

FITNESS MAG

EDITION N°63 / 08-2018

AMANDINE DUMOULIN

David Andrieu Photographie

PROGRAMME ÉLASTIQUE

ENDURANCE DE FORCE VOLUME

L'AVENIR DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

MOUSS ELBAKKOUCHI RETOUR AUX RACINES

JDM SPÉCIAL TENDINITE

UN JUS

pour prendre soin de votre peau

DOSSIER

SÈCHE

PERTE DE POIDS

manger des glucides le soir ?

Perspective 2018
MACRO & MICRO nutriments

MÉTHODE DELAVIER 3

LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

ZOOM : TRAVAILLEZ VOS FESSIERS AVEC LE HIP THRUST





FITNESS, BODYBUILDING & SPORTS DE COMBATS

BODYFIT MONS

26-28/10/2018



LOTTO MONS EXPO

THOMAS EDISON AVENUE, 2
B 7000 MONS
BELGIUM





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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur 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 MENTHEOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN QUAGLIARINI
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 hacumese pratiquant
Force Athletique



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSSMITH
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 dietetique.



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



CAMILLE AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie



ALESSANDRO MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Etudiant en medecine
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 scenique



EMMANUEL WEILL
Coach sportif
IFBB PRO



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

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

© 2018 FITNESS MAG



BODYGEAR.FR
liste des magasins sur www.bodygear.fr

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#63
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Marc Vouillot - Fred Momo - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann
Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito
Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony
Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will
Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric
Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura -
Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato -
Thierry Casanovas - 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, Laetita 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.



AMANDINE DUMOULIN



DAVID ANDRIEU PHOTOGRAPHIE



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#63
FM

La MUSCULATION...

UN SPORT SANTÉ



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

Mes chers lecteurs(trices),



Depuis plus de 5 ans, je n'ai de cesse de mettre au rang d'art, ce sport pour lequel nous sommes si nombreux à se rendre en club de gym ou bien à pratiquer à domicile.

Pourtant, depuis toujours, cette pratique sportive a été décriée et assimilée à un sport pour narcissiques écerclés.

Force est de constater que tous les pratiquants (es) ne sont pas des prix Nobels, mais de là, à réduire des millions de pratiquants à une « boîte de conserve vide », il n'y a qu'un pas pour que la jalousie et médisance gratuite ne s'expriment.

POURQUOI AUTANT DE CRITIQUES ?

J'ai la ferme conviction que pour le néophyte, le sédentaire ou bien le sportif du dimanche qui a bonne conscience en se disant qu'il a énormément de volonté en s'arrêtant de manger à sa 3e portion de pizza, qu'il y a confusion entre la culture physique et le bodybuilding (culturisme).

Sans entrée dans les détails, il ne font pas confondre le fait de pratiquer une activité sportive et ses bienfaits satellitaires (en règle générale : renforcement musculaire, amélioration qualitative de son alimentation, prise ou perte de poids, meilleure gestion du stress... ect) avec un sport de haut niveau , extrême parfois , qui requiert et impose au corps autant de sacrifice que de risque pour la santé.

INUTILE DE CONVAINCRE :

J'ai longtemps essayé lors de mes jeunes années de faire adhérer les sédentaires (réfractaires) à la pratique de la culture physique... sans succès ! Pourtant avec les années et à l'approche de la cinquantaine, mais vitalité et mon aspect physique en ont poussé plus d'un(e) à pousser les portes d'un club ou bien investir dans un home Gym.

Il est parfois inutile d'essayer de convaincre, il faut tout simplement montrer l'exemple.

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

SNACKFIT

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

Marque Française

lait origine France

-15%
Code de réduction:
AB15



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°63
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 amandine dumoulin
- 16 offre d'emploi
- 17 avenir du complément alimentaire
- 21 coach des stars
- 26 mouss elbakkouchi
- 27 soutenez fitness mag sur tipee
- 28 la sèche ?
- 32 sandra orcel
- 37 coaching scénique
- 40 corps soufflant et suant
- 42 les basiques en musculation
- 47 l'échauffement
- 50 macro et micro-nutriments
- 53 sécher avec le jeûne intermittent
- 54 telechargez le magazine
- 55 la méthode delavier 3
- 56 jdm spécial tendinites
- 57 le régime okinawa
- 58 un jus pour prendre soin de votre peau
- 59 prostatite chronique

- 64 review : la méthode delavier 3
- 65 milon de crotone
- 68 programme elastique

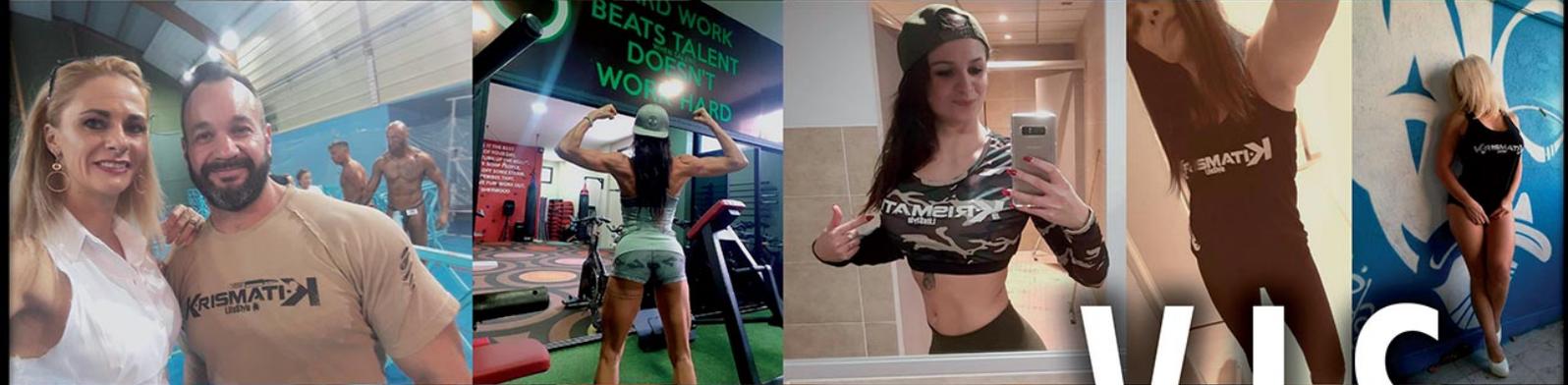


AMANDINE DUMOULIN



DAVID ANDRIEU PHOTOGRAPHIE





-15% avec le code promo fitnessmag

VIS TON STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK

LifeStyle



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR



AMANDINE DUMOULIN

« Le bodybuilding est le sport qui me correspond le mieux »

Interview et photographies : David Andrieu
Make up & Haistyle : Sandy Ysaé et Camille Romano
Photographies d'entraînement réalisées à
Mega Training (34 Le Crès)
Remerciements : Jean Mega

Considérée comme une des révélations de l'année passée, Amandine Dumoulin devrait très vite confirmer. Avec un physique très esthétique, l'Angevaine a décroché deux très beaux podiums pour ses deux premières compétitions.

Une prestation remarquable à la dernière édition du Musclemania Paris qui fait d'elle une favorite pour les prochaines échéances culturistes. Découvrez le parcours et la personnalité d'une athlète hors normes, l'exemple parfait d'une jeune femme profondément attirée par la musculation et les compétitions...



En bref :

Age : 29 ans
 Taille : 1,69 m
 Poids : 61 kg hors saison / 55 kg en compétition
 Profession : Responsable d'une boutique de tatouages/piercings
 Ville de résidence : Angers (49)
 Sponsor : Dravel / Nutrition et Performance

Palmarès :

2017
 3e place au GP des Pyrénées (bikini)
 3e place à Musclemania Paris (model)



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

AMANDINE DUMOULIN : Je me suis lancée dans la musculation pour m'aider à accepter mon corps. Atteinte de troubles du comportement alimentaire, je suis passée de l'anorexie mentale à la boulimie permanente. Après une perte de poids de 18 kg, il y a quelques années, il fallait que je trouve une solution à cette instabilité. Et la musculation a été mon remède ! Au bout d'un an de pratique et de superbes résultats, je me suis lancé le défi d'aller plus loin et de préparer une compétition. Je voulais savoir si j'étais capable de suivre une préparation et de tenir un régime alimentaire. Pratiquant la musculation depuis 3 ans, j'avais besoin de challenges. J'ai donc décidé, l'année dernière, de débiter les compétitions.

-15%

Code de réduction:
AB15





Un physique magnifique qui a valu à Amandine Dumoulin une superbe 3e place au dernier Musclemania Paris, dans la catégorie Model.



DAVID ANDRIEU : Pourquoi avoir choisi Musclemania et pas une autre fédération ?

AMANDINE DUMOULIN : J'ai beaucoup entendu parler de Musclemania Paris et de son esprit « show ». Pouvoir mélanger le bodybuilding à du spectacle était, pour moi, une alliance parfaite. Je me devais d'y participer. Et ce fut sans regrets

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

A.D. : Au début, cela a été difficile. Il m'a fallu tout changer et m'organiser. J'ai eu tendance à m'enfermer dans ma bulle pour que rien ne me tente ou chamboule ma préparation. J'avais très peu de temps pour moi et mon entourage, entre le sport, la diète et le travail. Aujourd'hui, je suis plus expérimentée et le bodybuilding est devenu un vrai mode de vie, où tout est très organisé.

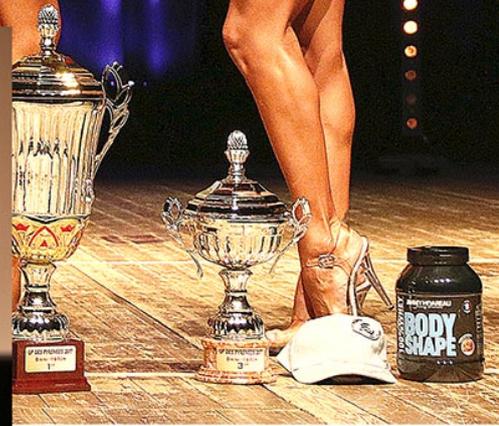




Le physique esthétique d'Amandine Dumoulin (à droite) lui permet souvent de décrocher un podium en compétition



Lors de sa première compétition, au GP des Pyrénées 2017, Amandine a présenté un physique très qualitatif, synonyme d'une belle 3e place. Pour un coup d'essai, ce fut un coup de maître !



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

AMANDINE DUMOULIN : Je pense que les deux méthodes sont intéressantes et complémentaires. J'utilise aussi bien les machines que les poids libres lors de mes trainings.



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

A.D. : Le cardiotraining est mon pire ennemi ! Je l'ai fait pendant longtemps. Je le pratique seulement en préparation, avec une session tous les deux jours.



Compétitrice bikini depuis l'an dernier, Amandine est aussi un superbe modèle photo, depuis de nombreuses années.



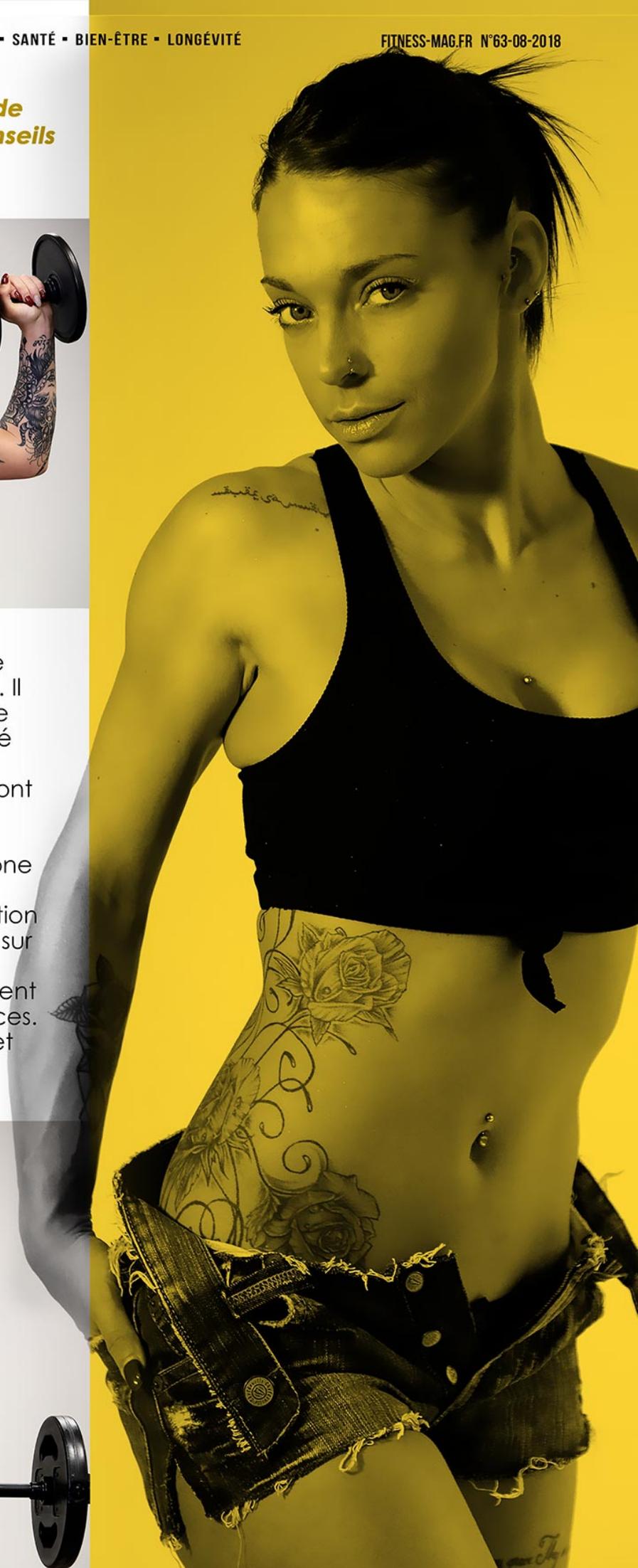
2018 étant l'année de la Coupe du Monde, cela méritait bien un shooting sur le thème du foot, non ? Et quoi de mieux pour Amandine que d'incarner le génie Messi ...



