

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

FITNESS MAG

EDITION N°54 / 11-2017

**LUCA
SOSSAI**

FITNESS MODEL

Photographe **Allan Spiers**

4

**FAÇONS
D'AMÉLIORER
SON ENTRAÎNEMENT**

**ZOOM SUR LES
TRACTIONS**

**INNOVATION
HOME GYM
AVEC**



**CONSERVER
SA MASSE
MUSCULAIRE
EN SÉCHANT**

**CE QU'IL NE FAUT
PAS FAIRE AVANT
UNE COMPÉTITION !**

**LA BONNE
SOLLICITATION
DU VASTE INTERNE !**

**■ VAINCRE
LA STAGNATION !**

**■ MUSCLEZ VOS CUISSSES
AVEC LES
FENTES**



© FITNESS-MAG.FR

AZE00
**L'APPLICATION QUI VA
VOUS FAIRE PROGRESSER !**



Le confort de s'entraîner chez soi



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28€/mois.***

www.HBS-training.eu

*** Financement sans frais sur 18 mois.**

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI



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

DREAM TEAM

ÉDIFIER / 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-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**BERNARD
DATO**
Ecrivain



**PATRICE
BRETTON**
Coach sportif



**DAVID
COSTA**
Coach sportif



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



**CÉCILIA
MARCONATO**
Reporter



**MICHEL
AGUILERA**
Archiviste
compétiteur
force athlétique



**KAREN
FELIX**
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne
en Medecine



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



**THIERRY
CASASNOVAS**
Nutrition
& Physiologie



**SABINE
ACQUATELLA**
Reporter



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



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



**PAUL
JAMES**
Reporter



**LEONA
READING**
Coach sportif
Blogueuse



**LAETITIA
BEFIT**
Blogueuse
fitness-bien être



**ANTHONY
BERTHOU**
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



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



**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



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

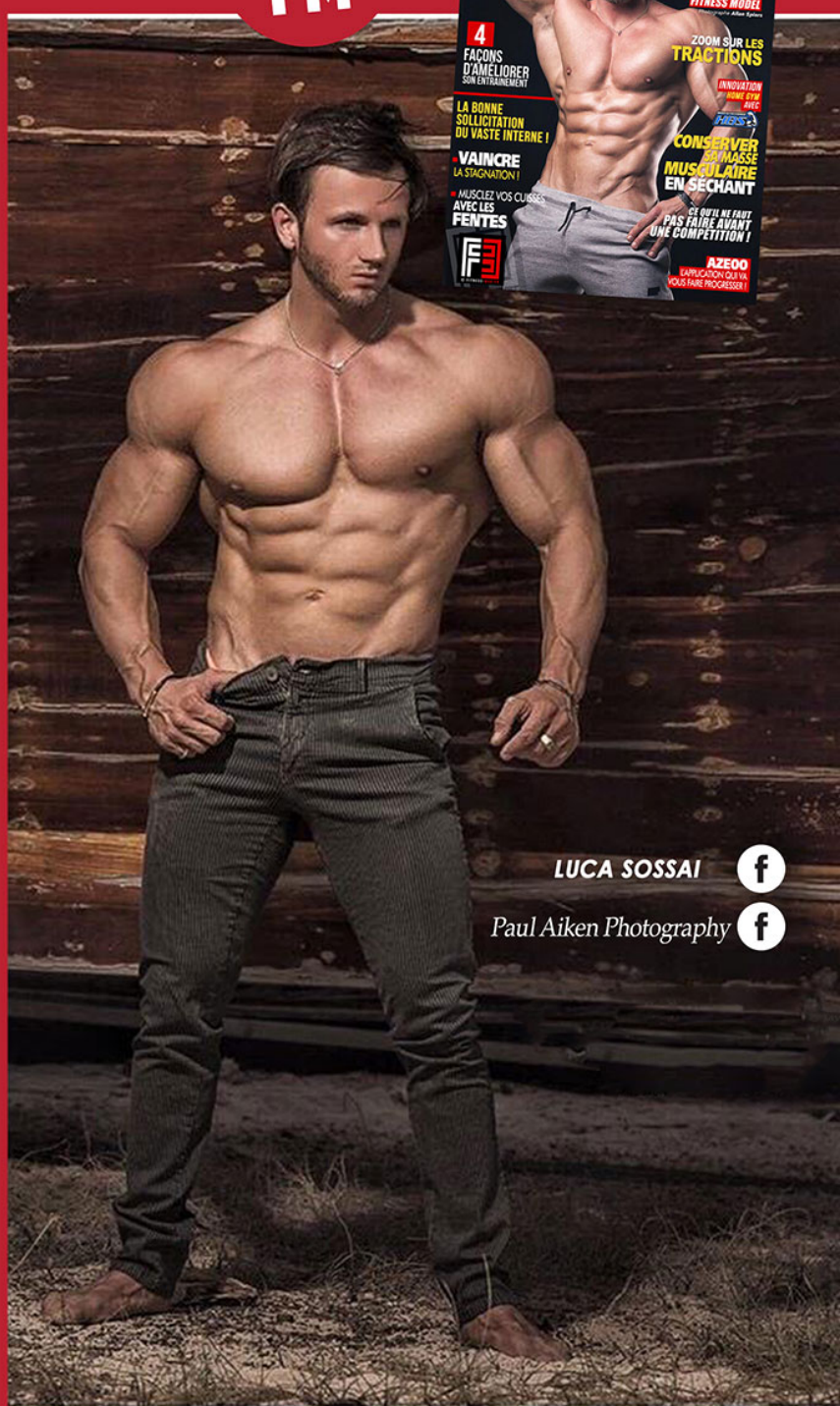
Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit,
y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright
international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag**
ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi
de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour
leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront
être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui
pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles
dont la qualité numérique est insuffisante.

#54
FM



LUCA SOSSAI



Paul Aiken Photography



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



ÉDITORIAL

#54
FM

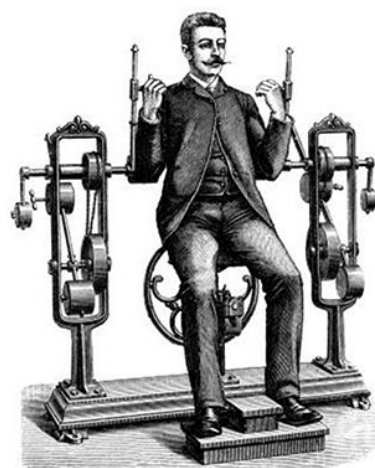
Il était une fois « LA CULTURE PHYSIQUE »



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



Cher lecteurs, chères lectrices,
Jadis, la culture physique et plus particulièrement le culturisme (développement extrême et esthétique du corps) étaient en marge de la société. Les pratiquants étaient pour la plus part des autodidactes. Par le passé, beaucoup d'entre eux ont inventés les mêmes mouvements, exercices et techniques que vous utilisez quotidiennement sans le savoir. De manière quasi empirique, tout à été mis en place pour les décennies à venir....



Alors comment expliquer cette ignorance de nos jours ?

Trop d'informations / désinformation ?
Manque de curiosité et de motivation ?
Isolement derrière un écran d'ordinateur plutôt que d'échanger avec les plus expérimentés (et pas forcément les plus médiatisés sur les réseaux sociaux et YouTube)

Nul besoin d'être un spécialiste et historien de la culture physique ... mais de grâce. .. Un minimum de connaissance du milieu si c'est votre quotidien h24, 7jours/7

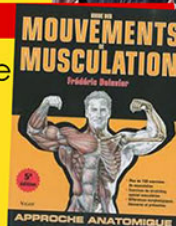
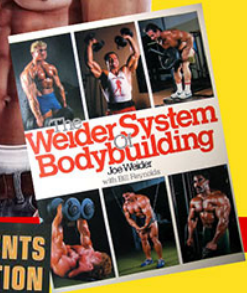
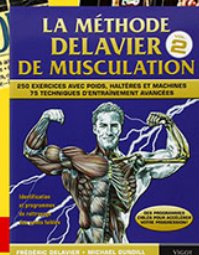
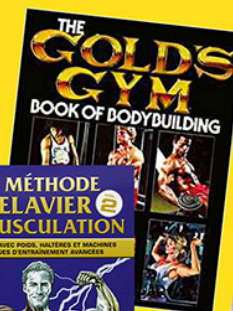
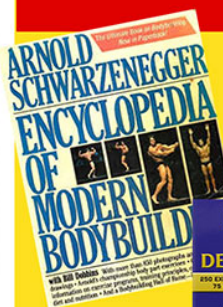


PHOTO BY GENE MOZEE

La démarche la plus simple et mon conseil 1er : B+A = Apprenez les fondamentaux de ce sport. (biomécanique, physiologie humaine et diététique) Découvrez ou re-découvrez les entraînements et techniques "de bases" que les champions d'un passé, pas si lointain, s'évertuaient à répéter et peaufiner jusqu'à atteindre l'excellence. Assimilez, expérimentez, conservez ou rejetez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Continuez, persévérez et réalisez ce pour quoi vous avez toujours rêvé.

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



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

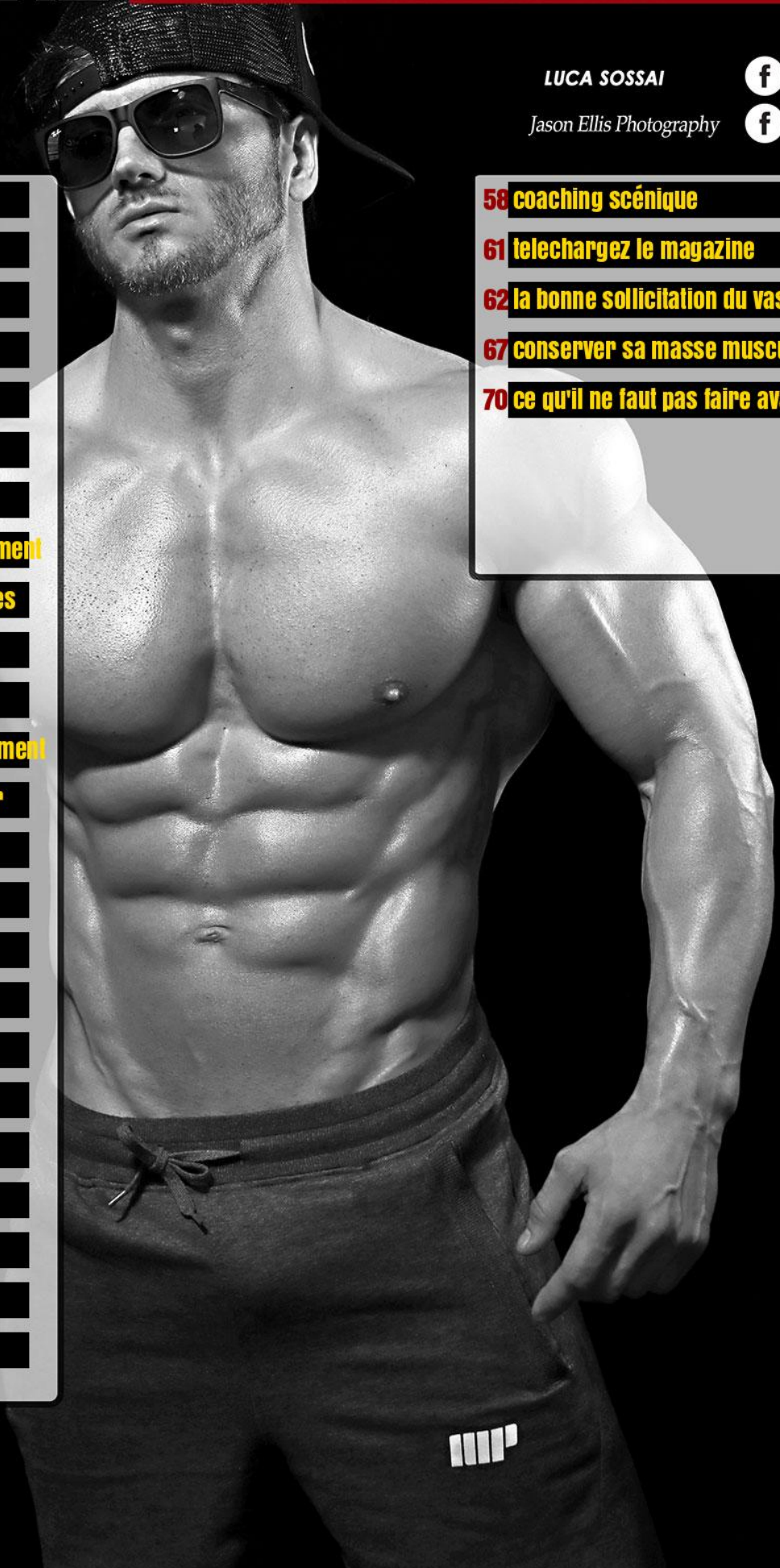
LUCA SOSSAI

Jason Ellis Photography



- 1** couverture fitness mag n°54
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 6** sommaire
- 8** luca sossai
- 12** zoom sur hbs training
- 16** les tractions
- 21** azeo votre partenaire d'entraînement
- 23** musclez vos cuisses avec les fentes
- 26** jennyfer lemaire
- 32** vaincre la stagnation
- 36** 4 façons d'améliorer son entraînement
- 40** musculation dos spécial épaisseur
- 41** california news
- 46** echec ou pas echec ?
- 48** les secrets muscu delavier
- 49** soutenez moi avec tipee
- 50** l'eau peut tuer ?
- 51** training pectoraux-triceps
- 52** la perte de poids
- 53** je vous recommande
- 54** santé publique
- 55** les conseils de frederic delavier
- 56** corps soufflant et suant

- 58** coaching scénique
- 61** telechargez le magazine
- 62** la bonne sollicitation du vaste interne
- 67** conserver sa masse musculaire en s
- 70** ce qu'il ne faut pas faire avant une co



JASON ELLIS
PHOTOGRAPHY





KRISMATIK
LifeStyle

krismatik.fr



-15% avec le code
promo **fitnessmag**



LUCA SOSSAI

Fitness Model



Bonjour à tous les fans de Fitness Mag,

Mon nom est **Luca Sossai**, j'ai 32 ans et je suis un Fitness modèle italien. Je travaille en collaboration avec divers centres de fitness pour conseillers les clients en diététique et entraînement. Mon amour et passion pour le gym est née à l'adolescence et j'ai réussi à transformer ma passion en travail au fil des ans. Je concours dans les compétitions de fitness dans la Fédération WBFF; Je suis actuellement en préparation pour le Chicago Show en juillet 2018, en me présentant dans la catégorie Muscle Model. Je remercie Fitness Mag de m'avoir donné la chance d'être inclus dans ce



TRAINING : PEC / EPAULES / BICEPS



JASON ELLIS
PHOTOGRAPHY



JASON ELLIS
 PHOTOGRAPHY


Dans cet article, je veux vous montrer et vous présenter les trois meilleurs exercices que je pratique habituellement dans mes exercices au gym concernant les groupes musculaires suivants: Pectoraux / Epaules / Biceps. J'aime m'entraîner intensivement et je préfère toujours me rendre au gym aux premières heures de la journée; A ce moment là les gymnases ne sont pas bondés et j'ai la chance de me concentrer davantage.

