

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

FITNESS MAG

EDITION N°51 / 08-2017

VIT D
FAITES LE PLEIN
DE SOLEIL ET
D'ÉNERGIE

POURQUOI
3 à 5
REPS?

COMMENT
MANGER
EN SÈCHE?

L'ART
DE MOTIVER
SES ATHLETES



© FITNESS-MAG.FR

MUSCLEZ
VOS PECTORAUX
AVEC

**MATUS
VALENT**

FITNESS MODEL

Modèle : **Ana Delia**
Photographe **Guilliani**

LA RELATION
FORCE
VITESSE

MES AMIS LES
GRAISSES

DOSSIER L'intolérance
au **LACTOSE**

COMMENT RÉALISER
L'ENTRAÎNEMENT
PARFAIT ?

DES RÉSULTATS
VISIBLES ?
SUIVEZ LE COACH !



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€



BERTRAND JIM

ANNE AMOR

BERNARD ISSOGOLA AMAYA

LYDIE JAID

OPÉRA DE MASSY
14 OCT.

PARIS

2017 CHAMPIONNAT NATUREL

MODELX
PARIS
Championships

Ms. Bikini
PARIS

FITNESS
PARIS

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

MATUS VALENT f

Photo : Zach Coco f

#51
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 Affieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice
Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia -
Julien Quaglierini.
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -
Olivier Ripert - David Parel - Anthony Berthou -
Jean-françois Nicolai - Camille Amoura - Alessandro
Maestroni.

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

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

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

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



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



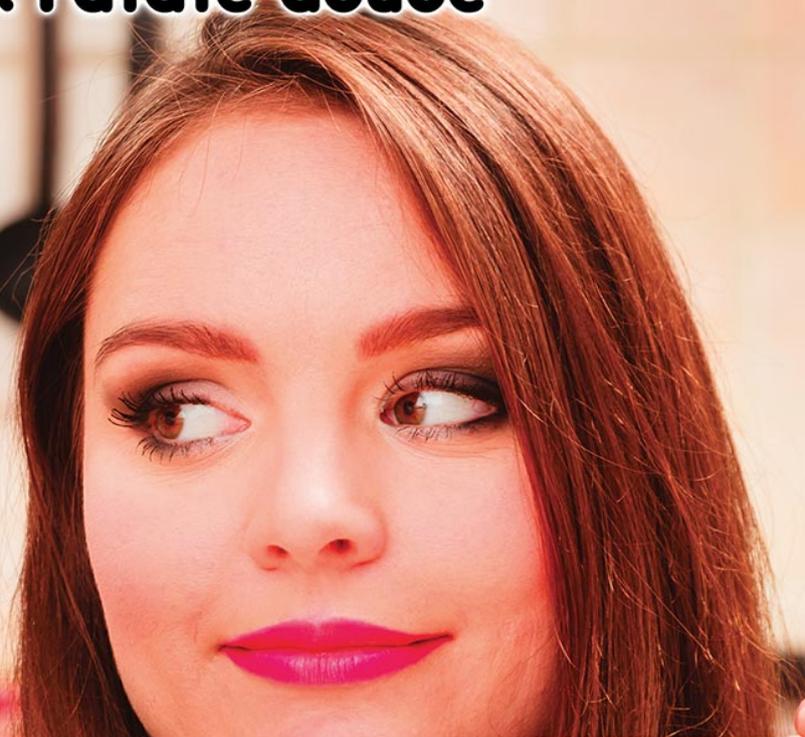
FITNESS - MAG . FR

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

**COMPLEMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**

ÉDITORIAL

#51
FM

Un repos bien mérité



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



Cher lecteurs, chères lectrices,
Une des idées reçues les plus répandues dans le culturisme est que l'arrêt de l'entraînement va vous faire perdre totalement vos muscles tel un tas de neige au soleil.

FORT HEUREUSEMENT, SI VOTRE BAGAGE SPORTIF EST MAJORITAIREMENT COMPOSÉ D'EXERCICES POLYARTICULAIRES, VOUS AVEZ LOGIQUEMENT CRÉÉ DE SOLIDES FONDATIONS QUI NON SEULEMENT POURRONT VOUS PERMETTRE DE RELÂCHER LE « TRAINING » DURANT QUELQUES JOURS, VOIRE SEMAINES MAIS PAR-DESSUS TOUT RÉGÉNÉRER AUSSI BIEN TENDONS, MUSCLES QUE L'ENSEMBLE DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX.



Rien ne vous empêche si vous êtes en vacances, d'effectuer quelques séances d'entretien si votre addiction est conforme à la majorité des pratiquants (sourires).
Profitez-en pour nager, faire de bonnes balades en montagne.
Si vous allez malgré tout au Gym, essayez de nouveaux angles de travail, de nouvelles machines ou simplement les exercices avec poids de corps et élastiques dans votre chambre d'hôtel ou à la plage.



Le pire ennemi de l'athlète ou bien pratiquant lambda est l'excès, alors n'en faites pas trop, et profitez bien de vos congés... si tel est votre cas !

Bonnes vacances à tous les aoûtiens

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 **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

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.

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

■ **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

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

MATUS VALENT



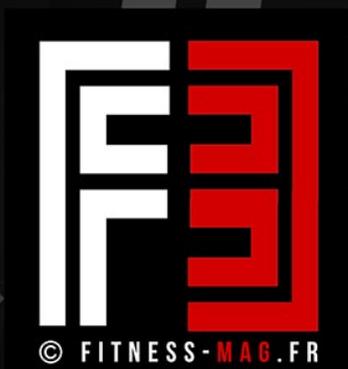
Photo : Amanda BRIAN



- 1 couverture fitness mag n°51**
- 3 equipe fitness mag**
- 6 preface**
- 8 sommaire**
- 9 boutique fitness mag**
- 10 matus valent**
- 13 musclez vos pectoraux avec matus**
- 19 vit d faites le plein de soleil**
- 20 vit d faites le plein de soleil**
- 22 la relation force-vitesse**
- 27 soutenez moi avec tipee**
- 28 mes amis les graisses**
- 30 comment manger en sèche ?**
- 31 les conseils de Frédéric delavier**
- 32 des résultats visibles**
- 36 telechargez le magazine**
- 37 sciences de la vie**
- 39 santé publique**
- 40 intolérance au lactose**
- 41 moana candelo**
- 46 california news**
- 49 corps soufflant et suant**
- 51 coaching scénique**
- 56 les extensions lombaires**

- 57 l'entrainement parfait**
- 58 l'art de motiver ses athlètes**
- 62 remerciements**
- 63 muriane nicolas**
- 66 jean-noël gamer**
- 71 pourquoi 3 à 5 reps ?**

NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

PASSEZ
COMMANDE ICI



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016

MATUS VALENT

Fitness Model



photo : **Michael Neveux**

QUI EST MATUS VALENT ?

Internet et les réseaux sociaux ont rendu possible ma rencontre avec Matus Valent, un athlète et fitness Model de renommée mondiale. J'ai voulu vous présenter un amoureux de sport et de Fitness, qui vous dévoilera dans cet article les secrets de son entraînement des PECTORAUX ! «Let's Go» !

Matus Valent est un modèle de fitness né en Slovaquie et résidant à Los Angeles, en Californie, depuis 2003. Il déménagea aux Etats-Unis une semaine après avoir été diplômé de l'Université d'éducation physique et de sport dans sa ville natale de Bratislava avec une maîtrise. Durant ses jeunes années, Matus a joué au football et plus tard au volleyball, qui était sa plus grande passion. Avec son équipe junior, il a remporté le Championnat Slovaque et la médaille d'or en 1999 et a été invité à faire partie de l'équipe nationale junior qui se préparait pour le Championnat du Monde en Arabie Saoudite la même année.



photo : **John Glover**

UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU



photo : Sarah Orbanic

Matus a également joué au beach volley et en 2004, il a remporté le Championnat de Californie dans la catégorie A. Après cela, Matus a commencé à passer plus de temps dans la salle de sport et la remise en forme et la musculation sont devenues un grand passe-temps pour lui. Peu de temps après, il a commencé sa première compétition en tant que compétiteur Fitness, « Model Universe » à Miami, où il a terminé 4ème sur 40 participants. Il est tombé amoureux de ce sport et la compétition a fait grandement partie de son mode de vie . Matus a remporté la compétition modèle de Californie en 2005 et 2006, s'est classée 3ème au Model Universe en 2006 et, la même année, sa plus grande victoire est arrivée au Model America (World Championship) à Hollywood, où il a terminé 1er sur 50 autres concurrents. Depuis, Matus est apparu dans plus de 200 magazines de fitness avec plus de 47 couvertures dans le monde entier dans des pays comme l'Australie, le Japon, les Philippines, la Suède, les États-Unis, la Grèce, la Nouvelle-Zélande et bien d'autres encore. Il a également fait plusieurs publicités de remise en forme, couvertures de livres et quelques apparences cinématographiques. Maintenant, il possède un club de gym à Los Angeles, entraîne des gens et se fait photographier encore pour des magazines et des publications de remise en forme car c'est son passe-temps. Pour plus d'informations, jetez un œil sur son site Web et ses réseaux sociaux.

<http://www.matusvalent.com/>

Instagram : @matusv

Facebook : <http://www.facebook.com/thematusv>

MATUS VALENT



Maintenant, il possède un club de gym à Los Angeles, entraîne des gens et se fait photographier encore pour des magazines et des publications de remise en forme car c'est son passe-temps. Pour plus d'informations, jetez un œil sur son site Web et ses réseaux sociaux.



<http://www.matusvalent.com/>



Instagram : @matusv



Facebook : <http://www.facebook.com/thematusv>

photo : Sarah Orban

photo : Zach Coco

MATUS VALENT

Entraînement des PECTORAUX



Photographer **Jason Ellis**

Female Model **Ana Delia**
Photographer **Guilliani**

MATUS VALENT

Je préfère entraîner la poitrine deux fois par semaine, généralement en l'associant aux biceps (un groupe musculaire plus petit). J'ai fait le même type d'entraînement pendant plus de 8 ans, il semble que ça fonctionne très bien pour moi, donc j'aime bien m'y tenir.

Pour ceux qui souhaitent avoir un corps sculptural, « un coffre » bien développé est extrêmement important.

Lorsque vous êtes à la plage, à la piscine ou à l'extérieur avec votre chemise, les muscles de la poitrine sont les premiers qui apparaissent au regard de tous.

Voici un programme d'entraînement que j'aime utiliser dans mes séances de pectoraux, il s'adapte aux débutants, mais aussi aux amateurs d'exercices spécifiques.



photo : Zach Coco

MATUS VALENT

Entraînement des PECTORAUX

1. PUSH-UPS



■ C'est un bon exercice pour échauffer vos muscles pectoraux, avant de passer à des poids plus lourds. Il apporte et pompe du sang dans toute la zone, et il empêche également les blessures, en prévoyant de pousser un peu plus lourd dans les prochains exercices.

Nous pouvons faire des flexions simples sur le sol (ou assistés, avec des genoux sur le sol pour les débutants ou les filles) ou des flexions plus avancées avec des jambes surélevées sur le banc. Parfois, j'utilise juste le plancher pour mes mains, d'autre part j'essaie une petite variation avec un dispositif « push-up twist »

3 SÉRIES JUSQU'À L'ÉCHEC

photo : Zach Coto

2. INCLINE DUMBBELL CHEST PRESS

DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES

4 SÉRIES DE 8 À 12 REPS

J'aime vraiment cet exercice pour le développement de la poitrine supérieure. Il est important d'avoir une belle amplitude de mouvement avec un angle de 90°. Demarrez bras tendus au dessus de vous et développez les haltères tout en serrant les muscles pectoraux. Vous pouvez également remplacer les haltères par une barre ou effectuer cet exercice sur une machine smith pour un mouvement plus contrôlé.

FIN



DÉBUT



3. CABLE FLYS FROM THE TOP POSITION

POULIES VIS À VIS (POSITION HAUTE)

6 SÉRIES DE 6 À 12 REPS

MATUS VALENT
Entraînement des PECTORAUX



Cet exercice est très bon pour augmenter l'épaisseur des muscles thoraciques.

Je préfère me pencher avec une jambe en avant et l'autre vers l'arrière pour une meilleure stabilité. Assurez-vous que les câbles soient installés dans la position supérieure, effectuez un mouvement contrôlé en apportant les poignées devant le corps, en les faisant se toucher.

Ne prenez pas trop lourd, il est très important d'étirer la poitrine en chemin avec les câbles et de serrer (encore) vraiment bien en position finale).

Nous pouvons alterner cet exercice dans une entrainement et le faire dans la position inférieure dans notre prochaine séance d'entraînement pour la poitrine. Il ciblera une partie un peu différente de la poitrine alors que nous changeons les angles.

4. PEC DECK MACHINE

5 SÉRIES DE 10 À 15 REPS



La machine à écartés, est une excellente façon d'isoler et d'étirer les muscles de la poitrine. C'est un bon moyen pour les débutants de travailler leur coffre et d'obtenir une force suffisante avant de passer à des mouvements plus complexes. Il existe de nombreuses marques et modèles de machines pectorales flye, mais ils font tous le même travail pour isoler les muscles de la poitrine.

Asseyez-vous en face de la machine, en tenant les poignées ou les bras derrière les patins. Vos bras devraient être parallèles au sol et en ligne avec votre corps. Ramenez vos bras devant vous en arc de cercle jusqu'à ce que vos mains se rencontrent devant votre poitrine. Inverser le mouvement sur le chemin du retour

5. DIPS**RÉPULSIONS AUX BARRES PARALLÈLES****4 SÉRIES JUSQU'À L'ÉCHEC**

Les DIPS un exercice composé, poussé, qui fait intervenir un grand nombre de muscles (votre poitrine, vos épaules et vos bras en même temps).

J'aime faire cet exercice à la fin de mes entraînements de pectoraux.

Pour l'entraînement de la poitrine, nous optons normalement pour une prise large (si nous avons l'option de régler les poignées), car la prise serrée est davantage réservée pour notre séance de triceps.

