

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

FITNESS MAG

EDITION N°57 / 02-2018

**ODILE
HASSLER**

David Andrieu Photographie

**LE COACH
DES STARS**

Training avec

**Dany
BOON**

ZOOM SUR...

**LE ROWING
BARRE &
LE DEADLIFT**

**ÉTIREMENT :
LES FASCIAS**

5 Fruits
et Légumes
par jours
pensez aux *antioxydants*

**CONGESTION
MUSCULAIRE
ET OXYDE
NITRIQUE ?**
1ÈRE PARTIE

EAT²
INTERVIEW
EXCLUSIVE !
➔ **GILLES
LARTIGOT**

**LE ZINC
EN SUPPLÉMENT
AMI OU ÉNNEMI ?**

PLANIFICATION
TRAINING / STRONGMAN **SEMAINE 1**

DOSSIER

CAPITAL SANTÉ
LE CIRCUIT TRAINING & LE H.I.I.T



© FITNESS-MAG.FR



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

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**MARC
VOUILLOT**
Force athlétique
Formateur
Préparateur physique



**FRED
MOMPO**
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



**VÉRONIQUE
DUCOS**
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



**ERWANN
MENTHÉOUR**
Coach sportif
Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIÉRINI**
Coach sportif
IFBB PRO



**HERVÉ
COSTA**
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI**
BE hachemane
pratiquant
Force Athlétique



**DAVID
COSTA**
Coach sportif



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



**DÉBORAH
DONNIER**
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



**WILL
JANSSENS**
Exercice physiologist
personal trainer



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne
en Médecine



**CAMILLE
AMOURA**
Maître de
Conférences
en Psychologie



**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



**JENNIFER
DENNION**
Préparateur physique
spécialisé en nutrition



**ANTHONY
BERTHOU**
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



**BERNARD
DATO**
Ecrivain



**THIERRY
CASASNOVAS**
Nutrition
& Physiologie



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



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



**EMMANUEL
WEILL**
Coach sportif
IFBB PRO



**ROULAM
BOUIDIDA**
Journaliste
Photographe
vidéaste

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit.

©2018 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

**Marc Vouillot - Fred Momo - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann
Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito
Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony
Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will
Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric
Delavier - Paul Matthieu Chironi - Camille Amoura -
Alessandro Maestroni - Jennifer Dennion - Anthony
Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sébastien
large - Karen Felix - Emmanuel Weill - Roulam Boudiba.**

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel
Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto,
Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James,
Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit.

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.

#57
FM



ODILE HASSLER



Photo : David Andrieu



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 #57 FM

Transforme ton corps !



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



Mes chers lecteurs(trices),

Dans un monde fortement basé sur l'esthétique, certaines personnes ont des difficultés à vivre pleinement leur quotidien car en conflit permanent (subjectif ou pas) avec leur apparence physique (trop gros , trop maigre...) alors que le critère N°1 devrait être la santé. .. avant tout.

Autant d'émotions négatives (insatisfactions, frustrations, complexes) qui fragilisent non seulement votre mental mais également votre système immunitaire...

Notre corps possède d'extraordinaires aptitudes dont celles de progresser et s'adapter en réponse à un stimulus régulier, la pratique sportive notamment, couplée à une alimentation saine.

Alors pourquoi ne pas prendre aujourd'hui même la résolution suivante :

Adopter un comportement volontariste et non laxiste et/ou défaitiste.

Mettez tout en oeuvre pour transformer votre apparence physique et par la même renforcer votre mental et sa propre estime de soi.

Mon moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Snackfit Fraise, Snackfit Chocolat, Snackfit Vanille, Snackfit Caramel, Snackfit Banane, Snackfit Encas de Pause, Snackfit Encas de Récup.

Marque Française

disponible sur notre site www.snackfit.fr

-15%

Code de réduction: **AB15**

Snackfit Mélange onctueux, Snackfit Poudre de patate douce, Snackfit Pancake, Snackfit Chips Barbecue, Snackfit Encas de Pause.

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



- 1** couverture fitness mag n°57
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 6** sommaire
- 8** odile hassler
- 14** gilles lartigot interview exclusive
- 15** coach des stars
- 24** planification strongman b1
- 27** le rowing barre
- 30** la congestion musculaire
- 33** interview mehrez assas
- 38** california news
- 41** des pectoraux énormes !
- 42** telechargez le magazine
- 43** corps soufflant et suant
- 46** je vous recommande
- 48** 3 petits muscles en 1 séance
- 51** circuit training
- 53** coaching scénique
- 56** les secrets muscu delavier
- 57** points faibles en musculation
- 58** entraînement pectoraux et triceps
- 59** les conseils de frederic delavier
- 60** prévention santé

- 61** libérer les tensions
- 62** les fascias
- 67** soutenez fitness mag sur tipee
- 68** 5 fruits et légumes par jours
- 71** le deadlift
- 75** le zinc, ami ou ennemi ?
- 76** le zinc, ami ou ennemi ?
- 78** cette rubrique est la vôtre !

ODILE HASSLER



Photo : David Andrieu





KRISMATIK
LifeStyle

krismatik.fr



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





**DAVID
ANDRIEU**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Odile HASSLER

« « J'ai débuté la musculation pour acquérir de la confiance en moi » »

Interview et photographies : David Andrieu

Make up & Hairstyle : Sandy Ysaé et Camille Romano

Photographies d'entraînement réalisées à Mega Training (34 Le Crès) –

Remerciements : Jean Mega

Vice-championne nationale 2016 AFBBN (Association de Fitness et de Body Building Naturel), Odile Hassler a affiché une belle qualité musculaire et des prestations scéniques remarquables.

Véritable showgirl au dernier Musclemania Paris, son passage en Lara Croft est encore dans toutes les mémoires. Alsacienne d'origine, avec un caractère bien trempé, elle sait ce qu'elle veut et se donne les moyens d'y arriver. Le bilan de sa première année de compétition est très positif même si Odile a une envie forte d'atteindre les sommets du bodybuilding. Et elle compte bien sur le soutien précieux de son coach Jérôme Petit pour y parvenir ! Interview et découverte d'une stakhanoviste de l'entraînement. Plus motivée que jamais, elle est déterminée à tout donner...





Odile en bref...

Age : 28 ans

Taille : 1,63 m

Poids : 51 kg

Profession : en formation dans le domaine des activités de la forme (IRSS Rennes)

Ville de résidence : Cesson-Sevigné (35)

Coach : Jérôme Petit

Palmarès :

2017

Vice-championne nationale AFBBN (Bikini -165)

19ème au Musclemania Paris 2017

(Bikini Open Division)

David Andrieu : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi l'AFBBN ?

Odile Hassler : Dans un premier temps, j'ai débuté la musculation pour acquérir de la confiance en moi. Même si je savais comment utiliser telle ou telle machine, je me souciais plus du regard des autres, qui m'observaient du coin de l'œil... En fait, j'étais pleine de doutes. Au fil du temps, j'ai gagné en assurance. Actuellement, je prends énormément de plaisir et les entraînements deviennent indispensables. La compétition, c'était d'abord pour me prouver à moi-même que je pouvais monter sur scène devant des centaines de personnes. C'était un énorme défi, moi qui étais timide et réservée. J'ai fait le choix de l'AFBBN pour ses valeurs naturelles, l'esprit sportif et la cohésion entre les athlètes. Jérôme Petit, entraîneur et sélectionneur de l'AFBBN, a de belles valeurs qui représentent vraiment ma vision du bodybuilding.

Le passage en Lara Croft, au Musclemania Paris 2017, a confirmé qu'Odile Hassler est à la fois une guerrière et une showgirl dans l'âme.





Avec un physique bien proportionné, Odile Hassler affiche une qualité musculaire remarquable sur scène.

David Andrieu : *Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?*

Odile Hassler : C'est devenu bien plus qu'un sport pour moi ! Un vrai mode de vie au quotidien. Après, on a tous des moments de faiblesse mais la passion reprend vite le dessus.



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

O.H. : Je privilégie les poids libres qui me procurent plus de sensations et je termine par les machines, en fin de séance, pour me pousser dans mes derniers retranchements.





Les abdominaux saillants d'Odile ne l'empêchent pas d'être un superbe mannequin fitness. Bien au contraire !





Athlète de choc et de charme, Odile Hassler est une championne bikini charismatique et esthétique.

David Andrieu : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

Odile Hassler : Vu mon métabolisme rapide, il n'est pas nécessaire d'en faire même en période de sèche, en ce qui me concerne. Mon cardiotraining en fin de préparation est plutôt réalisé sous forme de circuit training.

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

O.H. : Tout d'abord, ne pas vouloir aller trop vite et respecter les étapes. Ensuite, appliquer son plan alimentaire à la lettre. Et pour finir, se faire plaisir ! Cette discipline ne doit pas être une contrainte mais un bien-être au quotidien.

D.A. : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables en préparation ?

O.H. : Pour moi, les compléments alimentaires essentiels en préparation sont les oméga-3, les acides aminés (BCAA et glutamine), le calcium, le magnésium et la vitamine C.

D.A. : Quelles sont les championnes qui t'inspirent, les modèles qui te motivent ?

O.H. : J'aime beaucoup les physiques de deux championnes françaises, Caroline Deveau et Manon Vergé.

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

O.H. : J'aurais certainement pratiqué la course à pied et le trail.

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

O.H. : Dans l'immédiat, mon objectif prioritaire est de prendre de la masse musculaire. Je veux me donner du temps pour progresser afin d'afficher un meilleur physique lors de ma prochaine compétition. Mais si mon évolution est rapide et satisfaisante, je n'exclue pas participer à France AFBBN 2017.

Pour tout contact professionnel, vous pouvez contacter Odile Hassler via son compte facebook.

Voici la condition physique et les qualités esthétiques d'Odile, au mois d'octobre dernier, à une semaine seulement du Musclemania Paris.





TOPBODY

nutrition/Performances/training/dépassement



**LE BODY
BUILDING
A L'ETAT
PUR!**

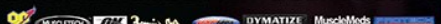
CONSEIL PREMIUM
NUTRITION & TRAINING
POUR LE SPORTIF
DE FORCE
TOPBODY.FR

10 magasins à votre service
De Venez Franchisé : WWW.TOPBODY.FR/magasins

...FITNESS/BODY/BOXE/CROSSFIT/FIGHT/PERTE DE POIDS...

...NUTRITION DU SPORTIF/VETEMENTS/ACCESSOIRES...

SPÉCIALISTE DE LA VENTE/CONSEIL EN...



sports nutrition lifestyle

22 BSA SHOP

- SAINT-DENIS 97
- NEUCHÂTEL CH
- LIBOURNE 33
- NEVERS 58
- CAYENNE 97
- MARSEILLE 13
- BEAUSOLEIL 06
- BAIE MAHAULT 97
- LYON 69
- COLOMIERS 31
- SAINT-PIERRE 97
- AIX-EN-PROVENCE 13
- BOURG-EN-BRESSE 01
- COGOLIN 83
- SAINT-CHAMOND 42
- ANGERS 49
- LORIENT 56
- RODEZ 12
- SEYSSES 31
- GRENOBLE 38
- MARTINIQUE 97
- CAPBRETON 40

Julie Germaine
loves BSA SHOP



Athlète américaine
1,2 million de fans sur facebook!

OUVREZ VOTRE
PROPRE MAGASIN
BSA SHOP POUR
0€!

NOUS FINANÇONS
VOTRE MAGASIN

WWW.BSA-SHOP.FR : ACHETEZ AUSSI SUR INTERNET



BSA SHOP

WWW.BSA-SHOP.FR/MAGASINS
RETROUVEZ LES ADRESSES DE NOS 22 MAGASINS



ERIC RALLO

Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



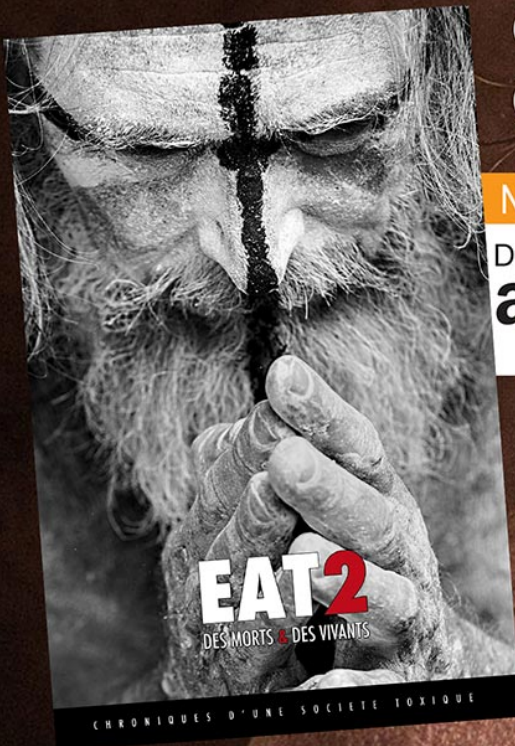
GILLES LARTIGOT

EAT²

skype

DES MORTS & DES VIVANTS

CLIQUEZ POUR REGARDER



N°1 des ventes

Disponible en
amazon

INTERVIEW EXCLUSIVE !



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



**Préparation physique
pour le film
RAID DINGUE !!**



Dany BOON

(photo prise au STUDIO SPORT by Fred Mompo)

■ Ce mois-ci dans **FITNESS MAG**, Fred MOMPO vous propose un entraînement avec Dany BOON, l'acteur français qui a fait le plus d'entrée au cinéma avec plus de 20 millions de spectateurs. C'est le 2ème meilleur score derrière "TITANIC". Encore une incroyable rencontre avec une préparation physique exceptionnelle comme l'homme lui-même !



**Fred
MOMPO**

Le rôle de Dany était d'être un agent du RAID de 40ans en pleine forme physique

**Dany
BOON**

Notre premier contact par téléphone... je reçois un appel avec un numéro américain, je décroche et là ! surprise ! **Dany BOON** !! énorme, j'ai d'abord pensé à une blague d'un ami ?! Non non c'était bien Dany Boon qui avait eu mon numéro par **Phillipe GODEAU** un grand producteur du cinéma français.

Il me parle de son projet : le film "**RAID DINGUE**". Le rôle de Dany était d'être un agent du RAID de 40ans en pleine forme physique capable d'escalader, de courir, de sauter, de faire des tractions, des pompes avec une sangle abdominale bien visible.

Le temps nous était compté, nous avions 4 mois plus 2 mois de tournage et le bilan n'était pas extraordinaire. 10 kilos de surcharge pondérale, une alimentation trop riche et un «agenda de ministre».

Ma mission de préparateur ne me paraissait pas simple encore une fois : trouver les séances d'entraînements, lui faire tenir la nutrition journalière sur 5 mois.

Dany la transformation en super héros du RAID

La réussite de la préparation de Dany grâce à son énorme travail, une organisation et une rigueur digne d'un grand champion de notre discipline.

- 1)** Lui faire prendre conscience de l'importance de l'alimentation fractionnée journalière.
- 2)** L'importance de l'entraînement progressif et de qualité avec la surcompensation.
- 3)** L'importance du sommeil.
- 4)** L'hydratation journalière (l'eau chasse l'eau)
- 5)** Prise de complément alimentaire pour optimiser la récupération, construction et définition musculaire.