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



AMANDINE DUMOULIN : Tout d'abord, je dirais que l'organisation est le maître-mot. Il ne faut rien laisser au hasard, et surtout ne pas laisser de place au stress inutile, causé par un imprévu. Ensuite, la persévérance reste la base. Même si certains trainings sont plus difficiles que d'autres, je cherche toujours à faire une répétition de plus par série. Il est indispensable de sortir de sa zone de confort pour obtenir une progression physique régulière. Et enfin, la concentration est un atout important. Il faut rester focus sur son training pour de meilleures performances. Beaucoup d'athlètes utilisent la musique pour s'isoler lors de leurs séances. On n'est pas à la salle pour boire un thé et papoter !





© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



DAVID ANDRIEU : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?

AMANDINE DUMOULIN : Au niveau des compléments alimentaires, l'essentiel est composé, selon moi, de BCAA, de glutamine, d'oméga 3, de magnésium et de protéine whey

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

A.D. : Beaucoup ! (rires). Mais parmi les athlètes qui me motivent le plus, je peux citer, entre autres, Valeria Ammirato, Yana Smith Kuznetsova, Anita Herbert, Catharina Wahl et Casandra Martin.

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

A.D. : Au départ, je n'étais pas une grande sportive. Je ne sais donc pas trop quel sport j'aurais pratiqué. Ce que je sais, en revanche, c'est que le bodybuilding est le sport qui me correspond le mieux.

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

A.D. : Mon objectif prioritaire, cette année, est de participer à nouveau au Musclemania Paris. A l'issue de cette belle compétition, j'espère décrocher ma sélection pour le Fitness America de Las Vegas, au mois de novembre prochain.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Amandine via sa page facebook intitulée Amandine Bikini Fitness.

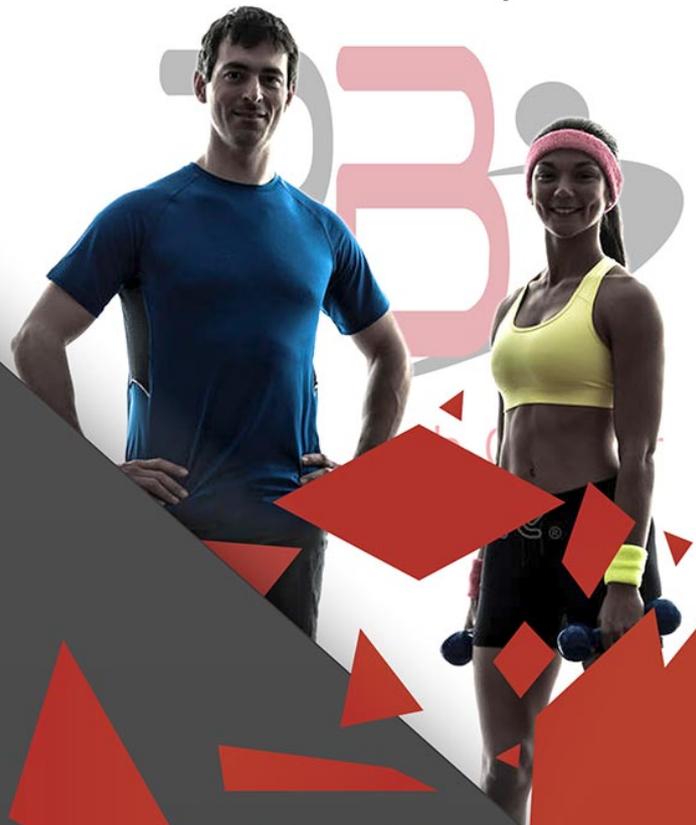


OFFRE d'emploi

2b/ BASTIA (CORSE)

PERFECT BODIES

- ◆ Recherche pour son centre un(e) éducateur(trice) sportif(ive) diplômé(e) **BPJEPS** mention **C** et **D** ou équivalent avec carte professionnelle à jour.
- ◆ Les activités proposées pourraient être les suivantes : **BP,BC,BA,BJ,BS,CX,RPM,SPRINT, BP.cours Les Mills. Pilâtes , Yoga , TBC.**
Concepts demandés au candidat (e):BP/RPM/ BC au minimum.
- ◆ Possibilité de poste à mi-temps, en contrat horaires (Auto entrepreneur) , ou en CDI temps plein (35h) à partir de Septembre 2018
- ◆ Rémunération en fonction du nombre de concepts enseignés



Envoyer un CV détaillé à
perfectbodies@wanadoo.fr



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



L'AVENIR DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

nouvelles molécules et
génétique, vers le nouvel âge
des suppléments personnalisés

Au niveau européen, on pourrait approximativement estimer l'émergence du marché des compléments alimentaires à 30 ou 40 ans d'ici.

Aux USA, c'est une histoire qui dure depuis la fin des années 40, des marques historiques comme Solgar ou Now Foods sont encore là pour en témoigner. Depuis l'après-guerre, l'évolution de ce marché a souffert d'une inertie et d'une lenteur particulièrement forte, obligée sans doute par l'absence d'innovations et d'évolutions technologiques majeures. Les premiers multivitamines et acides aminés isolés n'ont pas vraiment créés de révolution mais les choses ont véritablement commencé à changer en parallèle avec les sport de force et l'avènement du bodybuilding.



COMMENT NE PAS PROFITER D'UNE PROTÉINE, SI BONNE SOIT-ELLE, LORSQU'ELLE FINISSAIT GÉNÉRALEMENT À L'ÉGOUT APRÈS LA FABRICATION DU FROMAGE

Les technologies de filtration des protéines ont alors permis de fournir les athlètes en protéines d'œuf en poudre ainsi que le fameux Milk & Egg qui ne sera finalement détrôné que par le lactosérum, protéine de marketing, plutôt que véritable innovation pour les bodybuilders. ?

Vous allez sans doute me dire que certaines Whey de qualité sont directement filtrées à partir du lait frais mais cela serait sans doute oublier l'origine de ce marché. C'est un peu comme si vous vous mettiez à courir en oubliant que vous aviez commencé par marcher...



CRÉATINE, ARGININE, OXYDE NITRIQUE, NITRATES ET POLYPHÉNOLS...

Même si on la connaissait depuis les années 1830, c'est au milieu des années 90 que la créatine commença à se populariser. On avait enfin quelque chose d'un peu plus sérieux à se mettre sous la dent. Stimuler naturellement le Turn over de la phosphocréatine était évidemment la première chose à envisager pour les sports de force. Les études cliniques confirmeront l'intérêt ergogène de la créatine. Avec un prix Nobel sur l'Oxyde Nitrique au début des années 2000, ce genre de complément finira lui aussi par se populariser. Là aussi, les fabricants n'avaient pas inventé le fil à couper le beurre puisque l'on connaissait déjà l'arginine depuis un moment. Toujours est-il que la recherche scientifique sur la citrulline, les nitrates ou certains polyphénols qui ont un rapport plus ou moins direct avec la vasodilatation aura évolué en parallèle. C'est bien là l'essentiel me direz-vous...

Actuellement, rien ne semble changer mais les apparences sont trompeuses, surtout pour ceux qui n'en savent rien ou qui radotent vainement pendant des heures en vidéos sur l'utilité, l'inutilité, les modes ou les évolutions de tel ou tel complément. En réalité, la recherche scientifique continue d'évoluer et les compléments alimentaires se dirigent lentement vers un axe central qui associe à la fois l'activité physique et la santé.

Véritable fondement du marché, nul n'a jamais douté que de faire du sport permettait effectivement de préserver son organisme sur la durée.

Aujourd'hui des molécules réellement innovantes comme les précurseurs du NAD/H : nicotinamide riboside (brevet Niagen®) ou le coûteux nicotinamide mononucléotide (NMN) finissent enfin par apporter quelque chose de concret pour la santé et les performances physiques sur le long terme. L'activité sportive et la question brûlante de la longévité se retrouvent ainsi liés par des compléments alimentaires de pointe.



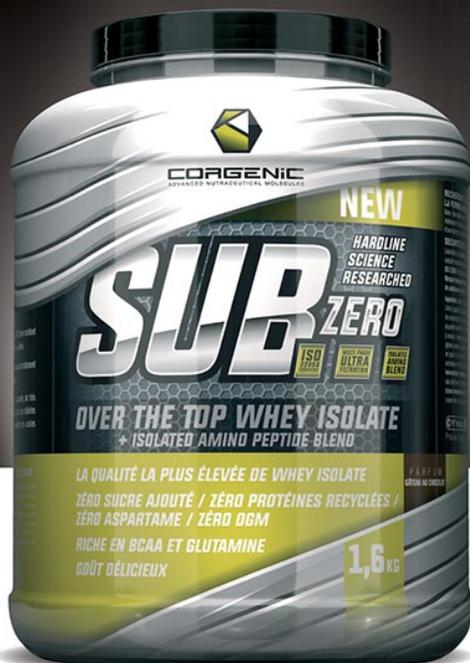
LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE NOUS APPORTERA DES NUTRACEUTIQUES D'UNE TOUTE AUTRE DIMENSION...

En effet, si la recherche continue de nous proposer de nouvelles molécules et compléments à la fois liés à la performance physique et à la santé/longévité comme c'est le cas pour le Nicotinamide Riboside (Niagen®), le resvératrol, le ptérostilbène ou le Nicotinamide Mononucléotide (NMN), l'évolution de la recherche génétique nous permet désormais de faire le lien avec notre génome personnel et nos besoins nutritionnels, en accord avec nos spécificités génétiques. En d'autres mots, il vous sera possible dans un très proche avenir de déterminer votre régime alimentaire, de connaître vos besoins spécifiques en protéines, en vitamines B, A ou D, en antioxydants et d'orienter votre alimentation en fonction de votre génome personnel. Ces affirmations n'ont désormais plus rien d'une supposition mais elles deviennent désormais une réalité. À l'heure actuelle, des milliards de dollars sont investis chaque année dans ce secteur très particulier de la médecine et de la recherche scientifique à travers le monde entier.

Cependant, avant les années 2000 à 2010, nous n'avions que très peu d'options sur le plan alimentaire, complémentaire (suppléments et compléments) et encore moins sur le plan de la génétique. Actuellement, le marché des compléments alimentaires est en train de progresser à la fois par évolution (des molécules elles-mêmes) et par involution (une évolution de l'intérieur en fonction de l'utilisation personnalisée de ces mêmes molécules, bientôt orchestrée par la génétique et la nutriginomique).

SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

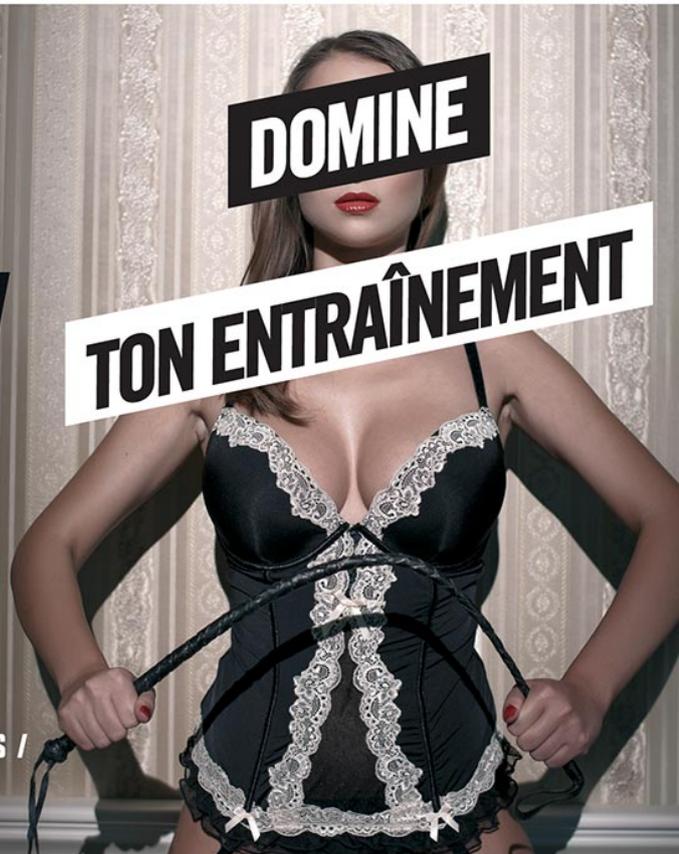
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





Question: So what is it with you and death that you feel so strongly about?

“Well... I find that it's a strange question when people say, you know, 'whats so bad about death!?' I mean, hey, hello!? People tend to spend their entire lives avoiding death. Crossing the road carefully and stuff like that. You know, um, why do people ask this question when it comes to aging? It seems completely anomalous to me that people should regard aging as some sort of exception to the general rule that death is actually not something to be desired...”

~ Dr. Aubrey de Grey



L'AVENIR DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE SERA CELUI DE LA SUPPLÉMENTATION NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE

En effet, le marché des tests ADN ne se limite pas à vous faire connaître l'origine de vos ancêtres mais les tests ADN qui sont déjà pratiqués actuellement et ceux qui viendront dans un avenir très proche vous permettront surtout d'avoir accès à une banque de données gigantesque, personnelle et personnalisable. De là, une alimentation personnalisée, tout comme la prise de suppléments spécifiquement et uniquement créés pour vous seront bientôt une réalité. En parallèle, la recherche scientifique sur le métabolisme, les pathologies et l'évolution de l'espèce humaine continuent de progresser à une vitesse stupéfiante. Cela commence vraiment à nous donner le vertige...

Alors que le transhumanisme devient lui aussi une réalité scientifique, des chercheurs réputés comme David Sinclair ou Aubrey de Grey ne seront bientôt plus les seuls à penser que l'être humain pourra bientôt mieux vivre, débarrassé à jamais de la maladie, de la vieillesse et de l'ennui comme le disait Charles Baudelaire. Dès aujourd'hui, une espérance de vie de 150 ans et au-delà ne fait plus partie de la science-fiction car elle rejoint la science. La recherche sur la nutrition à très haut niveau, les bienfaits de l'activité physique et les perspectives vertigineuses qui nous sont données par le transhumanisme nous promettent, si l'homme devient plus sage, une humanité qui maîtrisera son avenir et non plus une humanité sans avenir...

