

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

FITNESS MAG

EDITION N°61 / 06-2018

Caterina
RUBERTO

WBFF PRO - BIKINI Diva
AJKPhotography

FITNESS

Le RETOUR sur
INVESTISSEMENT

TOUT sur
LES PROTEINES
VEGETALES

COMMENT
EFFECTUER UNE
PERTE DE POIDS
CYCLIQUE ?

■ SÉMIOLOGIE DES
ALIMENTS,
CE QUE NOS ALIMENTS
DISSENT DE NOUS

LES COMPLEMENTES
ALIMENTAIRES
DES SPORTS
DE FORCE,
QUELLE
UTILITÉ?

FORCE &
DOPAGE

LE SQUAT
CLAVICULES

TRACTIONS
BARRE FIXE

5 **ERREURS**
À NE PAS
COMMETTRE

ANÉMIE,
ÉPUISEMENT,
DÉMINÉRALISATION
...vous en
avez assez ?

ZOOM SUR LES
BLÉSSURES
MUSCULAIRES



© FITNESS-MAG.FR

Fitness Mag N°61
Ce numéro vous est
OFFERT par

BioTechUSA™

EVÈNEMENT **BNS EQUIPEMENT FITNESS**

PORTES OUVERTES BioTechUSA

LES 22 ET 23 JUIN



VIRÁG KISS
IFBB BIKINI PRO, Championne du Monde

Photographie retouchée.

Venez découvrir et tester la gamme de nutrition sportive BioTechUSA pendant 2 jours d'offres et de promotions exclusives! **Avec la présence exceptionnelle de Virág Kiss et Jean-Philippe Césari**, athlètes BioTechUSA pour vous conseiller sur les compléments adaptés à vos objectifs et partager avec vous leur expérience d'athlète de haut niveau.

Au programme dégustation, animations, goodies et cadeaux!

Avenue Sampiero Corso | Rond-Point de Montesoro RN193 | 20600 Bastia

Offre est valable du 22 au 23 Juin 2018 ou jusqu'à l'épuisement du stock. La promotion est disponible chez les partenaires de BioTechUSA. Découvrez la promotion actuelle et les points de vente sur notre site web: www.biotechusa.com/promotion L'image est une illustration, l'emballage, la couleur ou la taille du produit, peut être différent.

GET MORE
www.biotechusa.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
BOUIDA**
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. 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 Chironi - 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

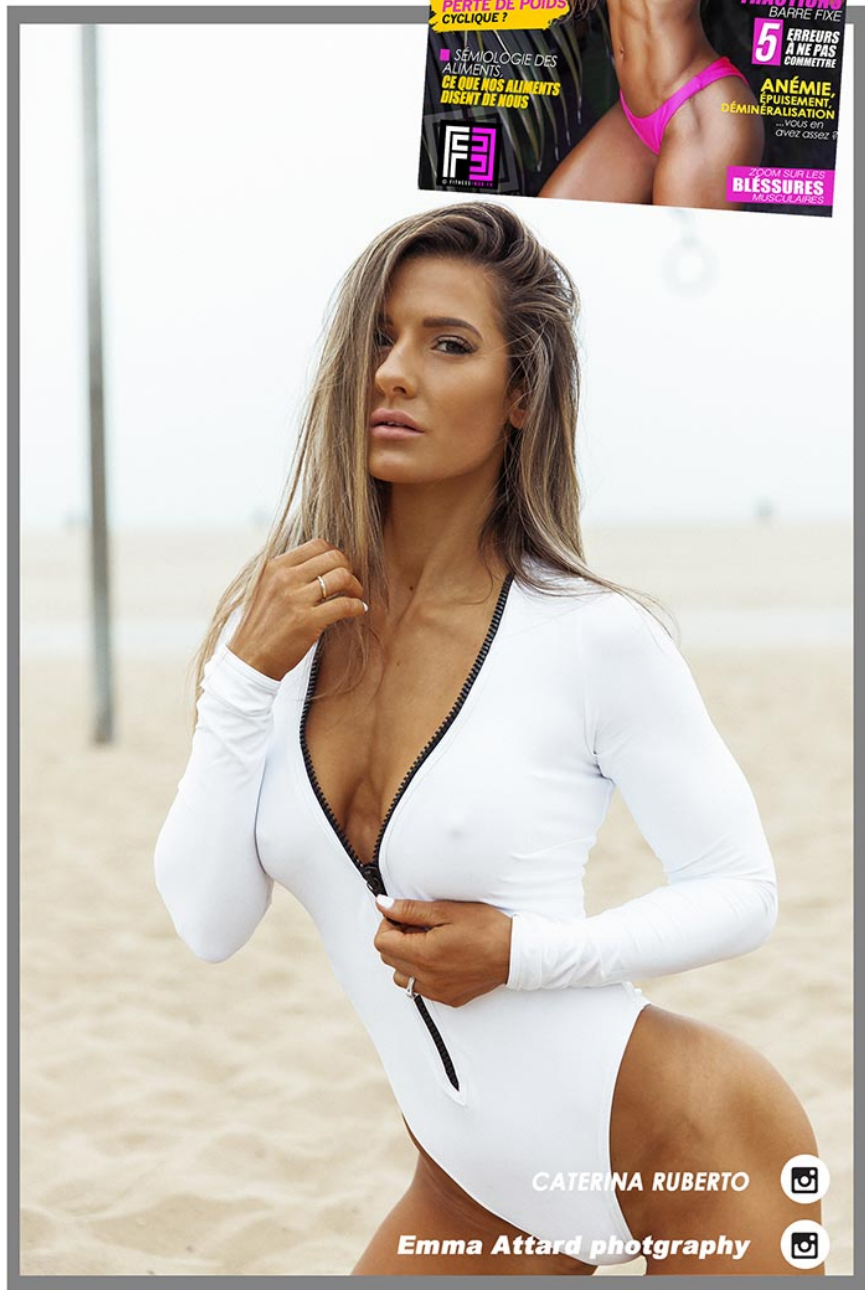
Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

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.

#61
FM



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

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



ÉDITORIAL #61 FM Marre des régimes ?!

Un peu de recul et de bon sens



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

Mes chers lecteurs(trices),



Qui a t'il de plus frustrant en période estivale que de ne pas pouvoir succomber à une bonne glace pistache/chocolat attablé en terrasse en couple ou entre amis(ies) ?!

Pourquoi refuser de se rendre à la soirée pizza chez Mario pour l'ouverture de la Coupe du Monde de Football...sous prétexte que cela va nuire à tous vos efforts annuels ou bien vous rendre malade ??!

A mon humble avis, ces questions n'ont pas lieu d'être car il s'agit avant tout de prendre le problème (si problème il y a avec votre alimentation) à l'envers.

En effet, vous connaissez le proverbe : « il n'y a que l'abus qui est nocif » et ce dernier est bien révélateur de ce qui faut faire dans la réalité, c'est-à-dire ne pas être dans l'excès.

En effet, vous devriez avant tout apprendre à « nourrir » vos cellules (vos organes donc et votre organisme dans sa totalité par conséquent) et ne pas « s'alimenter » de manière chronique de produits totalement dévitalisés, bourrés de sel, sucre, additifs alimentaires divers..... (NDLR :BON OK, je viens de vous couper l'appétit et j'en suis désolé (sourires)).

Mon moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Snackfit Fraise
Snackfit Chocolat
Snackfit Loisettes
Snackfit Vanille
Snackfit Caramel
Snackfit Banane

Snackfit Encas de Pause
Snackfit Encas de Récup

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

SNACKFIT

237 Kcal

Snackfit Mélange fruits
Poudre de patate douce
Fibres
Petit-lait
Gomme

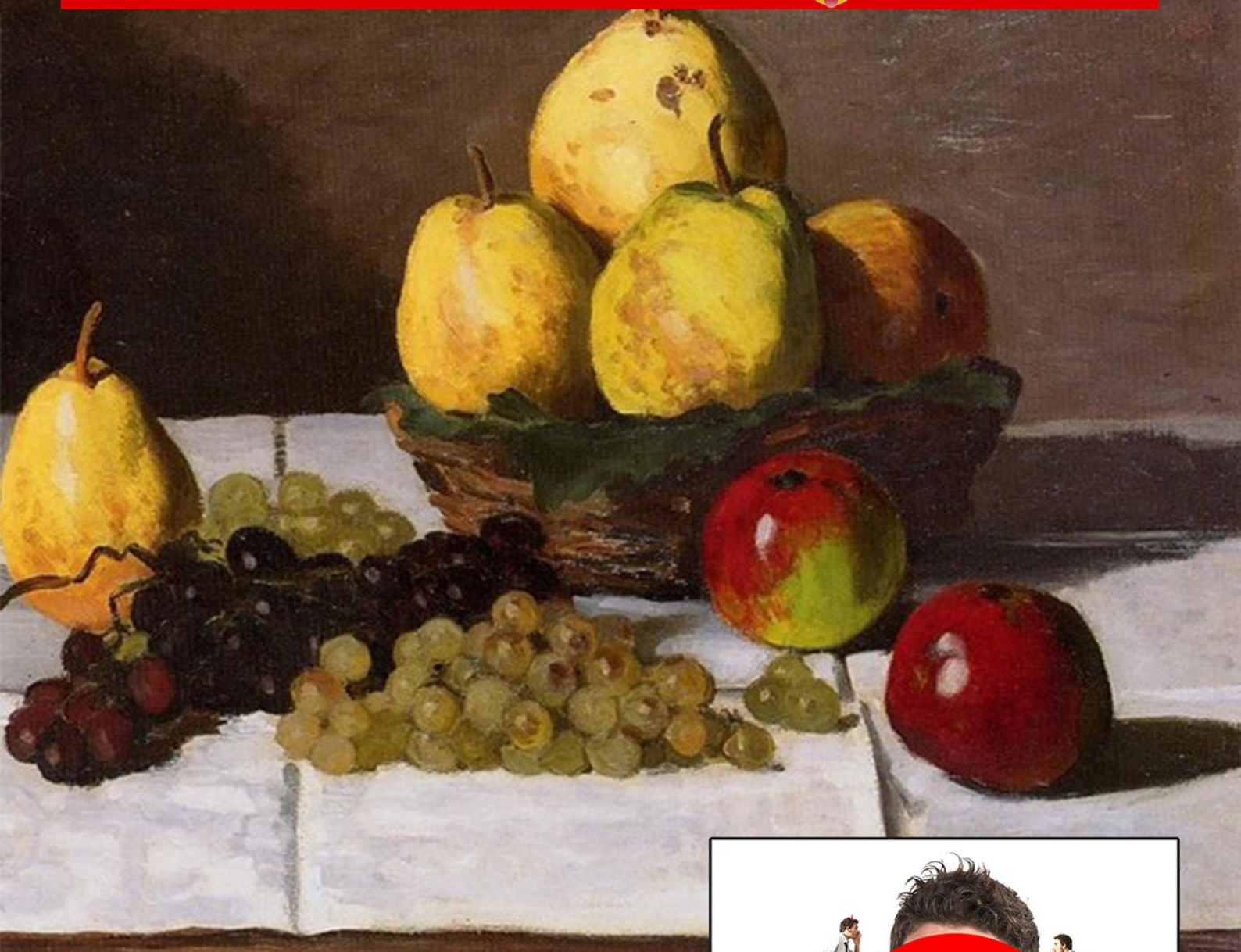
Snackfit Pancake
Pâte à crêpes
Poudre de patate douce
Fibres
Petit-lait
Gomme

Snackfit Chips Barbecue
60 tranches
Fibres
Energie

Snackfit Encas de Pause

-15%
Code de réduction:
AB15

... RETOUR aux FONDAMENTAUX (...eh oui, encore eux ! 😊)



SE RÉAPPROPRIER UN SAVOIR ANCESTRAL et si possible une **nourriture** qui l'est tout autant (dénuée de toutes interventions mercantiles abusives ...= lobbyistes).

APPRENDRE À CUISINER DE MANIÈRE SIMPLE ET EFFICACE.

RETROUVER LE PLAISIR ET LA CONVIVIALITÉ DE PARTAGER UNE NOURRITURE Saine (50% cuite, 50 crus), basée prioritairement sur les végétaux, mais n'excluant pas les protéines animales pour les plus carnassiers d'entre vous (viande blanche, poisson frais, œuf...)



Lorsque l'alimentation originelle devient non seulement un tableau de **Claude Monet** mais également une invitation au plaisir je crois que les glaces et pizzas deviennent secondaires.

Quoi qu'il en soit avec une bonne hygiène de vie, cela restera un écart maîtrisé et non plus un acte de culpabilité.



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

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°61
- 3** equipe fitness mag
- 6** preface
- 9** sommaire
- 10** caterina ruberto
- 16** les abdos
- 20** perte de poids cyclique ?
- 22** patricia mifsud
- 29** fitness, le retour sur investissement
- 33** un dos large malgré une hernie
- 34** telechargez le magazine
- 35** coaching scénique
- 38** réflexions sur la mode
- 40** soutenez fitness mag sur tipee
- 41** thomas pinel
- 45** planification strongman b5
- 48** les conseils de Frédéric Delavier
- 49** les compléments alimentaires
- 53** le journal du muscle
- 54** tractions barre fixe
- 58** sémiologie des aliments
- 59** anémie, épuisement...
- 61** équilibre alimentaire
- 65** tout sur les protéines végétales

66 le squat clavicales



CATERINA RUBERTO

Emma Attard photography





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

WEB

Interview

Caterina RUBERTO

WBFF PRO BIKINI DIVA COMPETITOR

propos recueillis par Sébastien large

La fédération mondiale de Fitness et Bikini WBFF devient de plus en plus populaire en Australie puisque depuis quelques années les top athlètes et champions sont australiens.

