

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

FITNESS MAG

EDITION N°60 / 05-2018

DE BODYBUILDER À ACTEUR...

FLORENT D'ORIZON

interview & photos
EXCLUSIVES!

3 FACTEURS DE L'HYPERTROPHIE MUSCULAIRE

STRONGMAN
TRAINING
PLANIFICATION
SEMAINE 4

LE
GAINAGE
POURQUOI ?
COMMENT ?

MANGEZ,
EN FONCTION DE
VOTRE GÉNÉTIQUE

**OSTÉOPATHIE ET
ALIMENTATION,**
LE MAL DE DOS EST
DANS L'ASSIETTE

DOSSIER

SPECIAL TENDINITE ET ANTIBIOTIQUES...



ZOOM SUR...

L'HERNIE DISCALE

LE COLLAGÈNE MAL COMPRIS ?

UN JUS SPÉCIAL
ARTHROSE



GAGNE TON LIVRE « MON COACH MUSCULATION » DAVID COSTA

FITNESS MAG N°60
CE NUMÉRO VOUS
EST OFFERT PAR
CORGENIC !

SCIENCE ET
INNOVATIONS
SUPÉRIEURES
PRODUITS CERTIFIÉS
ISO 22000

L'ARSENAL FRANÇAIS
POUR UN PHYSIQUE
DE POINTE !



• ZÉRO OGM • ZÉRO ASPARTAME • ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES •



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

-15% AVEC LE COUPON
DE RÉDUCTION "FITNESSMAG"
SUR WWW.CORGENIC.COM



**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
QUAGLIERINI**
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 hachures
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



**IVAN
MY FITWORLD**
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



**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, Laetitia Befit. Jennifer Dennion

©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 Chiaroni - Camille Amoura -
Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato -
Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix -
Emmanuel Weill - Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld**

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,
Jennifer Dennion.

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.

#60
FM



FLORENT DORIZON



Photo ©Benoit Linder - Storia Television



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 #60 FM 5 ans ! ça se fête !!

« Il faut un grain de folie pour bâtir un destin ». Marguerite DURAS.



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

Mes chers lecteurs(trices),

5 ans ! ça ce fête !

Pour être totalement exacte, le 1er magazine sur la musculation et le fitness en France (Europe ?) à avoir été réalisé numériquement et proposé en totalité gratuitement a été lancé en Juin 2013.

Avec un numéro spécial (N°5) « Mr OLYMPIA », au nom de toute mon équipe de rédaction, passée, présente ou future, je suis fier et heureux de boucler le 60e numéro et fêter donc symboliquement les 5 ans d'existence de ce projet un peu « fou » et « ambitieux ».

En effet, réaliser un magazine mensuel basé sur un modèle économique « Gratuit », tout en étant le plus qualitatif et didactique possible, un média sortant des sentiers battus et s'opposant aux dogmes bien ancrés dans le milieu de la musculation et du fitness est un travail de longue haleine, un long fleuve « pas tranquille » du tout...



Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Marque Française

disponible sur notre site www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

5 ans ! ça se fête !!

A posteriori, plus de 5400 pages plus tard, quel pur bonheur de partager sa passion, ses connaissances et pouvoir fédérer tous les mois un lectorat hétéroclite, composé de néophytes et de sportifs expérimentés ou bien encore de simples pratiquants assidus.

D'aucuns parleront de « réussite », d'autres jalouseront (peut-être) ma pugnacité et persévérance, mais tous et toutes s'accorderont peut-être à valider un travail mensuel engagé dans une démarche qualitative qui privilégie plus l'information au détriment du BUZZ pur et dur, tant recherché de nos jours... pour augmenter sa visibilité !

Anciennement BBR (Bodybuilding Rules) puis FITNESS MAG en Janvier 2016, mon magazine n'a eu de cesse d'apporter une information prophylactique et des conseils bien-être car la plus grande priorité, n'est-elle pas notre santé ?

Mon objectif en ce jour ? ... Viser les 10 ans et les 120 numéros... ?

En toute sincérité, je ne vous cache pas que je caresse bien volontiers ce doux rêve, mais je reste réaliste face à l'émergence de nouvelles plateformes de communication et à l'actuel monopole des « influenceurs », véritables « attrapes mouches » des différentes marques et fans de tout âge.

L'avenir sera seul juge, en attendant, je savoure avec vous cet anniversaire journalistique.

Carpe diem et quelle meilleure conclusion que celle qui découle tout simplement de ses 60 numéros, 5 ans et plus de 1825 jours... ?

-UN IMMENSE merci à toute mon équipe, hommes, femmes, autant d'individualités engagées et passionnées qui m'ont accompagné durant ces 5 années.

Merci pour toutes ses rencontres, partages et enrichissements intellectuels.

- UN CHALEUREUX et SINCERE remerciement à tous les sponsors et diverses marques qui ont fait confiance à FITNESS MAG pour tout ou partie de leur communication.

- ENFIN, merci à vous tous, derrière vos écrans, fidèles de la première heure ou bien nouveaux lecteurs, fans inconditionnels, amis facebook et/ou proches dans la vie « réelle ».

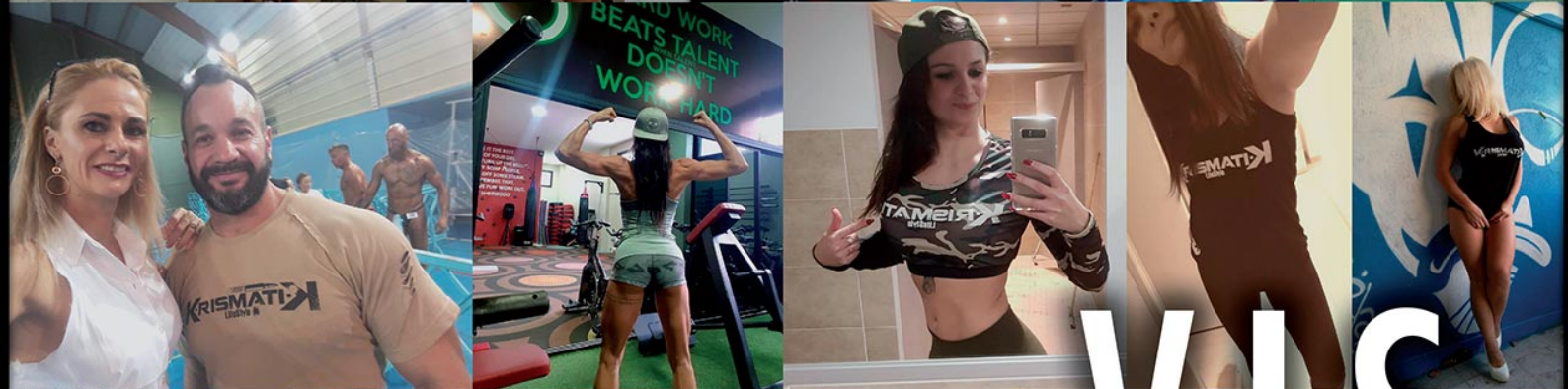
Sachez que vos messages de soutien, d'encouragement et de félicitations ont toujours été une fierté et ma plus belle source de motivation.

Merci à vous tous.

Eric Rallo-Giudicelli

Fondateur & Rédacteur en chef
FITNESS MAG





-15% avec le
code promo
fitnessmag

VIS
TON
STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK
LifeStyle

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°60

3 équipe fitness mag

5 préface

8 sommaire

11 interview florent dorizon

20 le gainage

24 jeu concours

25 emilie escaffre

33 planification strongman b4

35 programme pectoraux

36 california news

40 de nouveaux challenges

44 coaching scénique

48 ostéopathie et alimentation

49 un jus spécial arthrose

50 tenir au moins 10 ans

53 soutenez fitness mag sur tipee

54 les conseils de frédéric delavier

55 téléchargez le magazine

56 3 facteurs de l'hypertrophie

59 plaisir du sport et image du corps

64 le journal du muscle

66 le collagène mal compris ?

70 fluoroquinolones danger !

73 tendinites et antibiotiques

74 la synthèse des protéines musculaire

77 remplacer le surplus de protéine..



ROCHDY ZEM

FLORENT DORIZON



Photo ©Benoit Linder
Storia Television



RIP

Raphaël LAPOIRIE

*C'est avec une très grande tristesse que la rédaction du magazine Fitness Mag à appris la tragique et prématurée disparition de **Raphaël LAPOIRIE**.*

Un athlète émérite et un passionné au grand coeur, un grand champion français très investi dans le monde du culturisme.

Ceux qui l'ont connu se souviendront d'une personne simple, généreuse et accessible.

C'est donc avec regret, émotion et tristesse que nous te saluons une dernière fois Raphaël et adressons nos plus sincères condoléances à sa famille et proche.

R.I.P



Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise
avec le code **ER03**



**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



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter

WEB



Interview

NOUVEAUTÉ
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

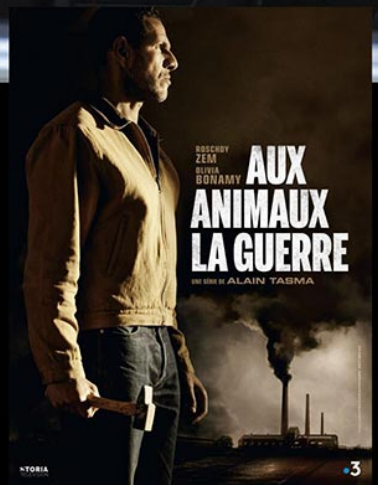
A 26 ans, Florent Dorizon incarne la relève du bodybuilding français. Après avoir fait une pause dans les compétitions, il est bien décidé à revenir en force sur le devant de la scène nationale et internationale. Pour les lecteurs de Fitness Mag, Florent a accepté de faire le point sur son actualité et de parler de ses objectifs à venir

Photographies
©Benoit Linder - Storia Television

DORIZON FLORENT



**THE «IRON SHARK»
de BODYBUILDER à ACTEUR !**



Nom : Dorizon
Prénom : Florent
Taille : 183 cm
Poids : 120 kg
Profession : Gérant à son compte
Sponsors : Corgenic
Site web : www.ironshark-coaching.fr

Christophe CORION : Salut Florent, L'an dernier tu arrêtes ta préparation pour ta prochaine compétition pour nous annoncer que tu intègres le prochain casting d'une série française, peux tu nous en parler ?

Florent DORIZON : Bonjour à toute l'équipe fitness mag, aux lecteurs et à toi CHRIS et merci de m'avoir proposé cette interview.
Effectivement alors que j'étais en pleine préparation en 2017 pour les championnats d'Europe IFBB à SANTA SUZANNA, je n'ai pu participer qu'au TOP DE COLMAR en catégorie + 90 kg ainsi que le semi-pro.

Avec 13 kilos sec pris en un an, je revenais plus en confiance que l'année précédente pour aborder ces championnats d'Europe et espérer faire un top 6 en poids lourd + 100 kg.

Mais finalement l'avenir en à décidé autrement et j'ai envie de dire tant mieux ! ...



J'ai tourné dans un des rôles principaux de la série « **AUX ANIMAUX LA GUERRE** » qui est une adaptation du roman de Nicolas Matthieu, réalisé par Mr **ALAIN TASMA** et produit par **EUROPA CORP** (Luc Besson) aux côtés de grands acteurs français tel que : **ROSCHDY ZEM, OLIVIA BONNAMY, TCHEKY KARYO, LOLA LE LANN, ROD PARADOT**, et ce, du jour au lendemain ... Assez incroyable mais vrai !

La diffusion de cette série sera sur France 3 et sûrement vers la rentrée scolaire 2018 (septembre) La série a été tournée avec un gros budget, c'est un drame social ou j'incarne le « bad boy » de la série !

Aucune excuse pour louper cela ! et n'oubliez pas que c'est un rôle, inutile de me jeter des tomates lorsque vous me croiserez (sourires)



Christophe Corion : Comment as tu été choisi pour intégrer le casting ?

Florent DORIZON : Et bien cela semble ne tenir qu'à un fil ... comme quoi le destin !

C'est Mr **Jean-Marie MIGNON**, membre de l'IFBB que je ne remercierais jamais assez qui m'a envoyé un message en me proposant d'appeler un numéro afin de participer à un casting pour série, mais sans plus d'informations que cela ...

Je me suis alors lancé dans l'aventure en appelant le bureau qui gérait les castings, puis après un premier contact, j'ai dû envoyer des photos de moi par mail.

À la suite de cela s'est passé un peu de temps avant d'être un jour rappelé pour un RDV à PARIS où je devais jouer une scène devant des caméras, une scène identique mais à interpréter de façon différente afin de voir si je suis capable de dégager différentes émotions...

À la suite de ce premier rendez-vous je suis retourné environ 4 fois sur Paris afin de jouer plusieurs scènes devant le réalisateur.

Lors du dernier rendez-vous il m'a fait part de son enthousiasme envers moi, et m'a indiqué qu'il me recontacterait d'ici quelques jours maximum pour prendre sa décision car il lui restait 2 personnes à rencontrer juste après moi.

Finalement au moment de reprendre mon train une heure après la fin de notre rendez-vous celui-ci m'a rappelé pour m'annoncer que l'on travaillerait ensemble puisque je venais de décrocher le rôle.

