

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

FITNESS MAG

EDITION N°66 / 11-2018

MARCO LA TERZA

STRENGTH COACH & INTERNATIONAL
FITNESS COVER MODEL

Photo : ARTHUR ARSENIK

TRAINING

**ARMS
WORKOUT** 
Quality over quantity

**MUSCLER
SON DOS
SPÉCIAL
ÉPAISSEUR**

DOSSIER

CROSSFIT
COMMENT BIEN
DÉBUTER
LE CROSSFIT ?

QUELLE VITESSE
D'EXÉCUTION
POUR VOS
EXERCICES ?!
(TEMPO)

**SORTIR
DE L'ÉPUISEMENT**
EPISODE 1

**COMMENT
AVOIR DES
ABDOS
EN BÉTON**

**PERTURBATION
ENDOCRINIENNE**

LES RISQUES POUR
LA SANTÉ
HUMAINE ET
LA BIODIVERSITÉ

**À LA RECHERCHE
DU GESTE
PARFAIT
EN MUSCULATION**

**ZOOM SUR LES
PERTURBATEURS
DE PROGRESSION**



© FITNESS-MAG.FR





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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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 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 hacamuse pratiquant
Force Athletique



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 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 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

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNEVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Marc Vouillot - Fred Mompou - 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 **Novacomis** 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.



#66
FM



**MARCO
LATERZA**

Photo : **ARTHUR ARSENIK**
WWW.ARSENIK.COM

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

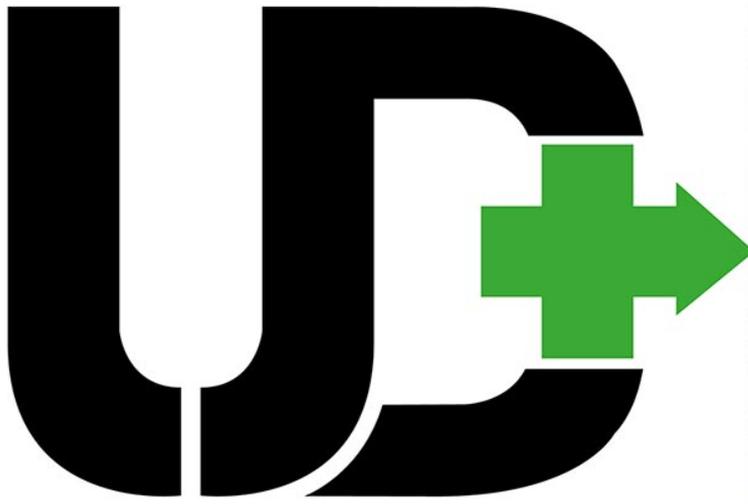
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



URBAN DIET
BY FRED MOMPO

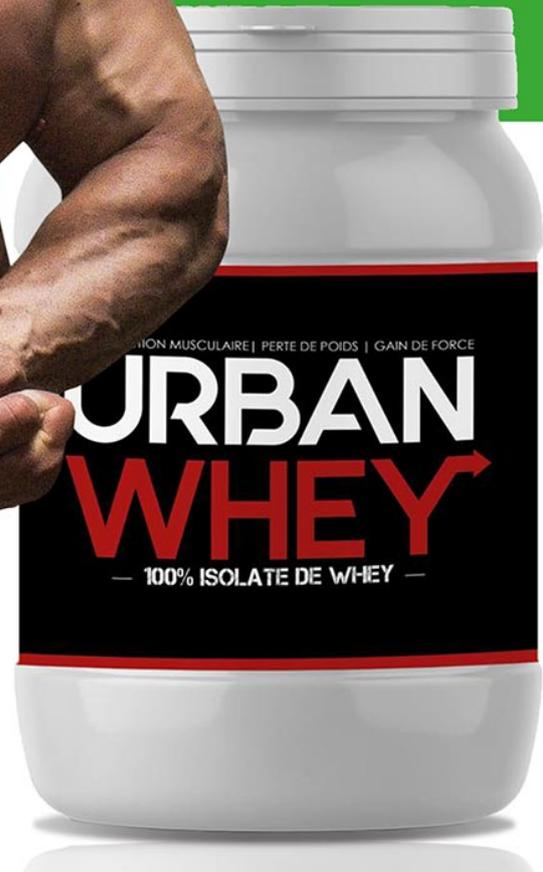
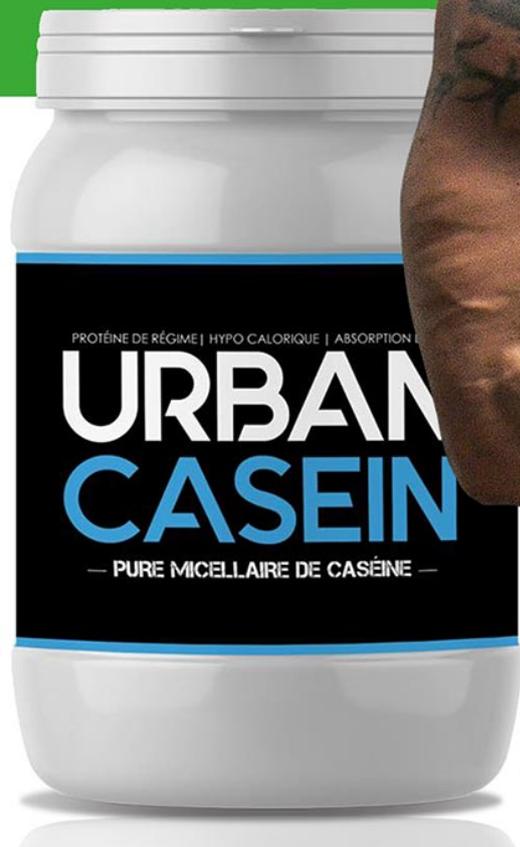


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- - 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

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°66
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 10 marco laterza
- 19 les compléments alimentaires
- 23 a la recherche du geste parfait
- 27 houly fall
- 33 corps soufflant et suant
- 35 coaching scénique
- 38 mouss elbakkouchi
- 39 telechargez le magazine
- 40 astuce aux curls
- 41 compléments produits dopants ?
- 42 muscler son dos
- 43 sortir de l'épuisement
- 44 perturbation endocrinienne
- 45 les perturbateurs de progression
- 48 vitesse d'exécution
- 52 des abdos en béton
- 54 soutenez fitness mag sur tipee
- 55 calculer son taux de masse grasse
- 60 interview loralis paris
- 61 comment bien débiter le crossfit



MARCO LATERZA



Photo : **ARTHUR ARSENIK**
WWW.ARSENIK.COM



-15% avec le code promo fitnessmag

VIS
TON

STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK
LifeStyle

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



ERIC RALLO

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



PORTRAIT + TRAINING BICEPS-TRICEPS

MARCO LATERZA

STRENGTH COACH & INTERNATIONAL
FITNESS COVER MODEL

Photo : **ARTHUR ARSENIK**

Nom : **LATERZA**

Prénom : **MARCO**

Date de naissance : **6.8.1986**

Ville : **VELTHEIM, WINTERHUR**

Profession : **PERSONNAL TRAINER**

COVER MODEL

Idôle : **GREG PLITT**

Poids : **86 KG**

RÉSEAUX SOCIAUX :



Fitness Mag continue sa présentation d'athlète et cover model internationaux.

*Aujourd'hui, je vous présente **Marco LATERZA**, qui à déjà signé 12 couvertures (13 avec celle-ci !).*

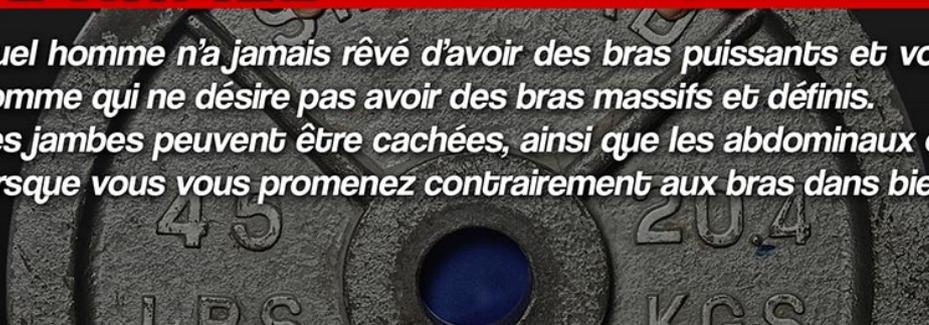
Retrouvez-le dans un de ses entraînements favoris, les bras !

BE ARMED

Marco Laterza, Strength Coach and International Fitness Cover Model

Quel homme n'a jamais rêvé d'avoir des bras puissants et volumineux ? il n'existe pas un homme qui ne désire pas avoir des bras massifs et définis.

Les jambes peuvent être cachées, ainsi que les abdominaux ou tout autre partie du corps lorsque vous vous promenez contrairement aux bras dans bien des circonstances.



Symboles d'élégance, force et égo masculin, beaucoup veulent exhiber leur bras mais très peu en ont la capacité !

La génétique à sans doute un rôle non-négligeable.

Il est nécessaire de les travailler durement, de planifier les séances avec précision et y inclure de nombreux détails et techniques d'intensité.

Est-il nécessaire de consacrer un jour spécifique aux biceps-triceps ? A cette question, on ne peut répondre que par un OUI et un NON, car il y a une multitude de paramètres à prendre en compte et parceque les bras sont entraîné en tant que muscles synergiques des autres parties du corps, il est possible de dire qu'un entraînement isolé n'est peut-être pas nécessaire.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

MARCO LATERZA

Comme souvent, quand on désire progresser ou devenir le meilleur dans son domaine, il est nécessaire de prioriser son travail et mettre l'accent sur ses points faibles.

