceps-triceps récalcitrant...
TESTEZ cette mini séance de 5 à 10 min MAXIMUM en fonction de vos capacités et EXPLOSEZ littéralement les manches de votre T-shirt ! avec le kickback haltères allongé sur le sol et les curls alternés haltères debout.

TECHNIQUE :

POUR LES TRICEPS :

5 séries de 20 reps en gammes montantes, suivies immédiatement en gammes descendantes, soit **100 REPS** ALLER ... et **100 REPS** RETOUR !!
(IDEM pour les biceps)

Attention, ça va énormément brûler, alors essayez de choisir des poids que vous pouvez maîtriser tout au long de l'exercice pour travailler le plus durement et efficacement possible.
« BONNE souffrance » ! BON TRAINING à tous !



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

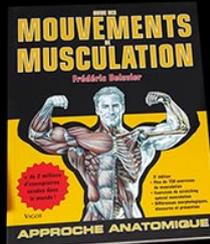
COMMENT

PLACER

SA BARRE

SQUAT

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

Pas très fort mais

Progresser quand même

La progression en musculation est un sujet souvent évoqué, il est pour certain synonyme de prise de force ou de prise de muscle. Malheureusement en musculation il y a peu de facteur concret pour jauger sa progression, certains comptent le nombre de séries et de répétitions d'autre cherche à mettre un peu plus lourd à chaque séance pour se convaincre qu'ils progressent...

Progression musculation La phase 1

Dans une optique prise de muscle, j'ai remarqué qu'il y avait deux étapes importantes et distinctes, au début il y a la période d'apprentissage ou le pratiquant apprend ses mouvements de base et commence à prendre de la force et du muscle. Cette période a duré environs 1 an et demi pour moi ou je suis passé d'une barre à vide au couché et au squat à 100 kg sur les deux barres. Pendant cette phase, je n'ai pas cherché à isoler mes muscles ou à rattraper des points faibles, car je n'avais pas assez de masse musculaire pour faire l'état des lieux.



Progression musculation La Phase 2

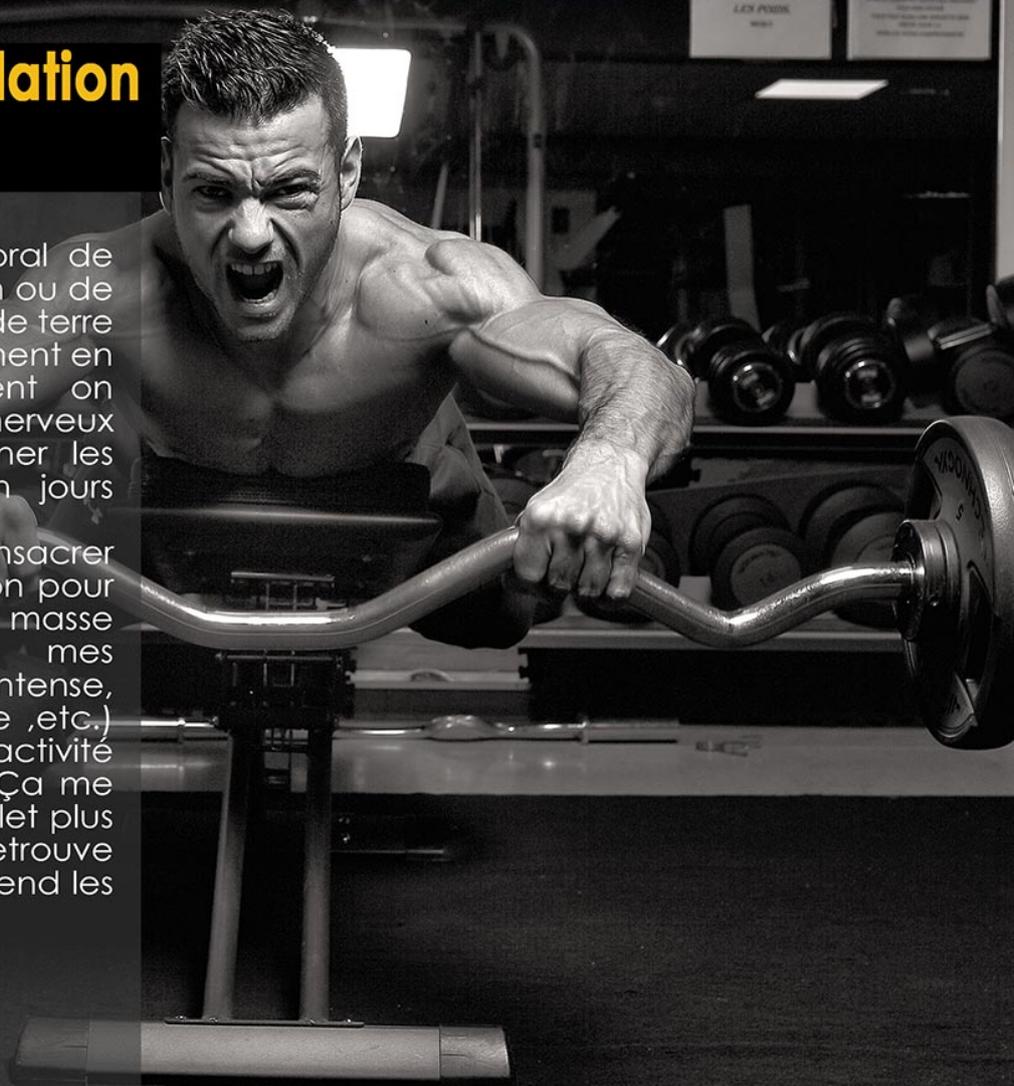
J'ai remarqué que je n'étais pas quelqu'un de fort naturellement, aujourd'hui mes maxi ne sont pas très élevés, la progression en force de la 1ère année de pratique a fortement ralenti. À l'inverse c'est la prise de muscle qui c'est mise à accélérer, j'ai constaté qu'après avoir dépassé les 100/110 kg en séries au développé couché mes pectoraux on réellement pris du volume, idem pour le soulevé de terre qui aujourd'hui taquine avec les 200kg. Je pense que chaque personne a une charge « optimale » où il va pouvoir jongler avec les différents protocoles d'intensifications afin de varier les contraintes mécaniques et donc de ne pas stagner.