Ce fut un moment de joie immense, un rêve de gamin qui se réalisait, j'avais même du mal à réaliser.

À la suite de cela pendant 3 semaines avant le début du tournage j'ai dû me rendre sur Paris tous les jours de façon quotidienne au studio du cinéma, dans les locaux de **EUROPACORP** afin de travailler avec un coach mon acting, mais également faire les essayages costumes, coiffure, maquillage, test caméras etc...

Une fois tout cela passé il n'y avait plus qu'à attendre le début du tournage avec une certaine excitation.





Christophe Corion : Comment s'est déroulé le tournage ?

Florent DORIZON : Le tournage a débuté début mai et a finit en aout. J'ai pas mal tourné étant un des rôles principaux.

Ce tournage reste un excellent souvenir, une expérience vraiment unique ...

Il y a eu ces moments de rires, de bonne ambiance mais également de tension, de colère, d'émotions....

Car un tournage c'est une famille pendant tout ce temps passé... on passe autant de temps avec les acteurs qu'avec toute l'équipe qu'il y a derrière la camera ... on crée des liens puis un jour tout s'arrête car c'est la fin et chacun se retrouve chez soi. Chacun continu son chemin, c'est une sensation étrange.

Il y a eu également beaucoup de stress, d'heures passées à apprendre son texte.

Etre acteur demande beaucoup d'investissement personnel, et être rigoureux, mais lorsque vous donnez la réplique à des piliers du cinéma français, quel pied !!!





Christophe Corion : Peux-tu nous livrer une petite anecdote sur le tournage ?

Florent DORIZON : Avec moi il y en a même plusieurs ... un paquet même, mais la plus marrante lorsque j'y repense concerne une scène où je dois rentrer dans un bar cigarette au bec, aller boire des bières puis au fur et à mesure de la conversation devenir agressif car je viens dans l'intention d'obtenir des réponses à mes questions.

Là où cela devient compliqué c'est quand vous devez rejouer la scène 20 fois, non pas car elle est mauvaise mais parce que les caméras filment selon plusieurs angles et que à chaque fois j'ai du refumer, et reboire Bilan de la soirée au moins 2 paquet fumé en 1 heure, une quinzaine de bière engloutis car je devais boire 50 cl d'un coup !

Heureusement qu'elles étaient sans alcool mais je vous explique pas une fois arrivé à l'hôtel la nuit horrible que j'ai passé entre le manque d'air dû aux nombres de cigarettes fumés en peu de temps, le temps passé à me réveiller pour aller aux toilettes à cause des bières

Il y a évidemment les fous rires qui ne plaisent pas au réalisateur car lors d'un tournage, le temps c'est de l'argent....



LÀ OÙ CELA DEVIENT COMPLIQUÉ C'EST QUAND VOUS DEVEZ REJOUER LA SCÈNE 20 FOIS, NON PAS CAR ELLE EST MAUVAISE MAIS PARCE QUE LES CAMÉRAS FILMENT SELON PLUSIEURS ANGLES



Christophe Corion : Comment as-tu géré le tournage, les entraînements et les repas ?

Florent DORIZON : Concernant les entraînements et les repas ce fut assez compliqué mais gérable.

Lorsque nous étions sur des lieux de tournage proche de grandes villes (Epinal, Nancy, Strasbourg,) il n'était pas difficile de s'entraîner, la production s'occupait de prendre mon abonnement et j'y allais aux horaires ou je ne tournais pas donc soit tôt le matin ou tard la nuit. C'était souvent tôt le matin car on a joué beaucoup de scènes de nuit.

Pour les repas nous avions nos cuisiniers qui préparaient les repas pour tout le monde, et pour moi, ils me prévoient mes repas (adapté à ma diet) ainsi que mes collations !

Il était impossible pour moi de cuisiner, faute de temps car les gens ne s'imaginent pas le nombre d'heures de tournage en une journée....parfois 12 heures, c'est vraiment épuisant surtout lorsque vous jouez des scènes compliquées en terme d'émotions ...



**CONCERNANT LES
ENTRAÎNEMENTS ET LES
REPAS CE FUT ASSEZ
COMPLIQUÉ MAIS GÉRABLE.**



SUB^{ZERO}

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

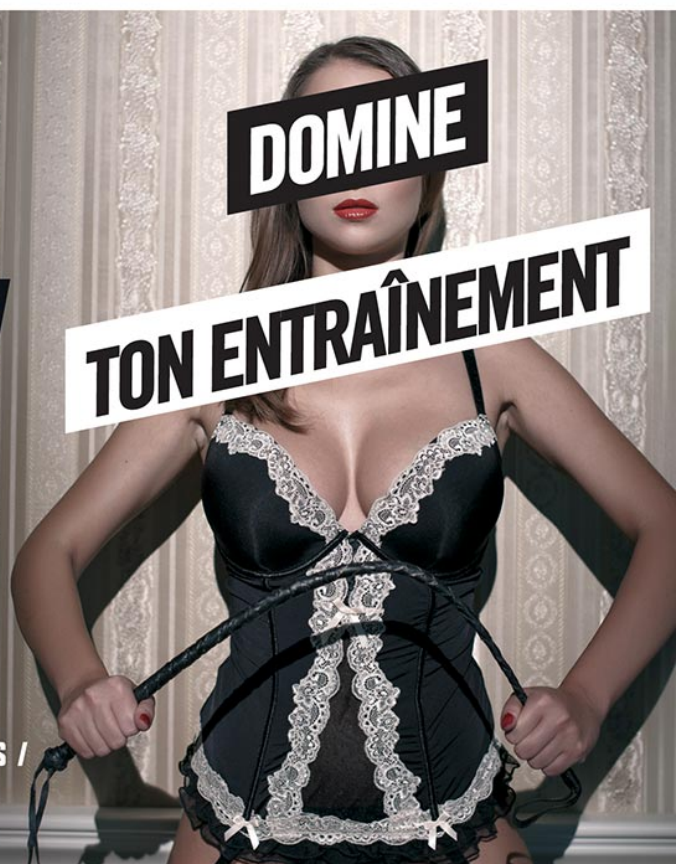


**LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE
DE WHEY ISOLATE**

**RICHE EN BCAA
ET GLUTAMINE**

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

GOÛT DÉLICIEUX



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Florent DORIZON : Là où c'était plus compliqué c'est lorsque l'on se retrouvait sur des décors perdu au fin fond des Vosges, en pleine montagne, avec aucun gym aux alentours, le premier étant à minimum 1 heure de route !!

Du coup je continuais à manger diet et faire quelques exercices dans ma chambre afin de stimuler la masse musculaire.

Bien sûr de temps en temps je me suis fait plaisir dans de bons restaurants avec toute l'équipe car c'est également une expérience unique et il faut savoir en profiter aussi.



Christophe Corion : Quand peut-on espérer voir la série débarquée sur les écrans ?

Florent DORIZON : Au début la série devait passer avant l'été 2018 mais le programme est chargé et la qualité prime sur la rapidité. Ils comptent beaucoup sur cette série qui sera diffusée sûrement à la rentrée scolaire 2018 donc vers septembre sur France 3



Christophe Corion : Quel est ton programme compétitif pour cette saison 2018 ?

Florent DORIZON : Normalement je devais débiter une préparation dès la fin 2017, avec une grosse prise de masse musculaire sur minimum 16 semaines puis entamer ma sèche et voir quelles compétitions j'aurais pu faire cependant le destin en a décidé autrement...

avec pas mal de complications personnelles j'ai du repousser le début de ma préparation en ce début d'année, seulement après 1 semaine ou j'ai pu reprendre à fond et 7 kilos sur la balance, je me suis blessé au biceps (déchirure partielle du tendon) ... j'ai donc encore une fois stoppé ma préparation, je laisse mon corps au repos total puisque je dois également me faire opérer au mois d'avril.

J'espère donc pouvoir me remettre vite en condition afin de concourir dès cette année toujours en collaboration avec mon préparateur **JULIEN SUEL**.



On a vraiment une façon de travailler efficace depuis nos début en 2014, pas besoin de long discours, juste quelques mots on mets en application et ça fonctionne !

Le plus simple reste le plus efficace.

Même si je me suis préparé toute ma carrière junior seul, et que je suis préparateur, impossible pour moi de me préparer seul car il est obligé d'avoir un œil extérieur afin de rester objectif.

Christophe Corion : Parles-nous de ta Team Iron shark Coaching ?

Florent DORIZON : Ahhhhhh la terme **IRON SHARK**, une longue histoire qui voit enfin le jour ! Tout a débuté avec mon sponsor **CORGENIC** ou l'on a pu mettre en place mon nom de scène, **THE IRON SHARK**.

Et avec le plus grand étonnement, en allant sur les compétitions la plupart des gens m'appellent maintenant par mon pseudonyme ! ce nom de scène a donc réussi à accrocher le public de façon efficace !

*Je me suis donc servit de mon pseudo pour créer la team **IRON SHARK** ainsi que ma société **THE IRON SHARK Coaching & Co** afin que les gens puissent s'identifier à ma façon de fonctionner, c'est-à-dire un esprit d'équipe, de bonne humeur, de passion, de détermination et de résultat !*

Je suis très investi avec mes élèves quelque soit les objectifs, car bien sur je prépare les athlètes aux compétitions de bodybuilding mais pas que ! J'ai vraiment tous types de prestations, de la perte de poids homme ou femme, à la préparation de fond pour d'autres sportif, la tonification, remise en forme etc ...



Christophe Corion : Si quelqu'un veut intégrer ta Team quelles sont les démarches à effectuer

Florent DORIZON : Pour intégrer ma team la démarche est simple, il suffit de prendre contact avec moi via les différents compte que je possède et dont la liste se situe en dessous.

Après discussion ou l'on détermine les objectifs (perte de poids, prise de masse musculaire, préparation compétitions, tonification,) je prépare l'entraînement et la diététique que je mets à jour chaque semaine selon le bilan que m'envoie le client de façon hebdomadaire.

De plus bientôt en association avec l'équipe complémentsetproteines.com il sera possible de prendre des packs de coaching personnalisés.

Je fais également bénéficier grâce à mon sponsor **CORGENIC** et mon partenaire **COMPLEMENTSETPROTEINES.com** de remises à mes coachings pour les aider dans l'achat de leurs compléments alimentaires.

Peut être également bientôt l'ouverture de mon site web vitrine afin d'expliquer aux gens ma façon de fonctionner ainsi que des évolution que l'on peut retrouver sur ma page facebook.



Contact :

Vous pouvez me contacter via tous les comptes suivants :

Website : ironshark-coaching.fr

Email : ironsharkcoaching@gmail.com

Facebook : [florent dorizon](#) ou **IRON SHARK Coaching & Co**

Instagram : [florent_dorizon](#)

Snapchat : [flobody72](#)

BODYFIT - MONS

Salon du body building et des passionnés du fitness
Bodybuilding en fitness beurs



+ Championnat de Belgique Bodybuilding
+ Belgische kampioenschap Bodybuilding



26 Oct. 2018

- > 14-22h pour les professionnels
- > 14-22u voor professionals

27- 28 Oct. 2018

- > 10-22h grand public
- > 10-22u groot publiek

www.bodyfitmons.be





DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



Le gainage, un autre exercice pour lequel vous pouvez entendre tout et son contraire pour bien l'exécuter. Cependant, quand on maîtrise l'anatomie et la biomécanique, il n'y a pas 10 placements possibles. Découvrez avec David comment bien vous placer en gainage et pourquoi !

David Costa, notre coach expert en musculation vous explique comment se placer en gainage selon vos objectifs et ce qu'il ne faut pas faire.

Voici la réponse de David !!

LE GAINAGE

LE GAINAGE : A QUOI CA SERT & COMMENT SE GAINER ?

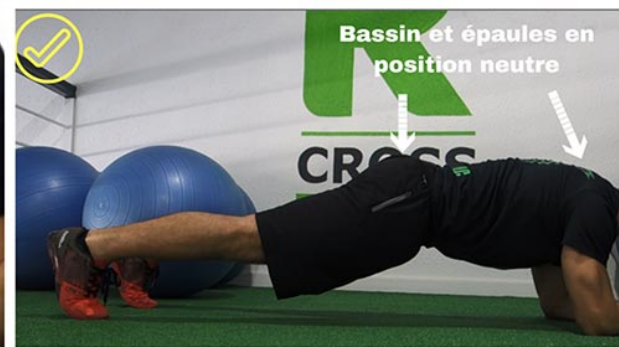
Le gainage signifie « rendre solide », « stabiliser », « figer », dans le but premier d'optimiser la production de force et leur transfert dans des conditions de sécurité et d'efficacité !

En d'autres termes, le gainage vous permet de ne pas subir les forces produites ou reçues par votre corps.

Le gainage ne rime pas uniquement avec le travail des abdominaux et des fessiers. Il s'agit de l'action commune de divers groupes musculaires et articulations. Cela peut donc être vos épaules, votre colonne, vos hanches, votre bassin, etc. Tout dépend du mouvement réalisé !