Pour évaluer les ratios forces/faiblesses des différents groupes musculaires, il y a les évaluations du regretté **Charles Poliquin** (qui à été mon enseignant et grâce à qui j'ai acquis les diplômes suivants : **Charles Poliquin P1CP Strength Coach Level 2, Charles Poliquin BioPrint Practitioner, Charles Poliquin Kinematic Chain Enhancement lower body, Charles Poliquin Advanced Programme Design**)

Une de ses évaluations consiste à être capable de faire un curl biceps qui corresponde à 42% du poids des tractions.

Par exemple, si tu pèses 80kg et rajoute encore 20 kg pour 1 RM (répétition maximale), mains en supination, tu « devrais » être capable de réaliser un biceps curl à 42kg, toujours mains en supination.

Pour les triceps, ton Dips (répulsion aux barres parallèles) devrait être de 117% du poids manipulé pour le développé couché (avec barre olympique).

Vous pouvez trouver un peu de littérature à ce sujet en cherchant «Achieving Structural Balance by Charles Poliquin»

L'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANT



Dans cette routine pour les bras, je vous invite à prendre garde à adapter la courbe de force et varier les angles de travail.

Les images serviront donc uniquement d'illustration, car d'autres nombreux détails seront traités dans le texte explicatif.

L'entraînement des bras est effectué comme un **TRISSET** (cela signifie que trois exercices seront exécutés consécutivement pour les biceps et il en sera de même pour les triceps juste après) Vice versa en fonction de vos priorités.

Les exercices sont illustrés avec le code A1-A3 (trois exercices) ou B1-B3 (pour les triceps)

4-5 séries par triset.

90-120s de repos.

Entre A1-A3 ou B1-B3 seulement 10s de pause (repos), afin que le muscle soit complètement épuisé.



MARCO LATERZA ARMS WORKOUT

Photo Credit: Arthur Arsenik



A₁

CURL A LA POULIE HAUTE

REPS : 6-8 SÉRIES : 4-5 REPOS : 10 SEC



CONSEILS

TEMPO 3012

2S DE PAUSE dans la position la plus difficile (cable à 90° de l'avant-bras).

Contraction isométrique là où le raccourcissement des biceps est maximal.

Au début du mouvement le cable est tenu en position neutre et progressivement en supination au cours de la flexion de l'avant-bras sur bras.

Rappelez vous que les biceps sont supinateurs et élevateurs de l'épaule, par conséquent, si la partie supérieure du bras s'élève quelque peu cela augmentera la contraction.



A₂

CURL INCLINÉ (65°) HALTERES
MAINS EN SUPINATION

REPS : 8-10 SÉRIES : 4-5 REPOS : 10 SEC



CONSEILS



TEMPO 3010

En alternative à la position assise, maintenez la moitié du corps debout. Coudes vers l'extérieur afin de recruter la longue portion du biceps (chef long).



A₃

CURL MARTEAU DEBOUT
MAINS EN SEMI PRONATION (PRISE NEUTRE)

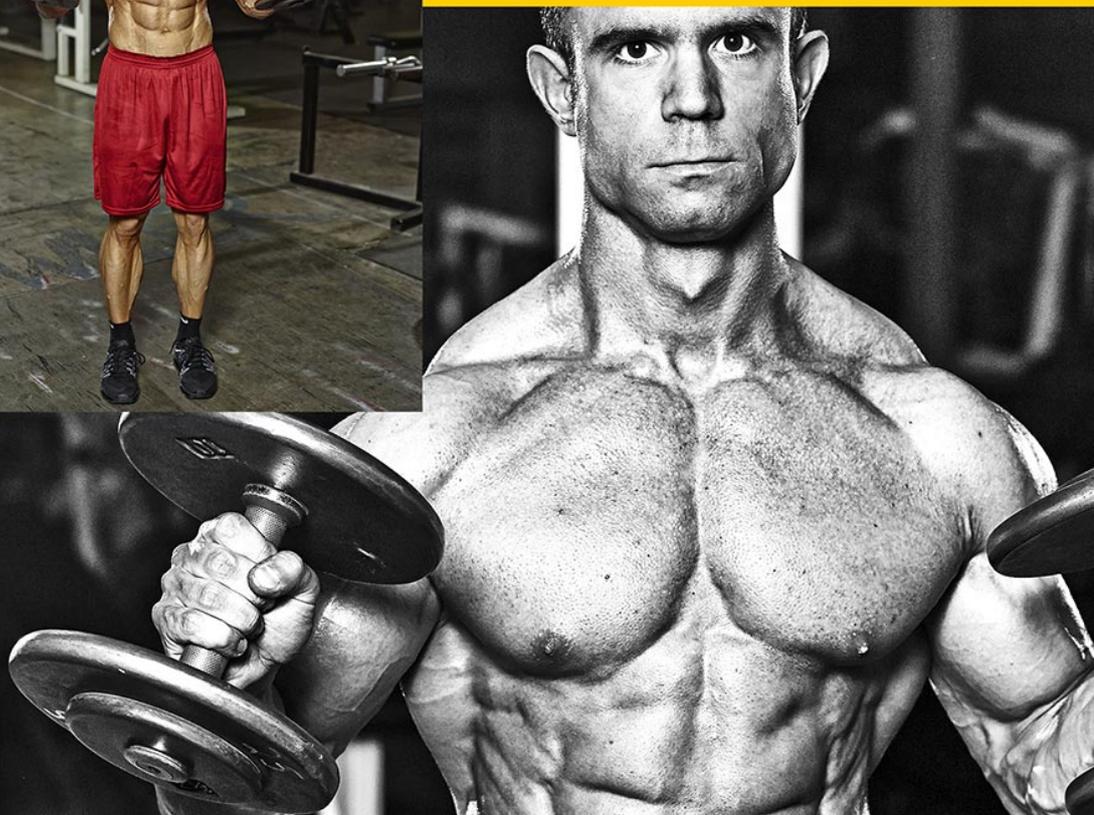
REPS : 10-12 SÉRIES : 4-5 REPOS : 90-120 SEC



CONSEILS



Tempo 3012 Les coudes près du corps, tendus vers le bas et les triceps contractés. En position haute, maintenir 2s isométriquement



B1

EXTENSION UNILATÉRALE A LA CORDE



REPS : 6 bis 8 SÉRIES : 4-5 REPOS : 10 SEC



CONSEILS

Nous commençons par l'exercice dans lequel nous surchargeons le triceps dans la phase abrégée (remarque: la position du bras, de la corde et l'angle de la partie supérieure du corps déterminent la manière dont les triceps sont soumis à une courbe d'effort). Si nous voulons surcharger les triceps en flexion et extension, le câble doit être à 90 ° vers l'avant-bras. Ensuite, nous pouvons nous assurer que la position la plus faible bénéficie d'une traction maximale.

Maintenez la vitesse (tempo) de 3.0.1 et 2 secondes isométriquement en position d'étirement.



© FITNESS-MAG.FR

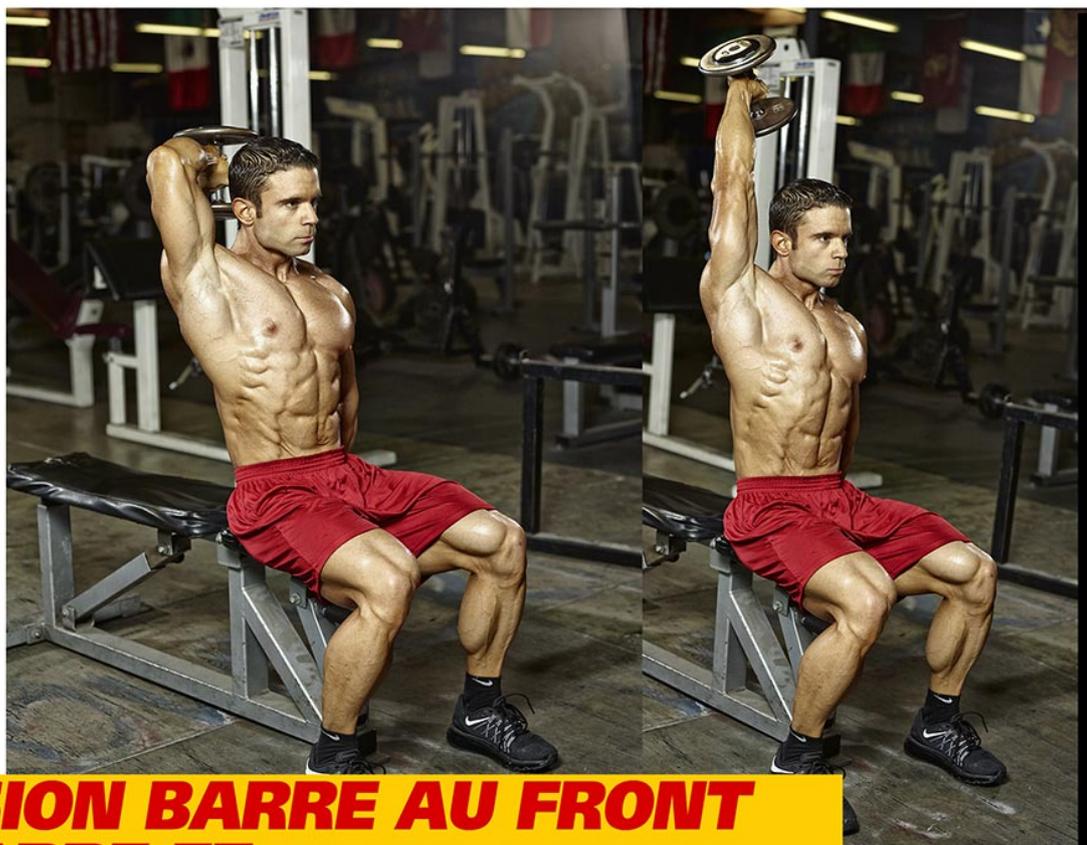
B2 EXTENSION UNILATÉRALE DERRIÈRE LA TÊTE