La façon la plus simple pour prendre du muscle est facile à mettre en place (dans sa tête) « je dois faire en sorte de mettre un peu plus lourd à chaque séance et c'est bon ». Si cette méthode fonctionne relativement bien quand on débute en phase 1 donc, arrivé à la phase 2, c'est beaucoup plus dur, même pour ceux qui s'entraîne spécialement pour la force. Dans cette phase, le travail en isolation doit commencer à être pratiqué plus régulièrement afin de créer du détail, chose que j'ai vérifiée sur moi-même en abandonnant le travail classique bien cadré et en le remplaçant par du travail en série longue jusqu'à la brulure ou en pyramidale, etc.

Progression musculation Problème d'égo

C'est toujours bon pour le moral de pousser plus lourd que son voisin ou de voir la barre se plier au soulevé de terre ou au squat mais malheureusement en faisant des max trop souvent on récupère moins vite au niveau nerveux et on ne pourra pas enchaîner les entraînements de musculation jours après jour.

Personnellement je préfère consacrer le travail en salle de musculation pour le développement de ma masse musculaire. Pour travailler mes performances (Ex : cardio intense, technique haltéro, gymnastique, etc.) je les intègre à une seconde activité une à deux fois par semaine. Ça me permet de me sentir plus complet plus performant et surtout, je retrouve l'excitation du débutant qui attend les 1ers signes de progression





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

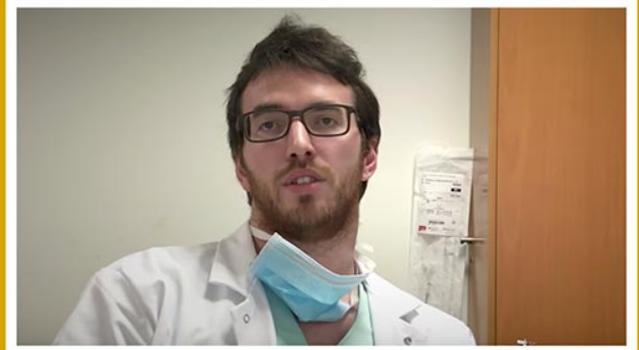
SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

APPRENDRE L'ANATOMIE POUR LA MUSCULATION

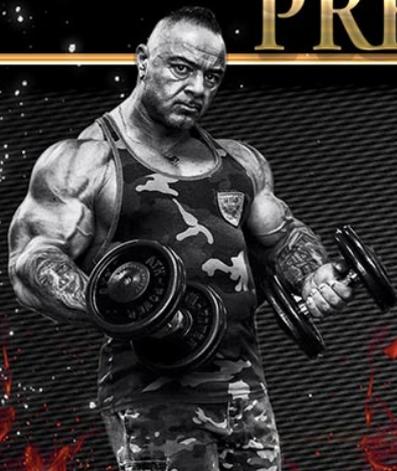
Nouvelle série de vidéos sur ShareFitness ! « La Chronique du Doc' » abordera régulièrement des thèmes en rapport avec la musculation, le fitness, l'alimentation et la santé en général. Cette première vidéo a pour but de faciliter l'apprentissage de l'anatomie, où Le Doc' vous dévoilera ses astuces. Elle est destinée à tous, simple pratiquant de musculation, ou de façon plus ciblée, à une personne se destinant à devenir coach sportif, kinésithérapeute, ou tout autre métier de la santé nécessitant une connaissance approfondie. Cette série de vidéo se veut participative, alors n'hésitez pas à poser vos questions dans les commentaires, ou directement sur Instagram. Les questions les plus posées ou les plus intéressantes seront traitées en vidéo. Paul-Matthieu Chiaroni, alias « Le Doc » est interne en cardiologie, et fait partie de la Team ShareFitness depuis 2014.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



PAUL JAMES
Reporter



Paul James

ENTRAÎNEMENT & SANTÉ FONCTIONNELLE



**ESPACE CORPS
ESPRIT FORME**

DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE!

TOUT SUR LA SUPPLÉMENTATION POST-ENTRAÎNEMENT

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

NON :

un shaker de protéine n'est pas votre meilleure option en sortant de votre séance de musculation !

FITNESS MAG

FITNESS-MAG.FR

Chers amis, nous avons décortiqué dans votre magazine préféré le mois dernier tout ce qui concernait la supplémentation pré-entraînement. Nous avons abordé de manière scientifique les différents éléments vous permettant d'améliorer vos performances à l'entraînement (on parle d'ergogènes). Bien que non nécessaire, la supplémentation pré-entraînement joue un rôle primordial dans votre progression. Bien entendu, effectuer un entraînement de qualité olympique ne suffit pas. Il vient alors naturellement la question : Quoi faire derrière ?

Si vous vous entraînez correctement, que vous vous alimentez correctement, que vous dormez suffisamment, comment faire pour organiser votre supplémentation de manière à être le plus efficace et productif dans votre progression en masse musculaire ?

C'est à cette question que je vous aide à répondre dans cette série de podcasts scientifiques.

Une fois effectué un superbe entraînement, il est temps de faire tout son possible pour capitaliser sur cette séance époustouflante en aidant son corps à récupérer afin d'enclencher le processus de production musculaire le plus rapidement possible.

Le rôle de la supplémentation post-entraînement est donc :

- 1. refaire le plein des stocks que nous avons épuisés**
- 2. ramener au calme ce qui a été excité**

Cette double action accélère la récupération et donc accélère le processus de croissance musculaire. L'hypertrophie qui suit un bon entraînement aux résistances se déroule sur plusieurs jours. La manière de vous alimenter et de gérer vos niveaux d'énergie (activités, stress, repos) durant ces jours fatidiques jouera donc un rôle capital et notablement plus important que simplement votre boisson post-entraînement. En définitif, tous les repas de chaque jour est important, chaque nuit, chaque sieste etc. Ainsi, toute aide permettant davantage de progrès est la bienvenue. Ici nous allons nous concentrer sur la prise de suppléments juste après son entraînement pour favoriser le retour au calme et le retour à la normal de l'organisme suite au stress calorivore que représente l'entraînement.



PODCAST

Dans ce podcast, j'interview Eric Mallet sur la question de la supplémentation post-entraînement.