Eric Mallet



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



HIP THRUST

AVEC CE MEILLEUR PLACEMENT POUR LES HIP THRUST L'EXÉCUTION SERA PARFAITE POUR SOLLICITER À 100% LES FESSIERS

« Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails »



Pour ce mois d'août, dans **FITNESS MAG** je vous propose un très bon exercice pour ce muscler les fessiers et exclusivement les fessiers. Le hip thrust à l'haltère ou barre.

C'est un très bon exercice pour travailler les quadriceps et surtout le droit fémoral (fléchisseur de la hanche bi-articulaire). * ironique *

La problématique est que c'est un exercice pour les fessiers !

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

Midj Deal
www.midjdeal.com

■ **FRÉDÉRIC MOMPO** vous propose avec **FITNESS MAG** dans sa rubrique, une analyse de mouvements, le fonctionnement anatomique et démonstration pratique. Ce mois-ci, Le hip thrust avec barre ou haltère avec **MAËL ET DAPHNÉ**



■ LES FESSIERS

EXERCICE : le Hip Thrust (avec barre ou haltère)

■ La fonction de la hanche :

Le rôle principal de la hanche est d'assurer la stabilité du bassin sur les membres inférieurs. Elle relie le fémur au pelvis. Elle est extrêmement mobile puisque le système articulaire permet **trois degrés de liberté** :

- flexion-extension
- abduction-adduction
- rotation interne-externe

■ La fonction du genou :

Le genou est une articulation intermédiaire du membre inférieur, il a une mobilité importante en flexion / extension.

Sa stabilité, faible du point de vue osseux, est assurée principalement par le système ligamentaire et musculaire.

■ La fonction du quadriceps :

Comme son nom l'indique il comporte **quatre chefs** (faisceaux) qui se terminent sur un tendon commun. Ils s'y attachent en partie, puis forme le tendon rotulien :

- **le droit fémoral** : Il naît sur l'os coxal, sur l'épine iliaque antéro-inférieure, il descend en avant des trois chefs précédents jusqu'au tendon commun. Il franchit deux articulations : hanche et genou.

Les trois vastes :

- **le vaste intermédiaire** : il s'attache sur le corps du fémur, dans les deux tiers supérieurs. Ses fibres suivent le corps du fémur, il est recouvert par deux chefs.
- **le vaste latéral (externe)** : il est situé à la partie antéro-externe de la cuisse.
- **le vaste médial (interne)** : il est situé sur la face interne de la cuisse.

■ La fonction de l'ischio-jambier :

Il se situe à l'arrière de la cuisse, il se compose de **trois muscles longs** qui partent de l'ischium à l'arrière de l'os coxal et se terminent sur les os de la jambe.

Les trois muscles qui le compose sont tous les trois polyarticulaires, ils franchissent la hanche et le genou. Ils ont une action combinée sur ces deux articulations.

Deux d'entre eux sont situés à l'intérieur, ils se terminent sur le tibia :

- **le semi-membraneux** : il se termine à l'arrière et à la partie médiale du plateau tibial.
- **le semi-tendineux** : il se termine sur la patte d'oie. Il est disposé en arrière du précédent.

Et le dernier se trouve à l'extérieur :

- **le chef long du biceps fémoral** : il se termine sur la tête de la fibula



FRED MOMPO

Les muscles de la hanche :

- Les adducteurs se composent de **cinq muscles** qui occupent la partie médiale de la cuisse. Ils s'attachent sur le pubis jusqu'à la branche ichio-pubienne. Le plus haut est le **pectiné**, plus bas le **court adducteur**, en dessous de celui-ci se trouve le **long adducteur**. Les deux adducteurs suivants sont bien visibles sur un membre inférieur vu de dos :

- **le grand adducteur** : il se décompose en deux faisceaux :

le faisceau moyen : il s'enroule de la branche ischio-pubienne au fémur

le faisceau vertical : il part en arrière du faisceau moyen et descend jusqu'au dessus de l'épicondyle médial du fémur.

- **le gracile** : il naît le plus en avant du pubis, il descend verticalement le long de la cuisse et il se termine sur la patte d'oie du tibia, il est bi-articulaire franchissant la hanche et le fémur.

- **le tenseur du fascia-lata** : Il s'attache en haut sur l'épine illiaque antéro-supérieure, il se dirige en bas et se termine sur le fascia-lata qui est une longue bande fibreuse aplatie.

- **le grand glutéal** : il est un des muscles le plus volumineux et le plus puissant du corps, il se divise en deux plans : un plan superficiel et un plan profond. Il naît sur la face postérieure du sacrum et du coccyx.

- **le deltoïde glutéal** : c'est un ensemble formé par le plan superficiel du grand glutéal en arrière, le tenseur du fascia-lata en avant sur lequel se terminent ces deux muscles.

Les muscles du genou :

- **Le chef court du biceps fémoral** : ce muscle est un des faisceaux du biceps fémoral, il naît sur la ligne âpre du fémur et se termine avec le chef long du biceps fémoral, par un tendon commun sur la tête de la fibula. Son action : il fait la flexion du genou et la rotation latérale de la jambe.

- **Le creux-poplité** : il naît sur la face latérale du condyle latéral du fémur. Il descend vers l'intérieur et se termine sur la face postérieure du tibia. Son action : il fait la flexion du genou et la rotation médiale du tibia.

- **Le triceps sural** : il est le muscle le plus fort de la jambe, il est formé de trois corps musculaires qui se terminent sur une même terminaison : le tendon calcanéen (le tendon d'achille), il s'attache sur la face postérieure du calcanéus.

le chef le plus profond est le **soléaire**, il vient de l'arrière du tibia et de la fibula, il franchit deux articulations : la cheville et la sub-talaire. Il est recouvert par deux chefs plus superficiels :

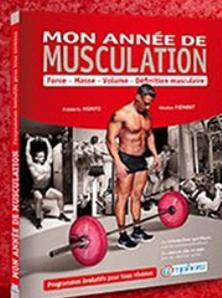
- les **gastrocnémiens** : ils viennent de la partie inférieure du fémur par un tendon qui couvre chaque condyle à l'arrière. Ils forment le galbe du mollet, en plus de la cheville et de la sub-talaire, ils franchissent le genou.

Dans l'exemple du squat : les gastrocnémiens et les ischio-jambiers travaillent en synergie sur un membre inférieur en appui, leur action sur le genou s'inverse. En effet, leurs composantes de traction s'additionnent et ils deviennent **extenseurs** du genou.



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



@mphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**



PRENONS EXEMPLE SUR LE HIP THRUST

1ère étape :

Les omoplates "scapula" posés au bord du banc. Pour optimiser la contraction des fessiers on cherchera à mettre les pieds largeur d'épaules et en ouverture maximale, vous sentirez déjà les fessiers se contracter (car ils sont rotateurs externes du fémur), les genoux au dessus du talon les pointes de pieds dépassent du genoux pour diminuer la flexion et solliciter plus les fessiers. On augmentera d'avantage la tension des fessiers en utilisant un élastique positionné autour des genoux.

Le placement des jambes et les pieds est très importants comme dans beaucoup d'exercices.

2ème étape :

Début du mouvement, le bassin est en antéversion (position basse), on posera l'haltère ou la barre dans le creux entre le grand droit et le bassin. On va contracter les fessiers pour ramener le bassin en rétroversion (position haute).

3ème étape :

Revenir à la position initiale, bassin en antéversion.

Les muscles sollicités :

- grands fessiers et moyens fessiers
- petits fessiers
- muscles de la hanche

CONSEILS DU COACH :

L'amplitude est petite, l'étirement et la contraction du fessier a une amplitude très courte dans cette position ce n'est pas du squat, si vous descendez plus, vous solliciterez le travail des cuisses.

On travaille avec l'attraction terrestre il ne faut pas l'oublier !!!

Le studio sport est une salle qui accueille tout les pratiquants en musculation. Éducative, sportive et d'entretien, une ambiance conviviale qui donne un esprit d'équipe à tous dans un cadre cosy avec du matériel haut de gamme. La salle de fitness haut de gamme numéro un à Vincennes reconnue pour ses conseils et son accompagnement de haut niveau.

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LABEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

VIDUVIER DAPHNÉ : 21 ans, Formation BPJEPS, stagiaire.

En formation chez LEPANSE Academy et en stage chez STUDIO SPORT by Fred MOMPO, Coach sur plateau elle conseille les adhérents sous la responsabilité de son tuteur Frédéric MOMPO. Accueil et gestion du club avec Nathalie MOMPO.



AVEC HALTÈRE

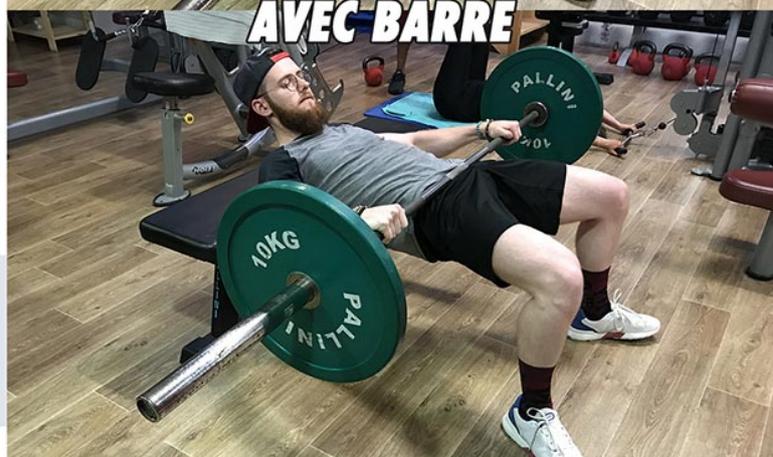


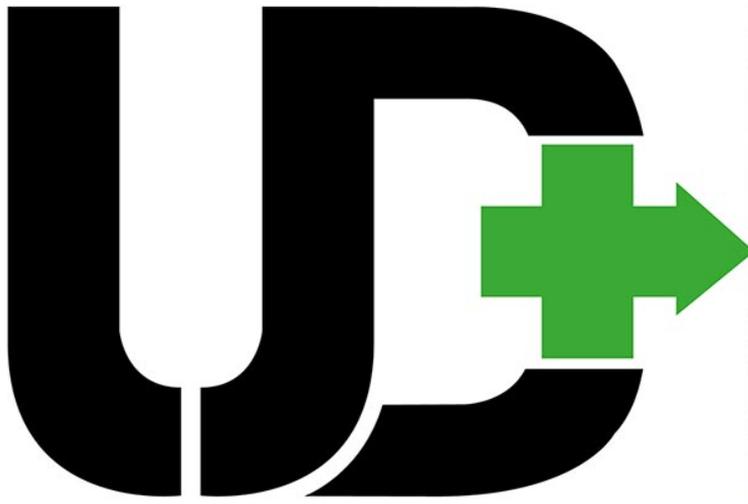
DINCHE MAËL : 23 ans, Formation BPJEPS, stagiaire,

En formation chez LEPANSE Academy et en stage chez STUDIO SPORT by Fred MOMPO, Coach sur plateau il conseille les adhérents responsable d'une nouvelle activité "circuit abdominaux" sous la responsabilité de son tuteur Frédéric MOMPO. Accueil et gestion du club avec Nathalie MOMPO.



AVEC BARRE





URBAN DIET
 BY *FRED MOMPO*

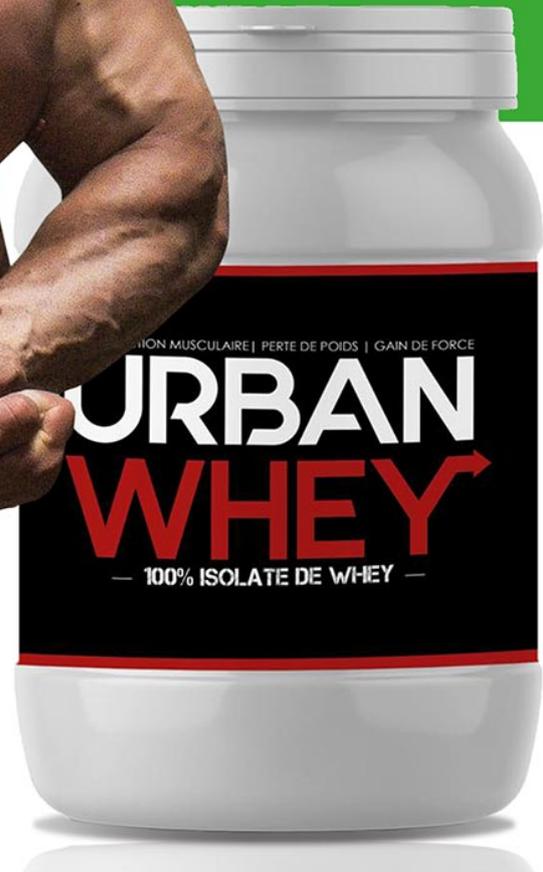
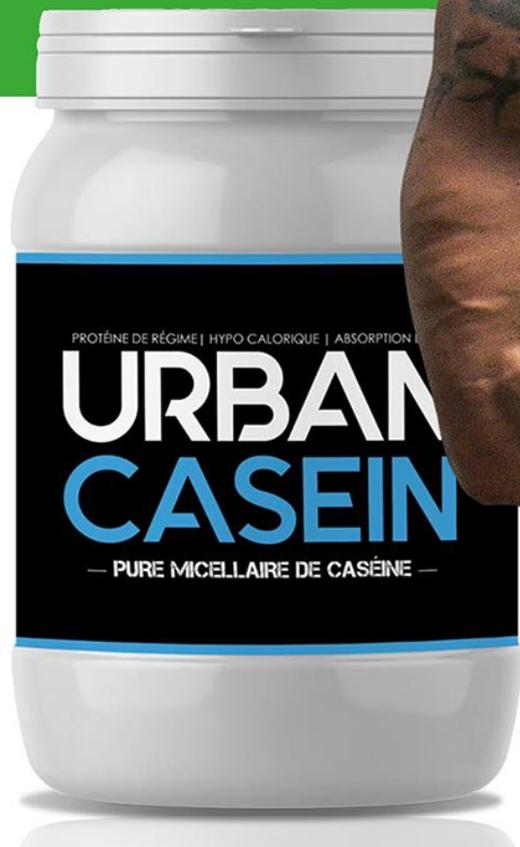


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- - PHOTOS / VIDÉOS
- - COACHING DE CHOC
- - CONSEILS
- - PROMOTIONS

- - CONSEILS VIDÉO
- - FAQ (QUESTIONS - RÉPONSES)
- - PROGRAMME NUTRITIONNEL ET SPORTIF.
- - IDÉES REÇUES EN DIÉTÉTIQUE SPORTIVE



Micj Deal
 www.micjdeal.com



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



MOUSS

ELBAKKOUCH

COME BACK



CLIQUEZ POUR REGARDER



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -14 semaines



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -15 semaines



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -16 semaines



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -17 semaines...