En avril dernier une compétitrice dotée d'un très jolie physique et un look exotique a réalisé son rêve. En une soirée elle est passée du statut d'amatrice au statut pro !

Félicitations à Caterina Ruberto qui aujourd'hui a rejoint le cercle des Wbff Pro Bikini comme la championne de WBFF Pro Bikini Diva Championne 2016 Lauren Simpson ou encore la Championne de WBFF Fitness 2016 Hattie Boyle .

C'est donc en exclusivité que je vous offre cette interview inédite de la belle Australienne **Caterina Ruberto**

More and more the prestigious WBFF federation is becoming very popular in Australia as the federation counts among all other international athletes the top ones being a community of Australians .

At the last WBFF show that was held in Los Angeles ,CA a beautiful with an exotic look made her dream came true. Overnight , she went from amateur status to winning her pro card . Her name is Caterina Ruberto . Congratulations as she joins her aussie's teammates in the WBFF pro such as WBFF Pro Bikini Diva Champion 2016 Lauren Simpson as well as WBFF Pro Fitness Champion 2016 Hattie Boyle .

The Australian beauty Caterina Ruberto gave us an exclusive interview where she shares her WBFF journey



ajk photography

Sebastien LARGE : Caterina, exerce traditionnel ici à Fitness Mag. Peux-tu te présenter, dire aux lecteurs d'où tu viens ?

Caterina just a traditional exercise here at fitness mag that we like. Can you tell us a little bit about yourself , who you are ? where are you from ?

Caterine RUBERTO :

Je m'appelles Caterina Ruberto , et je suis d'origine Australienne. Je viens de passer Wbff Pro dans la catégorie Bikini Diva. Je suis une athlète mais aussi coach pour le sport model project.

My name is Caterina Ruberto, I am from Australia and I am a new WBFF PRO Bikini Diva athlete for the WBFF Family. I am also an athlete and coach in The Sports Model Project.

Sebastien LARGE : Tu es devenue WBFF Pro en Avril à Los Angeles quand tu as remporté la 1ère place dans ta catégorie, parles-nous de ton expérience du monde de la compétition. Est-ce un rêve qui est devenu réalité? Racontes aux lecteurs du magazine quels sont les privilèges de faire partie de cette fédération?

You earned your pro status in Los Angeles last April , can you tell us your experience as a wbff pro now. Was it a dream that became reality ? What's like to be a part of this family? What are the privileges to be a wbff pro bikini diva ?

Caterine RUBERTO :

Avoir remporté ma carte pro à ma dernière compétition qui s'est déroulée à Los Angeles a été définitivement un rêve qui est devenu réalité. C'est quelque chose que je voulais obtenir et j'ai travaillé dur pendant longtemps pour l'obtenir, c'est devenu une réalité, c'est géniale. Faire partie de la famille de WBFF, est un privilège même quand je n'étais pas pro . De faire la compétition pour une fédération comme celle là c'est vraiment exceptionnel. C'est une expérience inoubliable. Aujourd'hui je suis pro et c'est un grand honneur d'être et de participer à plusieurs événements ainsi que d'aider les athlètes en coulisses. C'est un plaisir de soutenir une fédération prestigieuse comme celle-là qui crée une bonne expérience pour ses compétiteurs.

Earning my PRO Card at my last show in LA was definitely a dream come true. It has been something i have been working towards for a while now and for it to become a reality has been quite amazing. Being a part of the WBFF family is pretty awesome, even prior to earning my PRO card just competing with WBFF is unlike any other federation. It really is a next level experience. Now being a PRO WBFF athlete it's an amazing honor to be able to be a part of the PRO family and attend the events, helping the athletes backstage and supporting a brand which is all about creating a great experience for its competitors.



Caterina RUBERTO

ajk photography

Sebastien LARGE : Tu es aussi coach pour Sports Model Project . Peut-tu nous parler de ton engagement auprès de ce club ?

Besides being an athlete , you're also a Health Coach for the Sports Model Project , Can you tell us a little bit of about it ?

Caterine RUBERTO :

Oui, en effet, je suis chanceuse de pouvoir coacher depuis plus de 2 ans avec Wbff Pro champion Fitness 2016 Hattie Boyle qui a créé le Sports Model Project. Le Sports Model Project est un programme d'entraînement internationale en ligne créé pour les femmes pour les soutenir et les aider à atteindre leurs buts ! C'est absolument unique d'ailleurs, c'est comme ça que j'ai débuté ma journée dans le Fitness. Je suis passée de client à coach.

Yes that's correct, I have been lucky enough to work alongside Hattie Boyle in The Sports Model Project now for over 2 years. The Sports Model Project is an online coaching program where we have women from all over the world working and supporting each other towards achieving their goals.

Its unlike anything else and it is actually where I started my journey as a client before becoming a coach.

Sebastien LARGE : Quand es-tu entrée dans le monde du fitness? Pourrais-tu dire aux lecteurs du magazine qu'elle était la raison ?

When did you get into Fitness and why ?

Caterine RUBERTO :

Tout en grandissant j'ai fait beaucoup de sports à l'école mais la première fois que j'ai mis les pieds dans une salle de musculation, j'avais à peu près 15,16 ans .j'étais une Ado. Je faisais du cardio et je ne savais même pas ce qu'était un haltère car je ne faisais pas de musculation. J'ai commencé à lever des poids il y a 6 ans puis je me suis lancée dans la compétition il y a 4 ans. Depuis ce jour, ça été un chemin extraordinaire .Quand j'ai débuté la musculation, mon intention était de devenir plus « fit » and d'être en bonne santé mais également de voir l'évolution de mon physique. Puis le jour est arrivé ainsi que cette volonté de changer, puis le goût de la compétition et le désir de devenir une athlète professionnelle. Aujourd'hui mon rêve s'est réalisé car c'est devenue ma carrière professionnelle.



I have always been quite active growing up playing sports at school etc. But getting into the gym first started in my mid teens. Even then though I started in the cardio room and doing classes at my local gym. I got into weigh training about 6 years ago and started competing about 4 years ago. It has been an amazing journey.

I first started with the intention of just getting fitter and healthier and seeing how I could change my physique. Then that grew to competing and then onto wanting to earn my PRO card and making this my career.



Sebastien LARGE : Je suis persuadé que pour garder un beau physique comme celui là, tu dois surement avoir un entraînement spécial et un régime alimentaire également. Pourrais-tu nous dire ta routine, que est le programme que tu suis et quel est ton entraîneur et ton diététicien ? Combien de temps par jour t'entraînes-tu ?

I am sure in order to keep an amazing and a hot physique like this, requires a special training and nutrition ? If so, iam going to say you have a Coach as well. Can you tell us who is your coach and what workout regimen you have as well as your nutrition. How often do you train ? for how long ?

Caterina RUBERTO

WBFF PRO BIKINI DIVA COMPETITOR



de gauche à droite : Wbff Pro Fitness championne 2016 Hattie Boyle @hattieboydle, Sebastien Large, Wbff Pro Bikini Diva Caterina Ruberto et Wbff Pro Bikini Diva championne 2016 Lauren Simpson @laurensimpson

Caterine RUBERTO :

Oh merci c'est très gentil ! Oui, en effet j'ai la chance d'avoir un coach qui se donne à 100% pour me préparer pour les compétitions. Et j'aimerais signaler que si ce n'était pas pour elle je ne serais pas là aujourd'hui donc un grand merci à mon coach Hattie Boyle qui m'entraîne depuis maintenant 3 ans. Elle m'a appris comment compter et gérer les macros, m'a appris comment s'entraîner efficacement et comment obtenir un état d'esprit fort.

L'approche qu'on utilise, c'est davantage un « lifestyle » (mode de vie). Ce qui veut dire que je sois en mode prepa ou pas je calcule mes macros grâce à une application appelée "MyFitnessPal". Mes macros changent, tout dépend du but fixé. Je m'entraînes 4 à 6 fois par semaine, tout dépend si je me prépare pour une compète ou pas. En générale, mes séances d'entraînement c'est 1h quelque fois un tout petit peu plus en raison d'une fois par jour.

Thank you! And yes I 100% have a coach and wouldn't be where I am today without her. Hattie Boyle is my coach and has been for 3 years.

She has taught me how to track macros, train efficiently and also achieve a strong mindset.

The approach we use is much more of a lifestyle. So regardless if i am in prep or not, I track my macros using an app called MyFitnessPal.

My macros will change depending on the goal and as for training it can be anywhere between 4 – 6 days a week, again depending on if I am prepping for a show or not.

I usually only train for an hour or a little over and only once a day unless again I am in a prep. Then it can be a little more.



Sebastien LARGE : Beaucoup d'athlètes professionnelles ont des sponsors, quel sont les tiens ? T'ont ils approchés ou les as-tu contactés ? Si je leur demandais de dire une seule chose à ton sujet, qu'est-ce que ce serait ?

Most of the professional athletes have sponsors, endorsements, ...what are yours ? Did they find you or did you contact them ? If I ask them to say something about you, what do you think they would say ?

Caterina RUBERTO

Emma Attard photography



Caterine RUBERTO :

Actuellement, je n'ai aucune compagnie de suppléments qui me sponsorisent mais je suis en discussion avec des compagnies prestigieuses, ce qui est magnifique.

I currently do not actually have any sponsors. However, i am in discussion with some outstanding companies at the moment, wich is very exciting .

Sebastien LARGE : Quel sont tes projets actuel ? Quand monteras-tu sur scène avec les pros ? Aurais-tu des remerciements à formuler en particuliers ? *What are your projects ? When would you be stepping on stage for your pro debut? Did you pick a show yet? Would you like to thank anyone in particular ?*

Caterine RUBERTO :

Maintenant que mon but a été atteint, c'est à dire de rejoindre le cercle des pros en wbff . J'ai fait un bilan avec mon coach et nous avons décidé de faire mes débuts en tant que wbff pro Bikini Diva en 2019. Nous avons choisi Los Angeles puisque c'est là où j'ai obtenue ma carte pro, sauf que cette fois -ci, cela sera pour la couronne! En attendant je vais consacrer cette année pour améliorer mon physique.

J'aimerais remercier du fond du cœur le meilleur coach de la planète Hattie Boyle pour son soutien. Je suis excité pour la suite. Remercier également mon petit ami qui me soutient 24/7, ma famille et mes amis, mes fans qui me suivent sur les réseaux sociaux pour leur soutien et leur gentillesse. Je suis très reconnaissante de voir où je suis arrivé et d'être entourée par des gens magnifiques.

Now that LA is done and i achieved what i was working towards, i have sat down and planned my next show which will be in 2019 back in LA going for my crown this time! In the meantime I will be focusing on improving my physique.

I would love to thank my coach, Hattie Boyle for all her support and guidance throughout my time with her. I am excited to see what's to come. Also of course my partner, who constantly supports me. My family and friends, and my followers on social media for their constant love and kind words. I am very grateful to be where I am and to have such beautiful people surrounding me.

Sebastien LARGE : Si les gens veulent te suivre, te contacter, comment peuvent t'ils prendre contact avec toi ? Caterina merci beaucoup de m'avoir accorder cette interview. Au sein de toute l'équipe, nous te souhaitons bonne chance pour ta prochaine compétition chez les pros.

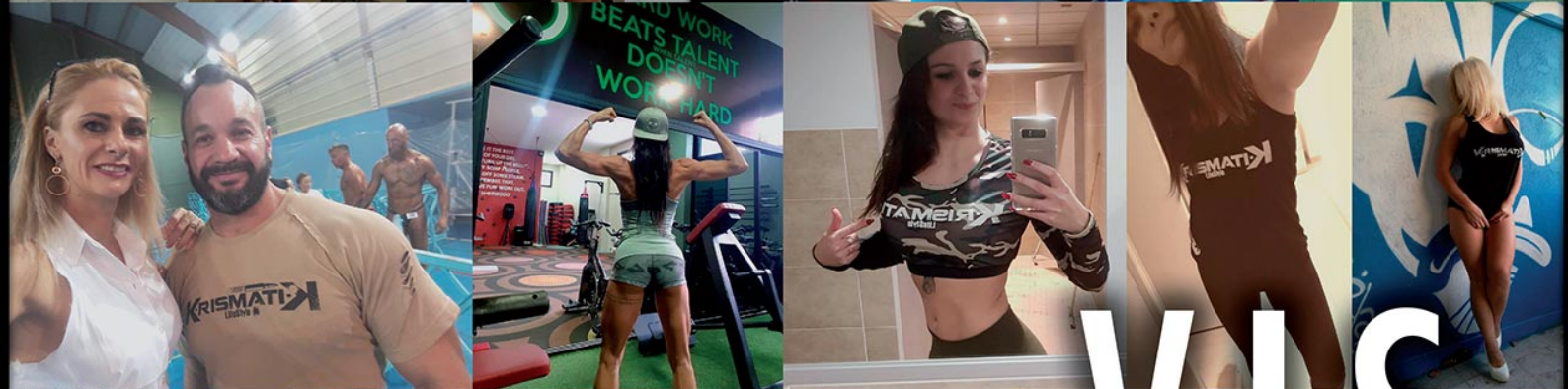
If any fans of the magazine wants to get in touch with you, how can they do it ? Caterina, I want to say thank you for this interview exclusive .On behalf of Fitness Mag we would like to wish you the best for your pro debut .