Eric est spécialiste en ergogènes et dirige le blog scientifique de culturisme

www.espacecorps-espritforme.fr. Nous faisons ensemble le point sur les éléments suivants :

1. Les glucides (6'46")
2. Les BCAA (17'25")
3. La glutamine (21'41")
4. La créatine (26'13")
5. Le GABA (31'00")
6. Les antioxydants (37'13")
7. Le zinc (45'47")
8. Le magnésium (46'41")
9. Le chrome (48'19")
10. Le sodium (51'00")

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Quand on parle de construction de nouveau tissu musculaire, on fait référence au phénomène d'**adaptation** du corps humain. En ce qui concerne le 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.
- L'apport nutritif nécessaire au processus de création de nouvelles cellules.
- Le temps/repos nécessaire pour fabriquer ces nouvelles cellules.

RINSE, RECYCLE & REPEAT.



La mise en place avec succès de ces 3 éléments nous permet de **produire de nouvelles cellules musculaires**. Maintenant, à l'échelle de l'humain, il faut bien évidemment rajouter une dimension mentale. La clé du véritable succès pour le pratiquant de culturisme est de progresser sur le long terme. Cela nécessite de **ne pas se blesser** d'une part et de **rester motivé** d'autre part. Pour ce qui est de parvenir à stimuler sa croissance musculaire aussi souvent que possible sans jamais mettre en péril son intégrité physique je vous recommande de vous entraîner selon la méthode révolutionnaire créée par mon mentor et ami Francis Benfatto : la Performance Progressive Methodology. Vous trouverez des informations sur cette méthode sur ma page facebook, sur ma chaîne youtube ainsi que sur www.benfatonutrition.fr sous l'onglet PPM.



Dans l'article du mois dernier portant sur la supplémentation pré-entraînement, nous vous avons aussi proposé une **solution de booster pre-entraînement** pour ceux qui ne souhaitent pas investir d'argent dans un booster plus perfectionné. Cela consistait à prendre 100 à 200mg de caféine (entre un et deux cafés) avec du cacao — il est bien question ici de cacao et non de chocolat, soyez vigilant aux quantités de cacao présent dans les tablettes de chocolats que vous achetez car la majorité de ces tablettes sont composées de sucres. Regardez la liste des ingrédients au dos des produits où les ingrédients sont affichés du plus présent au moins présent. Si vous voyez le sucre apparaître avant le cacao, sachez que vous achetez davantage une confiserie que du cacao.

Dans ce podcast, long mais très instructif, vous pourrez aussi trouver comment adapter votre supplémentation post-entraînement à votre budget. Gardez en tête que le plus important est de consommer des glucides car bien récupérer demande en priorité de refaire les stocks de glycogène musculaire et hépatique pour amener du glucose à vos organes, à vos muscles et à votre système nerveux qui en est le plus gros consommateur. Un minimum est alors de prendre, par exemple, quelques cuillères de miel à la sortie de votre entraînement. Vous avez ensuite le temps de vous doucher, de rentrer chez vous et cuisiner tranquillement. Pour en apprendre plus, direction le podcast... Si vous y apprenez des choses qui vous aident, merci de partager la vidéo avec vos amis et de laisser un pouce bleu pour nous encourager à continuer.

Pour conclure, **NON, un shaker de protéine n'est pas la meilleure chose à faire en sortant de votre séance de musculation.** Les acides aminés sont importants pour la synthèse des protéines et la construction de nouvelles cellules musculaires, certes, mais il faut d'abord refaire le plein d'énergie. Sans énergie il n'y a pas de vie. Or l'énergie c'est le glucose. Il n'est pas nécessaire de chercher à déclencher un pic d'insuline avec beaucoup de sucres à indice glycémique élevé (pas du tout même) mais il faut tout de même privilégier le sucre après votre entraînement. De même, sachez que vous assimilerez davantage votre protéine si vous la consommez avec un peu de sucres. Il n'est ainsi pas nécessaire de prendre des isolats de whey plus cher, en particulier ceux qui ont un budget serré. Un concentré de whey de qualité sera mieux assimilé, moins cher et tout aussi efficace en terme d'apports en acides aminés. Mais chuuuut, je ne vous ai rien dit.

FUEL YOUR PASSION

**-15%
CODE PROMO!**

**YOUR CODE:
[BENFNUT15]**

**BENFATTO
NUTRITION**

**PURE WHEY
PROTEIN**

PREMIUM PROTEIN CONCENTRATE
ULTRA-FILTERED HIGH QUALITY WHEY
300g | 300%TM CREAMY CHOCOLATE

Model PAUL JAMES
Brand Ambassador

PS : il reste très intéressant et pratique d'avoir une bonne protéine en poudre chez soi. Cela permet d'atteindre plus facilement ses besoins protéiniques journaliers, cela permet de varier, de moins cuisiner ou au contraire de préparer des recettes différentes (type muffins protéinés, ou bol d'avoine protéiné, ou glaces protéiné etc.).

De mon cœur au votre
Paul James

TOUTES NOS ÉDITIONS

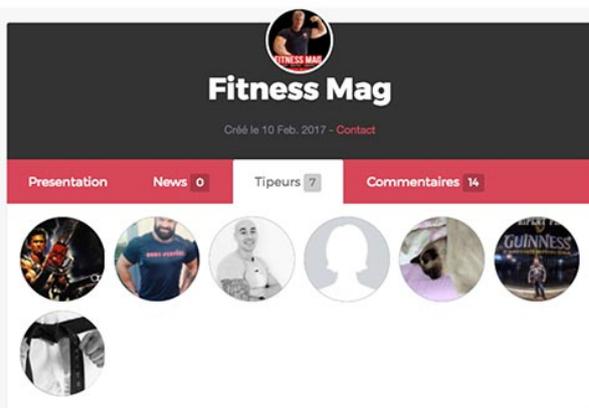
CONSULTEZ TOUS NOS MAGAZINES GRATUITEMENT