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -18 semaines



Mouss Elbakkouchi | Retour aux racines | -19 semaines



Mouss ELBAKKOUCHI | RETOUR aux RACINES |...

RETOUR AUX RACINES



SOUTENIR 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 **63 NUMÉROS**
DISPONIBLES

5631

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 serions 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



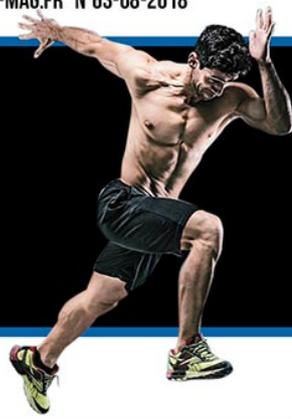
DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



2ème partie

SÈCHE

PUIS-JE MANGER DES GLUCIDES LE SOIR ET PERDRE DU POIDS ?

Les glucides le soir font grossir ! Voici un autre mythe sur l'alimentation et la perte de poids très fortement ancré dans les esprits. Est-ce vrai ?

Notre coach expert en musculation David Costa lève le voile sur la consommation des glucides le soir et la perte de gras avec un extrait de son *Mon Coach Musculation*.



Manger des glucides le soir ne ralentit pas la perte de poids.

En effet, ce n'est pas le moment où vous consommez des glucides mais plutôt la **quantité totale des calories** que vous allez consommer sur **voire journée** et cela quel que soit la répartition ou presque.

Voici alors un bonne nouvelle car pouvez dès à présent opter pour une alimentation beaucoup plus flexible. Gérez vos apports en combinant aliments sains et aliments plaisir tout au long de la journée comme David vous l'apprend dans son excellent coaching alimentaire sur mesure.

Autre point important, conserver une certaine quantité de glucides en fin de journée vous aidera à éviter vos pulsions liées au relâchement de fin journée. Oui, ces fameuses pulsions qui vous donnent envie de tout manger !

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

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

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



ASTUCES POUR BOOSTER VOTRE SÈCHE :

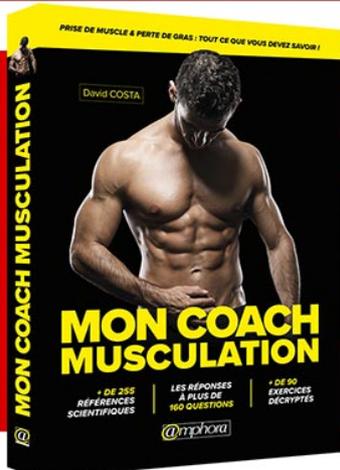
il est prouvé dans plusieurs études que pour augmenter l'utilisation des graisses à l'effort vous ne devez pas consommer de glucides les heures précédant votre séance de cardio. Et au contraire, si vous en consommez avant cela réduira l'utilisation des graisses.

QUOI EN CONCLURE POUR SÉCHER ET PERDRE DU POIDS ?

Évitez de faire une collation riche en glucides avant, mais aussi après votre séance si vous souhaitez optimiser votre sèche. Préférez des apports de lipides et protéines.

ASTUCES POUR FAVORISER VOTRE SOMMEIL :

consommez une petite quantité de glucides à indice glycémique moyen-élevée au dîner et des aliments avec contenant une grande quantité de tryptophane comme par exemple les œufs, le bœuf, la volaille, le poisson, les produits laitiers, les oléagineux, les graines, la levure de bière afin de booster votre endormissement grâce à la sécrétion de sérotonine.



Commandez votre livre dédié par David "Mon Coach Musculation" en cliquant ICI

N°1 des ventes

Disponible en
amazon

DAVID COSTA
MON COACH
MUSCULATION

Éditions AMPHORA

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle

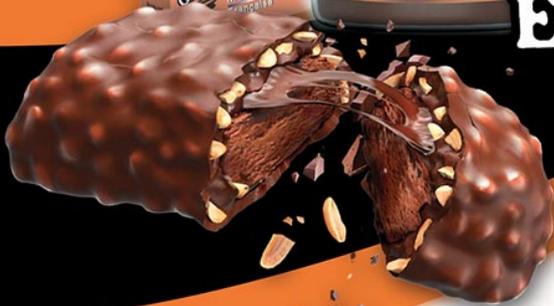


-15%
Code de
réduction:
AB15

Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

Marque
Française



CHRISTOPHE CORION
Reporter



Interview

SANDRA ORCET.

photothèque Sandra ORCET



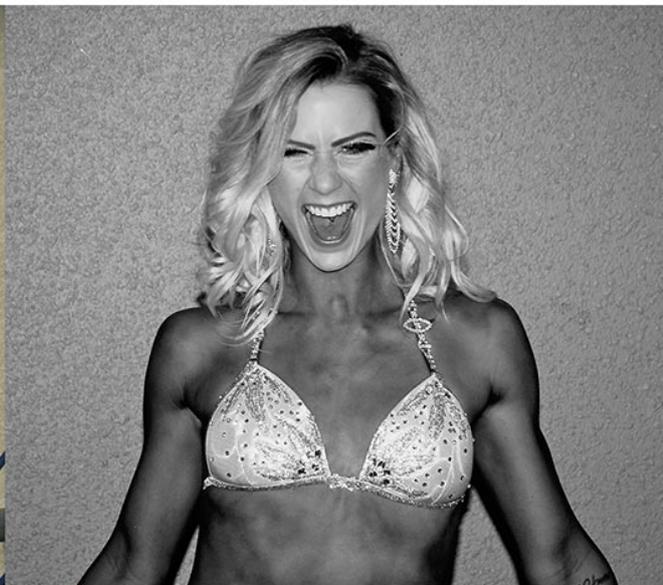
Christophe CORION : Bonjour Sandra, tu es une nouvelle venue dans le milieu des compétitions, peux-tu te présenter aux lecteurs de Fitness Mag ?

Sandra ORCET : Bonjour, je m'appelle Sandra, j'ai 22 ans, diplômé d'un bpjepss agff mention forme, je suis prof de fitness au club bodydynamic à chatillon sur chalaronne dans l'Ain. Je suis actuellement en train de passer le bp jepss mention force que j'espère obtenir en juin.

C.C. : Quel a été ton parcours sportif ?

S.O. : J'ai toujours été très sportive... Comme beaucoup de filles, j'ai commencé par la danse pendant 3 ans, en même temps, à 4 ans on a pas vraiment le choix (sourires), mais vu mon tempérament, dès que j'ai eu l'âge, mes parents ont finalement opté pour un sport de combat J'ai alors fait du taekwondo à l'Age de 8 ans, pendant 4 ans.

Au bout de 4 ans mon club a fermé...je me suis alors orientée vers la natation pendant 1 an, mais le combat me manquait trop, du coup je me suis mise au kick boxing pendant 3 ans avec mon frère , j'ai vraiment adoré ce sport, le club nous préparait pour des championnats, mais malheureusement j'ai dû arrêter avant ma première compétition, lorsque je suis rentrée en formation pour le bpjepss. En effet, il était compliqué d'accumuler les entrainements. Je me suis alors consacrée au fitness puis à la musculation.



Christophe CORION :
Comment as-tu découvert le Fitness et depuis combien de temps t'entraînes-tu ?

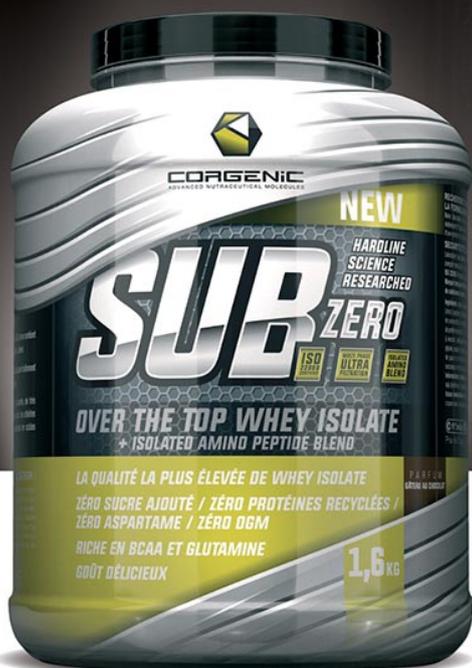
Sandra ORCET : Le fitness je ne l'ai pas découvert, je suis née dedans !!
 Mon père a toujours fait de la musculation, tous ses amis faisaient de la musculation il avait même un copain qui avait un club.

J'ai vraiment grandi dans le milieu du body. J'ai vu ma première compétition j'avais 8 ans. Ça me fascinait ! Mes parents connaissaient plusieurs athlètes qui participaient. Je trouvais ça tellement beau. Je suivais les entraînements de mon père, j'ai vécu sa première compétition comme si c'était la mienne ! et je me disais : « un jour toi aussi tu en feras » Quand j'avais 11 ans **Vince Taylor** est venu chez moi !! oui oui Vince Taylor !! j'ai

d'ailleurs une photo assise à côté de lui sur le canapé en train de regarder la télé ! Incroyable quand j'y pense....
 A l'Age de 16 ans, ma mère (prof de fitness) m'a emmené au salon du fitness, elle m'a présenté **fred MOMPO**, qui m'a dit : « **toi tu devrais faire du fitness en compétition !** » Incroyable moi qui en rêvait ! C'est là que tout s'est déclenché A 16 ans j'ai commencé à suivre les cours de fitness de ma mère, et faire un peu de musculation avec mon père.

SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

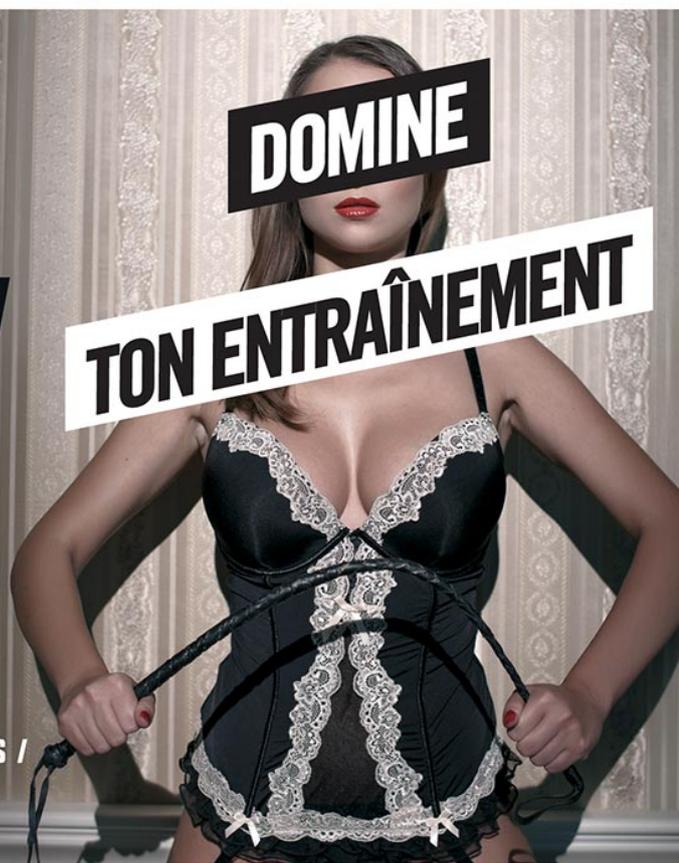
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



CORGENIC
 ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



Christophe CORION : A tout juste 21 ans, tu viens de participer au Top de Colmar, comment s'est déroulée ta compétition ?

Sandra ORCET : *Le rêve !!!! j'ai vécu un rêve éveillé. J'avais été voir cette compétition quand j'avais 12 ans et je m'étais dit que ce serait ici ma 1ere compet ! incroyable, je l'ai faite ! je n'en reviens toujours pas ! Ça s'est déroulée encore mieux que j'espérais. Il faut dire que j'étais très bien entouré. Je suis montée à Colmar avec Marion méo ma coach et Delphine ma mère. Marion m'a beaucoup aidé et soutenu. Elle m'a expliqué tous les « trucs » à faire avant et pendant la compet, elle a veillé sur moi pendant 2 jours. Et j'avais le soutien de ma mère qui me rassurait, et qui sait me faire rire quand je stress. Puis le reste de la famille nous ont rejoint le samedi. Du coup j'étais bien entouré et rassuré ce qui m'a permis de vivre ma compet à fond. J'ai vécu chaque instant comme une rêve, jusqu'au dernier moment je ne réalisais pas*



C.C. : Est-ce que ta préparation a été exigeante ?

S.O. : *Ma préparation l'a été dans l'ensemble, le plus dur a été de gérer les à côté, surtout le dernier mois : le stress de mes examens, mes entrainements en haltéro (pour mon examen) en plus de mes entrainements, mon boulot la journée, mes « cours co » le soir, le stress de la compet qui montait, le manque de sommeil..... bref la fin a été compliqué.*





Christophe CORION : Quels sont tes points forts et quels points faibles dois-tu améliorer ?

Sandra ORCET : *Le manque de confiance en moi m'a très souvent déstabilisé, surtout quand il a fallu apprendre à marcher sur de haut talon de façon élégante et sexy... J'avais l'impression d'être ridicule et que je n'allais pas avoir ma place dans la compétition. Mes points forts, je dirais que je me suis très vite habitué à une diététique plus restreinte tout en gardant au mieux ma bonne humeur. Je suis têtue et déterminé, j'avance coûte que coûte. Maintenant à moi de prendre plus confiance pour pouvoir avancer.*



C.C. : Une bonne préparation n'est pas possible sans un bon coach. En quoi l'apport de Marion Méo a-t-elle été indispensable ?