Copyright Raid Dingue

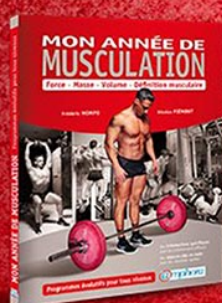


Allociné.com



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**

Entraînement :

Apprentissage de la technique et les placements sur les mouvements de base. Mise en place des cycles sur nos 4 mois et travail avec élastique pour les 2 mois de tournage.

Une fois l'organisation installée sur l'entraînement place au coaching 2 à 4 séances selon la disponibilité de son planning. Les horaires sont variables (7h du matin comme 17h ou 21h le soir). La régularité et la motivation de Dany ont été payantes.

La nutrition :

On est parti haut sur 3 000 cal en diminuant tout les 15 jours jusqu'à atteindre 1 800 cal. On a travaillé l'alimentation en cycle aussi sur le tournage (3jours bas en glucides / 1 jours plus haut) et en fonction des scènes torse nu bien sûr.

Comme Dany est impliqué à 100% dans toutes les choses qu'il entreprend la diététique fut une grande et vraie réussite.



Dany reste un ami et élève, nous sommes toujours en contact il passe régulièrement au **Studio Sport** quand il est sur Paris pour un coaching, il suit toujours mes conseils sur les training et la nutrition. Il m'a fait travailler sur son dernier film "**LA CH'TITE FAMILLE**" qui sortira le 28 février 2018 pour la préparation de **Guy LECLUYSE** qui joue son frère dans le film. Une préparation physique et perte de poids (-15kilos) bien réussie, à voir dans le film.

NOUVEAU

ENCAS DE PAUSE

Proteine totale native non dénaturé arôme neutre.

ENCAS DE RECUP

100 % Whey native non dénaturée arôme neutre.



-15%
Code de réduction :
AB15

ARÔMATISEZ SELON VOS GOÛTS, GRÂCE À NOS BOITES D'ARÔMES

Fabrication
100% française

DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WWW.SNACKFIT.FR

FRÉDÉRIC MOMPO vous propose avec **FITNESS MAG** dans sa rubrique, une analyse de mouvements, le fonctionnement anatomique et une partie de l'entraînement d'une star avec une démonstration pratique.

Ce mois-ci, Le curl biceps en bi-set : curl supination assis à la barre / curl marteau à l'haltère assis avec **GRÉGORY FITOUSSI**

Penchons-nous la fonction du **Biceps brachial**



LA FONCTION DU BICEPS BRACHIAL



Le biceps brachial a deux origines donnant **deux chefs musculaires** :

- **Le long biceps** : naît au-dessus de la cavité glénoïdale de l'omoplate (glène de la scapula), par un tendon qui traverse d'abord la capsule puis le coude, passe entre le tubercule majeur et le tubercule mineur et dans le sillon intertuberculaire.

- **Le court biceps** : naît par un tendon sur le processus coracoïde de l'omoplate, puis il forme un corps charnu qui rejoint celui du chef long du biceps brachial.

L'ensemble du muscle descend le long du bras, puis forme un tendon unique. Il passe en avant de l'articulation du coude, puis se termine sur le haut du **radius**, sur une zone appelée **tubérosité radiale**.

**FRED
MOMPO**
« LA LÉGENDE »



Les trois faisceaux se terminent en deux faisceaux, qui s'insèrent à la face profonde du sillon inter-tuberculaire, et sur la partie antéro-latérale du tubercule majeur :

faisceau supérieur : qui est formé des fibres claviculaires et de la moitié supérieures des fibres sternales.

faisceau inférieur : qui est formé de la moitié inférieure des fibres sternales et des fibres abdominales.

La terminaison est tordue obliquement et vers le haut.

Le thorax (la cage thoracique) :

Le thorax est composé de vertèbres dorsales, des côtes et du sternum.

Vertèbres dorsales : le corps de la vertèbre sert à faire des mouvements de flexion, d'extension, d'inclinaison latérale et de rotation.

Les côtes : sont des os allongés, aplatis et courbés. Chaque côte comporte :
une **extrémité postérieure** avec trois parties : la tête, le col et la tubérosité.
une **extrémité antérieure** correspondant au cartilage costal.

Leur forme leur donne l'élasticité nécessaire pour les mouvements de **respiration**.

Le sternum : est un os plat, situé à l'avant du thorax, il se compose en trois parties :
le manubrium : le haut du manubrium s'articule avec la clavicule.

le corps : les bords latéraux du sternum présentent sept incisures qui reçoivent les sept premiers cartilages costaux.

le processus xiphoïde : situé à l'extrémité inférieure du sternum qui comporte parfois une perforation en son centre.

Au niveau de la cage thoracique, chaque côte se rattache au sternum par un **cartilage costal**. Il augmente l'élasticité du thorax.

☒ Les sept premiers sont courts, ils s'attachent directement sur le sternum. C'est la région des "**côtes vraies**".
Les trois cartilages suivants, plus longs s'attachent sur le 7ème. C'est la région des "**fausses côtes**", plus mobile.

Les deux dernières côtes n'ont pas de cartilage, ce sont les côtes "**flottantes**".

Les mouvements du thorax et des côtes :

Lors de l'**inspiration costale**, il y a élévation des côtes, donc augmentation du diamètre sagittal du thorax haut et du diamètre frontal du thorax bas.
Lors de l'**expiration costale**, c'est l'inverse, il y a abaissement des côtes donc diminution des diamètres sagittal et frontal du thorax. (on maintient la cage thoracique lors de l'expiration).

Les mouvements de la ceinture pectorale/scapulaire sur le thorax :

Grâce à l'addition des mobilités sterno-claviculaire et acromio-claviculaire ([voir l'article sur l'omoplate avec le tirage devant avec Tomer Sisley](#)), l'omoplate (la scapula) peut se déplacer dans de nombreuses directions mais plus précisément pour le mouvement du développé couché on va chercher à :

l'abaisser pour la plaquer sur le thorax.
Et à faire une **adduction** pour la rapprocher de la colonne vertébrale (serrer les épaules)

Les muscles scapulo-thoracique et scapulo-huméral (muscle moteur pour le développé couché) :

Le dentelé antérieur : C'est une large nappe musculaire qui s'étale sur le côté de la cage thoracique. Il naît de la face profonde de la scapula, le long du bord médial. Il s'enroule ensuite en dehors et en avant, autour des côtes, en s'élargissant pour former des faisceaux musculaires qui s'attachent sur les dix premières côtes.

Le sub-clavier (sous-clavier) : Ce muscle va de la face inférieure de la clavicule jusqu'à la face supérieure de la première côte et du premier cartilage costal.

Le petit pectoral : Ce muscle naît des côtes n° 3,4, 5. Il se dirige vers le haut et se termine sur le processus coracoïde. Son action :
si les côtes sont le point fixe, il attire le processus coracoïde en avant, en dedans et en bas, comme s'il voulait faire basculer la scapula (omoplate).

Le grand pectoral : Ce muscle s'attache sur la clavicule le long du sternum, sur les six premiers cartilages costaux et la septième côte. Les fibres se réunissent en formant une torsion, puis un tendon aplati qui se termine sur la crête latérale du sillon inter-tuberculaire. Son action :

Si le point fixe est le thorax (cage thoracique), l'ensemble des fibres fait l'adduction et la rotation médiale (interne) du bras. Les fibres supérieures font l'antépulsion jusqu'à 60° :

si le point fixe est l'épaule :

les fibres supérieures abaissent la clavicule.

Les fibres inférieures sont inspiratrices.

si l'épaule est fixe avec le bras antépulsé, toutes les fibres sont inspiratrices



Prenons exemple sur le développé couché :

studio sport
by Fred Momo



C'est un exercice poly-articulaire, développant principalement **les pectoraux, le deltoïde antérieur, triceps**, mais qui sollicite également d'autres muscles comme **le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes, le deltoïde postérieur et les biceps**.

1ERE ETAPE

Le positionnement est important, commencez par vous allonger sur le banc, resserrez les omoplates. Abaissez et resserrez les épaules. Le dos doit avoir une courbure mais elle doit rester naturelle. Les pieds à plat.

2EME ETAPE

En ayant toujours les épaules et omoplates resserrées, placez vos mains sur les points de repère de la barre (plus une prise sera large plus on travaillera la partie pectoral, plus la prise sera resserrée plus on travaillera les triceps).

3EME ETAPE

L'action musculaire de l'articulation scapulo-humérale est en adduction. Décrochez la barre, toujours bras tendus, placez la verticalement au niveau du sternum (milieu de la cage thoracique).



Les muscles sollicités :

- grand dorsal
- grand pectoral
- grand rond

Accessoirement :

- le petit rond
- chef court du biceps brachial
- chef long du triceps brachial

4^{EME} ETAPE

Inspirez avant de descendre, touchez la poitrine au niveau du plexus. Expirez pendant que vous repoussez la barre sans relâcher la cage thoracique.

Les muscles sollicités :

- le grand pectoral
- le petit pectoral
- le coraco-brachial
- le biceps
- le triceps



ATTENTION: gardez la tête fixe sur le banc, le menton rentré, suivre la barre des yeux, ne pas lever les fessiers pendant la phase de pousser, toujours avoir les fessiers, deltoïdes postérieurs et omoplates au contact du banc. Action des fessiers et quadriceps sur la poussée des pieds dans le sol appelé transfert de force du bas vers le haut du corps pour le développé couché !!



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.**

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

SALON

BODY FITNESS

PARIS

16_17_18 MARS 2018

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30-19:00

Achetez vos billets
en ligne à **10€** au lieu
de 14€ sur place.

www.salonbodyfitness.com   



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



CALENDRIER 2018

DOSSIER PLANNIFICATION STRONGMAN

Ce mois-ci, Marc Vouillot vous détail avec précision les 4 premières semaines de préparation physique d'un **STRONGMAN** !

MA 17	JE 17	LU 18	ME 18	SA 19
ME 18	VE 18	MA 19	JE 19	DI 21
JE 19	SA 19	ME 20	VE 20	LU 22
VE 20	DI 20	JE 21	SA 21	MA 23
SA 21	LU 21	VE 22	DI 22	SA 24
DI 22	MA 22	SA 23	LU 23	ME 25
LU 23	ME 23	DI 24	MA 24	JE 26
MA 24	JE 24	LU 25	ME 25	VE 27
ME 25	VE 25	MA 26	SA 26	SA 28
JE 26	SA 26	ME 27	DI 27	DI 29
VE 27	LU 28	JE 28	LU 28	III 30
SA 28	MA 29	VE 29	MA 29	
DI 29	ME 30	SA 30	SA 30	
III 30			MA 31	



BLOC N°1 4 SEMAINES

PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

Tout d'abord, les bases
• Travaillez sur les mouvements de base
• Travaillez l'endurance sur les mouvements d'assistance en réduisant les charges en fonction des possibilités
• Faites une séance complète d'éléments le dimanche matin (jeu de force, PNF, étirements, etc.)

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale
GAINAGE FACIAL SUR APPUIS AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	ÉQUILIBRE CLAUDEAU : 3 x 10 répétitions
ÉQUILIBRE FACIAL : 3 x 10 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	CHARGE A MOLETTE : 1 x 10 à 120 répétitions
TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	DEVELOPPE COUDEUR : 3 x 10 répétitions (50% de la 1ère séance)
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	PULL OVER HALTERE : 1 x 10 à 120 répétitions
TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	
HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale
GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"
SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)
TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions
HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions

**TÉLÉCHARGEZ
LE PROGRAMME**



1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale
GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"
SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)
TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions
HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale	Échauffement : 10' de vélo en séance respiratoire + mobilisation articulaire globale
GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"	GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE : 1 x 20" 10" 10"
SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)	SOLÉVÉ DE TORSE EN DEMI-SUMO : 3 x 5 répétitions (50% de la 1ère séance)
TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACÉ MENTON DÉPART BARRE AU SOL : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions	TRACTION SUR POTENCE POULE PRISSE LANCÉ EN PROMOTION : 1 x 10 à 120 répétitions
HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	HAUSSEMENT D'ÉPAULES HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions
ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions	ÉLEVATION LATÉRALE HALTERES : 1 x 10 à 120 répétitions



**MARC
VOUILLOT**



Demi sumo



Tirage menton départ barre au sol



STRONGLIFTS



Combiné rameur et tirage menton départ barre au sol

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
LU 1	JE 1	SA 1	LU 1	VE 1	SA 1	LU 1	VE 1
MA 2	VE 2	SA 2	LU 2	VE 2	SA 2	LU 2	VE 2
ME 3	SA 3	SA 3	MA 3	VE 3	SA 3	LU 3	VE 3
JE 4	DI 4	SA 4	MA 4	VE 4	SA 4	LU 4	VE 4
VE 5	LU 5	DI 5	MA 5	VE 5	SA 5	LU 5	VE 5
SA 6	MA 6	MA 6	MA 6	VE 6	SA 6	LU 6	VE 6
DI 7	ME 7	MA 7	MA 7	VE 7	SA 7	LU 7	VE 7
LU 8	ME 8	MA 8	MA 8	VE 8	SA 8	LU 8	VE 8
MA 9	VE 9	MA 9	MA 9	VE 9	SA 9	LU 9	VE 9
ME 10	SA 10	MA 10	MA 10	VE 10	SA 10	LU 10	VE 10
JE 11	DI 11	SA 11	MA 11	VE 11	SA 11	LU 11	VE 11
VE 12	LU 12	DI 12	MA 12	VE 12	SA 12	LU 12	VE 12
SA 13	MA 13	MA 13	MA 13	VE 13	SA 13	LU 13	VE 13
DI 14	ME 14	MA 14	MA 14	VE 14	SA 14	LU 14	VE 14
LU 15	JE 15	SA 15	MA 15	VE 15	SA 15	LU 15	VE 15
MA 16	VE 16	MA 16	MA 16	VE 16	SA 16	LU 16	VE 16
ME 17	SA 17	MA 17	MA 17	VE 17	SA 17	LU 17	VE 17
JE 18	DI 18	SA 18	MA 18	VE 18	SA 18	LU 18	VE 18
SA 19	MA 19	MA 19	MA 19	VE 19	SA 19	LU 19	VE 19
DI 20	ME 20	MA 20	MA 20	VE 20	SA 20	LU 20	VE 20
LU 21	ME 21	MA 21	MA 21	VE 21	SA 21	LU 21	VE 21
MA 22	SA 22	MA 22	MA 22	VE 22	SA 22	LU 22	VE 22
ME 23	DI 23	SA 23	MA 23	VE 23	SA 23	LU 23	VE 23
SA 24	MA 24	MA 24	MA 24	VE 24	SA 24	LU 24	VE 24
DI 25	ME 25	MA 25	MA 25	VE 25	SA 25	LU 25	VE 25
LU 26	SA 26	MA 26	MA 26	VE 26	SA 26	LU 26	VE 26
MA 27	DI 27	SA 27	MA 27	VE 27	SA 27	LU 27	VE 27
ME 28	MA 28	MA 28	MA 28	VE 28	SA 28	LU 28	VE 28
SA 29	MA 29	MA 29	MA 29	VE 29	SA 29	LU 29	VE 29
DI 30	ME 30	MA 30	MA 30	VE 30	SA 30	LU 30	VE 30
LU 31	ME 31	MA 31	MA 31	VE 31	SA 31	LU 31	VE 31

Epaulé debout

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**



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



LE ROWING BARRE

Le rowing est très répandu en salle de sport quand il s'agit de muscler son dos et de prendre de l'épaisseur. Cependant, il peut très vite devenir votre pire ennemi si vous ne respectez les consignes techniques de David.