CLIQUEZ POUR REGARDER



POWERTEC
www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- 12 entraînements différents sur la même machine
- Mouvements fluides
- Entraînement avec charges lourdes sans risque



**UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON ET EN FAMILLE**

Le bassin est un élément important de la stabilisation de votre colonne et de votre corps. Ainsi, dans vos placements il vous faudra toujours veiller à conserver la position naturelle de la colonne par rapport à votre bassin mais aussi de votre tête par rapport à votre colonne (conservation des courbures naturelles).

LA BONNE TECHNIQUE

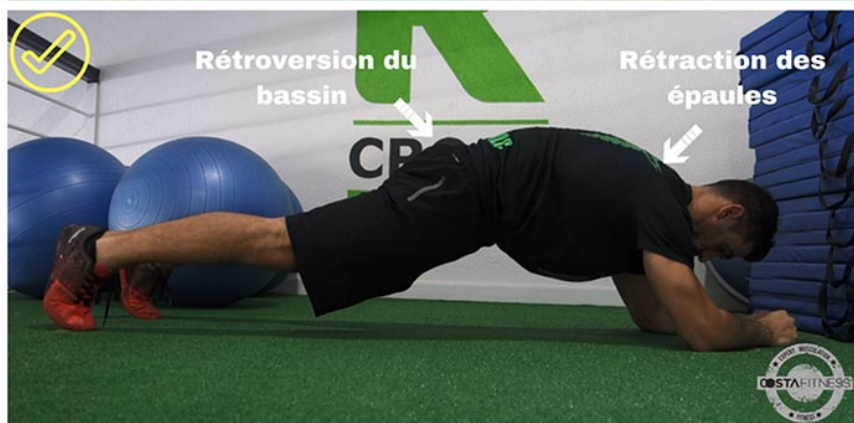
Concernant le gainage abdominal, selon la finalité, découlera une adaptation du placement.

Pour un objectif de renforcement de votre capacité à conserver vos courbures comme cela est nécessaire en développé militaire (mon article complet ICI), en squat (ma dernière vidéo ICI) ou dans de nombreux autres exercices de musculation voici ce que vous devez faire :

- * maintenir vos courbures sans les accentuer
- * tirer le haut du crâne vers l'avant (auto-grandissement)
- * figer vos épaules
- * serrer vos abdos et vos fessiers
- * regarder le sol

Au contraire, si votre but est d'améliorer votre capacité de fermeture de vos ceintures comme cela est nécessaire en gymnastique ou sur le keeping en CrossFit, voici ce que vous devez faire :

- * serrer les fessiers et les abdos
- * retroverser votre bassin (arrondir le bas du dos)
- * pousser vos coudes et épaules dans le sol (arrondir le haut du dos)
- * rentrer le menton



LA MAUVAISE TECHNIQUE

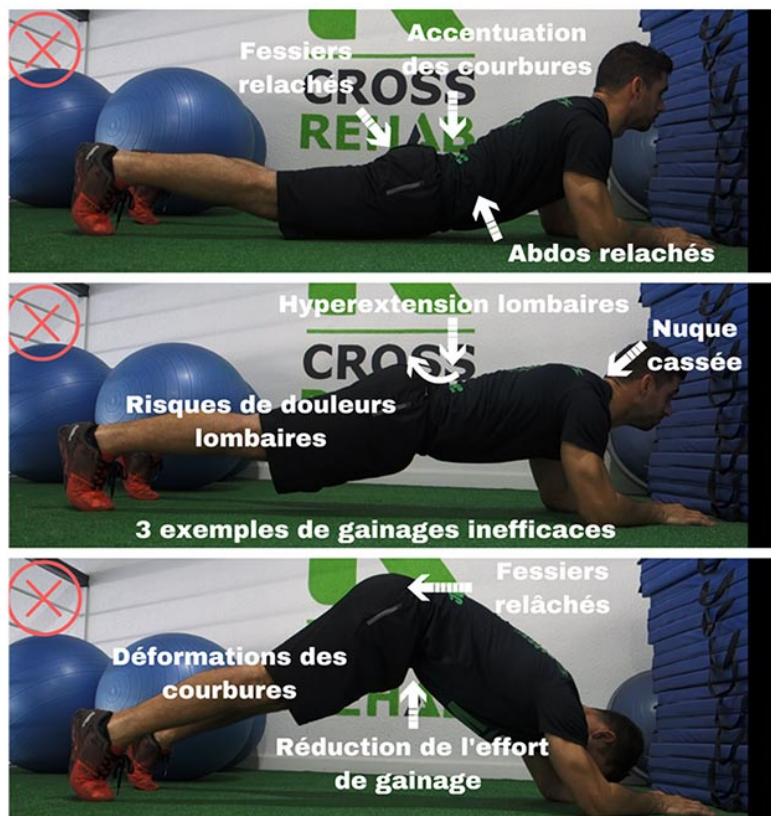
Les 3 positions suivantes sont parmi les plus répandues en salle de sport ou sur internet malheureusement. Elles ne présentent aucuns intérêts car inefficaces et vous expose facilement à la blessure.

20% de remise sur le ebook " JUST LIFT : le guide de la musculation " avec le code LIFT20 !

Plus de 100 pages de conseils théoriques et pratiques et 3 mois de programme illustré et expliqué !



JUST LIFT



CONCOURS

SPÉCIAL 05 ANS

FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

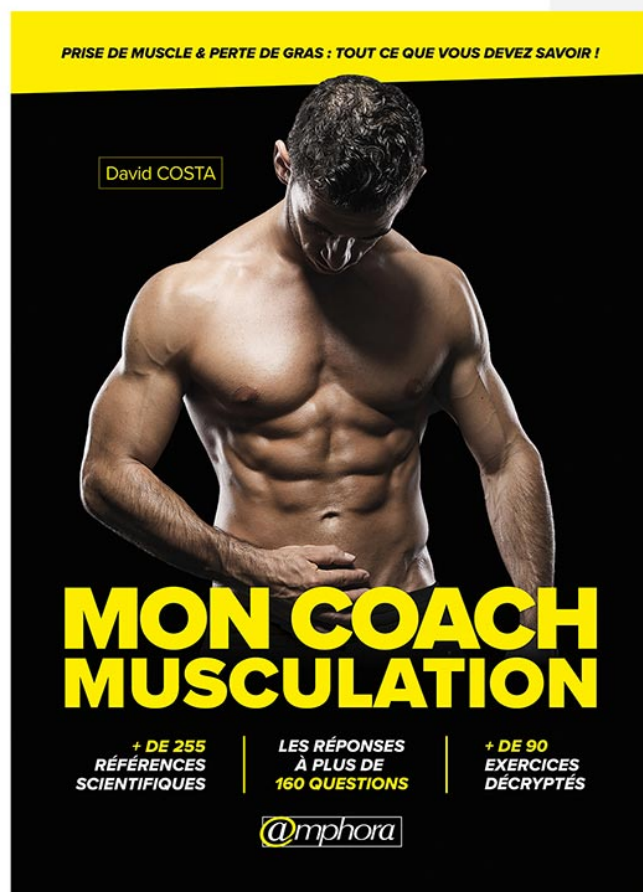
FITNESS-MAG.FR

GAGNE TON LIVRE

« **MON COACH MUSCULATION** »

DAVID COSTA

EN PARTICIPANT ICI



* 10 livres « Mon coach musculation » à gagner

Tirage au sort le vendredi 18 mai 2018

(livraison France Métropolitaine uniquement)

Le nouveau livre de DAVID COSTA, « Mon coach musculation » est également disponible sur AMAZON, FNAC...et sur www.davidcosta.fr.



**DAVID
ANDRIEU**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

EMILIE ESCAFFRE

**« Construire un
physique esthétique
prend du temps
et de l'énergie » »**

Interview et photographies :
David Andrieu / www.davidandrieu.com

DÉJÀ SPORTIVE DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, EMILIE ESCAFFRE A FRANCHI, UN PAR UN, TOUS LES ÉCHELONS DU BODYBUILDING, DEPUIS 2014.

Championne nationale IFBB, l'année suivante, elle a connu une première expérience internationale remplie de succès, en intégrant le Top 15 de l'Arnold Classic Europe, en 2015. Il y a quelques mois, la belle Audoise a même participé à deux Championnats du Monde, à Bistrita (Roumanie) et à Biarritz (France). Son ascension est régulière et son physique, toujours très esthétique, ne cesse de progresser. Emilie est une véritable artiste puisqu'elle est également mannequin. Pouvoir capturer une telle beauté face à l'objectif, sur scène comme en shooting privé, est un privilège et un plaisir exceptionnel pour un photographe. Entrevue avec une des valeurs sûres du culturisme français, une fitness model qui sait parfaitement allier le chic et le charme.



Pro T

5A
D CAPI

Emilie Escaffre présentait un très joli physique aux Championnats d'Europe IFBB 2016.



En bref...

Age : 39 ans
 Taille : 174 cm
 Poids : 71 kg hors saison et 63kg en compétition
 Profession : commerciale et mannequin
 Ville de résidence : Narbonne (11)
 Sponsor : Desarwen cosmétique et Women Best
 Coach : Philippe Eichler (diététique) et Jacob Halemai (entraînement)

Palmarès :

2014
 6e à France IFBB
 2e au Grand Prix de Nice
 2015
 Championne nationale IFBB (bikini + 172)
 Top 15 Arnold Classic Europe
 2016
 Europe IFBB (non classée)
 2017
 Monde Master et Senior IFBB (non classée)



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

Emilie ESCAFFRE : Quand j'ai rencontré mon coach pour travailler mon corps et stopper la course à pied qui nuisait à mes genoux, il m'a dit immédiatement que j'avais le profil idéal pour faire du culturisme, dans la catégorie bikini. A cette époque, je ne savais pas ce qu'était vraiment le bodybuilding. J'ai donc regardé des vidéos du Championnat du Monde pour me faire une idée. Cela m'a donné envie d'être cette scène, à mon tour, et on a décidé de se lancer dans cette aventure ! Tout est parti de là, comme quoi il faut toujours croire en soi et en ses rêves...

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

E.E. : Il n'y a pas de débat à avoir, les deux sont complémentaires. Et chaque personne a ses préférences. Personnellement, j'utilise les deux. Je pense qu'il est important de varier ses entraînements pour travailler toutes les fibres. Ma préférence étant de travailler la force à l'aide des machines.



-15%

Code de réduction:
AB15



www.krc-nutrition.com



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

Emilie ESCAFFRE : En toute franchise, cela demande une très grande organisation entre mon travail, mes 3 enfants et leurs activités sportives ainsi que mes études de diététique. Cela n'est pas facile tous les jours mais je suis une guerrière dans l'âme ! Je suis également très organisée et déterminée. Quand je veux quelque chose, je fais en sorte que cela fonctionne. C'est juste un peu plus compliqué en fin de préparation quand le rythme des trainings s'intensifie. Il faut jute réussir à garder un équilibre entre mes rôles de maman, de femme d'intérieur, d'épouse et de working girl.

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

E.E. : Le cardiotraining, c'est fondamental pour garder un cœur en forme ! J'en fais donc régulièrement au cours de l'année, soit avec le tapis de course en interval training, soit en circuit crossfit. En fin de préparation, je suis trop fatiguée pour en faire sauf si je ne m'estime pas encore assez sèche.



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

Emilie ESCAFFRE : Le premier serait de respecter des jours de repos car le muscle en a besoin pour se régénérer et se construire. Cela permet aussi d'éviter les blessures. Le deuxième est de bien s'entourer. Il y a trop de pseudo-coaches ou de pseudo-diététiciens dans ce milieu... Et cela peut être très dangereux ! Le 3e conseil est de se concentrer sur soi, et non sur les centaines de photos publiées par ses futures concurrentes, sur les réseaux sociaux. Seules les comparaisons sur scène comptent ! Il faut être prêt le jour J. Le reste, on s'en fiche... Et pour progresser en permanence, il ne faut rien lâcher et être patient. Construire un physique esthétique prend du temps et de l'énergie.

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

E.E. : La Glutamine, les BCAA, les oméga 3, l'iso whey et toutes les vitamines, c'est la base ! L'utilisation de zinc, de calcium et de magnésium me semblent également très importante.



Au-delà des compétitions de bodybuilding, Emly est également un mannequin hors du commun. En tenue de sport comme en lingerie, elle est toujours chic et sexy.

A Musclemania Paris 2014, lors de sa première année de compétition, Emilie aimait déjà la scène en affichant une aisance remarquable




Yana Smith Kuznetsova

Michelle Lewin

Anita Herbert

Elisa Pecini

© FITNESS

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

Emilie ESCAFFRE : Au niveau de la silhouette et de la beauté, j'admire vraiment Yana Smith Kuznetsova. Je la trouve superbe et je suis complètement fan ! J'apprécie beaucoup Michelle Lewin pour ses formes pulpeuses et assumées en tant que fitness model. Anita Herbert et Elisa Pecini sont également remarquables pour leur sèche et leur qualité musculaire exceptionnelle

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

E.E. : J'ai pratiqué la danse classique, à haut niveau, pendant 18 ans, et également l'athlétisme. Si je devais arrêter le bodybuilding, ou si je n'avais pas découvert notre sport, je pratiquerais à nouveau ces disciplines sportives qui me manquent malgré ma passion pour la musculation.