S.O. : *Marion à été une rencontre complètement inattendue, elle était venue pour me donner quelques conseils pour mon posing, mais le feeling est tellement bien passé et je lui ai demandé si elle ne voulait pas qu'on travaille ensemble pour mes deux derniers mois de préparation. Marion à été une coach d'exception, toujours disponible elle a su me redonner confiance en moi, elle m'a réellement accompagné, conseillé, et soutenu. Elle m'a rassuré dans les périodes de doute. Elle m'a permis de vivre ma compétition en toute sérénité avec une préparation au top niveau.*



Christophe CORION : Quels sont tes objectifs dans le milieu ?

Sandra ORCET : *J'ai tellement de projets.... Il faut que je mette de l'ordre dans ma tête (sourires), j'aimerais continuer à m'entraîner avec un but bien précis, progresser et acquérir un peu plus de volume musculaire, et pouvoir revenir à Colmar pour gagner ! Mais le rêve ultime, serait de faire un Arnold Classic !! (Marion prépare toi !) Mais surtout revivre chaque compétition comme ma première.*

C.C. : Tu es gérante d'une salle de remise en forme peux-tu nous en dire un peu plus ?

S.O. : *Actuellement, Je ne suis pas encore gérante, mais salariée. Je travaille avec mes parents. En effet, BODYDYNAMIC est le bébé familial. C'est une salle de remise en forme que mes parents ont créés en juillet 2016. C'était un ancien garage que nous avons totalement rénové pour pouvoir y installer des vestiaires avec douches et sanitaires. Ce situant à Châtillon sur chalaronne dans l'Ain, on accueille 600 adhérents dans une superficie 300m², équipé en TechnoGym. Et une partie cours collectif ou chaque midi et soir nous animons Delphine, Karine et moi-même différents cours collectifs ouvert à tout type de public.*

C.C. : Comment fais-tu pour concilier travail et compétition sportive ?

S.O. : *C'est compliqué...surtout le dernier mois, entre le stress, le manque de sommeil, et la fatigue musculaire, très dur sur le dernier mois de rester investi dans la salle, mais aussi d'avoir de l'Energie pour assurer les cours collectifs, continuer à recevoir mes clientes en coaching personnel.... J'étais débordé de tout ! C'est là que j'ai apprécié de travailler en famille. On a tous préparé ma compet ! Delphine ma maman m'a réellement soulagé sur la charge de travail en me prenant tous mes cours cardio la dernière semaine, mais aussi sur l'aspect moral, ce qui m'a permis de garder le sourire jusqu'au bout. Ma famille c'est ma force.*



CONTACT

BODYDYNAMIC
 402 rue pierre et marie curie
 01400 Chatillon sur chalaronne
 04 73 30 77 67

[www.http//bodydynamic-Club.com](http://bodydynamic-Club.com)
Orcet.sandra@gmail.com



COACHING SCÉNIQUE



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



J'AI FAIT MA PREMIÈRE COMPÉTITION DANS LE MONDE DU CULTURISME EN MAI 2017 AU RIPERT'S BODY SHOW, TOUT JUSTE 2 ANS APRÈS LA NAISSANCE DE MON FILS. JE M'ÉTAIS PRÉPARÉE EN PEU DE TEMPS ET JE N'AVAIS AUCUNE PRESTANCE SCÉNIQUE.

AVEC LES CONSEILS D'UN AMI, J'AI PRIS CONTACT AVEC KAREN FELIX, LA MEILLEURE DANS LE DOMAINE DU COACHING SCÉNIQUE.

C'EST UNE FEMME IMPRESSIONNANTE, GRACIEUSE, TRÈS À L'ÉCOUTE ET PLEINE D'ÉNERGIE QUI SAIT MOTIVER SES ATHLÈTES.

MARIE FRITZ



Bens Capture

RIPERT'S BODY SHOW 2018 - WOMAN SPORT MODEL



Mit Photography



COACHING SCÉNIQUE



AU FUR ET À MESURE DES RENDEZ-VOUS, KAREN M'A APPRIS À ME FAMILIARISER AVEC DES TALONS DE 10 CM, À AMÉLIORER MA DÉMARCHÉ, CHOSE QUI N'ÉTAIT PAS FACILE POUR MOI.

ÉTANT UN PEU UN GARÇON MANQUÉ LA FÉMINITÉ, LA CLASSE ET LA GRÂCE N'ÉTAIT PAS MON FORT.

C'ÉTAIT VRAIMENT UN DÉFI. JE SUIS DE NATURE RÉSERVÉE ET JE MANQUE DE CONFIANCE EN MOI CE QUI EST PARADOXAL AVEC LA SCÈNE.

J'AI VOULU ME PROUVER QUE JE POUVAIS CHANGER, DÉPASSER MES LIMITES AUTANT PHYSIQUES QUE PSYCHIQUES ET QUE MÊME EN AYANT DES ENFANTS ON PEUT PRENDRE DU TEMPS POUR SOI. TOUT EST UNE QUESTION D'ORGANISATION.

IL FAUT SE DONNER LES MOYENS D'ARRIVER À CE QUE L'ON VEUT.

J'AI VOULU REFAIRE LE RIPERT'S BODY SHOW EN 2018 ET C'EST LÀ QUE KAREN M'A PARLÉ DE LA CATÉGORIE WOMAN SPORT MODEL !



COACHING SCÉNIQUE

LE JOUR J, MONTER SUR SCÈNE A ÉTÉ UN VRAI RÉGAL, JE NE PENSAIS PAS ME SENTIR AUTANT À L'AISE FACE AU JURY ET AU PUBLIC. JE ME SUIS AMUSÉE ET J'AI FINI 4ÈME !

GRÂCE AUX COACHINGS DE KAREN FELIX ON EN APPREND BEAUCOUP PLUS QUE CE QUE L'ON NE CROIT SUR NOUS.



KAREN M'A CONSEILLÉE DE FAIRE LA CATÉGORIE WOMAN SPORT MODEL POUR AVOIR PLUS DE TEMPS À PASSER SUR SCÈNE. J'AI ACCEPTÉ ET NOUS AVONS VU ENSEMBLE LE POSING ADEQUAT AVEC LE COSTUME.



COACHING MAKE UP AVEC KAREN POUR ÊTRE AUTONOME EN 1 LEÇON !

J'AI CONTINUÉ À TRAVAILLER MON POSING À LA MAISON POUR QUE CELUI-CI SOIT PLUS NATUREL ET J'AI PRIS DU TEMPS POUR PARFAIRE MON DÉGUISSEMENT D'HÔTESSE DE L'AIR.

L'ORGANISATION EST PRIMORDIALE EN PRÉPA SURTOUT LORSQUE L'ON A DES ENFANTS ET QUE L'ON TRAVAILLE. IL FAUT QUE TOUT SOIT CADRÉ ET SURTOUT ÊTRE ENTOURÉ DE BONNES PERSONNES.

MES ENTRAÎNEMENTS ÉTAIENT COMPOSÉS À LA

...FOIS DE CROSS FIT (LE TROISIÈME ENDROIT À ALES) ET DE MUSCULATION (MOVING À ALES) ENCADRÉS PAR DE TRÈS BONS COACHES.

J'AI AUSSI FAIT APPEL À LA SUPERBE CÉCILIA LOCCHI PRO BIKINI IFBB QUI A CADRÉ MON ALIMENTATION ET MIT EN PLACE DES ENTRAÎNEMENTS SPÉCIFIQUES POUR LA FIN DE MA PRÉPA.

UN GRAND MERCI À TOI KAREN POUR TON PROFESSIONNALISME !

MARIE FRITZ

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel

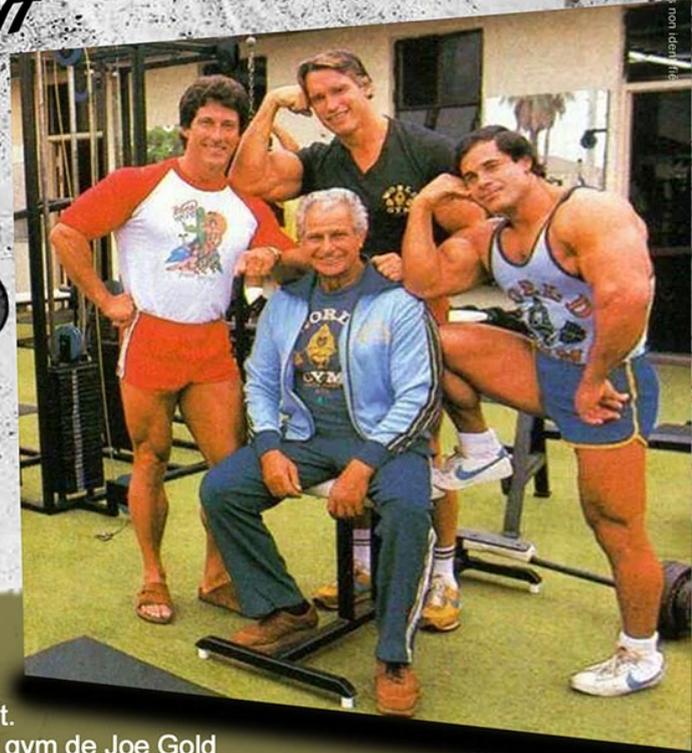




BERNARD DATO
Écrivain

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

JOE GOLD



« Un ami fidèle et une figure paternelle ! »

C'est Arnold qui parle. C'est de Joe Gold qu'il s'agit.

L'histoire de Schwarzy et des USA commence en 1968. Et c'est le gym de Joe Gold que le futur Conan choisit pour s'entraîner.

Nous sommes à la fin de l'âge d'or du bodybuilding.

De nouvelles normes se sont imposées.

Sur la photo, bien sûr, Arnold et Franco montrent leur biceps. Frank Zane montre le galbe de son deltoïde, son dos évasé et la densité de ses quadriceps. Mais au fond, ce que montre l'image, c'est que tous s'appuient sur les épaules de Joe.

Arnold, Frank et Franco sont des précurseurs.

Le choix du bodybuilding, en leur temps, est un choix qui vous place encore dans la marge, dans le talus. La communauté est réduite. Elle est presque contre-culturelle.

Il faut du caractère pour faire ce choix.

Un esprit fort.

Peut-être, alors, faut-il aussi un appui.

Joe Gold serait celui-là.

Lui qui dès l'âge de douze ans, nous sommes à peine en 1934, fera le choix plus marginal encore du bodybuilding moderne.

S'est-il appuyé, Joe Gold, à son tour sur Eugène Sandow qui, au début des années trente, allait émanciper le culturisme des épreuves de forces qui jusque-là l'accompagnaient ?

Car voilà le bodybuilding accompli : l'expression esthétique — et esthétique seulement ! — de la puissance.

Faire la démonstration de sa force ne serait plus obligatoire. Les deux voies allaient se séparer.

Exit l'exigence productive du sport.

Au diable les chiffres et les records.

Le corps ne montrait plus le travail qu'il pouvait accomplir : il chantait ce que le travail avait fait de lui.

Sans doute pour participer de la statuaire antique.

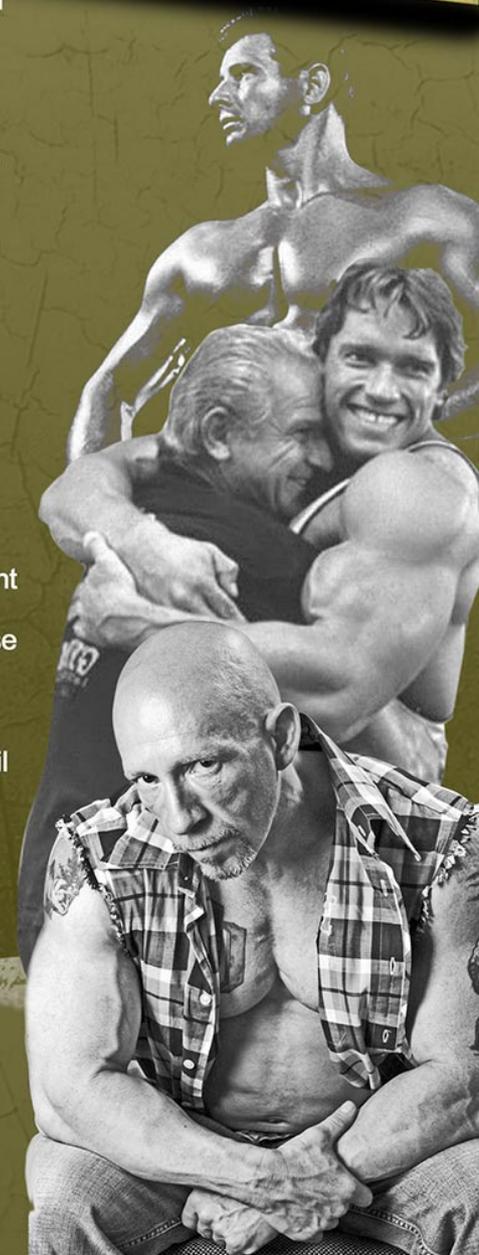
De nouvelles formes. Des nouvelles teintes.

A la marge. Sur le talus.

Les précurseurs s'appuient sur les précurseurs.

Les esprits forts et créateurs sur les âmes fortes et créatrices.

couleurs de l'été —
les fleurs blanches du talus
quelle force d'âme !





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LES BASIQUES EN MUSCULATION

Lors de compétitions haut niveau, celui qui peut faire la différence, c'est celui qui maîtrise bien ses basiques, il réduit les facteurs du hasard.

Un professionnel du ski sait qu'il doit donner deux coups de bâtons au départ pour passer les bosses sans soucis, un sprinter sait qu'il doit faire X foulées avant les 50 premiers mètres de la course pour obtenir sa vitesse max le plus vite possible, un haltérophile doit veiller à conserver une technique parfaite quand la fatigue commence à s'installer.... Bref, chaque compétence a besoin de certains basiques pour continuer d'avancer et de s'enrichir. Tester perpétuellement de nouvelles choses sans éliminer les échecs et conserver les réussites nous plongerait dans une stagnation et une remise en question permanente. Pour progresser il faut se créer sa liste de basiques, et l'enrichir au fur et à mesure de sa progression.