Parfois, pour les athlètes avancés, le poids corporel n'est pas suffisant et il est nécessaire d'utiliser une ceinture de lest et une ou plusieurs plaque de fonte pour augmenter la résistance avec laquelle nous travaillons.

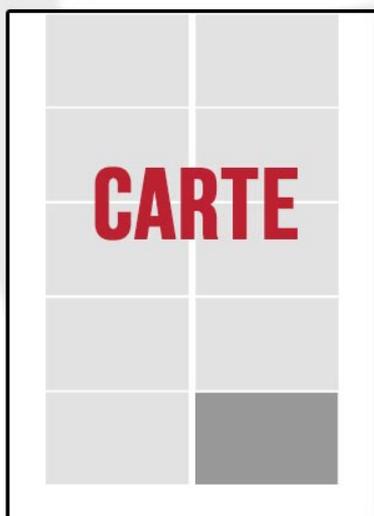
Essayez de vous pencher un peu en avant tout en effectuant les dips.

Bon training ! **MATUS**

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



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



Bien-être & longévité



Faites le PLEIN de SOLEIL

FAITES LE PLEIN d'énergie

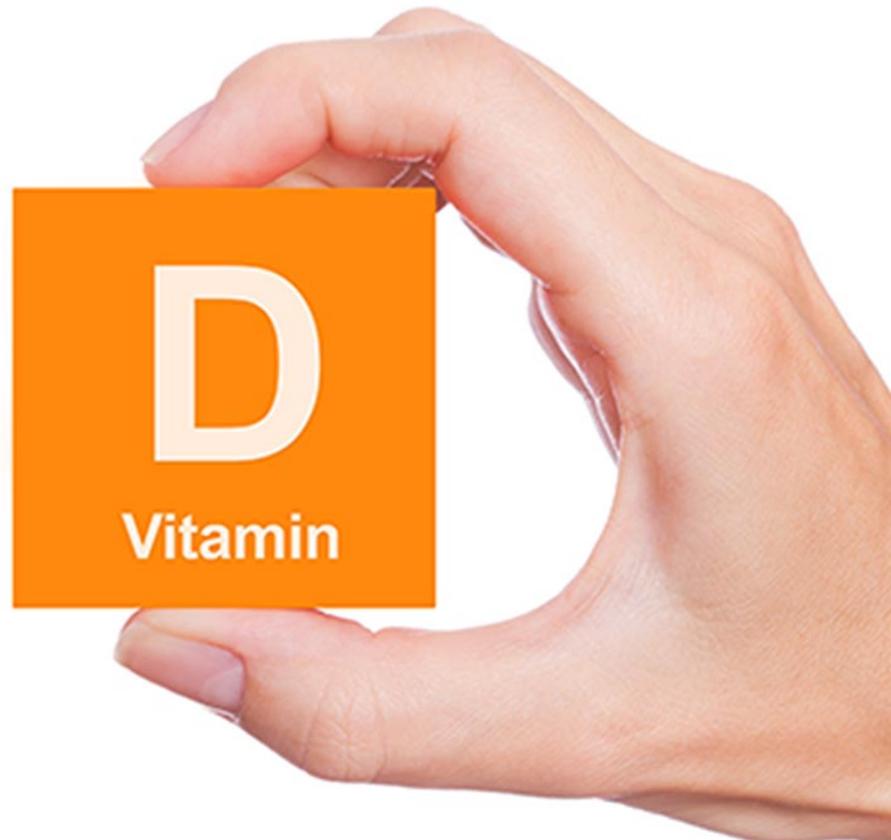
photo(s) google images : auteur(s) non identifié(s)

■ Avec le chassé-croisé « juilletistes – Aoûtistes », résonne en nous comme une horloge, un tic tac, une sorte de compte à rebours pour nous rappeler qu'il ne reste plus qu'un ou deux mois en fonction des régions pour faire le plein de **VITAMINE D** !

Une vitamine (et Pro-hormone), alliée de notre santé, indispensable à la vie et à notre bien-être.

Une étude récente démontre que 8 français sur 10 manqueraient de VITAMINE D

Exposition au soleil ? Alimentation ? Sport ? Supplémentation ? Quelle est la meilleure solution ?



photos google images // Auteur(s) non identifié(s)

À SAVOIR :

La vitamine D aide à l'absorption du calcium par l'intestin grêle. Chez l'enfant, elle est indispensable à la croissance osseuse. Chez les personnes âgées, elle aide à prévenir l'ostéoporose. Elle améliore la force musculaire et renforce le système immunitaire.

La majeure partie de cette vitamine provient de la transformation des stérols de la peau en vitamine D, sous l'effet des rayons UV du soleil

La vitamine D regroupe :

la **vitamine D naturelle** synthétisée dans la peau sous l'action des rayons UV (**vitamine D3** ou cholécalciférol)

et la **vitamine D d'origine végétale** qui provient de notre alimentation (**vitamine D2** ou ergocalciférol).

Sans la lumière solaire, l'organisme aura beaucoup de mal à synthétiser cette vitamine essentielle.

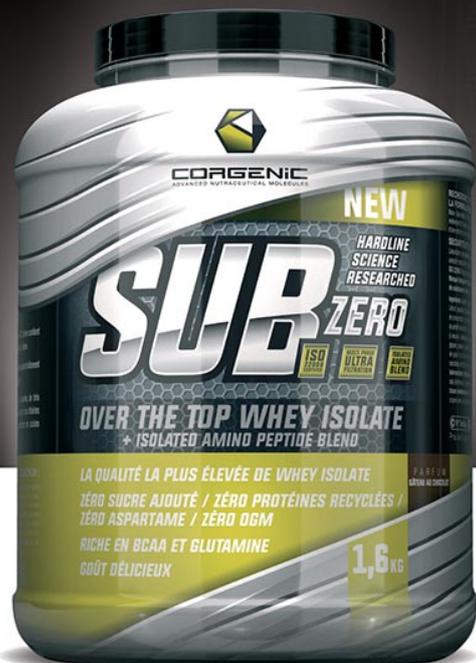


© FITNESS-MAG.FR



SUB ZERO

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



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

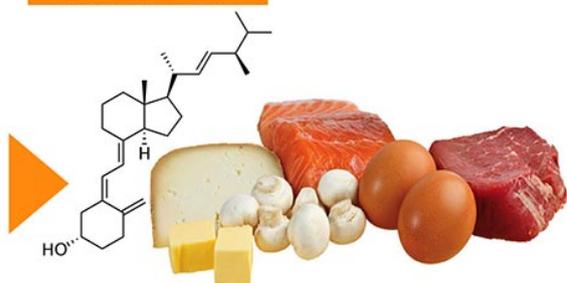
DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





Certes, nos besoins varient d'un individu à l'autre, en fonction de son degré d'exposition solaire mais également par rapport à la diversité et qualité de son alimentation. Le mode de vie en général influence à la hausse comme à la baisse votre taux de vitamine D : activité sportive / sédentarité, surmenage / stress / Manque de sommeil...

UN TAUX DE VITAMINE D BAS : ATTENTION DANGER !

La vitamine D qui intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, ainsi que dans leur réabsorption par les reins influence plus de 200 gènes, ce qui explique son importance dans de nombreuses maladies non soupçonnées.

Un taux de vitamine D3 bas dans le sang peut être lié à diverses maladies (cancers, maladies hépatique ,rénale, cardiovasculaire...)



DIMINUTION DU STRESS ET AUGMENTATION DES PERFORMANCES :

Concernant les sportifs et les culturistes en particulier, des chercheurs allemands ont mené une étude randomisée. Lors d'évaluations différentes, les participants recevant de la vitamine D ont connu des augmentations faibles, mais statistiquement significatives de leurs taux de testostérone, comparativement aux hommes sous placebo.

À titre d'exemple, mentionnons des augmentations de 3 nmol/litre à 13.4 nmol/litre des taux de testostérone totale après 12 mois. Des tendances semblables ont été observées concernant la testostérone libre et à la testostérone biodisponible.



Que faire pour éviter les carences en VITAMINE D ?

Un geste simple en été, l'exposition aux heures les moins chaudes de la journée, durant 15 à 30 minutes, torse nu, short ou manches courtes, peuvent suffire à combler 50 à 90% des besoins quotidiens.

Alors que la plupart d'entre nous, nous exposons bien moins qu'il serait nécessaire (manque de temps, région moins ensoleillées), l'alimentation reste la principale solution pour combler les éventuelles carences.



Huile de foie de morue 3 400 UI/ 100 g
Hareng cru 900 UI/ 100 g
Saumon 500 UI/100 g
Sardine 300 UI/100 g
Thon 230 UI/100 g

Céréales 50 UI/100 g
Œufs de poule 40 UI/100 g
Beurre 30 UI/100 g
Foie 19 UI/100 g
Lait 6 UI/100 g

Les apports journaliers recommandés (ou AJR), fixés à 200 UI par les autorités sanitaires, ne couvrent que le vingtième des besoins quotidiens réels d'un organisme adulte en bonne santé, soit autour de 4000 UI.

Même si la vitamine D se stock plusieurs mois dans le foie et dans la graisse, à l'approche de l'automne et tout particulièrement en hiver, je ne saurais trop vous recommander de vous supplémenter en vitamine D3 après en avoir parler avec votre médecin traitant, surtout si vos analyses détectent une carence avérée.

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

RÉFÉRENCES :

- Zanatta L, Zamoner A, Zanatta AP, et al. Nongenomic and genomic effects of 1 α ,25(OH) $_2$ vitamin D $_3$ in rat testis. *Life Sciences*. 2011 Apr 30. [Epub ahead of print]
- Foresta C, Strapazzon G, De Toni L, et al. Bone mineral density and testicular failure: evidence for a role of vitamin D 25-hydroxylase in human testis. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 2011 Apr;96(4):E646-52.
- Zittermann A, Frisch S, Berthold HK, et al. Vitamin D supplementation enhances the beneficial effects of weight loss on cardiovascular disease risk markers. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2009 May;89(5):1321-7.
- Pilz S, Frisch S, Koertke H, et al. Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men. *Hormone and Metabolic Research*. 2011 Mar;43(3):223-5.



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



LA RELATION FORCE - VITESSE

DANS UNE CONTRACTION DYNAMIQUE CONCENTRIQUE, LA FORCE DU MUSCLE SOLlicitÉ CROÎT LORSQUE SA VITESSE DE RACCOURCISSEMENT DÉCROÎT.

EN COMPARANT LES DEUX COURBES FORCE - VITESSE ET PUISSANCE - VITESSE ILLUSTRÉES PAR LES DEUX DIAGRAMMES, ON PEUT NOTER QUE : PLUS LA PUISSANCE EST ÉLEVÉE, PLUS LA COURBE FORCE - VITESSE EST APLANIE.



Victoria Pollastri naturellement « squatteuse »



En pratique, on peut constater que les muscles ne développent pas la même puissance à la même vitesse et qu'un muscle lent à puissance mécanique faible a un rendement supérieur à celui d'un muscle rapide.

LE CHOIX DE LA VITESSE EST MALGRÉ TOUT UN FACTEUR IMPORTANT DE LA PERFORMANCE DE FORCE ET CELLE-CI DOIT DONC FIGURER EN BONNE PLACE DANS DES CYCLES DE VITESSE/FORCE LIÉS À LA PRÉPARATION PHYSIQUE.



La toute jeune **Océane Galtier** pour sa première participation nationale en force athlétique



PACK VIKING

by Anthony Defossé



CREATINE 100G + LIFTING STRAP OFFERTS !

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM    

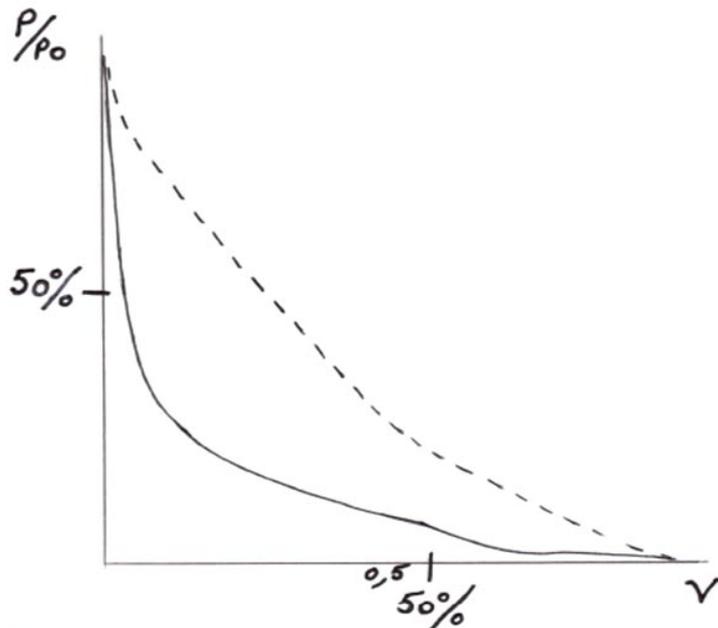
OFFRE VALABLE DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

DIAGRAMME FORCE-VITESSE

Schémas Marc Vouillot

DIAGRAMME FORCE-VITESSE

comparatif extenseur (—) et fléchisseur (----)
d'un même segment de membre.



P/P_0 = Force par rapport à la force isométrique maximale.

V = vitesse en m/s

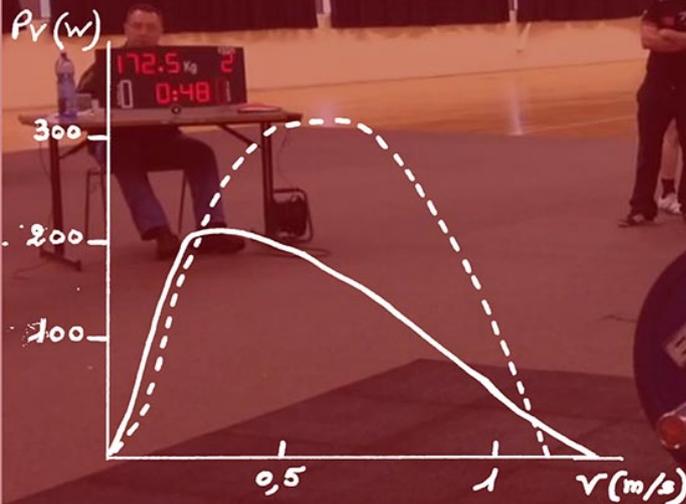


MARC VOUILLOT

DIAGRAMME PUISSANCE-VITESSE

comparatif extenseur (—) et fléchisseur (----)
d'un même segment de membre.