REPS : 8-10 SÉRIES : 4-5 REPOS : 10 SEC

CONSEILS



Avec cette variante, nous travaillons principalement le chef long du triceps et le surchargeons dans la position où le muscle est plus long. La tension est plus élevée. Nous restons dans la position d'étirement la plus basse pendant 2 secondes. Cela augmente l'activation car nous travaillons sans élan. **Vitesse 3012.**



B3 EXTENSION BARRE AU FRONT A LA BARRE EZ

REPS : 10-12 SÉRIES : 4-5 REPOS : 90-120 SEC



CONSEILS



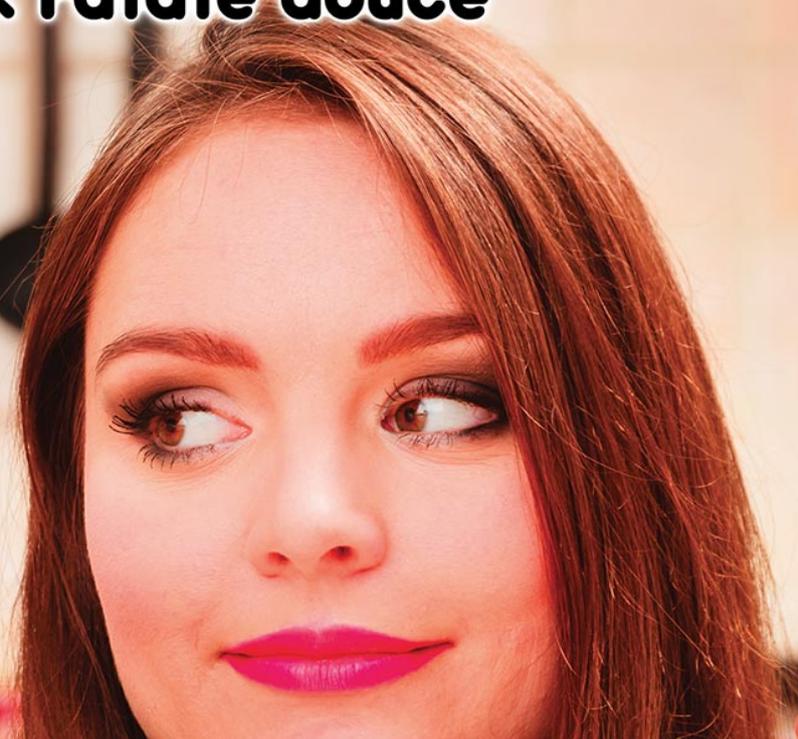
Encore une fois, toutes les angles de la courbe de force peuvent être être couverts. Si nous voulons surcharger la partie la plus forte (position centrale), c'est-à-dire où le triceps n'est ni complètement fléchi ni complètement étiré, nous devons nous assurer que l'avant-bras soit parallèle au sol à environ 60 degrés du haut du bras. **Vitesse 3010.**

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**

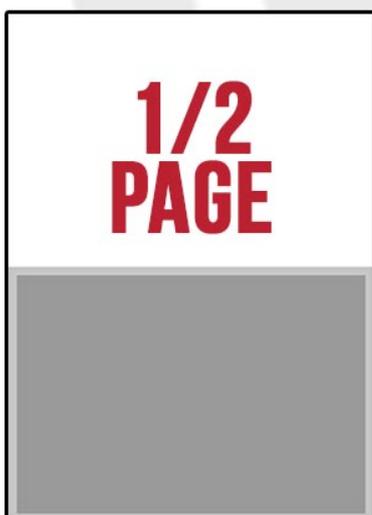
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

VONT-ILS SORTIR DES SENTIERS BATTUS ?

2ÈME PARTIE



Dans l'article précédent, nous avons traité de l'acide phosphatidique et des dernières découvertes de la recherche sur l'acide ursolique et la tomatidine, molécule anabolisante curieusement extraite de la tomate (!). Oui, de la tomate...

En réalité, certaines marques américaines proposent déjà ce genre de compléments alimentaires. On pourrait en rire mais ces molécules ont été sérieusement étudiées et validées. Naturellement, il ne s'agit pas de ravir vos beaux yeux mais plutôt, de mettre à jour de nouvelles molécules à même de renforcer l'arsenal thérapeutique et pharmaceutique afin de lutter contre la sarcopénie mais plus sérieusement contre les myopathies.

In fine, l'hypertrophie musculaire de vos chères myofibrilles n'est pas l'objectif premier de la recherche scientifique, même si la recherche concernant la nutrition sportive est un domaine tout aussi développé de la science qu'un autre pourrait l'être.



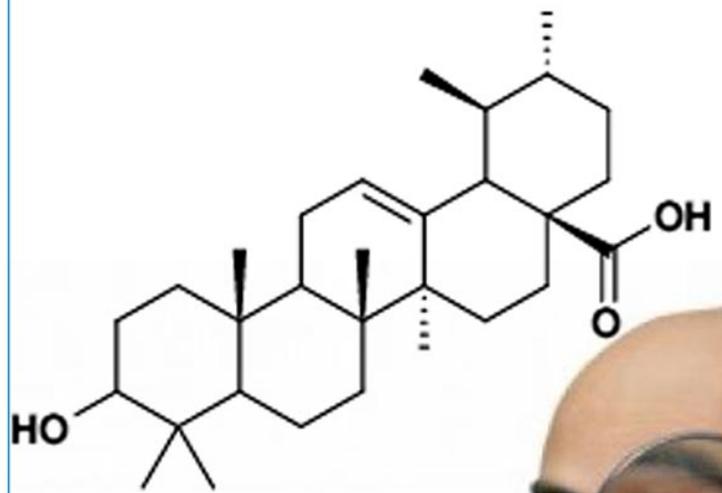
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.

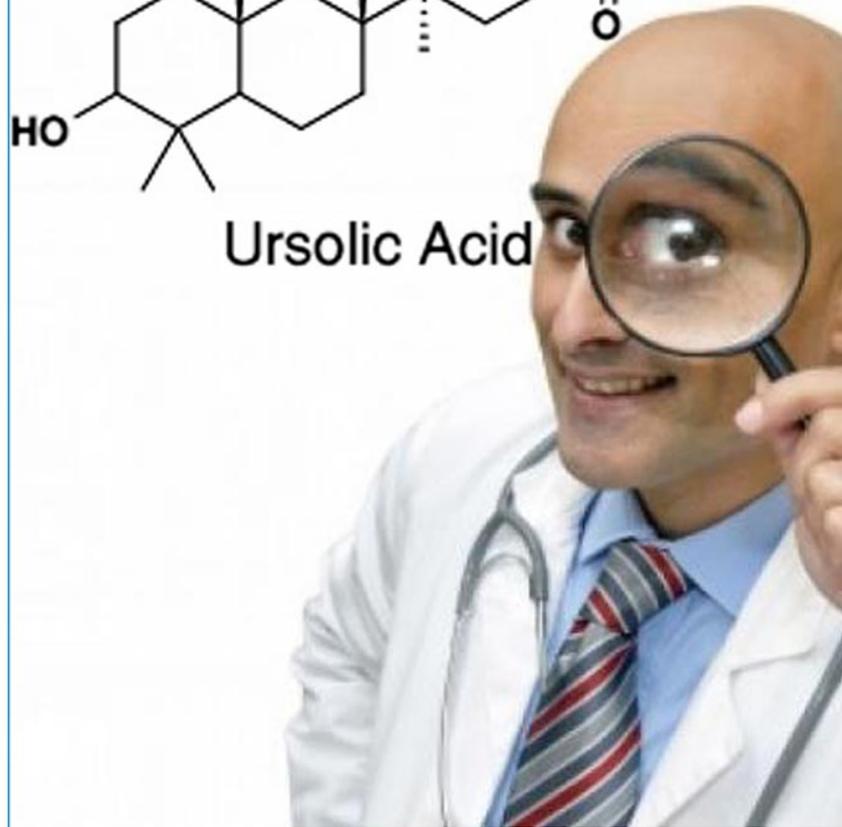
L'ACIDE URSOLIQUE, UNE MOLÉCULE CONNUE POUR SES PROPRIÉTÉS ANTI-CANCÉRIGÈNES PLUS QUE POUR SA CAPACITÉ À L'HYPERTROPHIE DE LA MASSE MUSCULAIRE, SAUF QUE..

Un certain nombre d'expériences scientifiques ont permis de mettre à jour les effets anti-angiogéniques de l'acide ursolique. Autrement dit l'AU et des molécules proches comme l'acide maslinique et oléanique sont connus pour inhiber la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins, plus particulièrement en bloquant la voie PI3K-Akt, supprimant les modifications cellulaires qui précèdent l'angiogenèse. Sur le plan de l'anabolisme cellulaire, les effets de l'acide ursolique sont plus mitigés.