1. POULIE VIS A VIS (POSITION HAUTE)

3 À 4 SÉRIES DE 10 À 12 REPS



L'exercice que je préfère utiliser pour les muscles pectoraux est celui des poulies vis à vis en position debout. Pendant l'exécution de cet exercice, je concentre beaucoup le travail dans la phase de contraction isométrique, ralentissant plus tard la phase excentrique. De cette façon je vais solliciter le pectoral dans les deux principales étapes de la répétition. Je pratique habituellement 3-4 séries de 10-12 reps

ÉPAULES

Le deuxième exercice que je vous propose aujourd'hui, sont les élévations latérales pour vos épaules.

Comme vous pouvez le voir sur la photo, je travaille unilatéralement, privilégiant ainsi un plus grand stimulus pour le deltoïde. J'essaye toujours de travailler en contraction isométrique, ne perdant jamais la posture exacte pendant la série. J'inclus habituellement cet exercice dans la phase d'entraînement finale en insérant 3 séries de 20 reps.

2. ÉLÉVATIONS LATÉRALES (HALTÈRES)

3 SÉRIES DE 20 REPS





PA
PAUL AIKEN
PHOTOGRAPHY



3 SÉRIES DE 20 REPS

**LUCA
SOSSAI**
Fitness Model

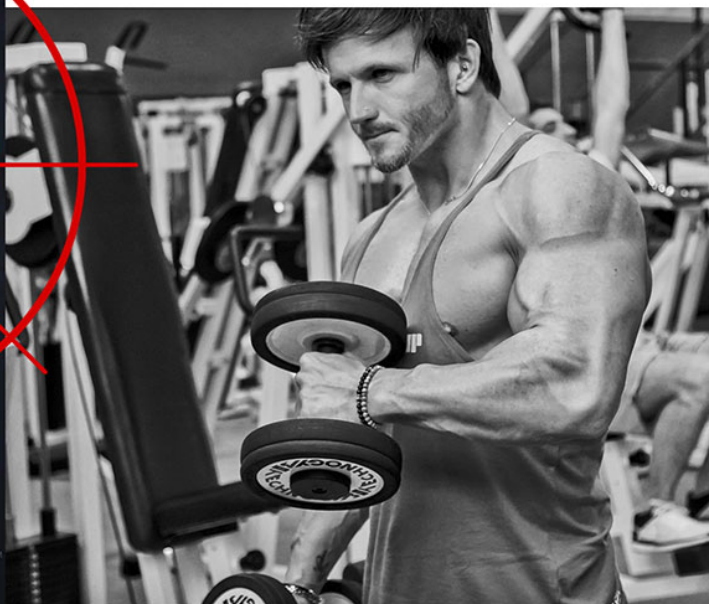


3. **CURL MARTEAU** (HALTÈRES)



BICEPS

Comme dernier exercice, je présente le curl marteau pour les Biceps. Travaillez en tension continue et total contrôle de la phase excentrique à chaque répétition. J'inclus cet exercice dans la partie initiale de l'entraînement afin que vous puissiez utiliser la pré-fatigue avant de passer au deuxième exercice.



ALLAN SPIERS PHOTOGRAPHY
SPIERS.COM • ALLANSPHER.COM • ALLANSPHER.COM • ALLANSPHER.COM



**ERIC
RALLO**

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB f t i You Tube

NOUVEAUTÉ
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

« **HARDER, BETTER, STRONGER** »

ZOOM sur



HBS arrive en France et vos entraînements à la maison ne seront plus les mêmes :

« Vous ne serez plus seul ! »

La marque HBS « Harder Better Stronger », développée par Daniel un passionné et pratiquant depuis une quinzaine d'années arrive sur le marché et choisit FITNESS MAG pour lui confier l'exclusivité et la primeur du lancement de cette nouveauté dans le domaine du matériel semi-professionnel destiné aux particuliers exigeants.

HBS arrive en France et vos entraînements à la maison ne seront plus les mêmes :
Vous ne serez plus seul !

La marque **HBS** « **Harder Better Stronger** », développée par **Daniel** un passionné et pratiquant depuis une quinzaine d'années arrive sur le marché et choisit FITNESS MAG pour lui confier l'exclusivité et la primeur du lancement de cette nouveauté dans le domaine du matériel semi-professionnel destiné aux particuliers exigeants.

Daniel connaît parfaitement le milieu sportif car sa première passion est la nutrition sportive depuis 10 ans.

Sa deuxième passion, les machines de remise en forme !

Avec plus de 5 ans d'expérience dans ce domaine il a décidé **avec son frère Dominique** de créer sa propre marque.

Rencontre avec un businessman créateur, novateur...hors normes !



DANIEL & DOMINIQUE
CONCEPTEURS DE LA MARQUE HBS

DU MATÉRIEL SEMI PROFESSIONNEL - POUR PARTICULIERS EXIGEANTS - DU MATÉRIEL SEMI PROFESSIONNEL -

Eric : Bonjour Daniel, peux-tu nous parler de toi et nous partager ton parcours :

Daniel : Bonjour Eric et merci pour le reportage.

Je suis pratiquant de musculation depuis l'âge de 17 ans (j'en ai 35 ans) et j'ai grandi dans ce milieu par passion. J'en ai fait mon métier depuis 10 ans et j'en suis très heureux.

J'ai commencé à travailler pour une grande marque de nutrition sportive pour ensuite me concentrer sur la fabrication et l'accompagnement marketing de mes clients dans ce domaine.

A ce jour notre société accompagne de grosses enseignes et des athlètes renommés.

Nous avons mis sur le marché plus de 70 marques de qualité en Europe et une marque de snacking **SNACKFIT** qui se développe de plus en plus et nous en sommes très fiers.

Je voulais un nouveau challenge et pour moi les machines sont complémentaires à la nutrition sportive.

Eric : Comment est venue l'idée de créer HBS ?

Daniel : Il y a 5 ans, j'ai eu la possibilité de distribuer une marque de machine en France pour le Home fitness. C'est après avoir analysé et les avantages, mais surtout les améliorations que j'aurais souhaité y apporter, que j'ai décidé de faire évoluer le concept en créant ma propre marque avec mon frère et mon équipe.

HBS est le fruit de ces améliorations et progrès comme les lecteurs vont pouvoir en juger.

J'ai ainsi démarré le développement il y a un an.

Je voulais une machine multifonction avec un mouvement révolutionnaire ErgoMove : un mouvement convergent que l'on retrouve de plus en plus en salle de fitness. Les sensations d'entraînements avec ErgoMove sont simplement sensationnelles !

Notre défi, développer une machine qui prend le moins de place possible et qui permet de travailler tout les groupes musculaires pour les particuliers exigeants et novices.

Avec notre bureau d'étude, notre expérience en tant que pratiquant et un ostéopathe du sport nous avons dessiné la Turbo Trainer et d'autres machines pour s'équiper au mieux à la maison.



FRÉDÉRIC GROPPELIN
OSTÉOPATHE

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



NOUVEAUTÉ
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG



Eric : Quel public cibles-tu avec HBS ?

Daniel : Notre gamme permet de toucher toutes les personnes qui souhaitent se remettre en forme ou améliorer ses performances chez soi à la maison. Pour ceux qui cherchent la performance vous aurez la possibilité de mettre des charges lourdes tout en ayant des machines stables.



Eric : Pourquoi acheter une machine HBS ?

Daniel : Nous avons de moins en moins temps et souvent une excuse pour ne pas faire de sport.

Le regard des autres peut également être un frein pour s'inscrire dans une salle sans parler des salles totalement saturées aux heures de pointe.

Avec la gamme HBS vous pouvez rester à la maison et optimiser votre planning en consacrant 30 à 45 minutes de votre temps par jour pour votre santé.

La garde des enfants n'est plus un problème puisque vous serez à la maison avec eux.

Plus d'embouteillage, plus d'attente devant la machine et par dessus tout, plus de jours fériés et Gym fermé, vous vous entraînez quand vous voulez.

Bref, vous investissez dans votre matériel et votre santé !



**Le confort de
s'entraîner chez soi.**

**Vous aussi,
équipez-vous
à partir de
28 €/mois.***

* Financement sans frais sur 18 mois.



Eric : Où trouver la marque HBS ?

Daniel : Nous avons ouvert un site Internet pour vendre la gamme HBS France :

www.hbs-training.eu



Notre expédition se fera depuis la France avec des délais de livraison très courts. Notre équipe et nos ambassadeurs vous mettront à disposition de nombreuses vidéos et programmes pour vous accompagner à atteindre vos objectifs sur notre chaine YouTube et les réseaux



Eric : un dernier mot ?

Daniel : Tout d'abord Merci pour ce reportage et longue vie à Fitness Mag !

Rejoignez la communauté HBS « une marque de passionné pour des passionnés »

Sportivement

Daniel & Dominique



VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLÉTIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



LES TRACTIONS

MOUVEMENT RELATIVEMENT CLASSIQUE DANS LES SALLES DE MUSCULATION, LA TRACTION À LA BARRE FIXE FAIT PARTIE DE CE QUE CERTAINS NOMMENT SOUVENT UN « MOUVEMENT NATUREL », CAR EFFECTUÉ AU POIDS DE CORPS ET DONC REPRÉSENTATIF DU RAPPORT POIDS/PUISSANCE.

Les deux exercices les plus couramment pratiqués sont ceux où :

1. Le ou la pratiquante agrippe la barre fixe mains en supination. Il ou elle se suspend et se soulève jusqu'à ce que son menton se situe en général au dessus de la barre puis revient à sa position initiale.

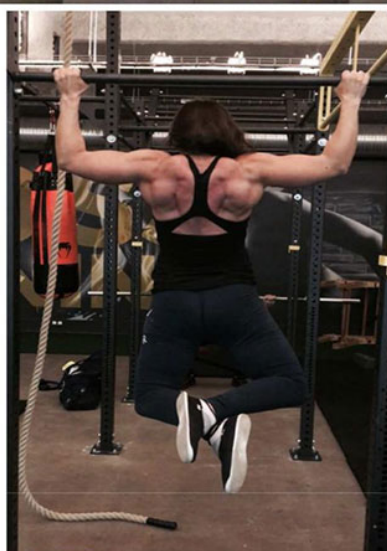
2. Le ou la pratiquante agrippe la barre fixe en prise large, mains en pronation. Il ou elle se suspend et se soulève jusqu'à ce que la nuque touche la barre puis revient à sa position initiale. L'aspect correctif de ce mouvement est à prendre en compte. En effet, le rapprochement des omoplates exerce le trapèze moyen, le grand rond et le rhomboïde qui sont tous trois utiles au redressement des épaules. Attention malgré tout à la problématique liée au sus épineux qui se trouve être dans une position défavorable pouvant à plus ou moins long terme occasionner des traumatismes. Afin d'éviter ce problème, une variante qui consiste à amener la barre sur la poitrine peut être utilisée, celle-ci sollicitant davantage le deltoïde postérieur, le grand dentelé et le bas du dos.



© FITNESS-MAG.FR



Sarah Meunier, « lifteuse » de niveau nationale et adepte des tractions nous démontre ici les deux exercices précités ainsi que la variante proposée.



Articulations mises en jeu et leurs actions motrices :

- SCAPULO-THORACIQUE : ADDUCTION, SONNETTE INTERNE
- SCAPULO-HUMÉRALE : EXTENSION ET/OU ADDUCTION
- COUDE : FLEXION

Muscles moteurs :

- AU NIVEAU SCAPULO-THORACIQUE : LES TRAPÈZES MOYEN ET INFÉRIEUR
- AU NIVEAU SCAPULO-HUMÉRALE : LE GRAND PECTORAL (STARTER DU MOUVEMENT), LE GRAND DORSAL/LA LONGUE PORTION DU TRICEPS EN COUPLE DE ROTATION(COAPTATION ARTICULAIRE + ROTATION), LE GRAND ROND, LE DELTOÏDE POSTÉRIEUR

Muscles moteurs :

- AU NIVEAU SCAPULO-THORACIQUE : LE RHOMBOÏDE, L'ANGULAIRE DE L'OMOPLATE
- AU NIVEAU SCAPULO-HUMÉRALE : LE PETIT ROND, LE SOUS-ÉPINEUX



Muscles stabilisateurs :

• LE SOUS SCAPULAIRE, LE CORACO-BRACHIAL, LE GRAND PECTORAL SI L'ÉCARTEMENT DES MAINS CORRESPOND À CELUI DES ÉPAULES, LES FLÉCHISSEURS COMMUNS DES DOIGTS, LES ABDOMINAUX, LES LOMBAIRES, LES FESSIERS.



Protocole d'exécution des exercices :

1. Se suspendre à la barre fixe en laissant les membres supérieurs tendus
2. Hisser le corps vers la barre par extension des bras et flexion des avant-bras/bras
3. Amener le menton au dessus de la barre ou la nuque à son contact en fonction du mouvement à exécuter

Variantes sur les prises de mains

Mains en supination : le biceps est beaucoup plus sollicité car il est supinateur :

- Prise à la largeur des épaules : elle permet d'amener le menton au dessus de la barre par l'extension des bras ;

- **Prise plus large que les épaules en pronation** : elle permet d'amener la nuque au contact de la barre par l'extension et l'adduction des bras ;

- **Prise inférieure à la largeur des épaules** : l'extension des bras est rapidement limitée par le contact coudes/corps et la sollicitation est plus importante pour les fléchisseurs du coude.



Comme nous le démontre à nouveau SARAH, une position en prono-supination peut également être envisagée.



**MARC
VOUILLOT**

Travail en largeur, longueur et épaisseur :

Les prises de mains variées ont pour conséquence de placer le bras dans le prolongement du grand rond ou du grand dorsal essentiellement. Ceci n'aboutit pas à l'isolation de l'un ou l'autre muscle, mais simplement à un peu plus de localisation dans l'effort.

- **Le grand rond** : de part ses insertions possède un trajet vers le haut et le dehors par rapport au tronc. Son développement va entraîner l'aspect «**dos en V**». Pour que sa sollicitation soit maximale, **il faut placer le bras dans le sens du trajet de ses fibres, c'est à dire en abduction. On effectue dans ce cas un travail du « dos en largeur ».**

- **Le grand dorsal** : de part ses origines a tendance à envelopper le thorax comme une nappe musculaire, avant de se torsader pour s'insérer dans le fond de la gouttière bicipitale. Son développement va entraîner l'aspect «**dos musclé en longueur et en épaisseur**». Ces deux terminologies en usage dans les salles de musculation désignent en fait le même aspect musculaire. Pour solliciter intensément ce muscle, **il faut placer le bras dans le prolongement du trajet de ses fibres, c'est à dire en flexion** (à la barre fixe celle-ci sera maximale, 180°).