David Costa, coach expert en musculation vous explique comment réaliser le rowing barre pour muscler efficacement votre sans vous blesser.

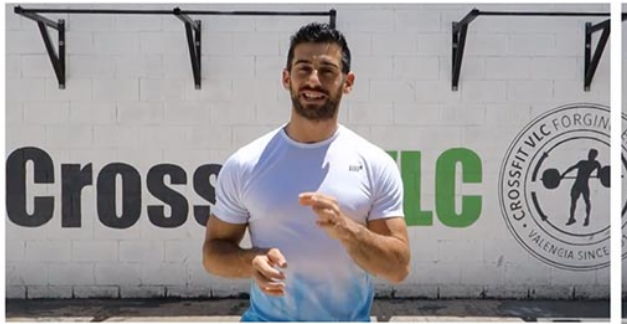
Crédit photo : Nicolas Blies

En musculation, pour un mouvement qui vous donnera des résultats musculaires, vous devez cibler le(s) muscle(s) concerné(s) et pour cela limiter toutes les formes de triches : balanciers, changements de posture, déformations du mouvement, etc.



David et Vincent COSTA

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



■ LA BONNE TECHNIQUE DU ROWING BARRE



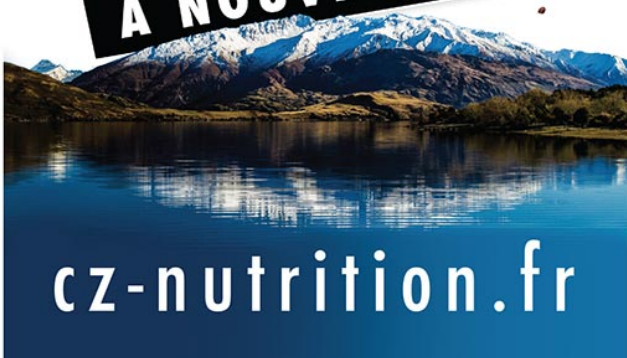
Pour être performant vous devez :

- – Maintien des courbures
- – Inclinaison du buste en avant entre 30 et 45° maximum
- – Mise en tension de la chaîne postérieure
- – Epaules détachées en début de mouvement
- – Epaules rétractées et abaissées en fin de mouvement
- – Barre au bassin
- – Limiter la flexion de votre coude
- – Stopper le tirage quand le dos est contracté à fond

WHEY ISOLATE NZ
(NOUVELLE ZÉLANDE)
V A L E U R
BIOLOGIQUE
LA PLUS ÉLEVÉE
SUR LE MARCHÉ



À NOUVEAU DISPONIBLE



cz-nutrition.fr



LA MAUVAISE TECHNIQUE DU ROWING BARRE

- – Bas ou haut du dos arrondi
- – Epaules en avant
- – Epaules immobiles lors du tirage
- – Buste redressé
- – Flexion maximale de votre coude
- – Barre en contact de votre ventre ou de vos pectoraux

LA BONNE TECHNIQUE DU DU PENDLAY ROW.

Pour être performant vous devez :

- – Maintien des courbures
- – Buste parallèle au sol
- – Chaîne postérieure en tension
- – Bassin en antéversion
- – Epaules détachées en début de mouvement
- – Omoplates collées en fin de mouvement
- – Coudes orientés vers le haut
- – Barre au bassin en direction de la poitrine
- – Stopper le tirage quand le dos est contracté à fond



LA MAUVAISE TECHNIQUE DU PENDLAY ROW

Colonne arrondie

- – Epaules défixées
- – Epaules immobiles lors du tirage
- – Buste redressé ou affaissé
- – Coudes vers l'arrière
- – Chercher obligatoirement à toucher les pectoraux

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



FAITES VOUS COACHER PAR UN PRO A PRIX MINI !

Profitez de l'oeil 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 !



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA **CONGESTION MUSCULAIRE** **PARTIE I** - **L'OXYDE NITRIQUE A T-IL AUTANT** **D'IMPORTANCE QUE NOUS LE CROYONS ?**



WALLPAPERSRAIN.COM

Les pratiquants des sports de force et de la musculation en particulier, ont tous ressenti l'effet de congestion musculaire durant l'entraînement. Phénomène d'adaptation naturelle au stress appelé hyperémie active (ou fonctionnelle) en médecine, la congestion est caractérisée par la dilatation des vaisseaux sanguins et la prise de volume des muscles durant une séance de musculation. D'un point de vue général, disons que pour stimuler l'hypertrophie des muscles, soit vous devez gagner en force, soit vous devez stimuler la congestion musculaire.

Mais paradoxalement, on parle beaucoup de la congestion alors qu'il existe peu de sources fiables (en bibliothèque universitaire ou sur Internet) pour en parler sérieusement. Phénomène complexe si l'on rentre dans les détails – un peu comme n'importe quel autre sujet de la chimie organique – cette absence d'informations fiables et facilement accessibles aux pratiquants a surtout profité à l'industrie du complément alimentaire afin de vous vendre des "Boosters de NO", formules d'acides aminés, de créatine ou/et de caféine.

BOOSTERS créatine
caféine



Cependant, il ne s'agit pas ici de remettre en cause leur intérêt mais plutôt de vous parler concrètement (et brièvement) de la congestion musculaire elle-même. Ajoutons simplement que l'association de divers nutriments débouche assez souvent sur des résultats aléatoires en fonction des individus. Tantôt l'un trouvera tel complément formidable alors que les effets de la même formule seront limités pour un autre. Prenez les meilleurs nutriments au monde pour en faire une seule poudre et testez-la sur 10 personnes; aucune ne ressentira la même chose. Pour le comprendre, pensez au principe de l'homéostasie. Autrement dit, votre organisme recherche l'équilibre énergétique et dispose d'un nombre incalculable de processus de régulation pour y arriver. Cela explique donc pourquoi les résultats varient autant d'un individu à l'autre, et notamment, pour la congestion musculaire à l'entraînement.

LA CONGESTION MUSCULAIRE,



QUELS MÉCANISME IMPLIQUÉS ?

D'abord il faut bien vous dire que l'on vous trompe en évoquant sans cesse l'oxyde nitrique puisque tout commence par l'ATP et donc, par l'appel du glucose créé par l'adénosine. Comprenez simplement qu'avec l'enchaînement des répétitions de vos exercices, l'ATP libère ses phosphates et que le mécanisme s'emballe. L'adénosine produit cet appel du glucose alors que la phosphocréatine permet à l'ADP de retrouver sa forme première d'adénosine triphosphate. À partir de là, la dilatation des vaisseaux se produit et l'on assiste au débordement du liquide interstitiel (eau placée entre les cellules et les capillaires sanguins). Autrement dit, le muscle congestionne. Naturellement, la fonction sous-jacente de la congestion est de répondre à un besoin accru de nutriments et d'oxygène, lui-même créé par une accélération du métabolisme énergétique. **Pour faire face, vos muscles doivent s'adapter !**

Ainsi, la congestion est provoquée par une différence de pression entre les vaisseaux sanguins et vos muscles eux-mêmes. Autrement dit, chaque répétition produit une contraction musculaire, ce qui augmente la pression au niveau des vaisseaux et réduit la présence de sang dans le muscle lui-même. Au même moment, la dépense d'énergie créée par chaque contraction produit une accumulation des déchets métaboliques, conduisant à une augmentation du taux de sodium. Fatalement, la congestion est créée par l'accumulation d'eau extracellulaire qui s'engouffre ensuite dans les muscles, comme s'il s'agissait d'éponges absorbantes. Il s'agit donc d'un processus complexe qui nécessite l'intervention de plusieurs éléments: l'énergie donnée par l'ATP avec le turnover de la phosphocréatine en parallèle à un appel du glucose par l'adénosine mais aussi par un différentiel de la pression sanguine entre les vaisseaux sanguins et les muscles eux-mêmes. La question de l'oxyde nitrique n'intervient donc qu'en parallèle à ce phénomène mais son rôle est crucial. En effet, c'est bien la vasodilatation qui permet une différence de pression suffisante en créant un différentiel qui aboutira sur l'effet d'hyperémie active.

Donc... Si vous avez suivi, sans glucides, pas de congestion car moins d'énergie mais l'oxyde nitrique permettrait, en théorie, d'en augmenter les effets. Essayons maintenant de jeter un œil rapidement sur ces fameux donneurs de NO.

LES DONNEURS D'OXYDE NITRIQUE ET LA VASODILATATION

Comme vous l'avez compris, augmenter le diamètre des vaisseaux sanguins permettra d'augmenter le différentiel de pression entre les vaisseaux eux-mêmes et vos muscles. De là, vous pourriez dire qu'il suffirait de prendre des donneurs de NO comme l'arginine ou la citrulline pour augmenter la vasodilatation et la congestion musculaire. En réalité, ce n'est pas aussi simple. En effet, certains mécanismes de régulation permettent à votre corps de mettre fin à un déséquilibre, l'hyperhémie en fait partie.

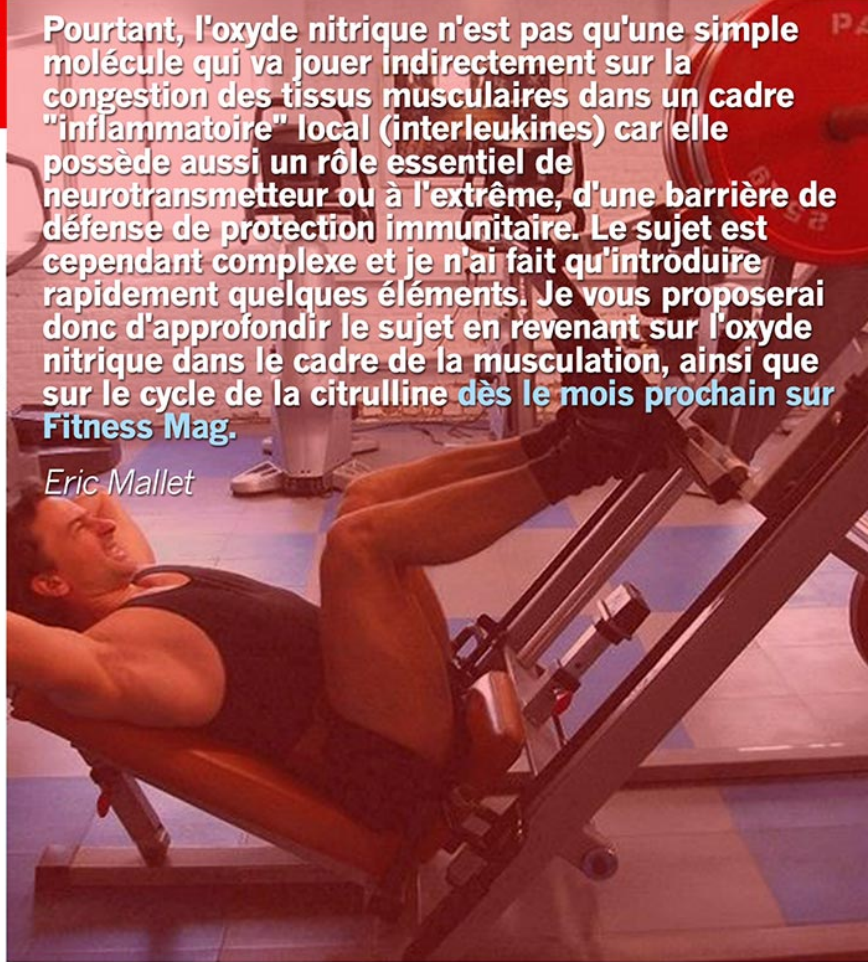
L'ARGININE ET LA CITRULLINE COMME DONNEUR DE NO ET L'HYPERTROPHIE MUSCULAIRE ?

Si la vulgarisation scientifique vous a appris que l'arginine et la citrulline étaient des donneurs d'oxyde nitrique, ajoutons que des enzymes permettent cette conversion. Ici, il s'agit des **NOS** ou **Nitrique Oxyde Synthase**. Intermédiaires indispensables aux réactions biochimiques, les enzymes et coenzymes permettent la libération d'énergie (NAD/H, FAD...), leur maintien (créatine kinase) ou de limiter certains déséquilibres. Les NOS vont créer de l'oxyde nitrique, qui ensuite produira un signal d'activation (par les cytokines) en déclenchant des cascades de réactions aboutissant sur l'hypertrophie des fibres musculaires.

Indirectement, l'oxyde nitrique permet à vos muscles de libérer un certain type de cytokines appelées myokines. Ces myokines, vous les connaissez déjà. On les appelle myostatine, interleukines, décorine, irisine et quelques autres. Vous connaissez sans doute la myostatine et la follistatine avec la vulgarisation scientifique mais comme vous le voyez, il y en a d'autres et cela ne simplifie pas les choses.

Pourtant, l'oxyde nitrique n'est pas qu'une simple molécule qui va jouer indirectement sur la congestion des tissus musculaires dans un cadre "inflammatoire" local (interleukines) car elle possède aussi un rôle essentiel de neurotransmetteur ou à l'extrême, d'une barrière de défense de protection immunitaire. Le sujet est cependant complexe et je n'ai fait qu'introduire rapidement quelques éléments. Je vous proposerai donc d'approfondir le sujet en revenant sur l'oxyde nitrique dans le cadre de la musculation, ainsi que sur le cycle de la citrulline dès le mois prochain sur **Fitness Mag**.

Eric Mallet



IGNIT-R



AMÉLIORE
LES PERFORMANCES
SPORTIVES

AUGMENTE
LA PUISSANCE
MUSCULAIRE

POUR LES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE HAUTE
INTENSITÉ

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





**ROULAM
BOUDDIBA**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE



INTERVIEWS REPORTAGES

A LA RENCONTRE DE **MEHREZ ASSAS**

“ *l'envie de se surpasser est universelle.* ”

DIMANCHE, J'ARRIVE AU LIEU DE RENDEZ-VOUS VERS 15H45, STADE DE NEUILLY PLAISANCE OÙ MAHREZ ET 22 AUTRES PERSONNES S'ÉCHAUFFENT POUR ENTAMER LEUR SÉANCE DE STREET WORKOUT ET CELA MALGRÉ LE FROID PRÉSENT. **MAHREZ** EST FACILEMENT RECONNAISSABLE PARMİ TOUS LES ATHLÈTES, IL EST CET HOMME EN CHAISE ROULANTE. C'EST CET HOMME POSITIF ET TOUJOURS SOURİANT, À LA RECHERCHE DU MEILLEUR CHEZ CHAQUE PERSONNE QU'IL RENCONTRE.