SUR 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





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

APRÈS MA 4ÈME PLACE LORS DE LA FINALE FRANCE IFBB 2016 EN -90KG, COMPÉTITION DURANT LAQUELLE ON JUGEAIT MON PHYSIQUE PARMIS L'UN DES PLUS SEC ET DENSE, MAIS ÉGALEMENT DURANT LAQUELLE LE JURY ME REPROCHAIT UN POSING NE ME METTANT PAS SUFFISAMMENT EN VALEUR (D'OÙ CE CLASSEMENT), JE DÉCIDAIS, SUR LES CONSEILS DE MON COACH **JULIEN SUEL**, DE FAIRE APPEL À **KAREN FELIX** POUR AMÉLIORER CET ASPECT IMPORTANT DU BODYBUILDING. NOUS DÉCIDIONS DE METTRE EN PLACE UNE SÉANCE DE POSING LA VEILLE DE MA 1ÈRE COMPÉTITION DE LA SAISON 2017 : LE TOP DE COLMAR. LE COURANT EST PASSÉ TOUT DE SUITE, SA SYMPATHIE ET SON PROFESSIONNALISME M'AYANT TOUT DE SUITE RAVI. ELLE A PRIS LE TEMPS DE CORRIGER MON PLACEMENT POUR QUE CHAQUE POSE IMPOSÉE ME CONVienne AU MIEUX.



FRANCE IFBB 2017

EUROPE IFBB 2017

SAMUEL BOUR



MERCI À MON COACH JULIEN SUEL



COACHING SCÉNIQUE



LES RÉSULTATS DE CE COACHING FURENT IMMÉDIATS, PUISQUE DÈS LE LENDEMAIN TOUT LE MONDE ME FÉLICITAIT POUR MA MÉTAMORPHOSE AU NIVEAU DU POSING, MÉTAMORPHOSE PAYANTE PUISQUE J'OBTINS LA 3ÈME PLACE EN -90KG. SUITE À CELA, JE PU METTRE EN APPLICATION TOUT LE TRAVAIL RÉALISÉ AVEC KAREN LORS DE LA DEMI-FINALE FRANCE IFBB À ST ETIENNE OÙ JE REMPORTE LA CATÉGORIE DES -95KG, PUIS UNE SEMAINE APRÈS À LA FINALE FRANCE IFBB (TOUJOURS EN -95KG), JE GAGNE NON SEULEMENT LE TITRE DE CHAMPION DE FRANCE, MAIS ÉGALEMENT UNE SÉLECTION EN ÉQUIPE DE FRANCE «A» POUR LES CHAMPIONNATS D'EUROPE IFBB EN ESPAGNE.

CE QUI ÉTAIT UN DE MES POINTS FAIBLES EN 2016, LE POSING LIBRE, A MÊME ÉTÉ GRÂCE À KAREN PRESQUE UN POINT FORT LORS DE LA FINALE FRANCE, AYANT PU Y INTÉGRER DES POSES QUE NOUS AVIONS TRAVAILLÉES AU PRÉALABLE. J'AVOUE QUE LE POSING LIBRE ÉTAIT JUSQU'ALORS UN ASPECT QUE J'AVAIS PLUTÔT TENDANCE À NÉGLIGER, À NE PAS TROP AIMER TRAVAILLER, VOIRE MÊME À ABHORRER, MAIS LÀ J'AI PRIS UN PLAISIR IMMENSE SUR SCÈNE, ÉTANT BEAUCOUP PLUS À L'AISE ET EN CONFIANCE.

SAMUEL BOUR

TÉMOIGNAGE DE CÉLINE, COMPAGNE DE SAMUEL :

KAREN M'A FOURNI DU FOND DE TEINT DE QUALITÉ PROFESSIONNELLE POUR QUE JE PUISSE PROCÉDER À UN CONTOURING AVEC DES ZONES À ÉCLAIRCIR, AINSI QUE DES ZONES D'OMBRE, POUR AINSI NE PAS METTRE DE TAN SUR LE VISAGE, CE QUI REND L'ENSEMBLE BEAUCOUP PLUS ESTHÉTIQUE.

J'AI ÉGALEMENT PU CONSTATER LES PROGRÈS DE SAMUEL CONCERNANT SES PASSAGES OÙ IL ÉTAIT PLUS À L'AISE ET PRENANT PLUS DE PLAISIR IL ÉTAIT AUSSI PLUS SOURIANT ET SÛR DE LUI SUR SCÈNE.



CÉLINE ET SAMUEL

COACHING SCÉNIQUE

KEVIN MICHLER

KAREN FELIX :

KÉVIN EST UN ATHLÈTE JUNIOR DE 20 ANS À PEINE. IL DÉBUTE AVEC QUELQUES HALTÈRES CHEZ LUI DURANT 2 ANS ET CONTINUE EN SALLE 3 ANS AVANT DE CONCOURIR.

KEVIN MICHLER :

APRÈS DE LONGS MOMENTS À DISCUTER AVEC MON PRÉPARATEUR « SUEL JULIEN » NOUS PRENONS LA DÉCISION DE PARTICIPER AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE IFBB. CE QUI ME FAISAIT LE PLUS PEUR DANS TOUT CELA C'ÉTAIT LA FAÇON DE POSER, CAR LORS DE MA 1ÈRE COMPÉTITION J'AI VRAIMENT ÉTÉ RIDICULE SUR SCÈNE ET JE N'AI VRAIMENT PRIS AUCUN PLAISIR. J'AI DONC DÉCIDÉE DE CONTACTER KAREN QUI EST UNE PROFESSIONNELLE DANS LE MILIEU POUR ME VENIR EN AIDE ET ALORS EN MOINS DE 2 HEURES J'AI VRAIMENT ÉTÉ TRANSFORMÉ SUR MON POSING. EN SEULEMENT QUELQUES ROTATIONS ET MODIFICATIONS DE PLACEMENTS LES CONSEILS D'UNE PRO ONT TOUT CHANGÉ.

CE COURS AVEC KAREN M'A PERMIS DE ME SENTIR BIEN MIEUX SUR SCÈNE, PLUS DE STRESS ET D'ANGOISSE SUR LES IMPOSÉS. JE SAVAIS QUE J'ÉTAIS PRÊT GRÂCE À ELLE ET JE LA REMERCIE ENCORE ET ENCORE !



f CÉLINE KEVIN MICHLER



COACHING SCÉNIQUE



EN PLUS DE TOUT ÇA, CE COACHING M'A PERMIS D'ÊTRE BEAUCOUP PLUS GROS ET IMPOSANT SUR SCÈNE ET C'EST EXACTEMENT CE QU'IL ME FALLAIT POUR POUVOIR ESSAYER DE RIVALISER AVEC LES AUTRES ATHLÈTES.