L'extension du bras va effectuer un travail « en épaisseur ou longueur du dos ».

En salle de musculation, la plupart des éducateurs ont souvent tendance à n'enseigner la traction barre fixe qu'en travail concentrique.

C'est un exercice d'une très grande intensité, impossible à réaliser pour un débutant et ou même un pratiquant entraîné peut avoir des difficultés à finir les séries et répétitions programmées.

Il existe pourtant des alternatives efficaces à ce type de travail.

Le principe de la surcharge progressive est un principe physiologique et fondamental en matière d'entraînement. Il stipule qu'un muscle ou groupe musculaire voit sa performance s'accroître en proportion de

la surcharge qui lui est imposée. L'éducateur doit appliquer ce principe à chacun des principaux groupes musculaires du corps et de manière progressive. Son application peut consister à augmenter la charge, la vitesse d'exécution, le nombre de séries, le nombre de répétitions et à utiliser différents régimes de contraction musculaire (excentrique, isométrique, concentrique) et méthodes d'entraînement.



PHOTOS BY JEFFREY SYGO

LES TRACTIONS

Travail excentrique :

Se hisser à la barre fixe à l'aide d'un support (banc) ou d'un partenaire et effectuer des descentes lentes avec action frénatrice. Les débutants trouveront là un moyen de tonifier leurs muscles dorsaux dans un travail spécifique à la barre fixe.

Les pratiquants confirmés trouveront là un moyen de réaliser le nombre de répétitions fixé à chaque série. Dans le régime de contraction excentrique, la résistance doit être consciemment freinée et le plus lentement possible (le temps sous tension est une donnée fondamentale en terme de progression).

Les temps de contraction et le nombre de répétitions conseillés lors d'un travail purement excentrique :

90% de la 1 RM x 6 répétitions x 8'' d'action frénatrice

100% de la 1 RM x 5 répétitions x 7'' d'action frénatrice

110% de la 1 RM x 4 répétitions x 6'' d'action frénatrice

Travail isométrique :

A partir d'un support, ou avec l'aide d'un partenaire, se hisser à la barre fixe, bras à angle droit et résister à la pesanteur. La descente peut s'effectuer en travail auxotonique excentrique.

- Première option : l'isométrie maximale 80% et plus, de 7'' à 3'' sous tension

Les pratiquants confirmés trouveront là le moyen de travailler la force de leurs muscles dorsaux.

- Deuxième option : l'isométrie totale de 70% à 40%, de 10'' à 20''

Méthode pyramidale :

Elle consiste à effectuer dans une séance des séries avec des répétitions décroissantes et des charges montantes. Ce travail pourra s'effectuer à la poulie.

Etant donnée la diversité des niveaux des pratiquants rencontrés dans les salles de musculation, un même exercice doit pouvoir être adapté en terme de difficulté. Les tractions à la barre fixe correspondent à des exercices naturels pour l'homme (qui reste encore un brachiateur malgré l'évolution des niches écologiques) et il est normal que le débutant puisse à plus ou moins long terme s'y confronter.

Un éducateur sportif compétent saura donc toujours trouver des solutions de progressivité afin de satisfaire le plus grand nombre des pratiquants.

MUSCLETECH **ON** **Signature Series** **USN** **DYMATIZE** **MuscleMeds**

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

A METZ 260M²
LE PLUS GRAND MAGASIN DE NUTRITION EN FRANCE

BSA Shop
FUEL FOR YOUR PASSION

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT **WWW.BSA-FRANCHISE.FR**

NOS MAGASINS

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M ² !
NEVERS 58	STRASBOURG 67	GIVORS 69	HERBLAY 95
BAIE MAHAULT 97	CAYENNE 97	SAINT DENTS 97	SAINT PIERRE 97
NEUCHÂTEL CH.			

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

ACHETER EN LIGNE **WWW.BSA-SHOP.FR**

BSA SHOP
fuel for your passion

/bsashop **f** **u** **t**

www.Independenza.fr • 05 84 81 36 37

**ÊTES-VOUS
PRÊT À**

VOUS RÉVÉLER ?



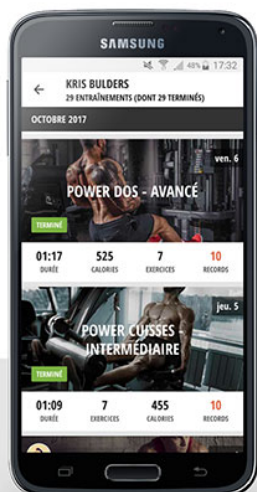
**L'APP INDISPENSABLE
À VOTRE ENTRAÎNEMENT**

AZEOO

VA RÉVOLUTIONNER VOTRE ENTRAÎNEMENT !

Envie de prendre de la masse musculaire, réaliser une belle sèche avec une alimentation adaptée ou de suivre votre transformation ? **AZEOO est l'App incontournable** pour votre training, combinant **musculature, fitness et nutrition**. Et ce n'est pas tout... L'App intègre également un **réseau social** complet pour les passionnés de musculation. AZEOO motive et accompagne au quotidien les Athlètes, qui comme vous, souhaitent atteindre leurs objectifs ! Alors êtes-vous prêt(e) à dépasser vos limites ?

DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE FAÇON DE VOUS ENTRAÎNER !



Un outil complet 100% musculation et diététique

#COACHING

Fini les programmes sur papier ! Disposez sur votre smartphone de votre **training personnalisé** avec des exercices détaillés en vidéos. Pour vous aider à atteindre vos objectifs, AZEOO tire aussi partie de la composante nutrition grâce au journal alimentaire permettant **d'analyser et d'optimiser votre diète**.

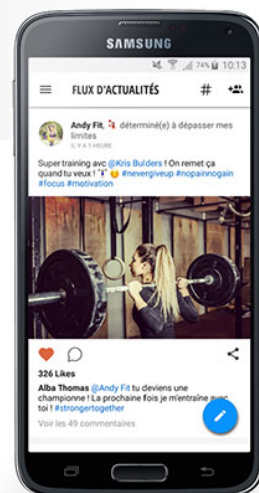
DÉPASSEZ VOS LIMITES AVEC AZEOO

- +50 séances de musculation ; +200 exercices en vidéos
- Créez vos propres séances d'entraînement
- Analysez votre alimentation
- Boostez votre progression
- Pulvérisez vos records personnels

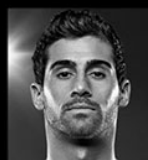
Rejoignez la nouvelle communauté Fitness

#STRONGERTOGETHER

Tous les Athlètes connectés à AZEOO ont la possibilité **de partager leurs entraînements, des conseils, des photos** et les résultats de leur transformation sur le flux d'actualité de l'App. Une vraie source d'**inspiration** et de **motivation** pour toute la **communauté fitness**. Alors vous aussi partagez vos exploits !



TÉLÉCHARGEZ L'APP
GRATUITEMENT SUR [AZEEOO.COM](https://www.azeeo.com)



DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



MUSCLEZ VOS CUISSSES AVEC LES FENTES!

photos David Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

Pour muscler vos cuisses et vos fessiers, les fentes sont un des exercices les plus répandus. Déclinables sous de nombreuses variantes, elles sont malheureusement trop souvent mal exécutées. Pour apprendre à les réaliser, galber vos fessiers et développer vos cuisses suivez le guide complet de David, notre expert en musculation.

■ Lorsque vous faites des fentes, l'objectif est de muscler vos cuisses et vos fessiers. Pour cela, oublier les consignes banales répandues en salle de sport telles que "Pousse tes fessiers en arrière !", "Mets le poids sur les talons !", "Ton genou ne doit pas avancer !", etc. Comme pour le **squat**, vous devez **respecter des principes pour un meilleur recrutement musculaire**.

LA BONNE TECHNIQUE

CLIQUEZ POUR REGARDER



VOICI CE QUE VOUS DEVEZ RESPECTER :

- Conservation de vos courbures (pas d'hyper-extension : ni à la nuque, ni aux lombaires).
- Auto-grandissement.
- Regard neutre (à 90° avec votre colonne).
- Avancée du genou et léger écartement.
- Flexion de la jambe arrière.
- Trajectoire de barre verticale.
- Alignement de vos avant-bras et de vos poignets.
- Epaules fixées : basses et rétractées.
- Barre placée sur l'épine des omoplates.



A collage of images featuring models in athletic wear, including a woman in a light blue tank top, a woman in a grey crop top, a man in a black tank top, and a woman in a black t-shirt. The central text reads:

KRISMATIK
LifeStyle
k r i s m a t i k . f r

your life your style

VOICI CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE ET CE QUI RISQUE DE VOUS BLESSER

- Placer tout son poids sur le talon : mauvais équilibre et activation accrue de votre chaîne postérieure.
- Reculer votre bassin à la flexion : activation accrue de votre chaîne postérieure (ischios, fessiers, spinaux) et réduction de celle de vos quadriceps.
- Garder le genou de la jambe avant au-dessus du talon : sollicitation réduite du quadriceps.
- Casser votre nuque et vos poignets : risques de blessure accrus.
- Incliner votre buste incliné en avant : plus de tension sur votre colonne (risques de blessure accrus).



COACHING
VIDEO

FAITES VOUS COACHER PAR UN PRO A PRIX MINI !

Profitez de l'œil expert de David avec ses 10 ans d'expérience en musculation et des milliers de sportifs coachés pour corriger vos mouvements !

Cliquez sur l'image pour découvrir !

Faites corriger vos mouvements par l'expert en musculation David Costa grâce à son coaching vidéo à partir de 6,49€ : www.davidcosta.fr/shop/coaching-video

SUB ZERO

ISO
22000
CERTIFIED

MULTI PHASE
ULTRA
FILTRATION

ISOLATED
AMINO
BLEND



**LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE
DE WHEY ISOLATE**

**RICHE EN BCAA
ET GLUTAMINE**

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

GOÛT DÉLICIEUX

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Photographies d'entraînement réalisées à
New Gym de Carcassonne (11)
Remerciements : Didier Blanc et
Bernard Dato

ZOOM SUR JENNYFER LEMAIRE

*« il faut être fière
d'afficher ses résultats
physiques sans jamais
s'en satisfaire »*

Interview et photographies David Andrieu

Véritable rayon de soleil sur scène comme dans la vie, Jennyfer Lemaire ne quitte jamais ce large sourire qui lui va si bien. Splendide et positive, elle cultive le bonheur comme la bonne humeur. Epanouie et dynamique, cette superbe Toulousaine incarne parfaitement la catégorie bikini. A seulement 24 ans, elle présente déjà de superbes résultats sportifs. Et côté bodybuilding le meilleur reste encore à venir

JENNYFER EN BREF...

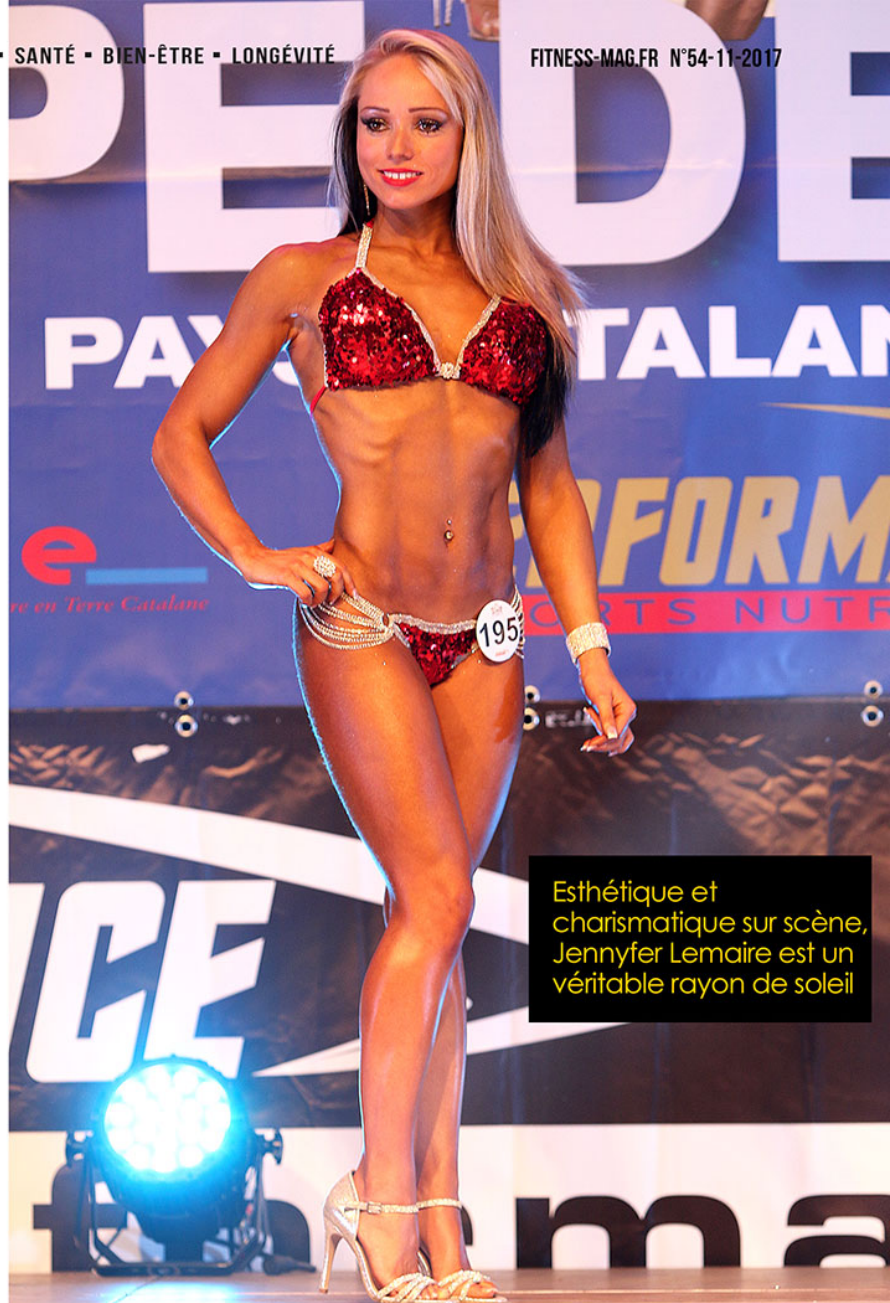
Age : 24 ans
Taille : 1,55 m
Poids : 48 kg en compétition
55Kg hors saison
Profession : diplômée en commerce
Ville de résidence : Toulouse (31)
Sponsor : Peak Nutrition
Coach : Mickaël De Sousa
(@MikaOnline)
Palmarès : Vainqueur de la Coupe de France 2015 (bikini junior)
1ère à la demi-finale Sud IFBB 2017 (catégories bikini -158 et couple)
Vice-championne de France 2017 (catégories bikini -158 et couple)

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

Jennyfer LEMAIRE : J'ai commencé la musculation par curiosité, me lassant du cardiotraining. Puis, je me suis prise de passion pour ce sport. J'aime pouvoir façonner mon corps selon mes envies. De plus, je suis une accro aux entraînements durs, où ça transpire la motivation. Et c'est dans cet esprit que j'ai débuté les compétitions car je suis une compétitrice dans l'âme.