Caterine RUBERTO :

Merci à toi Sebastien pour cette interview. Ça été un grand plaisir.

Thank you so much Sebastien it has been a pleasure, I appreciate you taking the time to interview me.





-15% avec le
code promo
fitnessmag

VIS
TON
STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK
LifeStyle



DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



LES ABDOS

Vous écoutez beaucoup de choses sur les abdos: régimes, compléments, crèmes ou encore des exercices magiques. Il est important de savoir que ces derniers se construisent dans votre cuisine et que leur entraînement est simple.

Suivez les conseils de David pour les muscler à la perfection.

David Costa vous explique la bonne technique pour muscler vos abdos et avoir un ventre plat avec le très connu mouvement de crunch.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

Contraction maximale des abdominaux



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

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

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



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 !

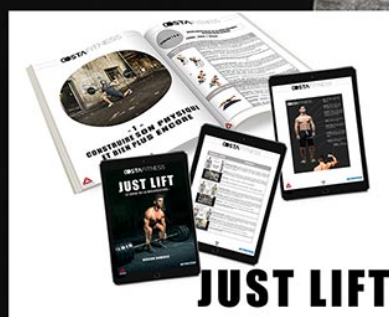


Photo **JC GENISSET**



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**



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



PHYSIOLOGIE

COMMENT EFFECTUER UNE PERTE DE POIDS CYCLIQUE ?

AVANT DE VOUS PERDRE, IL EST POSSIBLE DE TÉLÉCHARGER UN FICHIER GRATUITEMENT POUR ESTIMER LES BESOINS CALORIQUES. ET VOICI LA VIDÉO EXPLICATIVE : « RÉVÉLER SES ABDOMINAUX : MÉTHODE INTELLIGENTE »



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Il s'agit de comprendre comment « s'approprier son nouveau poids ».

En très simple, il y a **3** phases :

Phase « 0 » : Déterminer ses apports. Calculer ses calories sur 1 semaine.

- Faire une moyenne.
- Ensuite : DIVISER CE QUOTA PAR VOTRE POIDS.
- Exemple : 3000 kcal en moyenne et vous pesez 83 kg (le poids n'a pas bougé sur la semaine)

Votre maintien calorique est de $3000/83 \rightarrow$ **36 kcal/kg**

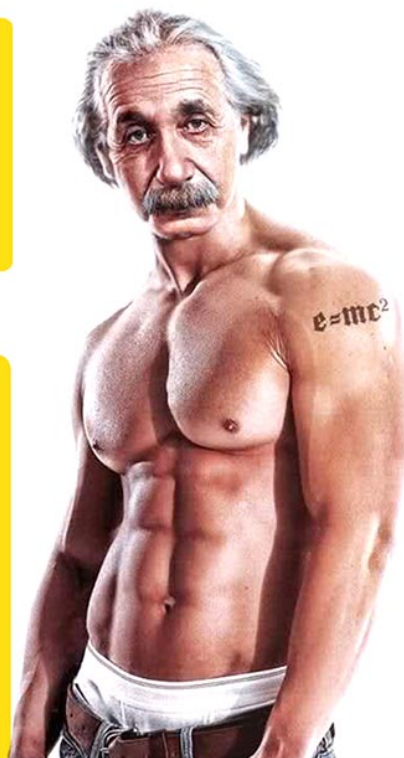


Phase «1» : Déficit caloriques

- Multiplier son poids par 6 -> C'est votre déficit calorique.
- Exemple : Vous faites 70 kg -> $70 \times 6 = 420$ kcal de déficit (par rapport au maintien).
- Votre déficit calorique est de -> 36×6 -> **30 kcal/kg**

Phase «2» : Maintien calorique.

- Revenir à votre maintien calorique **normalisé**.
- Suggestion : Rester en maintien au moins aussi longtemps que la phase de déficit.
- Si vous êtes plus léger, par exemple 78 kg, le maintien changera
 $78 \times 36 \text{ kcal/kg} \rightarrow 2808 \text{ kcal pour le maintien}$
- Profiter de l'apport calorique augmenté pour **PROGRESSER EN SALLE**



PHASE 1

DÉFICIT CALORIQUE

2-8 semaines

FOCUS 1

Perte de graisse via
déficit calorique

FOCUS 2

Maintien de la masse
musculaire

PHASE 2

MAINTIEN CALORIQUE

1-2 semaines

FOCUS 1

Progression en
musculation

FOCUS 2

Maintien du poids :
stabilisation



ACHETER
SUR

amazon.fr



**DAVID
ANDRIEU**
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

PATRICIA MIFSUD ^f

« A 51 ans, il est plus difficile de construire du muscle »

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

Depuis quelques années, Patricia Mifsud se distingue grâce à une superbe ligne et à une qualité musculaire remarquable. Mais la jolie Varoise a marqué également les esprits en présentant un physique hors normes, à 51 ans.

Un exemple de longévité dans une catégorie bikini masters où les athlètes ont souvent 10 à 15 ans de moins qu'elle. Ce qui valorise encore plus les performances de Patricia, classée souvent dans le top 6 ou sur le podium des compétitions auxquelles elle participe. Rencontre avec une athlète valeureuse et une championne exceptionnelle qui n'a pas encore dit son dernier mot...





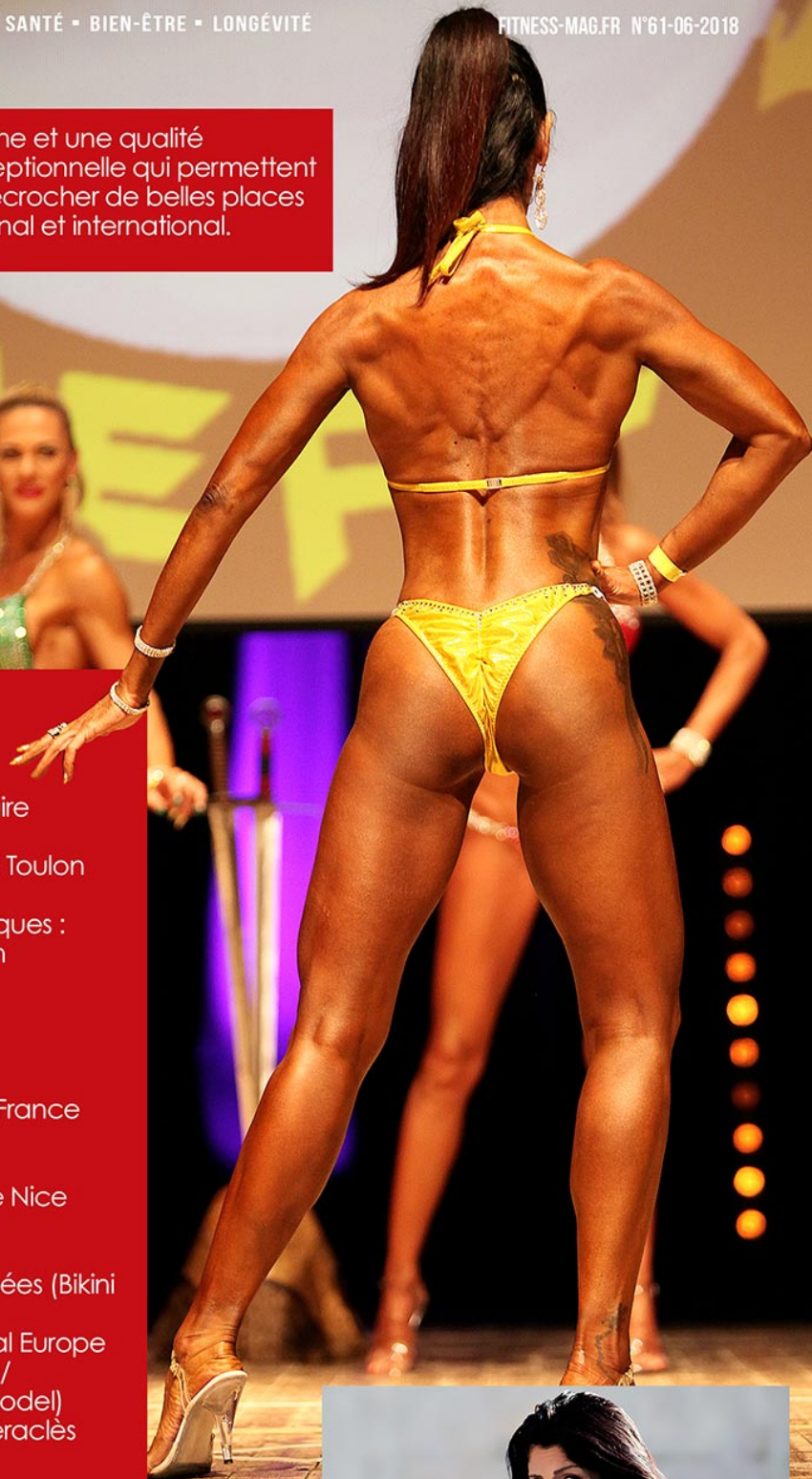
Une superbe ligne et une qualité musculaire exceptionnelle qui permettent à Patricia de décrocher de belles places sur le plan national et international.

Patricia en bref...

Age : 51 ans
Taille : 1,68 m
Poids : 55 kg
Profession : secrétaire médicale
Ville de résidence : Toulon (83)
Préparateurs physiques : Ben Khalifa et Yoan BOUVIER

Palmarès :

2015
6e à la demi-finale France IFBB (Bikini Master)
2016
2e au Grand Prix de Nice (Bikini Master)
2017
6e au GP des Pyrénées (Bikini Master)
1ère à l'International Europe League (Turin, Italie / Catégorie Fitness Model)
2e au Grand Prix Héracles (Fitness Model)



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

PATRICIA MIFSUD : En 2014, je suis allée voir un ami qui tenait un stand de compléments alimentaires au Ripert's Body Show. Et pour la première fois de ma vie, j'étais en contact avec le monde de la musculation. J'ai découvert de superbes athlètes sur scène. Cet ami m'avait confié : « tu as une belle ligne, tu pourrais toi aussi monter sur scène ». Cette idée m'est restée en tête pendant un bon moment. J'ai donc décidé de troquer mes 8 heures de fitness par semaine (Body Attack, Body Jam, Zumba, Pump, etc.) contre des entraînements de musculation. Une véritable découverte pour moi. J'ai voulu essayer ces entraînements, pendant un an, mais face aux résultats qu'ils produisaient, j'ai signé pour les 3 années suivantes.



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

PATRICIA MIFSUD : Je dirai oui et non. Concernant les trainings, il n'y a aucun souci. Je vais à la salle de gym le soir vers 19h, après le travail. Comme je suis une maman de deux grandes filles, de 26 et 23 ans, autonomes, cela ne me pose aucun problème. Le plus compliqué pour moi c'est le côté alimentaire... Etant une femme avec un « appétit d'oiseau », ne portant pas d'intérêt pour la nourriture en général, j'ai dû me forcer à manger correctement. C'est à dire de manière équilibrée avec un apport de glucides et de protéines, et surtout en quantité suffisante. Un exercice difficile pour mon petit estomac !

D.A : Concernant l'entraînement que penses-tu du débat « machine VS poids libres » ?

P.M : J'ai commencé par travailler avec les machines, avec lesquelles on peut s'entraîner sans pour autant bien maîtriser la technique.



En dehors du bodybuilding, Patricia a une seconde passion. Elle est modèle photo.

-15%

Code de réduction:
AB15



www.krc-nutrition.com



Sixième lors du GP des Pyrénées 2017, et opposée à des athlètes plus jeunes de 10 ou 15 ans en bikini masters, Patricia Mifsud se classe souvent parmi les meilleures. Une superbe performance !