DIAGRAMME PUISSANCE-VITESSE



P_V = puissance en Watts

V = vitesse en m/s



LA RELATION FORCE – LONGUEUR

IL S'AGIT DE LA RELATION ÉTABLIE ENTRE LA FORCE ISOMÉTRIQUE D'UN MUSCLE ET SA LONGUEUR.

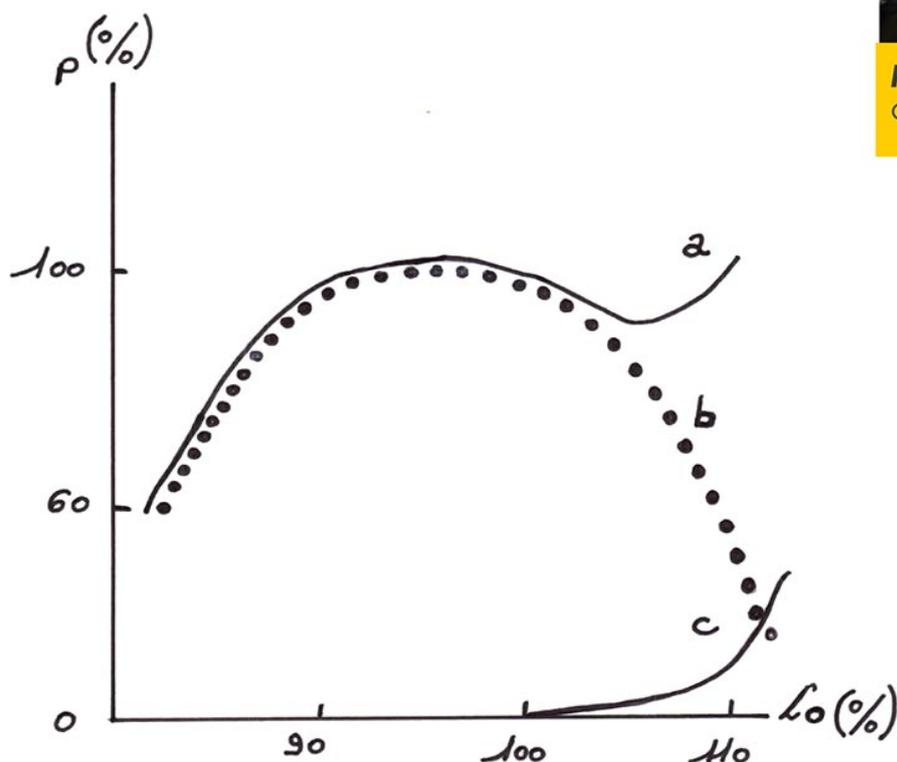
On peut noter que la force (**P**) croît avec la longueur et qu'elle est maximale pour une longueur (**Lo, longueur standard**) qui correspond habituellement à une position segmentaire intermédiaire.

Au delà de cette longueur (**Lo**) la tension s'accroît par l'addition des forces passives (**tissus conjonctifs**).



Mariane Bouvard toujours présente lors des grands rendez vous

DIAGRAMME FORCE - LONGUEUR



- a = Relation globale .
- b = composante contractile .
- c = Composante élastique parallèle .



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

LA RELATION TENSION-ALLONGEMENT

La courbe de cette relation au niveau musculaire illustrée par le schéma montre une pente peu inclinée au début, se redressant ensuite lorsque la force augmente de façon significative.

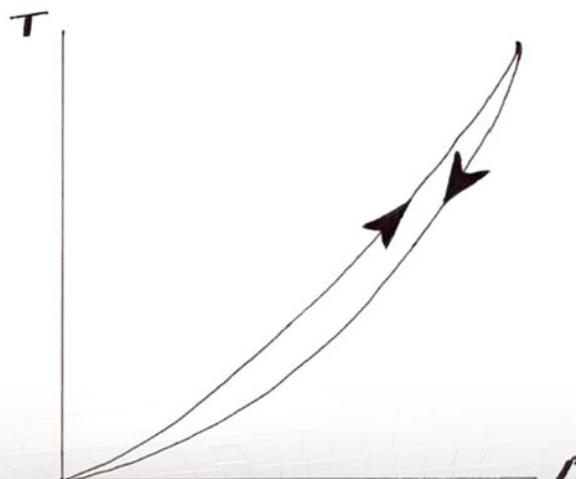
La variation de ce coefficient d'élasticité permet de donner un support physiologique à la notion de raideur.

Cette relation tension – allongement montre un décalage lors du retour à la position initiale. Les flèches nous indiquent que, pour une même longueur, la tension est toujours plus élevée lors d'un allongement que lors d'un raccourcissement.



Peyo Pires ou la force Basque en action

Les paramètres physiologiques que nous venons d'évoquer nous permettent de comprendre l'importance qu'il y a pour LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE POSSÉDER CERTAINES CONNAISSANCES EN PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT AFIN DE POUVOIR TOUJOURS RÉPONDRE DE MANIÈRE SATISFAISANTE À LA DEMANDE DES PRATIQUANTS DE FORCE ATHLÉTIQUE DÉSIREUX D'OPTIMISER LEUR FORCE MUSCULAIRE.



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 51 NUMÉROS DISPONIBLES

4730

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

MES AMIS ▶ LES GRAISSES

Les lipides font-ils grossir ? Voici mon point de vue sur le sujet. Dans cet article, je vais vous expliquer comment les lipides ont transformé mon alimentation et mon physique.

Les lipides pour la musculation ok, mais déjà qu'est-ce que les lipides ?

“Avec 9 kcal/g, les lipides sont les macronutriments les plus énergétiques. Ils sont indispensables pour nos activités quotidiennes (activité musculaire, régulation de la température corporelle) et lorsque l'on en consomme plus que nécessaire, ils sont mis en réserve, stockés dans les cellules graisseuses. Mais leur rôle n'est pas seulement énergétique. Les lipides sont très importants pour la santé parce qu'ils constituent la structure des membranes de nos cellules et par là conditionnent leur bon fonctionnement et donc celui des organes auxquels elles appartiennent.” Source <https://www.lanutrition.fr>

Mes erreurs et mes modifications

Quand j'ai démarré mon 1er régime alimentaire, la plus grosse erreur que j'ai faite était de supprimer les lipides de mon alimentation. Il y a évidemment des sources de lipide que j'ai supprimé comme le beurre, les huiles de frites ou les huiles de mauvaises qualités. Lors de mon 2ème régime je me suis plus concentré sur la diminution des glucides pour perdre du gras, par contre j'ai commencé à consommer de plus en plus d'avocats et j'ai cuisiné mes aliments avec de l'huile de colza, de l'huile d'olive ou de l'huile de coco ainsi que des oméga 3 (alimentaires et suppléments) et croyez-le ou non mais j'ai eu de bien meilleurs résultats en terme de performance et perte de graisse.

Photo by Patrick Masoni

. Je m'autorise de temps en temps des viandes grasses, qui sont souvent déconseillées par les spécialistes lors d'un régime. Le fait est que je n'ai remarqué aucune réaction négative ni sur mon physique ni sur mes performances, je pars du principe qu'étant donné que je ne consomme pas ou très peu de gluten, pas ou très peu de lactose, que je privilégie les aliments biologiques, je peux me permettre de temps en temps des viandes grasses par plaisir et pour éviter de manger toujours les mêmes choses.

Exemple de mes repas : Oignon courgette ail huile d'olive , saumon , avocat.

LES AVANTAGES DES LIPIDES AU RÉGIME.

Je vais lister les avantages que j'ai eus et que j'ai encore à consommer des lipides :

- Moins de perte de force au régime
- Moins de fringales lorsque je reste plus de 5/6 heures sans manger.
- Moins de fringales nocturnes au régime
- Aucune baisse de libido au régime
- La peau plus élastique
- Jamais d'hypoglycémie
- Aucune léthargie même quand les glucides sont au plus bas

LISTES DES SOURCES DE LIPIDES QUE JE PRÉFÈRE

- Les œufs bio entiers (si possible bleu-blanc-cœur)
- Les avocats
- Les poissons gras comme, sardine, maquereau, le saumon, et même le saumon fumée parfois
- Les amandes
- Le beurre de cacahuète
- Lait de coco
- Huile de coco
- Huile d'olive

MA CONCLUSION

Sans regarder les études scientifiques, j'en conclus par mon expérience personnelle que les lipides aident à maintenir un système hormonal correct en particulier au régime ou lors des entraînements intenses de musculation. Cet article est basé sur mon vécu, je ne pense pas être unique en mon genre donc j'espère que ça en aidera certains... Pour les autres « bonne recherche ».





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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ COMMENT MANGER EN SÈCHE

MES COURSES POUR LA MUSCULATION
ET CONSEILS D'ÉTÉ

Je vous emmène avec moi faire les courses aux USA pour choisir les bons aliments. Vous y découvrirez la nourriture que je privilégie lorsque je suis en période de sèche mais aussi mes astuces, mes conseils et je vous fais part de quelques idées recettes. Vous trouverez les différentes sources de protéines, glucides et lipides ainsi que mes accompagnements favoris et secrets de pro pour ne jamais avoir faim et sécher sans privation.

JR JULIEN QUAGLIERINI





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



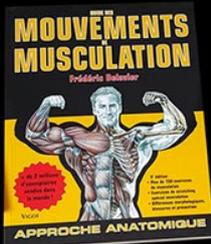
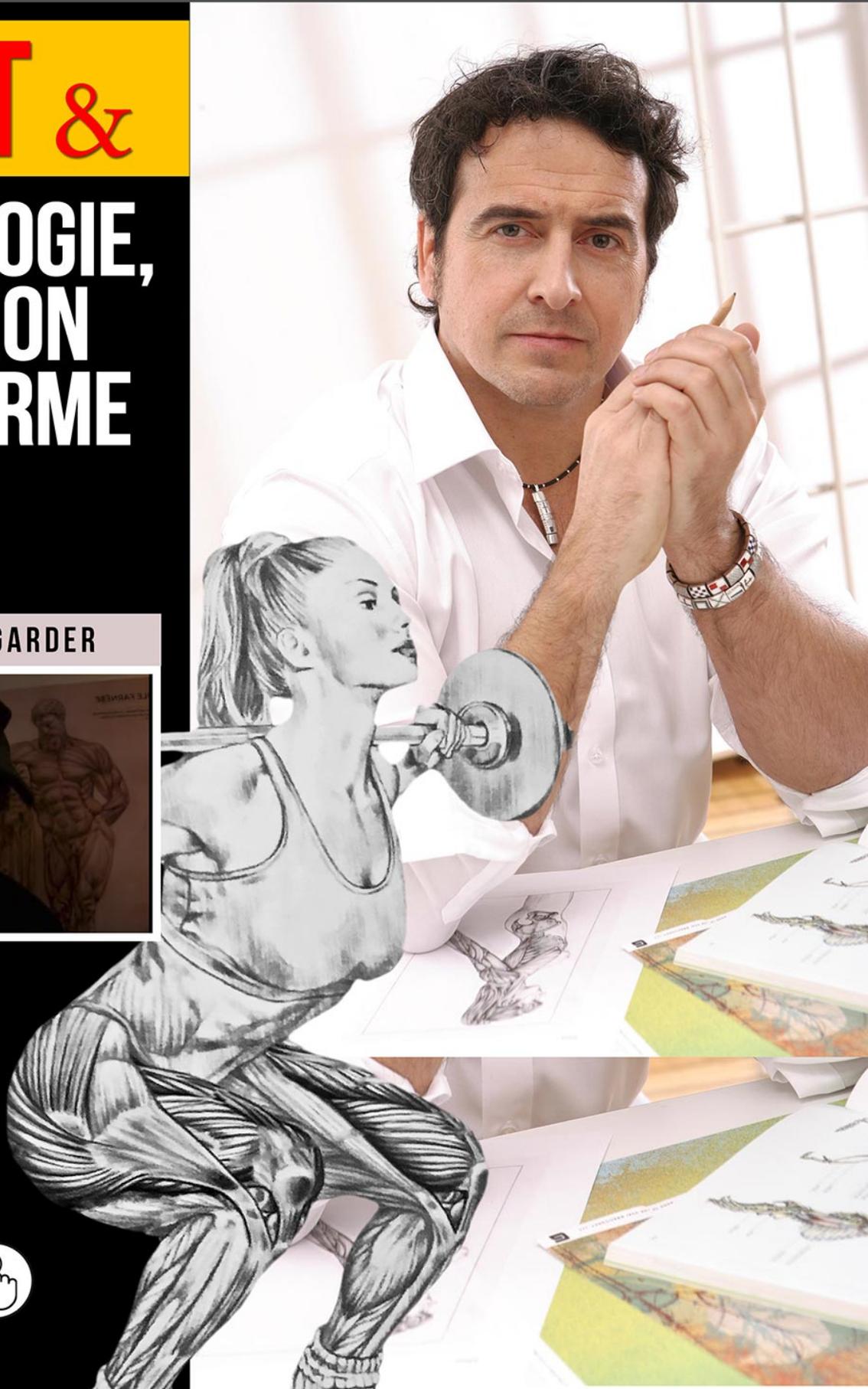
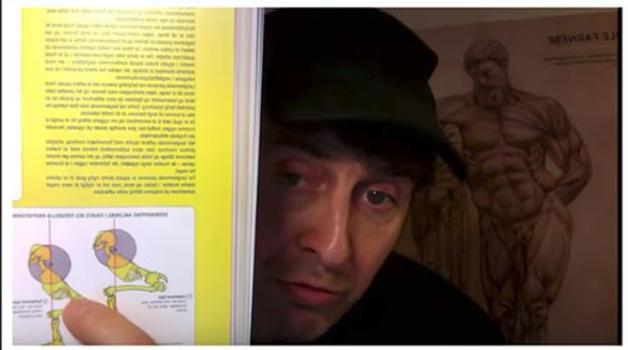
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