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

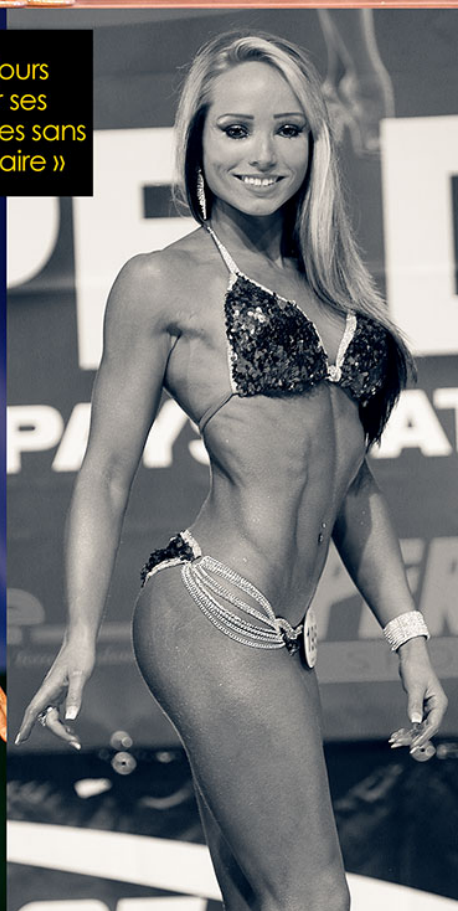
J.L. : Difficiles oui, mais pas impossibles ! Après l'obtention de mon BTS, j'ai pris un travail de manutentionnaire me permettant de me préparer pour les compétitions. Beaucoup m'ont dit que j'étais folle de faire les deux. Les journées sont interminables, avec 8h à 10h de manutention par jour, auxquelles il faut ajouter le cardio et l'entraînement. Mais je pars du principe que « quand on veut, on peut ».



Esthétique et charismatique sur scène, Jennyfer Lemaire est un véritable rayon de soleil



Jennyfer est toujours « fière d'afficher ses résultats physiques sans jamais s'en satisfaire »





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

Jennyfer LEMAIRE : Je pense que toutes les méthodes d'entraînement sont bonnes à prendre pour évoluer. J'aime mélanger les deux moyens afin de mobiliser le maximum de fibres musculaires, sous tous les angles possibles.

D.A. : *Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?*

J.L. : Même si ce n'est pas le plus drôle, j'aime garder le cardiotraining tout au long de l'année. Hors préparation, je l'utilise comme échauffement ainsi qu'à la fin de chaque entraînement pour garder mon métabolisme actif et favoriser la récupération.



ZOOM SUR JENNYFER LEMAIRE



Une ligne magnifique et une musculature très esthétique sont les atouts de charme et de performance de la jolie Toulousaine.

DAVID ANDRIEU. : Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à une (future) compétitrice bikini ?

Jennyfer LEMAIRE : Tout d'abord, de ne jamais baisser les bras. Même si on se croit parfois vaincu et à bout de force, ce sont les dernières répétitions les plus importantes. Ensuite, il faut être fière d'afficher ses résultats physiques sans jamais s'en satisfaire. La remise en question et la persévérance sont les clefs de l'évolution. Et enfin, c'est important de pratiquer notre sport avec plaisir car il s'agit avant tout d'une passion.



D.A. : : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?

J.L. : J'ai la chance d'être sponsorisée, et de ce fait, d'avoir accès à tous les compléments alimentaires. Mais en préparation, les indispensables sont pour moi les suivants :

- Les acides aminés (BCAA / Glutamine principalement)
- Les vitamines et minéraux (Zinc / Magnésium / Calcium / Vit D/C/B)
- Les oméga 3
- Une protéine whey hydrolysée
- Un thermo-brûleur

DAVID ANDRIEU : *Quelles sont les championnes qui t'inspirent, les modèles qui te motivent ?*

Jennyfer LEMAIRE : Celle qui m'a vraiment inspirée en regardant ma première vidéo de fitness, a été Larissa Reis. Une superbe athlète tant sur le plan physique qu'au niveau de sa personnalité. Dans la catégorie bikini, j'aime bien, entre autres, Yarishna Ayala, Justine Munro et Anita Herbert.

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

J.L. : Avant de connaître ce milieu, j'ai fait de l'équitation pendant 12 ans. Je suis uneoureuse inconditionnelle des animaux, donc je dirais l'équitation. Mais j'adore aussi la moto, donc pourquoi pas du motocross. Beaucoup d'autres sports pourraient me plaire mais je n'ai pas assez de temps pour les découvrir.

D.A. : *Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?*

J.L. : Mon objectif sur l'année à venir est d'améliorer la qualité de ma condition physique afin de pouvoir participer aux championnats d'Europe IFBB. En fait, grâce à mes résultats aux championnats de France, j'ai la chance d'être pré-qualifiée pour l'international.



Avec notre grand champion Didier Blanc (à gauche), son fiancé Mickäel De Sousa (au centre) et notre chairman de légende Bernard Dato (à droite), Jennyfer était entourée d'une équipe de choc pour ce beau shooting photos au New Gym de Carcassonne (11).



Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie

Retrouvez-nous chez :

**COMPLÉMENTS
& 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**



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



#CONSEILS

VAINCRE LA STAGNATION

J'insiste régulièrement sur la nécessité de ne pas s'entêter dans un programme d'entraînement contre productif (quand tout est respecté : technique, charges, phases de récupération ..)

Si vous souhaitez avoir une progression la plus linéaire possible, il va falloir cibler vos groupes musculaires avec précision et bousculer vos habitudes. Connaître et parfaire votre technique d'exécution, travailler dans l'angle de travail le plus favorable à la contraction musculaire et non imposer un stress répétitif et inutile sur vos tendons et articulations.

Votre corps est plus subtil que vous l' imaginez, il est doué de facultés adaptatives qui le rendront non seulement plus fort et plus agile avec le temps, rendant ainsi une séance jadis difficile en une "véritable partie de plaisir".



A DÉFAUT D'ANTICIPER CETTE RÉACTION ADAPTATIVE, IL FAUT AGIR ET "CHOQUER" LE MUSCLE RÉGULIÈREMENT.

L'intérêt est simple à comprendre et double :

1) En modifiant de manière régulière vos techniques et exercices d'entraînements (macro / micro-cycles , Force/ masse-puissance / endurance-force-Volume ...) vous permettez à vos muscles, tendons, système nerveux et système organique d'une manière bien plus générale de se régénérer et de parvenir à « supporter » le stress intense subit , tout en renforçant votre organisme et le préparant à « affronter » les stress suivants.

2) Contrairement aux idées reçues, vous n'êtes pas « superman », non vous ne serez pas Mr Olympia, non le « No pain, no gain » n'est pas la panacée si l'on ne tient pas en compte vos propres capacités adaptatives et régénératives. Non, toutes les séries à l'échec ne feront pas de vous un « warrior » mais à terme, une véritable larve avec l'énergie nerveuse d'une fougère.

Par conséquent, soyez vous-même et apprenez suffisamment de vous, de vos forces et faiblesses pour tirer le meilleur profit de vos aptitudes, aptitudes que vous améliorerez, faites-moi confiance, et ce, sans un parcours chaotique et démoralisant en forme de Yo-Yo.

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

■ Gardez bien à l'esprit que vous soyez, un jeune pratiquant motivé et fougueux ou bien un vieux briscard expérimenté, vous devrez ou avez du tôt ou tard apprendre à alterner vos techniques d'entraînement au risque de devoir faire face de manière récurrente à la stagnation tant redoutée ou bien encore à la blessure synonyme d'arrêt et régression.

La culture physique impose de s'interroger régulièrement sur les bienfaits ou nocivité de tel ou tel type d'entraînement en fonction de sa propre réactivité, afin d'accroître sa masse musculaire et atteindre avec les années son plein potentiel naturel.



© FITNESS-MAG.FR

■ En effet, il est communément admis que de reproduire inlassablement la même routine stoppera toute progression future et que "surprendre" le muscle est une des clefs pour ne pas faire du "sur place" et pour se retrouver dans une nouvelle période anabolique.

C'est pourquoi, dans le cadre d'une pratique sportive assidue, d'un rythme de vie raisonnable, d'une alimentation "saine", concernant votre entraînement en résistance avec poids et haltères, je ne saurais trop vous conseiller d'utiliser la panoplie complète de techniques existantes, tout en focalisant votre attention et énergie, sur la surcharge progressive comme outil de travail d'entraînement prioritaire.

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

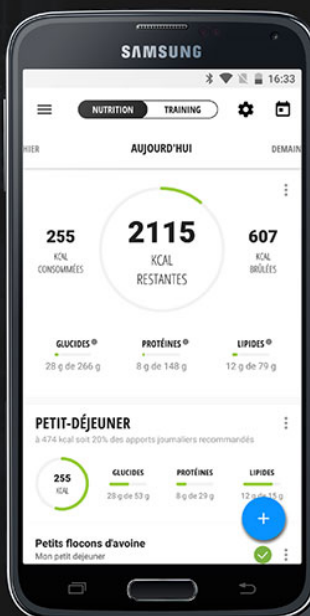
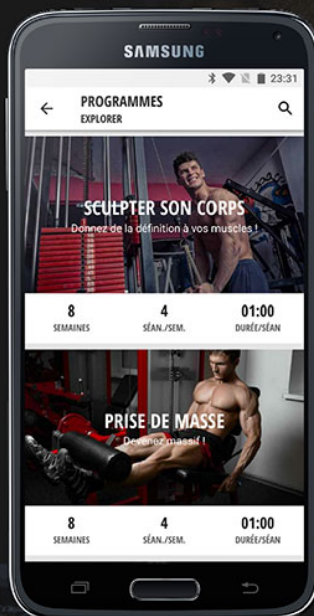
15% de remise avec le code *fitnessmag*

KRISMATIK
LifeStyle
krismatik.fr

your life your style

WWW.KRISMATIK.FR

DÉPASSEZ
VOS **LIMITES**



NOURRISSEZ
VOS **AMBITIONS**

ALLONS PLUS
LOIN **ENSEMBLE**





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

4 FAÇONS

Bien faire le boulot à la salle. J'ai remarqué une chose vraiment étrange, quand je manque de temps pour m'entraîner ou que je manque de motivation, j'ai tendance à vouloir faire beaucoup d'exercice et ça, en un temps record.

Même s'il est vrai que cette technique me tient en éveil lorsque je suis un peu à plat, je ne sors pas de la séance d'entraînement avec beaucoup de satisfaction. La libération d'endorphine n'est pas au rendez-vous non plus.

D'AMÉLIORER SON ENTRAÎNEMENT



Photo by Patrick Masoni

Avec mes années de pratique et d'apprentissage, j'ai trouvé des solutions à ce problème. Avant toute chose, j'ai dû définir clairement le problème pour élaborer une nouvelle approche.

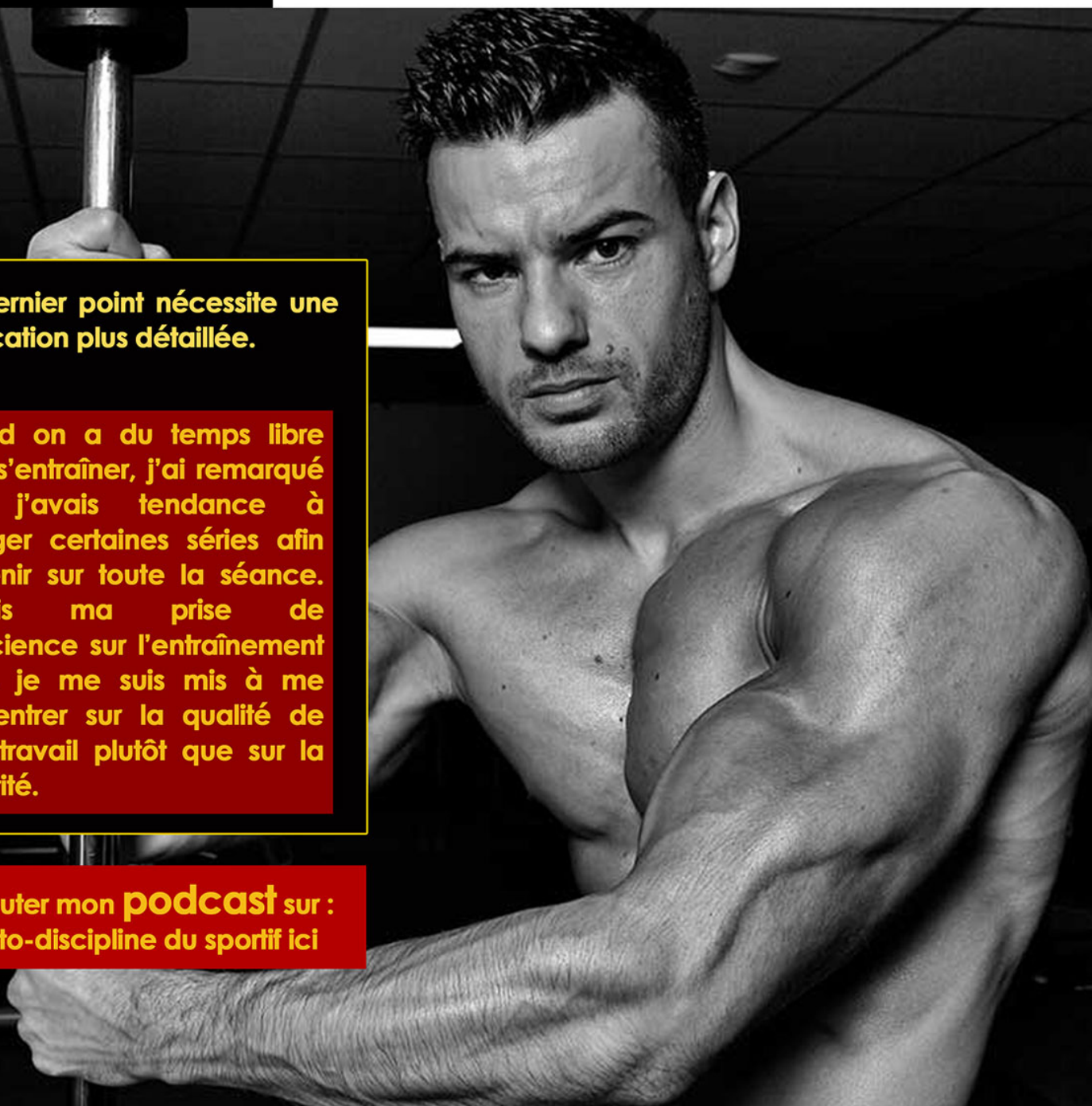
1. si je manque de temps, j'accepte de ne pas faire autant de mouvements que d'habitude.
2. je sais que si je manque de motivation et de temps, je fais autre chose comme forme d'entraînement (**cardio, HIIT**)
3. si j'ai envie de m'entraîner, mais que je manque tellement de temps que le simple fait d'aller à la salle est impossible, alors j'engage un entraînement dans mon salon.
4. si je suis à la salle et qu'il m'est donné que 30 minutes pour faire le boulot, je me concentre sur un ou deux mouvements au maximum. Je fais en sorte d'être à 100 % sur ces mouvements.