Roulam Boudiba. : *Bonjour Mahrez, est-ce que tu peux te présenter en quelques mots à nos lecteurs?*

Mehrez ASSAS : Bonjour à tous, je m'appelle Mehrez Assas, 31 ans conseiller municipal et étudiant en psychologie depuis 2 ans. Il y a 10 ans, j'étais dehors pas loin de là lors d'une rixe entre deux bandes. J'essaie de passer à côté mais là arrive le début de l'enfer. Des jeunes m'ont pris à partie et m'ont mis des coups de couteaux pour résumer brièvement... J'ai été touché au dos, au niveau de la colonne vertébrale et depuis ce jour là je suis en chaise roulante.

R.B. : *Comment es-tu arrivé dans ce milieu sportif ?*

M.A. : J'avais vu des vidéos sur Internet de gars comme Hannibal, j'avais bien aimé comme tous les jeunes à l'époque je pense, et il y a environs 4 ou 5 ans de cela j'ai trouvé un spot à Paris (à Valmy), où s'entraînait la **Punishment team**, composée de Baouss, Iron et Gab'1. j'ai pu faire une initiation avec eux et j'ai adoré. Par la suite j'ai cherché un spot plus proche de chez moi pour continuer à m'entraîner.



MEHREZ ASSAS



“ **Mentalement, le sport m'a permis de ma surpasser encore plus** ”

Roulam Boudiba. : Comment ta situation physique a-t-elle jouée un rôle dans ton parcours sportif?

Mehrez ASSAS : Mentalement, ça m'a permis de me surpasser encore plus, quand j'étais valide, j'étais déjà sportif, je faisais déjà du freefight et après l'accident je me suis fixé d'autres objectifs, j'avais d'autres choses à me prouver. Au-delà du handicap, je pense que l'envie de se surpasser est universelle.

R.B. : - Comment les gens perçoivent ton handicap?

M.A. : Très bien accueilli, j'étais handisport avant de faire du street workout. Je n'étais qu'avec des personnes dans le même état que moi, chacun son groupe, on se mélangeait pas aux autres sportifs valides. Alors qu'ici tout le monde se mélange, des gars, des filles, des jeunes des moins jeunes, le plus jeune aujourd'hui doit avoir 14/15ans... j'ai trouvé dans le street workout un sport pour les sportifs.





Roulam Boudiba. :
Peux-tu nous parler de
ton association, Body Art
Athlètes de rue 93?

Mehrez ASSAS : Je m'entraînais seul puis avec les réseaux sociaux des gens m'ont rejoins, on voulait monter une association à Plaisance. À l'époque on a commencé à 5, maintenant on est à environ 70 adhérents. Pour les entraînements on tourne par groupe de 20 à 30 personnes, on est plus nombreux l'été. Regarde, aujourd'hui on est 23 malgré le froid.



R.B. : comment lies-tu
street workout et
entraînement en salle de
sport?

M.A. : Tout est question de planification, lundi je m'entraîne à salle et je fais toujours la même chose. Le Jeudi que du Poids de corps, le samedi les deux et dimanche je suis ici avec les adhérents.

R.B. : Tu as déjà fais des concours ?

M.A. : Oui, j'ai fais le podium, au No Jokes (Compétition de Street Workout à Grigny) et Podium à Amaya Body Games, (Compétition de l'athlète Bernard Issagola liant performances physique et esthétique). Ce sont les seules que j'ai faites, je ne suis pas très compétiteur, je suis plus à la recherche de la performance. Toujours à la recherche d'une meilleure performance.

R.B. : Quels sont tes prochains
projets sportifs?

M.A. : Je m'entraîne actuellement en haltérophilie pour participer aux Jeux Olympiques au Japon. En ce moment je suis à 165kg au développé couché, je vise les 185kg pour être sélectionné pour faire parti de l'équipe de France.



TOPBODY

nutrition/Performances/training/dépassement



**LE BODY
BUILDING
A L'ETAT
PUR!**

CONSEIL PREMIUM
NUTRITION & TRAINING
POUR LE SPORTIF
DE FORCE
TOPBODY.FR

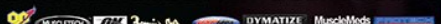
10 magasins à votre service

De venez franchisé : WWW.TOPBODY.FR/magasins

...FITNESS/BODY/BOXE/CROSSFIT/FIGHT/PERTE DE POIDS...

...NUTRITION DU SPORTIF/VETEMENTS/ACCESSOIRES...

SPÉCIALISTE DE LA VENTE/CONSEIL EN...



sports nutrition lifestyle

22 BSA SHOP

- SAINT-DENIS 97
- NEUCHÂTEL CH
- LIBOURNE 33
- NEVERS 58
- CAYENNE 97
- MARSEILLE 13
- BEAUSOLEIL 06
- BAIE MAHAULT 97
- LYON 69
- COLOMIERS 31
- SAINT-PIERRE 97
- AIX-EN-PROVENCE 13
- BOURG-EN-BRESSE 01
- COGOLIN 83
- SAINT-CHAMOND 42
- ANGERS 49
- LORIENT 56
- RODEZ 12
- SEYSSES 31
- GRENOBLE 38
- MARTINIQUE 97
- CAPBRETON 40

Julie Germaine
loves BSA SHOP



Athlète américaine
1,2 million de fans sur facebook!

OUVREZ VOTRE
PROPRE MAGASIN
BSA SHOP POUR
0€!

NOUS FINANÇONS
VOTRE MAGASIN

WWW.BSA-SHOP.FR : ACHETEZ AUSSI SUR INTERNET



BSA SHOP

WWW.BSA-SHOP.FR/MAGASINS
RETROUVEZ LES ADRESSES DE NOS 22 MAGASINS



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Février déjà ! le temps très vite ! Voici votre nouvelle rubrique. Ce mois-ci, février le mois des amoureux, c'est pour cela que je me joins avec toute la rédaction et l'équipe de Fitness magazine pour souhaiter à tous les couples mariés, fiancés,... une bonne et chaleureuse saint Valentin .

Can you believe it! It's been a month since we entered in 2018 . Gotta tell you ,time flies even faster than a space shuttle ! February we all know it is the month of all lovers in this occasion on behalf of Fitness mag I 'd like to wish to all married couples,boyfriend,girlfriends,... all lovers et nice and happy Valentine's Day

Vous pouvez voir actuellement l'actrice française **SOPHIE BLONDIN** sur les écrans français . Sophie apparaît en jeune maman dans la publicité Soupline qui est diffusée sur les chaînes françaises . Elle travaille actuellement sur des projets cinématographiques qui seront annoncés très prochainement . Son dernier long métrage " Bridal Boot Camp " est disponible sur Amazon Prime .En attendant je vous invite à la retrouver sur les réseaux sociaux .

Sophie BLONDIN



French Actress **Sophie Blondin** can be seen in the new tv commercial for the brand Soupline . Indeed ,sophie plays the role of a young mother . The commercial is currently airing in France . You can also see her as a bride sorority in the movie " Bridal Boot Camp " wich is available on Amazon Prime . Sophie is currently working on some project. Meanwhile, I invite you to discover more about this talented actress via social media .



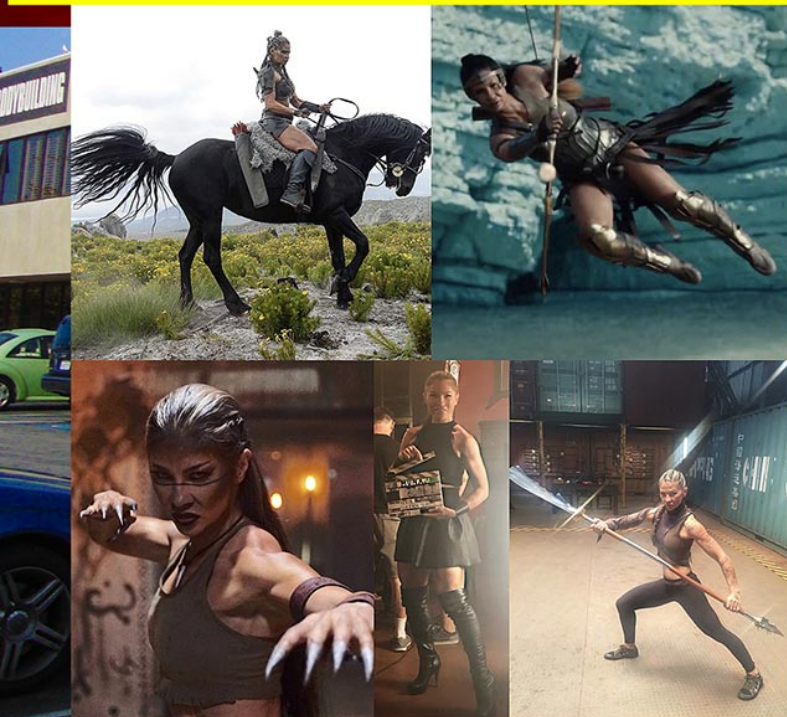
Mayling NG



Actrice Anglaise **Mayling Ng** vient de terminer le tournage de son prochain film intitulé " le roi scorpion : livre des esprits " où elle jouait le rôle de " **Khensa** " .
Rappelez-vous le premier était avec celui qui est devenu une star planétaire **Le rock Dwayne Johnson** . Serait-ce le détonateur qui va propulser la carrière de cette anglaise qui est née d'un papa chinois et singapourien et d'une maman Anglaise ? En attendant vous avez pu l'apercevoir dans le film qui a été un succès dans le monde entier " **Wonder Woman** " au côté de l'actrice **Gal Gadot** .En effet Mayling incarner le rôle d'**Orana**.



California NEWS



Ce sera à l'âge de 8 ans que Mayling tombera amoureuse des arts martiaux et depuis cette âge , elle continuera à utiliser et combiner ses deux talents , actrice et art martiaux et apparaît dans le film d'art martiaux Lady Bloodfight au côté de l'actrice Américaine Amy Johnson .Mayling joue le rôle d'une assassine. Le film est disponible sur Netflix .

Retrouvez l'actualite de Mayling NG sur les réseaux sociaux

Mayling NG

WEB   



British Actress and martial artist expert **Mayling Ng** has had a great year of 2017. She closed out the year by filming her new action movie " The Scorpion King : Book of Souls " starring Zach McGowan directed by Don Michael Paul . Mayling played the role of " Khensa " .

Did you know Dwayne Johnson aka the Rock played the Scorpion king . After that movie he went on becoming who he is today the highest paid and the busiest working actor in Hollywood . Could this be the breakthrough for Mayling ?

Born of a Chinese,Singaporean's father and a British mother , this hollywood Actress appeared in the worldwide success movie " Wonder Woman " starring Gal Gadot. Indeed , Mayling incarnated the role of an Amazon " Orana " .

It wasn't till the age of 8 years old that she fell in love with martial arts and hasn't stopped ever since. Combined both talents acting and martial arts landed her a role in the movie " Lady Bloodfight " starring American actress Amy Johnson with a USA/ASIAN production directed by French director Chris Nahon . The movie is available on Netflix . Mayling plays the role of a Russian killer convict " Svietta "

Follow Mayling NG in her everyday life via social media .

California NEWS California

► Simeon PANDA



Star du Body mais aussi des réseaux sociaux, **Simeon Panda** est de retour à la Mecque du bodybuilding et cela pourrait être définitivement. En effet Simeon vient de s'installer en Californie et bien sur il a choisi le **Gold's Gym de Venice** pour devenir sa nouvelle salle d'entraînement.

Vous pourrez le voir très prochainement apparaître dans la nouvelle saison de l'émission télé réalité " **les Anges de la réalité** " pour leur special anniversaire.

Simeon panda est aussi un homme d'affaires, un entrepreneur attiré qui s'est établi un empire, reconnu par le magazine **FORBES**, Il est créateur de " **SP Aesthetics** " créer en Angleterre. Je vous invite à découvrir le site officiel www.sp-Aesthetics.com et " **just lift** " sa marque et accessoires de sport qui est disponible sur son site officiel www.simeonpanda.com



Il a aussi lancé sa marque de suppléments " **dedicated** " nutrition Qui est disponible en Europe et très bientôt dans tous les continents. Si vous désirez en savoir plus voici le site officiel www.dedicatednutrition.com

Pourquoi je disais une star des réseaux sociaux, pour la raison simple que Simeon Panda a presque **4 millions** qui le suivent sur Instagram.

En savoir plus retrouvez Simeon Panda sur les réseaux sociaux et n'hésitez pas à vous inscrire sur sa chaîne YouTube qui comporte presque **344 000** d'abonnées.

Celebrity Fitness, business entrepreneur, **Simeon Panda** was spotted recently training at the Mecca. Well, don't be surprised because he just moved to Los Angeles, CA from London, England so no doubt Simeon will make the golds gym, Venice his second home.

For the French audience, if you don't know who Simeon Panda is, you will know soon. indeed, Simeon was invited as a special guest in the new season of the long run reality tv show " the angels " who airs on the french tv network NRJ12, for their all stars special anniversary.

Simeon Panda was listed one of the upcoming business entrepreneur by the world renown publication **FORBES** magazine.

Why do i say entrepreneur because he 's the creator and owner of the sports wear **SP Aesthetics** available at www.sp-Aesthetics.com. He also launched a brand of Fitness accessories called " **Just Lift** " wich is available at www.simeonpanda.com and a line of supplements " **Dedicated Nutrition** " currently

available in Europe. Simeon plans to released it worldwide soon. if you 're in Europe, check out the official website at www.dedicatednutrition.com.

This British phenomenon has gathered millions of fans all over social media. He has become a celebrity. Indeed, his Instagram account has almost 4 millions of followers.

If you curious to know about how Simeon 's train or what he eats, ... I invite you to check out his official YouTube channel who almost 345 k.

has subscribed already and of course follow his daily whereabouts and more on social media.





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

H.I.I.T

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

CARDIO BOXING

EXTREME

BRÔLE GRAISSE

Dans cette vidéo je vous présente un exemple d'une de mes séances de **cardio HIIT (Haute Intensité Interval Training)** ou entraînement fractionné pour bruler plus de calories plus efficacement, en moins de temps et plus longtemps.

J'intègre dans cette séance du sac de frappe boxe poing puis pied et enfin sauts sur place. 30 secondes d'effort suivi de 30 secondes de récupération, 3 à 5 tours.

L'intérêt du HIIT cardio est que notre organisme continue de bruler des calories pendant plusieurs heures après la séance.



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

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

© FITNESS-MAG.FR

TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION



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).