Trouver les bonnes bases en musculation

Parfois, il ne suffit pas de grand-chose pour qu'un article, une vidéo ou une personne renverse toutes nos croyances par ses informations et nous mette le doute dans notre façon de faire les choses.

C'est normal dans le business du fitness, de la santé et de la nutrition (et certains dans tout un tas d'autres domaines), lorsqu'une personne souhaite vendre son idée, elle se doit de créer un mouvement, une piste de nouveautés, de solutions, de découverte, etc. Il faut rester à l'écoute des nouveautés, c'est important à mon sens, mais il faut aussi garder des bases solides de ce qui fonctionne depuis toujours sur nous et sur beaucoup d'autres personnes.

Heureusement, cette technique de la « pilule magique » est tellement répandue que lorsque l'on traite des faits plus simples et plus concrets on en devient presque novateur.

Lors de mon 1er régime de **perte de graisse**, il m'est arrivé de m'égarer pendant ma progression physique, j'étais tellement ouvert d'esprit que même un commentaire sur un forum de discussion pouvait me faire remettre en question ma méthode (qui m'a fait perdre **23 kilos en 3 mois**). C'est la bonne parole d'un ancien qui m'a ouvert les yeux, il m'avait dit « tu n'as rien à prouver, tu as eu tes résultats parce que tu t'es donné les moyens de le faire, point »

Se fixer des basiques

MON ÉVOLUTION



LE TRAVAIL PAIE TOUJOURS

Et puis j'ai commencé à faire une liste des choses que j'avais faites pour en arriver là, cette liste je l'ai appelée « mes basiques » en voici un rapide aperçu des plus parlants, je vous invite à faire votre propre liste et de l'enrichir à chaque niveau de votre progression.

- Conserver des charges lourdes quelle que soit la période de l'année
- Ne pas avoir moins de 6h00 de sommeil
- Se lever à heure fixe
- Respecter un temps de 10 à 15 minutes pour l'échauffement
- M'entraîner les abdos au moins deux fois par semaine
- Réduire au maximum gluten, lactose et aliments transformés
- Je réagis mieux aux séries lentes qu'au séries explosives
- Je dois réduire fortement les glucides (moins de 50g/ jour) pour sécher

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

Je pourrais continuer la liste sans m'arrêter mais ces basiques sont bien ancrés dans ma tête par mes habitudes de vie et d'entraînement, c'est pour cette raison que je ne doute plus face à un objectif physique car je pourrais toujours me reposer sur mes basiques.

Conclusion sur les bases en musculation

Lorsque l'on a des basiques, apprendre au quotidien devient un réel objectif de progression, car on va pouvoir mettre en place des tests pour élargir notre liste.

Fixez-vous dès maintenant une liste de basiques qui vous ont permis d'obtenir des résultats, cela peut-être dans votre vie professionnelle, personnelle, ou dans votre progression physique. Vous verrez que vous en savez peut-être déjà beaucoup sur ce qui fonctionne et qui ne fonctionne pas pour vous.

Pour aller plus loin :

- Comment prendre du muscle naturellement : [cliquez-ici](#)
- Devenir membre VIP pour accéder à mon expérience et mes conseils : [cliquez-ici](#)

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



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

VOTRE **C.R.M**
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

L'ÉCHAUFFEMENT

Systematiquement, débutez votre entraînement par un échauffement cardio-vasculaire d'une durée de 5 à 10 minutes sur vélo, rameur, tapis de course ou vélo elliptique.

■ Ensuite, à l'aide de mouvement simple sans charge, mobilisez chacune de vos articulations en partant du cou et en descendant tout le long du corps (une dizaine de mouvements par articulation). Par exemple, tournez doucement la tête de gauche à droite, faites de petits cercles avec vos bras, etc.

L'objectif est permettre à chaque articulation de se mouvoir le mieux possible en fonction de ses possibilités anatomiques..

■ Puis, commence la phase SPÉCIFIQUE de l'échauffement. Elle va dépendre essentiellement de votre séance et des groupes musculaires que vous travaillerez.



Photo Aurélien ROY

L'ÉCHAUFFEMENT

PHASE D'OPTIMISATION : Si vous souhaitez optimiser vos performances lors de votre entraînement, vous pouvez inclure des mouvements pliométriques ou balistiques (des sauts, des poussées/tirages explosifs avec bandes élastiques, etc.).

L'objectif est de réaliser des mouvements les plus proches de l'exercice qui suivra mais avec un étirement et une contraction du muscle à grande vitesse. De manière simple, cela prépare votre système nerveux à l'effort. Vous pouvez réaliser 2-3 séries de 5 répétitions.

Enfin, vous pouvez commencer avec votre premier exercice de la séance, en commençant toujours barre à vide, puis en augmentant progressivement la charge jusqu'à votre charge de travail. Ne dépassez pas 5 séries de 6-8 répétitions d'échauffements, et celle-ci doivent être techniquement parfaites. Notez que si votre séance est bien construite, vous aurez placé les exercices les plus importants en début de séance, et il ne sera donc pas nécessaire de réaliser une gamme montante sur chaque nouvel exercice.

Vous l'aurez peut-être remarqué, mais il n'est aucunement mentionné qu'il faille faire des étirements (statiques) en échauffement... Pourquoi ? Tout simplement parce que ce n'est pas leur place et que les étirements statiques ne préparent pas à un entraînement dynamique. Pire, il diminuerait votre tonus musculaire et donc votre force.





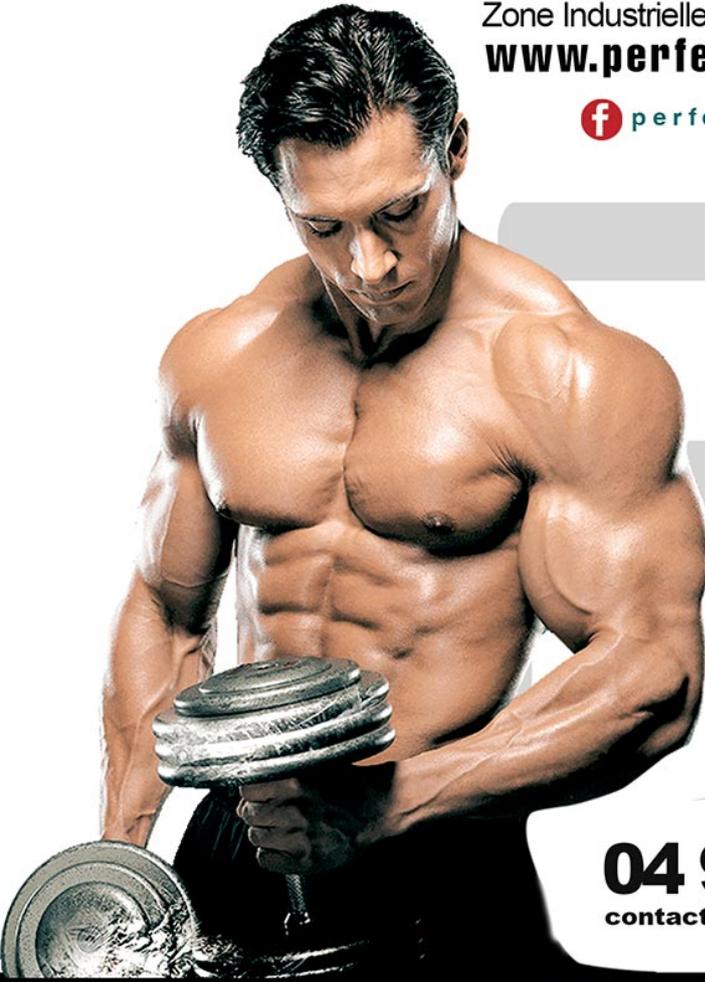
PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia



04 95 30 47 10

contact@perfectbodiesbastia.com

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

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 9H15 | YOGA | | | LESMILLS BODYPUMP | |
| 12H15 (45') | LESMILLS BODYPUMP | LESMILLS CX CORE | | TOTAL ABDOS | LESMILLS <i>sprint</i> |
| 14H30 | pilates | | | TBC | |
| 18H30 | LESMILLS BODYCOMBAT | LESMILLS BODYSTEP | LESMILLS BODYJAM | LESMILLS CX CORE | LESMILLS BODYPUMP |
| | | BIKING | | LESMILLS RPM | |
| 19H30 | TOTAL ABDOS | LESMILLS BODYPUMP | LESMILLS BODYATTACK | LESMILLS BODYCOMBAT | LESMILLS BODYBALANCE |
| | LESMILLS RPM | | LESMILLS RPM | | |

HORAIRES D'OUVERTURES
à partir du 02 juillet

LE LUNDI ET JEUDI DE 9H À 21H30
LE MARDI, MERCREDI, VENDREDI DE 8H À 14H00 ET DE 17H30 À 21H30
LE SAMEDI 9H À 13H

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

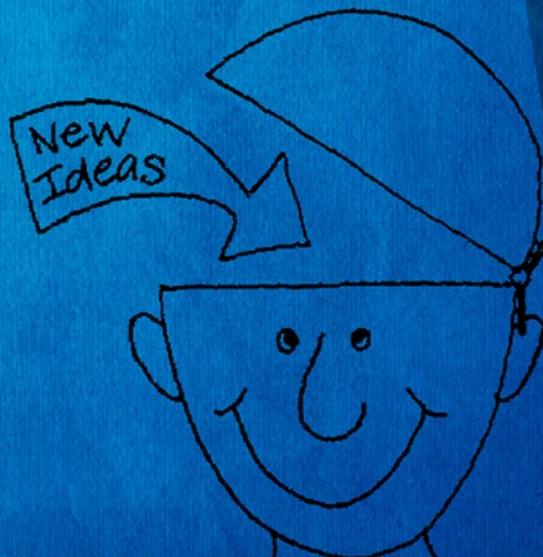


WILL JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer



NUTRITION

PERSPECTIVE 2018 = MACRO ET MICRO-NUTRIMENTS



MANGER UNIQUEMENT DES ALIMENTS DE QUALITÉ IRRÉPROCHABLE LORSQUE VOUS NE CONSOMMEZ QUE 500 KCAL PAR JOUR NE PEUT PAS ÊTRE OPTIMAL.

- COMPTER TOUS VOS MACRONUTRIMENTS LORSQUE VOUS N'ACHETEZ QUE DES PLATS PRÉPARÉS "PREMIER PRIX" EN SUPERMARCHÉ NE SERA PAS SYNONYME DE BONNE SANTÉ.

LA QUANTITÉ OU LA QUALITÉ DES NUTRIMENTS ? -> LES DEUX COMPTENT !

**LA MICRONUTRITION HORS CONTEXTE EST UNE ILLUSION.
LA MACRONUTRITION HORS CONTEXTE EST UNE ILLUSION.**

Pour illustrer :

Si vous êtes physiquement actif, vous avez davantage de "VOLUME" (au niveau des calories) pour obtenir vos nutriments.
=> C'est notamment pour cette raison que l'on souhaite éviter un comportement sédentaire.

Si vous êtes sédentaire, vous avez moins de marge...
=> L'impact de chaque aliment est potentiellement plus problématique.

Comparez ces deux situations et vous comprendrez rapidement :

1) Un athlète de 80 kg qui mange une tarte au citron après son entraînement.

VERSUS

2) Un sédentaire de 60 kg qui consomme une tarte au citron en dessert après un avoir consommé une pizza surgelée.

La nutrition concerne tout le monde, il est donc facile de tomber dans des dogmes. Chacun peut se faire son idée. Il faut se rappeler des bases :

- 1) Il n'est pas possible de faire confiance à l'industrie pour nous préparer des aliments de qualité en choisissant systématiquement le moins cher et le plus pratique (lois du marché ...).**
- 2) Il n'est pas possible de "compenser" de mauvaises habitudes avec un multivitaminé (premier prix *ahem*) et d'espérer aller bien sur la durée.**
- 3) Les CIRCUITS COURTS représentent l'avenir (ou la meilleure option présente, si vous l'adoptez déjà. C'est idéal pour votre santé, pour l'environnement ET pour l'aspect éthique.**

PRO TIP :

Pour savoir d'où vous partez, voici un site internet qui vous permet de compter les macro ET les micro-nutriments :

<https://cronometer.com/#>

Bonne suite !

Votre physiologiste de l'exercice



-15%

Code de réduction:
AB15

KRC
Nutrition

www.krc-nutrition.com

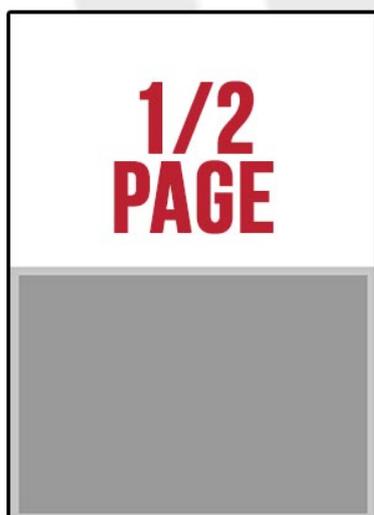
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**SECHER AVEC
LE JEUNE
INTERMITTENT
LE MEILLEUR
REGIME POUR
PERDRE DU
POIDS
RAPIDEMENT ?**

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Perdre du poids rapidement avec le jeûne intermittent ? Mythe ou réalité ? Comment maigrir vite avec le fasting ?