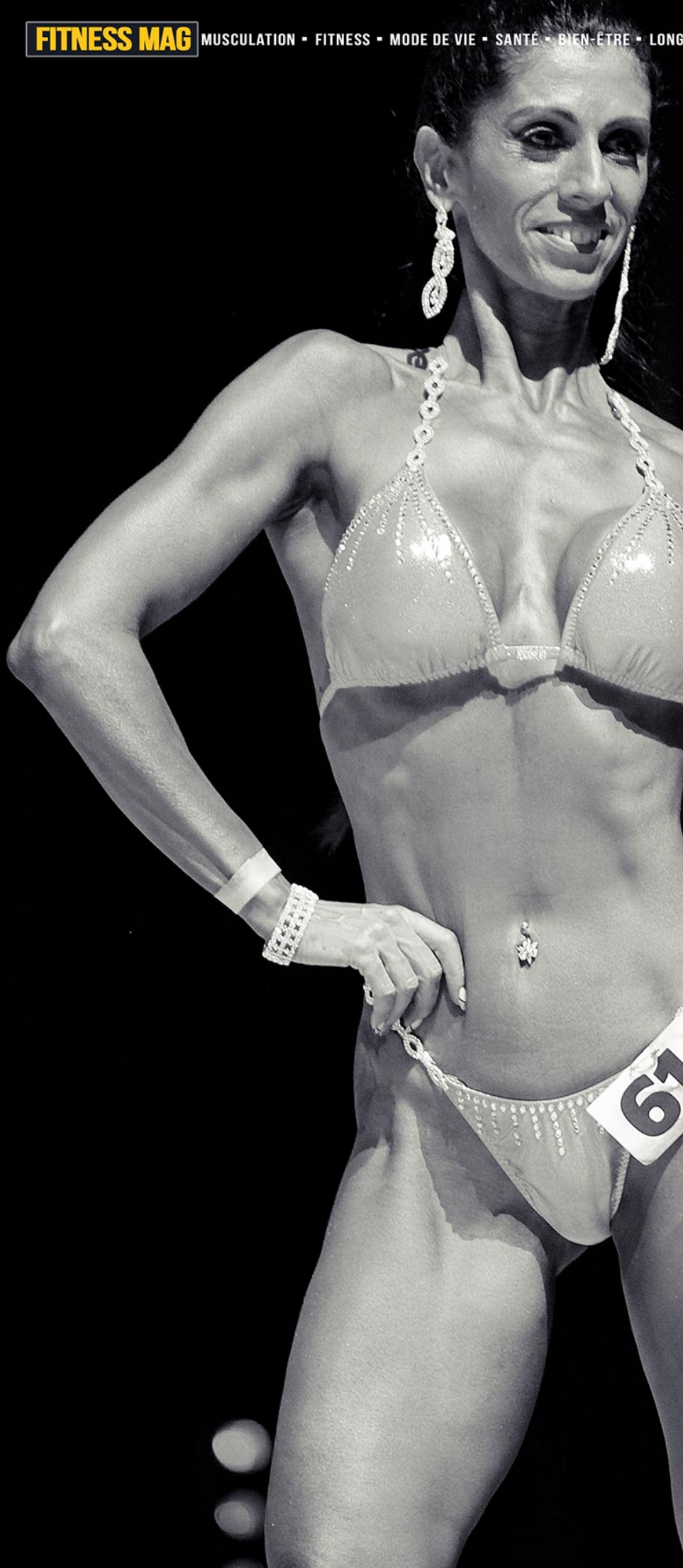
Lorsqu'on utilise les appareils, on n'a pas besoin de faire attention à l'équilibre du corps et à l'exécution parfaite du mouvement. J'ai commencé ainsi et je me concentrais seulement, à cette époque, sur le muscle sollicité. Petit à petit, lorsque je me suis sentie à l'aise avec la technique, j'ai commencé un travail différent, à l'aide de charges libres. Ainsi, je me suis aperçue que l'usage des barres et haltères sollicite plus de muscles. Aujourd'hui, je mélange les deux techniques qui me paraissent complémentaires.

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

P.M : Ayant beaucoup de mal à prendre de la masse musculaire, après mes périodes de sèche, je suis obligée de limiter mes séances de cardiotraining. Je n'en fais qu'une heure par semaine, hors compétition. En préparation aux compétitions, je n'en fais que 2 à 3 fois par semaine. C'est vraiment aléatoire. A 51 ans, il est plus difficile de construire du muscle et c'est pour cette raison que je limite le nombre de séances de cardiotraining.

A 51 ans, Patricia Mifsud présente un physique exceptionnel.





DAVID ANDRIEU : *Quels sont les trois conseils que tu donnerais à une future compétitrice bikini ?*

PATRICIA MIFSUD : Je résumerais mes conseils par 3 verbes : être assidue, persévérer et croire en soi.

D.A : *Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour une athlète en préparation ?*

P.M : En ce qui me concerne, j'absorbe des protéines, des BCAAs, de la glutamine et un complexe vitaminé.

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

P.M : Je n'ai pas réellement d'athlète française qui m'inspire. Comme elles sont bien plus jeunes que moi, j'ai parfois du mal à m'identifier. Mais une championne que j'apprécie beaucoup, et avec qui j'échange quelques mots sur Intragam, c'est la bikini Pro IFBB, **Romina Basualdo**.



PHOTOS **SALOMÓN URRACA**

DAVID ANDRIEU : Si tu n'avais pas fait de bobbybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?

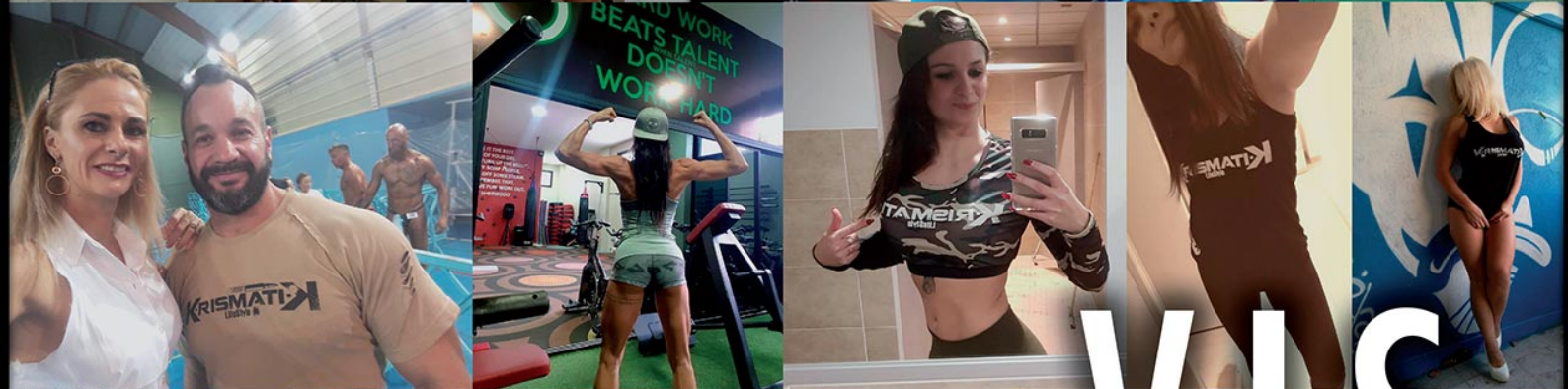
PATRICIA MIFSUD : Je pense que j'aurais continué mes 7h de fitness par semaine. Même si je ne regrette pas d'avoir arrêté les cours pour me lancer dans la musculation, j'adore me mettre dans le rouge en sautant, en pédalant et en faisant du step. Je me surpasserai tant que mes articulations et mes muscles me le permettront. Ensuite, j'adapterai mon activité physique en fonction des douleurs qui apparaîtront.

D.A : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

P.M : 2018 doit être ma dernière année de compétitions. Enfin, je dis cela chaque année ! (rires). En réalité, je verrai en fonction de mes résultats. Comme je n'ai pas de sponsor, cela est assez compliqué de se déplacer dans toute la France, loin de chez moi. Pour l'instant, je prends encore beaucoup de plaisir sur scène. Et lorsque j'en prendrai moins, cela sera peut-être la fin. Enfin, on verra bien.



Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Patricia Mifsud via son compte facebook.



-15% avec le
code promo
fitnessmag

VIS
TON
STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK
LifeStyle



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



FITNESS

Le RETOUR sur INVESTISSEMENT

■ Que l'on investisse dans une maison, une société, des titres boursiers ou bien dans une épargne à la banque, nous attendons toujours à plus ou moins long terme un retour sur investissement.

C'est un sacrifice dans le présent pour un futur plus sécuritaire. Mais vos efforts en salle de sport et dans votre assiette, sont-ils vus de la même manière ? Avez-vous en tête que votre corps et votre esprit vont bénéficier dans le futur d'une sécurité plus renforcée ?

LA RÉPONSE EST OUI, à condition de ne pas dissoudre vos efforts en abandonnant votre nouveau style de vie tous les trois mois.

Je parle de trois mois car c'est une tendance qui est récurrente chez bon nombre de personnes qui s'adonnent à la pratique du sport et d'une alimentation saine, cela dure trois mois et ensuite ils abandonnent. (cf : *comment conserver son énergie ?*)

POURQUOI ?

1. Les bons résultats obtenus peuvent laisser croire qu'ils seront éternels et donc ils lèvent un peu le pied, sautent un entraînement, puis une semaine d'entraînement et en parallèle récupèrent quelques vieilles mauvaises habitudes alimentaires de leur passé.

2. Les résultats obtenus n'ont pas été à la hauteur des espérances, et donc un cercle de ruminations vicieuses se mettent à tournicoter dans leur tête "je n'ai pas la bonne génétique,

Les bons résultats obtenus peuvent laisser croire qu'ils seront éternels



Photo by **Patrick Masoni**

c'est de famille de toute façon" ou bien "la vie est trop courte pour me priver des petits plaisirs qu'elle me propose". Évidemment, ce n'est pas en régressant au niveau de leurs bonnes habitudes qu'ils vont améliorer leur plaisir de vivre car il y aura en permanence cette tâche de fond dans leur esprit qui dira "tu devrais faire attention, pour ta santé et pour ta ligne".





Pour revenir au titre de cet article, nous pouvons voir qu'obtenir un retour sur investissement c'est prendre conscience que chaque action faite dans le présent accentuera dans le futur notre satisfaction personnelle mais aussi travailler correctement pour ça, s'entraîner et manger non pas au hasard mais avec une méthode qui fonctionne.

En faisant cela, chaque journée passée à conserver un style de vie "fitness" sera comme placer 50€ à 0,2%, ça rapportera peu sur le très court terme mais sur toute une vie ça vous rendra riche au niveau de votre forme et de votre bien être.

Pour avancer, vous pouvez suivre ma formation sur *le niveau d'énergie et de motivation*

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

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 !



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



COACHING

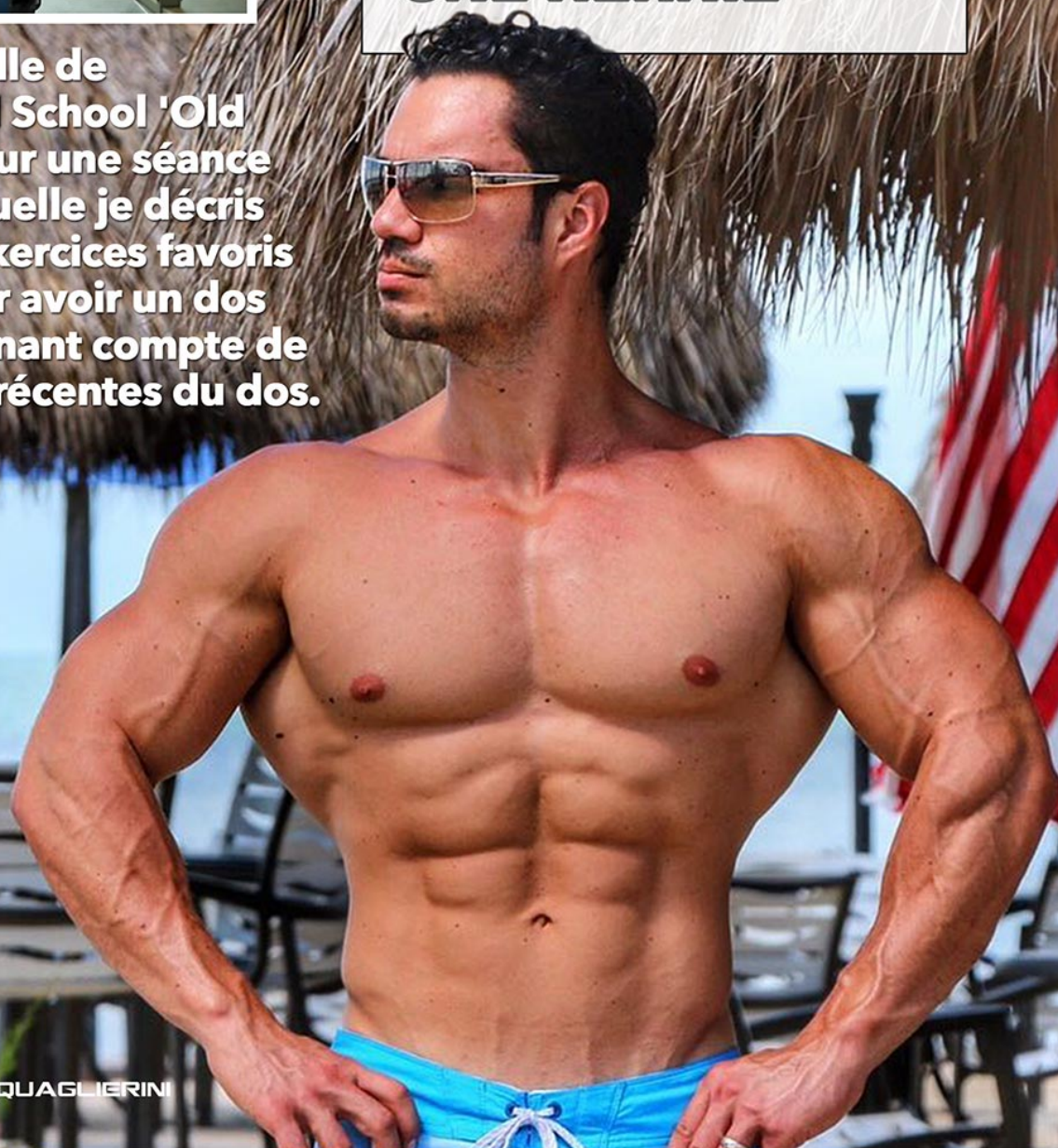
MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



De retour à la salle de musculation Old School 'Old town fitness' pour une séance de dos dans laquelle je décris mes meilleurs exercices favoris du moment pour avoir un dos large en V, en tenant compte de mes opérations récentes du dos.