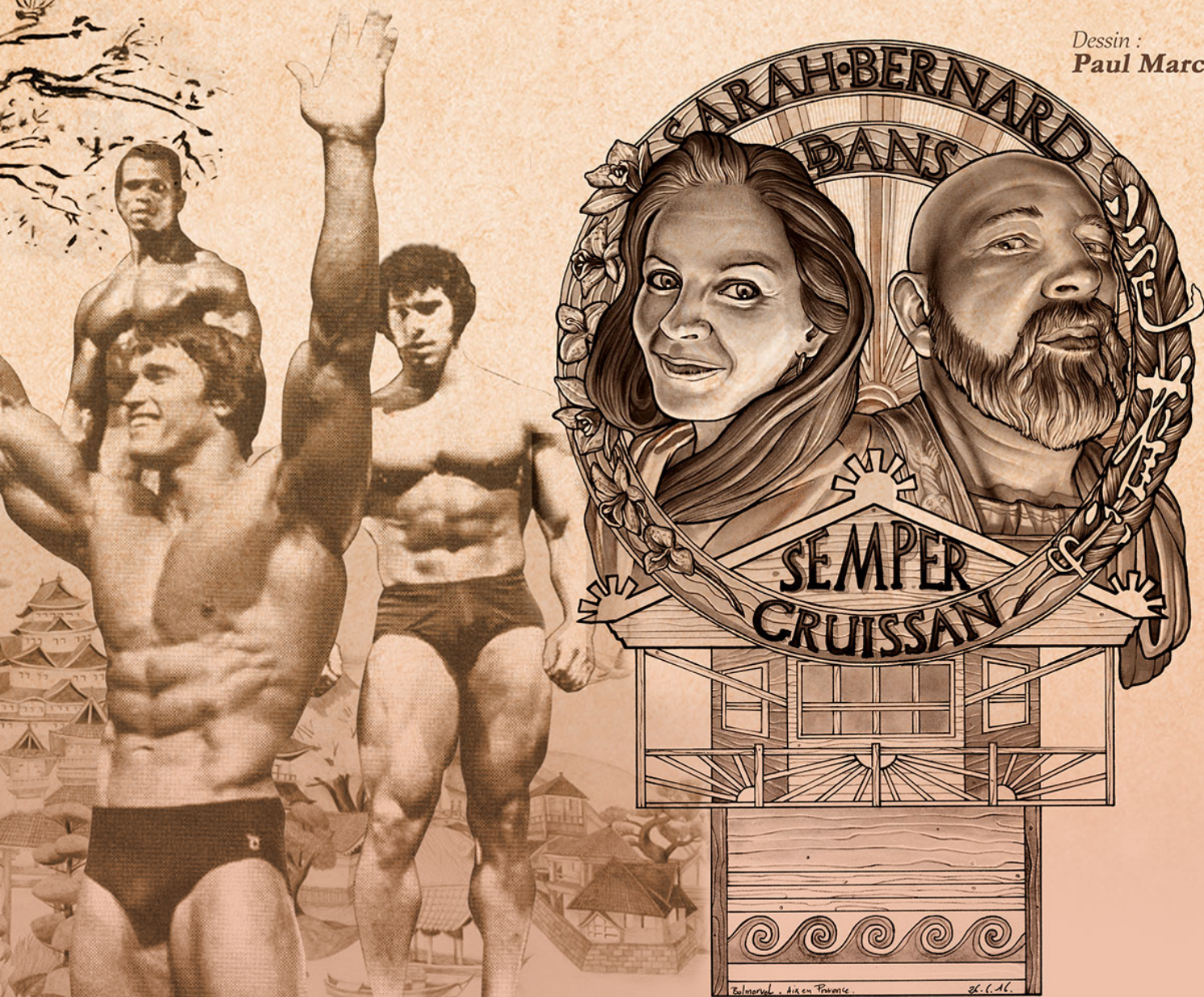
Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la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

MR OLYMPIA 1982 CHRIS DICKERSON



Un petit homme vieux, en costume blanc, s'appuyant de la main gauche sur une canne, soutenu par une jeune femme sous son bras droit, entre sur la scène ensoleillée. Une autre jeune femme entre avec eux. Elle tient et montre à tous une belle et grande photo. Prise en 1982, l'image montre celui qui, cette année-là, était devenu Mister Olympia.

Celui qui était devenu un dieu.

Nous sommes le 4 juillet 2014. Nous sommes à la cérémonie d'intronisation, publique et en plein air, du Hall Of Fame de Muscle Beach. Une voix au micro parle de sa carrière. Parle de son palmarès. Unique ! Car le vieil homme au costume blanc et l'homme bodybuildé de la photo portent le même nom : Chris Dickerson.

Applaudissements.

Applaudissements.

Sa main droite se met à trembler. La jeune femme qui jusqu'au bout portera la belle et grande photo se rapproche du vieil homme. Discrètement elle le soutient.

John Balik, figure du milieu, lui remet son trophée. Chris Dickerson passe et repasse compulsivement sa main gauche sur la canne. Chris Dickerson peine à maîtriser sa main droite. Son corps... son corps le trahit un peu. Mais Chris Dickerson sourit. Et lorsqu'il prend le micro, Chris Dickerson montre un humour et une humilité que le temps n'aura pas su lui voler. Il dit qu'il regarde autour de lui, se demandant de qui on parle, et qu'il réalise soudain qu'il s'agit de lui.

Rires.

Applaudissements.

Parce que nous l'aimons, en toute simplicité, parce qu'il nous aime, en toute sincérité, parce que l'émotion partagée est belle, parce qu'il est beau, avec sa canne, avec ses tremblements incontrôlés, avec ses larmes irrépressibles qui humectent ses sourires, celui qui fut le Mister « O » de 1982 nous rappelle que même si les feuilles chutent, que même si les feuilles tombent, les pourpres et les ambres sont beaux ; celui qui fut le Mister « O » de 1982 nous rappelle que même si le soleil couchant va disparaître et laisser place à la nuit, les cuivrés et les safrans sont beaux.

N'oublions pas d'aimer l'automne.

N'oublions pas d'aimer la rouille.

N'oublions pas d'aimer le déclin.

Merci Monsieur Dickerson, pour la leçon.

Merci Chris, merci !

Et puis l'émotion. Bien sûr. Devant tant d'amour exprimé par le public. Quelques larmes difficilement retenues. Qui enrayent sa voix. Qui rident et crispent son visage. Qui font vaciller son corps. Un peu plus tôt, quand la jeune femme, toujours attentive, lui avait tendu un mouchoir, il avait épongé son front avant d'éponger ses larmes. Comme si c'était la sueur qui était gênante.

Délicate et sublime politesse à l'égard des fans.

Il n'oublie pas de remercier John Balik. Pour tout. Plus tard il n'oubliera pas de remercier celui qui fut son premier et unique coach : Bill Pearl. Un père, un frère pour lui.

Mais on fait quoi, monsieur Dickerson, quand on a été un dieu ? C'est quoi la suite ?

Chris Dickerson ne se cache pas. Il ne cache pas ses tremblements. Il ne cache pas les trahisons de son corps et les assauts du temps. Mais il ne les expose pas non plus. Délicate et sublime politesse, c'est l'amour, de la discipline, du public, de la vie, c'est l'amour qui est au devant de la scène.

Alors oui, ce fut un exploit d'être en 1982 le meilleur bodybuilder de la planète. Le dieu de l'Olympe du bodybuilding. Ce fut un exploit de remporter le titre à l'âge de 43 ans. Aujourd'hui encore il détient le record du plus vieux Mister Olympia. Mais le plus grand exploit, n'est-il pas d'accepter de redevenir humain ? C'est-à-dire d'accepter le déclin ? Le plus grand des courages, au fond, le plus tragiquement beau, dans la condition humaine, n'est-ce pas, quand au sommet de l'Olympe on a touché, sur la pointe des pieds, la vibration du ciel, d'accepter de redescendre, avec pour compagnon le temps qui déchire nos chairs ?



écorces d'automne —
la peau fripée sur mon muscle
de vieux culturiste

MR OLYMPIA
1982
CHRIS DICKERSON



**ERIC
RALLO**

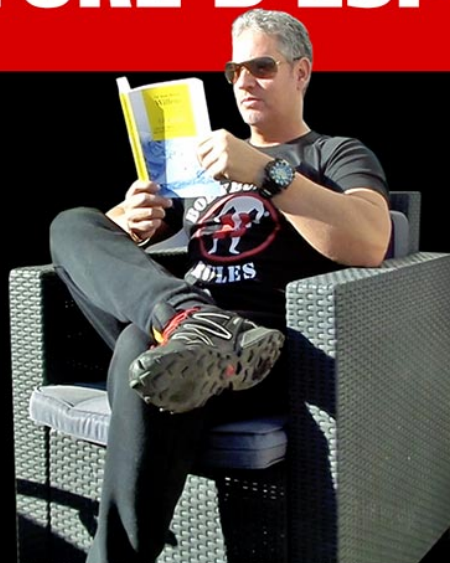
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



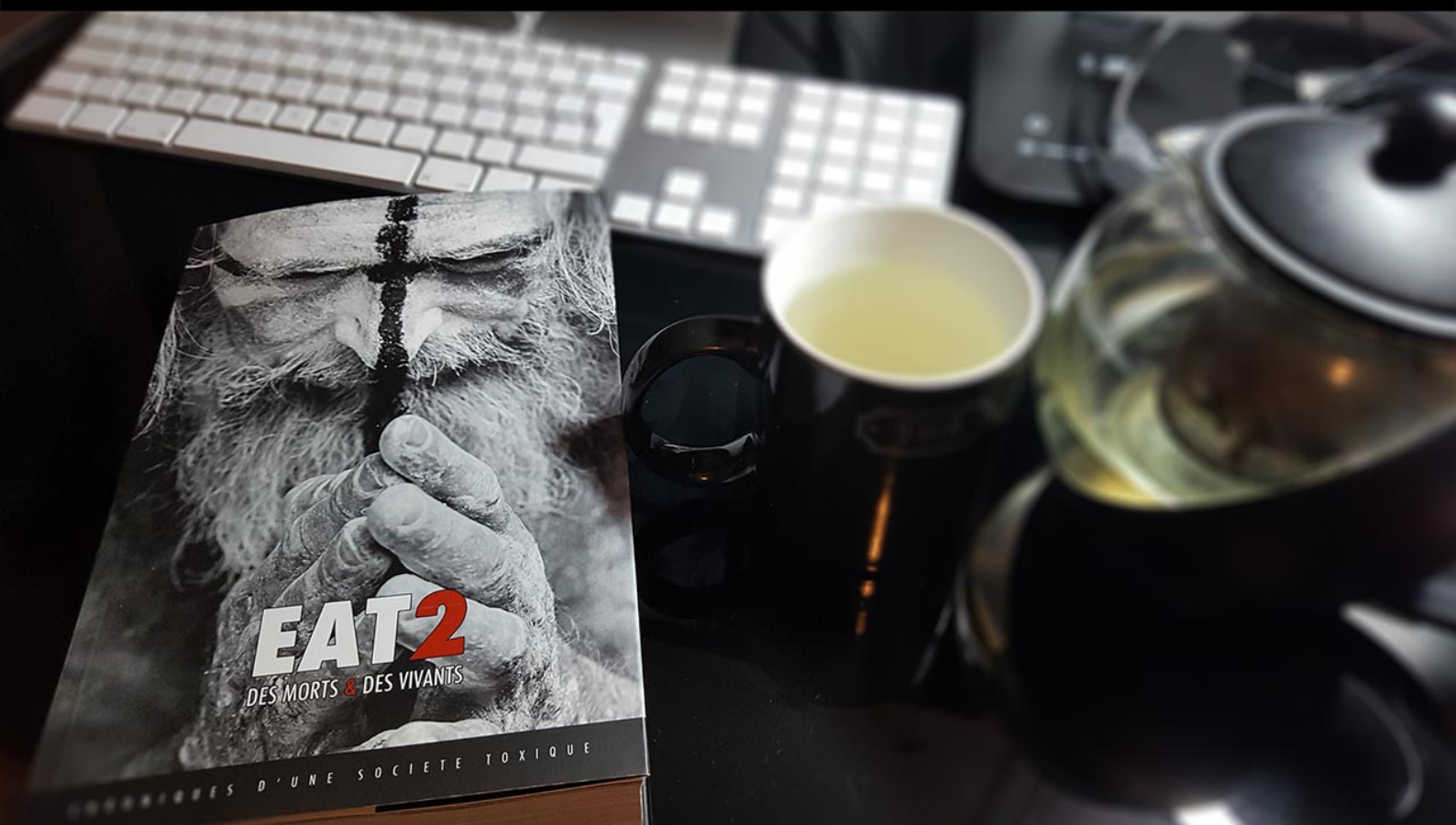
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



EAT2

Des morts & des vivants



PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

3

Petits muscles en 1 séance

■ Quand on s'entraîne intense les pectoraux, le dos et les cuisses cela ne laisse pas ou peu de temps pour les petits muscles comme les épaules, les biceps et les triceps.

Ces muscles sont très souvent négligés et oubliés dans la semaine d'entraînement, sauf peut-être les biceps.



Photo by **Patrick Masoni**

Comment se muscler sur 4 séances en musculation

Le phénomène est simple, les gros muscles épuisent l'organisme, on a donc du mal à faire les petits muscles après une grosse séance. La deuxième raison est le manque de temps, il est plus intéressant quand on manque de temps de se focaliser sur les gros groupes musculaires car ce sont eux qui donneront via leur entraînement un physique plus musclé.

La solution pour ceux qui ne peuvent pas faire une séance pour chaque muscle est de regrouper en une seule séance les 3 groupes musculaires suivants (voir vidéo) biceps, épaules, triceps.



'Regroupez en une seule seance les biceps, épaules et triceps'

Photo by Patrick Masoni

Patrick Masoni Photographie



CLIQUEZ POUR REGARDER



La logique de cet entraînement est la suivante :

S'entraîner en superset (enchaînement de deux exercices sans temps de pause) et veiller à ne pas trop perturber chaque exercice par celui enchaîné

Il existe toujours une solution pour progresser, quel que soit votre point de départ en musculation, cette technique et mes programmes répondent aux problématiques du débutant jusqu'au pratiquant avancé.

Bon entraînement et bon apprentissage



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



PREPARATEUR
PHYSIQUE
SPECIALISE EN
NUTRITION

WEB



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ENTRETENEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ

LE CIRCUIT TRAINING

Perte de poids, renforcement musculaire et endurance.

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser un enchaînement d'exercices avec pas ou peu de temps de récupération. Une fois le circuit terminé, celui est réalisé plusieurs fois.

Dans le sport il faut rechercher la performance, le dépassement de soi et la difficulté.

Ne restez pas dans votre confort, dépassez-vous et votre corps vous le rendra. (Photo training1)

Une fois que la technique est acquise, vous pourrez donner le meilleur de vous-même à chaque entraînement et vous progresserez rapidement.

Le circuit training vous permettra d'améliorer votre condition physique et votre capacité cardio vasculaire. Vous pouvez le pratiquer au poids de corps, avec du matériel et en musculation.



Vous avez des horaires décalés, de nombreux déplacements ?

L'avantage du circuit training est qu'il peut être pratiqué partout, même lors de vos déplacements professionnels.

Des exemples d'entraînements que vous pouvez pratiquer n'importe où débutant ou confirmés 4 à 6 fois par semaine :

Circuit training débutant

- Squat jump : 30 secondes
 - Pompes sur genoux : 30 secondes
 - Burpees : 30 secondes
 - Gainage sur genoux : 30 secondes
- Faites 30 seconde de chaque exercice, puis après le gainage

Faites 1 minute de pause puis reprenez les 4 exercices.

Faites le circuit 4 fois.

Circuit training confirmé :

- squat jump : 1 minute
- pompes : 1 minute
- Burpees : 1 minute
- Gainage : 1 minute

Faites 1 minute de chaque exercice, puis après le gainage faites 1 minute de pause puis reprenez les 4 exercices.