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

E.E. : Refaire un Championnat du Monde avec un joli classement et une silhouette plus aboutie. Mais avant cela, je souhaite continuer l'entraînement pour progresser, et surtout profiter des êtres qui me sont chers afin de me ressourcer.



Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Emilie via son compte facebook, Emy Escaffre.

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle

-15%

Code de
réduction:
AB15



Fit et Gourmand!
Snackfit



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**

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 !



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



CALENDRIER 2018

DOSSIER PLANNIFICATION STRONGMAN

4ème
partie

Ce mois-ci, Marc Vouillot vous détail avec précision la 4e semaine de préparation physique d'un **STRONGMAN** !

SA 14	LU 14	SA 15	LU 15	JE 16	DI 16	ME 17
DI 15	MA 15	SA 16	LU 16	VE 17	LU 17	JE 18
LU 16	ME 16	DI 17	MA 17	SA 18	MA 18	VE 19
MA 17	JE 17	LU 18	ME 18	19	ME 19	SA 20
ME 18	VE 18	MA 19	JE 19	20	JE 20	DI 21
JE 19	SA 19	ME 20	VE 20	SA 21	VE 21	LU 22
VE 20	DI 20	JE 21	SA 21	DI 22	SA 22	MA 23
SA 21	LU 21	VE 22	LU 22	MA 23	24	24
DI 22	MA 22	SA 23	ME 23	ME 24	25	25
LU 23	JE 24	DI 24	VE 25	JE 25	26	26
MA 24	SA 26	LU 25	SA 26	VE 26	27	27
ME 25	DI 27	MA 26	ME 27	SA 27	28	28
JE 26	LU 28	JE 28	VE 29	DI 28	29	29
VE 27	MA 29	SA 30		LU 29		
SA 28	ME 30			MA 30		
DI 29						
III 30						



© FITNESS-MAG.FR



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LE RETOUR !

PROGRAMME FULL BODY AMÉLIORÉ

Après 3 mois alité et une vingtaine de kilo perdus, j'arrive enfin à marcher et depuis peu je suis de retour en salle.

Dans cette vidéo je partage avec vous mon nouveau programme d'entraînement de reprise sous forme de Full Body amélioré que je vous décris en détails.

Salle : One Fitness Gym à Avignon





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

« En Mai fait ce qui te plaît » !!! On connaît bien tous ce proverbe, mais l'appliquez-vous ? De mon côté je n'y manques pas d'autant plus que c'est le mois de mon anniversaire donc une solide raison pour utiliser ce proverbe. Ceci-dit démarrons la rubrique !

In the month of MAY do whatever you like ! This saying is quite a popular one .However , the question would be , do you apply it? Because I do especially for the fact that it is my birthday 's month ! So it is a valid reason ,but let's not get into that instead let's begin the column !

Ricky WHITTLE



J'espère que vous êtes bien assis, car le scoop que je vais donner aux fans Français, est une exclusivité.

Pour tous les fans du livre légendaire " **Les Dieux Américains** " mais aussi de la série télévisée dont la première saison qui avait racontée le tiers du livre à fait un carton au États-Unis, attendez-vous à une suite ! Yes the **American Gods** is back !!! Effectivement la deuxième saison est en cours de tournage actuellement pour une sortie sur les écrans Américains mais aussi mondiale au cours de la fin de l'année 2019.

Cela été confirmé l'acteur principal **RICKY WHITTLE**, qui après une tournée mondiale des Comic convention est de retour au Golds Gym de Venice ou il a repris l'entraînement avec l'entraîneur des stars **Mike Ryan**. Ricky reprendra son rôle de **Shadow Moon**. On retrouvera les personnages Mr Wednesday (**IAN MCSHANE**), Technical Boy (**BRUCE LANGLEY**), **CRISPIN GLOVER**, **PABLO SCHREIBER**, **ORLANDO JONES** ,..

Si vous désirez en savoir plus sur cet Acteur Britannique qui n'a qu'une mission, celle de conquérir **Hollywood**! N'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux.

I 've got some great news for all of you fans of the book but also the tv series . Guess what??? Yes, the tv series " **AMERICAN GODS**" is back !!! Indeed the first season was a hit but did you know it only made it to a third of the book , wich means if you all fans wants to see this wacky but wonderful tale brought to life we definitely need a season 2 ...and 3 !

I gotta better idea how about we take as many as we can get ! Actor **RICKY WHITTLE** will be returning on as the lead (**ShadowMoon**) and all his castmates including **BRUCE LANGLEY**



(Technical Boy) , **IAN MCSHANE** (Mr Wednesday) , among an incredible cast such as **CRISPIN GLOVER** , **PABLO SCHREIBER** , **ORLANDO JONES** ,...the tv series is scheduled to be airing on Starz sometimes in the late 2019. Ricky is also back at the Mecca (Golds Gym) training with celebrity trainer **Mike Ryan** .

If you want to find out more about this British actor who he is on a quest to take **Hollywood** by storm , You can follow Ricky Whittle on social media.

California NEWS

Stanislas DE LONGEAUX



Après avoir été présent au salon du body à Paris, puis l'une des plus prestigieuses expo du fitness en Europe " **Le FIBO** " à Cologne en Allemagne, **IFBB PRO Men's Classic Physique** **STANISLAS DE LONGEAUX** plus connue sous le nom de " **STANIMAL** " est de retour à la Mecque Du Bodybuilding pour se concentrer et reprendre sa préparation puisque notre compatriote Français sera le premier à monter sur la scène prestigieuse de **Mr Olympia** dans sa catégorie qui aura lieu en Septembre à Las Vegas. Il s'est qualifié lorsque il a remporté la 1ère place au Championnat de San Marino en 2017 !

Il aura le soutien et l'encouragement de ses sponsors " **Generation Iron** ", " **Swole O'Clock** ", " **DMNT** ", " **My Pure Life Foods** " y compris toute la team **ERIC FAVRE**. En effet, félicitations à Stan pour avoir signé avec la marque **ERIC FAVRE** en tant qu'athlète professionnel.



California NEWS



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

Shawn RHODEN

Vous avez pu le constater sur les vidéos qu'il poste quotidiennement sur sa page Instagram, il s'entraîne avec celui qui a été 2e à Mr Olympia 2016, **SHAWN RHODEN** plus connu sous le nom de "**FLEXATRON**". Effectivement, comme on dit au États-Unis, ils sont devenus Gym Buddy ! C'est dire si Stanislas est entre de bonnes mains.

Toute l'équipe de Fitness Mag lui souhaite bonne chance et toute la réussite possible pour accomplir son rêve.

Je suis certain que beaucoup d'entre vous le soutiennent en le suivant sur les réseaux sociaux, si ce n'est pas encore le cas, retrouvez-le ici :

Stanislas   
DE LONGEAUX

After attending the Annual Body Fitness Expo in Paris and followed by the **FIBO** in Germany one of the largest expo in Europe, IFBB PRO Men's CLassic Physique **STANISLAS DE LONGEAUX** also known as **STANIMAL** is back at the Mecca !

Indeed , In the next few months STAN will be training harder than ever for the chance to grab the win at one of the prestigious bodybuilding Fitness competition worldwide .

He has one GOAL and to get to that goal hours,days,months of training ,concentration, discipline and motivation will be his daily living until it steps on that stage , but wich one ? The Mr Olympia . Congratulations as Stanislas became an Olympian contender when he won the San Marino 's Championship in his class becoming the first French athlete to compete in the new category Men's Classic Physique wich would be held in September in Las Vegas .

To accompany him to this long journey , Stanimal signed with several sponsors such as "**Generation Iron**" , "**Swole O'Clock**" , "**DMNT**" , "**My Pure Life Foods**" and will be cheering by the entire **team ERIC FAVRE SPORT** as ERIC FAVRE has become officially is new sponsor as a professional athlete and will be traveling around the world to make appearances , attend openings, events and such .

You may have noticed that Stan has posted a lot of videos on his Instagram page but also doing vlogs on YouTube with a Mr Olympia Runner Up . Indeed , for quite some time **STANISLAS** and **SHAWN RHODEN** also known as **FLEXATRON** has been collaborating making videos . As we like to call here , they have become " Gym Buddies " . With all these incredible sponsors as well as a mentor , **STANISLAS DE LONGEAUX** is surely in a very good hands . On behalf of Fitness Mag , we 'd like to wish him to make his dream come true .

Follow Stanimal on social media





TOPBODY

nutrition/performances/training/dépassement



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

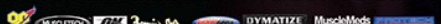
CONSEIL PREMIUM
NUTRITION & TRAINING
POUR LE SPORTIF
DE FORCE
TOPBODY.FR

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
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



#CONSEILS

SE FIXER DE NOUVEAUX CHALLENGES RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS

Comme chaque année, à l'aube d'une énième saison sportive, nous sommes très nombreux voir la totalité des pratiquants dits « sérieux » à planifier ses nouveaux objectifs et tenter de relever de nouveaux challenges.

Chaque année écoulée doit « logiquement » symboliser une progression fût-elle minime, car vous avez optimisé à bon escient vos programmes d'entraînement et ses derniers vous ont permis de progresser en force, en volume et d'évoluer « esthétiquement » si tel était votre objectif de départ.

PROGRESSION, OUI MAIS...

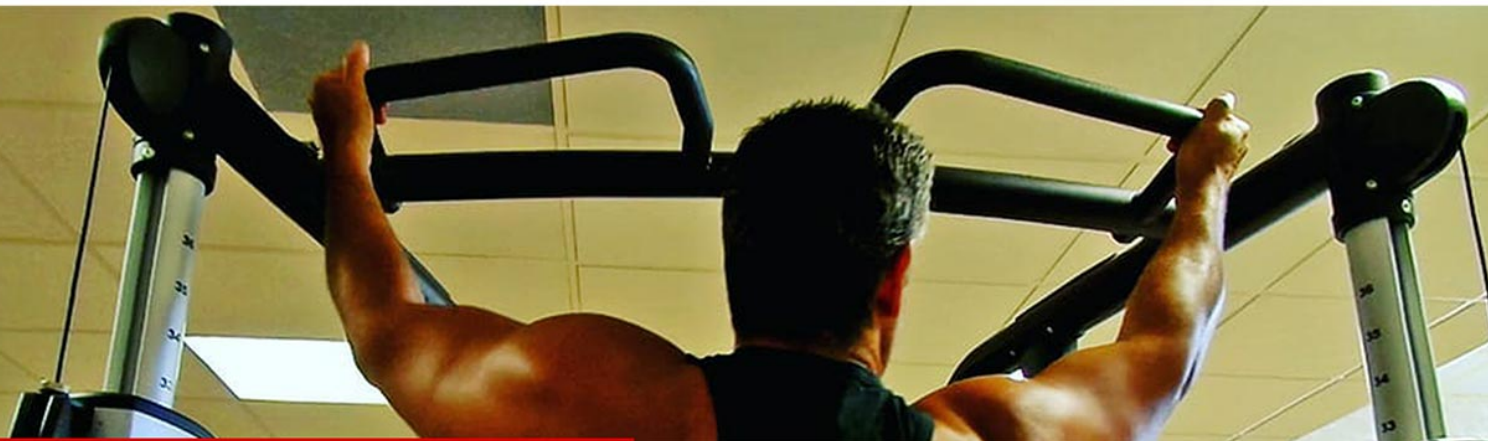
Avec le temps, vous êtes devenus plus fort, vous avez augmenté considérablement vos charges de travail... Mais pourtant, de manière quasi inexorable, vous avez constaté tout d'abord un ralentissement de vos progrès, voir une stagnation, car votre corps s'est accoutumé au stress que vous lui imposez quotidiennement.

Ne vous inquiétez pas outre mesure, il existera toujours ce cruel dilemme qui tend à nous faire croire que l'on a trouvé le « graal » en terme de protocole d'entraînement, mais sans changements significatifs de ce dernier, la stagnation s'installera jusqu'à l'arrêt définitif de vos progrès.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Oui, vous avez raison... je vous entends dire : « **mais j'ai vu sur YOUTUBE, un jeune influenceur dire qu'il ne faut jamais changer de programme, que pour progresser, il faut savoir insister et devenir performant sur tel type de mouvement, avec tel type de technique....** »

STOPPEZ TOUT ! Lavez-vous le cerveau ou faites-vous hypnotiser afin de chasser tout ceci de votre esprit, car ce qui marche pour lui à un instant « T », à un âge donné, avec un passé sportif personnel, n'est qu'une donnée transitoire et un constat éphémère qui lui fera dire l'inverse dans quelques mois voir années si il est chanceux d'un point de vue neurologique, hormonal et musculaire.

Comment atteindre de nouveaux paliers, comment parvenir à relever de nouveaux défis en terme de progression ?

Il existe une méthode appelée « **confusion musculaire** » qui consiste à ruser avec vos routines d'entraînement en les variant « régulièrement » créant ainsi un nouveau stress auquel votre corps et vos muscles devront à nouveau faire face.