D'un point de vue assez exotique ou disons, pas encore totalement compris, l'acide ursolique semble influencer une myokine encore assez énigmatique, l'irisine. En corrélation partielle avec la cinétique de l'IGF-1, l'influence de cette myokine sur la croissance des fibres musculaires serait encore difficile à évaluer, tant que ses mécanismes d'influences cellulaires ne sont pas totalement connus. Une supplémentation avec 450 mg d'AU sur 8 semaines avec des sujets entraînés aboutira à une augmentation de 12% de l'irisine sérique contre placebo et 22,8% d'augmentation de l'IGF-1. Autrement dit, une telle augmentation de l'IGF-1 aboutirait difficilement à une élévation statistiquement significative de l'hypertrophie, du moins à court terme.



Ursolic Acid



D'un point de vue plus déterminable cette fois, l'AU a démontré sa capacité à influencer la réponse génétique liée au jeûne, en rapport avec le catabolisme des tissus musculaires. Autrement dit, l'acide ursolique présenterait des propriétés anti-cataboliques intéressantes. En outre, il exercerait une influence plus forte sur les gènes qui induisent l'anabolisme cellulaire qu'il ne ferait sur l'augmentation des taux sériques de l'IGF-1. Cependant aucune augmentation de l'ARN cellulaire (synthèse protéique) ni du recrutement des cellules satellites n'a été observé. En outre, l'acide ursolique a démontré sa capacité à augmenter la phosphorylation (activation) de l'Akt (vers S6K1 et K2 (kinases)) induite par l'insuline, synonyme de croissance musculaire.

L'ACIDE URSOLIQUE ET SES COUSINS PRÉSENTENT DES PROPRIÉTÉS INTÉRESSANTES POUR LES BODYBUILDERS...

Disons que les voies de signalisation vers l'hypertrophie ne sont pas toutes influencées par l'acide ursolique mais qu'il n'est resté pas moins une molécule potentiellement intéressante. Dans ce cadre, l'AU présente surtout la propriété d'inhiber une enzyme, la 11 β HSD1, directement impliquée dans la conversion de la cortisone en cortisol. A priori, l'ensemble des études scientifiques réalisées sur cette molécule nous laissent penser que l'AU serait plus à même de vous éviter de perdre du muscle en phase de restriction calorique qu'à vous aider à en prendre même si cette option n'est pas à écarter. Pour peu que vous soyez très vieux comme Eric Mallet (et que vous avez plus de 45 ans), l'option AU + HMB pourrait être envisagée.



Renseignez-vous car, sans faire de publicité, un fabricant et distributeur français de compléments alimentaires commercialise de l'Ocinum sanctum, une des meilleures sources d'AU créée par mère Nature. Rappelez-vous simplement qu'une quantité raisonnable d'AU est un bienfait pour vos petits muscles (en plus de ses propriétés anti-cancérigènes) mais qu'un excès est extrêmement toxique pour votre organisme (comme de nombreux végétaux d'ailleurs).

SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

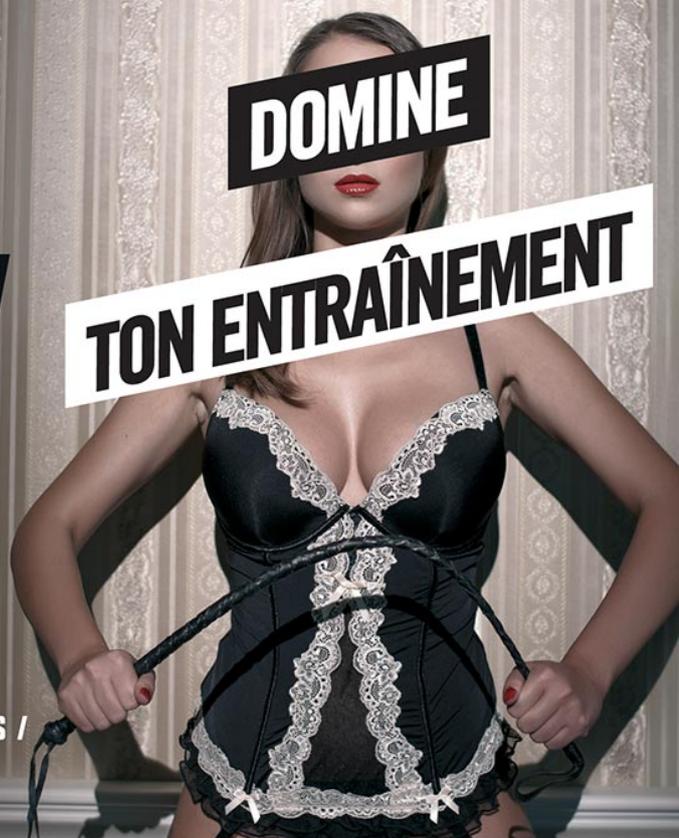
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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



LA TOMATIDINE, L'ANABOLISANT DES TOMATES ! NON MAIS VOUS ÊTES SÉRIEUX ??

En fait... Oui. Les tomates renferment plusieurs molécules comme la tomatine et la tomatidine, des saponines qui présentent, in vitro, la particularité d'agir sur les structures protéiques en activant notamment les protéines signal Akt et kinases p70S6 (comme cités plus haut). En conséquence, la sensibilité cellulaire à l'IGF-1 avait augmentée. Cependant, s'il vous aviez l'idée de vous faire une cure de tomates (vertes de préférence), demandez-vous si vous êtes en mesure de digérer plus d'une tonne de tomates par jour. Raison pour laquelle, la tomatidine a été isolée et concentrée en capsules.

Déjà, je vous laisse le lien vers mon blog, histoire que vous puissiez développer votre culture physique et je vous retrouve le mois prochain sur Fitness Mag avec grand plaisir.

Eric Mallet

Références bibliographiques

- Boström P1, et al. A PGC1- α -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature*. (2012)
- Dyle MC et al. System-based discovery of tomatidine as a natural small molecule inhibitor of skeletal muscle atrophy, *J Biol Chem*. (2014)
- Kunkel SD1, et al. Ursolic acid increases skeletal muscle and brown fat and decreases diet-induced obesity, glucose intolerance and fatty liver disease. *PLoS One*. (2012)
- Huh JY1, et al. Irisin stimulates muscle growth-related genes and regulates adipocyte differentiation and metabolism in humans. *Int J Obes (Lond)*. (2014)
- Figueiredo VC, Nader GA. Ursolic acid directly promotes protein accretion in myotubes but does not affect myoblast proliferation. *Cell Biochem Funct*. (2012)
- Jamshidi, N., and Cohen, M.M. (2017). The Clinical Efficacy and Safety of Tulsi in Humans: A Systematic Review of the Literature. *Evid Based Complement Alternat Med* 2017, 9217567.
- Katashima, C.K., Silva, V.R., Gomes, T.L., Pichard, C., and Pimentel, G.D. (2017). Ursolic acid and mechanisms of actions on adipose and muscle tissue: a systematic review. *Obes Rev* 18, 700-711.
- Mancha-Ramirez, A.M., and Slaga, T.J. (2016). Ursolic Acid and Chronic Disease: An Overview of UA's Effects On Prevention and Treatment of Obesity and Cancer. *Adv. Exp. Med. Biol.* 928, 75-96.
- Ogasawara R, et al. Ursolic acid stimulates mTORC1 signaling after resistance exercise in rat skeletal muscle. *Am J Physiol Endocrinol Metab*. (2013)
- Rollinger JM, et al. 11 β -Hydroxysteroid dehydrogenase 1 inhibiting constituents from *Eriobotrya japonica* revealed by bioactivity-guided isolation and computational approaches. *Bioorg Med Chem*. (2010)
- Lin CC, et al. Antiangiogenic potential of three triterpenic acids in human liver cancer cells. *J Agric Food Chem*. (2011)
- Waltz TB, Fivenson EM, Morevati M, Li C, Becker KG, Bohr VA, Fang EF. Sarcopenia, aging and prospective interventional strategies, *Curr Med Chem*. 2017 Jul 31.

Eric Mallet: Présentation d'Espace Corps Esprit Forme
A l'origine, une question d'hormone...
Site Ergo-log, traduction et commentaires
EE: EE en vidéo avec Paul James !
News contacter



**ESPACE CORPS
ESPRI FORME**
DEVELOPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE

Liens

Body Science.fr
Entraînement sportif.fr
FitEnJoy
Fitness Friandises.fr
Fitness Musculation Nutrition
Fitness Nations.fr
Fuck Genetics !
Life Bodybuilding
Mon tapis de course.net
Muscles Used
Musculation-power.fr
PlanèteMuscule.com
Pro Musculation
Sciences du sport.com
SuppVeristy
Will Jansens

Abonnez-vous à ce blog par email.

Entrez votre adresse email pour vous abonner à ce blog et recevoir une notification de chaque nouvel article par email.

Rejoignez 191 autres abonnés

Adresse e-mail

Souscrire

Catégories

Sélectionner une catégorie

Recherche

Vous êtes ici Accueil / Anti-cataboliques / Biochimie/Métabolisme / Les articles d'Ergo Log traduits et commentés / La tomatidine, l'anabolisant des tomates ?

La tomatidine, l'anabolisant des tomates ?!

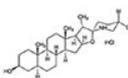
Nous [Ergo-log] avions écrit un article au sujet de la tomatidine, une substance ressemblant aux stéroïdes dans les tomates qui empêcherait le durcissement des artères. Les études in vitro et animales que les scientifiques des sciences moléculaires de l'Université de Iowa ont publiées en 2014 dans le *Journal of Biological Chemistry* suggèrent que la tomatidine aurait également un effet anabolisant. La tomatidine pourrait augmenter la masse musculaire et la force, la capacité d'endurance et inhiberait la croissance de la masse grasse.