Faites le circuit 5 fois.

METHODE TABATA

Vous n'avez pas assez de temps pour faire votre séance ?

LA MÉTHODE TABATA est un entraînement à haute intensité efficace pour la perte de poids, votre santé et votre condition physique.

C'est un entraînement de 4 minutes en haute intensité.

- 20 secondes de travail intensif et 10 secondes de récupération répété 8 fois.

Exemple :

20 secondes de burpees + 10 secondes de récupération
-> Répété 8 fois.

Citation du professeur Tabata : « si vous vous sentez bien juste après une séance, c'est que vous ne l'avez pas bien faite »

- Facebook : jenniferdennion athlète bikini
- Instagram : jennifer.dennion

The **TABATA**
Method

4 Minute Workout

8 Rounds

20 Second Maximum Effort

10 Second Complete Rest

=

Fat Blasting, Body Sculpting Workout!





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

Sylvain Hébrard : Ça fait 12ans que je pratique ce sport. J'ai commencé à faire des compétitions par curiosité, mais je suis de nature très introverti, je ne me mets pas trop en avant ce qui est contradictoire avec le culturisme et le monde de la compétition. Je prenais donc sur moi pour enfiler ce maillot et monter sur scène. J'ai réussi à être second puis 1er l'année suivante à l'Apollon de France 2016. On m'a beaucoup félicité sur ma sèche et l'évolution de mon corps mais il manquait quelque chose...

Je me suis tourné vers celle que tout le monde adulait, **Karen Félix**. J'étais très rigide, sans souplesse et très peu sûr de moi.

Mais Karen a su me révéler, me conseiller et m'encourager et ça toujours dans la bonne humeur !

Pour ma dernière compétition en mai 2017 j'ai pris un plaisir sur scène que je ne connaissais pas avant. Je souriais, je me déplaçais sur la scène, je m'ouvrais enfin !

PRISCILLA SYLVAIN HEBRARD



Crédit Photo : Olivier Ripert



COACHING SCÉNIQUE



J'ai bien sûr présenté **Karen** à ma femme **Priscilla** qui, sur un coup de tête, a fait sa 1ère compétition. Préparée en peu de temps à cause d'une blessure et un emploi du temps chargé avec nos deux filles. Avoir rencontré Karen l'a aidé à être à l'aise dans ce milieu qu'elle ne connaissait qu'à travers moi.

Les conseils de **Karen** ont été très précieux et lui ont permis de prendre plaisir.





COACHING SCÉNIQUE



Ripert's Body Show 2017



Même si je reste l'éternel timide que je suis, j'ai tenté d'appliquer les conseils de **Karen** pour que mon côté discret laisse place au "show Man"! Et malgré que ce ne soit pas une chose super facile je suis fier de cette évolution.

Sylvain Hébrard



**FRÉDÉRIC
DELAVIER**
Auteur



CONSEILS ANATOMIE & MUSCULATION

LES SECRETS MUSCU

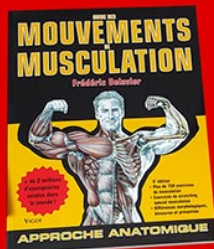
CLIQUEZ POUR REGARDER



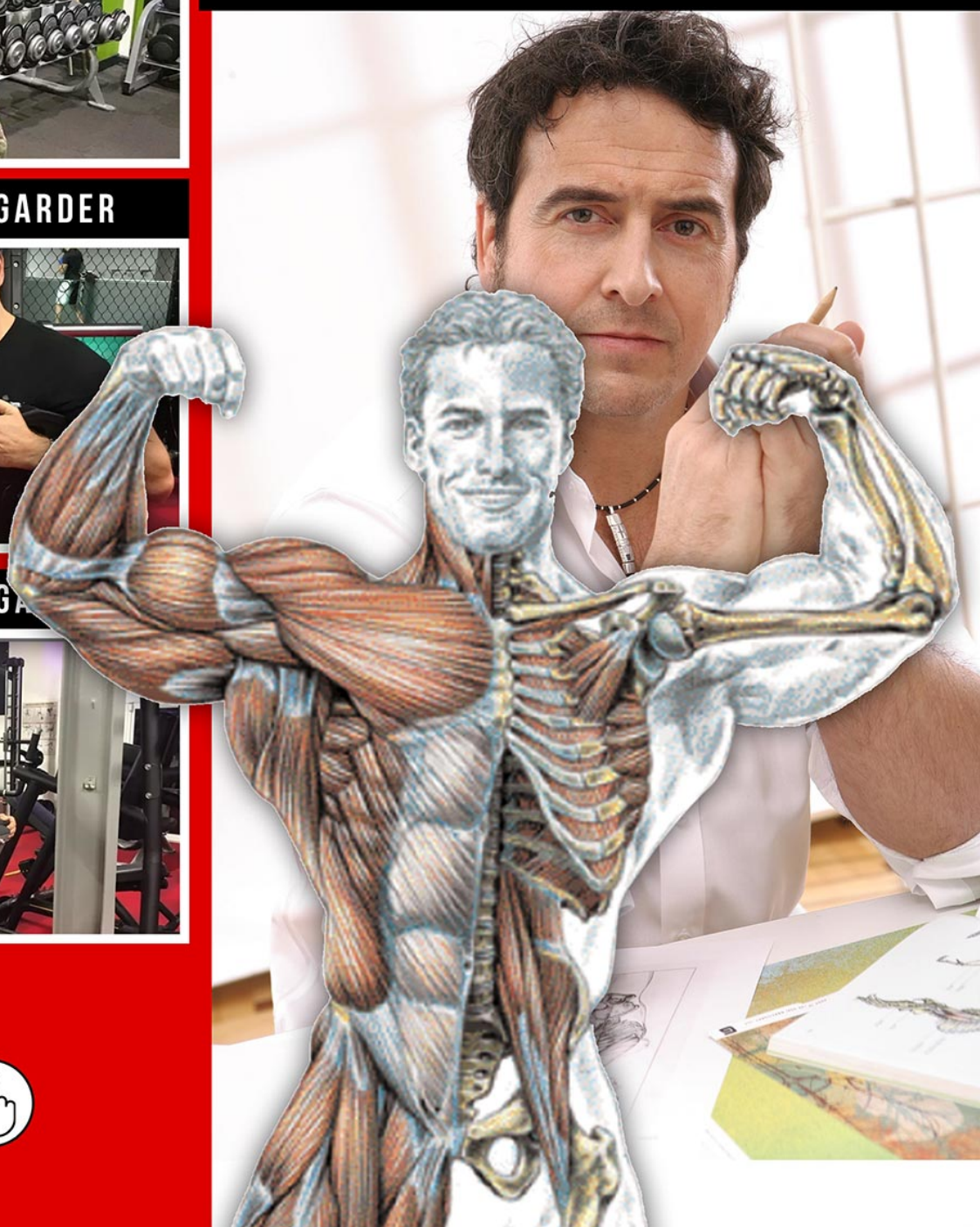
CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



DELAVIER





**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**

Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

**POINTS FAIBLES,
SERIES
LONGUES
et ISOLATION.**



**NOUS AVONS MALHEUREUSEMENT TOUS DES
POINTS FAIBLES, CES MUSCLES QUI SEMBLENT NE
PAS VOULOIR GROSSIR !**

Dans cette vidéo, le Doc' abordera l'intérêt des séries longues en isolation afin de les travailler. Au programme :

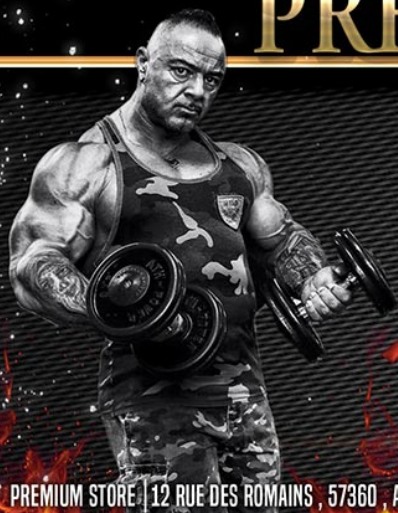
Pourquoi a-t-on un point faible en musculation ?
Les points faibles liés à un défaut de recrutement.
Cas pratique : utilisation des séries longues.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PHOTO : MARC FOSSATI

 CLIQUEZ POUR REGARDER



SÉANCE PECTORAUX & TRICEPS

Je vous présente
une vidéo complète
pour travailler vos
pectoraux et
triceps.

J'ai fait le choix de
travailler ces
groupes musculaire
en binôme car la
plus par de ces
exercices sont des
exercices de
pousser!





FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

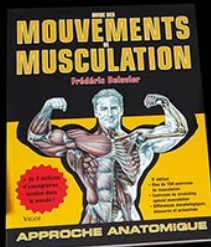
CLIQUEZ POUR REGARDER



LA SÉRIE UNIQUE



AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS





**DÉBORAH
DONNIER**
Fondatrice Prévention Santé

WEB

Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



LA CHIROPRACTIQUE OU LA RÉVOLUTION DU MIEUX ÊTRE AVEC JEAN PAUL PLANTA

Jean Paul PLANTA est un phénomène : sa vie est une révolution permanente et sa manière de pratiquer aussi. Et c'est logique, il pratique une approche vivante et évolutive pensée pour les vivants !

Se déroulait le 30 septembre et 1 octobre à Paris le congrès IPSN sous la thématique « la santé au naturel, tout au long de la vie ». Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Jean Paul Planta, chiropracteur, conférencier international.

Sujets abordés :

La chiropraxie, la chiropratique, y a t il une différence?

Différence avec l'ostéopathe

Votre sphère d'influence, c'est le vivant. Pensez vous que les facultés de médecine forment correctement leurs étudiants ?

Quel est votre constat sur la médecine actuelle ? politique et santé, quoi en pensez ?

SALON
**BODY
FITNESS** PARIS

16-17-18 MARS 2018

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES



BILLET 1 JOUR 10€
AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

PASS 3 JOURS* 24€
* EXCLUSIVITÉ WEB : Nombre de pass limité !

ACHETEZ VOS BILLETS DÈS MAINTENANT !



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



LIBÉRER LES TENSIONS ET ÉMOTIONS ACCUMULÉES DANS LE CORPS PAR LE MOUVEMENT

CLIQUEZ POUR REGARDER



J'interroge Marie dans cette vidéo pour aller explorer comment les traumatismes et chocs émotionnels s'inscrivent dans le corps et comment il est simple de les évacuer avec un trampoline ou sans d'ailleurs, il suffit de transposer . Des émotions au corps et vice versa ...





**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif



OSTÉOPATHIE

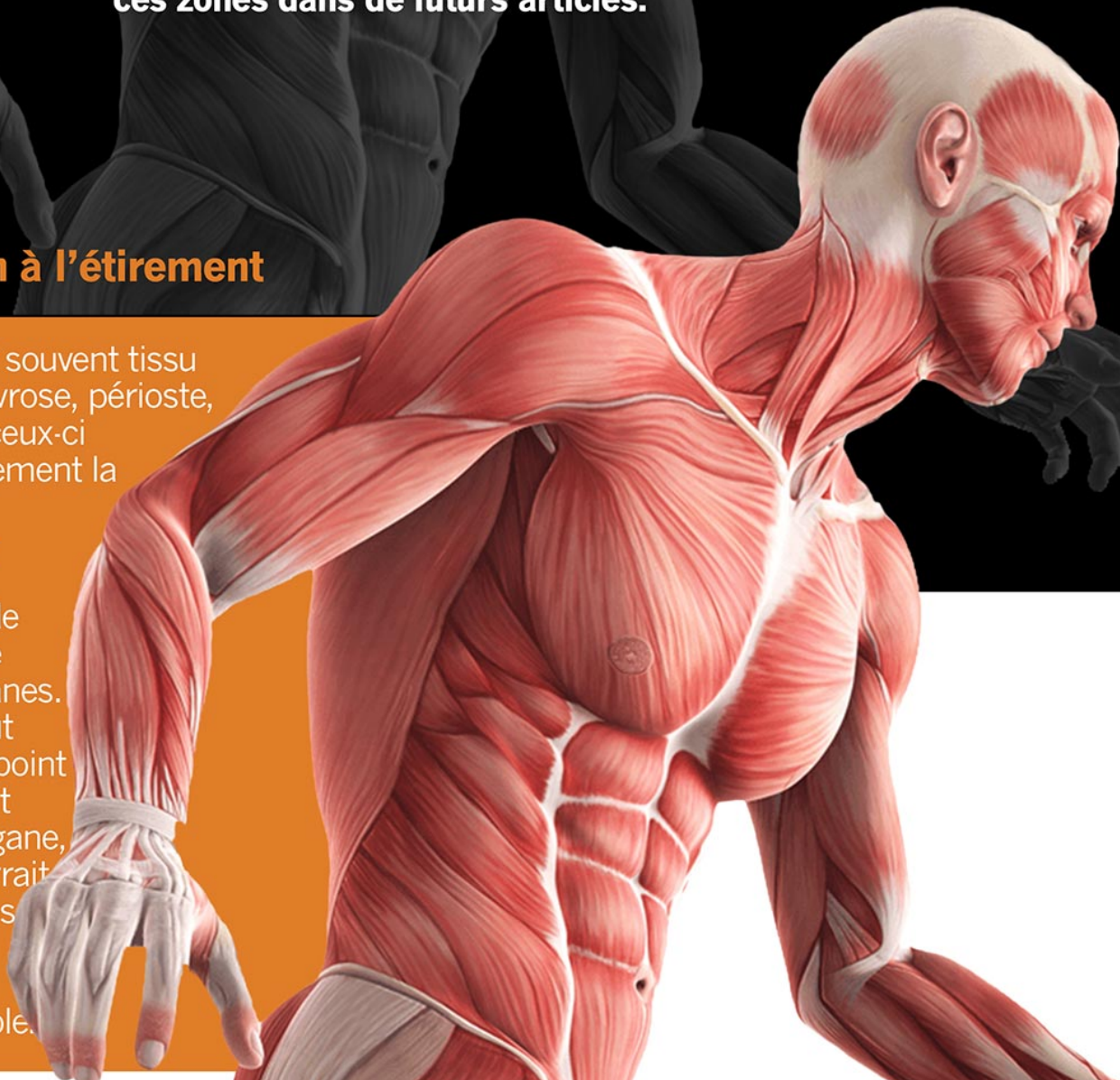
LES FASCIAS

Aujourd'hui les fascias sont très peu connus des pratiquants de la musculation, néanmoins il est important de savoir leurs impacts sur les muscles, afin de pouvoir s'entraîner dans les meilleurs paramètres possibles. Par cet article sur la compréhension de la forme et la composition des différentes enveloppes, nous iront étudier les chaines musculaires, les impacts des massages sur ces zones dans de futurs articles.