**COMMENT
COMMENT AVOIR
UN DOS LARGE
EN V MALGRÉ
UNE HERNIE**



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TELÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



COACHING

SCÉNIQUE

Il y a longtemps que j'ai une partie de moi qui est passionnée par le sport, notamment le fitness mais je n'étais alors jamais allée dans le monde de la compétition. Quand j'ai eu 2 merveilleux enfants mon corps a beaucoup changé. Puis un jour en regardant internet pour faire du sport, comment manger équilibré etc... j'ai découvert qu'il existait des concours de Miss Bikini et là j'ai eu un coup de cœur ! C'est à ce moment là que j'ai compris que je voulais faire ça. Je me suis mise à chercher un coach et j'ai trouvé **David Goncalves**.



AURELIE NAVARRO

AURÉLIE ET KAREN FELIX



Bens Capture

AURÉLIE NAVARRO

RIPERT'S BODY SHOW 2017

WOMAN SPORTMODEL



Bens Capture



COACHING SCÉNIQUE



COACH DAVID GONZALVES

ENSUITE À TRAVERS LES VIDÉOS J'AI APPRIS LE T WALK. J'AI FAIT MON PREMIER CONCOURS « **VENUS & APOLLON** » EN 2016 ET J'AI FINI DANS LES TOP 6, TRÈS FIERE DE MOI PARCE QUE CELA NE FAISAIT QUE 8 MOIS QUE JE PRATIQUAIS LA MUSCULATION. JE N'EN AVAIS JAMAIS FAIT AUPARAVANT. ENSUITE J'AI DÉCIDÉ DE FAIRE LE **RIPERT'S BODY SHOW** EN 2017. J'Y METTAIS TOUTES MES FORCES ET JE TRAVAILLAIS AUSSI AVEC MON MENTAL MAIS JE SAVAIS QU'IL ME MANQUAIT DES CONSEILS POUR PRÉSENTER MON PASSAGE AVEC ÉLÉGANCE.

J'AI VOULU RENCONTRER **KAREN FÉLIX**, UNE DAME AU GRAND COEUR QUI AIME SA PASSION ET QUI M'A TRANSMIS SON SAVOIR FAIRE, SON ART DE LA SCÈNE.

ELLE M'A PERMIS D'ÊTRE ENCORE PLUS À L'AISE DANS MES GESTES ET À PEAUFINER MA PRÉSENTATION.

MÊME SI JE CONNAISSAIS LES BASES JE VOULAIS LA RENCONTRER POUR ME PERFECTIONNER ET J'AI ÉTÉ BEAUCOUP PLUS À L'AISE SUR SCÈNE.

COACHING SCÉNIQUE



AU RIPERT'S BODY SHOW J'AI ÉTÉ CLASSÉE 6ÈME DANS LA CATÉGORIE WOMAN SPORT MODEL ET J'AI ÉTÉ TRÈS FIÈRE DE MOI ! LA DEVISE QUE JE RETIENS C'EST "QUAND ON VEUT ON PEUT". MÊME SI JE NE PRATIQUE LE SPORT QUE DEPUIS 1AN ET DEMI ÇA ME PROUVE QU'ON PEUT TOUJOURS Y ARRIVER.

JE N'AI PAS BESOIN D'ÊTRE LA 1ÈRE POUR ÊTRE HEUREUSE, ME DÉPASSER EST DÉJÀ TELLEMENT ÉNORME. J'AI BESOIN JUSTE D'AVOIR LA SATISFACTION DE POUVOIR RÉUSSIR MON CHALLENGE, D'APPRENDRE TOUJOURS ET SURTOUT DE M'AMUSER.

CERTES LE JOUR « J » ON SE MÉLANGE UN PEU LES PINCEAUX POUR FAIRE SES POSES, ON EST UN PEU FATIGUÉ DÙ AUX EFFORTS DE L'ANNÉE ET AU STRESS MAIS QUAND TOUT EST FINI ET QUE TOUT RETOMBE ON REMARQUE NOS ERREURS, CE QU'ON N'A PAS FAIT ET CE QUE L'ON AURAIT DÙ FAIRE ET CELA PERMET D'EN APPRENDRE TOUJOURS PLUS !

LA COMPÉTITION M'A FAIT AVANCER POUR DEVENIR MEILLEURE ET J'EN REFERAIS, ÇA C'EST SÛR !

AURÉLIE NAVARRO



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB    

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Reflexions sur la MODE

**C'EST UN PRÉTEXTE POUSSANT
À LA CONSOMMATION.. ET IL
FAUT AVOUER QUE CELA
FONCTIONNE TRÈS BIEN.**

Dans le fitness, nous sommes également touchés par cela. Je ne parle pas bien évidemment de tout ce qui est accessoires, vêtements... (et là encore, je pense que ce n'est pas un mal car cela a permis de passer d'ensembles « flashy » avec du fluo et autres...des années 90 à des tenues superbes que tu peux porter y compris dans la vie de tous les jours.

**NON, EN FAIT JE VEUX PARLER DES
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.**

N'oubliez pas que le prix du cours du lait est à la hausse. Alors que faire ? Et bien sortir des « nouveautés » histoire de continuer à réaliser des marges intéressantes... Nouveauté ? Enfin c'est ce que la majorité pense. Or, on a eu les protéines de boeufs, tout le monde en parlait . On a maintenant les protéines végétales. Et si vous avez regardé notre podcast avec michael gundill et paul matthieu Chiaroni dit le Doc, ce n'est pas nouveau loin de là. Et tout n'est pas ... rose



 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



OR, NOUS RAPPELONS ASSEZ SOUVENT LES MAGOUILLES DANS CE MILIEU. ET SI VOUS NE FAITES PAS ATTENTION VOUS RISQUEZ DE VOUS FAIRE AVOIR ÉGALEMENT.

AU LIEU DE CHERCHER À AMÉLIORER LA QUALITÉ DES PRODUITS ACTUELS, ON RECYCLE DE L'ANCIEN (TOUT COMME LES COMPLÉMENTS QUI SONT UNE FORME DE RECYCLAGE DE CE QUI DEVAIT ALLER À LA DÉCHÈTERIE... J'EN PARLE DANS UNE DE MES VIDÉOS)

Et à ce sujet notamment, des personnes comme Michael Gundill, mais aussi les anciens, sont une mines d'informations.

Ils sont là pour nous rappeler pourquoi justement ces produits qui datent de pas mal d'années, qui étaient consommés, ne l'ont plus été par la suite.

Car nous avons oublié tout simplement... au point d'accueillir ces pseudos révolutions, comme de la nouveauté ...

Bien sure, des marques qui pensent à la qualité avant tout, existent. Et, à la différence d'avant, elles font profiter des toutes dernières technologies pour proposer ses produits avec une meilleure qualité ... mais elles sont bien rares.

Quand une mode sort, je préfère tenter de comprendre « pourquoi » dans un 1er temps et ensuite voir en quoi ce qui est présenté aujourd'hui est différent de ce qu'il se faisait avant.



Si une chose fonctionne, je ne la remplacerai qu'avec la certitude que la nouveauté apporte une plus value réelle que ce soit sur la qualité, performance ... sinon je préfère être démodé...



ABONNE TOI !



SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.com /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli

CEO Founder Fitness Mag

Conseiller bien-être et longévité



**DÉJÀ 61 NUMÉROS
DISPONIBLES**

5483

PAGES CONSULTABLES **GRATUITEMENT !**

Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



Interview

Vice champion DE FRANCE IFBB 2014 en catégorie poids lourds derrière Morgan Aste, Thomas Pinel se fait discret sur la scène du bodybuilding.

Rencontre avec :

THOMAS PINEL



Christophe CORION : Salut Thomas, tu as mis quelque peu ta carrière de bodybuilder entre parenthèses, pourquoi ?

Thomas PINEL : Depuis 2014, certains aléas de la vie d'ordre professionnel et personnel ont fait que la compétition n'était plus envisageable. J'avais d'autres priorités. Néanmoins je n'ai JAMAIS cessé de m'entraîner passionnément, de tenir une diète saine à l'année et de m'améliorer.

C.C. : Peut-on espérer te revoir en compétition un jour ?

T.P. : Oui. Sportivement parlant; le titre de champion de France IFBB serait pour moi un bel aboutissement personnel. J'ai aussi une affection toute particulière pour le Top de Colmar.



Photo: Jürgen Drescher

**MUSCLE
STARS**
© www.MUSCLE-STARS.COM



Christophe CORION : Est-ce que tu as modifié ta façon de t'entraîner ?

Thomas PINEL : Albert Einstein disait: "La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent." Donc je m'efforce de ne pas rester figé et ancré sur des routines aussi efficaces soient elles. J'aime apprendre. Je suis curieux. Ma pratique culturiste est depuis mes débuts en constante évolution et ça me réussit.



Mes journées se composent de 3 ou 4 repas. Ainsi que d'une ou 2 collations.

Repas 1.a: une boisson végétale protéinée.

Repas 1.b (45mn après le repas 1.a): flocons d'avoine complet avec un lait végétal et du sirop d'Agave. Des baies, fruits secs et des graines. Des fruits.

Repas 2: des haricots rouges. Du riz sauvage. Des huiles végétales. Des graines et noix.

Repas 3: un smoothie végétal protéiné. Des fruits.

Repas 4: des légumes. Du pain de seigle. Des graines et noix.

C.C. : Ta ligne directrice serait plutôt sport santé et tu as adopté le mode vegan; décris nous une journée alimentaire typique?

T.P. : >> Tout à fait. Ma santé est le fer de lance de mon mode de vie culturiste. Devenir Végan est la meilleure chose que j'ai faite pour ma santé physique, mentale et spirituelle.

SUB^{ZERO}

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



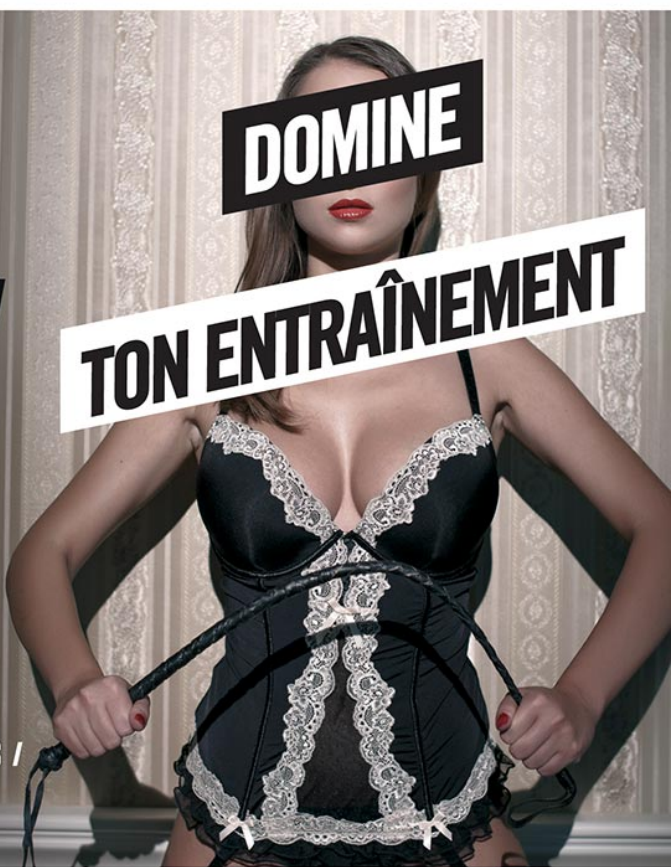
LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

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



Christophe CORION : Si un jour tu réalisais ton come back quel serait ton plan alimentaire ?

Thomas PINEL : Et bien compétition ou pas; mon mode alimentaire reste sensiblement le même. J'adapte mes apports en nutriments en fonction de ma condition physique et de mes différentes phases d'entraînements. Je surveille et modifie quotidiennement ma consommation de glucides/sucres. Je mange BIO à 70%.

C.C. : Tu es également coach sportif; quelle est ton activité exactement ?

T.P. : Oui je suis coach diplômé d'état depuis 19 ans. J'ai plusieurs casquettes. J'exerce mon métier de coach sportif chez Command Costaud : www.commandant-costaud.com. Je fais également du suivi à distance. Et je vends des compléments alimentaires. Mon combat est d'améliorer la santé physique et mentale des gens qui me font confiance.



Christophe CORION : Quel message aimerais tu passer aux lecteurs de notre mag qui s'entraînent tous les jours ?

Thomas PINEL : *Et bien je les mettrais en garde de ne pas s'enliser dans les sables mouvants des vieilles croyances, des pressions des lobbies, des légendes culturistes et des dogmes de ce sport. Je les inviterais également à adopter une vision de leur alimentation plus éthique et moral en la végétalisant le plus possible.*

C.C. : **Nous avons la même vision de notre discipline (old school). Ce qui me dérange c'est qu'il y a de plus en plus d'athlètes qui se présentent en compétition et qui se prennent pour des coachs via les réseaux sociaux. Que faudrait il faire pour que le bodybuilding retrouve son illustre d'antan ?**

T.P. : *Pour moi, le plus important pour que le culturisme conserve sa valeur; c'est que chaque pratiquant adopte une attitude exemplaire en toutes circonstances. Le bodybildeur se doit d'être un modèle de droiture et inspirer le respect.*

C.C. : **A la base le culturisme est un sport qui est fait pour être fort en bonne santé et te permet de vivre vieux, en quoi un athlète comme Michel Vigier est il un exemple de par sa personnalité et son physique ?**

T.P. : *Tout à fait Christophe. Le culturisme est l'art de rester en bonne santé. Pour moi Michel est un exemple de longévité. La gentillesse de l'homme n'a d'égal que la puissance de l'athlète; et ça pour moi c'est un tour de force !*

Merci à toi Christophe et à toute l'équipe du mag pour cet interview.