SQUAT &

MORPHOLOGIE, L'EXCEPTION QUI CONFIRME LA RÉGLE

CLIQUEZ POUR REGARDER





DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

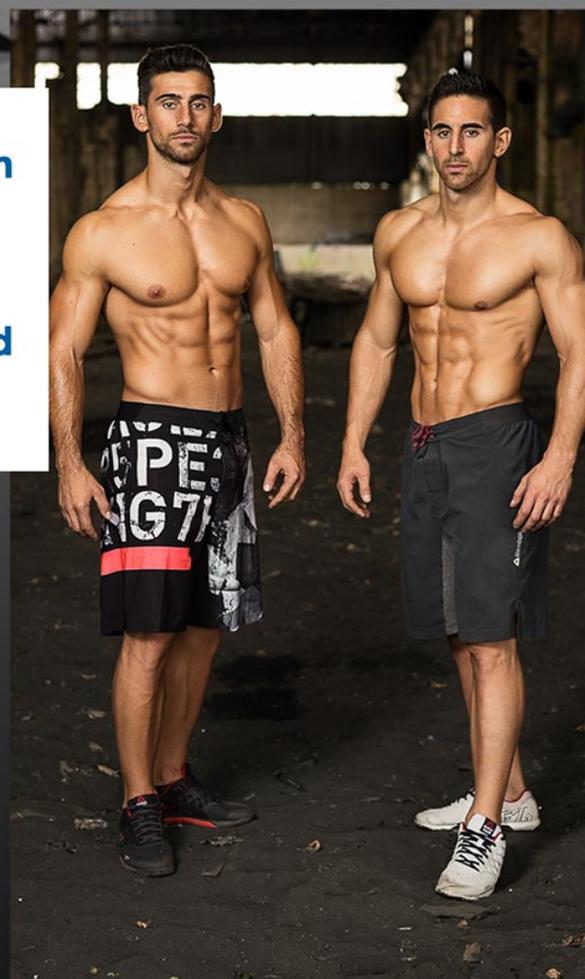


DES RÉSULTATS VISIBLES !



Noyez dans la jungle d'internet par des accroches prometteuses telles que « prenez 3 cm de tour de bras en 2 semaines grâce au programme X » ou encore « Perdez 8 Kg en 3 semaines en suivant le régime X » ...Il n'est pas simple pour le pratiquant de savoir où il va quand il début une prise en main tant alimentaire que sportive.

Pour vous aider à mieux comprendre comment évolue votre corps nos experts en musculation **David & Vincent Costa** qui côtoient des centaines de personnes chaque année vous explique tout sur les résultats !



QU'EST-CE QUE VEUT DIRE « RÉSULTAT » ?

Lors de la mise en place d'un coaching dans le but de progresser : prendre du muscle, perdre du gras, prendre de la force, sécher, s'affiner, se tonifier, etc. Vous allez procéder à des changements concernant votre alimentation et vos entraînements. Ces changements seront les éléments perturbateurs, déclencheurs des adaptations de votre corps. Et ces adaptations se traduisent pour vous par le mot « résultats ».

Ainsi, via notre méthode de coaching nous cherchons à provoquer des changements dans votre organisme qui s'opèrent à plusieurs niveaux :

- Cellulaire : par exemple, lors d'entraînements de musculation suffisamment intenses et répétés vous obtiendrez une augmentation de la taille des cellules musculaires (hypertrophie)
- Physiologique : par exemple, lors d'entraînements cardio-vasculaires répétés vous obtiendrez une meilleure activité de vos mitochondries.
- Psychologique : vous prendrez confiance en vous et augmenterez votre estime propre.

Ces 3 types d'adaptations se traduisent au niveau de votre personne, de votre physique et de votre état d'esprit par ce que vous appelez des résultats visibles.

Vous pourrez les remarquer au quotidien, comme par exemple :

- Perte de poids et tour de tour de taille (apparition des abdos, etc.)
- Développement musculaire (augmentation du tour de bras, etc.)
- Gain de force et amélioration des performances en musculation (vous soulevez plus lourd, vous faites plus de répétitions pour le même poids, etc.)
- Mieux être quotidien : moins d'essoufflement, meilleure posture, mobilité accrue
- Comportement, attitude et prise de décisions affirmés

iN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !



CK BURN + HYDRO BURN
= PHYSIOSLIM + NOPAL OFFERTS

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM f i y

Offre valable dans la limite des stocks disponibles



Toutefois, bien que rapides, ces adaptations de votre organisme prennent du temps avant d'être visibles à l'œil nu ! En effet, bien que votre corps se modifie rapidement en profondeur, cela n'est pas immédiatement visible ! C'est pourquoi il est difficile de définir à partir de quand vous aurez des résultats puisque cela dépend de votre définition du mot. Est-ce plus 1 cm de tour de bras ? Est-ce plus 10Kg en développé couché ? Est-ce perdre 5 kilos ? Est-ce perdre 8 cm de tour de cuisses ? Est-ce prendre 5 cm de tour de pectoraux ? Ce que nous affirmons à nos nombreux sportifs chaque jour : **« Si vous faites le nécessaire au niveau de vos entraînements, de votre alimentation et de votre récupération, alors faites confiance à votre corps et laissez-lui le temps de progresser ».**

EVALUATION DES RÉSULTATS :

Le mot résultat étant vaste, nous allons vous présenter à présent comment les apprécier. Conscients que vous devez vous laisser le temps d'évoluer, nous vous déconseillons des prises de mesures trop proches. Tout simplement, car même si vous progresser, une amélioration de 0,003 cm de votre tour de bras ou une perte de 0,005 cm de tour de taille ne seront pas visibles. Or il s'agit bien de RESULTATS ! Mais malheureusement non mesurables à l'œil nu.

C'est pourquoi, lors d'un objectif de prise de muscle : réalisez vos mesures toutes les 2 semaines (3 prises par mensurations et retenu de la moyenne des 3 mesures). Et pour un objectif de perte de poids : réalisez-les toutes les semaines (3 prises par mensurations et retenu de la moyenne des 3 mesures)



LE SUIVI DE NOS PACKS DE COACHING INCLUS CETTE ÉVALUATION STRUCTURÉE ET QUANTIFIÉE DE VOTRE PROGRESSION.

EXEMPLE DE PROGRESSION !

Ici, nous vous présenterons des résultats visibles de sportifs que nous avons coachés et les durées correspondantes.

YANNICK

Temps entre les 2 photos : 12 mois.
Mesures : poids + 10 Kg ; tour de taille cm ; tour de pectoraux + 5 cm ; tour de bras + 4 cm.



ALESSANDRO

Temps entre les 2 photos : 12 mois.
Mesures : poids + 10 Kg ; tour de taille cm ; tour de pectoraux + 5 cm ; tour de bras + 4 cm.



SANDY

Temps entre les 2 photos : 6 mois.
Mesures : poids - 8 Kg ; tour de taille - 12 cm ; tour de cuisses - 8 cm



Lisez leurs témoignages et obtenez vous aussi des résultats visibles avec les EBOOKS et les PACKS de Coaching DAVID & VINCENT COSTA sur www.costafitness.fr

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.

*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

1

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag



2

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

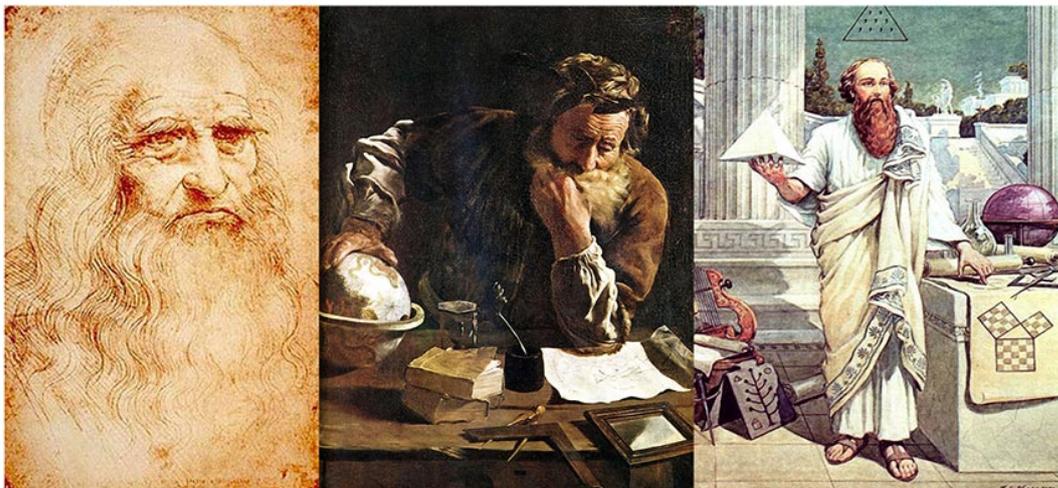


RÉGÉNÈRE

UNE SCIENCE DE LA VIE OU UNE SCIENCE MORTE ?

2ème partie

Les grands scientifiques de l'histoire, les Pythagore, les Archimède, les Léonard de Vinci, n'étaient pas médecins, ils n'étaient pas philosophes, ils n'étaient pas culturistes, ils n'étaient pas cuisiniers, ils n'étaient pas poètes... Ils étaient tout cela !



Ce que je veux dire par là c'est que notre vie est indivisible comme nous sommes des individus et que lorsque on parle de santé ce sont vraiment tous les domaines de notre vie qui doivent passer au crible. Et là où on nous a persuadé que c'était très complexe, je ne retiendrai qu'une seule règle simple : **RÉPONDRE DE MANIÈRE ADAPTÉE À NOS BESOINS VITAUX EST LA CONDITION NÉCESSAIRE ET SUFFISANTE POUR ÊTRE EN VIE. ET POUR ÊTRE EN BONNE VIE !**

ACTUELLEMENT NOS BESOINS VITAUX NE SONT PAS COMBLÉS. QUE CE SOIT EN TERME D'ALIMENTATION, DE CADRE DE VIE, DE MODE DE VIE, DE RYTHME DE VIE, DE CADRE SOCIAL OU SPIRITUEL, TOUS NOS BESOINS VITAUX SONT BAFOUÉS, **DÈS LORS, NOUS DYSFONCTIONNONS.** Et là dessus on vient avec une science analytique complexe essayer de compenser les effets de la pensée analytique par plus de pensées analytiques, plus de séparation, plus d'atomisation et plus de traitements.



Quand donc est-ce que l'humain reviendra à l'humanité nécessaire pour vivre les choses et non plus les analyser, pour se soumettre et non pas toujours donner son opinion, et pour **accepter enfin les lois du vivant et la nécessité absolue de répondre en priorité à nos besoins vitaux ?**

C'est un projet individuel, c'est un projet de société, et surtout c'est le seul projet pour l'avenir.





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 #30 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



//////////////////// **80% DES MÉDICAMENTS NE SERVENT À RIEN**
Pr Philippe Even

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

//////////////////// **CHOLESTÉROL AMI OU ENNEMI, CONFÉRENCE DR MICHEL DE LORGERIL**



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

L'INTOLERANCE AU LACTOSE



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.

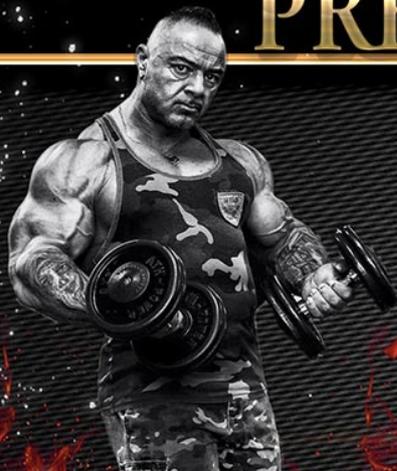
Cette série de vidéo se veut participative, alors n'hésitez pas à poser vos questions dans les commentaires, ou directement sur Instagram. Les questions les plus posées ou les plus intéressantes seront traitées en vidéo.

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

PORTRAIT

Moana Candelo, est une jeune athlète de 27 ans Elle à grandi à Gap (Hautes-Alpes) sans son père italien, pilote d'avion et instructeur, mais auprès de sa mère, aux origines russes, née à Moulin, professeur des écoles et écrivain et de sa grande sœur et de son grand frère.

Photos Buisson Jérémy

MOANA CANDELO

Elle à grandi dans un milieu littéraire et artistique (sœur professeur de piano, frère guitariste doué en dessin), et Bohême, dans l'amour des animaux et de la nature (à la campagne dans la montagne, parents végétariens, toujours des animaux chez eux)

Moana s'adonne à 15 ans de violon, et faillit en faire son métier : elle conciliait les cours de solfège, musique de chambre, orchestre et instrument. Sa maman n'hésite pas à parcourir des centaines de kilomètres par semaine pour l'emmener prendre ses cours. Ses professeurs de violon sont sa seule figure paternelle.

MOANA CANDELO en En Bref :

Age : 27 ans
 Taille : 1m73
 Poids : 60 kg en compétition 68 kg Hors saison
 Palmarès :
 Top 2 à Musclemania Paris 2016 (bikini)
 Championne de France AFBBN 2016(bikini) 1 er place au GP des Titans 2017 (Fitness)

Sponsors :
 Body Fit Chartres
 Aq'i Ko Perfect Tan
 Top Book Agence





Malgré une enfance très compliquée, père absent, poussées de croissance extrêmes (1,73m à 11 ans) ,grave maladie de sa maman, incendie de sa maison,(elle a alors 17 ans quand sa maison brûle entièrement et ôte la vie à ses animaux adorés.) S'en suivra une dépression et c'est seulement pour sa famille qu'elle tient le coup jusqu'au baccalauréat, qu'elle obtient avec un 19 en philosophie et une mention « très Bien»). Mais aussi 16 déménagements, une grande modestie financière qui lui apprend à connaître les valeurs des choses simples. Sa famille est très soudée, elle, sa mère et sa sœur ne se séparent jamais et affrontent tout ensemble.