L'étude scientifique

Les chercheurs ont effectué des études in vitro et animales. Pour la plupart des études animales, ils ont utilisé des aliments qui contenaient 0.05% de tomatidine. L'équivalent humain de cette dose serait d'environ 0.5 gramme par jour. Les études sur les animaux ont duré neuf semaines. Précisons que les chercheurs étaient financés par leur université et le gouvernement américain et non par l'industrie des suppléments.

11-12
2016

Aucun commentaire par : eric dans : Anti-cataboliques, Biochimie/Métabolisme, Les articles d'Ergo Log traduits et commentés



Les résultats de l'étude

Dans les études in vitro, les cellules musculaires que les chercheurs ont exposés à la tomatidine ont formé des fibres musculaires plus rapidement que de manière normale. Elles ont également fabriqué plus de mitochondries et produit plus de structures protéiques. La tomatidine a activé les molécules de signalisation Akt et P70-S6. Elle a permis aux cellules musculaires d'être plus sensibles à l'IGF-1 et à la PGC-1-alpha.

Condition	Mitochondrial DNA
VEHICLE	1.0
TOMATIDINE	~1.4 (P < 0.002)

200 μ m

Condition	Myofiber Diameter
VEHICLE	~15
TOMATIDINE	~20 (P < 0.006)

Condition	Proliferation Index
VEHICLE	1.0
TOMATIDINE	~2.5 (P < 0.001)

Condition	Akt Activity
VEHICLE	1.0
TOMATIDINE	~1.8 (P < 0.002)

Condition	mTORC1 Activity
VEHICLE	1.0
TOMATIDINE	~1.5 (P < 0.006)



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



A LA RECHERCHE DU GESTE PARFAIT EN MUSCULATION

Par définition, le geste parfait permet d'atteindre le plus haut niveau dans toutes activités (physiques ou intellectuelles). Ainsi, l'habileté motrice fine permettra de concevoir le meilleur dans l'échelle des valeurs en aidant à être plus performant dans ses activités et plus équilibré mentalement.

C'est pourquoi, que ce soit dans les sports collectifs, les sports individuels, de raquettes, de performances ou artistiques, la recherche du geste parfait fait partie intégrante de la pratique et de la performance.

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



LA MUSCULATION N'EST PAS DIFFÉRENTE DE CES ACTIVITÉS SPORTIVES.

Car être doué compte moins que : travailler, être assidu et redoubler d'efforts. Quelque soit l'effort demandé, c'est le travail qui fini par payer. La recherche de la perfection et de la précision permet d'atteindre ce geste parfait.

Ainsi, les athlètes sont toujours en recherche de perfection afin d'être le plus efficace et efficient possible; comme par exemple pour le revers en Tennis, le shoot en Basket ou encore le franchissement de haies en athlétisme. Ils ne laissent donc pas de place à l'approximation. **C'est le détail qui fera la différence.**

LE GESTE PARFAIT DEVRAIT ÊTRE LE BUT ULTIME DE TOUTES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTIVES ET ARTISTIQUES.

Dans cette recherche du geste parfait, la musculation est un sport à part entière mais pas entièrement à part... On peut la qualifier de supra-activité car elle est le sport indispensable à tous les autres. Tout athlète, qui pratique son activité et tend vers le plus haut niveau, a besoin de la musculation pour parfaire sa préparation (physique, mentale).

Ainsi, le but de la musculation sera d'améliorer le geste technique spécifique au sport pratiqué tout en améliorant l'endurance, la puissance, la force et le maintien de celui qui le pratique. Ceci grâce à une préparation physique basée sur la technique du mouvement plus que sur la performance.

L'hérésie pour un sportif serait de travailler seulement les muscles agonistes spécifiques aux gestes sportifs pour uniquement améliorer sa performance.

Par exemple, en tennis, un joueur renforçant juste ses pectoraux afin d'améliorer la vitesse de son service finira par engendrer un déséquilibre total du mouvement, de la posture et limitera donc son geste et sa performance.

A LA RECHERCHE DU GESTE PARFAIT EN MUSCULATION



AVEC L'ACTEUR TOMER SISLEY 
**LORS DE LA PRÉSENTATION DE LA
GAMME URBAN DIET BY FRED
MOMPO**

**C'EST POURQUOI, DANS LA RECHERCHE
DU GESTE PARFAIT, IL FAUT TOUJOURS
CHERCHER À TRAVAILLER EN SYNERGIE,
LES MUSCLES
AGONISTES/ANTAGONISTES ET LES
MUSCLES POSTURAUX AFIN DE
CONSERVER L'ÉQUILIBRE
OSTÉO-ARTICULAIRE DU SPORTIF.**

Par ailleurs, en musculation, le travail du geste parfait commence avant même la première répétition.

C'est à dire, avant de débiter une série, l'athlète se doit de visualiser son placement, son exécution et son application tout au long de son entraînement.

Ainsi, grâce à un placement technique parfait l'athlète peut enchaîner les exercices sans danger pour le muscle et l'articulation sollicités.

C'est pourquoi, il se doit d'être en permanence concentré tout au long des séries, des répétitions et de son placement.

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



LES BONS CONSEILS DE FRED



MARGES...DIET v

Découvrez tous les **Bons Conseils de Fred**

Le bon placement

les programmes d'entrainement

la nutrition ...

toutes les questions les plus complexes n'auront plus aucun secret

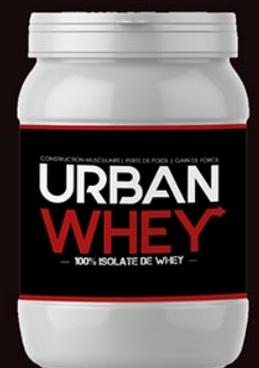
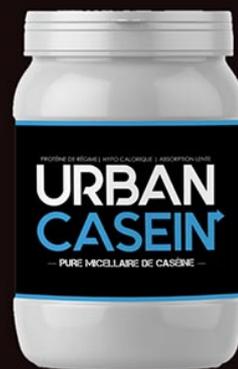
Abonnez-vous sur



URBAN DIET by Fred Mompo

YouTube

En vente au :
StudioSport à Vincennes
Parapharmacie Monge Paris 5°





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com
Photos d'entraînement réalisées au club Gym and Co (42 La Talaudière)
Remerciements : Fabien Gil et Nelly Rey
Tenues de sport : Bulders - Remerciements : Kris Bulders

ZOOM SUR

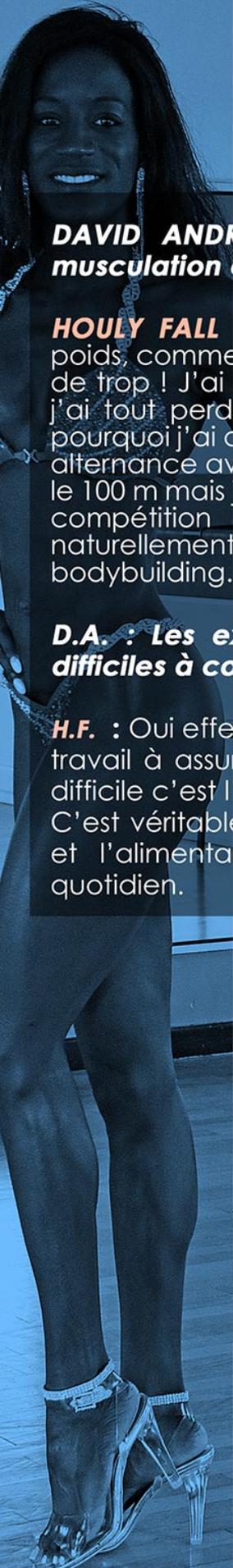
HOULY FALL

LA PANTHERE NOIRE DU VAR

Pour sa seconde saison de compétition dans la catégorie bikini -172, Houly Fall a su s'imposer sur le circuit national. Elle a même participé au prestigieux Arnold Classic Europe, à Barcelone, au mois de septembre dernier. Venue de l'athlétisme, la Varoise présente un physique esthétique, longiligne et tonique. A 32 ans, elle possède une marge de progression considérable pour construire une musculature qui pourrait la hisser sur les podiums internationaux. Découverte d'une sportive avertie et d'une athlète déterminée à côtoyer les sommets du bodybuilding.

Age : 32 ans
Taille : 173 cm
Poids : 55 kg
Profession : Agent d'accueil à Basic Fit
Ville de résidence : Hyères (83)
Sponsor : Beverly Nutrition
Coach : Philippe Lamache
Palmarès :
2018
1ère à la demi-finale France IFBB
6e à la finale France IFBB
1ère à la Monaco Prestige Cup
3e au Eric Favre Sports Games
2e au Ripert's Body Show
Participation à l'Arnold Classic Europe 2017
2e à la Coupe de France IFBB
2e au GP Héraclès
2e au Gym and Co





Sous tous les angles, Houly présente une ligne esthétique et une musculature tonique.



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

HOULY FALL : Suite à mes trois grossesses, j'avais pris du poids, comme beaucoup de femmes. Pour moi, c'était 14 kg de trop ! J'ai décidé de me prendre en main, et en 4 mois, j'ai tout perdu. Ensuite, il fallait raffermir mon corps. C'est pourquoi j'ai décidé de m'inscrire dans une salle de sport, en alternance avec mes entraînements d'athlétisme. Je courais le 100 m mais je me suis blessée. Et j'ai perdu mes objectifs de compétition à cause de cet arrêt. C'est donc tout naturellement que je me suis dirigé vers un autre sport : le bodybuilding.