Il est très difficile de pouvoir déterminer avec précision, à quel moment vous devez à nouveau changer de programmes ou d'intensité et à force de questionnements, vous ferez davantage le yoyo en terme d'entraînement et une fois passé l'euphorie des nouveaux progrès, vous serez sans cesse à l'affut de la nouvelle bonne combinaison...et dans la déception procurée par un nouveau ralentissement de vos progrès, vous en ferez davantage et toujours plus, jusqu'à atteindre la phase de surentrainement chronique synonyme de stagnation... régression... voir blessure... !



Fit et Gourmand !
Snackfit

La gourmandise n'est plus un vilain défaut

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

Pourquoi ce qui marchait à un instant « T » ne fonctionne plus actuellement ?

Ais-je une mauvaise génétique ? Dois-je recourir aux aides exogènes pour parvenir à mes fins et briser ce cercle infernal de la progression / stagnation... ?

Sachez qu'il n'y a pas UNE réponse précise, il n'y a pas de SECRET non plus (NDLR : fuyez ces gourous qui pullulent sur le web et vous promettent monts et merveilles sous forme de transmission d'un secret divin et de la méthode « miracle »).

Certains auront beaucoup de succès en utilisant des entraînements très lourds...mais cela de courte durée car la fatigue neurologique, hormonale, musculaire, tendineuse... prendra rapidement le dessus.

D'aucuns auront des résultats spectaculaires en s'entraînant en très haute intensité avec des charges mi-lourdes et des temps de repos réduits... mais cela ne fonctionnera pas non plus dans la durée.

■ POURQUOI TOURNER autour du pot ?

Tout simplement pour vous faire comprendre pour la énième fois , que la musculation est un sport d'adaptation permanente et qu'il ne peut y avoir de programme « X » ou « Y » qui fonctionne éternellement.

A vous de faire les changements appropriés afin de rester dans une zone de stress suffisante pour que vos muscles (sans oublier votre système nerveux, hormonal, énergétique...) doivent réagir, mais inférieure à leur propre capacité adaptative.

Travaillez par macro-cycles, voir micro-cycles afin de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Permettez à votre corps de s'adapter et récupérer et repartez dans une nouvelle phase très intense ou très lourde après une totale récupération pour hériter d'un effet rebond organique.

Enfin, soyez objectif, réaliste avec vous-même et vos réelles capacités adaptatives ou aptitudes physiques du moment.

Développez votre instinct et ne faites plus qu'un avec

votre corps afin de rester dans une zone de performance optimale et atteindre vos nouveaux objectifs.

Pour cela ne négligez RIEN !

Un repos adéquat inter-séances d'entraînement, un sommeil suffisant et de qualité, un fonctionnement cardio vasculaire performant, une nutrition hypo toxique et réellement nutritive et régénérative, une supplémentation totalement personnalisée et optimisée, seront autant d'aides non négligeables qui vous feront oublier ou renoncer à l'utilisation de substances interdites.



PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 9H
09h15 LES MILLS CXABDOS	TBC			YOGA	TOTAL ABDOS 10h
12h30 45' EXPRESS	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CXABDOS	
14h30 YOGA	LES MILLS CXPUMP				
17h30 LES MILLS CXABDOS	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYSTEP	
18h30 LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXABDOS	LES MILLS BODYPUMP	
19h30 LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	YOGA	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE	

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

perfect bodies bastia www.perfectbodiesbastia.com 04 95 30 47 10

PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

LES COURS NE SONT RESERVABLES QU'AVEC L'APPLICATION HEITZ FIT téléchargeable en ligne



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
LES MILLS RPM 12h30 13h15			LES MILLS RPM 9h15 10h15		BIKING 11h00 12h00
			LES MILLS RPM 14h30 15h30		
BIKING 18h30 19h30		LES MILLS RPM 18h30 19h30	LES MILLS SPRINT 18h30 19h00	LES MILLS RPM 18h30 19h30	
LES MILLS SPRINT 20h00 20h30	LES MILLS RPM 19h30 20h30		BIKING 19h30 20h30		

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Le planning fitness est valable à partir du 02 Janvier 2018 et peut être susceptible de modifications*


KAREN FELIX

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique


COACHING SCÉNIQUE


Miss Bikini 2016
MELANIE PFISTER

JE SUIS INFIRMIÈRE LIBÉRALE. AVEC MON MARI THOMAS NOUS AVONS 2 ENFANTS. J'AI COMMENCÉ LA COMPÉTITION EN 2014 EN MISS BIKINI AU TOP DE COLMAR : SUPER 1ÈRE EXPÉRIENCE POUR MOI MAIS LE RENDU SCÉNIQUE N'ÉTAIT PAS TOP !

APRÈS 1 GROSSESSE EN JANVIER 2015 JE DÉCIDE DE RENOUVELER L'EXPÉRIENCE 10 MOIS APRÈS AU GRAND PRIX DE FRANCE IFBB DE ELNE : TOUJOURS PAREIL IL ME MANQUAIT UNE AISANCE ET UNE CERTAINE PRESTANCE SUR SCÈNE.

C'EST POUR CELA QUE POUR LA SAISON 2016 J'AI PRIS LES CHOSES EN MAIN EN CONFIAANT MON COACHING SCÉNIQUE À KAREN FELIX RECOMMANDÉE FORTEMENT PAR MON PRÉPARATEUR JULIEN SUEL ET JE N'AI PAS ÉTÉ DÉÇU !!!

FINALE FRANCE IFBB - AVRIL 2017

Photo : Seb JAWO

COACHING SCÉNIQUE



COACH : JULIEN SUEL

MONDE IFBB 2017

EN 2016 NOUS TRAVAILLONS DONC MON T. WALK BIKINI. LORSQUE JE PASSE EN CATÉ BODY FITNESS, EN 2017, JE RETOURNE VOIR **KAREN** POUR M'INITIER AU POSING BODY-FITNESS. CE QU'ELLE A FAIT A NOUVEAU AVEC BRIO !!! SES MOTS, SON PARLÉ, LES IMAGES QU'ELLE DONNE AINSI QUE SES DÉMONSTRATIONS GESTUELLES FONT TOUT DE SUITE ÉCHO EN MOI. ELLE M'A DÉMONTRÉ QUE JE POUVAIS ÊTRE BELLE ET RESTER MOI MÊME DANS CETTE CATÉGORIE PLUS MUSCULAIRE ET SURTOUT QUE J'AVAIS TOUT INTÉRÊT À Y APPORTER MA FÉMINITÉ ! ELLE A TOUT DE SUITE SU ME METTRE À L'AISE.

KAREN M'A REGARDÉE, FAIT POSER SOUS TOUTES LES COUTURES SANS JUGER MON PHYSIQUE, JUSTE EN AYANT UN REGARD PROFESSIONNEL POINTU ET ELLE A REPÉRÉ LES BONNES POSITIONS A ADOPTER. ON PEUT DIRE QUE POUR MOI CELA A BIEN FONCTIONNÉ PUISQUE JE RÉUSSI À DÉCROCHER LA 2ÈME PLACE EN 1/2 FINALE NORD IFBB : LA POSTURE, L'AISANCE ET LE PLAISIR Y ÉTAIENT ! JE SAIS QUE TOUS LES CONSEILS DE **KAREN** ONT PORTÉ LEURS FRUITS SUR MES COMPETITIONS SUIVANTES.

**BREF QUOI DIRE DE PLUS À PART
QU'ATTENDEZ VOUS POUR LA RENCONTRER
??????**



COACHING SCÉNIQUE



Coaching Scénique 2016
Mélanie VAUTRIN



COACHING SCÉNIQUE 2017



COACHING SCÉNIQUE AVEC KAREN FELIX

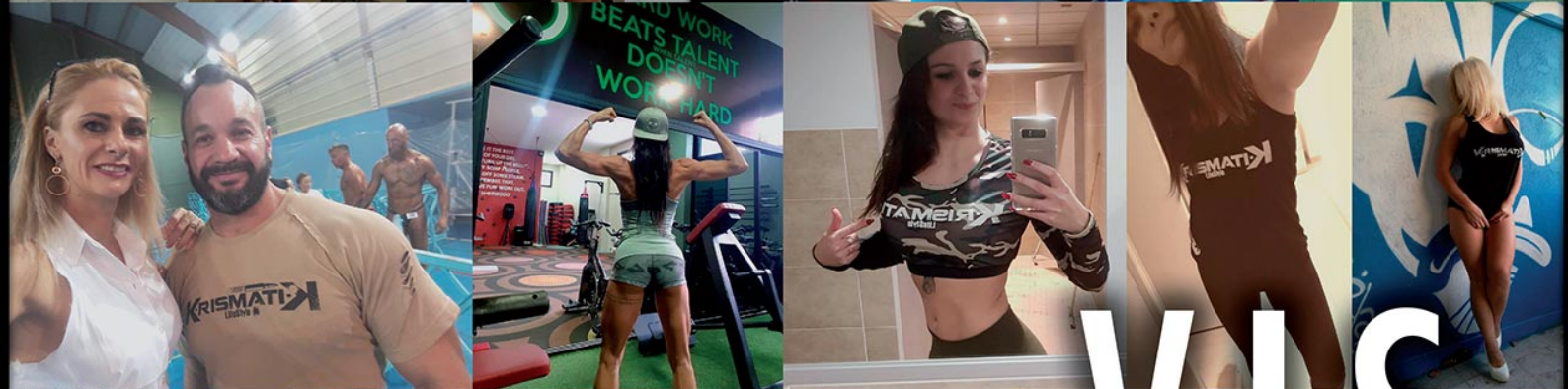
THOMAS ET MÉLANIE PFISTER

EN AVRIL 2017 LORS DE LA FINALE FRANCE JE MONTE DANS LE CLASSEMENT ET FINIS 4EME. J'ENCHAÎNE AVEC LE GP DE NICE DÉBUT SEPTEMBRE OÙ JE DÉCROCHE LA 1ÈRE PLACE CE QUI ME QUALIFIE POUR L'ARNOLD CLASSIC À BARCELONE FIN SEPT, UNE EXPÉRIENCE MAGIQUE ! JE FINIS L'ANNÉE PAR LES CHAMPIONNATS DU MONDE IFBB À BIARRITZ LE 02 DÉCEMBRE 2017.

EN 2018 PAS DE COMPET DE PRÉVUE : JE VAIS BOSSER MES POINTS FAIBLES ET JE CONTINUE LE SUIVI AVEC **JULIEN SUEL** BIEN ENTENDU !

EN 2019 J'AIMERAI BEAUCOUP ÊTRE EN MESURE DE FAIRE UNE GRANDE COMPET AMATEUR À L'ÉTRANGER, PEUT ÊTRE À LAS VEGAS AVEC MON MARI THOMAS.

MÉLANIE PFISTER



-15% avec le
code promo
fitnessmag



VIS
TON
STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK
LifeStyle



**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



Interview au congrès IPSN à Saint Malo.

■ OSTÉOPATHIE ET ALIMENTATION, LE MAL DE DOS EST DANS L'ASSIETTE AVEC JEAN-PIERRE MARGUAR

Jean-Pierre Marguaritte est ostéopathe, naturopathe et micro-nutritionniste, auteur de l'ouvrage "Le mal de dos est dans l'assiette". L'association EUROPROMOSTEO qu'il préside regroupe les ostéopathes qui appliquent sa méthode au plus grand bénéfice des personnes qui souffrent de troubles liés au mode de vie, celles dont l'état se situe entre la santé et la maladie et pour lequel l'usage du médicament toujours toxique peut être évité.

www.europromosteo.com

Sujets abordés :

Quel lien entre maux de dos et alimentation ?

Le mal de dos est dans l'assiette, pourquoi ce constat ?

Comment prendre en compte des problèmes de dos ?

Quelques conseils d'alimentation pour réduire les maux de dos ?

Est-ce que les problèmes de dos sont en augmentation depuis ces dernières années ?



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

SOIGNEZ DÉFINITIVEMENT L'ARTHROSE EN 30 MIN + LE JUS DES CARTILAGES



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



L'arthrose semble inéluctable, elle serait dite "liée à l'âge", "usure normale"...

Venez découvrir le mécanisme de l'arthrose qui est bien plus qu'une usure afin de découvrir aussi quels peuvent être les soins adaptés.

Je ne parle pas de masquer les symptômes, d'ignorer la douleur et les signaux de dégénérescence mais bien de soigner en apportant une réponse adaptée basée sur une prise en conscience de notre responsabilité par des choix erronés.

Avec en prime "la meilleure recette" de jus pour soigner l'arthrose...





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



Photo by Patrick Masoni

TENIR
au moins
10 ANS,
le reste sera facile.

■ Une motivation ça ne se conserve pas sans rien faire, c'est comme toutes les compétences, il nous faut baigner dedans et travailler un minimum pour la faire progresser.