Contact

Thomas PINEL

Mail: thomas_coachform@yahoo.fr

Instagram: [thomas_coachform](https://www.instagram.com/thomas_coachform)

Facebook: [Thomas PINEL](https://www.facebook.com/ThomasPINEL)



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



CALENDRIER 2018

DOSSIER PLANNIFICATION STRONGMAN

5ème
partie

Ce mois-ci, Marc Vouillot vous détail avec précision la 5e 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	MA 16	VE 17	LU 17	JE 18
LU 16	ME 16	DI 17	ME 17	SA 18	MA 18	VE 19
MA 17	JE 17	LU 18	JE 18	19	ME 19	SA 20
ME 18	VE 18	MA 19	VE 19	20	JE 20	DI 21
JE 19	SA 19	ME 20	SA 21	SA 21	VE 21	LU 22
VE 20	DI 20	JE 21	DI 22	DI 22	SA 22	MA 23
SA 21	LU 21	VE 22	LU 23	LU 23	23	24
DI 22	MA 22	SA 23	MA 24	MA 24	24	25
LU 23	ME 23	DI 24	ME 25	ME 25	25	26
MA 24	JE 24	LU 25	JE 26	JE 26	26	27
ME 25	VE 25	MA 26	VE 27	VE 27	27	28
JE 26	SA 26	ME 27	SA 28	SA 28	28	29
VE 27	DI 27	JE 28	DI 29	DI 29	29	
SA 28	LU 28	VE 29	111 30	111 30		
DI 29	MA 29	SA 30				
111 30	ME 30					



© FITNESS-MAG.FR

BLOC N°5

BLOC N°5 5 SEMAINES

PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

2ème période: 5ème mois
- gain de force sur les mouvements de base
- arrêt des exercices d'assistance tout en gardant le gainage à haute intensité
- travail de la force/vitesse puissance anaérobie électrique/qualité neuromusculaire/coordination segmentaire puis passage en 5ème semaine à une phase de récupération active sur le plan cardio-respiratoire, musculaire et nerveux avant d'entamer la période spécifique
- faire une séance complète d'entraînement le dimanche matin (sur le principe PNF du contracte, relâche, étire)

1ère semaine

1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		



Tirage lourd d'épaulé

**TÉLÉCHARGEZ
LE PROGRAMME**



PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

2ème période: 5ème mois
- gain de force sur les mouvements de base
- arrêt des exercices d'assistance tout en gardant le gainage à haute intensité
- travail de la force/vitesse puissance anaérobie électrique/qualité neuromusculaire/coordination segmentaire puis passage en 5ème semaine à une phase de récupération active sur le plan cardio-respiratoire, musculaire et nerveux avant d'entamer la période spécifique
- faire une séance complète d'entraînement le dimanche matin (sur le principe PNF du contracte, relâche, étire)

1ère semaine

1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		

Deuxième semaine

1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		

3ème semaine

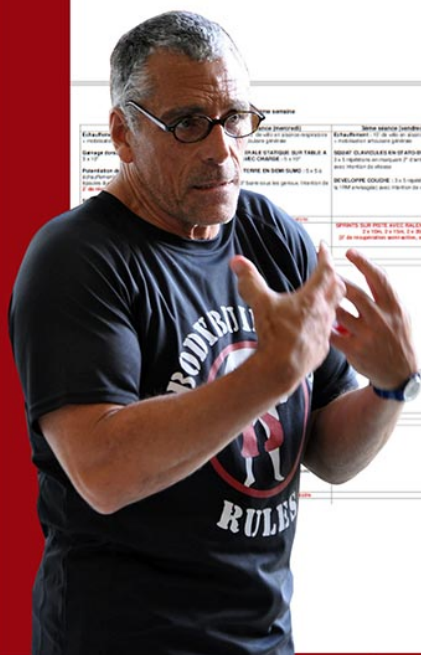
1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		

4ème semaine

1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		

5ème semaine

1ère séance (Lundi)	2ème séance (mardi)	3ème séance (vendredi)
Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale Gainage dorsal sur banc avec charge : 3 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale GAINAGE LATÉRAL STATIQUE SUR TABLE À 45° COMBINÉ AVEC CHARGE : 4 x 10'	Echauffement : 10' de vélo en alternance respiratoire + mobilisation articulaire générale SQUAT CLAVICULES EN STATO-DYNAMIQUE : 3 x 5 répétitions en marquant 3" d'arrêt en flexion avec intention de vitesse
Potentiation de gainage à 110% après échauffement spécifique barre maintenue sur les épaules durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite SQUAT MOQUE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	Tirage lourd d'épaulé : 5 x 5 Gainage facial sur 4 appuis avec charge : 4 x 10'	DEVELOPPE COUCHE : 3 x 5 répétitions (60% de la 1RM enroulée) avec arrêt poitrine de 2" et intention de vitesse
Potentiation de gainage à 100% après échauffement spécifique barre maintenue à bout de bras durant 20" 7' de récupération avant de passer à la suite DEVELOPPE COUCHE : 1 x 3 répétitions à 90% de la 1RM enroulée et 2 x 5 à 60% avec intention de vitesse	30' de vélo en alternance respiratoire	SPRINTS SUR PISTE AVEC RALENTISSEURS : 2 x 10m, 2 x 15m, 1 x 20m (2' de récupération semi active, en évitant)
30' de vélo en alternance respiratoire		



**MARC
VOUILLOT**



Flexion d'arraché



Squat clavicules lourd demandant un gainage optimal



Sprints avec ralentisseur

JANVIER

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

FEVRIER
SA 10
DI 11
LU 12
MA 13
ME 14
JE 15
VE 16
SA 17
DI 18
LU 19
MA 20
ME 21
JE 22
VE 23
SA 24
DI 25
LU 26
MA 27
ME 28
JE 29
VE 30
SA 31

MARS
SA 8
DI 9
LU 10
MA 11
ME 12
JE 13
VE 14
SA 15
DI 16
LU 17
MA 18
ME 19
JE 20
VE 21
SA 22
DI 23
LU 24
MA 25
ME 26
JE 27
VE 28
SA 29
DI 30
LU 31

AVRIL
SA 6
DI 7
LU 8
MA 9
ME 10
JE 11
VE 12
SA 13
DI 14
LU 15
MA 16
ME 17
JE 18
VE 19
SA 20
DI 21
LU 22
MA 23
ME 24
JE 25
VE 26
SA 27
DI 28
LU 29
MA 30
ME 31

MAI
SA 4
DI 5
LU 6
MA 7
ME 8
JE 9
VE 10
SA 11
DI 12
LU 13
MA 14
ME 15
JE 16
VE 17
SA 18
DI 19
LU 20
MA 21
ME 22
JE 23
VE 24
SA 25
DI 26
LU 27
MA 28
ME 29
JE 30
VE 31

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

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

PERFECT BODIES fitness & Squash Center

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 9H
09h15 LES MILLS CXABDOS	 TBC			 YOGA	 TOTAL ABDOS 10h
12h30 	 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*



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



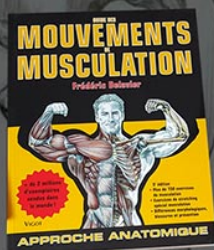
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION



FORCE ET DOPAGE

Frédéric Delavier explique les facteurs qui permettent à un athlète dopé de devenir un champion.





**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DES SPORTS DE FORCE, QUELLE UTILITÉ?

Après cette brève incursion dans le monde la psychologie du corps avec mon dernier article, je préfère aujourd'hui vous présenter un article un peu plus proche de vos attentes et de vos questions sur les compléments alimentaires... Lesquels, pourquoi, comment et avec quoi... J'ai déjà eu l'occasion de répondre à des dizaines de questions de ce genre. Essayons plutôt de faire une petite synthèse sur le sujet, a priori inépuisable, des compléments utiles aux sports de force.

LA DÉFINITION D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE PARLE D'ELLE-MÊME...

Chose un peu bête à dire mais un complément reste un complément. Il est donc inutile de dépenser votre argent en protéines, créatine et autres brûleurs de graisse si votre alimentation, votre entraînement et la qualité de vos périodes de repos ne sont pas optimaux.

De là, commencez simplement par vous interroger sur vos besoins nutritionnels en relation à la spécificité du sport de force pratiqué. Un pratiquant de musculation qui recherche l'hypertrophie et le gain de force ne prendra pas forcément les mêmes compléments qu'un powerlifter (force athlétique) qui voudrait développer une puissance musculaire maximale. Les besoins caloriques et énergétiques seront parfois assez proches mais pas toujours identiques, cela va de soi. Certains compléments comme la créatine ou les protéines sont universelles alors que la Leucine, l'arginine ou le HMB le seront moins. Et naturellement, penser à court terme n'a aucun sens dans le cadre d'un sport comme le bodybuilding ou la force athlétique.



LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES DES SPORTS DE FORCE, QUELLE UTILITÉ?

Prendre des compléments alimentaires s'envisage sur le long terme



Soyons un peu sérieux, un supplément en protéine (lactosérum, œuf, caséine micellaire...) vous permettra effectivement d'atteindre votre quota optimal de protéine avec facilité mais sans doute pas de vous transformer en Phil Heath du jour au lendemain.

Tablez sur 2 à 2,3 grammes de protéine par kilo de poids de corps environ pour assurer vos apports en acides aminés essentiels, en BCAA, L-Glutamine, etc. En outre, une protéine en poudre est un aliment fonctionnel. Autrement dit, cette protéine ne fera que vous apporter une certaine quantité de protéine (20 à 40 grammes généralement) et rien d'autre. De là, 25g de Whey = 25g de caséine, soit 100 calories. La seule différence entre les deux se situera au niveau du temps d'assimilation. Pour ma part, je favorise toujours les protéines d'œufs ou multi-sources pour augmenter ce temps de libération relatif des acides aminés. Même si l'aminogramme du lactosérum est fantastique, je ne vois pas l'intérêt d'avaler une protéine assimilée en moins d'une heure et même si je l'apprécie, je me vois mal boire 3 à 4 Whey par jour.



Phil Heath

Photo Eric Rallo copyright 2015

Evitez aussi de suivre les bonnes paroles du marketing en me vantant les bienfaits d'un isolat après l'entraînement. Si vous venez d'épuiser une bonne partie de vos stocks de glycogène avec un entraînement intense et que vous prenez ensuite 80 calories d'une protéine, aussi formidable soit-elle, vous devrez quand même avouer qu'il y a un problème quelque part. Commencez donc par donner à votre corps ce qu'il vous réclame si vous voulez stimuler l'hypertrophie sérieusement. Évidemment, prendre une bonne protéine (en termes de qualité nutritionnelle et de goût) doit s'envisager sur le long terme si vous voulez vraiment que cela vous soit bénéfique. Si les acides aminés participent à la reconstruction des fibres musculaires, pensez que cette reconstruction prendra 3 à 5 jours (!) en moyenne. Tout ceci, je vous l'ai déjà expliqué sur Espace Corps Esprit Forme il y a de cela quelques articles...



SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



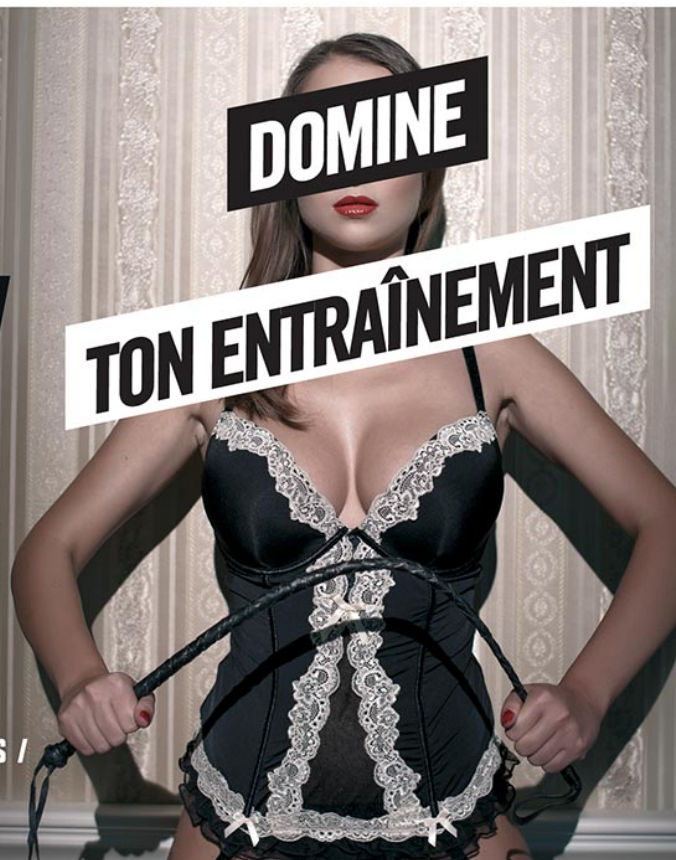
LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

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





La créatine vous aide à développer la force musculaire

Second complément alimentaire des sports de force, les effets ergogènes de la créatine ne sont plus à démontrer.