MOANA CANDELO

Buisson Jeremy



**MOANA
CANDELO**

Photos Gilles Thiercelin

■ A l'âge de 21 ans Moana décide de commencer la danse classique, juste pour le plaisir, car elle en avait toujours rêvé mais n'avait jamais eu la possibilité.

Elle se découvre une passion et des dons pour cet art, elle monte sur les pointes au bout de 3 semaines et un an après elle interprète le rôle du cygne blanc en solo à l'opéra de vichy dans le lac des cygnes. Voyant ses capacités sa maman contacte Patrick Dupond, le célèbre danseur étoile, qui la prend sous son aile. Toute la famille part vivre dans la même ville que lui. Elle travaille dur, des heures par jour durant 3 ans pour décrocher un diplôme de professeur, mais un problème à la hanche rédhibitoire lui interdit de poursuivre.



Moana Candelo n'a jamais abandonné, à chaque échec elle se lançait nouveau défi ...



Elle débute la musculation après son rêve brisé de danseuse. Au début juste pour se remettre en forme, puis elle découvre la philosophie et les valeurs du bodybuilding, et se passionne pour la compétition, la nutrition...

Elle défend des valeurs, comme l'alimentation végétarienne (Elle a toujours été végétarienne depuis sa naissance), les animaux sont sa passion, elle défend leur cause. Passionnée de tatouages, après 10 ans d'attente et de réflexion, en 2 ans elle se recouvre une partie du buste et se sent enfin complétée.

En musculation Elle prône le naturel : « Je refuse de prendre des produits chimiques. » Elle va tous les jours à la salle, avec persévérance. C'est sa façon à elle d'obtenir la santé et le bien être, et de se sentir forte pour affronter les aléas de la vie, mais aussi et surtout pour se forger un corps et un esprit. Elle rêve maintenant de devenir modèle grâce à son travail acharné et son physique original, pour aider sa famille financièrement.



Photos Buisson Jérémy

Photo @_patrick_pierre_

Emiliano Photography

■ En Octobre 2015 elle participe à Musclemania Paris après moins d'un an d'entraînement en salle et décroche la deuxième place

En Avril 2016 elle participe aux Championnats de France AFBBN Naturel et devient Championne de France Bikini

Elle décroche des Sponsors comme un multi vendeur à Chartres BodyFit 28 , AHIKO Perfect Tan et Top ,Book Agence, en seulement deux ans .

En 2017 elle participe au Grand Prix des TITANS à Lyon.

Pour cette compétition elle pris un nouveau coach : Mathieu Beauvois Responsable Aquitaine de l'AFBBN suite à cette prépa elle monte de catégorie, elle passe en Fitness (comme son Idole Manon vergé) et remporte le Grand prix des Titans.

■ Suite à ces très bons résultats des photographes prestigieux ont décidé de travailler avec Moana :

Gilles Thiercelin,
« Pixel Photography » Alias Ronny Clément, Jeremy Buisson, Patrick pierre, Emmanuel Sharpness, Thomas Pari ...



Elle prépare chaque shooting photo comme un véritable compétition selon, le rendu que le photographe veut avoir elle adapte ça « Shape » plus ou moins prononcé en fonction



Photo Gilles Thiercelin

Moana Candelo en date :
1989
Naissance le 3 octobre, à Montpellier (Hérault).
1997
Cours de violon à 6 ans.
2007
Obtient le BAC Littéraire. Mention Très Bien
2012
élève du danseur étoile Patrick Dupond.
2014
S'installe à Chartres.
2015
Débute la musculation

Top 2 à Musclemania Paris catégorie bikini
2016
Championne de France de culturisme (AFBNN) catégorie bikini.
2017
1er place en catégorie FITNESS au Grand Prix des Titans à Lyon le 11 mars.
En préparation pour Musclemania 2017 le 14 Octobre prochain

Les choses se bousculent et s'accélèrent. Des propositions de travail et de partenariats se font de plus en plus nombreuses malgré cela, Moana reste très lucide. Elle sait que cela peu repartir aussi vite que c'est venu.

Elle prépare actuellement Musclemania Paris 2017 le 14 Octobre prochain cette fois c'est pour décrocher la première place... à suivre

Photo Buisson Jérémy



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Une rubrique éclatante pour finir l'été en beauté !

Je vous réserve un melting pot mélangé avec un acteur d'action de FILM, un basketteur de la NBA et une légende du bodybuilding !

august mark a fantastic column wich is great to end the summer in FINESSE.

I am giving you some exclusivity scoops with a cosmopolitan guest such as a action movie star, a NBA basketball player and a legend of the bodybuilding .

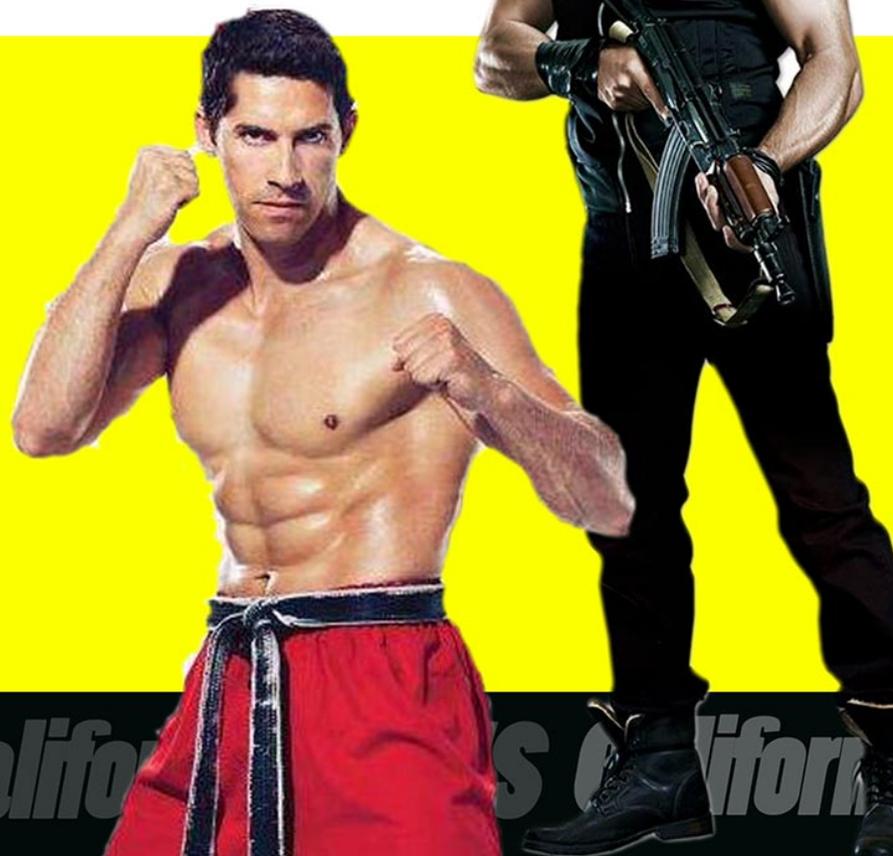
Si vous êtes un fan du film Boyka, vous êtes aussi fan du rôle principal qui incarne ce personnage qui est devenu mythique dans le cinéma mondial des film d'actions . Acteur Britannique **Scott Adkins** est à l'affiche du 4eme Boyka qui en français s'intitule " Boyka 4 : L'invincible " Sortie prévue cette automne. Vous avez pu le voir dans le film expandables 2 mais aussi dans le 3eme Jason Bourne et récemment dans le film Doctor Strange. Il a aussi repris le rôle de jCVD dans le remake de la chasse à l'homme 2 . On peut également retrouver à ses côtés notre compatriote français, acteur Emilien De Falco. Âgé de 41 ans , Il compte plus de 50 films à son actif . Si vous désirez en savoir plus sur la filmographie de Scott Adkins, je vous invite à le suivre sur les réseaux sociaux ainsi que son site personnel



▶ Scott ADKINS



If you're a big fan of the icon character " BOYKA " then you have to be a fan also of the actor that created the character . You all know who i am talking about , " Scott Adkins " . This 41 year old british actor has over 50 starred and appeared over 50 movies international blockbuster. You may have seen him in big hollywood movies such as the Bourne Ultimatum, The expandables 2 , and recently in the sci fi fantasy movie " Doctor strange " . The latest Boyka , " Boyka 4 : undisputed " will be release in France this fall . Among the cast , we can see French actor Emilien De Falco who plays the role of Viktor . If you would like to find out more about Scott Adkins , check out his official website and find him on social media .



photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

California NEWS

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

Je savais qui l'était grand, mais de le rencontrer en vrai, face à face, j'étais vraiment impressionné. J'en ai vu des basketteurs qui faisait plus de 2 mètres, mais 2m 15 ce n'est pas tous les jours que vous croisez un basketteur aussi grand à la Mecque du bodybuilding au Gold's gym de Venice.

Je ne pourrais pas imaginer si j'étais en face de Kenny George qui est actuellement le plus grand basketteur mesurant 2m 37 ! **Meyers Leonard** âgé de 25 ans d'originaire de l'état de l'Illinois se prépare à attaquer la 5eme saison avec son équipe "Trailblazers" de Portland dans l'état de L'Oregon. Meyers porte le numéro 11. On a pu le voir a plusieurs reprises s'entraîner au Golds gym de Venice avec son entraîneur le king des basketteurs entraîneur Adam Friedman créateur et CEO de la compagnie Advance Athletics INC.



Meyers LEONARD



I knew that he was tall but i had no idea that i would like like a kid next to him . Height of 7ft1 NBA pro basketball player **Meyers Leonard** was drafted in 2012 by the Portland Trail Blazers at the age of 20 . He 's currently training, prepping with his coach at the Mecca with the one that we name the king of coach Adam Friedman wich is the creator and CEO of Advance Athletics Inc.

When i met Meyers , i was impressed as it is not everyday you runned into a basketball player with the height of 7ft1 . I cannot imagine if i ever meet Kenny George wich is currently the tallest basketball player standing at 7ft7! If you didn't know Meyers carry the jersey Number 11! wich happens to be using that for all his social media . This is the fifth season with the Trail Blazers and Meyers 's goal is to get a NBA title! Good luck for the upcoming season . Follow Meyers Leonard whereabout through social media.



California NEWS

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



Like the famous saying : " keep the best for the end " . This has been a rumor for months but that rumor became a true fact! this bodybuilding legend is one of a kind . Arnold may be known as the best bodybuilder in all time, but this bodybuilder legend has made a name in the nineties . He had one of the best incredible physique and took 2nd in Mr olympia behind Ronnie Coleman who won 8 times this prestigious prize . **Flex Wheeler** won 4 times the Arnold CLassic wich by the way Arnold Schwarzenegger said that Flex Wheeler was one of the greatest bodybuilder in all time .To earn that recognition and respect from 7 times Mr Olympia you must had something that put you appart of the others. Indeed, Flex had a physique that no weak point couldn't be seen also known as " perfect physique " .

It's been 14 years since Flex retired from competing but it wasn't till this past March that Flex made a big announcement . He decided to make his comeback!! and not a simple or random comeback. at 51 years of age , Flex wheeler choose to make his comeback at the most prestigious stage , " Mr Olympia " . Indeed, he will be competing agains the best of the best in the Classic physique division. One of his oponent is going to be iff b pro Danny hester who currently own the title of the mr olympia classic physique.

Flex has been posted updates on his condition, physique frequently for his fans to follow his journey to his comeback ! he was recently training at the mecca and getting interviewed by several magazines,we can only wish him the best ! to be



Comme on dit on garde le meilleur pour la fin.

Il y a eu une rumeur qui courait les murs depuis plusieurs mois mais cette rumeur est devenue réalité ! Une Légende du bodybuilding et pas n'importe laquelle, IFFB Pro **Flex Wheeler** qui lors meilleur classement a été 2eme derrière Ronnie Coleman. Un palmarès incroyable , il a remporté l'arnold classic plus de 4 fois. D'ailleurs Mr Arnold Schwarzeneger l'a qualifié comme étant un des meilleurs bodybuilders de tous les temps. 14 ans après l'annonce de sa retraite , Flex a précisé lors du dernier Arnold Classic qu'il fera son retour sur scène. En effet, FLex montera sur le scène, la plus prestigieuse au monde : " Mr Olympia " 2017. A 51 ans ! , Flex va faire son comeback dans le milieu des pro. Il a choisi la catégorie Classic Physique pour faire son retour . Il était dernièrement à la Mecque le Gold's gym de Venice pour filmer des vidéos d'entrainements de son parcours jusqu'a l'olympia qui se déroulera à Las Vegas le mois prochain. Un retour à ne pas manquer. Flex sera aux cotés des meilleurs, entre autre Sadik Hadzovic , ..and IFBB pro Danny Hester qui est actuellement Mr olympia dans sa catégorie. Comme on dit en anglais " to be continued " , ...