■ Faites ce qui vous plaît

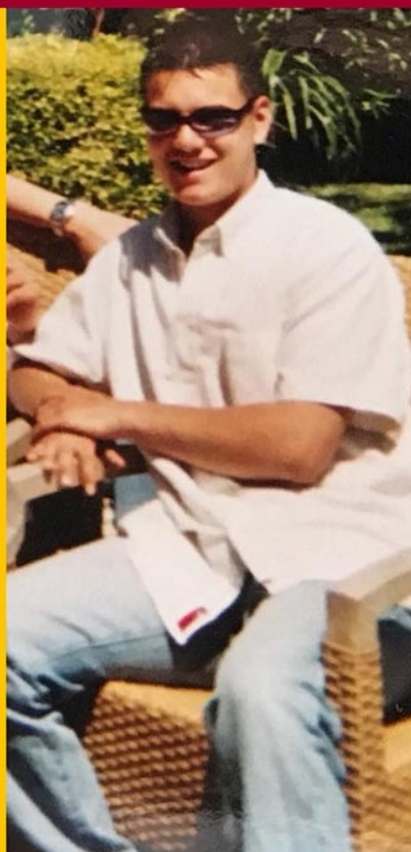
J'aime l'idée d'autonomie, celle où le pratiquant décide de faire ce qu'il veut comme entraînement. Mais comme toute forme de liberté, cela induit des contraintes, d'accepter de faire parfois des erreurs. L'autonomie nécessite un travail de recherche pour optimiser au maximum l'entraînement que le pratiquant choisira de faire. La liberté c'est aussi aimer le risque qu'elle induit.

“ Que ce serait-il passé si une personne vous avait donné des limites deux fois plus hautes ? ”



Qui a défini vos limites ?

En fonction du discours que vous avez pris pour vérité sur la progression à vos débuts, il se peut que vos limites soit atteintes, c'est à dire que vous êtes persuadé que vous êtes au maximum ou presque car vous êtes exactement au niveau qu'avait prédit votre mentor. Que ce serait-il passé si une personne vous avait donné des limites deux fois plus hautes ? Seriez vous deux fois plus fort, musclé, performant ? Prenez un instant pour vérifier qui a dicté votre progression, vous ou bien quelqu'un qui ne connaît même pas votre nom de famille...



mon avant-après

Faute de Bat-cave, trouvez votre Bat-ceinture

Tout bon pratiquant souhaite (secrètement) avoir sa salle à domicile, où il pourrait à loisir s'entraîner, crier, se mater dans le miroir, etc. Mais vu que tout le monde ne possède pas l'espace pour aménager une Bat-cave, on peut au moins avoir une bonne bat-ceinture pleine d'accessoires sympas.

C'est un truc qui a bien dynamisé mes séances de sports car, je ne sais pas si c'est réel ou non mais la musculation

contrôlée, lente, sous-tension, etc ne dynamise pas autant qu'un cours de boxe ou de core-slider. Justement je recherchais dans mes entraînements une technique pour inclure de la nouveauté car j'ai horreur de glander entre les séries (parfois c'est nécessaire mais, je ne suis pas un powerlifter). Corde à sauter, core-slider, élastiques, ma liste des accessoires est longue... Et vous, lesquels avez-vous sur votre bat-ceinture ?

Mon programme est basé sur des **fondamentaux** (qui d'ailleurs ne sont pas à la mode sur les réseaux) et j'y inclus des mouvements dynamiques pour me faire monter dans les tours. J'ajoute également 10 à 20 minutes de cardio en fin de séance, avec ce protocole je rentre chez moi plein d'endorphine, avec une certaine satisfaction d'être sorti de ma zone de confort et surtout de ne pas avoir suivi "le troupeau" mais d'avoir choisi ma voie.

Bon entraînement à tous,

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- 12 entraînements différents sur la même machine
- Mouvements fluides
- Entraînement avec charges lourdes sans risque



UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON ET EN FAMILLE

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

FITNESS MAG

DE BODYBUILDER À ACTEUR...

FLORENT DORIZON
interview & photos
EXCLUSIVES !

3 FACTEURS DE
L'HYPERTROPHIE
MUSCULAIRE

STRONGMAN
TRAINING
PLANIFICATION
SEMAINE 4

LE
GAINAGE
POURQUOI ?
COMMENT ?

MANGEZ
EN FONCTION DE
VOTRE GÉNÉTIQUE

OSTÉOPATHIE ET
ALIMENTATION,
LE MAL DE DOS EST
DANS L'ASSIETTE

DOSSIER
SPÉCIAL TENDINITE
ET ANTIBIOTIQUES...

GAGNE TON LIVRE • MON COACH MUSCULATION # JAVO100178



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



**DÉJÀ 60 NUMÉROS
DISPONIBLES**

A close-up photograph of a digital display, likely from a car's instrument cluster. The display consists of four black rectangular segments, each showing a white digit. From left to right, the digits are 5, 4, 1, and 2. The segments are separated by thin white vertical lines. Above the segments, there are some small, partially visible labels: "MILES" above the first segment, "MILES" above the second, "MILES" above the third, and "MILES" above the fourth. The overall image is in black and white.

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



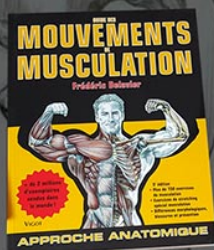
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MANGEZ EN FONCTION DE VOTRE GENETIQUE



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

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

© FITNESS-MAG.FR

TELÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

3 FACTEURS DE L'HYPERTROPHIE AVEC LE STRESS METABOLIQUE ET LES DOMMAGES MUSCULAIRE.

Focus sur le **STRESS METABOLIQUE** :

1 - L'activité physique et plus particulièrement l'exercice contre résistance ou en renforcement musculaire entraîne des adaptations nerveuses et physiologiques.

2 - La succession de phase concentrique-excentrique du muscle va provoquer une ischémie c'est à dire un manque d'arrivée d'oxygène dans le muscle.

3 - Ce stress va conduire à une accumulation de divers métabolites dans nos cellules comme le LACTATE, les ions hydrogènes, la créatine, phosphate inorganique etc... (=Produits de la glycolyse).

4 - Cette accumulation de métabolites va contribuer à une augmentation des facteurs de croissances (Testostérone, GH, Insuline, IGF1, IGF-1m) favorable à l'hypertrophie...

Photo Aurélien ROY

5 - Le rôle de ses facteurs de croissance est double :

Ils activent certaines protéines comme :

-PI3K (Phosphoinositide-3-kinase)

-Akt (Tyrosine kinase)

-mTor (Mammalian Target of rapamycin)

En plus de cela va intervenir une action au sein des cellules satellites, présentes sur nos fibres musculaires, jusqu'ici bloquées. Elles reprennent ainsi leurs cycles et permettent la synthèse protéique à nous avons possibilité de création de nouvelles fibres (hyperplasie-10%).

Photo Aurélien ROY

6 - À titre d'information :

La Akt inhibe la myostatine, une protéine elle-même responsable de l'inhibition de la croissance musculaire !

7- Les études montrent que le stress métabolique est renforcé grâce à l'utilisation d'un nombre de séries maximales avec des fourchettes de répétitions comprises entre 6 et 20 répétitions et des temps de repos réduits.

Walter l'Haltère

LE BRACELET PAR BRELOQUE DE SALLE

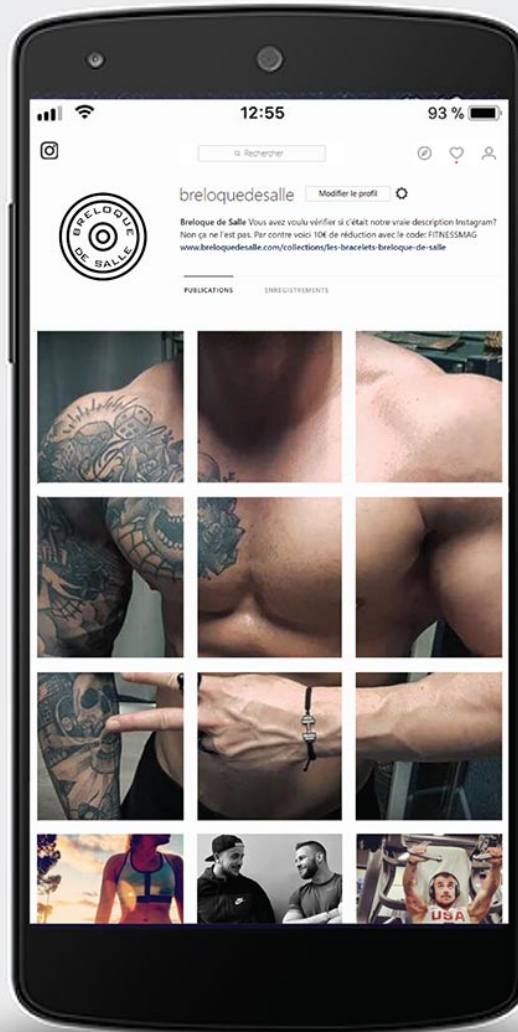


PHOTO @KEVINFREMONTCOACH

LA FORCE D'UN HALTÈRE, POUR SUBLIMER VOTRE PASSION.

EMBELLISSEZ VOS EFFORTS

@breloquedesalle





ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LE PLAISIR DU SPORT ET L'IMAGE DU CORPS



▶ Brève incursion dans la psychologie du sport et de la musculation.

Après cette brève incursion dans le monde des acides aminés et de la congestion musculaire, essayons de revenir à la source du plaisir sportif. Chose évidente, la pratique sportive (sports de résistance ou d'endurance) procure une certaine forme de plaisir; ceci expliquerait donc cela. Sur le plan organique, certaines hormones appelées catécholamines sont directement ou indirectement impliquées. Elles le sont sur le plan de la libération d'énergie (adrénaline et noradrénaline) en réponse au stress causé par l'exercice. Le stress est ici à considérer comme un signal, sans autre connotation. Chose encore plus intéressante, les catécholamines sont aussi liées à l'émotion et au plaisir. En réalité, vous ne pouvez pas séparer l'un de l'autre – ni la notion de plaisir à la dépense énergétique dans le cadre du sport.

Oui, tout cela est bien beau (tout autant que nécessaire à rappeler) mais quel est finalement le lien entre la dopamine ou l'adrénaline et la musculation ?

À vrai dire, il s'avère complexe mais il reste simple à expliquer. Le culturisme (ou bodybuilding pour être plus exact) est autant lié au plaisir de la pratique sportive qu'à celui du corps lui-même et de son évolution.

Cette spécificité du bodybuilding est évidemment absente des sports d'endurance mais c'est cette particularité qui fait toute la richesse de notre sport.

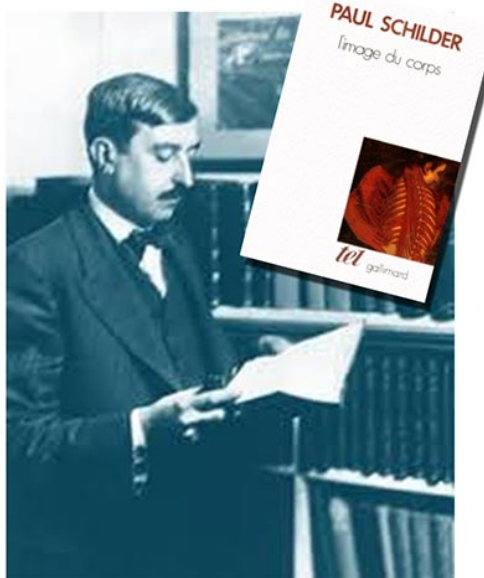


La notion d'image du corps n'a pas été sérieusement traitée par la psychanalyse de Freud



Sans vouloir entrer dans les détails et les profondeurs de la psychanalyse freudienne en traitant de la sublimation par l'évolution de la libido vers une activité bien différente des fonctions biologiques (autrement dit la plupart des loisirs et le sport en particulier), l'image du corps est un sujet qui n'a pas été véritablement traité par Freud et ceux qui l'ont suivi. L'inventeur de la métapsychologie s'est peu intéressé à la question du corps lui-même, sauf peut-être à s'interroger sur la sculpture et plus difficilement encore, sur la question des instincts de vie et de mort, un sujet certainement lié à la pratique sportive elle-même. Disons que la Grèce antique aura certainement donnée plus de place au corps et à son développement que notre civilisation moderne elle-même.

Paul Schilder révolutionne le sujet avec un ouvrage d'inspiration Freudienne "L'Image du Corps"



Cependant, des psychologues d'inspiration freudienne se sont penchés sur la question.

L'un de ces rares chercheurs avait pour nom **Paul Schilder**. Il publia un ouvrage nommé **L'Image du Corps** en 1935. Médecin et neurologue, Schilder était également psychiatre et philosophe de formation. Sujet pourtant décisif, l'image du corps est à la base de notre pratique sportive car si c'est bien le corps qui évolue, c'est toujours l'image que l'on juge. Cet aspect très particulier du bodybuilding n'est d'ailleurs pas sans une étroite relation à la notion de reconnaissance du corps en tant qu'objet (et sujet) signifiant

C'est le corps qui nous caractérise sur le plan physique en tant que personne, tout autant qu'en termes de personnalité, certains diront du narcissisme, un attribut nécessaire, qui entrera partiellement en relation avec la question du "Je" (sur le plan psychanalytique, la notion de narcissisme n'est pas connotée). À nouveau, cet aspect est propre au bodybuilding. L'athlète de sprint ou de décathlon n'aura de relation au corps que majoritairement fonctionnelle mais la relation au corps du bodybuilder se rapporte à l'esthétique et donc, à une relation personnelle au corps, à la question du corps dans tous les sens du terme.