JE TIENS À PRÉCISER QUE KAREN QUI ÉTAIT PRÉSENTE LORS DE MA COMPÉTITION M'A SUIVI JUSQU'À MON PASSAGE SUR SCÈNE ! SES CONSEILS VALENT DE L'OR !

JE RECOMMANDE À TOUS LES ATHLÈTES DE PRENDRE DES COURS DE COACHING SCÉNIQUE AVEC ELLE, C'EST UNE PERSONNE GÉNIALE ET TRÈS PROFESSIONNELLE.

KEVIN MICHLER



f KAREN FELIX - COACHING SCÉNIQUE

f JULIEN SUEL COACHING

OSTÉOPATHIE



ALESSANDRO MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

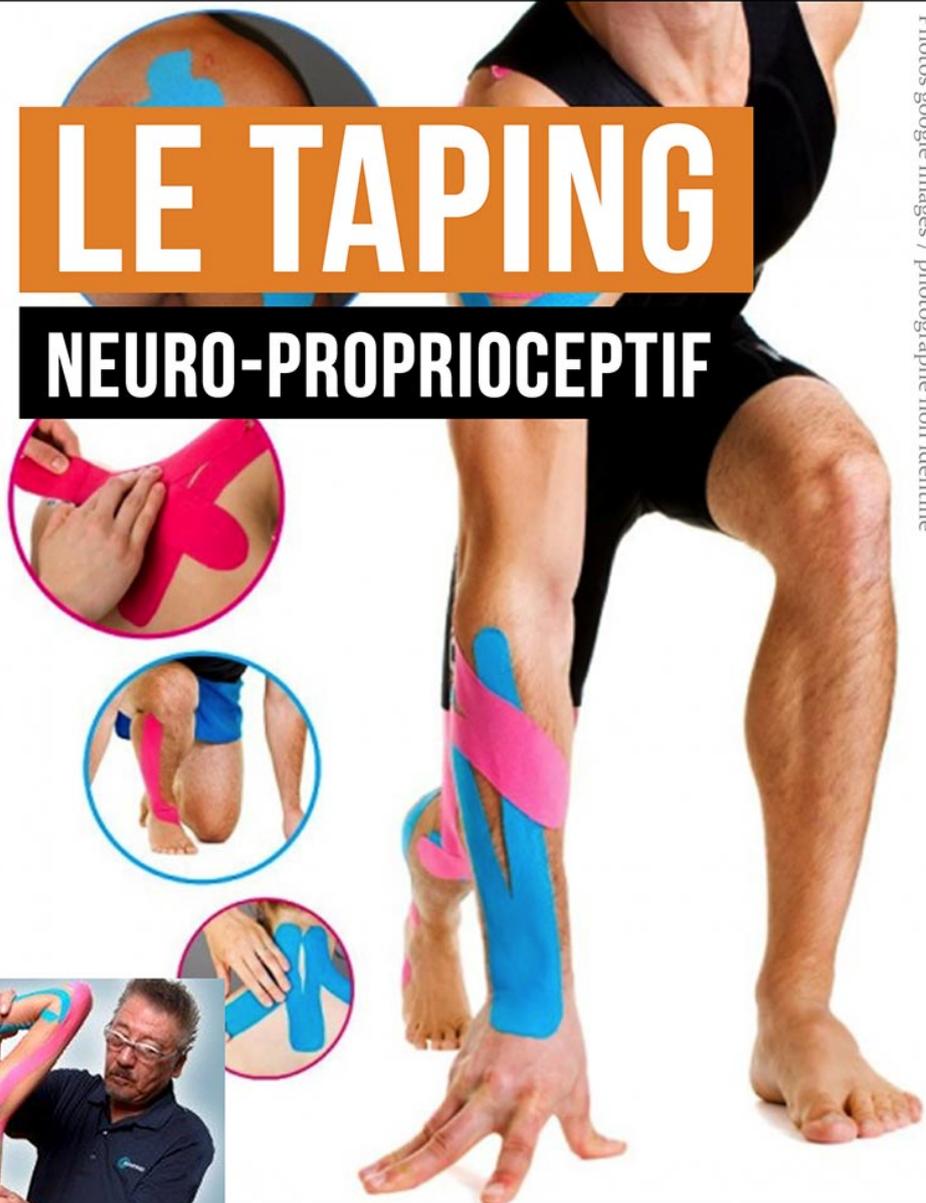


LE TAPING

NEURO-PROPRIOCEPTIF

Aujourd'hui nous allons évoquer un sujet particulièrement intéressant et fortement d'actualité, je veux parler du **TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIF**, un nom bien scientifique pour expliquer bien des choses.

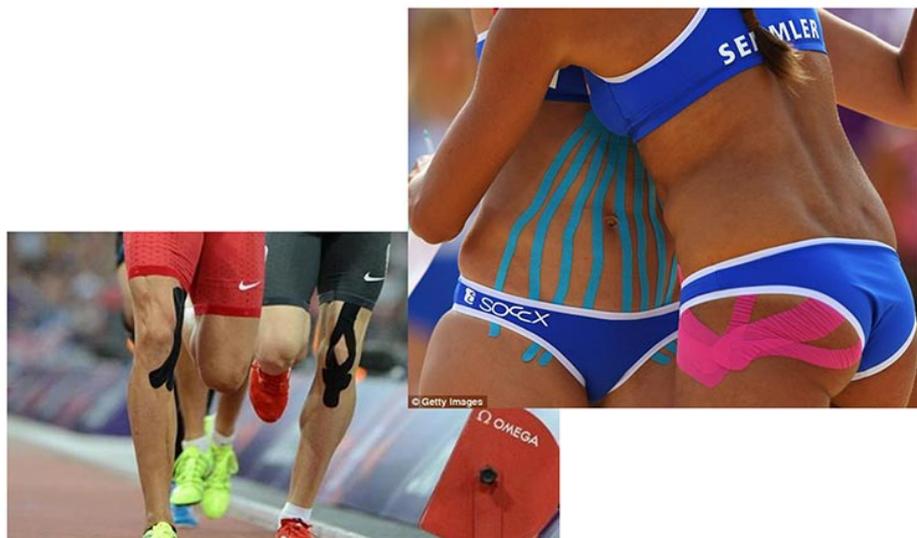
Tout d'abord, on ne peut pas passer à côté d'un petit aspect historique de la chose. Le tape a été créé par le chiropraticien japonais **Kenzo Kase** dans les années 70 dont l'objectif initial était la fabrication de matériel dont les propriétés, similaire à la peau, pourraient optimiser la reconstruction des muscles.