Introduction à l'étirement

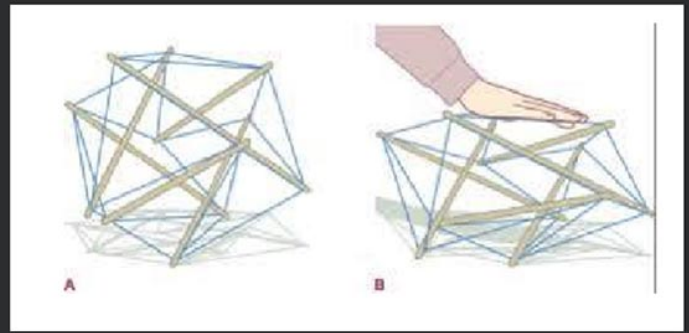
Le fascia nommé souvent tissu conjonctif, aponévrose, périoste, péritoine... tous ceux-ci définissent exactement la même chose.

Le fascia est une couche essentiellement de maintien entre le derme et les organes. Ils parcourent tout notre corps à tel point que si l'on pouvait retirer chaque organe, os, peau, on pourrait distinguer le corps humain parfaitement dans son ensemble.



COMPOSITION :

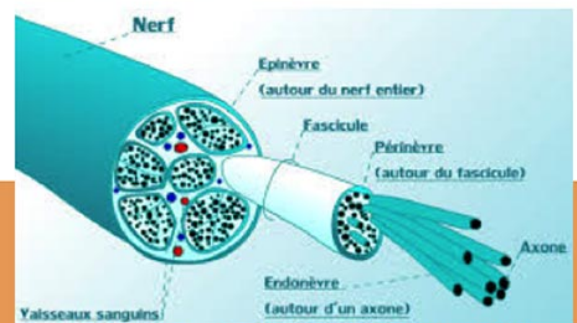
Le dernier “International Fascia Research Congress” (Schleip et al. 2012) décrit le fascia comme étant un tissu de fibres de collagènes faisant partie d’un vaste système de transmission des forces internes du corps humain.



Il est composé de fibre entre 60 à 70% de collagène et le restant de fibre élastique et réticuline, reliant le crâne au pied par un réseau complexe d’attache spécifique selon notre expérience de vie et nos adaptations constantes. Les fascias superficiels sont présents partout sauf sur la face palmaire, plantaire et sur le visage à l’image d’un plongeur en eau profonde en tenue de lycras. Dépendamment de sa localisation son nom change ex : le fascia entourant les os se nomme périoste / le fascia entourant les groupes musculaires se nomme épimysium ou aponévrose également tissu conjonctif chez certains auteurs.



4 PRINCIPAUX RÔLES :



(epinèvre = fascial entourant un nerf)

1- RÔLE DE SOUTIEN / SUPPORT : Les fascias assurent une bonne cohérence et par là même permettent leur bon fonctionnement physiologique par le support du système nerveux, vasculaire et lymphatique. Eux-mêmes constitués en partie de fascias afin de maintenir leur forme anatomique, ils ont en plus entourés par une enveloppe fasciale elle-même reliée et guidée pas des fascias plus denses.

2- RÔLE DE PROTECTION : Un rôle fondamental du fascia est le maintien de l’intégrité physique et physiologique du corps humain. Pour se faire, il va s’épaissir et se densifier dans les zones de contrainte maximale. EX. : genoux, tractus ilio-tibial et l’aponévrose lombo-sacrée. Au niveau de certains organes important, comme l’axe cérébro-spinal et le cœur, il y aura trois enveloppes fasciales. De plus deux systèmes seront ajoutés pour protéger le cerveau et la moelle : le liquide céphalo-rachidien et un important système veineux. Les organes vitaux, les veines, les artères seront entourées d’une gaine résistante (fascias) et en plus, il interposera un fascia fluide et plastique ou très lâche comme les tissus aréolaires, tissus graisseux, qui ajouteront un élément de protection. De plus, les organes possèdent une enveloppe fasciale qui les entourent et qui maintient leur structure et qui pénètre à l’intérieur ou elle peut se diviser de nombreuses fois, créant ainsi des compartiments qui isole les parties l’une des autres, afin d’éviter la diffusion d’une infection d’un segment à l’autre. (EX. : foie-Poumons).



LES FASCIAS

(aponévrose thoraco-lombaire = support fascial de la zone lombaire)

3 RÔLE D'AMORTISSEUR : de par ses fibres élastiques, le fascia permet d'amortir les contraintes que subit le corps. Il permet de diminuer les intensités des pressions et de les canaliser suivant différentes directions afin d'éviter une lésion organique. Pour ce faire il va ajouter du tissu graisseux dans les zones vulnérable (épiploon), il va aussi contenir le liquide Céphalo rachidien avec les méninges qui va agir comme amortisseur de pression pour le cerveau.

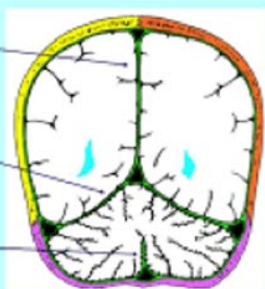


Dure-mère crânienne

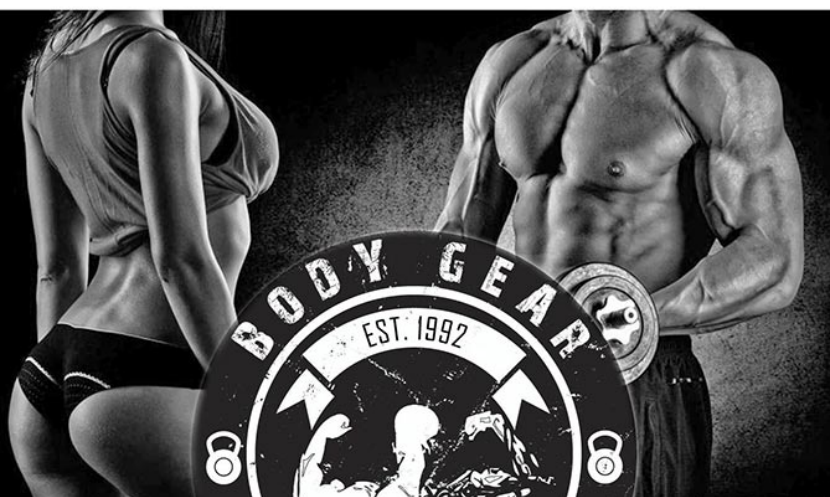
Faux du cerveau

Tente du cervelet

Faux du cervelet



(Dure mère = fascial amortisseur et protecteur du liquide céphalo rachidien et de l'encéphale)



ALESSANDRO MAESTRONI
ENTRAINEUR PRIVÉ & NUTRITION

438 494 3942 BODYGEARCOACHING@GMAIL.COM

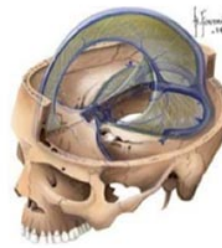
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

ENTRAÎNEMENT À DOMICILE | PRÉPARATION À DISTANCE | SUIVI DIÉTÉTIQUE

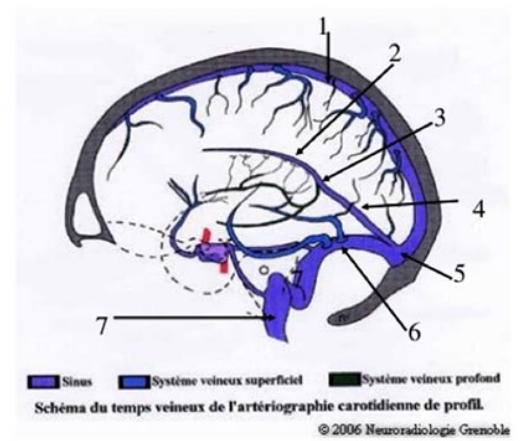


4 RÔLE HÉMODYNAMIQUE : Le système vasculaire et lymphatique sont indissociables au système fascial. Les fascias suppléent la pompe centrale pour faciliter la circulation retour. Ce mécanisme est renforcé par les contractions musculaires canalisées par les fascias. Ce sont de véritables pompes périphériques chassant le sang et la lymphe vers le cœur. Ils peuvent aussi devenir de véritable garrot lors de pathologie de celui-ci, créant des stases.

Il est important de noter que le système fascial par son rôle de protection dans la zone de maladie ou traumatisme, il y aura une résonance au niveau fascial par création d'adhérence pour soit limité certains échanges ou améliorer d'autres pour garder toujours un bon équilibre global de l'organisme dans son fonctionnement global. Il est possible de connaître les activités physique et l'historique de vie d'une personne par la dissection des fasciale



- 1 sinus longitudinal supérieur
- 2 sinus longitudinal inférieur
- 3 ampoule de Galien
- 4 sinus droit
- 5 Torcular
- 6 sinus latéraux
- 7 veines jugulaires

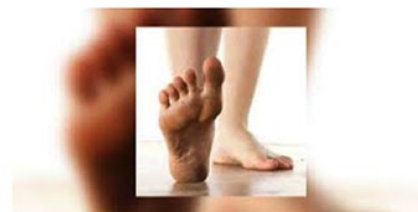
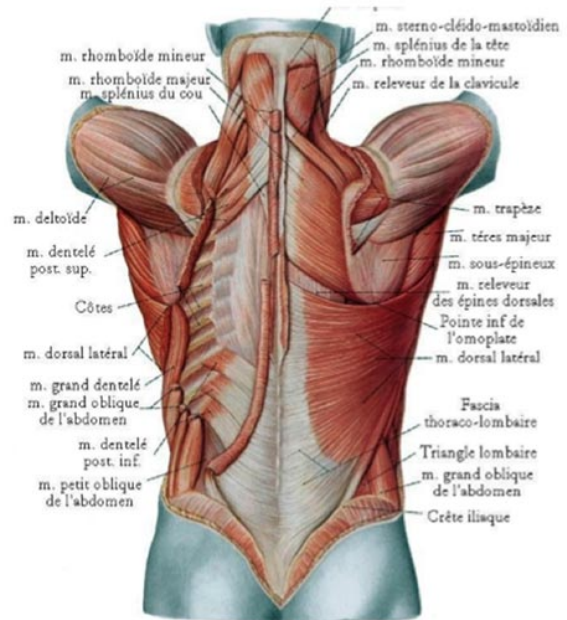


RESEAU VEINEUX – VUE DE PROFIL

Les relais actifs et passifs

LES RELAIS ACTIFS contiennent des mécanorécepteurs et des nocicepteurs (récepteur de la douleur). Ils sont actifs durant les mouvements et la stabilité des articulations. Ils sont essentiels pour la transmission et l'adaptation aux contraintes. Ils ont possiblement la capacité de se contracter pour donner une pré-tension aux muscles. Exemple: le fascia thoracolombaire

LES RELAIS ACTIFS maintiennent la continuité entre les structures. Ils possèdent la capacité de proprioception. Ils transmettent et absorbent les forces de contraintes articulaires et musculaires. Exemple: Ligament nuchal et aponévrose plantaire



DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE FASCIAL

Les fascias fasciculaires

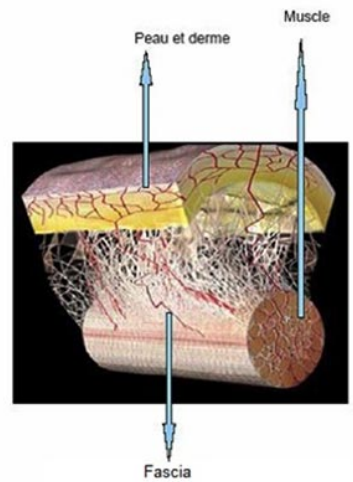
Cette catégorie est un mélange entre les tissus conjonctifs mous et épais donnant la forme des structures musculaires. Ils entourent les muscles (épimysium), entourent les fibres musculaires (endomysium) et séparent les fibres musculaires (perimysium).

Les fascias de compression

Ces fascias sont denses. Ils enveloppent et séparent les membres en plusieurs feuillets. Exemple: Le fascia crural de la jambe est comme un bas de compression. Il augmente significativement la force des muscles et participe au retour veineux. D'autres feuillets plus

Les fascias de séparation

Surtout composés de tissus conjonctifs mous comme une toile d'araignée, ils enveloppent, séparent, créent des compartiments, créent des tunnels (gainnes) et des feuillets séparant les organes et les régions du corps humain.



Vaisseaux et nerfs transitent dans le fascia
L'aspect en zig-zag facilite le glissement

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)

Pour en apprendre encore d'avantage sur ces enveloppes, je vous conseille de voir cette vidéo d'explication plus en détail



Ils facilitent le glissement et absorbent les chocs lors des mouvements. Exemple: Péritoine, péricarde ou gaines synoviales

WHEY ISOLATE NZ
(NOUVELLE ZÉLANDE)
V A L E U R
BIOLOGIQUE
LA PLUS ÉLEVÉE
SUR LE MARCHÉ

À NOUVEAU DISPONIBLE

cz-nutrition.fr



WHEY ISOLATE
NZ

2 Kg

CHOCOLAT

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



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



JENNIFER
DENNION
PRÉPARATEUR
PHYSIQUE
SPECIALISÉ EN
NUTRITION



CONSEILS DIÉTÉTIQUE



5 Fruits et Légumes par jours

L'hivers est bien là !
C'est le moment de penser aux Antioxydants

Le saviez-vous ?

Plusieurs substances présentes dans les aliments notamment les fruits et légumes sont appelées antioxydants parce qu'elles empêchent les réactions néfastes sur l'organisme (maladies, cancers, maladies associées au vieillissement...)

Pour lutter contre les rhumes de l'hivers mangez 5 fruits et légumes par jours. 3 fruits et 2 portions de légumes (une portion à chaque repas).

Vous n'aimez pas les légumes ?

Vous pouvez les consommer de différentes façons :

- **En jus** : jus de tomate, jus de carotte, jus de fruits et légumes mélangés...
- **En coulis** : coulis de tomates, coulis de poivrons, aubergines...
- **En soupe** : mettez toutes sortes de légumes appréciés ajoutez de l'eau et épices. Cuire 20 à 30 minutes dans la cocotte et mixez.
- **En chips** pour les plus gourmands.



Idées recette :

Chips de légumes light

-Légume de votre choix : carottes, betteraves, cèleri...

-sel (optionnel et modéré)

-huile de votre choix (optionnel et modéré)

Préchauffez votre four à 190°C pendant 10 minutes.

Epluchez et coupez à la mandoline votre légume.

Les tranches sont fines. Disposez-les sur une plaque sur un papier sulfurisé.

Absorbez l'humidité avec un papier absorbant puis mettre un peu d'huile avec un pinceau.

Mettez-les au four pour 20 à 35 min à 190°C. Laissez sécher sur une grille hors du four une fois cuit.

Ajoutez un petit peu de sel à la fin ou consommez les nature c'est encore meilleur.



Condiment Antioxydant puissant

- 150gr de Gingembre frais BIO

- 75gr de curcuma frais BIO

- 2 gousses d'ail Frais

- Huile 1 cuillère à soupe (optionnel)

Epluchez et coupez en morceau le gingembre, le curcuma et l'ail.

Mixez le tout et mettez dans un bocal bien hermétique au frigo.

Quand vous cuisinez votre viande, poisson, ou légumes ajoutez 1 cuillère à café dans la cuisson.

Attention : le curcuma tache pensez à mettre dans gants.



Variez au maximum vos fruits et légumes. Les plus antioxydants :

Gingembre, curcuma, brocolis, épinards, ail, champignons...