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel

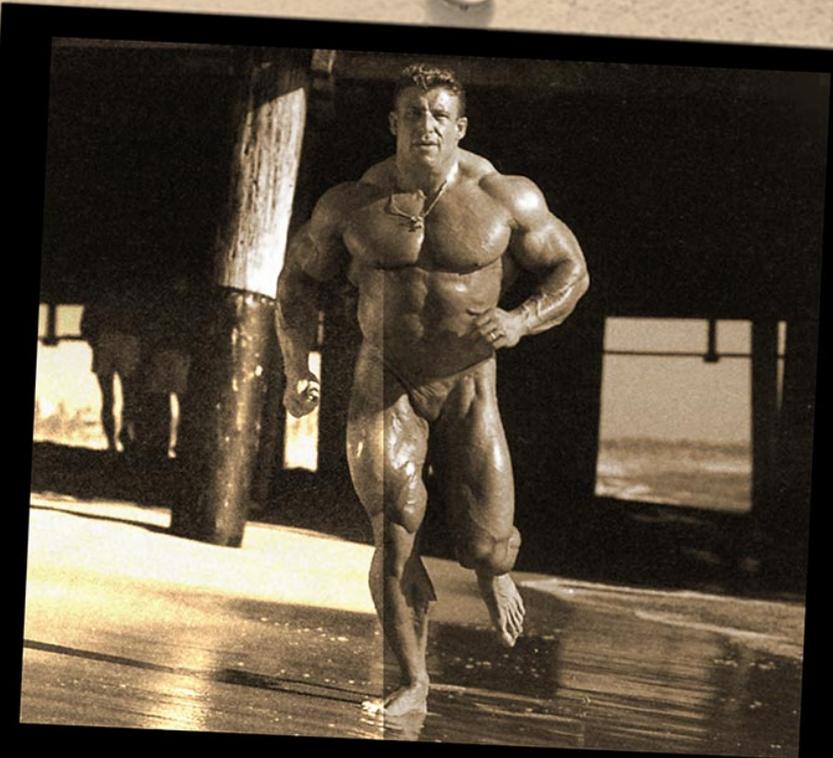




BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Vieux sable d'été -
les pas du lourd culturiste
gommés par l'écume





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

L'année dernière je suis passé en cours d'année de Men's Physique à Men's Classic car je voyais bien que je ne correspondais plus aux critères. J'ai compris que c'était vraiment ma catégorie lorsque je remporte la 1ère place au Grand Prix des Volcans 2016 en Men's Classic +180cm. Préparation cette année 2017 du coup pour cette catégorie.

Evidement mon Posing était «bof» encore car cela demande vraiment beaucoup de concentration, il faut penser à tout.

Au vu des photos que j'envoyais à mon coach qui me disait que je posais n'importe comment il fallait que je trouve une solution...



Steve NICOLAS



COACH : KRYS CHAPUZET



crédit photo : Fabien Devilliers



Crédit photo : Thomas DEVAUX

J'AI TOUT DE SUITE ENTENDU PARLER DE KAREN FÉLIX, ALORS QUE FAIS-T-ON DE NOS JOURS POUR CONNAÎTRE QUELQU'UN ? FACEBOOK, YOUTUBE ET QUAND ON VOIT SES PHOTOS, SES VIDÉOS ET SON PALMARÈS ON NE CHERCHE PAS PLUS LOIN, ON SAIT QU'ON EST TOMBÉ SUR LA BONNE PERSONNE.

J'AI DONC PRIS RENDEZ-VOUS AVEC ELLE À AIX EN PROVENCE POUR 4H DE COACHING INTENSE POUR ÊTRE AU TAQUET. ELLE M'A DONNÉ TOUS LES CONSEILS POSSIBLES NOTAMMENT NE PAS RESTER CONTRACTÉ COMME UN FOU PENDANT LES IMPOSÉS ET D'AUTRES TECHNIQUES QUI PERMETTENT D'ÉCONOMISER ÉNORMÉMENT D'ÉNERGIE POUR ÊTRE ENCORE EN FORME JUSQU'AU POSEDOWN. ET ENFIN NOUS AVONS MONTÉ ENSEMBLE UNE CHORÉE SUR MA MUSIQUE POUR MON POSING LIBRE.

Cédit photo : **Julien Chal**



ANGÉLINA BONIN-CAZÉ 



Crédit photo : **Thomas DEVAUX**



COACHING SCÉNIQUE

J'AI VRAIMENT VU LA DIFFÉRENCE ET MES PROCHES AUSSI NOTAMMENT MA FEMME ANGÉLINA. QUAND JE SUIS RENTRÉ CHEZ MOI JE LUI AI MONTRÉ MON POSING ET J'AI VU SON REGARD CHANGER, ELLE A TOUT DE SUITE ÉTÉ IMPRESSIONNÉE ET ÇA, ÇA M'A MIS EN CONFIANCE. J'AI ENSUITE BEAUCOUP RÉPÉTÉ CHEZ MOI TOUS LES JOURS.

KAREN PRENAIT DE MES NOUVELLES TRÈS SOUVENT ET M'ENCOURAGEAIT ÉNORMÉMENT. TOUT ÇA A FAIT QUE QUAND JE SUIS ARRIVÉ SUR SCÈNE J'ÉTAIS TRÈS SEREIN, SANS STRESS ET NOUS SAVONS TOUS COMBIEN LE STRESS JOUE SUR NOTRE CORPS LES DERNIERS JOURS DE PRÉPA SURTOUT EN DÉCHARGE.

DÈS LA PREMIÈRE COMPÉTITION DE L'ANNÉE À COLMAR JE ME SUIS ÉCLATÉ SUR SCÈNE, J'AI PRIS UN PLAISIR ÉNORME ET CERISE SUR LE GÂTEAU JE GAGNE DANS MA CATÉGORIE. ET LE TOP DU TOP, J'AI L'IMMENSE HONNEUR DE FAIRE LE TOUTE CATÉGORIE AU TOP DE COLMAR ! UN KIFF TOTAL QUE JE N'OUBLIERAIS JAMAIS.

TOUT ÇA N'AURAIT ÉTÉ POSSIBLE SANS L'AIDE DE **KAREN** ET DE MON COACH **KRYS CHAPUZET** QUE JE REMERCIE PROFONDÉMENT.
CLASSEMENT : FRANCE FINALE IFBB 5ÈME ET RIPERT'S BODY SHOW 3ÈME.

STEVE NICOLAS



Crédit photo : **Thomas DEVAUX**



COACHING SCÉNIQUE

PRISCILLIA BOUCHÉ DE VITRAY

Après deux années de musculation sans réel suivi j'ai eu envie de passer à l'étape supérieure : la compétition en Miss Bikini. Dans cet objectif je me suis tournée vers **Romain Carrara** qui a pris en main mon coaching sur les plans alimentaire et entraînement.

Ne voulant rien laisser au hasard je souhaitais mettre toutes les chances de mon côté en prenant des cours de posing. **Romain** m'a conseillée d'aller voir **Karen Felix**, la meilleure dans ce domaine, ce que j'ai fait.



COACH : ROMAIN CARRARA



Crédit photo : Sandrine Duriez Le Gal

COUDERT FRANCK PHOTOGRAPHY





COACHING SCÉNIQUE

TARE
NET

Les débuts furent difficiles, la grâce n'étant pas innée chez moi, mais Karen a su me mettre en confiance tout de suite et m'apporter les conseils dont j'avais besoin.

Après plusieurs mois de travail personnel j'ai pu constater une réelle évolution dans ma gestuelle et mon attitude. J'étais plus confiante, mes mouvements sont devenus plus fluides et mon attitude plus féminine.

La consécration fut la montée sur scène où j'ai pris un plaisir immense à poser devant le jury et le public. J'ai été complimenté sur l'élégance de mon posing, une grande victoire personnelle en plus des deux podiums que j'ai décrochés.

Sans le coaching scénique je n'aurais pas été aussi à l'aise et je n'aurais pas réussi à me mettre aussi bien en valeur sur scène.

Je remercie **Karen**, une talentueuse athlète qui partage ses connaissances avec passion.

J'en profite également pour remercier **Romain Carrara**, un coach en or qui a su me guider lors de cette première saison de compétitions.

Priscillia Bouché De Vitray



**Palmarès 2017 - 1ers pas Miss Bikini -1.63 : 2nd au GP des Pyrénées
1ere au Ripert's Body Show + 1ère toutes catégories**

ECHAUFFEMENT AVEC JACKSON



Coudert Franck photography



Crédit photo : **Sandrine Duriez Le Gal**





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



COACHING

#EXERCICE

LES EXTENSIONS LOMBAIRES

AU BANC 45°

En club ou bien en « Home Gym », il est fréquent et habituel de voir les pratiquants de musculation exercer leurs abdominaux sur les machines spécifiques ou bien au poids de corps au détriment de leurs muscles antagonistes, les lombaires.

En effet, le corps dans sa globalité, ne peut fonctionner efficacement qu'en état de parfait équilibre des forces et tonus musculaires.

Il est malheureusement trop fréquent de constater une hypertonicité musculaire du grand droit de l'abdomen et une hypotonie des muscles érecteurs du rachis, plus communément appelés les lombaires.

Ce déséquilibre chronique est responsable d'un grand nombre de blessures qu'il est possible d'éviter en pratiquant du gainage (mouvement isométrique) et tout autre mouvement de relevé de tronc (mouvement anisométrique).

Il est temps de penser à travailler de manière cohérente et pragmatique ! Au-delà de travailler régulièrement votre souplesse, en musculation, la plus simple façon d'y parvenir est d'effectuer autant de séries pour vos muscles spinaux que ceux que vous effectuerez pour vos abdominaux. Attention toutefois de ne pas trop en faire car les muscles lombaires sont déjà mis à contribution en tant que muscles stabilisateurs et à rude épreuve lors de mouvements polyarticulaires comme le squat, le soulevé de terre, les développés militaires...

Ce mois-ci je vous propose d'effectuer des relevés de buste au banc à lombaires à 45°.

NB : Si vous avez à disposition le banc à lombaires horizontal, ce dernier vous donnera une plus grande amplitude de mouvement et un meilleur étirement lombaires.

(si vous n'avez pas ce matériel, vous pouvez toujours effectuer le « good morning » avec barre à vide ou légèrement chargée, debout ou en position assise)

EXÉCUTION :

Galez fermement vos talons sous les manchons et le bassin en appui contre le support ventral.

Gardez vos mains en croix contre votre torse ou bien croisés derrière la tête si vous désirez augmenter le niveau de difficulté.

Fléchissez les hanches et laissez descendre votre buste en avant tout en arrondissant votre colonne lombaire.

Lors de la remontée, pensez à dérouler votre dos lentement jusqu'à revenir à la position initiale.



ASTUCES :

Vous pouvez augmenter la résistance de plusieurs manières

- 1) en gardant les bras croisés derrière la tête ou bien les mains tendues en avant
- 2) en fixant une bande élastique préalablement attaché au banc ou un disque au niveau de votre nuque (ou bien encore entre vos bras lorsque ces derniers sont croisés contre votre poitrine).

NB : cet exercice sollicitera également vos fessiers et ischios jambiers





JUANITO H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT

MES SECRETS !! JUANITO COACHING & AURÉLIEN ROY

Dans cette première vidéo, nous décortiquons de A à Z la science de l'entraînement pour t'aider à te construire l'entraînement idéal, le plus adapté pour progresser.

Nous sommes tous différents et il est important de garder cela à l'esprit. Certains ont les bras longs, d'autres ont les bras courts, chacun de nous a une morphologie unique qui lui est propre et doit choisir ses exercices de musculation en fonction de cela.

C'est pourquoi un exercice très efficace sur un ami à vous peut ne pas être efficace sur vous. C'est pourquoi il est essentiel, lorsque l'on débute ou que l'on ne possède pas les connaissances suffisantes, d'avoir recours à un coach compétent pour vous aider à optimiser vos entraînements.





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).



L'ART DE MOTIVER SES ATHLÈTES.

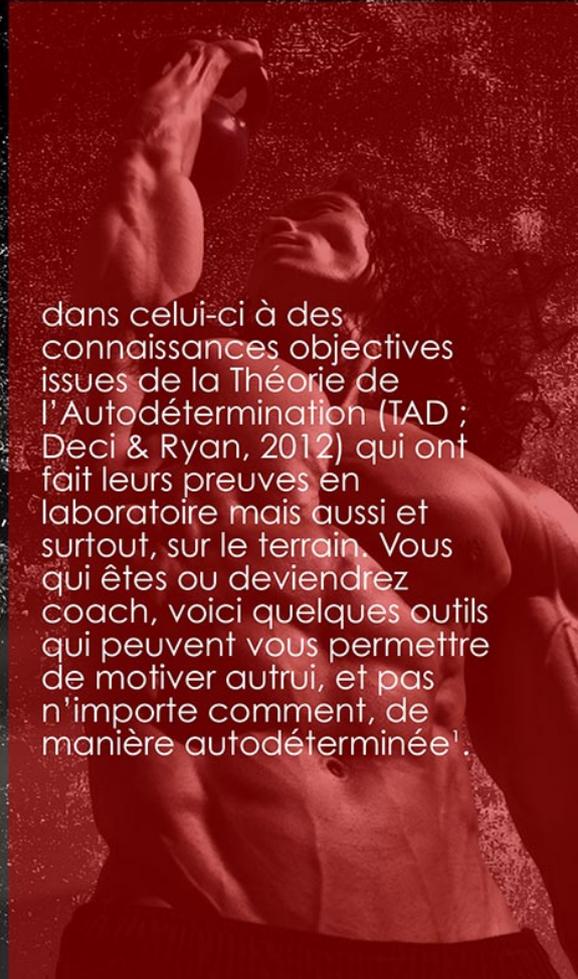
1^{ère} partie

Il y a des rencontres marquantes, certaines plus que d'autres, parce qu'elles déclenchent l'envie de se dépasser. C'est vrai en contexte scolaire, professionnel mais aussi sportif. Qui n'a pas en mémoire un instituteur ou un professeur génial ?