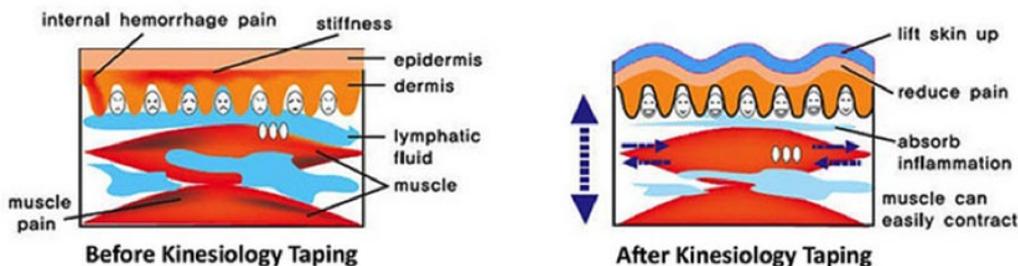


Photos google images / photographe non identifié

LE TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIF LE TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIF LE TAPING NEURO-PROPRIOCEPTIF

Depuis, le taping est de plus en plus utilisé par les athlètes professionnels et amateurs. Cette méthode s'est fait connaître mondialement lors des Jeux olympiques de Séoul de 1988 par les joueurs de volleyball japonais. Plus récemment, au cours des jeux olympiques de Londres de 2012, nous avons vu que les athlètes ont été enregistrés dans différentes couleurs de Tape. Cette mise sous projecteur à suscité l'intérêt d'une plus grande part de la population mondiale, cette fois non professionnelle du sport.





Le taping neuro proprioceptif présente son efficacité grâce à l'activation des systèmes neurologiques et circulatoires. La bande soulèvera les couches supérieures de la peau (épiderme), créant plus d'espace entre la peau et les muscles sous-jacents. Cet espace réduira la pression sur les canaux lymphatiques et créera ainsi plus d'espace pour la circulation, l'écoulement et l'amélioration du drainage lymphatique à travers la zone enregistrée. En raison de l'espace accru entre la peau et le muscle, la pression sur le récepteur de la douleur sera réduite. Cela aide à diminuer l'enflure et la douleur dans les zones blessées. Il aide également à améliorer la circulation sanguine et l'augmentation du flux sanguin vers et depuis le muscle augmente la présence d'oxygène et de nutriments pour aider à réparer les tissus endommagés et accélère l'élimination des déchets lorsque les muscles sont fatigués.

LE TAPING

NEURO-PROPRIOCEPTIF



LA SCIENCE DU TAPING EST BASÉE SUR LE PROCESSUS DE GUÉRISON NATURELLE DE NOTRE CORPS. Il apporte et stabilise nos muscles et nos articulations sans affecter notre gamme de mouvement et de circulation. Le tape vise la décompression des tissus, l'augmentation des échanges liquidien, l'optimisation du mouvement et la génération de stimulations musculaires. Ces modalités sont d'autant plus efficaces si utilisées conjointement avec d'autres thérapies. Ses actions sont multiples :

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

L'action de la bande soulage la pression sur les nocicepteurs (récepteur sensoriel de la douleur), directement sous la peau, permettant un soulagement rapide des blessures graves. Ceci est particulièrement efficace pour la douleur qui persiste après une cicatrisation ou pour une douleur qui n'est pas proportionnelle à la gravité d'une blessure.

GONFLEMENT RÉDUIT, INFLAMMATION ET ECCHYMOSE

La réduction de la pression sur les canaux de drainage lymphatique améliore l'élimination des fluides et d'autres matériaux qui se rassemblent dans une zone blessée. Ceci s'applique non seulement aux blessures sportives, mais à d'autres affections inflammatoires, y compris les œdèmes blancs et rouges. Après quelques jours de tape, l'hématome aura totalement disparu.



PRÉVENTION OU SOULAGEMENT DES SPASMES, CRAMPE ET RÉCUPÉRATION PLUS RAPIDE

La circulation améliorée des muscles qui travaillent aide à fournir de l'oxygène et des nutriments au niveau cellulaire, les tissus utilisés contiennent des déchets tissulaires qui contribuent à la douleur et à la rigidité et limitent la capacité de continuer à s'entraîner. Lorsque le ruban de kinésio est utilisé sur ces zones, une élimination améliorée de ces sous-produits permet une récupération plus rapide. Cela pourrait se traduire par une performance améliorée dans les événements d'endurance ou une récupération plus complète entre les événements répétitifs et à haute intensité.

SOUTIEN STRUCTUREL POUR LES PARTIES DU CORPS EN LÉSION OU DYSFONCTION.

Les propriétés élastiques uniques du tape lui permettent de supporter un muscle ou une articulation blessé

FORCE RENFORCÉE ET TONUS MUSCULAIRE DANS LES MUSCLES HYPOTONIQUE OU HYPERTONIQUES

La perte de force ou de tonus musculaire peut résulter d'une douleur, d'une blessure ou d'une variété de troubles neurologiques ou musculaires. Dans ces situations, la faiblesse peut entraver la capacité de faire les exercices essentiels au rétablissement ou à l'amélioration du fonctionnement quotidien. La bande de kinésio ne fournit pas seulement un soutien à ces domaines, mais elle peut également améliorer l'activation des muscles neurologiques, ce qui permet d'effectuer des exercices thérapeutiques plus efficacement. L'une des utilisations majeures de cette catégorie concerne les nourrissons et les jeunes enfants souffrant d'hypotonie, une perte du tonus musculaire qui limite leur capacité à apprendre à s'asseoir, à ramper, etc. On pourrait également aller plus loin dans le raisonnement et offrir ce genre d'application sur les personnes atteintes de maladie neurodégénératives. Plusieurs études ont été publiées sur ce genre d'utilisation, mais on pourrait imaginer qu'avec l'avancé de la médecine et les progrès fait en la matière, un ralentissement des symptômes et une meilleure qualité de vie pourrait être offert grâce à cette méthode.