Pensez aux compléments alimentaires :

Vous avez des carences ? Une alimentation déséquilibrée ? des entraînements intensifs ? Une préparation à une compétition ? Vous trouverez sur

www.Proteinescenter.com

toute une variété de compléments alimentaires dont des suppléments en antioxydants.



-20% avec le code jennifer20 sur la première commande

-10% avec le code jennifer10 sur les commandes suivantes.

Promotion du moment : livraison gratuite dès 40 euros d'achat





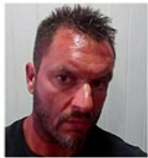
KRISMATIK
LifeStyle

krismatik.fr



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





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

WEB



LE DEADLIFT



**BECAUSE SOMEWHERE
A GIRL IS WARMING UP
WITH YOUR MAX WEIGHT**

JE DÉTESTE LA QUESTION

**c'est quoi le mieux pour le
soulevé de terre? sumo ou
conventionnel?"**

Comme si les types qui faisaient du
traditionnel étaient les JEDI du deadlift et
devaient s'affronter avec les Seigneurs Sith
du Sumo

LA RÉPONSE EST: "ÇA DÉPEND!"

Chacun a ses avantages et inconvénients.

Votre structure de la hanche, ainsi que la longueur de vos segments, impactera
sur le style que vous choisirez au soulevé de terre.

Il n'y a pas de facteurs qui rendent le style conventionnel ou le style sumo plus
facile ou plus difficile, c'est davantage une question de morphologie, mobilité,
faiblesses et dominantes musculaires, ainsi que d'objectifs.

Pour déterminer quel style sera le meilleur pour vous, il suffit de les pratiquer tous les deux pendant quelques mois à charges submaximales, en plaçant l'un en exercice accessoire de l'autre et vice versa....jusqu'à trouver celui ou vous êtes le plus à l'aise et le plus fort.....**en gardant à l'esprit que l'autre style peut exister en exercice accessoire pour compenser une lacune musculaire, un peu comme le squat barre haute et barre basse peuvent cohabiter dans le même programme.**

Les hanches des individus sont de toutes formes et de toutes tailles, avec des variables au niveau de la profondeur ainsi que leur angulation et rotation avec le fémur. Donc à moins d'étudier votre hanche avec une radiographie précise, le choix doit passer par des essais pour déterminer votre style le plus approprié. La plupart du temps, les gens se dirigent vers le style sumo pour l'avantage mécanique qu'il apporte: course plus courte de la barre (20 à 25% de course en moins par rapport au style traditionnel), bassin plus proche de la barre, donc centre de gravité du corps (3^{ème} lombaire) plus proche de celui de la charge, ce qui réduit considérablement les bras de levier.

Cependant, réduire la facilité ou difficulté d'un mouvement à ses bras de leviers est un peu réducteur dans le sens où ça ne prend pas en compte la mobilité et les forces et faiblesses musculaires de chacun.

Notons au passage que les plus gros soulevés de terre ont été effectués dans le style traditionnel.

NOUVEAU

ENCAS DE PAUSE

Proteine totale native non dénaturé arôme neutre.

ENCAS DE RECUP

100 % Whey native non dénaturée arôme neutre.



ARÔMATISEZ SELON VOS GOÛTS, GRÂCE À NOS BOITES D'ARÔMES

-15%
Code de réduction :
AB15

Fabrication
100% française

DISPONIBLE SUR NOTRE SITE WWW.SNACKFIT.FR

ALORS, QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES MAJEURES ENTRE CES STYLES?

Les principales études électromyographiques à ce sujet montrent que le style sumo recrute davantage les quadriceps lors de la phase de démarrage par rapport au traditionnel. Vos hanches sont plus près de la barre et le buste est beaucoup plus vertical. Le style traditionnel quand à lui recrute davantage les ischio jambiers, le grand fessier et les muscles érecteurs du rachis de part le fait que la hanche se place généralement plus haute qu'au sumo, et que l'inclinaison du buste est généralement de 10 à 15% plus prononcée qu'au sumo. Ces variables au niveau du recrutement peuvent également faire pencher la balance dans votre choix en fonction de vos forces et faiblesses musculaires ainsi que des régions que vous souhaitez davantage solliciter.

■ Si votre traditionnel est plus performant à charges submaximales, mais que votre sumo max est plus élevé, il y a des chances que votre faiblesse se situe sur la chaîne postérieure.

À l'inverse, si votre sumo est plus performant avec des charges submaximales, mais votre traditionnel max est plus élevé, il y a des chances que votre faiblesse se situe sur vos cuisses.

Assurez-vous, quelque soit votre style, que vous êtes assez mobile pour commencer avec une colonne vertébrale neutre et un dos plat.

À titre personnel, j'ai testé les deux et ma préférence va au traditionnel, tant au niveau mécanique que par rapport à ce que je recherche, mais ça n'engage que moi.

Testez et trouvez votre bonne formule en vous rappelant que faire une forme de soulevé de terre quelle qu'elle soit, c'est déjà très bien et que faire du sumo ne fera pas de vous un pratiquant abâtardi du soulevé de terre.



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

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



HERVÉ COSTA

Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



CONSEILS

MUSCULATION & NUTRITION



► LE ZINC EN SUPPLÉMENT, AMI OU ÉNNEMI ?

HERVÉ COSTA ET JÉROME BIANCAMARIA Photo Alexandre CADEL

Le zinc fait grandement parti de la micronutrition du culturiste, on le retrouve très souvent dans les compléments de récupération dans le fameux ZMB " zinc - magnésium - b6 " mais connaissons-nous les effets réels du zinc sur le long terme et la véritable posologie pour éviter les effets indésirables ?

Plusieurs études américaine, les chercheurs de Harvard sont inquiets sur la prise du zinc à long terme sur la prostate mais aussi les soucis génito-urinaire chez l'homme.

L'étude A.A.R.P qui portait sur plus de 290 000 hommes, a relevé que ceux qui prenaient des compléments de zinc tous les jours sur des années, avaient plus de risque de cancer avancé de la prostate.



Ce complément est retrouvé chez les adolescents en pharmacie pour limiter l'acné "rubozinc" à raison de 2 Caps /j ce qui nous fait 30mg de zinc. Chez les sportifs pour booster la production de testostérone et la synthèse des protéines, un super anti-oxydant, une action bénéfique sur le système immunitaire, cardio vasculaire, anti-estrogènes, la prostate et les cheveux ! Quelle merveille !



! Mais tout cela peut faire un effet contraire si la posologie n'est pas la bonne ! Pourquoi le zinc a-t-il un effet bénéfique sur la chute des cheveux ? Tout simplement parce qu'il réduit l'enzyme 5 alpha réductase qui converti la testostérone en dht, et la dht c'est tout simplement l'hormone mal par excellence, la Libido, la force, la confiance en soi, le bien-être... Alors est-il préférable de laisser une calvitie naturelle se présenter et rester un homme au meilleur de sa forme, ou jouer les Justin Bieber ? Mon choix est vite fait ! « Cependant le zinc intervient **dans la synthèse de la kératine et du collagène**, deux protéines qui constituent la fibre capillaire »

• Les dernières études ont éliminé la dht dans les causes de l'hypertrophie de la prostate, et mettent en cause l'excès d'œstrogène, mauvaise nouvelle pour les nombreux traitements pharmaceutique à cet effet dont je tairais le nom, qui est bien plus puissant que le pauvre zinc, **les personnes sont fiers de la repousse des cheveux, mais la libido est dans les chaussettes...**



SALON
**BODY
FITNESS** PARIS

16-17-18 MARS 2018

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES



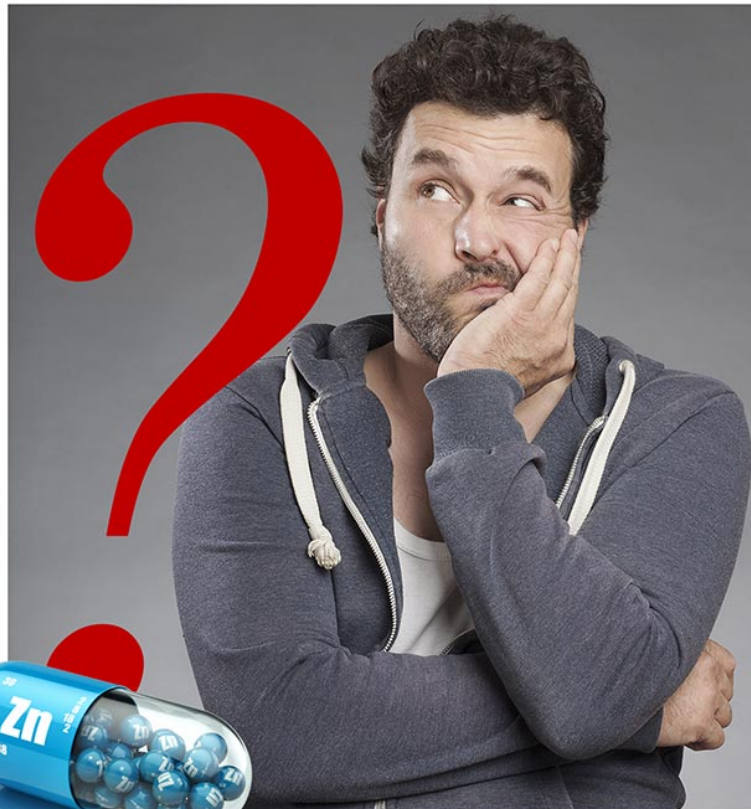
BILLET 1 JOUR 10€
AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

PASS 3 JOURS* 24€
* EXCLUSIVITÉ WEB : Nombre de pass limité !

ACHETEZ VOS BILLETS DÈS MAINTENANT !

Pour que le zinc ait une action négative sur la 5 Alpha réductase, il faudrait dépasser 55mg par/j et ce n'est pas le cas dans nos petits compléments où l'on trouve généralement 15 à 25 mg de zinc . Au niveau de la prostate, les études se contredisent, certaines en disent du bien d'autres sont catégoriques sur la survenue de cancer précoce sur du zinc pris à long terme à plus de 30mg /j .

Une autre étude montre que 40mg de zinc par/j sur long terme diminuerait l'immunité et ferait augmenter le mauvais cholestérol " LDL " Low density Lipoprotéin " et baisser le bon cholestérol " HDL " Hight density Lipoprotéin " . **Tout le contraire de ce que l'on recherche .**



Michael Jay Fotograf Berlin

- Je ne suis pas là pour vous dire de ne plus prendre de zinc , mais plutôt de réévaluer vos prises en mg/j en plus de l'alimentation , si plus de 55mg abaissent les niveaux de dhf , une diminution de l'immunité , une augmentation du LDL / baisse du HDL et si les 30mg laissent penser à une prolifération des cellules cancéreuses dans la prostate , et problèmes génito-urinaire " dans certaines études " n'est il pas raisonnable de se contenter de 15 à 20 mg max par/j max , et uniquement les jours d'entraînement , sans pour autant voir de grands changements notables et en même temps limiter les risques si ces études avaient raison ? 🙌

- Chez les femmes, moins de soucis sont rencontrés, mais tout de même la présence de cystites et calculs.
Pour ceux qui ne prennent pas de compléments en zinc, consommez des huîtres sauvage , des germes de blé , graines de courge , du bœuf , foie de veau et évitez le thé, le café, le tabac qui épuisent nos réserves en Zinc .
Sachez que chez certaines personnes le zinc, bien qu'il se trouve dans un complément qui favorise le sommeil , il peut dans 20% des cas créer des insomnies , je fais parti de ceux-là .

Préférez la forme Zinc Picolinate pour une meilleure assimilation.

Pour être en santé nous nous devons de traiter les carences mais aussi les excès .

Hervé COSTA



Photo Alexandre Codel



CONTACTEZ-NOUS, SI VOTRE PRÉSENTATION (NON PUBLICITAIRE) EST RETENUE, VOUS SEREZ PUBLIÉ DANS CETTE RUBRIQUE ! SOYEZ MOTIVANT ! SOYEZ INSPIRANT !

CETTE RUBRIQUE...

EST LA VÔTRE !

**74 ANS !
QUASI-NON VOYANT
ET MULTIPLE CHAMPION
DE FORCE ATHLÉTIQUE**

REMI CORTOT

■ Avant d'arriver à la musculation j'ai pratiqué le judo, et le cyclisme, et fin des années 70, j'ai découvert la musculation, et d'entrée je me suis facilement familiarisé avec les barres et haltères. Après quelques semaines sous un bon encadrement j'ai décidé de me préparer pour un premier pas de body dans ma région, puis l'évolution à fait que je suis passé à des compétitions nationale, et j'ai pu côtoyer à cette époque sur la scène les Pitarche, Riper, Jaune, Belkaris, Bigoin etc.... A cette époque je m'entraînais vraiment dans le point central du body en France, à Lyon, à l'Américane Paradise ou au California gym, avec Gérard Buinoud, Alain Perraud, Estève Alcaide, Laurence Prévost Christina Guibbi etc.... Que du beau monde, et bien sur sous la houlette de mon ami et entraîneur René Même, puis je suis rentré au CREPS de Voiron pour faire des études en Culture physique.

*Je m'appelle **Rémi Cortot**, je suis né le 23 juillet 1954 à Le Creusot dans le 71...*



De retour dans ma région à Autun (71) j'ai ouvert ma salle de musculation, que j'ai tenu pendant une trentaine d'année, fin des années 80 après un passage en body, je me suis lancer dans la force athlétique où je fais une véritable carrière sportive depuis, je pense que j'ai fait toutes les fédérations existantes, mais depuis de nombreuses années j'ai opté pour la WDFPF cette fédération internationale est très stricte au niveau des contrôles anti-dopage, ce qui fait que l'on peut arriver à un haut niveau en rivalisant avec les meilleurs en restant naturel.



REMI CORTOT

**CETTE RUBRIQUE...
EST LA VÔTRE !**

SOYEZ MOTIVANT ! SOYEZ INSPIRANT !

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

■ Depuis maintenant plus de 25 ans je foule les plateaux internationaux à travers le monde en ayant à mon actif des records de France, Europe et monde, plusieurs titres de champion de France, Europe et Monde dans les trois mouvements (squat, banc, soulevé de terre).

Mes meilleures performances en compétition sont :

**SQUAT : 210 kgs
BANC : 165 kgs
SOUELVE DE TERRE : 235 kgs**

Ma dernière compétition en date est le 4 novembre 2017 aux championnats du monde WDFPF à Boston (USA), avec un titre à la clé en master 5 :
170 kgs squat, 115 kgs banc, 200 kgs soulevé de terre...

Maintenant on prépare la saison 2018, et tout ça en étant non voyant, car oui, j'ai perdu la vue depuis une dizaines d'années, mais j'ai continuer malgré tout et avec les valides, et je continue à faire de la préparation physique et pour finir ménagez votre monture pour aller loin dans la sphère du temps et prendre plaisir le plus longtemps sous les barres !





N°1 des ventes

Disponible en

amazon

EAT 2

DES MORTS & DES VIVANTS

C H R O N I Q U E S D ' U N E S O C I E T E T O X I Q U E