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

H.F. : Oui effectivement ! Je suis une femme active, avec un travail à assurer et 3 enfants en bas âge à élever. Le plus difficile c'est l'organisation et la planification de mon temps. C'est véritablement un style de vie, entre les entraînements et l'alimentation. Cela complique considérablement le quotidien.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Adepte des poids libres, Houly est déterminée à atteindre les sommets du bodybuilding.



DAVID ANDRIEU : Quels sont les 3 conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

HOULY FALL : Je donnerai des conseils d'ordre général, essentiels à mes yeux :

1. Respecte-toi et ne fais pas n'importe quoi !
2. Il n'y a pas que le bodybuilding dans la vie.
3. Attention aux pseudo coaches ou préparateurs !

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



H.F. : Les protéines en poudre me semblent indispensables. Dans mon cas, j'utilise un hydrolysate pour sa vitesse d'assimilation et pour le peu de lipides et glucides qu'il possède. Je consomme de la glutamine pour m'aider à récupérer, pour l'assimilation des protéines et pour favoriser la synthèse de l'hormone de croissance. J'absorbe également des BCAA au moment de mon entraînement, à la fois pour la récupération mais également dans un but de reconstruction musculaire. Pour finir, j'accorde une grande importance aux super aliments pour la qualité des micronutriments et leur assimilation.





Classée deuxième au Grand Prix Gym and Co 2017, Houly Fall avait séduit les juges et le public, grâce à un physique sublime.

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

HOULY FALL : Je n'ai pas vraiment de modèle issu du milieu des compétitions bikini ou fitness. Mes inspirations me viennent d'ailleurs : mes enfants, ma famille et Dieu.

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

H.F. : Sans nul doute l'athlétisme ! Un sport que j'ai arrêté à cause d'une blessure.





DAVID ANDRIEU : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

HOULY FALL : Je suis en pleine réflexion à ce sujet. Plusieurs opportunités s'offrent à moi. J'ai un esprit de compétition et je veux bien faire. Je ne veux pas concourir pour concourir ! Je me laisse donc le temps de me préparer dans la sérénité, avec l'ambition de faire au mieux.

POUR TOUT PROJET PROFESSIONNEL, VOUS POUVEZ CONTACTER HOULY FALL VIA SON PROFIL FACEBOOK

La qualité de son physique, la fluidité de son posing, ajouté à son charisme naturel, devraient permettre à Houly de s'imposer à l'international.





VISITON

STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK

LifeStyle

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



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Raquel Livia Elizondo.

Votre mère s'appelait Raquel tout comme vous.

Votre père Raphaël avait des ancêtres mexicains.

En 1980, Raquel Livia, vous remportez le premier Olympia féminin de l'histoire du bodybuilding.

En 1980 encore, le mexicain Carlos Santana sort l'album « The Swing of Delight ». Dans l'album se côtoient les latinos Raul Rekow, Armondo Peraza, Orestes Vilato, Francisco Aguabella, et les jazzmen Herbie Hancock, Wayne Shorter, Ron Carter et Tony Williams.

En 1980 toujours, le mexicain Carlos Fuentes publie « Una familia lejana ».

L'un de ses personnages dira :

« J'ai vécu toutes les époques, les belles et les laides, les folles et les raisonnables (...) »

Vous Raquel Livia, la belle culturiste,

Vous Carlos, le guitariste lyrique,

Et vous Carlos, l'écrivain au Prix Cervantes,

Vous trois traversés par le sang du Mexique,

Vous avez su mêler les genres, les styles, les époques.

Vous nous avez montré que nous tous, nous toutes,

Sommes une Grande Famille.

Et dans un monde divisé,

Et dans un monde en noir et blanc,

Vous avez porté la beauté du muscle féminin,

Raquel Livia,

Et toutes les couleurs du Mexique,

Raquel Livia,

Sur les toits de l'Olympe où seuls les hommes aux musculatures hypertrophiées Trônaient.

L'histoire se souvient de vous, Raquel Livia,

Sous le nom de

Rachel McLish.



aube d'automne —
sous le ciel blanc les couleurs
regagnent les toits





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING

SCÉNIQUE

JE M'APPELLE MAÏLYS, J'AI 21 ANS, MON OBJECTIF ÉTAIT LE RIPERT'S BODY SHOW 2018 ET POUR UNE PREMIÈRE COMPÉTITION J'AVAIS DÉCIDÉ DE CONCOURIR DANS 2 CATEGORIES : MISS BIKINI ET WOMAN SPORT MODEL. LORS DE CETTE PRÉPARATION J'AI APPRIS ENORMÈMENT SUR MOI-MÊME, ET J'AI ÉGALEMENT COMPRIS QU'IL ÉTAIT IMPORTANT D'ÊTRE BIEN ENTOURÉ.

C'EST ALORS QUE J'AI COMMENCÉ À TRAVAILLER AVEC MON COACH BENJAMIN ROTSAERT. JE VENAIS DE TROUVER LE PRÉPARATEUR QU'IL ME FALLAIT. HABITUÉ À CONSTAMMENT ME TIRER VERS LE HAUT, BENJAMIN M'A RÉFÉRENCÉ KAREN FELIX.

MAÏLYS ROUBY



- 10KG EN 6 MOIS !

FRANCKCOURDET

RIPERT'S BODY SHOW 2018



Bens Caplyje



COACHING SCÉNIQUE



MAILYS EST UNE JEUNE ATHLÈTE REMARQUABLE ET DOUÉE COMME J'AI RAREMENT VU.

TRAVAILLEUSE ACHARNÉE ELLE A TRÈS VITE COMPRIS L'IMPORTANCE DE LA PRESTANCE SCÉNIQUE AVANT D'ABORDER SON 1ER CONCOURS.

COMME TOUS MES ATHLÈTES JE L'AI DIRIGÉE VERS KAREN FÉLIX AFIN QU'ELLE PUISSE AVOIR LES ARMES NÉCESSAIRES POUR DÉGAGER SÉRÉNITÉ ET GRÂCE LORS DE SA PREMIÈRE SCÈNE.

ELLE A PARFAITEMENT ASSIMILÉ TOUT CE QUE KAREN LUI A APPRIS ET A ENSUITE TRAVAILLÉ SANS RELÂCHE ET TOUS LES JOURS !!!

RÉSULTAT : 2 1ÈRES PLACES LORS DE SES 2 1ERS CONCOURS ! EST CE UN HASARD ? JE NE LE PENSE PAS...

BENJAMIN ROTSAERT

KAREN FELIX ET BENJAMIN ROTSAERT M'ONT PERMIS D'ARRIVER CONFIANTE LE JOUR J ! MERCI POUR M'AVOIR TRANSMIS LES VALEURS DE CETTE DISCIPLINE PAR VOS NOMBREUX CONSEILS.

JE NE POUVAIS PAS PASSER À CÔTÉ DE KAREN FELIX : POSTURE, DÉMARCHÉ, NOUS AVONS TRAVAILLÉ DE SORTE À CE QUE JE COMPRENNE LES BASES ET SURTOUT L'ATTITUDE «BIKINI» À ADOPTER LORS DU SHOW.



CETTE PHOTO C'EST MOI, C'EST L'UN DE MES POURQUOI, CETTE MOTIVATION JE LA PUISE EN PENSANT À ÇA, RESSENTIR DES ÉMOTIONS À M'EN FAIRE COULER LE MAQUILLAGE, SOURIRE À M'EN FAIRE MAL AUX LÈVRES ET AVOIR LE CŒUR QUI S'EMBALLÉ, LA GORGE NOUÉE ET PRENDRE FIÈREMENT CE CERCLE DORÉ, REGARDER MES PROCHES, MON PRÉPARATEUR ET SAVOURER CE MOMENT, CET INSTANT SI COURT, SI RARE SI PRÉCIEUX.

COACH BENJAMIN ROTSAERT

PASSIONNÉE DE SHOW ET DE SHOOTING PHOTO, J'AI RAPIDEMENT COMPRIS QUE LE POSING ÉTAIT LE MOYEN DE SE SE MONTRER SOUS SON MEILLEUR JOUR SUR SCÈNE.

TOUT CE TRAVAIL QUE J'AI FAIT AVEC KAREN PERMET DE METTRE EN LUMIÈRE DES MOIS DE PRÉPARATION DE LA MEILLEURE DES FAÇONS.

KAREN M'A AIDÉE À PARTIR DE MON COACHING SCÉNIQUE MAIS AUSSI APRÈS CAR NOUS AVONS CONVERSÉ JUSQU'AU JOUR « J ». ELLE ME DONNAIT SON AVIS VIA VIDÉO, DÉTAILS, TENUE, MAQUILLAGE. BREF TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR ÊTRE AU TOP ! QUELQUES MOIS PLUS TARD LE TRAVAIL AVEC BENJAMIN ET KAREN ME FAIT MONTER 2 FOIS SUR LE PODIUM, EN BIKINI ET 1ÈRE DE LA CATÉGORIE SPORT MODEL !

COACHING SCÉNIQUE



ALORS ÉVIDEMMENT L'AVENTURE CONTINUE, C'EST UN JEU, PARTIR À LA CHASSE AUX MÉDAILLES ET POUR CELA TRAVAILLER DUR ET SE RÉVÉLER GUERRIÈRE À CHAQUE REPAS, À CHAQUE SÉRIE ET CE CHAQUE JOUR JUSQU'À L'ÉCHEANCE.