LA TAPE S'EST QUOI ? COMMENT L'APPLIQUER-T'ON ?



Son élasticité : la tension détermine le mode d'action. Ses qualités élastiques s'affaibliront au bout de 5 jours. Elles ont déjà une pré-tension sur le papier. Elles peuvent s'étirer dans le sens de la longueur, cependant différentes formes existes en fonction des utilisations.

Son épaisseur : proche de celle de l'épiderme pour avoir une similitude mécanique et ne pas gêner le mouvement.

Sa composition : Le coton est perméable à l'air permettant la respiration cutanée. La colle acrylique disposée de façon ondulée est hypoallergénique et activée par la chaleur un simple frottement à l'aide de la main ou des doigts permettra une élévation de la chaleur de la bande.

Son choix de couleur varié pour les plus casse-cou et très utile lors de l'application chez les enfants, ils seront toujours très fiers de les montrer à leurs amis.

IMPORTANT : chez le sportif, il faut installer au moins 1 h avant l'effort pour une bonne efficacité



L'UTILISATION

1. Couper la longueur désirée.
2. Arrondir les angles pour prévenir un décollement prématuré.
3. Installer le patient dans la position adéquate.
4. Définir la direction du tape (de l'origine du muscle à son point terminal le tonifie, du point terminant à son origine a des effets relaxant sur la masse musculaire)
5. Ne pas mettre de tensions sur les extrémités
6. Chauffer la bande une fois déposée (en frottant sur la bande)



LA FACILITATION MUSCULAIRE

La tension de la bande doit être de 50% dans le sens des fibres musculaire du point d'origine de l'insertion musculaire jusqu'au point de terminaison (LE PLUS IMPORTANT pour une réelle efficacité), la pose se faire sur un muscle en étirement. Ce type de tension sera faite essentiellement sur un muscle en hypotonicité.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

☒ La tension de la bande doit être de 25% dans le sens des fibres musculaires du point d'insertion distal jusqu'au point d'origine, la pose doit se faire sur un muscle en étirement. Ce type de tension sera faite essentiellement sur un muscle en étirement

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Autre option

Centrée sur le muscle avec 75% de tension, perpendiculaire aux fibres musculaires et le muscle en position neutre



PARIS

DOMONT

BODYGEAR.FR
liste des magasins sur www.bodygear.fr

TISSULAIRE ANTALGIQUE

Centrée sur la douleur, la tension de la bande doit être à 50% en position de X la superposition des deux bandes sera le point douloureux, le muscle devra être en position neutre.

Très utile pour un point douloureux interscapulaire ou pour une tendinopathie

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SUPPORT MÉCANIQUE

La tension du tape doit être de 50 à 90% sur muscle relâché, très intéressant pour soutenir des articulations comme le composé cuboïde naviculaire de la voûte du pied,

Ou sur une ténosynovite de Quervain, entorse externe de cheville !!

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MONTAGES MIXTES

Une composante de tous les points vus avant, peut être intéressant sur des entorses de chevilles, des chaînes musculaire douloureuses...

DRAINAGE

Tension centrifuge sur 0 à 10% localisé sur la zone à drainer (œdématisé) parfait pour les entorses, contusions, post chirurgie, bursite...

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Pour conclure, plusieurs personnes m'ont déjà fait savoir que leur tape n'avait pas fonctionné. Ayant, suivi une formation en la matière et l'ayant posé sur plusieurs « cobayes », j'ai constaté que celle-ci fonctionnait à chaque fois !

Cependant, plusieurs problématiques m'ont été rapportées, expliquant notamment le mauvais fonctionnement de la méthode : Soit celui-ci a mal été positionné, soit, il s'agit d'une blessure qui présente des complications dépassant le champ d'action du tape. La bande ne peut pas réparer les muscles déchirés.



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).



Photo Google Images / Auteur non identifié

PASSIONNÉ(E) ? OUI MAIS COMMENT ?

Nombreux(es) lecteur(ice)s de cette rubrique s'entraînent quotidiennement depuis de très nombreuses années, fréquentent assidument une ou plusieurs salles, ont toujours évolué dans le monde de la musculation, fréquentent des personnes liées de près ou de loin au monde du culturisme, lisent et regardent souvent des documents qui concernent (directement ou non) le corps Humain, mangent et dorment en fonction de leurs séances, organisent leur emploi du temps pour concilier vie familiale, professionnelle et sportive. Certain(e)s d'entre vous ressentent peut-être à la lecture de ces lignes un sentiment bizarre, votre fréquence cardiaque accélère et dans votre tête cette phrase : « Il parle tout à fait de moi ». Pour vous, la musculation ou le fitness sont bien plus qu'un sport, c'est un mode de vie (« a way of life »), une part de vous-même, le cœur de votre identité, vous êtes « Bodybuilder(euse) », en d'autres termes, vous êtes passionné(e). Le psychologue social dispose de plusieurs concepts scientifiques pour comprendre et décrire cette fusion de l'identité individuelle avec l'identité de sportif/ve.

Dans la continuité de la Théorie de l'Autodétermination (Deci & Ryan, 2012), le concept de Passion que nous propose Vallerand (2015) est aujourd'hui incontournable pour comprendre ce mécanisme identitaire. L'auteur définit ce concept de passion comme « une forte inclination qu'éprouve une personne pour une activité librement choisie, qu'elle aime, qu'elle trouve importante et dans laquelle elle investit du temps et de l'énergie ». Seulement, certain(e)s personnes présentent une passion dite « obsessive » tandis que d'autre présentent une passion « harmonieuse ». Afin d'illustrer notre propos, nous décrivons « Tom » qui présente une passion obsessive et « Sacha » qui présente une passion harmonieuse. Ces deux étudiants qui se définissent comme bodybuilders, bien qu'étant de vrais passionnés, ont une vie radicalement différente. Sur la base de résultats d'études scientifiques récentes nous décrivons infra la réalité quotidienne la plus probable de ces deux athlètes.