Ce dernier point nécessite une explication plus détaillée.

Quand on a du temps libre pour s'entraîner, j'ai remarqué que j'avais tendance à négliger certaines séries afin de tenir sur toute la séance. Depuis ma prise de conscience sur l'entraînement idéal, je me suis mis à me concentrer sur la qualité de mon travail plutôt que sur la quantité.

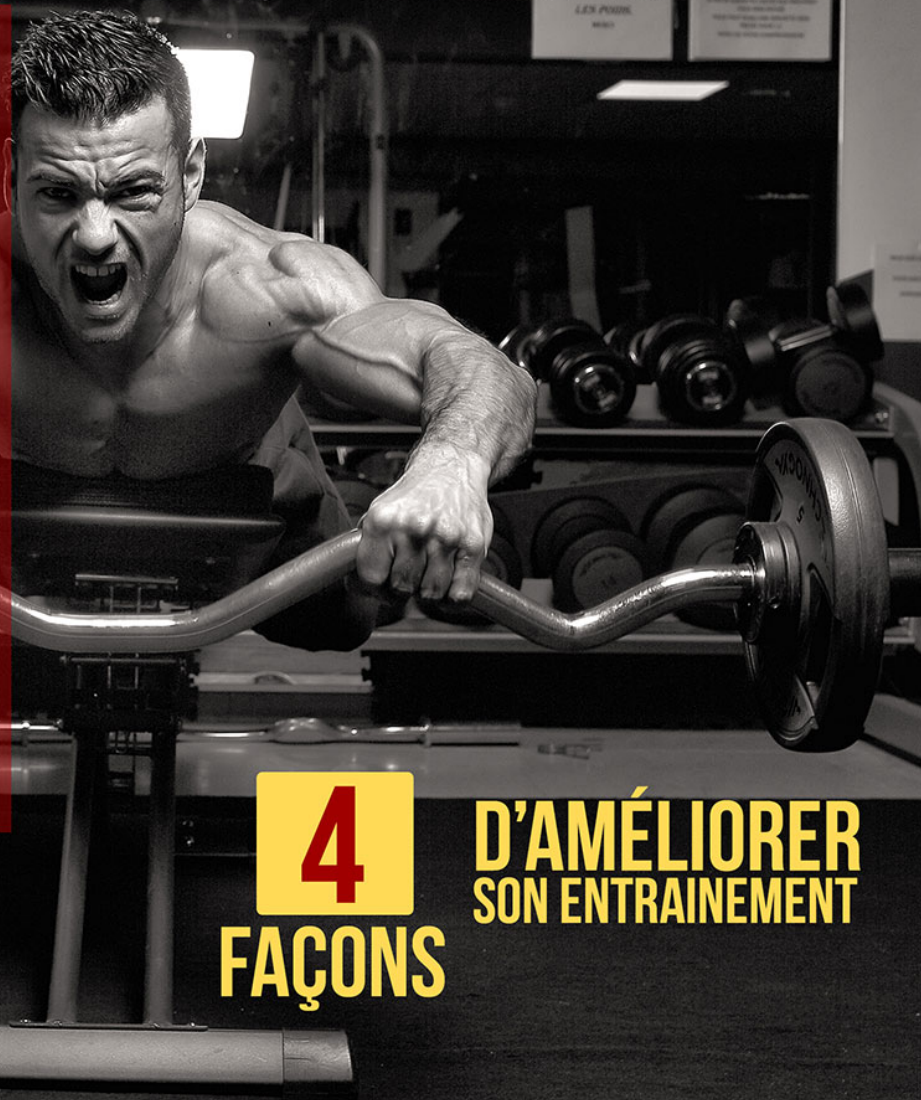


Écouter mon **podcast** sur :
l'auto-discipline du sportif ici



Je vois la qualité comme un travail quotidien lorsque je m'entraîne, chaque entraînement est fait de manière consciente et non de façon automatique. Je préfère faire trois exercices parfaits, lourd, intense, que beaucoup de répétitions et d'exercice sans être vraiment dedans. La quantité je lui utilise aussi, mais pas au quotidien, c'est-à-dire que je ne cherche pas à faire beaucoup pendant la séance, mais beaucoup de séances de qualité sur l'année.

Pour que je sois en maximum, il me faut multiplier la qualité par la quantité ce qui donne : **une séance de qualité/jour X toute une année.**



4 FAÇONS D'AMÉLIORER SON ENTRAÎNEMENT

Je peux faire de très grosses séances avec beaucoup d'exercice pendant un mois, mais pas sur toute une année. Donc, les grosses séances ne sont pas bonnes pour remplir les deux objectifs (qualité quantité) Alors que si je m'applique sur quelques exercices seulement par séance, je peux reproduire ce genre de séance toute l'année.

J'ai donc la qualité et la quantité.

Cela n'enlève pas le fait de vouloir faire de grosse séance parfois, mais je ne prends pas ce genre de séance de base, mais comme des séances bonus, je m'amuse avec mon débordement d'énergie.

Je ne prends pas ce genre de séance comme base, car sinon lorsque je manquerais de temps ou de motivation, je vais me mettre à culpabiliser de ne pas réussir ce genre de séance avec beaucoup d'exercice.

C'est pour moi la forme entraînement le plus cohérent pour ne jamais manquer de motivation. Bonne séance.

FITNESSMITH
COACHING
Musculation & Fitness



Le confort de s'entraîner chez soi



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28 €/mois.***

www.HBS-training.eu

*** Financement sans frais sur 18 mois.**

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

 CLIQUEZ POUR REGARDER



JULIEN QUAGLIOLINI

**MUSCULATION
DU DOS
SPÉCIAL
ÉPAISSEUR**





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Nous voilà arrivé quasiment à la fin de l'année. Le mois de Novembre est populaire pour l'annonce des fêtes de Noël avec « Thanksgiving ». Difficile d'imaginer cela alors que l'on se croirait toujours en été (sourires), bienvenue en Californie!

Here we are , in a month we'll be Christmas . November is quite popular for the kick off of the Christmas holidays by celebrating Thanksgiving . A little hard to believe ,considering it feels like summer lol! Welcome to California !

Josh BROLIN

Vous avez pu le voir dans Sicario, Everest, entre autre de ses récents films au cinéma . L'acteur **Josh Brolin** est à l'affiche de son nouveau film "only the brave" qui est Sorti aux Etats-Unis le mois dernier. Josh incarne le rôle d'un montagnard qui décide de protéger son village, sa famille...

Voici le site officiel du film

www.onlythebrave-themovie.com

Il est actuellement en tournage à Vancouver au Canada où il tourne le Deadpool 2 Sortie prévue 2018 aux côtés de l'acteur Ryan Reynolds mais aussi à Atlanta où il tourne le 3eme volet du film The avenger où il incarne le rôle principal du méchant Thanos.

Une sortie annoncée pour 2018. Si vous croisez Josh à la Mecque du Golds Gym de Venice, c'est fort possible . Retrouvez Josh Brolin sur les réseaux sociaux

www.instagram.com/joshbrolin

I have so much respect for this actor who does a lot for the community despite the fact that he latterly spend his time on movies, .It's an honor to have actor **Josh Brolin** in this month column . You have seen him this past year in great movies such as sicario, Everest and recently his new movie who came out in theaters last month , "only the brave" where a group of granite mountains hot shots will risk their lives to protect their homes and love ones . Based on a true story of American heroes with a golden cast such as Miles teller , Jeff Bridges , Jennifer connelly , Taylor kitsch, Andie Mac Dowell among others .

Official website

www.onlythebrave-themovie.com

Josh Brolin is currently filming not one but two super heroes movies . The sequel of Deadpool " Deadpool 2"with Ryan Reynolds in Vancouver , Canada as well as the 3rd installment of the Avengers "Avengers: Infinity War" . Both movies will be released in 2018. Between these two filming ,believe it or not when Josh is in town, he never missed to get a good training with Celebrity trainer Justin Lovato at the mecca (golds gym , in Venice.).

Follow Josh Brolin on social media as he is very active , especially on instagram reaching close to 300 k followers ! www.instagram.com/joshbrolin



California NEWS

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



Natalia SANZ



Une nouvelle venue dans le monde du bikini . **Natalia Sanz**, cette belle espagnole venant de Madrid s'est qualifiée pour les Nationals lors de sa 5eme place à l'Olympia amateur qui avait eu lieu à Las Vegas en septembre dernier en faisant partie de l'équipe féminine populaire créé par iffb pro Ingrid Romero " Team Edge "

Prochaine étape, décrocher sa carte pro ! Une chose qui est sûre c'est que son Instagram monte comme une flèche. Elle a doublé en espace de quelques mois ce qui lui a permis de décrocher des contrats en tant qu'athlète avec des sponsors comme la ligne de vêtements " belegendwomen " site officiel www.belegendcollection.com et la ligne de suppléments "Old School LABS " . Serait-ce parce que c'est la petite amie du men's physique iffb pro Sergi Constance ? Qui est une célébrité des réseaux sociaux ou parce que le contenu de ses posts (révéler son physique , photos en sous vêtements , ...) ou serait-ce qu'elle inspire beaucoup de femmes qui veulent avoir le même corps qu'elle. Je vous laisse deviner .

Sergi Constance est un adepte du golds gym de Venice, donc il y a aucune raison que Natalia ne le devienne pas. C'est à la Mecque du bodybuilding que le " fit couple " s'est préparé pour l'Olympia .

Si vous voulez en savoir plus sur cette Fitness modèle , n'hésitez pas à la retrouver sur les réseaux sociaux



BAILEY&IMAGE

California NEWS
sergi constance

a new comer in the iffb Bikini world . This beautiful Spanish fitness model hailing from Madrid competed at the Olympia amateur in Las Vegas last September . **Natalia Sanz** placed 5th wich got her a qualification at the nationals to get a pro card !

Natalia represented Team Edgecreated by Brazilian iffb pro Ingrid Romero wich has become one of the most popular competition prep for the women Bikini among Oddo's Angels wich is ranked number one in the npc and iffb pro federation .

She may not have 1 million of followers ,not even 100k but she certainly moving up quickly in this route. Natalia's Instagram has double within few months wich got her to land some prestigious sponsors such as the clothing line " Be Legend "www.belegendcollection.com as well as the suppléments company "oldschool LABS " .

Could it bebecause she's iffb pro Spanish men's physique's girlfriend Sergi Constance who is about to pass the 3 millions mark followers on IG and has gathered over 5 millions on his FB fan page or could it bebecause of the contents she posts(frequently selfies in lingerie , revealing photos ,...) could it be perhapsshe 's an inspiration for many girls whowouldlike to have the same body , physique as shedoes . Several comments comes back such as : " wow ,you're so perfect !" , you're so gorgeous , Well ,my answer would be a combination of all the above .

As you may know by now , Sergi Constance is a big fan of the Mecca (who it isn't , lol) so it doesn't come as a surprise that Natalia has made her second home ther . In fact both trained at the golds gym in Venice to get ready for the Olympia.

If you would like to know more about Natalia ,follow her on social media



California NEWS

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

John CENA

Si je vous dit catcheur professionnel qui est devenu une star du grand écran , vous me dites Le rock Dwayne Johnson ! Mauvaise réponse . C'est vrai que le premier nom qui nous vient à l'esprit c'est lui mais le rock n'est pas le seul catcheur qui est devenu une star du grand écran . Il y a aussi John Felix Anthony Cena ! Alias **John Cena** .

Le saviez-vous ? Avant de se faire repérer par la WWE fédération américaine de catch , John cena a travaillé à la réception du golds gym de Venice, c'est pour cela que c'est pas étonnant de le croiser de temps en temps. C'est par la suite qu'il rejoindra le cercle prestigieux mondial du catch WWE.

John va bientôt fêter son 470 ème épisode de la WWE Raw! En effet on le voit sur les écrans depuis 2004. Penserait-il à la retraite ? Hors de question, son dernier combat qui avait eu lieu en Septembre contre Roman Reigns montre qu'il a encore plusieurs années devant lui dans le milieu de la WWE Raw !

Étant sans arrêt en tournage ,sur les routes , dans plusieurs pays on se demande comment John cena fait pour trouver du temps pour tourner des films. Récemment vous avez pu le voir dans le téléfilm appelé « Tour de Pharmacie » aux côtés de Andy samberg , Orlando bloom ,Mike Tyson, DolphLundgren. son prochain film qui est le deuxième volet du film « Daddy's home » avec Mark Wahlberg , Will Ferrell " Daddy's home 2 " sortira au cinéma le 10 Novembre .

Si vous désirez en savoir plus sur sa carrière, n'hésitez pas à le suivre et être l'une des 8 millions de personnes qui le suivent au quotidien .



Image et Google image - auteur non identifié



JOHN CENA



California NEWS

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



if I tell you this WWE wrestler became a tv and movie star . First name that comes to your mind is Dwayne The Rock Johnson , right ! WRONG ! indeed the rock isn't the only WWE who transited into acting . How about John Felix Anthony Cena or should I say John Cena!

Btw ,didyou know that John workedat the front desk of the golds gym in Venicebeforegoing on becoming a WWE star ! True fact ! This is why ,don't be surprised if you see him at the Mecca from time to time or whenever he gets the chance to stop by and get a beastmode training !

Congratulations as he will be celebrating his 470th episode of the WWE Raw! So you may ask, would he retire anytime soon ? The answeris NO! He's going to stick around for a while ,especially after the fight he did against Roman Reigns back in September ! This comes to show you , John Cena isn't due for a ROAST! not for a while !

John CENA

Being consistently on the road , on different countries , ... you wondering how does he find the time to do movies . John was seen recently in the comedy HBO " Tour de Pharmacy " wich included a great cast such as Orlando Bloom , Andy Samberg ,Mike tyson, Dolph Lundgren,... John will appear in the sequel of the movie " Daddy's home " ,Daddy's Home 2 wich will be released this november10th starring Will Ferrell, Mark Wahlberg , Mel Gibson and John Lithgow . John takes on the role of Roger !