L'Image du Corps de Schidler introduit le Corps dans le domaine Biologique, Psychologique et Social

L'Image du Corps de Schilder repose précisément sur ces fondements entre biologie et psychologie, une première dans l'histoire de la psychologie de l'époque. Schidler ira pourtant encore plus loin en associant tout à la fois ce qui ressort du biologique, du psychologique mais aussi du social, un élément clé bien trop souvent oublié dans notre sport.

Le bodybuilding dépend pourtant de ces trois domaines. Relation au social avec l'image du corps en contraste avec l'image de l'autre – ou plutôt de l'Autre au sens de Jacques Lacan.

Pour Schilder, l'image du corps repose sur une "base biologique", source de ses matériaux. Matériaux ensuite exploités par la libido pour aboutir à une structure et à une signification. Dans le cadre spécifique du bodybuilding, la signification est d'ordre esthétique et ressort parfois, si j'ose dire, de l'hybris, terme grec et synonyme complexe d'exagération ou d'outrance, ici proprement physique. Pour Schilder enfin, les images du corps dépendent d'une interaction sociale. Cette interaction s'appuie sur une véritable dynamique dans le cadre de notre sport. C'est une dynamique de l'entraînement lui-même, à la recherche de la performance, parfois avec le soutien des ergogènes (j'en sais quelque chose) pour construire l'image autant que le corps lui-même.

Mais c'est aussi un sport mené par une dynamique de compétition tout aussi forte que pour d'autres pratiques sportives.

SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

**DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT**



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Questions de dynamique(s) et de pratique(s) sportive(s)...

Dynamique purement psychologique avant d'être purement physique, Schilder nous rappelle que "les cas organiques ont un substrat psychogène". Autrement dit, vouloir séparer l'étude de la pratique sportive de ses aspects psychologiques serait une aberration.

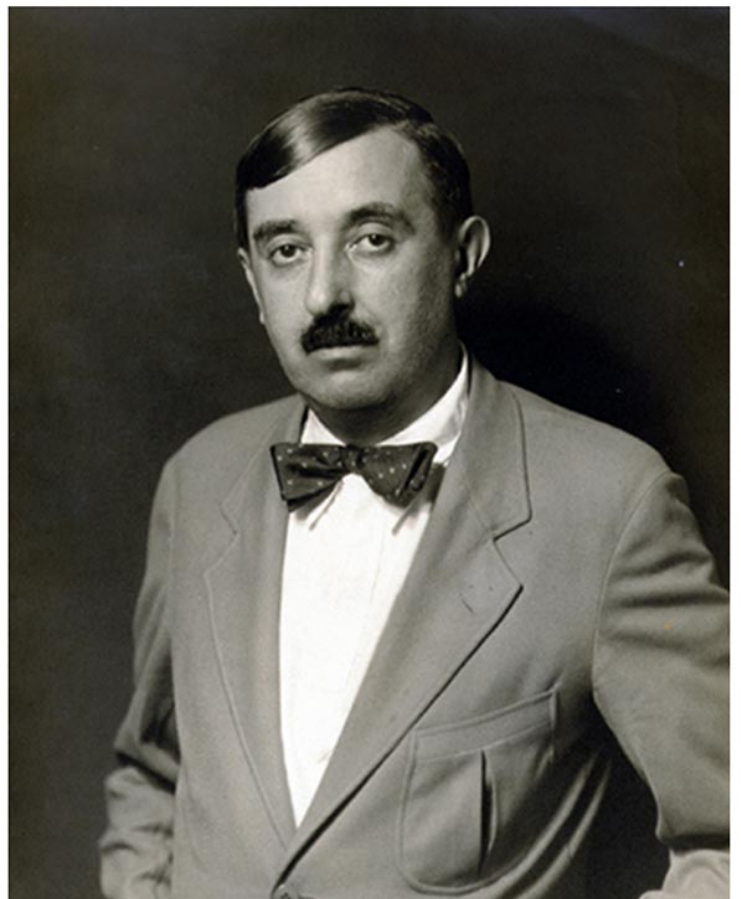


De même, vouloir séparer la pratique sportive de son élément social le serait tout autant. En effet, c'est dans la troisième partie de son livre que Schilder affirme: "Dans le travail de construction de l'image du corps, il y a une recherche continue de ce qui pourrait y être incorporé. Nous ne sommes pas moins curieux de notre corps que nous ne le sommes de celui des autres. Nous contemplons notre corps et, une fois l'œil satisfait, nous avons recours au toucher (...). Nous avons envie de le montrer aux autres. Nous désirons connaître notre image du corps et que les autres la connaissent (...) L'image du corps est un phénomène social."

Ceci, et les références à Paul Schilder entre autres, seront pour moi une bonne introduction à la rédaction d'un livre sur ce thème. Sujet complexe mais enrichissant pour notre communauté sportive, mon ouvrage sera disponible dès l'année prochaine. Naturellement, ce dernier s'adressera à un public universitaire mais si la psychanalyse vous parle...

Paul Schilder
L'image du corps

Paul Schilder, *L'Image du Corps*, Paris, Editions Gallimard 1968



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



**IVAN
MY
FIT WORLD**

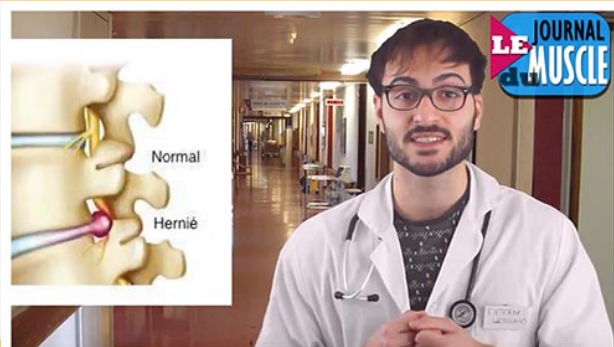
Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



**MY
FIT WORLD**
by Ivan
Musculation, Fun et... on verra!



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ **4ème épisode** de mon **Journal TV** consacré au monde de la musculation

**FOCUS SPÉCIAL SUR
"L'HERNIE DISCALE"!**





Le confort de s'entraîner chez soi



3% de remise
avec le code **ER03**



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

www.HBS-training.eu

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

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



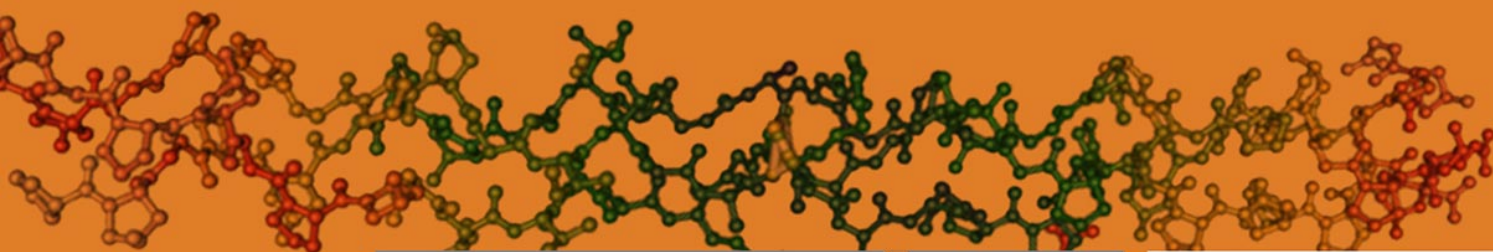
TOUS VOS EXERCICES ICI



**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif



OSTÉOPATHIE



LE COLLAGÈNE MAL COMPRIS ?



Le collagène est comme son nom l'indique la « glue » du système tissulaire « fascia », que je ne vous rappelle plus tellement je vous en parle (voir article fascia) !

Cette glycoprotéine est la plus abondante dans le corps. Elle est composée de 30% des protéines totales du corps, 50% de la masse fasciale.

Son système de fonctionnement est simple, il participe à la consolidation des tissus, des articulations comme les briques d'une maison. Le collagène a un rôle principalement de soutien.



Photos google images / photographie non identifiée

L'excès de collagène est-t'il préjudiciable ?

OUI !

Une surproduction de collagène entrainera une perte fonctionnelle.

De ce fait, il va empêcher le bon glissement des fascias pour « soutenir » les tissus endommagés. Une bonne réaction de notre organisme mais trop intense à l'image de l'allergie qui est une exacerbation de l'activité des cellules immunitaires !

EXEMPLE : lors d'une blessure, on pose un plâtre (pratique de moins en moins effectuée). Il y a un excès de collagène qui augmente la fibrose du tissu conjonctif et empêche à l'articulation de faire son mouvement correctement (à l'image de la frozen shoulder / capsulite rétractile).



LES SÉDENTAIRES ET NON PRATIQUANTS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUCHÉS.

La mauvaise posture influe sur la production de collagène (premier processus d'adaptation et de compensation, avant le développement d'arthrose). Cette synthèse anormale **empêche la bonne malléabilité du tissu** car il participe grandement à la **fibrose tissulaire** ! A tel point que **les nerfs peuvent se retrouver bloqués par des fascias** et finissent par provoquer de fortes douleurs (*une des raisons de la maladie du siècle : douleur en bas du dos appelée thoracolombaire*)



« Chez les personnes saines le tissu fascia glisse sur 70% de la position initiale, tandis que pour les personnes souffrant de douleur cette capacité tombe à 50%. Ceci est dû à une production excessive de collagène qui entraverait les glissements qui sont si importants à notre bon fonctionnement » Dr Langevin

La production d'acide hyaluronique s'oppose-t-elle au collagène ?

Le fibroblaste, cellule principale du tissu conjonctif, synthétise deux matrices différentes : elle produit (sur?) le collagène une protéoglycane comme l'acide hyaluronique (Dr STECCO) Car la fonction principale de l'acide hyaluronique est de lubrifier et de rendre les tissus plus malléables !

L'information essentielle est donc de comprendre que moins l'acide hyaluronique est produite, moins les plans de glissement tissulaire sont efficaces. En effet, lorsque trop peu hydraté le tissu devient rugueux et cassant, provoquant de l'inflammation tissulaire.

(Nos tendinites, si familières en salle de sport, peuvent être la résultante d'un manque d'hydratation)

LES ÉTUDES ONT DÉMONTRÉ QUE PLUS NOTRE CORPS BOUGE, PLUS IL EST EN SANTÉ ET PLUS LA BALANCE D'ACIDE HYALURONIQUE / COLLAGÈNE EST EN SYMBIOSE.



COMMENT AUGMENTER LA BONNE HYDRATATION DES TISSUS ?

KINGLER ET SCHLEIP ont prouvé qu'avec des thérapies manuelles comme la fasciathérapie, les massages ciblés et l'activité physique sont nécessaires. Il est possible de réduire l'information pro inflammatoire et réhydrater les tissus par l'augmentation de la production d'acide hyaluronique.

Comme une éponge, notre organisme a la capacité d'éliminer l'eau et les éléments stagnants grâce à des pressions, des étirements et des contractions, mais aussi de se remplir de nouveaux éléments neufs et jeunes pour améliorer les glissements du corps.



LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE EST-ELLE NÉFASTE ?

LA SURPRODUCTION SERA MAUVAISE

La production de collagène n'est tout de même pas néfaste car c'est un élément essentiel dans le soutien de la structure du tissu conjonctif. L'activité physique va permettre de produire du collagène « frais » et « jeune » pour les tissus conjonctifs de soutien, comme l'aponévrose thoraco lombaire et l'aponévrose plantaire. Ce qui est essentiel pour la transmission de charge, pour l'économie d'énergie et pour éviter des blessures.

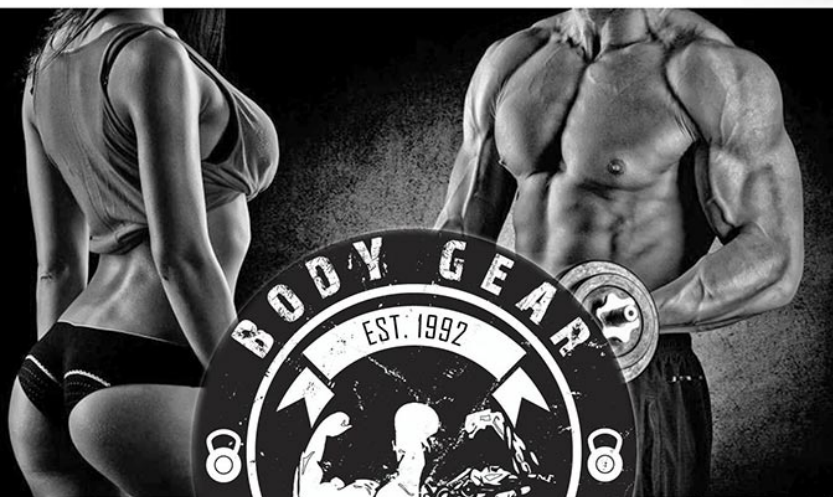
L'hydratation par l'eau est également un processus important dans la structure des fascias et par conséquent de ses fibroblastes. Il est donc indispensable d'avoir un organisme bien hydraté pour bien fonctionner.