Le principe est simple, la créatine monohydrate viendra naturellement s'ajouter à vos réserves de phosphocréatine, vous aidant à maintenir votre force musculaire. De là, vous irez un peu plus loin à chaque série et vous stimulerez un peu plus l'hypertrophie musculaire. Là aussi, vous trouverez de nombreux articles qui en parlent sur mon blog, d'autres viendront par la suite. 3 à 5 grammes de créatine monohydrate avant et après l'entraînement suffisent pour produire un effet significatif sur la force musculaire. Vérifiez qu'il s'agisse bien d'une créatine réellement pure (label Creapure ou HPLC) et non pas d'une origine asiatique douteuse ou partiellement Creapure coupée avec une cochonnerie du même genre. Dans tous les cas, favorisez les marques qui vous informent sur la traçabilité du complément, même si rien n'est jamais vraiment sûr.

La créatine c'est bien mais avec le bêta-alanine, c'est mieux. Ces deux molécules sont bien connues pour s'associer car elles permettent toutes deux une amélioration des performances physiques anaérobiques et donc, des premières secondes d'exercice. L'effet tampon de la carnosine se conjugue très bien avec la créatine comme donneur de phosphates. Si vous prenez de la créatine, pensez aussi à prendre 3,5 g (environ) de bêta-alanine.

Protéine et créatine, oui, mais encore ?

Pensez également aux vitamines du groupe B, des vitamines indispensables à la métabolisation des trois macronutriments, parmi une foule d'autres indications. La vitamine B3 (niacinamide) est le précurseur du NAD et du NADP (NAD-Phosphate). Ces coenzymes sont indispensables à la génération de l'énergie cellulaire. La cobalamine (vitamine B12) est également essentielle aux bodybuilders, elle aussi coenzyme qui participe notamment à la formation des globules rouges, transporteurs de l'oxygène.

Outre, les vitamines du groupe B, pensez également à vous supplémenter en magnésium sous une forme assimilable comme le bisglycinate ou le glycérophosphate par exemple. Inutile de revenir sur les multiples bienfaits du magnésium sur votre santé et les performances sportives. Pour les adeptes de la congestion musculaire, associez L-Citrulline et L-Arginine ou assurez-vous que votre « pré-workout » contiennent les deux acides aminés.

Voilà pour cet article assez général mais dans tous les cas, je pense qu'il est toujours bon de rappeler l'essentiel. Quant à moi, je vous retrouve le mois prochain avec un article sur les salons des sports de la forme, de la force et des entreprises qui fournissent les marques de compléments alimentaires...

Eric Mallet



**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



SPÉCIAL BLESSURES MUSCULAIRES

5^e édition du JdM!

Aujourd'hui, retrouve les nombreux sujets à l'actu: les nouveaux cours de fitness à la mode, la nouvelle blessure de Calum Von Moger, l'unique compétition de bodybuilding transgenre au monde et un dossier complet sur les blessures musculaires (élongation, claquage, déchirure...). De quoi passer un bon moment!





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

TRACTION À LA BARRE FIXE

5

ERREURS À NE PAS COMMETTRE POUR UN DOS EN « V »

ERREUR #1

Ne pas travailler en amplitude complète

Première grosse erreur : effectuer des tractions partielles !

Sauf que voilà : si vous n'effectuez pas vos tractions en amplitude complète, vos dorsaux n'atteignent jamais le point d'extension complète en bas, ni de contraction maximale en haut.

ERREUR #2

Profiter de l'élan généré par le balancement du bassin et/ou des jambes pour se tracter plus facilement.

On appelle pas cela des tractions pour rien : l'objectif est en effet de vous tracter et non de faire de la balançoire en utilisant vos deux bras en guise de sangles !



ERREUR #3

Trop écarter les mains sur la barre ou ne pas les écarter assez

Un mauvais écart des mains sur la barre est une troisième erreur que j'observe souvent.

Cela pose problème pour deux raisons principalement :

1. La première, c'est que lorsque l'écart de vos mains est trop large sur la barre ($> 1,5$ fois la largeur des épaules), l'amplitude de vos tractions s'en trouve automatiquement réduite.

2. La seconde, c'est que lorsque l'écart de vos mains sur la barre est insuffisant ($<$ à la largeur des épaules), vos biceps et vos avant-bras prennent automatiquement l'ascendant sur vos dorsaux lors de la phase concentrique et excentrique du mouvement.



ERREUR #4

Mal "placer" vos épaules et vos coudes au départ du mouvement

Ces deux erreurs sont liées mais elles sont moins évidentes. L'un des aspects les plus difficiles d'une traction consiste en effet à apprendre à contrôler ses omoplates durant l'intégralité du mouvement.

Pour ce faire, chacune de vos « rép » doit donc commencer par une rétraction et "dépression" sensible des épaules — en clair : vous devez ramener vos épaules vers l'arrière et les relâcher légèrement avant de commencer à vous tracter.

ERREUR #5

"redescendre" trop vite

Une des dernières erreurs que je constate presque partout, c'est l'absence totale de contrôle lors de la phase négative du mouvement.

En d'autres termes : vous effectuez la phase descendante de vos tractions de façon beaucoup trop brutale et rapide !

Photo Aurélien ROY

-15%

Code de réduction:
AB15



www.krc-nutrition.com



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



**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.

■ SÉMIOLOGIE DES ALIMENTS, CE QUE NOS ALIMENTS DISENT DE NOUS AVEC OLIVIER SOULIER

■ Quelle est la symbolique de l'alimentation ?
Qu'est-ce que nos choix alimentaires disent de nous ?
Pourquoi nos pulsions alimentaires ?

Le congrès "Respirer la santé" organisé par l'IPSN, s'est tenu le 13 et 14 mai 2017 à Saint Malo, afin de comprendre comment notre mode de vie influence notre santé. Lors de cette évènement, nous avons interviewé le docteur Olivier Soulier.

Découvrons selon lui la symbolique de l'alimentation.



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

**ANÉMIE,
ÉPUISEMENT,
DÉMINÉRALISATION**

...vous en avez assez ?

Vous en avez assez de soigner sans résultat ?

Au travers de la question d'un auditeur, nous allons aujourd'hui aller au coeur de ces manifestations symptomatiques et comprendre enfin quelle est leur nature . Nous n'allons pas chercher à masquer les manifestations mais à répondre enfin au message qu'elles nous envoient pour guérir enfin !

Vous en avez assez de soigner sans résultat ? alors soyez bienvenus dans cette vidéo claire et directe ...



[CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



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

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Photo : Alexandre Cadel



Avec ma petite expérience de la compétition, entre, le sport de combat et le culturisme, j'ai pu voir et constater le manque de savoir en nutrition dans les préparations de beaucoup d'athlètes, sauf pour les plus expérimentés.

Il n'est pas rare que l'on vienne me montrer par mails ou messages privés les régimes de certains préparateurs, et de me mettre les mains aux yeux des la réception...sans même que les bases ne soient appliquées. On a l'impression que la connaissance s'arrête au riz - poulet à l'huile de Colza... Quel grand bol d'acidité qui au final n'apporte pas grand chose et encore moins de l'équilibre à l'organisme, ce n'est pas en ajoutant 100g de haricots verts que l'on va palier au problème, surtout avec des apports de 3 à 4g de protéines, « des assassins ».



J'ai remporté ma dernière compétition en body -85kg sur un jeûne intermittent de 1.8g de protéine / kg.

Si la nutrition était si simple, il y aurait des nutritionnistes dans tous les coins.

J'ai eu un grand nombre de demandes pour préparer des athlètes ces 3 dernières années, mais j'ai toujours refusé tant que je n'avais pas le petit bout de papier qui me donnait le droit d'exercer. Je me suis toujours concentré sur mes préparations. En passant par un centre de formation basé sur Lille, et je suis loin d'avoir terminé même si j'ai validé la nutrition sportive récemment, j'ai 2 années de naturopathie qui vont compléter à merveille ce vaste domaine qu'est la nutrition, loin des BTS " Le lait sont nos amis pour la vie " .

Il faut suivre les études et beaucoup de lecture.

A 40 ans, marié et père de famille c'était pour moi la seule solution de pouvoir transmettre mon savoir dans les règles et non dans la fraude. J'ai vu la difficulté et le temps que cela peut prendre pour trouver réellement ce qui est bon pour une personne, comme par exemple ma femme Anne Lise, championne en bikini de 2012 à 2017.

Malheureusement la facilité est de faire du copier coller, la technique du faible dans le but de faire du fric rapidement sans se tortiller, mais c'est ici que les soucis commencent, ne pas s'intéresser à la personne et donner des régimes non adaptés et croiser les doigts pour que ça marche avec de la chance.

Qui oui ça existe !.

Évitez les coachs qui ne voient que le résultat plastique « il faut être beau à l'extérieur mais aussi de l'intérieur ».

Pour être beau de l'extérieur c'est assez simple, mais gérer l'équilibre de l'organisme en même temps c'est une autre histoire.



il faut être beau à l'extérieur mais aussi de l'intérieur



Les **4** POINTS FORTS d'une alimentation équilibrée.

L'indice PRAL :

donne la valeur d'acidité ou basifiant d'un aliment, afin de gérer l'équilibre acido-basique et éviter les conséquences néfastes d'un terrain acide. Surtout pour nous athlètes en quête de muscles avec un apport élevé en protéine.

L'indice ORAC :

c'est la puissance anti-oxydante d'un aliment, sachant qu'il nous faudra environ 3000 à 5000 unités Orac par jour pour lutter contre les radicaux libres.

L'index glycémique :

Mesure la capacité à élever la glycémie "taux de sucre dans le sang" d'un aliment, classé en 3 catégories, IG bas, IG modéré, IG élevé et c'est aussi avec cet indice que nous pourrions calculer la charge glycémique d'un repas en multipliant l'Index Glycémique par la quantité de glucides d'une portion de cet aliment et diviser par 100.

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

Les fibres solubles et insolubles :

prébiotiques , importantes pour l'organisme et la flore intestinale , les bénéfiques reviennent beaucoup aux solubles , non irritantes et des bienfaits sur la glycémie et aussi le cholestérol " bien que celui-ci est un protecteur , sujet délicat que nous verrons par la suite " Les insolubles aussi on leur nécessité et augmentent la matière fécale pour nous faire aller régulièrement à la selle ce qui empêche la stagnation et la prolifération des mauvaises cellules et bactéries souvent retrouvées dans le colon descendant , la flore de putréfaction . En cas de présence de mauvaises bactéries l'organisme abaisse le PH ou accélère le transit " diarrhée ". Consommez environ 30 à 35g de fibres par jour.



SI VOTRE COACH SPORTIF NE CONNAÎT QUE LES PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES. FUYEZ, CAR JE N'OSE IMAGINER, QUAND IL VA VOUS DONNER EN PARALLÈLE À LA NUTRITION DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET UNE POSOLOGIE TOUTE AUSSI INADAPTÉE.

L'alimentation est à prendre au sérieux. Une personne diplômée qui reste sur ses acquis après avoir obtenu son diplôme ne sera plus compétente 2 ou 3 années après... Suivez les études et enrichissez vous , même si ces dernières sont pleines de controverses , choisissez celle qui vous semble logique .

Hervé Costa



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

TOUT SUR LES PROTEINES VEGETALES



VOUS ÊTES NOMBREUX À POSER DES QUESTIONS SUR LA PROTEINE VÉGÉTALE.

Les bienfaits, l'origine, les magouilles, la réalité des choses (basées sur du concret et non sur des promesses commerciales bidons) ...

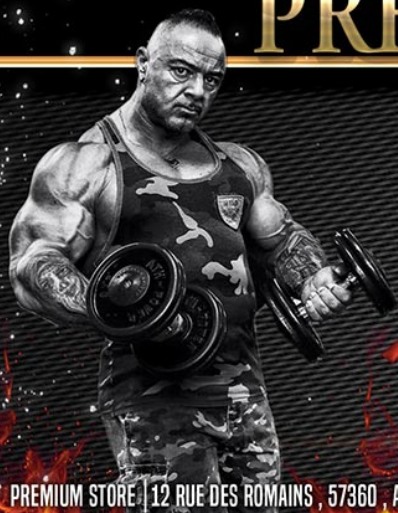
L'idée n'est pas de dire que la whey est meilleure . Non, l'idée est de poser les bases et de dire que tout le monde est touché par des scandales, magouilles ...



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



LE SQUAT CLAVICULES (OU FRONT SQUAT):

Le but de cet article n'est pas de dire que le Front Squat est meilleur que le back squat, car il ne l'est pas. Il est juste différent et propose de compenser certaines limites que l'on rencontre lorsqu'on fait du squat nuque.

Le concept "meilleur que" dépend du point de vue depuis lequel on se place: Du point de vue d'un powerlifter, le Front Squat est un exercice d'assistance, alors que du point de vue d'un athlète en Crossfit ou Haltérophilie, il peut avoir une place plus importante étant donné le transfert plus rapide vers les exercices de la discipline.

D'un point de vue musculaire, ils permettent une meilleure flexion du genou, et génèrent moins de forces de pression et de cisaillement sur ce dernier. Ils sont également moins traumatisants au niveau de la charnière Lombo sacrée du fait du placement de la barre sur les clavicules plutôt que sur les trapèzes.

D'un point de vue sportif, ils se transfèrent mieux vers d'autres activités sportives à cause de leur biomécanique et ont également un impact plus important sur le renforcement du gainage et des abdominaux.