If you want to know more about the John Cena , Become one of the 8 millions of peoples who follows him on his official IG page .

John Cena: photo de George Noller - auteur non identifié

CONSULTEZ TOUS NOS
MAGAZINES GRATUITEMENT
SUR WWW.FITNESS-MAG.FR



© FITNESS-MAG.FR

PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

CARTE

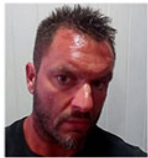
BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB    

QUESTION ?



**2ème
partie**



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

ECHEC ? ou pas ECHEC

Pour répondre a quelques questions que j'ai reçu concernant l'échec....Tout d'abord je ne suis ni pour ni contre, l'échec est juste un outil....un outil qui sert a recruter les grosses unités motrices dans certaines conditions...Il convient donc de l'utiliser a bon escient et non de façon systématique sans réfléchir.

Il existe trois façons de recruter les grosses unités motrices et les fibres rapides:

-LES SÉRIES POUSSÉES JUSQU'A LA FATIGUE MUSCULAIRE (ÉCHEC).

Dans ce cas ci, les grosses unités motrices seront recrutées dans les dernières répétitions de la série. On favorise l'hypertrophie musculaire. CE SONT LES EFFORTS REPETES (60 a 80% de la RM).

-LES SÉRIES EFFECTUÉES A VITESSE MAXIMALE

Dans ce cas ci les grosses unités motrices sont recrutées par le principe d'accélération compensatrice. On favorise la synchronisation des unités motrices, c'est a dire notre capacité a les recruter en un minimum de temps. Dans ce cas ci il vaut mieux éviter l'échec musculaire et s'en tenir a des répétitions assez courtes (3 a 5) car la fatigue avançant, les répétitions seront effectuées a moindre accélération ce qui fera chuter la qualité du travail. Ce

■ -LES SÉRIES EFFECTUÉES A VITESSE MAXIMALE

Dans ce cas ci les grosses unités motrices sont recrutées par le principe d'accélération compensatrice. On favorise la synchronisation des unités motrices, c'est à dire notre capacité à les recruter en un minimum de temps. Dans ce cas ci il vaut mieux éviter l'échec musculaire et s'en tenir à des répétitions assez courtes (3 à 5) car la fatigue avançant, les répétitions seront effectuées à moindre accélération, ce qui fera chuter la qualité du travail. Ce sont les EFFORTS DYNAMIQUES (40 à 60% de la RM)



■ -LES SÉRIES EFFECTUÉES A CHARGES LOURDES (80% ET AU DELÀ DE LA RM).

Les grosses unités motrices sont recrutées instantanément dès la première répétition, améliorant ainsi la force maximale. Ce sont LES EFFORTS MAXIMAUX... Contrairement aux efforts répétés où elles sont recrutées dans les dernières répétitions de la série, l'échec musculaire ici ne crée pas de différence de recrutement significative mais peut rallonger considérablement la récupération du système nerveux.

Le peu de gain créé par l'échec à ces intensités là, mis en balance avec les inconvénients liés à la récupération du système nerveux font que la plupart des athlètes de force de haut calibre préfèrent garder un système d'une à deux reps de réserve. Ceci leur permet d'épargner leur système nerveux et abattre un volume de travail et une fréquence de travail plus importants.

*Pour le reste, comme je l'ai déjà dit, à vous de tester, de voir...
Bon entraînement*



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



**FRÉDÉRIC
DELAVIER**
Auteur



CONSEILS ANATOMIE & MUSCULATION

LES SECRETS MUSCU

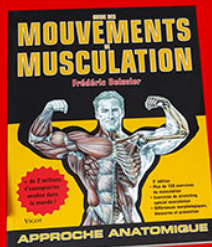
CLIQUEZ POUR REGARDER



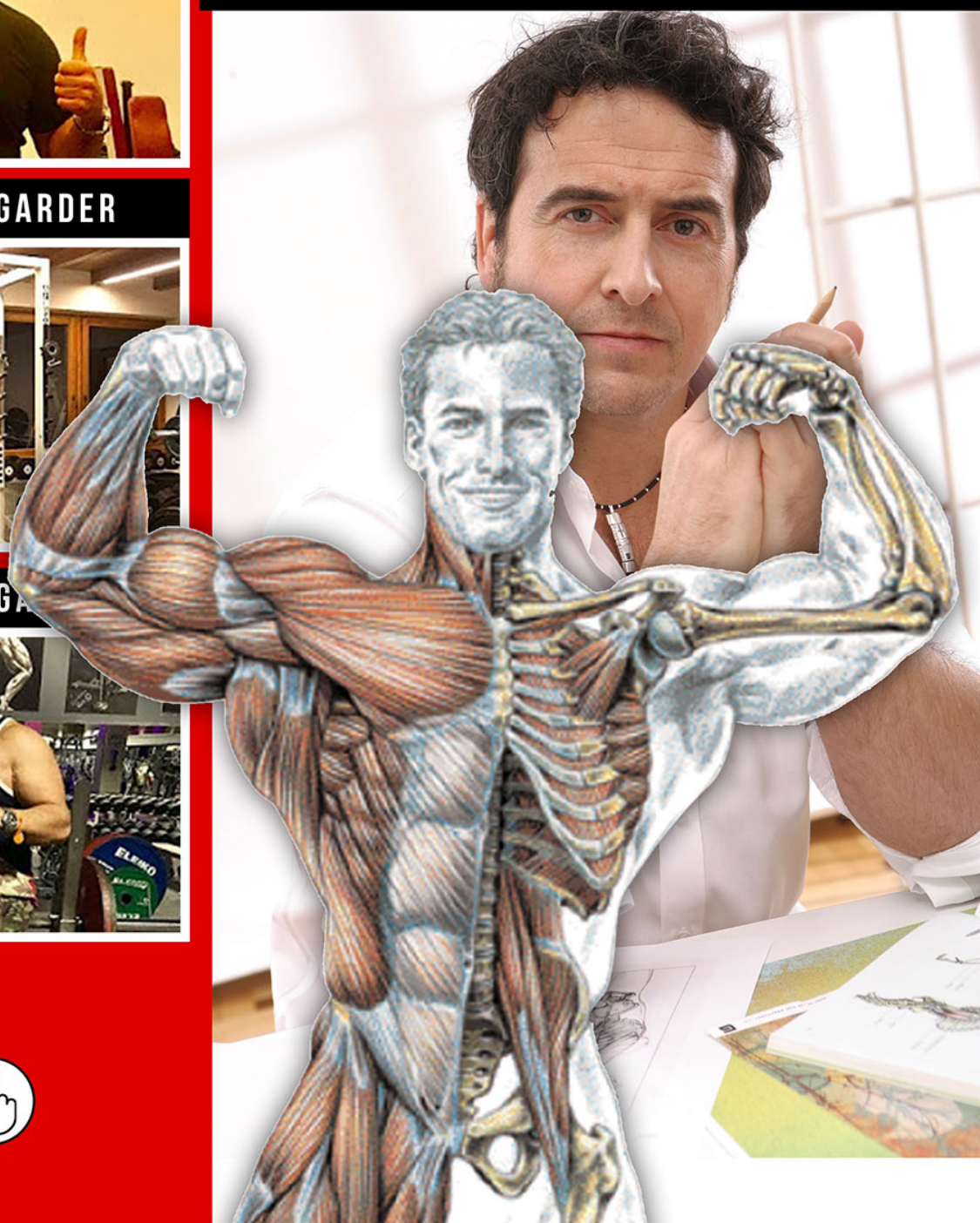
CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



DELAVIER



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 54 NUMÉROS DISPONIBLES

4945

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



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



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 OSTOLANI



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur

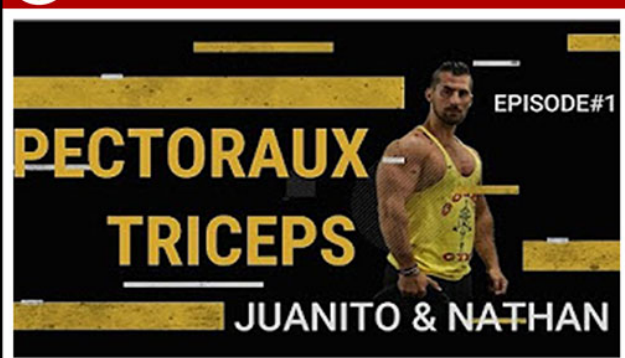


COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PECTORAUX ET TRICEPS SÉANCE COMPLÈTE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉANCE COMPLÈTE PECTORAUX et TRICEPS
à Océania Bayonne en présence de Nathan !

Ensemble nous allons faire une séance pour travailler plusieurs qualités athlétiques et physique!

Un bon athlète se forge par son entraînement et son mental.

Nous allons commencer par du poids de corps au TRX

Pour le second exercices j'ai choisi un

échauffement des triceps avec des élastiques.

Pour le 3 eme exercice je vous présente un biset avec un dvp haltères sur banc, enchainé d'un vis à vis avec élastiques de résistance.

Enfin on finira le travail sur un incliné haltères avec vis à vis ;)

Dans une second vidéo nous continuerons le travail sur les TRICEPS !!

Merci à Océania Bayonne de leur disponibilité!



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

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



Ce sujet a déjà été développé mais j'avais à coeur de vous le proposer de manière plus concise.

Aujourd'hui, je vous explique (et démêle) le vrai du faux sur le fonctionnement métabolique du corps dans cette courte vidéo. Je vous livre, notamment, 3 solutions faciles pour vous aider à rétablir votre état physiologique afin de perdre du poids naturellement, mais surtout durablement...

Première vidéo d'une courte série sur la perte de poids, pour en finir définitivement avec les régimes restrictifs qui n'apportent que souffrance et frustration...



CLIQUEZ POUR REGARDER





**ERIC
RALLO**

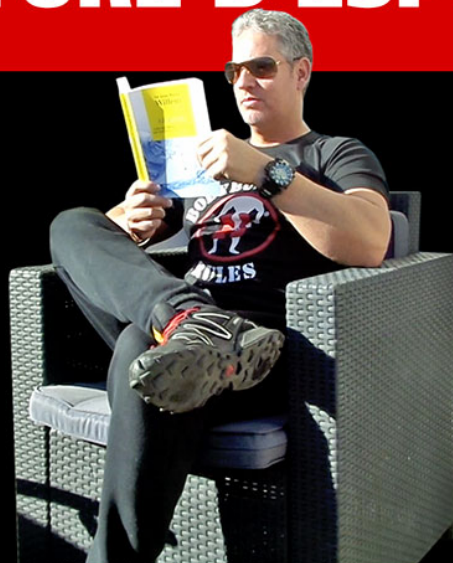
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



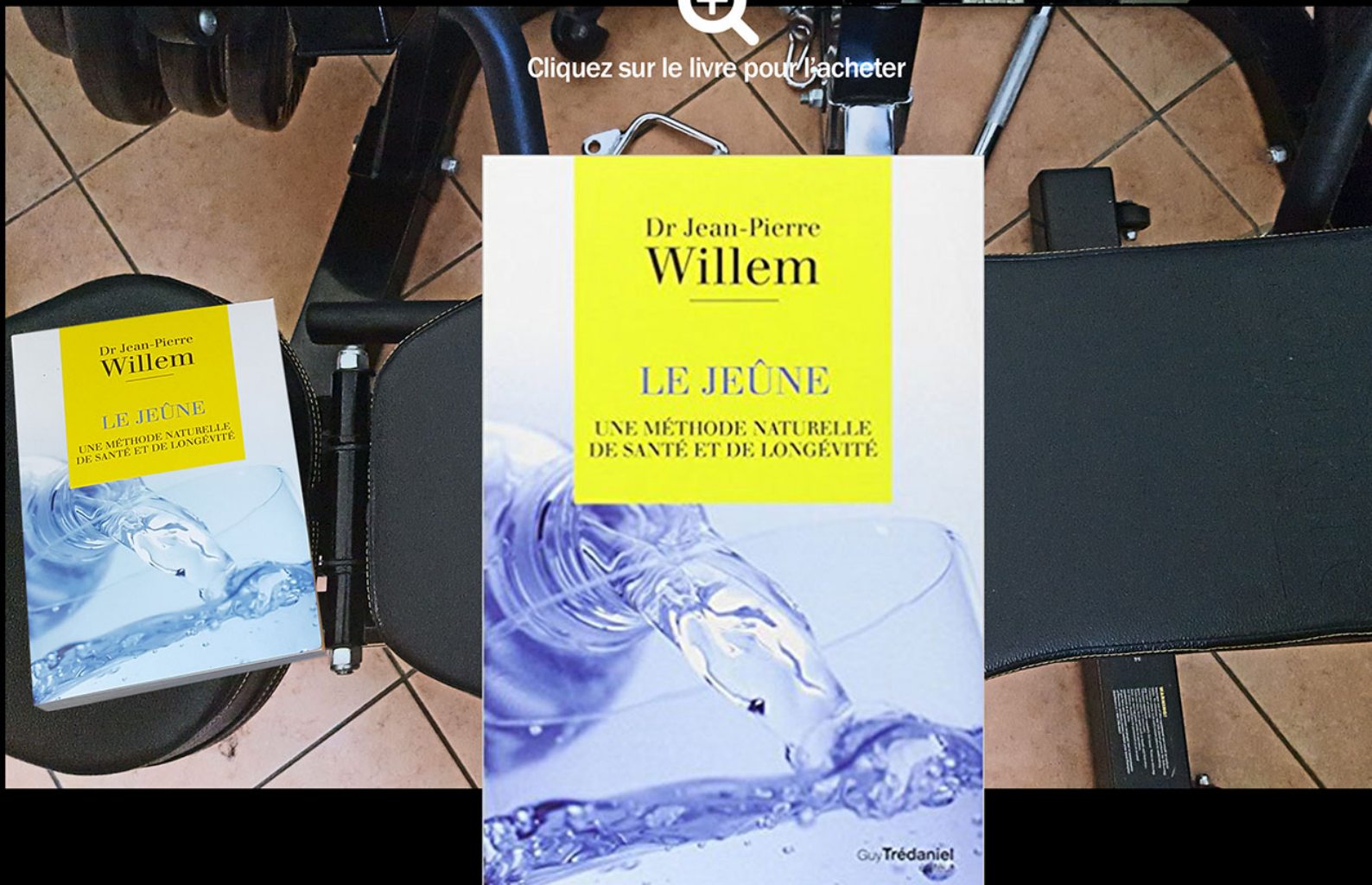
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**Le jeûne
Une méthode Naturelle
de santé et longévité**





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 #33 MATRICE



POURQUOI J'AI FAIM ? COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA FAIM AVEC DR MARIE THIRION

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

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

Eric Rallo Giudicelli

CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉMIOLOGIE DES
ALIMENTS

CLIQUEZ POUR REGARDER



HYDROTOMIE
PERCUTANÉE
L'ORIGINE DE LA MÉTHODE

HYDROTOMIE PERCUTANÉE, L'ORIGINE DE LA MÉTHODE, LE DOCUMENTAIRE DR GUEZ



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



CONSEILS

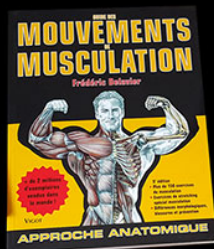
ANATOMIE & MUSCULATION



UN PEU DE BON SENS

POUR PRÉVENIR ET LIMITER

LES DOULEURS EN MUSCULATION



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).