AVEC LA PRÉPARATION À LA COMPÉTITION J'AI RÉELLEMENT TROUVÉ CE QUI ME FAISAIT LEVER LE MATIN AVEC LA NIAQUE. JE DEVIENS CHAQUE JOUR UN PEU PLUS PASSIONNÉE PAR CETTE DISCIPLINE QUI M'EN APPREND TELLEMENT SUR MOI ET ÉGALEMENT SUR MON FUTUR MÉTIER DE COACH.

CELA ME PERMET DE COMPRENDRE LE DÉPASSEMENT DE SOI, CHOSE QUE JE SOUHAITE APPORTER À MES ÉLÈVES PAR LA SUITE. AU DELÀ DE ÇA L'HYGIÈNE DE VIE ET LES ENTRAÎNEMENTS ME PERMETTENT D'AVOIR UN PHYSIQUE DANS LEQUEL JE ME SENS BIEN.

LA PRÉPARATION N'A PAS ÉTÉ UNE CONTRAINTE CAR J'AI CHOISIS DE ME DIRE QUE CE N'ÉTAIT QUE DU BONHEUR ET QU'IL FALLAIT CHAQUE JOUR QUE JE SOIS MEILLEURE QU'HIER.

LE CULTURISME NOUS POUSSE AU DÉPASSEMENT DE SOI ET J'AI GAGNÉ ENORMÉMENT EN CONFIANCE EN MOI.

JE REMONTERAIS CERTAINEMENT SUR LES PLANCHES !

MAÏLYS ROUBY



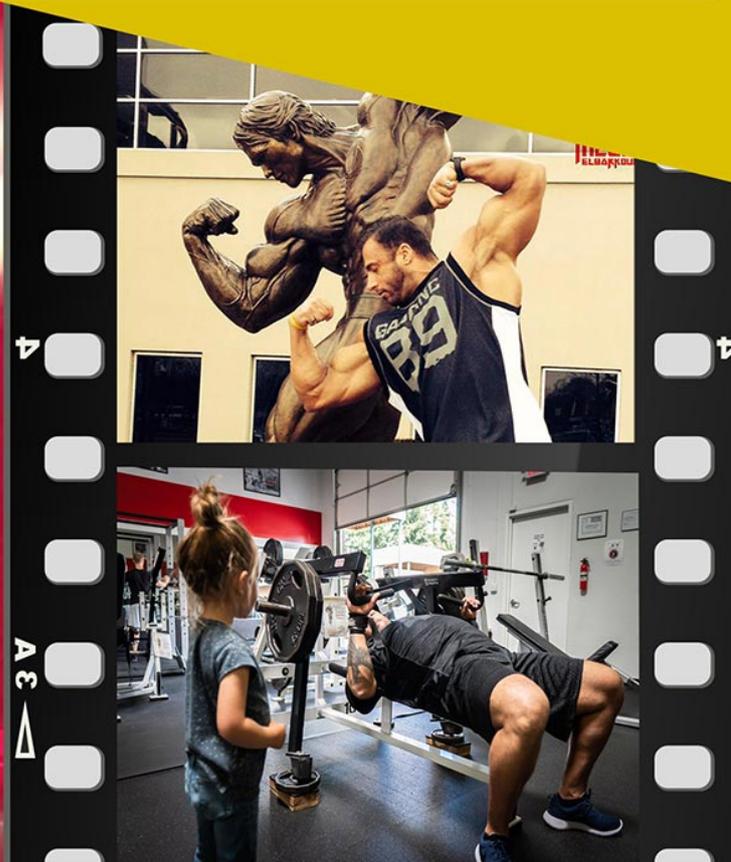
ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être
& longévité



MOUSS ▶



ELBAKKOUCH



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

RETOUR AUX RACINES



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TELÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Médecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



ASTUCE aux Curls UN ELASTIQUE POUR DE GROS BICEPS ?

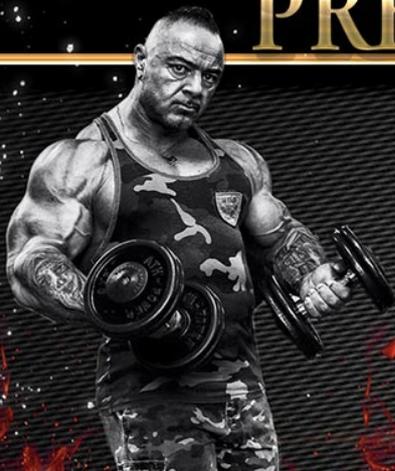
Cette nouvelle vidéo en compagnie de David et du Doc' vous montre une astuce simple afin d'optimiser le développement des biceps. Lors d'un curl debout réalisé à la barre, aux haltères ou à la poulie, la résistance est malheureusement inconstante tout au long du mouvement. Minimale en début et en fin de mouvement, celle-ci peut être compensée à l'aide d'un simple élastique afin de propulser vos gainz vers la stratosphère



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTIOLANI



IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation

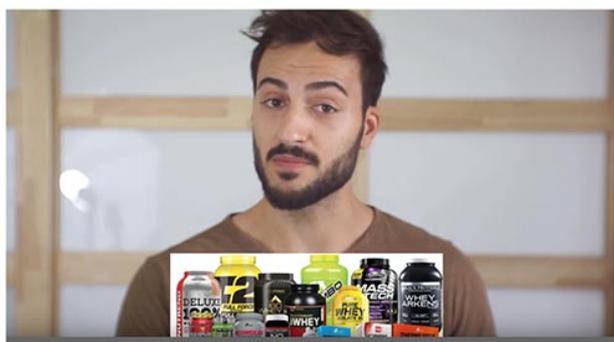


MY
FIT WORLD
by Ivan
Musculation, Fun et... on verra!



COMPLÉMENTS... PRODUITS DOPANTS ?

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**METTONS FIN À L'AMALGAME ENTRE
LES PRODUITS DOPANTS ET LES
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES !**

Dans cette vidéo retrouve des définitions, des explications, mais surtout un passage à la "C'est pas Sorcier !" qui devrait te faire bien rire!



COMPLÉMENTS DOPANTS



JULIEN QUAGLIÉRINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MUSCLER SON DOS SPÉCIAL ÉPAISSEUR

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Comment muscler son dos ? Avoir un dos large et épais ?

Dans cette video, je vous retrouve à Las Vegas à l'occasion du Mr Olympia 2018 au Lift Factory. Un salle de musculation bien Old School avec sur les murs des graphismes magnifiques de quelques stars du bodybuilding et fitness comme Jay Culter, Phil Health, Flex Lewis, Kai Greene, Dallas Mccaver...

Je m'entraîne avec deux compétiteurs français Mika et Laurene qui sont venus participer au Mr Olympia Amateur respectivement en Men's Physique et Figure.

Cette séance sera orientée épaisseur de dos en utilisant principalement des machines pour limiter les blessures et ne pas prendre de risques, je vous montre mes meilleurs exercices dos pour prendre du muscle sans se blesser.





THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

SORTIR DE L'ÉPUISEMENT EP° 1

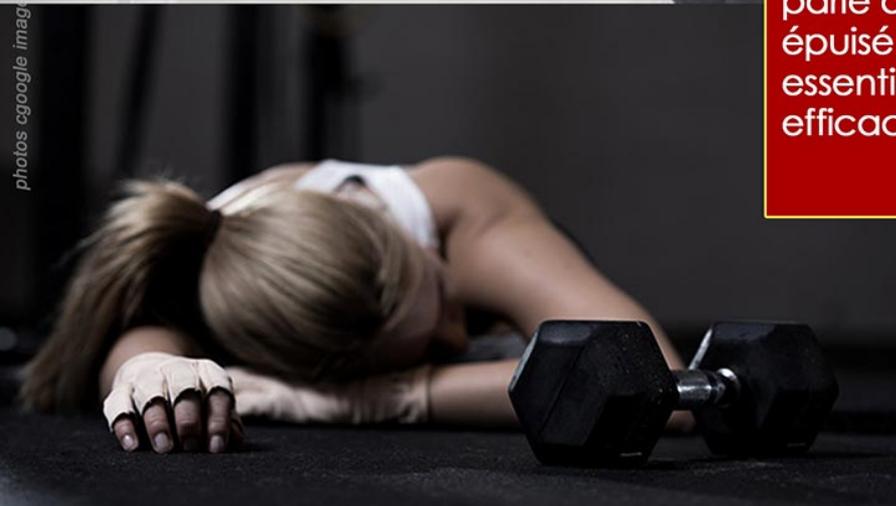
Épuisement de quoi ?

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Premier volet d'une série exceptionnelle de vidéos consacrées à l'épuisement, comprendre, agir et en finir ! Des vidéos théoriques et pratiques gratuites afin que enfin vous accédiez à un organisme fort, adaptatif, résistant ...

Aujourd'hui, premier volet " épuisement de quoi" ? De quoi parle t on en fait quand on parle d'épuisement, qu'est ce qui est épuisé en nous ? le comprendre est essentiel quand il s'agira d'agir avec efficacité .





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



■ PERTURBATION ENDOCRINIENNE

LES RISQUES POUR LA SANTÉ HUMAINE ET LA BIODIVERSITÉ

BARBARA DEMENEIX

■ Se déroulait le 3 et 4 février 2018 à Aix-les-bains le congrès « Soigner l'Homme, sauver la Terre » par Sens & Symboles du Dr Olivier Soulier. Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Pr Barbara Demeneix, biologiste et professeur au muséum national d'histoire naturelle de Paris. Elle nous a expliqué les risques pour la santé humaine et la biodiversité des perturbateurs endocriniens. Découvrez notre entretien exclusif.