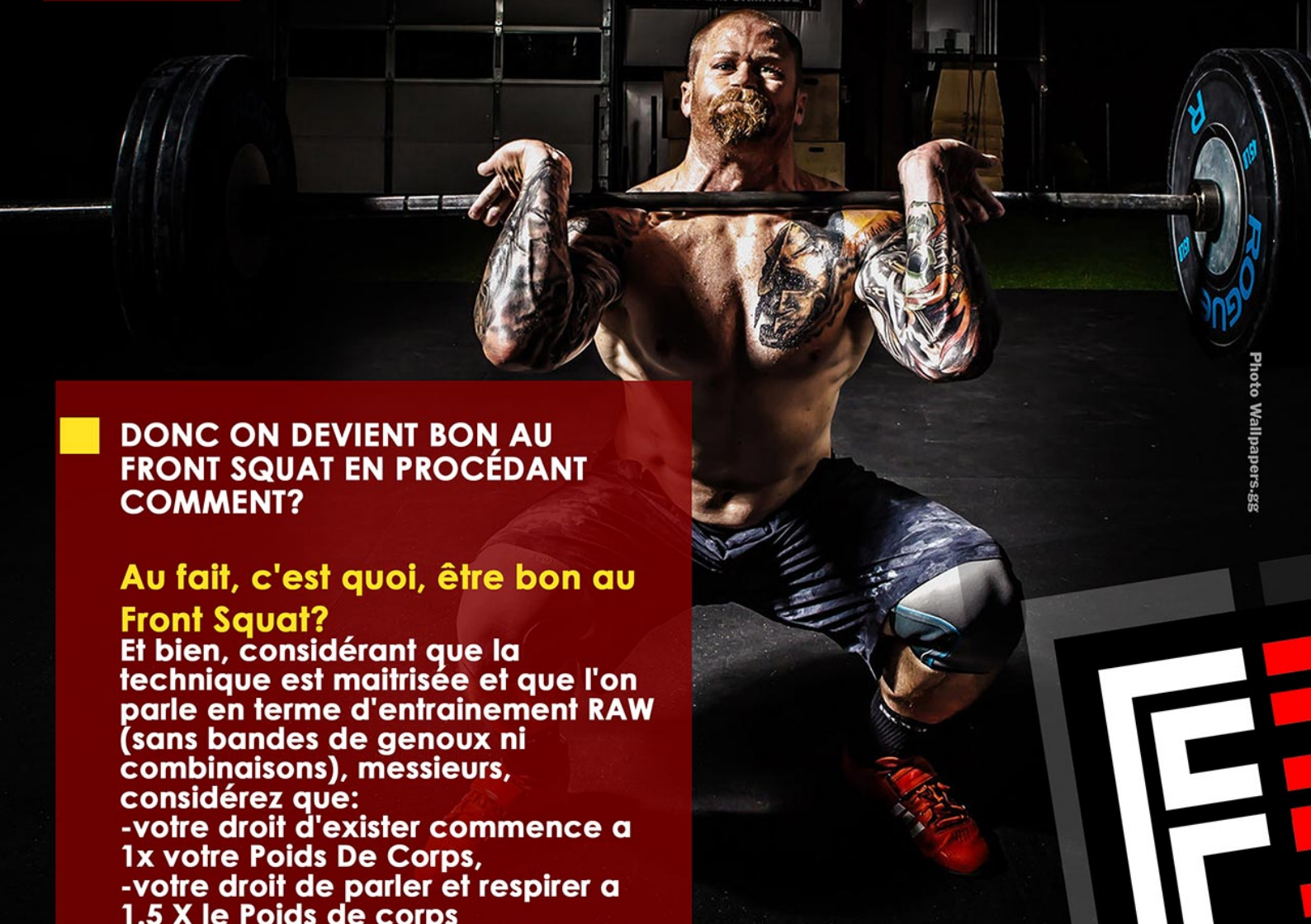


Photo Wallpapers-gg

DONC ON DEVIENT BON AU FRONT SQUAT EN PROCÉDANT COMMENT?

Au fait, c'est quoi, être bon au Front Squat?

Et bien, considérant que la technique est maîtrisée et que l'on parle en terme d'entraînement RAW (sans bandes de genoux ni combinaisons), messieurs, considérez que:

- votre droit d'exister commence à 1x votre Poids De Corps,
- votre droit de parler et respirer à 1.5 X le Poids de corps
- votre seuil de respectabilité à 2x le Poids de corps.

Si vous êtes au delà vous pouvez demander éventuellement à être exonéré d'impôts à vie.

DONC ON DEVIENT BON AU FRONT SQUAT EN PROCÉDANT COMMENT?

Déjà, on pratique régulièrement le Front Squat, au moins à raison d'une séance régulière par semaine. Comme l'organisme obéit la loi de la spécificité, si vous voulez devenir bon à quelque chose, il faut le pratiquer régulièrement.

Le front squat, de par sa nature (le gainage limitera le mouvement au fur et à mesure de la fatigue qui avance dans la série), s'adaptera mieux à des séries relativement courtes (3 à 5 répétitions). Il faudra donc plutôt multiplier les séries courtes (5x5; 8x3 etc...) plutôt que cumuler du travail sur la fatigue. Tout du moins tant que la technique n'est pas parfaitement enregistrée.



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



Des alternances de séances en séries lourdes et séries en travail explosif feront le job. Placez le également en début de séance, quand le système nerveux est frais et réactif. Cela permettra de faciliter l'apprentissage moteur et le placera dans une situation de priorité. Rappelez vous, le travail du front squat, en particulier si vous cherchez à améliorer votre technique, n'aime pas la fatigue musculaire

Travaillez également votre mobilité de façon régulière..

Et oui, n'en déplaise aux bouts de bois chroniques, un travail régulier d'étirements et mobilité sur les chevilles, hanches, cage

thoracique, poignets, grands dorsaux vous permettra de parvenir à maîtriser et tenir la position du front squat au fur et à mesure que les charges et par conséquent les intensités et la fatigue de vos séances augmenteront.

Entraînez vous à squatter profondément, en SQUAT COMPLET.



NB : Je me moque des conneries que « jean spandex quart de squat » raconte en salle, si vous squattez profondément, vous recruterez davantage de fibres musculaires, vous activerez la totalité du quadriceps, des fessiers, et vous améliorerez votre gainage. **C'est la loi de la tension longueur.** Pure et simple, il n'y a même pas à discuter vis à vis de ça. Si vous ne squattez pas sous cette fameuse parallèle (le pli de l'aine plus bas que le sommet du genou) vous ne squattez pas et par conséquent vous occupez l'espace pour rien.

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

APPRENEZ À SQUATTER UN FRONT SQUAT DIFFÉREMMENT D'UN BACK SQUAT.

Au Back squat, on engage les hanches vers l'arrière, en mettant les fessiers et ischios à l'étirement. En front squat, si vous procédez de la sorte, vous amèneriez le buste et les coudes à la bascule avant, ce qui vous fera perdre la position de la barre.

Il faut donc plutôt chercher à descendre les fessiers à la verticale, comme si vous vouliez les asseoir entre les talons....et pour ce faire il vous faudra aborder votre front squat non pas en engageant le bassin vers l'arrière mais les genoux vers l'avant....



NB : le premier que j'entends me parler du problème des genoux qui dépassent la pointe de pieds se fait déporter dans les géôles roumaines avec une photo de Pyrrhos Dymas et une documentation de 225 pages à apprendre par cœur au sujet du polygone de sustentation...ca

La problématique de garder le buste le plus vertical possible va être influencée par le positionnement des coudes! Pensez à lever vos coudes le plus haut possible quand vous effectuez un Front Squat, aussi bien à la descente qu'à la montée. Cette position sera facilitée par la nature de votre grip.

Beaucoup de gens agrippent la barre et tentent de la porter à la force des poignets et avant bras. Ceci est une erreur, vous ne devriez pas avoir à supporter la barre avec vos bras. Si vous avez la mobilité suffisante, les coudes vont monter et la barre va venir toute seule rouler et se placer derrière le deltoïde antérieur et sur les clavicules. C'est la hauteur de coudes qui stabilisera la barre à cet endroit. (oui oui je sais, ça appuie sur la gorge, ce n'est pas confortable etc....en même temps vous vous y ferez, et vous êtes là pour faire du front squat, pas pour tenir un stand de crêpes)



Fit et Gourmand!
Snackfit

La gourmandise n'est plus un vilain défaut



En prévision du fait que vous allez devoir vous accroupir en gardant un buste le plus vertical possible, avant même de décoller la barre, poussez votre cage thoracique le plus haut possible et contre la barre. Cela vous aidera à maintenir un buste vertical sous la pression de la barre, ce qui permettra aux hanches et quadriceps d'assurer le travail en restant placés sous la barre plutôt qu'excentrés vers l'arrière.

Si au cours de votre Front Squat vous sentez que ce sont les abdominaux qui vous font défaut, je vous invite à incorporer du travail de gainage à haute intensité dans vos séances. Pas les planches au sol au poids de corps pendant 11 minutes mais plutôt du travail lesté, ou en instabilité afin de reproduire en gainage, l'intensité similaire à celle que vous devrez affronter au Front Squat.

Vous pouvez aussi travailler sur des sorties de barres à 110 ou 120% de votre charge max, que vous chercherez à maintenir 20 à 30 secondes afin de vous familiariser avec des poids plus lourds, ce qui permettra d'améliorer gainage et stabilité, et d'être moins surpris par la pression sur la cage thoracique lorsque vous arriverez à des charges maximales dans vos entraînements.

Si vous êtes Haltero ou Crossfitters, incorporez des Paused Front Squats, en marquant une pause de 3 secondes en flexion profonde avant de remonter. Si vous ne voyez pas pourquoi faire ça, imaginez vous bloqués à la réception d'un épaule (Pardon, d'un Clean....),.....ça y est? vous y êtes? voilà, vous voyez à quoi ça sert maintenant.

Travaillez aussi à maîtriser votre tempo. D'une façon générale: contrôlez votre phase négative sur deux à trois secondes et remontez le plus explosivement possible. Autrement dit, comme disait Ed Coan, "Imaginez que vos charges lourdes sont légères, et que vos charges légères sont lourdes". Le principe d'accélération compensatrice domine ici.

Maintenant un dernier point:

Vous pouvez voir deux façons de tenir la barre au Front Squat: une prise croisée et une prise olympique. Laquelle choisir?

Cela dépend principalement de votre mobilité sur les poignets dorsaux et triceps.

Si vous êtes Crossfitters ou Halterophiles, vous n'avez pas le choix, vous Front Squattez pour améliorer votre épaulé jeté donc: Prise Olympique et main fermée obligatoire.

Si vous arrivez à maintenir la prise olympique, mais que vous ne parvenez pas à maintenir la main fermée, vous pouvez décrocher le dernier ou les deux derniers doigts extérieurs de la barre. Cela libèrera de la pression sur les avant bras et vous permettra de maintenir les coudes plus hauts. Mais travaillez votre mobilité pour améliorer votre souplesse de poignets!

Vous pouvez également travailler en attachant des sangles de tirage à la barre et vous agripper aux sangles de tirage....mais vous manquerez toujours de mobilité, donc....A TRAVAILLER

Et si vous êtes vraiment limités au niveau de la mobilité, vous pouvez travailler en prise croisée.....Mais je vous conseillerais fortement de travailler votre mobilité en parallèle afin de pouvoir à terme réaliser une prise olympique. Pourquoi?

Parce que la prise croisée a ses limites:

-c'est une prise asymétrique, un coude étant forcément placé plus haut que l'autre et générant une moindre stabilité de la barre.

La barre est posée à même les clavicules mais n'est pas retenue par les poignets, donc si le buste vient à s'incliner, elle risque dérouler sur les deltoïdes et biceps, pouvant générer des blessures, alors que la prise olympique permet de dégager la barre sans cet inconvénient.

-Le gainage des muscles pectoraux et deltoïdes est moindre en prise croisée qu'en prise olympique coudes extérieurs au lieu de coudes intérieurs, ce qui réduit d'autant plus l'effet de poussée de la poitrine dans la barre et donc la stabilité du buste.

Voilà, à vous de jouer.

Fitness Mag N°61
Ce numéro vous à
été OFFERT par

BioTechUSA™

EVÈNEMENT **BNS EQUIPEMENT FITNESS**

PORTES OUVERTES BioTechUSA

LES 22 ET 23 JUIN



GRATUIT



VIRÁG KISS
IFBB BIKINI PRO, Championne du Monde

Photographie retouchée.

Venez découvrir et tester la gamme de nutrition sportive BioTechUSA pendant 2 jours d'offres et de promotions exclusives! **Avec la présence exceptionnelle de Virág Kiss et Jean-Philippe Césari**, athlètes BioTechUSA pour vous conseiller sur les compléments adaptés à vos objectifs et partager avec vous leur expérience d'athlète de haut niveau.

Au programme dégustation, animations, goodies et cadeaux!

Avenue Sampiero Corso | Rond-Point de Montesoro RN193 | 20600 Bastia

Offre est valable du 22 au 23 Juin 2018 ou jusqu'à l'épuisement du stock. La promotion est disponible chez les partenaires de BioTechUSA. Découvrez la promotion actuelle et les points de vente sur notre site web: www.biotechusa.com/promotion L'image est une illustration, l'emballage, la couleur ou la taille du produit, peut être différent.

GET MORE
www.biotechusa.com