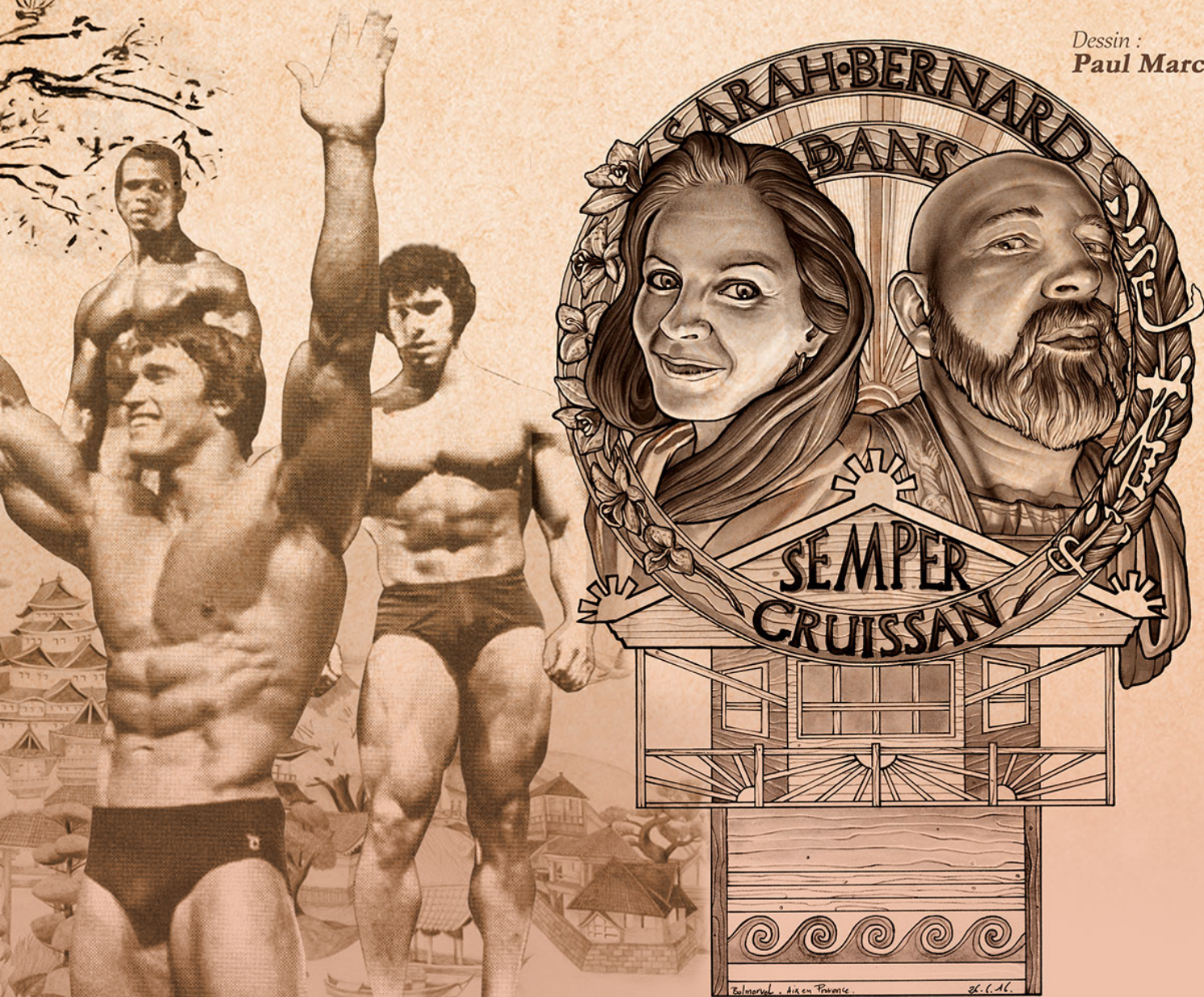
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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





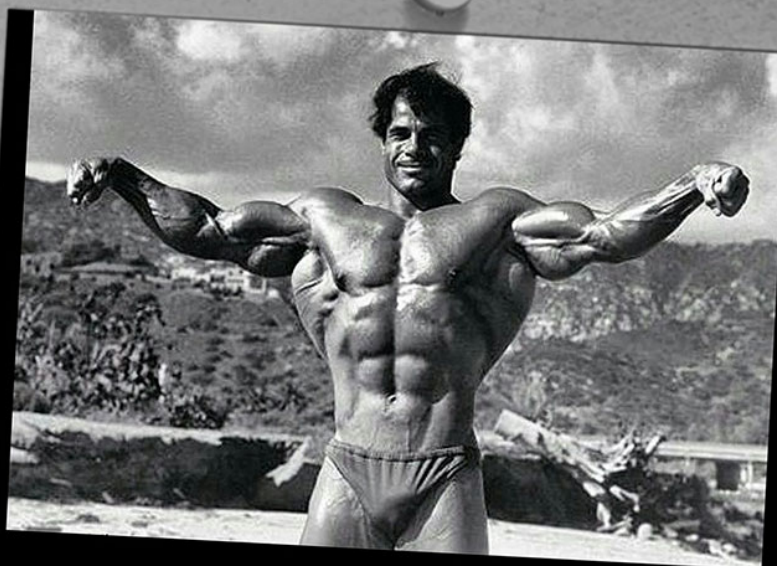
BERNARD
DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

FRANCO COLUMBU

MR OLYMPIA 1981



Lâchant les haltères
bras et sourire légers -
ciel bas de novembre

DDatō





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



**RIPERT'S BODY SHOW 2017
TROPHÉE DU MEILLEUR POSING**

J'AI DÉBUTÉ LA COMPÉTITION EN 2014 EN CATÉGORIE BIKINI ET J'AI TRÈS VITE VOULU ÉVOLUER EN BODY FITNESS MAIS JE VOULAIS ABSOLUMENT GARDER MA FÉMINITÉ.

J'ÉTAIS PLUTÔT ASSEZ À L'AISE SUR SCÈNE MAIS LE COACHING SCÉNIQUE M'A PERMIS DE VRAIMENT ME DÉMARQUER DES AUTRES ATHLÈTES SOUVENT PLUS VOLUMINEUSES ET PLUS SÈCHES QUE MOI.

CELA M'A AIDÉ À METTRE EN VALEUR MA LIGNE, MES POINTS FORTS MAIS AUSSI D'EFFACER MES DÉFAUTS.

MARINA ROSSETTI



**KAREN FELIX
COACH SCÉNIQUE**



COACHS : CHRISTOPHE BERNARD

ET ALAIN ROUZIÈRE



COACHING SCÉNIQUE

GRÂCE AU COACHING SCÉNIQUE CHAQUE SECONDE PASSÉE SUR SCÈNE EST UN PUR MOMENT DE PLAISIR, JE ME SUIS SENTIE PLUS FEMME QUE JAMAIS !

J'AI PU EXPRIMER MA PERSONNALITÉ À TRAVERS MES POSINGS LIBRES, TRANSMETTRE DES ÉMOTIONS ET LE PLAISIR QUE J'ÉPROUVE SUR SCÈNE.

LA CHORÉGRAPHIE CONSTRUITE AVEC KAREN A MÊME ÉTÉ RÉCOMPENSÉE PAR LE TROPHÉE DU MEILLEUR POSING AU RIPERT'S BODY SHOW 2017 !

POUR MOI LA PRÉPARATION PHYSIQUE EST AUSSI IMPORTANTE QUE LE LANGAGE CORPOREL ET LA PRESTANCE SCÉNIQUE, CELA VA DE PAIR.

MARQUER LE PUBLIC PAR TON SOURIRE, TA FÉMINITÉ, TA SENSUALITÉ ET SURTOUT SE PLAIRE À SOI-MÊME AU POINT OÙ LIMITE TU NE TE RECONNAIS PAS, COMME UN ACTEUR DANS SON RÔLE, C'EST UN PLAISIR IMMENSE !

FINALE FRANCE

IFBB 2017

**«KAREN, REGARDE COMME TU M'AS
RENDU BELLE ! MERCI INFINIMENT !!!»**

**POSING AVEC
CHRISTOPHE BERNARD**

GP DES PYRÉNÉES 2017



COACHING SCÉNIQUE

DEPUIS LE COACHING SCENIQUE DE KAREN J'AI PRIS CONSCIENCE DE MA FÉMINITÉ ET ÇA A MÊME EU DE L'INFLUENCE DANS MA VIE QUOTIDIENNE.

JE ME SENS BEAUCOUP PLUS FÉMININE, J'AI BEAUCOUP PLUS DE PRESTANCE ET JE M'ASSUME PLEINEMENT !

MARINA ROSSETTI



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE
SUR **tipelle**
.com/fitness-mag

© FITNESS-MAG.FR

TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION





**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif



OSTÉOPATHIE

LA BONNE SOLLICITATION DU VASTE INTERNE !

*Le vaste Interne incompris et
souvent mal sollicité.*



Photos google images / photographie non identifiée

Vous vous êtes déjà demandé comment solliciter le vaste interne, on vous a déjà conseillé de faire tel ou tel mouvement pour galber encore plus votre cuisse ? D'autre encore n'ont aucune idée de que veux dire « quadriceps ». Quel malheur ? Ici on se jour solennel et emplis d'anatomie, je remets les pendules à l'heure et le quadriceps n'aura plus aucun secret pour vous.

ANATOMIE ET GENERALITE DU VASTE MEDIAL

Nous éviterons de parler de l'anatomie du genou, ayant déjà été évoqué dans le précédent article de **Marc Vuillot** que je vous invite à lire et à apprendre.



PAGES 10-14





Physiologie générale :

le vaste médiale faisant partie de l'ensemble du quadriceps, celui-ci formant l'appareil extenseur antérieur par opposition au postérieur (agoniste / antagoniste) représenté par le couple biceps crural et gastrocnémien. Le quadriceps fonctionne davantage en chaîne fermée comme frénateur, c'est-à-dire comme un anti fléchisseur qu'extenseur pure. Ce qui pourrai être une explication à notre évolution sur 2 jambes et notre capacité de manière générale à avoir une chaîne antérieure du membre inférieur hypertonique.



FOCUS SUR LE VASTE MEDIAL

-> **Origine** : le vaste médial trouve pour origine le long de la ligne âpre, sur le bord externe de la lèvre médiale ainsi que sur le petit trochanter, attaché par la **lame tendineuse**

-> **Terminaison** : Patella (rotule) sur son bord médial et supérieur par la jonction global du tendon quadricipital ainsi que sur l'extrémité supérieur du tibial spécifiquement sur la crête oblique homolatérale pour les fibres directes, controlatérale pour les fibres croisées par des fibres tendineuses.

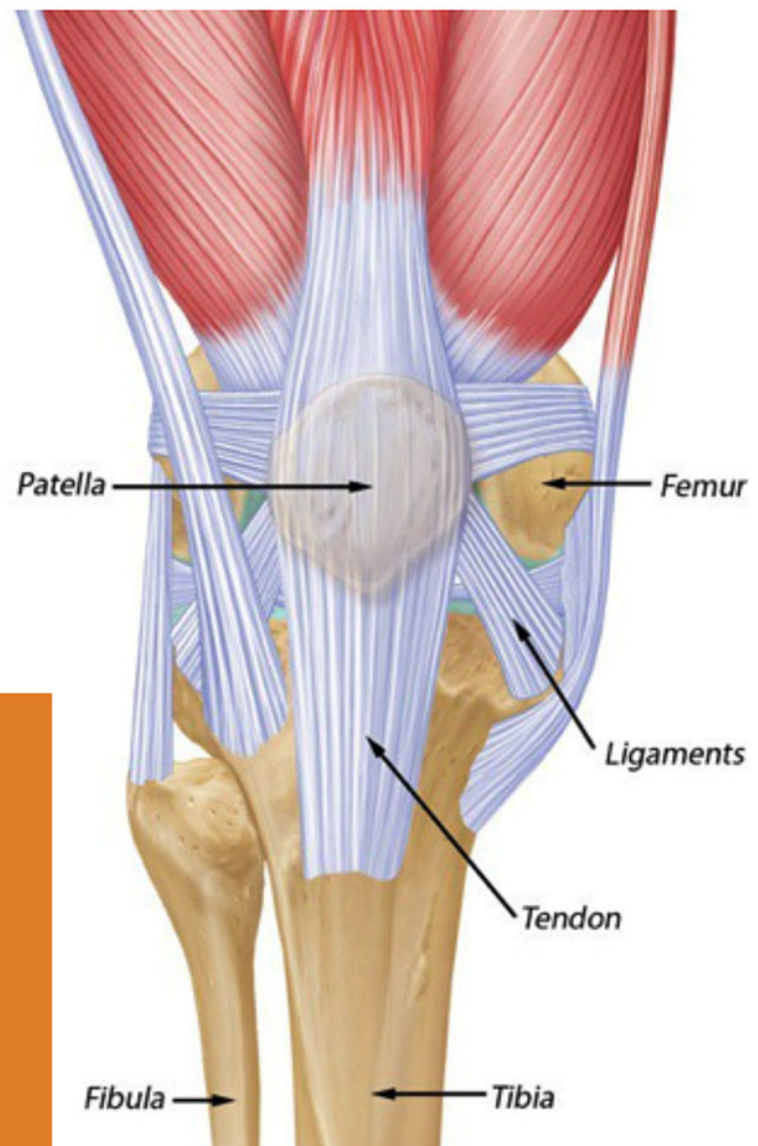
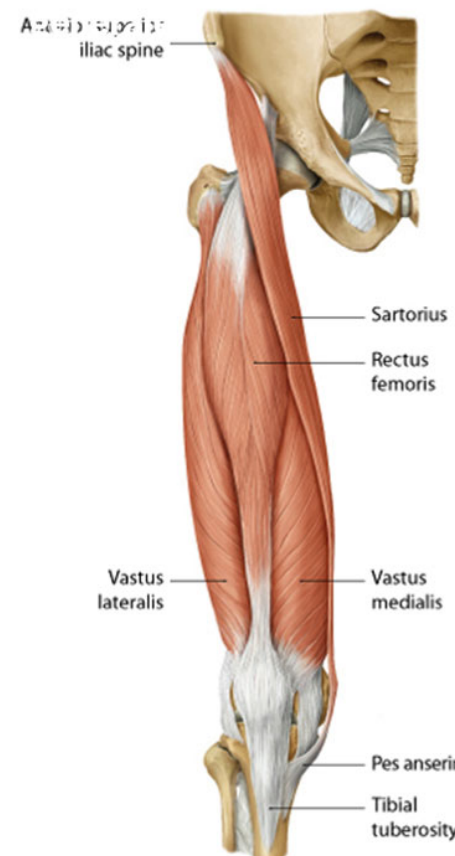
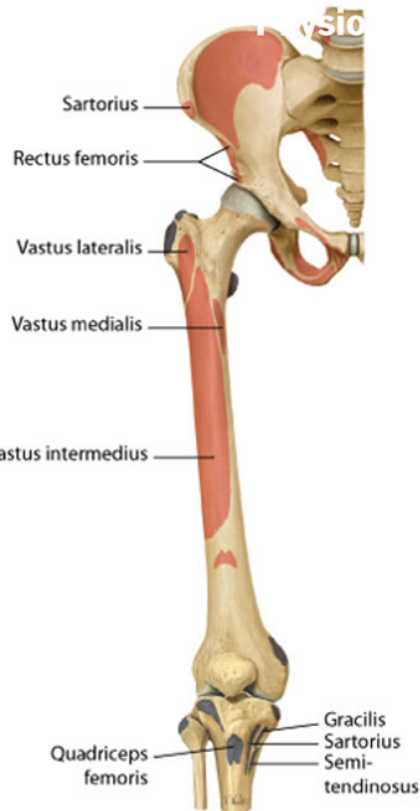
L'ensemble du quadriceps forme l'appareil extenseur antérieur par opposition au postérieur (agoniste / antagoniste) représenté par le couple biceps crural et gastrocnémien. Le quadriceps fonctionne davantage en chaîne fermée comme frénateur, c'est-à-dire comme un anti fléchisseur qu'extenseur pure. Ce qui pourrai être une explication à notre évolution sur 2 jambes et notre capacité de manière générale à avoir une chaîne antérieure du membre inférieur hypertonique.