Par ces quelques liens anatomiques et ces définitions, nous avons déjà une idée plus claire de ce qu'est le collagène, son fonctionnement et son lien avec l'acide hyaluronique.

On est dès lors en droit de se poser ces questions : ajouter une consommation de collagène par voie orale est-elle intéressante ? Et les crèmes alliant collagène et acide hyaluronique sont-elles efficaces ?

Je vous laisse le soin d'y répondre en allant jouer dans les méandres de l'anatomie.

Ostéopathiquement vôtre.
Alessandro Maestroni.



ALESSANDRO MAESTRONI

ENTRAINEUR PRIVÉ & NUTRITION

☎ 438 494 3942 ✉ BODYGEARCOACHING@GMAIL.COM

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

ENTRAÎNEMENT À DOMICILE | PRÉPARATION À DISTANCE | SUIVI DIÉTÉTIQUE



**HERVÉ
COSTA**

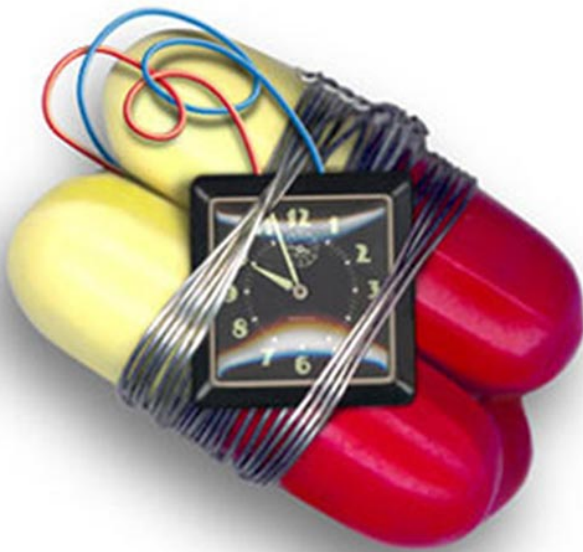
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



CONSEILS

MUSCULATION & NUTRITION

FLUOROQUINOLONES



DANGER !



Photos google images (auteurs non identifiés)

Pour commencer, l'article est destiné à ceux qui se demandent ce qui a bien pu m'arriver pour être resté 14 mois sans pouvoir m'entraîner correctement, loin des compétitions – ainsi que de l'absence de mes vidéos sur les réseaux sociaux.

En fait, C'est très simple : cet article a pour but de préserver un bien grand nombre d'entre vous. Nous connaissons, bien sûr les effets néfastes des antibiotiques : destruction des mauvaises bactéries mais aussi des bonnes ! Sachez qu'une prise d'une semaine d'antibiotiques, correspond à 3 mois sans système immunitaire, je vous laisse imaginer les dégâts sur l'organisme.

De fait, qu'on se représente un antibiotique s'attaquant directement à vos tendons comme une mite sur vos tee-shirts. Je vous présente les "fluoroquinolones", l'antibiotique souvent prescrit pour les infections urinaires et sinusites. J'ai été astreint à un traitement post opératoire " sinusite " de 5 jours , mais je me suis trouvé dans l'obligation d'arrêter au bout du 4eme jour , ayant ressenti des effets indésirables sur mes tendons immédiatement bien qu'étant totalement au repos.

L'utilisation des fluoroquinolones a connu un essor en pathologie urologique ces dernières années. Sans complication engageant un pronostic vital, mais associées à des lésions tendineuses engageant le pronostic fonctionnel qui débute généralement 4 à 5 jours après la prise et l'apparition de la douleur. Le symptôme le plus fréquemment rencontré est la douleur, les tendons plus souvent atteints sont ceux soumis à de fortes contraintes, à savoir que si vous souffrez de tendinites la douleur peut se multiplier. La durée du traitement est importante, lequel est souvent prescrit pour seulement 5 jours, **mais suffisant pour créer de gros dégâts**.

DANGER



Nous retrouvons chez les personnes âgées une rupture net du tendon d'Achille, terrain à risque (âge, corticothérapie, insuffisance rénale), elles peuvent survenir brutalement chez les jeunes sportifs ou non sportifs, et ne présentant pas de pathologie tendineuse connue. Dans mon cas : l'épaule droite, genou droit et le pectiné gauche " avec inflammation de la symphyse pubienne " pubalgie ;



j'ai été limité plus de 14 mois avec 3 mois de rééducation en piscine dans un centre Ajaccien. Je n'étais que l'ombre de moi-même, et encore je suis bien loin d'avoir récupéré mon niveau. Non ! Ce ne sont pas les charges lourdes, ni une blessure, j'ai bien été affecté par cet antibiotique dévastateur. Heureusement d'ailleurs que mes entraînements étaient lourds et intenses, cela m'aura permis d'être plus solide et de perdre beaucoup moins de masse musculaire pendant cette si longue période d'inactivité. Je ne changerais pour rien au monde ma façon de m'entraîner.

demandez une alternative à votre médecin !

Alors oui, il est vrai que rares sont les personnes qui réagissent aussi mal à cet antibiotique, mais sincèrement, faites en sorte de passer outre, en demandant à votre médecin une alternative, surtout si vous êtes sportif, car ensuite il sera trop tard, certaines personnes ont leur vie gâchée.

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com

Multi-Gym WB-MS17

- Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- 12 entraînements différents sur la même machine
- Mouvements fluides
- Entraînement avec charges lourdes sans risque

UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE



Photo : Alexandre Codel



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Tendinites & antibiotiques

ce n'est pas automatique !



LES TENDINITES, TOUT SPORTIF CONNAIT ! LES ANTIBIOTIQUES, ÉGALEMENT...

Pourtant, certains antibiotiques sont associés à un risque accru de tendinites et de ruptures tendineuses. Les fluoroquinolones, une famille d'antibiotiques sont particulièrement redoutables, et ont des effets secondaires souvent méconnus des sportifs.

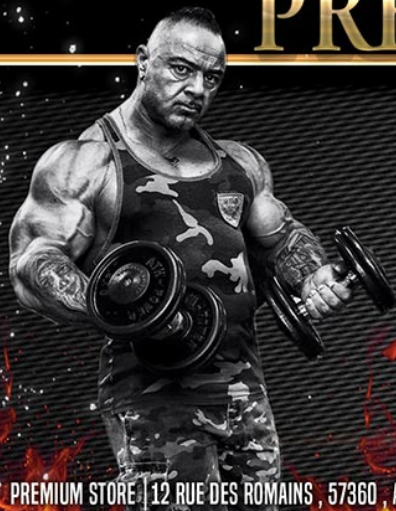
Cette chronique a pour but d'exposer et d'expliquer ces effets secondaires potentiellement graves, et ce d'autant plus chez une personne sportive, afin de prévenir les risques.

Les tendinites des antibiotiques, c'est pas automatique !

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES MUSCULAIRES

Beaucoup de choses circulent sur le net a propos de la fréquence d'entrainement, ainsi que de la Synthèse des Protéines Musculaires (MPS: Muscular Protein Synthesis).

Cette synthèse reste élevée 36 à 48h post entrainement puis tend à décroître. Beaucoup de sites tirent donc la conclusion hâtive qu'il faut donc, pourvu que l'on ne s'aide pas de substances "exogènes" (qui contribuent a maintenir cette MPS élevée plus longtemps), entrainer un muscle toutes les 48h pour des gains hypertrophiques optimaux.

OR CETTE MPS EST UN FACTEUR ISOLÉ PARMIS D'AUTRES, QUI NE TRAITE QUE D'UN SYSTÈME (MUSCULAIRE).



■ **ON RÉDUIT ICI LES RÉACTIONS DE SURCOMPENSATION QU'A UNE RÉACTION ANALYTIQUE.**

Le problème est que la surcompensation n'agit pas simplement de façon analytique mais plutôt systémique (globale). Ainsi, certains systèmes auront besoin de plus de délai de récupération. Les tendons mettent plus de temps à récupérer, le système hormonal également ainsi que le grand dernier, **LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL.**

■ **Croire que l'on peut donc se réentraîner 48h après à pleine intensité sous le seul prétexte que cette synthèse diminue, alors que les autres systèmes n'ont pas encore récupéré est une erreur qui se traduira à long terme par une accumulation de fatigue nerveuse, ainsi qu'une accumulation d'inflammations.**



BODY GEAR AJACCIO

Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils



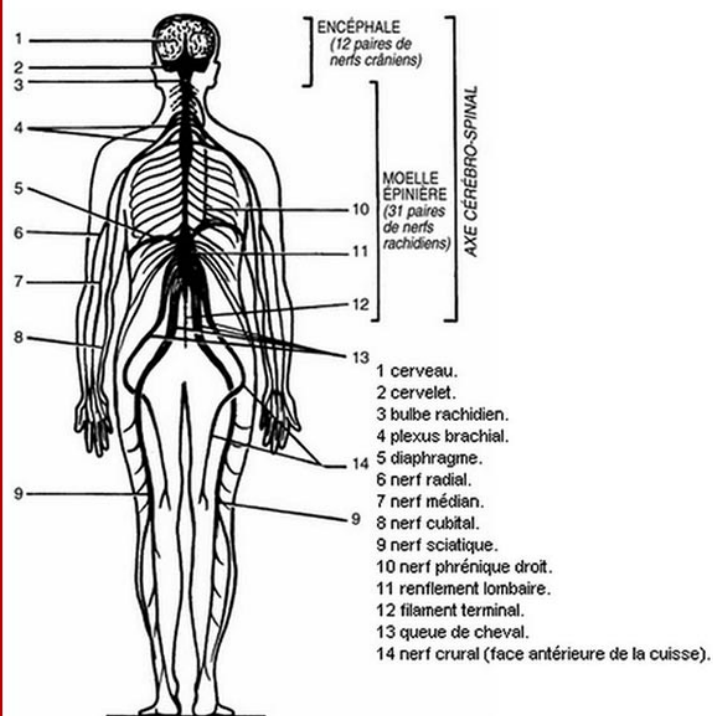
15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio
Tél. : 06 17 71 42 03
E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com

■ **Quand à ceux qui diront qu'ils "épargnent" le SNC, n'oubliez pas qu'à partir du moment où on s'entraîne avec intensité, et dès que les charges employées correspondent à 80% de la RM, le Système nerveux est fortement mis à contribution puisque c'est lui le "patron" qui commande la contraction musculaire.**

En effet, sur les méthodes en efforts répétés, les grosses unités motrices sont recrutées dans les dernières répétitions de la série. À partir d'intensités correspondant à 80-85% de la RM, le recrutement des grosses unités motrices est instantané dès le début de la série.

Pour paraphraser **Ed Coan**, tant que tous les systèmes n'ont pas complètement récupéré la séance ne sera pas optimale....

Vous n'êtes donc pas une addition de muscles agissant de façon indépendante les uns des autres, vous êtes un ensemble de systèmes travaillant de concert



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

1000m2 de remise en forme.

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

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



**WILL
JANSSENS**
Exercise physiologist
personal trainer



PHYSIOLOGIE

**REEMPLACER LE "SURPLUS"
DE PROTÉINES PAR DES
GLUCIDES POUR UNE
PERTE DE GRAISSE PLUS
EFFICACE ?**



PROBABLEMENT UNE EXCELLENTE IDÉE !





LES GLUCIDES DIGÉRÉS FACILEMENT AIDERONT ENCORE PLUS EN CE SENS, LEUR ACTIVITÉ PRO-MÉTABOLIQUE SERA PLUS INTÉRESSANTE QUE DES SUCRES « LENTS ».

Avant de paniquer (je viens de suggérer de consommer du sucre concrètement), retenez que vous êtes en déficit calorique et la DNL* est tout sauf un problème.

***De Novo Lipogenesis, ou synthèse de graisse à partir d'un autre substrat.**



A ce propos, il vaut mieux manger « trop » de glucides en surplus calorique que de manger trop de graisses.

Dans cette étude (1), il fallait plus de 500 gr de glucides par jour avant de voir une augmentation nette de la synthèse de graisse (synthétiser plus de graisse que l'on en dégrade).



EXEMPLES DE GLUCIDES POUR REMPLACER LE SURPLUS EN PROTÉINES.

- Banane, dattes dénoyautées, des raisins, du jus d'orange (on ne s'inquiète pas pour vos "gainzZz", les antioxydants ne sont pas présents en dose supra-physiologique, c'est juste du jus d'orange).
- Des pommes de terre ou des patates douces bien cuites (vapeur, sans la peau).
- Du riz blanc (pareil, bien cuit).



Vous êtes à 3 gr de protéines par kg de poids de corps ? Les sources de protéines (de bonne qualité) sont généralement plus onéreuses. Après, c'est à vous de voir !

Réflexion : Je ne pense pas - ce n'est donc que MON AVIS - que les protéines fournissent un effet supérieur sur la satiété une fois qu'un niveau optimal de protéines est atteint. Pour aller plus loin, consultez l'hypothèse du "protein leverage" (2, 3).

Références :
De Novo Lipogenesis,
(2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3165600>

Protein leverage
(2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24588967>
(3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29032787>

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM