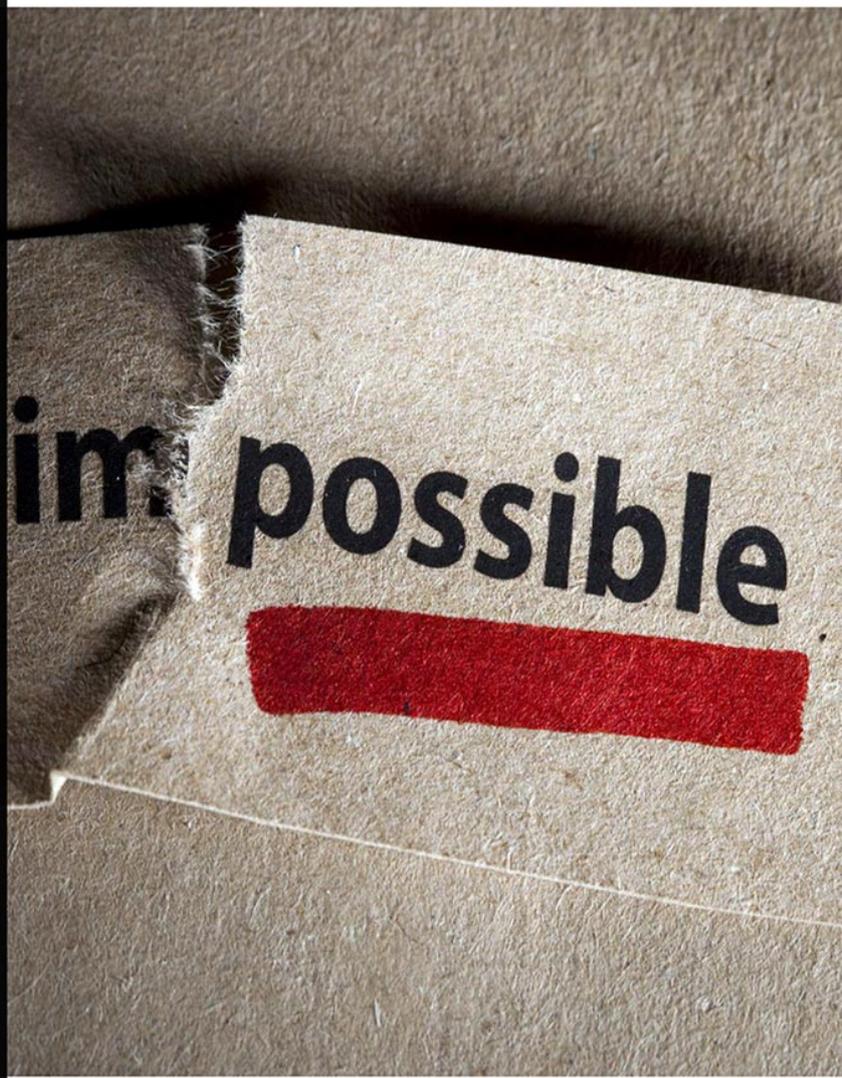
Avez-vous eu la chance d'avoir un(e) « N+1 » pour qui vous avez donné sans compter ? Enfin, comptez-vous parmi les athlètes qui ont eu la chance de croiser un(e) entraîneur(e) digne de ce nom ? Aussi, il se peut que vous soyez vous-même entraîneur(e). Dans ce cas, nul doute que votre volonté est de faire progresser autrui en direction des objectifs que vous vous êtes fixé ensemble.

Qu'il s'agisse d'un(e) client(e), d'un(e) athlète qui évolue en milieu fédéral ou tout simplement d'un(e) proche, savoir motiver est un art, un atout qui pèse lourd dans l'équation de la réussite sportive, physique et mentale. Un nombre incalculable de livres proposent des manières de manager une personne ou un collectif, mais peu s'appuient sur des études scientifiques. Pourtant, la littérature sur le sujet de la relation entraîneur(e) – entraîné(e) est vaste. S'il est impossible d'en faire le tour en un article, raccrochons-nous

dans celui-ci à des connaissances objectives issues de la Théorie de l'Autodétermination (TAD ; Deci & Ryan, 2012) qui ont fait leurs preuves en laboratoire mais aussi et surtout, sur le terrain. Vous qui êtes ou deviendrez coach, voici quelques outils qui peuvent vous permettre de motiver autrui, et pas n'importe comment, de manière autodéterminée !



Vous devenez de plus en plus fin(e)s connaisseur(se)s de la TAD grâce à cette chronique. Vous savez à présent que la motivation intrinsèque dépend de la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux : 1) d'autonomie, 2) d'affiliation (ou de relations sociales) et 3) de compétence. C'est bien sûr l'interaction entre l'individu et son environnement qui conditionne la satisfaction de ces besoins fondamentaux. Le/la coach sportif est un élément clé de l'environnement parce qu'il/elle est le/la maître(esse) d'œuvre de la planification du programme, le/la régulateur(rice) de la difficulté des tâches à l'entraînement, de la protection du capital physique et psychologique de son/sa client(e)/athlète. De fait, les bonnes relations entraîneur(e) – entraîné(e) sont capitales. Les chercheur(euse)s (Bartholomew et al., 2011 ; Amoura et al., 2015) ont identifié deux styles relationnels distincts chez les coachs : le style « soutien à l'autonomie » et le style « contrôlant ». Le premier, contrairement au second, favorise la satisfaction des besoins et donc la motivation intrinsèque, tandis que le second les frustre et conduit à la motivation extrinsèque voire au désengagement. Voyons comment concrètement le soutien à l'autonomie peut se matérialiser.



impossible

LE SOUTIEN À L'AUTONOMIE

Christophe est un ancien champion de Bodybuilding réputé dans le milieu, il suffit de l'accompagner dans un salon spécialisé pour s'en rendre compte. Il suit de nombreux/ses athlètes, ses prestations sont chères mais les résultats sont bel et bien là. Eloïse, sa plus ancienne athlète, a gagné de nombreuses compétitions à ses côtés. Aujourd'hui, elle souhaite à son tour devenir coach. Souhaitant ressembler à Christophe qui a toujours su la motiver à bloc, constamment d'un grand soutien, prenant du plaisir à exercer son métier, d'humeur calme, toujours rassurant malgré l'approche des échéances compétitives, elle lui demande comment s'y prendre pour être aussi bonne que lui. Christophe lui répond qu'au-delà des aspects déontologiques, il faut respecter trois principes simples :

A) Laisser la possibilité aux athlètes de faire des choix : en leur donnant plusieurs occasions de prendre des décisions dans leur entraînement à l'intérieur de certaines limites, les consulter sur les sujets sur lesquels ils ont besoin de donner leur avis

B) Expliquer les raisons derrière les limites fixées et les demandes : il faut que l'athlète donne du sens à ce qu'il fait comme à ce qu'il ne doit pas faire

C) Être conscient, accepter et reconnaître les sentiments des athlètes : il faut être ouvert aux points de vue de l'athlète même quand ils sont différents, lui permettre de s'exprimer librement sur ses sentiments, humeurs et son état physique



En effet, ces conseils sont précieux ! Couplés à des encouragements sincères, bien placés, à des félicitations publiques ou privées quand des efforts ont conduits à des progrès et/ou à des réussites, la motivation intrinsèque explose. Parfois, lorsque tous ces facteurs sont réunis, un fort sentiment de dévouement envers l'entraîneur(e) apparaît, ce qui conduit souvent à de grands succès.

Toutefois, il ne faut pas confondre soutien à l'autonomie et laisser-faire. Nous touchons ici à un détail qui a toute son importance car soutenir l'autonomie de l'athlète ne revient pas à le laisser faire ce qu'il/elle veut. Il faut apporter de la « Structure » dans les relations. Concrètement, la structure se manifeste comme suit :

L'ART DE MOTIVER SES ATHLETES.

A') La fixation de caps clairs, explicites, détaillés et compréhensibles : l'athlète doit savoir ce qu'il doit faire, comment s'organiser pour y arriver et comprendre la progression pédagogique qui sous-tend son travail

B') Un leadership fort : l'athlète doit être guidé, soutenu affectivement, conscient des stratégies utilisées pour atteindre l'objectif et bénéficier de nombreux conseils, astuces pour être efficient

C') Des feedbacks constructifs : l'athlète doit bénéficier de retours sur son travail qui soient constructifs, recontextualisés dans sa progression globale, donnant des informations fiables sur son niveau de compétence

Si le soutien à l'autonomie et la structure sont importants pour favoriser la motivation intrinsèque, les entraîneur(e)s les plus chevronné(e)s d'entre vous saisissent à juste titre une nuance importante : tous les athlètes ne souhaitent pas prendre de décisions, certain(e)s aiment être fortement guidé(e)s, ont besoin de suivre et pas forcément de faire des choix. Ayant creusé scientifiquement cette question, mon sentiment est qu'il faut malgré tout rester dans le soutien à l'autonomie pour des raisons déontologiques, échanger avec l'athlète sur les raisons qui le/la conduisent à préférer être guidé(e). Car ces individus sont rares et ont malgré tout besoin d'autonomie.

Comme je ne cesserai de le dire, c'est bel et bien l'interaction entre l'individu et son environnement qu'il faut comprendre pour être bon dans ses analyses psychologiques. Si nous avons exploré l'effet de l'environnement sur l'individu dans cet article, la rétroaction existe, à savoir l'effet de l'individu sur son environnement. Pour être plus précis, si l'entraîneur(e) influence la motivation de ses athlètes, la motivation des athlètes influence aussi la motivation de l'entraîneur(e). Tous les coaches reconnaissent qu'avoir des athlètes motivé(e)s est super motivant et que d'avoir à coacher quelqu'un qui s'investit peu est peu motivant, et donc ennuyant. C'est alors un cercle vicieux qui commence dans lequel l'athlète est peu motivé, le/la coach se démotive, l'athlète est encore plus démotivé(e) par le manque de motivation du coach et ainsi de suite. Oui, comme l'anxiété, la motivation est contagieuse !

La suite dans l'édition de Septembre !

Si à ce stade de l'article vous vous sentez un peu floué(e), vous avez raison. Le style contrôlant n'est pas détaillé. Patientez encore un mois pour connaître les erreurs à éviter ! Le côté obscur des relations entraîneur(e) – entraîné(e) mérite que l'on prenne notre temps car ses conséquences sont plus importantes que ce que l'on pourrait imaginer. De plus, nous n'avons pas exploré ici toutes les stratégies qui permettent de favoriser la motivation intrinsèque. L'art est vaste, les chercheurs continuent de progresser, de nombreuses connaissances sont nécessaires pour devenir « maître ». Néanmoins, les pistes proposées ici sont des bases solides sur lesquelles il est possible de construire des empires, des carrières et surtout des expériences humaines inoubliables.

iN IMPACT NUTRITION
LET'S TAKE THE POWER !



CK BURN + HYDRO BURN
= PHYSIOSLIM + NOPAL OFFERTS

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM f i+ t You Tube

Offre valable dans la limite des stocks disponibles



TOUTES NOS ÉDITIONS

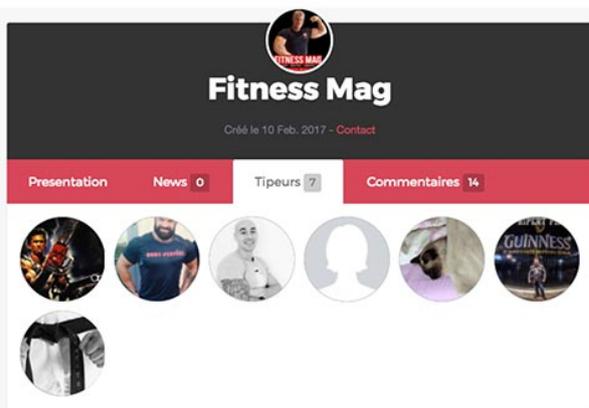
CONSULTEZ TOUS NOS MAGAZINES GRATUITEMENT

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 arachnide + montage vidéo.

SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR

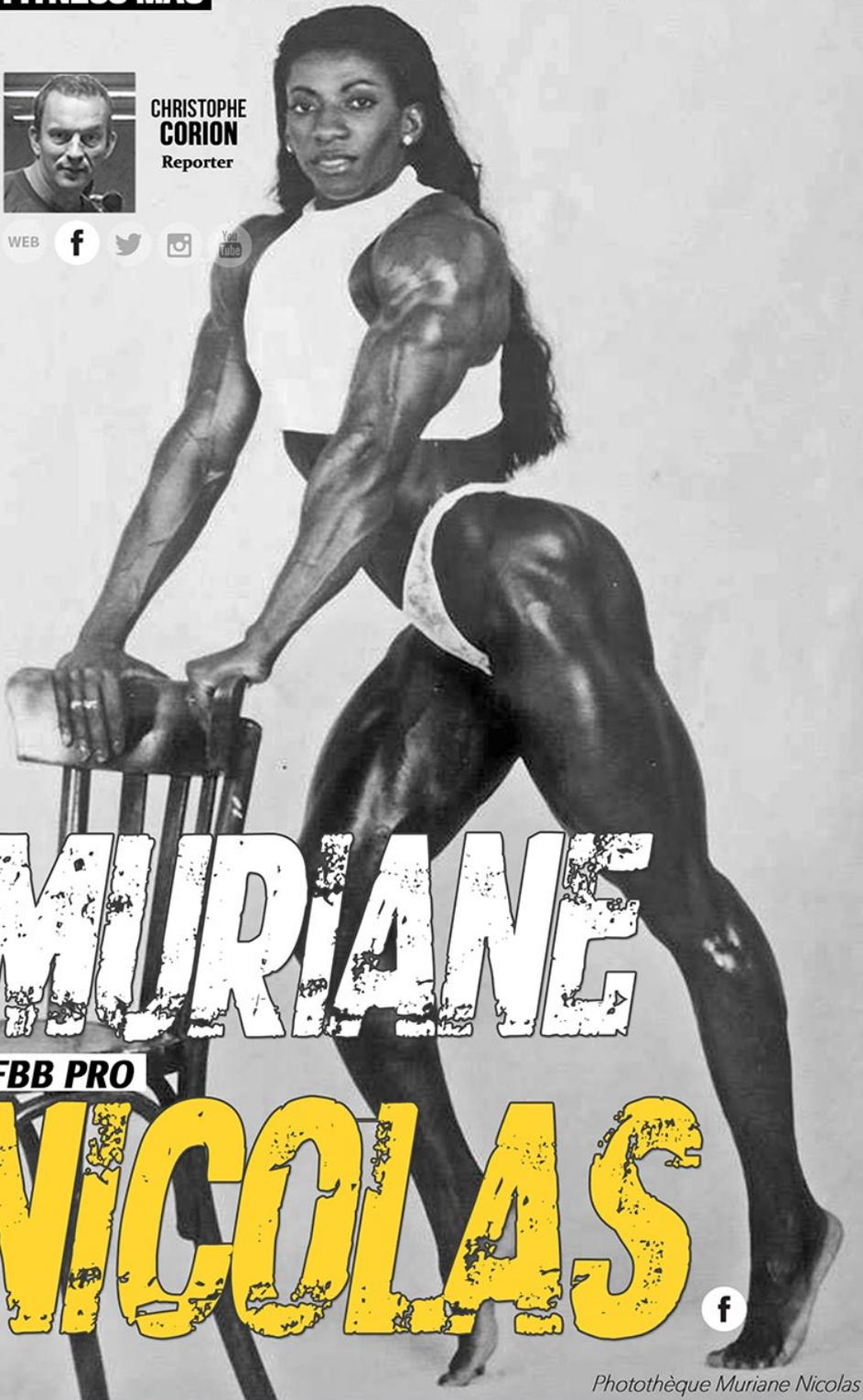
tipelle

.com/fitness-mag





CHRISTOPHE CORION
Reporter



PORTRAIT

Muriane Nicolas a participé à la plus grande compétition de bodybuilding, Miss OLYMPIA. Retirée des circuits depuis quelques années, nous désirions savoir ce qu'elle était devenue . Retour sur le parcours d'une très grande championne

MIRIANE
IFBB PRO
NICOLAS

Photothèque Muriane Nicolas

Christophe CORION : Bonjour Muriane, tu as disparue du milieu depuis quelques années que deviens-tu ?