FOCUS Patellaire(rotulien)

Les muscles composant le quadriceps se rejoignent en un seul tendon supra patellaire. Cependant les fibres charnues du vaste médial descendent plus bas que celles du vaste latéral. De plus, les fibres basses du vaste médiale sont plus inclinées sur l'horizontale (vaste médiale oblique) ce qui permet de tirer en médiale la patella fesse à sa tendance à la déviation latérale physiologique dû à l'angulation du quadriceps et du tendon patellaire.

G. Paturet décrit une lame tendineuse à l'intérieur des fibres du Vaste médial, ce qui lui donne un aspect penniforme (qui favorise un vaste médial puissant) Ces lames tendineuses sont nombreuses dans ce tendon facilitant les plan de glissement entre ces tendons. A la différence du tendon quadricipitale qui a une direction en bas, en dedans, le tendon infra patellaire à quant à lui une direction en bas et en dehors, augmentant ainsi la stabilité articulaire. Ce dernier est formé de la réunion du ligament supra patellaire, des fibres tendineuses du droit fémoral et du reste des fibres des vaste latéral et média. Le vaste médiale et latéral s'insèrent chacun de son côté pour les fibres directs mais envoient des expansions tendineuses croisant avec les fibres directes du vaste opposé. Ils participent aux fibres arciformes issues du tenseur du fascial latta et du Sartorius formant un sanglage transversal au niveau du genou permettant de plaquer la patella dans son axe de mobilité tout en gardant une bonne stabilité articulaire globale.



EST-CE POSSIBLE DE CIBLER LE VASTE MEDIAL ? ET COMMENT ?

L'insertion globale fibres du quadriceps en 1 seul tendon, il a une action générale d'extension et une composante rotatoire cependant il faudrait isoler le vaste latéral du médial chacun de leur côté. On peut dire qu'ils agissent en synergie dans la stabilité et offre une sangle « protectrice au tendon infra patellaire.

-> Action pure du vaste médiale
 - travail pur sur la fin de l'extension jambier et participe ++ au verrouillage du complexe du genou avec l'action du tenseur du fascial lata
 - possibilité de faire ce mouvement sur le leg extension pour être le plus analytique possible. Le privilégié en fin de mouvement d'extension (sur les derniers degrés d'amplitude des 180° possible)
 - On peut également indiquer que le vaste médial est un muscle accessoire à l'abduction du segment jambier donc utiliser la machine abductrice de votre salle de sport peut également être un plus dans le développement de cette partie du quadriceps.

-> Une autre voie de stimulation de cette portion musculaire peut être effectuée par de l'électrostimulation. Impossible d'hypertrophier la zone uniquement via cette technique elle servira à tonifier cette portion musculaire utile dans pathologie précise.



Indication

Si vous souffrez de syndrome fémoro-patellaire, la tonification de cette portion musculaire sera un grand soulagement pour vous car un dysfonctionnement peut être responsable d'une tendance à la subluxation par augmentation de l'angle entre les tenons quadricipital et patellaire. La pose d'un tape en médiale de la patella peut-être intéressant dans des cas récurrent de luxations ou subluxations.

Pour finir, il faut être conscient qu'aller chercher uniquement la contraction musculaire du vaste médial est proche de l'impossible dû à ses insertions et surtout avec la corrélation avec le tendon quadricipital au niveau de la partie supérieure de la patella. Cependant vous pouvez le rendre plus tonique en utilisant la machine sollicitant les abducteurs ainsi que le legs extension dans la fin de course du mouvement.

Donc ne changez pas votre position de squat traditionnel en pensant plus sollicité votre vaste interne en effet la position de l'expansion de l'insertion distale du vaste médiale s'attache sur le tibia en médiale cela ne signifie pas qu'en bougeant vos pieds il y aura une meilleure sollicitation. En effet, le mouvement non physiologique fait à répétition peut provoquer l'apparition d'inflammation tendineuse mais aussi entraîner à long terme l'installation de gonarthrose.



ALESSANDRO MAESTRONI

ENTRAINEUR PRIVÉ & NUTRITION

☎ 438 494 3942 ✉ BODYGEARCOACHING@GMAIL.COM

f SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK 📷 SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

ENTRAÎNEMENT À DOMICILE | PRÉPARATION À DISTANCE | SUIVI DIÉTÉTIQUE

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

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

*Partout en **FRANCE**

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

- 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 **AGRÉE 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



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB f t i You Tube

QUESTION ?



CONSERVER sa masse musculaire en séchant

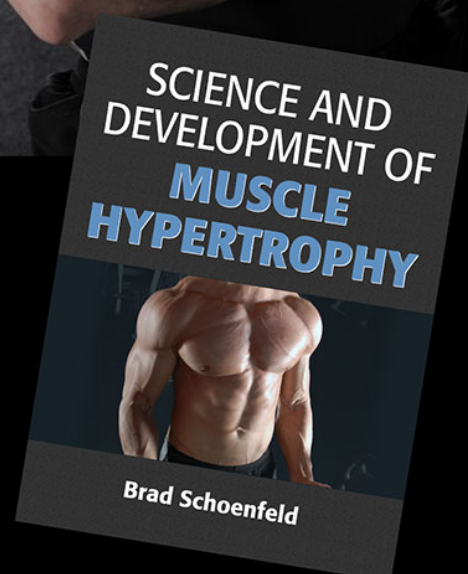
Avant d'expliquer comment la nutrition affecte notre entraînement, voici un petit rappel des causes de la croissance musculaire. **Brad Schoenfeld** nous indique que les **3 principaux facteurs** conduisant à l'hypertrophie musculaire sont:

- **surcharge progressive des tensions musculaires**
-lésions musculaires
appelant une synthèse plus accrue de protéines
- **la fatigue métabolique**
- **l'activation de la voie Mtor**

Des trois, la surcharge progressive affecte la croissance musculaire de la façon la plus accrue. Autrement dit, gardez à l'esprit qu'une réévaluation constante des charges dans un secteur de 5 à 12 répétitions sur les principaux exercices de base assure l'essentiel de la croissance musculaire.



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





Maintenant, voyons un peu comment la nutrition influence tout cela. Vous avez peut-être entendu dire que vous ne pouvez pas gagner du muscle lorsque l'on cherche à "sécher"; ou si vous le pouvez, le niveau de croissance musculaire est considérablement réduit. La raison vient du fait qu'une grande partie des éléments nutritifs nécessaires à la création de nouveaux tissus musculaires est limitée.

Bien que l'entraînement stimule le même degré de croissance musculaire, la nutrition ne permet pas autant d'adaptation.

LA DISPONIBILITÉ DES NUTRIMENTS EST LA RAISON POUR LAQUELLE VOUS GAGNER DU MUSCLE PLUS RAPIDEMENT LORSQUE VOUS CHERCHEZ À PRENDRE DU VOLUME QUE LORSQUE VOUS CHERCHEZ À SÉCHER, ET CE QUELQUE SOIT VOTRE STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT.

De la quantité totale d'éléments nutritifs que nous mangeons notre corps doit tirer de l'énergie pour:

- Assurer le maintien de fonctions vitales (respiration, la température corporelle, circulation sanguine etc.)
- Assurer les activités quotidiennes -Assurer l'entraînement -Assurer la restauration des réserves énergétiques et la récupération hormonale, nerveuse, etc...
- Assurer le phénomène de surcompensation, et d'adaptation, et donc de croissance...

Le problème des périodes à déficit calorique réside dans le fait de ne pouvoir couvrir complètement les 5 points....et bien souvent le dernier passe à la trappe.... C'est une des raisons pour lesquelles le processus de progression sous les barres est ralenti voir stoppé lorsque l'on cherche à perdre du poids (outre les changements proprioceptifs liés au changement de poids).



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

Au vue de ceci on peut retirer une erreur communément observée:

-vouloir augmenter son volume d'entrainement dans cette période (moins d'énergie et vous voulez vous entrainer davantage....???) -chercher à volontairement restreindre son entrainement a des charges légères, ce qui ne permettrait plus de générer assez de tensions pour maintenir le tissu musculaire préalablement construit.

Il est normal de perdre un peu de force au cours du processus, mais il ne faut pas chercher a l'anticiper en supprimant le plus important des facteurs de croissance...sans quoi vous risquez d'accélérer le processus de fonte musculaire et qui dit moins de muscle, dit moins de dépense énergétique basale, ce qui contribuerait a ralentir votre perte de tissu adipeux.

"What works for muscle growth works also for muscle maintenance"

"Ce qui fonctionne pour augmenter votre masse musculaire fonctionne aussi pour la maintenir" **Brad Schoenfeld**

HARDER BETTER STRONGER
HBS

EQUIPEZ VOUS !

POUR 28€/MOIS*

voir conditions sur www.hbs-training.eu

Eric Rallo
CEO Founder FITNESS MAG
Conseiller bien-être & longévité
Ambassadeur HBS

3% de remise avec le code ER03

FITNESS MAG
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

TURBO TRAINER
ERGO MOVE
CARBON TEX
QUICK LOCK
EasyRoll

WWW.HBS-TRAINING.EU



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).

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE AVANT UNE COMPÉTITION

Beaucoup d'entre vous se demandent comment bien se préparer mentalement avant une compétition. Rien ne remplacera l'accompagnement d'un coach ou d'un psychologue spécialisé pour vous préparer à 100%. Mais tous les coaches ne sont pas forcément à l'aise avec la préparation mentale et tous les athlètes ne souhaitent (voir ne peuvent) pas solliciter un psychologue. Comme le savoir scientifique est gratuit, voici quelques conseils précieux qui pourront vous permettre de vous prendre en charge seul.

L'AUTO-HANDICAP

Lorsque la compétition approche, on entend parfois les athlètes dire qu'ils ne sont pas à fond dans leur préparation, que la fatigue se fait de plus en plus sentir, qu'un rhume horrible les empêche de bien s'entraîner, qu'ils ont le temps avant de se préparer à fond, bref... ils/elles sont tout simplement dans l'auto-handicap. L'auto-handicap (Berglas et Jones, 1978) est un ensemble de stratégies visant à déclarer et/ou à se créer des obstacles à sa propre performance dans le but de protéger son estime de soi en cas d'échec. Voici donc les stratégies qui nuisent à une bonne gestion de l'anxiété précompétitive :

Photo Google images / Auteur non identifié

- Prendre des stupéfiants et d'alcool : cela nuira à toutes vos fonctions, psychologiques et physiologiques
- Ne pas s'entraîner suffisamment : quelqu'un qui se prépare à fond pense que peu importe le résultat, il aura donné son max, et sera donc confiant
- Se fixer des buts trop difficiles : s'il est valorisé socialement de viser haut, nul n'est dupe au point de ne pas déceler votre petit jeu ! Vous serez au contraire jugé irréaliste dans votre sport
- Choisir une musique distrayante : si vous utilisez de la musique, choisissez des morceaux qui renvoient à l'idée de combat, de dépassement de soi, de guerre, d'agressivité, voire qui dit des choses sur tout le chemin parcouru pour en arriver là
- Procrastiner : au contraire, planifier chacune des tâches à faire 2 jours avant la compétition, cela vous permettra de mieux gérer l'anxiété
- Donner l'avantage à l'autre : prenez la place qui vous est due sur scène, mettez-vous en avant

- Entretenez un mental de combattant : bannissez toute pensée liée au stress, à la dépression, à la timidité, à vos points faibles
- Refuser d'être aidé(e) : si vous avez la chance d'avoir un staff utilisez le et communiquez avec lui sur les choses que vous aimez, dont vous avez besoin pour vous préparer, ils/elles se sentiront efficace et valorisé(e)s
- Prendre des risques avant la compétition : doubler la posologie d'un complément alimentaire, se priver d'eau à outrance ou se surentraîner jusqu'à la blessure ne feront que vous entretenir dans une image insincère de vous même
- Dévaluer la compétition à laquelle vous prenez part : toutes sont importantes parce qu'elles sont l'occasion de progresser, d'apprendre sur soi
- Entretenir une mauvaise humeur : c'est mauvais pour l'entourage qui vous communiquera à son tour son propre stress

Bien sûr, l'environnement dans lequel vous évoluez joue un rôle. Veillez donc à bien vous entourer, à vous assurer un contexte stable et prévisible. Si votre estime de soi est instable dans le temps, quelques jours avant la compétition, fixez votre estime de soi lorsqu'elle est au plus haut et maintenez ce « mode » comme un ordinateur. Se convaincre marche mieux qu'on ne peut le penser. Ne voyez pas l'échéance comme une menace, mais comme un défi à relever. Peu importe le résultat, au final, dans votre carrière, cette compétition n'est qu'une parmi de nombreuses passées et à venir.





KRISMATIK
LifeStyle

krismatik.fr



-15% avec le code
promo **fitnessmag**