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TELÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION



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

FITNESS MAG

ÉDITION N°67 / 08-2018

AMANDINE DUMOULIN
David Aboumouza, Photographe

PROGRAMME ÉLASTIQUE
ENDURANCE DE FORCE VOLUME

L'AVENIR DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

MOUSS ELBAKKOUCHI
RETOUR AUX RACINES

JDM SPÉCIAL TENDINTE

UN JUS
pour prendre soin de votre peau

DOSSIER SÈCHE
PERTE DE POIDS

MÉTHODE DELAVIER 3
LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE
ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

TRAVAILLEZ VOS FESSIERS
SE SAVEZ LE HIP THRUST

NEBIA

F3

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

FITNESS MAG

ÉDITION N°68 / 09-2018

AMAL

DOSSIER SÈCHE
PERTE DE POIDS

MÉTHODE DELAVIER 3
LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE
ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

TRAVAILLEZ VOS FESSIERS
SE SAVEZ LE HIP THRUST

NEBIA

F3

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

FITNESS MAG

ÉDITION N°69 / 10-2018

LUCA SOSSAI

DOSSIER SÈCHE
PERTE DE POIDS

MÉTHODE DELAVIER 3
LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE
ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

TRAVAILLEZ VOS FESSIERS
SE SAVEZ LE HIP THRUST

NEBIA

F3

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

FITNESS MAG

ÉDITION N°70 / 11-2018

EMILIE CLAVIS

DOSSIER SÈCHE
PERTE DE POIDS

MÉTHODE DELAVIER 3
LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE
ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

TRAVAILLEZ VOS FESSIERS
SE SAVEZ LE HIP THRUST

NEBIA

F3

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

FITNESS MAG

ÉDITION N°71 / 12-2018

VINCENT COSTA

DOSSIER SÈCHE
PERTE DE POIDS

MÉTHODE DELAVIER 3
LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

PROSTATITE CHRONIQUE
ABACTÉRIENNE & MUSCULATION

TRAVAILLEZ VOS FESSIERS
SE SAVEZ LE HIP THRUST

NEBIA

F3



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

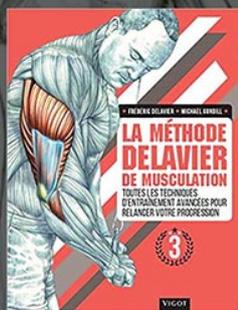
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MÉTHODE DELAVIER 3

LA MOBILITÉ ARTICULAIRE DANGERS ET BÉNÉFICES?

Frédéric Delavier et Michael Gundill expliquent les avantages et les inconvénients de la mobilité en sport.





IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



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



SPÉCIAL TENDINITES

6^{ème} édition du JdM!

LE JOURNAL DU MUSCLE 06 - MOUSS EL B, MASK & TENDINITES

Au programme: le retour du grand champion Mouss El Bakkouchi, une salle écolo, l'album MASK d'Efkan Kurnaz, un bodybuilder de légende et un topo sur les tendinites !
Bref y en a pour tout les goûts!



CLIQUEZ POUR REGARDER

LE JOURNAL
du MUSCLE
6



DÉBORAH DONNIER
Fondatrice Prévention Santé



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

▶ CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



LE RÉGIME OKINAWA

PRÉVENTION DES MALADIES DE CIVILISATION, AVEC LE DR JEAN PAUL CURTAY

Se déroulait le 30 septembre et 1 octobre à Paris le congrès IPSN sous la thématique "la santé au naturel, tout au long de la vie". Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Dr Jean Pierre Curtay, Médecin de renommée internationale, l'un des pionniers de la nutrithérapie.

Il a créé en France la première consultation dans cette discipline médicale nouvelle. Il enseigne depuis 1989 dans plus de vingt pays. Il a formé plus de 6 000 médecins. Il est Président de Greenhealth, un mouvement pour la santé globale (alimentation, comportement, environnement), membre de l'Académie des Sciences de New York et fait partie de l'équipe éditoriale du Journal of Nutritional and Environmental Medicine. Il a écrit de nombreux ouvrages à destination du grand public.



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

UN JUS pour prendre soin de votre peau



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Mon jus préféré pour une peau magnifique en été ! :

-Coriandre :

très riche en anti oxydants = évite les coups de soleil et les points noirs (sébum qui s'oxyde, oxydation d'autant plus rapide si exposition trop brusque au soleil)
très riche en vit C : booste production de collagène = peau élastique et bel aspect

-Pasteque :

Vit C, glutathione et lycopène à gogo !
vit C qui est à la base de la synthèse du collagène !
Glutathione : anti oxydant qui réduit le risque de coup de soleil
lycopène : caroténoïde qui réduit l'inflammation et la brûlure liée à une exposition trop brusque au soleil

-Poivron rouge :

Vit C , luteine et zeaxanthine (protège contre la fraction bleu de la lumière)

Une peau qui brule c'est une peau déjà fortement enflammée par des accumulations acides = déminéralisation !

Une belle peau est naturellement bronzée (richesse minérale) , réagi bien au soleil , est souple et élastique (collagène) , brillante (anti oxydants , pas d'oxydation du sébum)



photos cgoogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas



**HERVÉ
COSTA**

Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



CONSEILS

MUSCULATION & NUTRITION

PROSTATITE CHRONIQUE ABACTÉRIENNE



& MUSCULATION

Comme vous le savez je suis fasciné par les petites maladies qui peuvent nous rendre la vie difficile chaque jour, acouphènes, prostatite, extrasystoles... Ce seront mes spécialités en Naturopathie pour vous aider à sortir de ce cauchemar dont la médecine actuelle n'y peut absolument rien.





La prostatite, est une inflammation de la prostate, lorsque celle-ci est bactérienne, c'est à dire que nous retrouvons des germes dans notre analyse d'urine " ECBU " le médecin donne une cure d'antibiotiques et tout rentre dans l'ordre dans la majorité des cas.

Mais qu'en est-il d'une prostatite chronique non bactérienne ? Après tout une série d'examens, échographie, touché rectal, analyse PSA, ECBU ... Si tout est normal il se peut que l'urologue vous dise que c'est dans votre tête ... Et vous donnera des antibiotiques pour rien et des anti-inflammatoires qui résoudre rien non plus.



Alors pourquoi la prostate souffre-t-elle si tout va bien ? C'est ici qu'il va falloir vérifier tout ce qui est proche de la prostate et ce que nous faisons pour qu'elle souffre autant. Les cas sont de plus en plus nombreux chaque année et les sujets sont de plus en plus jeunes.

Les symptômes :

- Douleur pelvienne
- Douleur dans la zone du périnée
- Douleur au scrotum
- Sang dans le sperme (rare)
- Sensation de boule dans le rectum
- Fatigue
- Douleur de l'urètre pendant l'urine ou éjaculation
- Douleur au ventre quelques minutes après éjaculation
- Douleur posturale , rester longtemps assis , vélo ...
- Perte de libido et problème d'érection



Que ce soit les études ou les forums sur les jeunes cas, ce sont souvent le résultat des charges lourdes soulevées semaines après semaines, ouvriers déménageurs, musculation...70% des cas sont pratiquants de musculation ou soulèvent des poids sur leur lieu de travail.



Oui, **forcer énormément** est inflammatoire pour la prostate, et toutes les pathologies des poids lourds sur le long terme entraînent des varicocèles, des hémorroïdes, hernies inguinales même avec la plus belle technique d'entraînement... **Café, alcool, cigarette** ... fatiguent la prostate et peuvent créer une prostatite chronique, même **des problèmes d'intestin** peuvent entraîner des prostatites ainsi que le rétrécissement de l'urètre.

C'EST À CE MOMENT-LÀ QU'IL FAUT SE TOURNER VERS LA PHYTHÉRAPIE, car aucun traitement de la médecine moderne pourra soulager votre mal-être. L'urologue, devrait retrouver sur l'échographie de la prostate, des traces de calcium ce qui signifie quelle à subit " peut être " une inflammation à un moment donné dans votre vie.

Mais rien ne peut certifier une prostatite.

Généralement lors d'une prostatite chronique non bactérienne la taille de la prostate est normale il n'y a pas d'hypertrophie, ni fièvre et les résultats sont normaux, c'est pour cette raison que les médecins pensent que cela est d'origine psychosomatique, **mais c'est faux.**

Photo google images (auteur(s) non identifié(s))

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entrainements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entrainement avec charges lourdes sans risque*



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

Photo : Alexandre Codel

TRAITEMENT naturel à conseiller :



- Jus de brocolis pour ceux qui arrivent à le digérer facilement 2x par jour pendant 20 jours, puis reprendre après 10 jours d'arrêt.
- Quercétine en gélules, flavonoïde, puissant anti-inflammatoire et anti-oxydant naturel, à raison de 2x500mg /jour pendant 20 jours.
- Infusion de Lavande et Mélisse 1 cuillère à café de chaque dans 200ml d'eau pendant 40 jours, 3 à 4 infusions / jour Ou tisane de fleurs de bruyères

Ne vous inquiétez pas, si tous vos examens sont bons, ECBU, dosage PSA, Échographies, touché rectal ... Il n'y a pas d'inquiétude que cela progresse vers un cancer, et le calcium dans la prostate est très fréquent chez les sportifs, ne serait-ce que dans nos jeunes années, des rapports non protégés sont la cause première de traces de calcium dû aux petits germes sexuellement transmissibles et les grands buveurs de café, car le café est très irritant pour la prostate. **Les fumeurs et grands consommateurs d'alcool ont 3 X plus de risques de cancer de la prostate.**

Dans une dernière avancée des études, il se pourrait que ce calcium à l'intérieur de la prostate soit la cause de ces douleurs, une nouvelle molécule " EDTA " serait capable de dissoudre ce calcium en association avec un antibiotique tétracycline pour tuer les nano-bactéries fixées au calcium... L'avenir nous le dira.

Photo google Images (auteur(s) non identifié(s))

D'autres études pensent que cela ne vient pas la prostate, malgré les signes similaires à une prostatite, pour eux cela reste musculaire et nerveux et que si la prostate s'enflamme elle n'est qu'une victime et non la cause, cela est très douloureux et gênant mais n'est en rien dangereux.

Mon conseil pour les personnes touchées et je suis certain que beaucoup vont se reconnaître sur certains symptômes, douleur de l'urètre et pointe du sexe avec sensation de brûlure, douleur dans la région de la vessie, douleur dans les testicules et le scrotum...

Alors que contrairement aux femmes touchées à 90% nous ne sommes que très peu touchés par les cystites.

Prenez un traitement naturel comme précisé ci-dessus



Calmez les charges lourdes, Évitez de rester trop longtemps assis. Évitez le vélo. Supprimez le café et le tabac.

Consommez un minimum de 3000 à 5000 unités Orac / jour " anti-oxydant " Démarrez votre journée avec 200ml de jus de grenade bio et durant toute la journée mangez des fruits frais riches en flavonoïdes, raisin, baie de fruits rouges, olive, ail, pomme, chocolat noir, brocolis, épinards, oignons... Les fruits et légumes colorés sont riches en flavonoïdes.



-15% avec le code promo fitnessmag

VIS TON STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK

LifeStyle



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

La METHODE DELAVIER 3 - REVIEW DU DOC' -

Tant attendue, la méthode Delavier 3, co-écrite par Michael D. Gundill et Frédéric Delavier est enfin disponible !

Au programme, un apprentissage plus poussé de la morpho-anatomie et ses conséquences sur la biomécanique, des techniques d'entraînement avancées afin de relancer votre progression, ainsi qu'un focus sur diverses blessures et pathologies présentes en musculation. Cette nouvelle critique littéraire du Doc' a pour but de vous présenter le livre en vous donnant son avis totalement subjectif :)



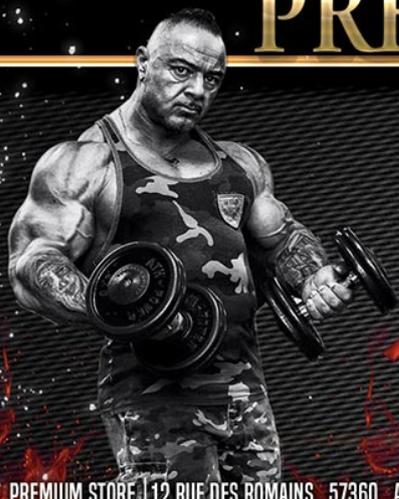
ACHETER SUR [amazon.fr](https://www.amazon.fr)



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese pratiquant Force Athletique



MILON DE CROTONÉ

LÉGENDAIRE EN RAISON DE SA FORCE EXTRAORDINAIRE.



Vous vous dites toujours que les petits disques de 1kg ou 1.25 kg sont ridicules quand ils sont mis sur une barre largement chargée a 200 kilos. Vous vous dites même que ces petits disques, au poids insignifiant ne méritent même pas une utilisation. Essayons d'y voir un peu plus clair.

■ VOUS AVEZ POURTANT TORT, CAR EMPLOYÉS RÉGULIÈREMENT DANS VOS ENTRAÎNEMENTS, ILS VOUS PERMETTRONT DE PASSER EN DOUCEUR DES PALIERS DE STAGNATION EN UTILISANT LE PLUS ÉLÉMENTAIRE, ET PARFOIS OUBLIÉ, PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT SANS LEQUEL LE MUSCLE NE SE DÉVELOPPE PAS: LA SURCHARGE PROGRESSIVE.





RAPPELONS UN PRINCIPE ÉLÉMENTAIRE:

LA FONCTION CREE L'ORGANE.

La fonction du muscle est d'exercer des forces sur les leviers osseux afin de générer le mouvement. Plus la force appliquée est réévaluée a la hausse au fil du temps, plus le muscle va être forcé de s'adapter et grossir.

Ce principe n'est pas né d'hier puisque la physiologie humaine n'a que très peu évolué depuis que l'homme marche sur la planète.



POUR RETROUVER LES PREMIÈRES TRACES DE CES PRINCIPES D'ENTRAINEMENT, NOUS REMONTONS A L'EPOQUE DE LA GRÈCE ANTIQUE (COMME QUOI....RIEN DE BIEN NOUVEAU EN SOMME, N'EN DÉPLAISE AUX GRANDS CONCEPTEURS)

MILON DE CROTONE EST L'UN DES PLUS CÉLÈBRES ATHLÈTES DE LA GRÈCE.

C'EST UN DISCIPLE DE PYTHAGORE.

L'histoire nous raconte que dès le plus jeune âge, Milon faisait son éducation en soulevant quotidiennement un veau. Au fur et a mesure que le veau prit du poids, Milon prit de la force et du muscle.....**C'EST LE TOUT PREMIER EXEMPLE DE SURCHARGE PROGRESSIVE DE L'HISTOIRE...**



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



Dans les salles modernes, difficile de trimballer son veau à chaque entraînement, ça prends de l'espace, ça fait du bruit, et ça risque de salir les locaux.