Muriane NICOLAS : Bonjour Christophe, je suis préparateur physique et j'accompagne aussi bien des athlètes de compétition de bodybuilding, bikini pour l'entraînement spécifique la préparation physique et nutritionnelle; la planification et programmation d'athlètes de tous niveaux; que des personnes désirant se remettre en forme.

Je suis également revenue à mon premier sport l'athlétisme en effet j'ai fait partie de l'équipe de France junior du 200m.

C.C : Quelle est ton activité aujourd'hui ?

M.N : Je m'entraîne à l'occasion quand mon emploi du temps me le permet, j'ai la chance d'être dans une salle mythique "le Rem Gym" à Paris depuis de nombreuses années, salle où les plus grandes stars du bodybuilding sont venus s'entraîner. D'ailleurs actuellement mon ami Lionel BEYÉKE y prépare le prochain Monsieur Olympia.

C.C : Est-ce que tu t'entraînes encore ? Envisages-tu un retour en compétition ?

Pour les plus jeunes lecteurs, peux-tu nous parler de ton parcours ?

Peux-tu nous parler de ton training lorsque tu étais compétitrice ?

M.N : Contrairement à beaucoup de compétiteurs je m'entraînais de manière intense (supersets/trisets/rest-pause/dégressif/progressif!!) Hors saison et plutôt lourd et explosif à l'approche des compétitions je faisais un régime à basses calories variable et travaillais encore plus lourd avec des temps de repos plus longs jusqu'à 4 minutes pour les squats et 2 minutes les autres groupes musculaires je descendais à 5-8 répétitions.



PORTRAIT

MURIANE IFBB PRO NICOLAS

Muriane Nicolas a participé à la plus grande compétition de bodybuilding, Miss OLYMPIA.

Retirée des circuits depuis quelques années, nous désirions savoir ce qu'elle était devenue .

Retour sur le parcours d'une très grande championne

Christophe CORION : Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?

Muriane NICOLAS : Effectivement j'ai été finaliste à Miss Olympia et cela reste un souvenir inoubliable!! D'ailleurs récemment un des jurys qui m'avait jugé m'a recontacté pour me confier que si j'avais été américaine j'aurais fait un podium.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



C.C : Ton palmarès ?

M.N : PALMARES AMATEUR :
Championne des Antilles -
Championne de France - Championne
d'Europe - Championne du Monde
PALMARES PROFESSIONNEL :
Finaliste à Miss Olympia
3ème au Grand Prix du Canada
4ème au Jan Tana

C.C : Tu me confiais avoir fait de grandes et belles rencontres dans ta carrière as tu une anecdote en particulier ?

M.N : Une rencontre qui m'a marquée fut celle avec Tom PLATZ. J'ai eu l'honneur d'être présentée par Tom lors d'une démonstration, celui-ci m'a comparée à un mélange d'Arnold SCHWARZENEGGER, de Sergio OLIVA et de Dorian YATES. Depuis nous sommes restés amis!!

Un autre souvenir inoubliable fut quand Joe WEIDER en personne s'est levé pour m'applaudir et est venu ensuite me féliciter pour mon physique et ma chorégraphie. J'ai également été élue par les lecteurs américains de revues de bodybuilding comme étant la meilleure athlète européenne et le Prix de la révélation de l'année 1994 chez les professionnels.



Avec son ami le regretté **Nasser el Sonbaty**

MURIANE
 IFBB PRO
NICOLAS



Christophe CORION : Pour conclure, que penses-tu de l'évolution du bodybuilding féminin ?

Muriane NICOLAS : Je pense que le fait d'avoir créé différentes catégories n'est pas une mauvaise chose, cela permet à différents types de physiques de pouvoir s'exprimer sur scène!

Je suis issue d'une époque où l'on devenait championne grâce à la volonté et la détermination de s'entraîner, une époque où l'on se devait d'être créatif, une époque où l'entraînement était le principal centre d'intérêt, il y avait l'entraînement et la vie devait s'articuler autour.

Contactez Muriane sur :  





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

JEAN-NOËL GAMER.

« JE TRAVAILLERAI MES
POINTS FAIBLES JUSQU'À
TOTALE SATISFACTION ! »

Interview et photographies David Andrieu

La symétrie et le charisme de **JN (Jean-Noël) Gamer** sautent aux yeux lorsqu'il est sur scène ou face à l'objectif. Perfectionniste, le Normand affiche toujours un physique particulièrement esthétique. Souvent écorché et présentant une ligne magnifique, cet international IFBB collectionne d'excellents résultats depuis plusieurs dernières années. Mais derrière le beau gosse et le redoutable compétiteur se cache une personne sympathique et accessible. Rencontre avec un champion, aussi humble que doué, qui n'a pas fini de nous étonner...

Jean-Noël en bref...

Age : 34 ans
Taille : 1,78 m
Poids : 105 kg en prise de masse / 84 kg en compétition
Profession : Gérant chez DIET'Store
Ville de résidence : Rouen (76)
Coach : Thierry Aussenac

Palmarès :

2008
Vainqueur du Top de Colmar (Premiers Pas -85 kg)
2010
Champion de France IFBB (Men's Classic -180)
2014
Vice-champion national IFBB (Men's Physique -178)
4ème des Championnats d'Europe IFBB (Men's Physique -178)
5ème des Championnats du Monde IFBB (Men's Physique -178)
2015
2ème au Grand Prix des Pyrénées (Men's Classic -180)

JEAN-NOËL GAMER



David ANDRIEU : *Pourquoi as-tu souhaité faire de la musculation et participer à des compétitions ?*

Jean-Noël GAMER : Les muscles m'ont toujours attiré, depuis mon plus jeune âge. J'aimais croiser James Durvel (grand champion pro de bodybuilding français des années 1980, NDLR) qui habitait la même ville que moi. Je regardais les films comme Hercule, et j'observais ces héros en me disant : « je serai comme ça quand je serai grand ! » (sourire)

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

J.N.G. : Depuis maintenant 12 ans que je pratique cette discipline, et 9 ans que je fais de la compétition, les exigences de cette discipline font partie de mon quotidien et animent mon hygiène de vie. Aujourd'hui, mon travail me permet d'avoir un confort en terme d'organisation pour les repas. Cependant, les journées de travail se terminent tard et je quitte souvent le gym vers 22 h !

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

J.N.G. : Sur cette question, je pense que la combinaison des deux a un réel intérêt même si j'ai une préférence pour les charges libres. J'ai plus de ressenti sur les charges libres mais en exercice d'isolation j'aime retirer le bénéfice des machines guidées.

ZOOM SUR **Jean-Noël GAMER**



La sèche et la préparation sont déterminantes en bodybuilding. A noter une qualité exceptionnelle où les boules des muscles dorsaux surplombent l'impressionnant « sapin de Jean-Noël ».

David ANDRIEU : *Pratiques-tu du cardio-training seulement en préparation à une compétition ou en fais-tu toute l'année ?*

Jean-Noël GAMER : Je fais une séance de 40 minutes de cardio une fois par semaine, toute l'année.

D.A.: *Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lecteurs (trices) en matière de nutrition ?*

J.N.G. : Selon moi, il est indispensable :

- de ne pas négliger l'hydratation
- d'éviter les aliments trop acides
- de garder une alimentation saine hors préparation et s'autoriser un ou deux écarts le week-end. Je ne suis pas fan des prises de poids où tu ne ressembles plus à rien.



Un posedown légendaire au GP des Pyrénées 2015 avec la « lutte fratricide » entre Cédric et Jean-Noël Gamer. Avec une complicité qui nous a fait rêver !

Esthétique et charismatique, c'est toujours un grand plaisir de voir Jean-Noël Gamer évoluer sur scène.



Une ligne d'enfer et un physique écorché qui ont permis à JN Gamer de décrocher une superbe seconde place au GP des Pyrénées 2015.





JEAN-NOËL GAMER



David ANDRIEU : Selon toi, quels sont les compléments alimentaires indispensables pour un(e) athlète en préparation ?

Jean-Noël GAMER : En préparation, je pense qu'il faut privilégier les compléments alimentaires suivants :

- Whey protein
- BCAA
- Glutamine
- Spiruline
- Oméga 3
- Kre-alkalyn

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

J.N.G. : Aucun ! (rires). Je travaillerai mes points faibles jusqu'à totale satisfaction !

D.A : Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?

J.N.G. : A vrai dire, je ne me suis jamais posé la question, mais je pense que j'aurais fais de la musculation ! (rires). Plus sérieusement, j'aurais certainement pratiqué la boxe anglaise.

D.A : Quels sont tes objectifs sportifs pour les mois et les années à venir ?

J.N.G. : Je souhaite obtenir mon meilleur niveau dans la catégorie des Men's Classic et faire de l'international si mon physique est compétitif.

Pour tout projet professionnel vous pouvez contacter Jean-Noël via facebook



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB



1, 2, 3, 4, 5...

POURQUOI

TROIS à CINQ réps ?



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

Pourquoi trois a cinq répétitions et pas plus lorsqu'il s'agit d'améliorer la force et l'habileté technique des mouvements complexes?

■ L'autre jour en salle, j'entendais un sportif expliquer qu'il travaillait sa technique sur un mouvement complexe d'arraché (Snatch pour nos agents au service secret de Sa Majesté), et travaillait en séries de 10 répétitions....le mouvement, déjà impropre a la base, ne cessait de se dégrader de répétitions en répétitions pour finalement ressembler plus à une danse Russe après quelques litres de vodka qu'a un Arraché dans le style olympique.

POURQUOI A T'IL TOUT FAUX?

Parce que l'apprentissage moteur sur des mouvements complexes ne se fait pas comme on travaille son muscle dans un but d'Hypertrophie musculaire.

EXEMPLE:

Sur un mouvement complexe (squat, soulevé de terre, mouvements haltérophiles etc....) lorsque vous faites 3 séries de 10 répétitions, partant du fait que votre technique est relativement maîtrisée, elle va pourtant, même imperceptiblement, se dégrader au bout de la 3^{ème}, 4^{ème}, ou 5^{ème} répétition....ce qui sur un total de 10 répétitions vous en donnera 3 à 5 avec une pureté technique optimale....

Soit 30 à 50% de votre volume total de travail...

Si cette méthode est parfaite pour viser l'hypertrophie musculaire (fatigue musculaire, temps sous tension, etc....) elle présente des lacunes pour améliorer la force, la technique, et l'explosivité sur un mouvement



POURQUOI ?

Au delà de trois à cinq répétitions à charge lourde la coordination musculaire diminue (désynchronisation des unités motrices), et la vitesse d'exécution chute également (le couple maximum étant atteint entre la troisième et la 5^{ème} répétition).

Continuer au delà cumulerait un travail de moins bonne qualité, qui amènerait le système nerveux à automatiser une gestuelle imparfaite.



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



■ Afin de conserver une gestuelle parfaite, et une vitesse d'exécution maximale, condition sine qua none pour améliorer la synchronisation musculaire, un protocole type "3x10" serait plus favorablement exécuté en 10x3

Ce qui permettrait, sur un total de 30 répétitions, d'automatiser 100% du volume total de travail en habileté motrice, contre 30 à 50% auparavant, simplement en supprimant à chaque série le facteur "fatigue musculaire".

En effet, dans un souci d'apprentissage moteur, sortir d'une séance sur un geste imparfait va automatiser ces lacunes et imperfections au niveau du système nerveux. Vous conserverez donc ces imperfections jusqu'à la séance suivante...et ainsi de suite si le cycle se perpétue....amenant sur le long terme des défauts techniques difficiles à corriger par la suite.

Par conséquent, si vous cherchez à améliorer une technique, (Et je parle évidemment des gros mouvements complexes, pas des exercices analytiques) pensez plutôt à multiplier les séries en effectuant peu de répétitions. Vous cumulerez un volume de travail identique, mais de, meilleure qualité.

■ Rappelez vous qu'il ne peut y avoir amélioration technique si on s'entraîne sur de la fatigue musculaire. Ce qui est valable pour l'hypertrophie ne l'est pas forcément pour la Force et l'apprentissage moteur.

Jean-François NICOLAÏ



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.

*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H



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€



ANNE AMOR

BERNARD ISSOGOLA AMAYA

BERTRAND LIM

LYDIE JAID

OPÉRA DE MASSY
14 OCT.

PARIS

2017 CHAMPIONNAT NATUREL

MODELX
PARIS
Championships

Ms. Bikini
PARIS

FITNESS
PARIS

figure
PARIS