Pour Tom, la musculation est sans cesse dans son esprit. Il présente une passion obsessionnelle pour la musculation si bien qu'il vit avec comme point de repère sa prochaine séance à la salle, et que lorsqu'il s'y rend, il ne sait pas vraiment quand il en sortira. D'ailleurs, d'autres domaines de vie que d'aucuns qualifieraient d'importants passent parfois après (par exemple la révision des partiels qui approchent à grands pas). Parfois, il se sent coupable lorsqu'il n'arrive pas à concilier son sport avec ses autres sphères de vie. Sous la barre, il ne peut s'empêcher de penser qu'il devrait réviser au lieu de pousser. Sa concentration est moindre pendant l'effort, il regarde plus souvent la montre pour ne pas trop abuser, il y a un décalage entre ce qu'il devrait faire et ce qu'il fait. Cette culpabilité se transforme parfois en anxiété, surtout lorsqu'il doit honorer certains engagements qui peuvent freiner sa progression et son investissement du moment. Il le sait, mais pourtant, difficile pour lui de changer, d'autant plus qu'il est exigeant avec lui-même, perfectionniste. À ce propos, il se répète souvent une phrase : « No pain, no gain », chaque détail compte. Il est persuadé que le temps qu'il passe à faire autre chose que de la musculation lui fait prendre un retard considérable sur les autres.



En réalité, l'estime de soi de Tom (la valeur que chacun attribue à sa propre personne) dépend de la musculation. En effet, plus il se sent volumineux, congestionné, sec, rigoureux sur sa diète, plus il se sent confiant dans sa vie en général. Bien qu'il sorte peu, il a remarqué qu'il allait plus facilement discuter avec des inconnu(e)s lorsqu'il était au top de sa forme. C'est pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps qu'il consacre autant de ressources physiques, psychologiques et financières à la musculation, si bien qu'il vit avec une urgence perpétuelle : aller s'entraîner dur. La passion prend le dessus et ce n'est plus Tom qui contrôle sa vie, mais la musculation. Son petit ami lui fait souvent des remarques sur le fait qu'il passe trop de temps à la salle, qu'il aimerait passer plus de temps avec lui. Mais Tom se braque facilement et se sent plus prompt à prendre ses distances lorsque ce type de discussion vient sur la table, ayant le sentiment que son petit ami ne comprend pas sa passion pour le culturisme et les sacrifices nécessaires. Lorsque précédemment il avait tenté de freiner son investissement ou qu'il était blessé, il ruminait, se sentait frustré, coupable, se montrait moins patient avec les autres, incapable de lâcher prise et d'être dans l'instant.





Sacha quant à lui présente un profil diamétralement opposé de celui de Tom.

Il présente une passion harmonieuse. Il arrive à concilier son sport avec d'autres domaines de vie importants (comme sa famille, sa petite amie et ses études). C'est le plaisir et le sentiment de liberté qui dominant son existence et le culturisme n'est que l'occasion d'en prendre encore plus.

Même blessé, il ne ressent pas de tristesse, de culpabilité ou de honte, il sait qu'il a toute la vie devant lui pour s'entraîner.

Il ressent plus souvent des expériences de « Flow » durant lesquelles il trouve la bonne barre pour progresser de manière optimale. Son estime de soi ne repose pas uniquement sur son ressenti à l'entraînement et son sport s'articule bien avec sa vie de jeune père. Il est moins enclin à se comparer aux autres, son but est de s'éclater à la salle et il est au contrôle de sa vie, mais aussi de son sport.

Sans que des liens de cause à effet soient établis dans la littérature scientifique entre passion obsessive et addiction, il est nécessaire d'être vigilant(e). La passion obsessive se caractérise par le sentiment d'être contrôlé par son sport, tandis que la passion harmonieuse se caractérise par une parfaite intégration de son sport avec les autres domaines de vie. Lorsque la passion obsessive est extrême, de réels risques existent. Trop nombreux sont les récits de bodybuilder(euse)s qui au début de leurs carrière prenaient du plaisir à s'entraîner, aimaient la liberté qu'offrait la musculation.

Mais avec le temps, pour retrouver cet état de bien être d'antan **1)** les séances se sont allongées, **2)** devenues plus fréquentes, **3)** les relations sociales se sont limitées à d'autres passionné(e)s, **4)** le temps passé à faire les courses et à cuisiner a augmenté, **5)** les compléments alimentaires ont pris de plus en plus de place, **6)** la notion de danger s'est trouvée affectée au point d'être prêt(e) à « s'en offrir une petite », **7)** des difficultés financières sont apparues et **8)** des compromis avec des valeurs profondes furent consenties pour avoir le sentiment d'exister, ou tout simplement pour pouvoir vivre du culturisme. Les conséquences liées aux addictions sont bien connues et notre propos est moins de les mentionner pour effrayer que de chercher à les prévenir. Soyons passionné(e)s, c'est une chance d'avoir une passion dans la vie. Mais les travaux sur la passion sont unanimes : privilégiez l'harmonie à l'obsession, il en va de votre santé globale mais aussi (et surtout) de vos performances. Sachons parfois suivre Diogène de Sinope, il n'est jamais bon d'être esclave du regard d'autrui.

Bibliographie

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. (2015). *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. New York, NY: Oxford University Press.



ENTRÉE SPECTATEUR À 40€ SUR RÉSERVATION : WWW.MUSCLEMANIA.COM
 OU DISPONIBLE DIRECTEMENT SUR PLACE À 50 € - 1 PLACE DE FRANCE, 91300 MASSY
 OUVERTURE AU PUBLIC À PARTIR DE 10H00 / SHOW DE 13H00 À 00H00
 © 2017 FITNESS UNIVERSE INC. - ALL RIGHTS RESERVED - FITNESSUNIVERSE.FR

ENTRÉE
SPECTATEUR
40€



Gabrielle Frisca



Mid Deal



Onme Egger



Kara Bellum

OPÉRA DE MASSY
14 OCT.

PARIS
 2017 CHAMPIONNAT NATUREL
 FITNESS PARIS
 Ms. Bikini PARIS
 MODELX PARIS Championships
 figure PARIS