DONC LES BARRES ET LES DISQUES ONT REMPLACÉ LES VEAUX POUR PLUS DE COMMODITÉ....ON PEUT CEPENDANT TROUVER ENCORE DES GROS BOEUFs ET DES GORETS EN SALLE....MAIS CECI EST UNE AUTRE HISTOIRE...

Pour assurer un développement régulier de sa masse musculaire il est donc avant tout nécessaire de chercher à appliquer ce principe dans le respect des techniques d'exécution, or, de nombreux pratiquants conservent les mêmes charges d'une séance sur l'autre et oublient ce principe en se focalisant trop sur des mouvements analytiques qui rendent ce principe délicat.

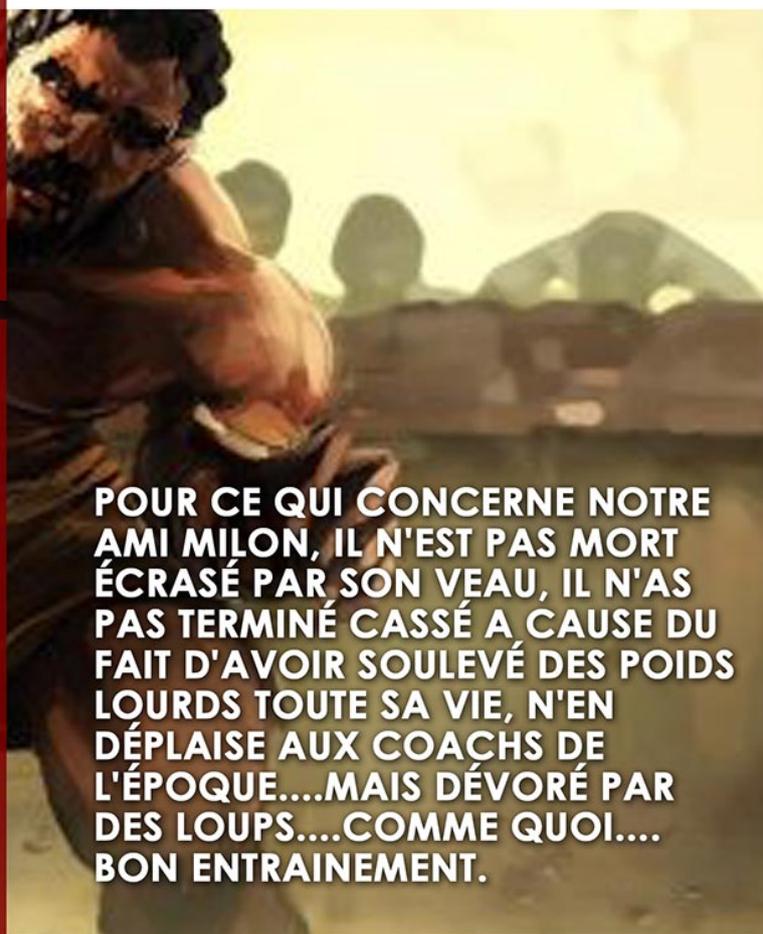
EN SE FOCALISANT SUR LES EXERCICES DE BASE, LE PRINCIPE DE SURCHARGE PROGRESSIVE SERA PLUS FACILE À APPLIQUER EN CHERCHANT A:

- Rajouter une répétition ou deux par rapport à l'entraînement précédent, avec la même charge
- Rajouter un ou deux kilos par rapport à la séance précédente pour assurer un palier de progression.

On appelle cela la technique du "microloading"



Photo Wallpapers-gg



POUR CE QUI CONCERNE NOTRE AMI MILON, IL N'EST PAS MORT ÉCRASÉ PAR SON VEAU, IL N'AS PAS TERMINÉ CASSÉ A CAUSE DU FAIT D'AVOIR SOULEVÉ DES POIDS LOURDS TOUTE SA VIE, N'EN DÉPLAISE AUX COACHS DE L'ÉPOQUE....MAIS DÉVORÉ PAR DES LOUPS....COMME QUOI.... BON ENTRAÎNEMENT.



Fit et Gourmand!
Snackfit

La gourmandise n'est plus un vilain défaut





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

WEB

IDÉES TRAINING

FRÉDÉRIC MOMPO vous propose avec FITNESS MAG dans sa rubrique, un entraînement pratique pour les déplacements ou en vacance avec BAPTISTE ROCROY

Baptiste en bref :

Baptiste Rocroy, Professeur d'Education Physique et Sportive certifié, joueur de badminton, pratiquant de musculation mais aussi entraîneur de badminton et préparateur en musculation.

Diplômé d'un Master 2 MEEF EPS : MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT, DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION - MEEF du SECOND DEGRÉ en ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS)

Lauréat du concours de Professeur EPS en juillet 2016.

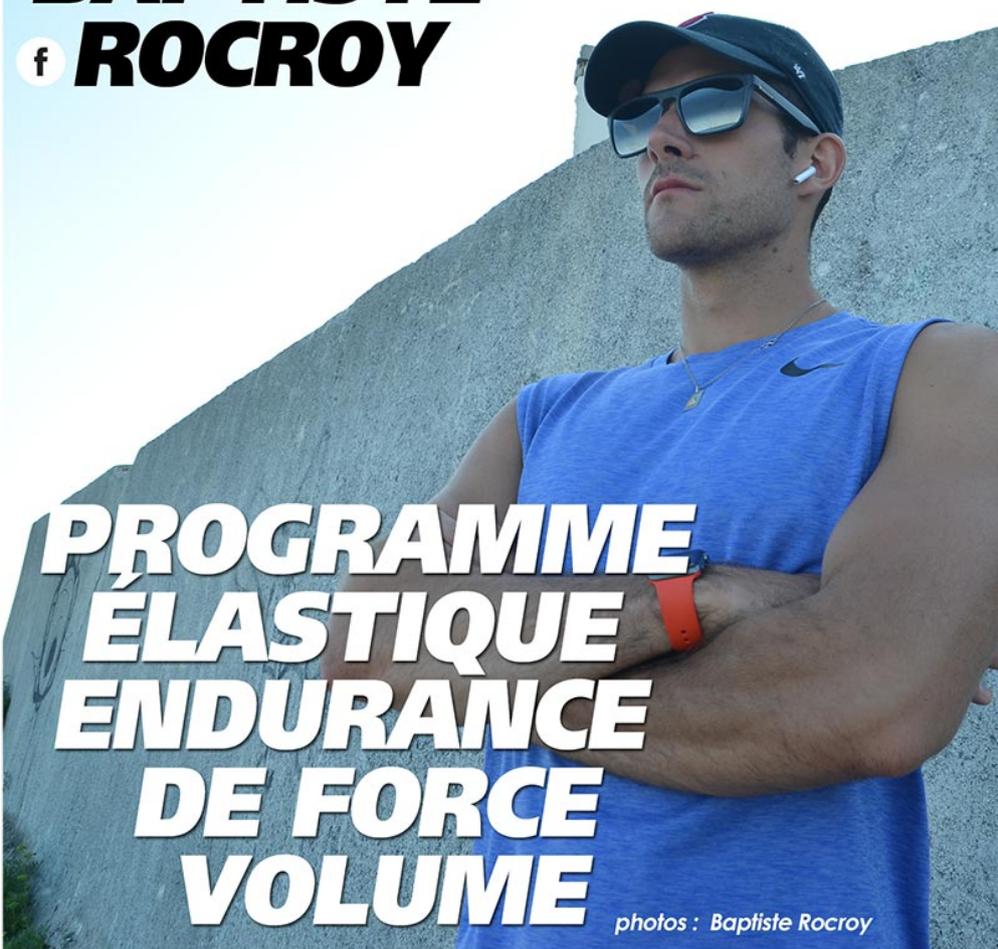
Baptiste Rocroy : « Anciennement joueur de Rugby, la reconversion en badiste (joueur de badminton) m'a demandé beaucoup de sacrifices, beaucoup de changements d'un point de vue anatomique, morphologique et physiologique pour pouvoir devenir performant dans ma nouvelle activité.

Pour cela, outre un entraînement intensif et spécialisé en badminton pour obtenir les bases techniques et tactiques, j'ai du changer mon physique, changer la filière énergétique que j'utilisais et perdre du poids pour gagner en vitesse sur le terrain.

Je joue au badminton depuis 6 ans et j'atteins cette année le niveau national grâce à l'apport d'une préparation physique élaborée par Frédéric Mompo, le coach de stars, la légende de la musculation. C'est en respectant scrupuleusement les entraînements, la diététique et en appliquant les savoirs de « Fred » que j'ai pu ainsi progresser.

Il n'y a pas de progrès sans travail, pas de travail sans savoirs. C'est pourquoi, au vu des objectifs que je me suis fixé, je me suis imposé le meilleur. Quand vous voulez gagner une course de voiture, vous prenez la voiture la plus performante. Pour la préparation physique c'est pareil, j'ai demandé au meilleur de me préparer.

BAPTISTE ROCROY



**PROGRAMME
ÉLASTIQUE
ENDURANCE
DE FORCE
VOLUME**

photos : Baptiste Rocroy

Plus qu'un coach, un véritable maître, un professeur. Les échanges avec Fred sont de plus en plus amicaux, ils ne cessent de me transmettre son savoir, ses connaissances pour me permettre d'atteindre de nouvelles compétences pour qu'à mon tour, je puisse former et préparer des athlètes.

BAPTISTE ROCROY

Entraîneur de Badminton depuis 5 ans à l'USC badminton, un club qui évolue au plus haut niveau avec une équipe 1 jouant en National 1 (deuxième divisions du badminton français) comprenant dans ses rangs le meilleur joueur français depuis plus de 10 ans, actuellement 19ème joueur mondial.

Je fais partie intégrante du staff, je suis impliqué dans la vie du club et dans tous les événements mis en place pour les jeunes, les loisirs ou les compétiteurs.

Malgré l'hétérogénéité des profils que je peux côtoyer, je me rends compte qu'ils ont tous pour objectif de progresser.

Ainsi, cette année j'ouvre une nouvelle branche dans le club, je lance une préparation physique individualisée pour les adhérents recherchant le progrès et la performance grâce à l'apport de la musculation.

Pour cela, je m'appuie toujours sur les enseignements de Frédéric Mompou pour proposer un encadrement individualisé et adapté à chacun pour permettre, comme le dit la devise de Créteil, de proposer « le sport pour tous, le plus haut niveau pour chacun ».

Cette envie découle d'un fait que j'ai pu constater : tout athlète qu'il soit footballeur, tennisman ou judoka, pour pouvoir atteindre son plus haut niveau, se doit de pratiquer, en complément de son sport, la musculation.

Mon projet de préparateur physique au club de badminton de Créteil sera mis en place dès septembre 2018, avec des joueurs évoluant au niveau départemental, régional, national et même international. Par exemple, Manon Krieger, pensionnaire de l'INSEP, actuellement numéro 3 française au classement FFBAD, et qui a pour objectif de participer au Championnat Europe 2019, me fait confiance pour sa préparation physique pour l'année 2018-2019.

Je suis entraîneur, joueur, professeur et m'a vocation première reste de transmettre, à travers mes connaissances, mes savoirs, et mes compétences, ma passion pour le sport que ce soit sur les terrains, dans ma classe ou même à la salle. Je suis en quête d'apprentissages et de savoirs afin d'enrichir mes connaissances, et mes compétences pour continuer à progresser. »



« tout athlète, pour pouvoir atteindre son plus haut niveau, se doit de pratiquer, en complément de son sport, la musculation. »





PROGRAMME
ÉLASTIQUE
ENDURANCE
DE FORCE
VOLUME

photos : Baptiste Rocroy

BAPTISTE
ROCROY
IDÉES
TRAINING



Echauffement:

- Echauffement articulaire avec élastique + Echauffement au bâton

Déroulement:

10-15 Répétitions pour mouvement poids de corps et 15-20 pour mouvements à l'élastique
 Prendre 30'' de récupération.
 Réaliser 4 séries par groupes musculaires

JOUR 1: JAMBES

- Footing de 7' minimum
- Squat avec élastique bas (accroché en bas, tendre les bras et réaliser les squats avec tension continue.)
- Fentes avec élastique à la taille (dos à l'accroche, tendre l'élastique pour réaliser les fentes jambes après jambes.)
- 4 sauts en longueur enchaîné (sans élan avec flexion maximale des genoux. Atterrir pieds à plats, aller le plus loin possible essayer de dépasser la distance maximal à chaque série)
- 4 saut cloche pied Jambe droite puis Jambe gauche enchaîné. (Chercher à aller haut. Limiter la flexion du genou et utiliser principalement l'articulation de la cheville, atterrir sur la plante de pieds et rebondir le plus vite et le plus haut possible.)
- 3 Sprint à allure progressive (75%, 90% et 110%) prendre 3' de récupération après chaque course.
- Chaise 1'30 isométrie



PROGRAMME ÉLASTIQUE ENDURANCE DE FORCE VOLUME



JOUR 2: PECS/ TRICEPS

- Footing de 7' minimum
- Gorille (abaissement d'épaule)
- Pompes bras le long du corps
- Pompes écartement classique
- Élastique haut vis à vis (Mouvement de Développé couché pour éviter brûlure avec l'élastique)
- Dips banc Petite amplitude
- Triceps à l'élastique bas de dos debout
- Triceps à l'élastique bas, corps parallèle au sol, buste penché en avant, coude aligné à l'épaule.
- Pompes diamant isométrie à l'échec



JOUR 3 : CARDIO



JOUR 4 : DORSAUX / BICEPS

- Footing de 7' minimum
- L'oiseau à l'élastique grande amplitude
- Traction prise large en pronation
- Traction en supination (tendre complètement les bras, remonter jusqu'au menton)
- Biceps à l'élastique (accroché en bas, de dos, debout, tendre le bras vers l'arrière fixer l'épaule, fermer l'avant bras)
- Biceps à l'élastique (De profil, coude légèrement avancé et fixé, monter la main jusqu'au pectoral sans inclinaison du poignet)
- Suspension à la barre fixe en supination isométrie échec

JOUR 5 : ÉPAULES

- Footing de 7' minimum
- Élévation frontale à l'élastique
- Pompes ATR ou Pikes
- Élévation latérale élastique
- Oiseau élastique
- Oiseau statique à échec





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