De quelle façon peut-on sensibiliser les générations actuelles et futures quant à la sauvegarde de la terre ? si une sensibilisation est possible, est-elle néanmoins suffisante ? Quelle est selon vous le lien entre l'homme et la nature actuellement en 2018 ? comment devrait-il évoluer ?



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LES **PERTURBATEURS** DE PROGRESSION

Rater la séance de musculation, cela m'est arrivé plusieurs fois dans ma vie. En règle général il y a toujours une raison logique que je n'ai pas voulu admettre ou corriger. Dans cet article je vais vous donner des réponses pour terminer vos séances de musculation.



UN REPÈRE DE "BONNE SÉANCE" TROP ÉLEVÉE = RATER LA SÉANCE MUSCULATION

Tout d'abord, nous avons l'habitude de prendre les meilleures séances d'entraînement comme base et je suis contre ça. Prendre une séance excellente comme repère va faire passer les autres pour des mauvaises séances. Si on démarre sa séance avec une petite énergie, nous avons plus de chance de nous frustrer en se disant que ce n'est pas le bon jour et écourter notre séance d'entraînement. Pour moi une bonne séance c'est tout simplement y aller, faire le job et récupérer. La motivation ou la flemme ne sont pas des repères mais des états d'âme qui ne m'intéressent plus. **Chaque séance amène des minutes au compteur d'entraînement, c'est le principal.**

Un régime mal conduit = rater la séance

Au début d'un régime de perte de graisse en musculation (la sèche), tout se passe bien au niveau de l'entraînement. Il y a une augmentation de la vitalité par la réduction du travail digestif et nous en profitons... Pendant quelques jours seulement. C'est pour ça que je ne fais jamais de régime stable pendant plusieurs semaines, je cycle mes apports pour ne pas me retrouver dans un état d'échec. Beaucoup de jours consécutifs en manque de calories va ralentir le métabolisme, limiter la récupération d'énergie musculaire et la sensation de congestion à l'entraînement.

Particulièrement, si vous êtes au régime, et que vous n'arrivez plus à tenir vos séances il est peut-être temps de recharger avec une alimentation plus élevée en glucides.



Un horaire d'entraînement variable = rater la séance

Nous avons nos rythmes veille/sommeil d'une durée de plus ou moins 24H00. C'est à dire que certains vont aussi être davantage du matin ou du soir, mais ce n'est pas une fatalité. Une personne du soir qui souhaite s'entraîner le matin va mettre plusieurs jours à s'habituer mais, aura plus de facilité à repasser du soir.

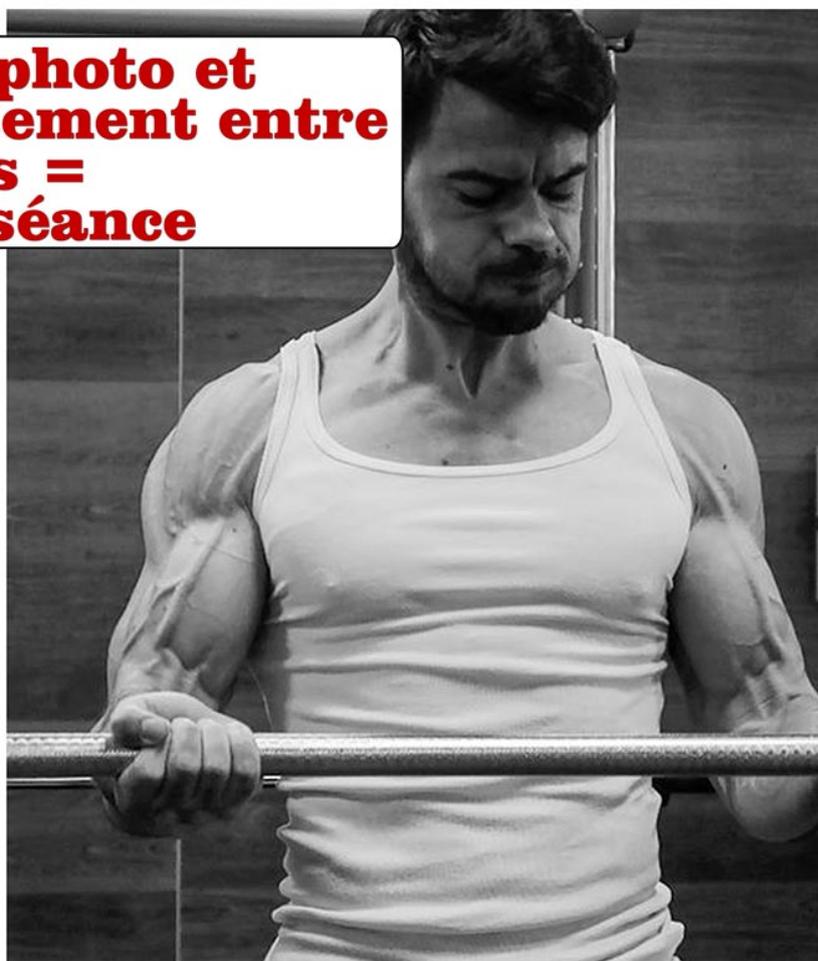
Par conséquent, faire son entraînement dans un créneau qui ne sera pas perturbé un jour sur deux, même si c'est le matin et que vous êtes du soir. Si cela permet de tenir vos objectifs hebdomadaires c'est le principal. Pour moi le meilleur créneau est en fin de journée après le travail, l'énergie est au maximum.





Objectif photo et divertissement entre les séries = rater la séance

En conclusion, quand j'ai commencé à être présent sur les réseaux en 2011, je me souviens que je pouvais aller à la salle de sport avec comme objectif de prendre une photo après la séance. Je ne comprenais pas pourquoi ma séance était très mauvaise. Je me mettais une pression et un objectif supplémentaire alors que l'objectif était de valider mon programme du jour. Enfin, prendre une photo pendant une séance d'entraînement est très déstabilisant car on va contrôler et juger le cliché. C'est ce qui déconnecte de l'entraînement. Il n'est pas rare que la motivation disparaisse si on se disperse trop dans d'autres tâches durant son entraînement. Quelle que soit la tâche, tout ce qui n'est pas de l'entraînement sera néfaste pour votre concentration. Pour aller plus loin, regardez mes programmes ici www.fitnessmith.fr/programme/



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



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



VITESSE d'exécution

TEMPO

**A QUELLE VITESSE
REALISER MES
MOUVEMENTS
POUR PRENDRE DU
MUSCLE PLUS VITE ?**

Il est commun d'observer en salle de sport des personnes musclées utiliser des poids légers et faisant les mouvements lentement.

Notre coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la vitesse d'exécution aussi connu sous le nom de « tempo » avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**.



Contrôler la vitesse de vos mouvements vous permet d'agir sur le **temps sous tension**. Ainsi, en variant la vitesse des différentes phases du mouvement (étirement, contraction, pause) vous pouvez complexifier et intensifier votre série.

Cette technique se retrouve dans de nombreuses techniques dites « d'intensifications » utilisées en bodybuilding. Une très connue étant le peaking simple qui consiste à, lors de la contraction et/ou lors de l'étirement, de réaliser une pause (phase isométrique) de quelques secondes en milieu de mouvement généralement.

Augmenter votre effort grâce à ces variations permet d'accentuer le stress mécanique et de favoriser un meilleur développement musculaire. Chacune des phases du mouvement présente des intérêts pour la prise de muscle.



Concentrique, quand vous contractez un muscle en le raccourcissant, comme par exemple le curl biceps. Accentuer cette phase permet des gains musculaires supérieures aux deux autres phases seules.

> En pratique : par exemple en développé militaire : poussez la barre lentement afin que votre poussée dure entre 3 et 6 secondes.

Isométrique, quand vous faites une pause dans votre mouvement et que vous vous opposez à la charge pour rester immobile comme par exemple en traction si vous restez le menton à la hauteur de la barre. Cet effort permet une ischémie (réduction de la présence d'oxygène) très favorable à l'hypertrophie.

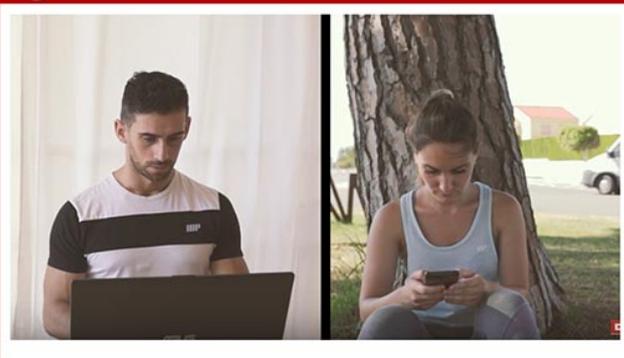
> En pratique : par exemple en tirage à la poulie haute devant : tirez la barre à vous et au niveau du menton faites une pause de 15 à 20 secondes, relâchez, puis faites votre série de 8 à 10 répétitions maximales de façon classique.

Excentrique, quand vous freinez la charge, par exemple en squat lorsque vous fléchissez les cuisses. Cette phase permet de développer plus de force.

> En pratique : lors du hip thrust, ralentissez la descente durant 4 à 6 secondes avec une charge lourde (entre 90 et 110% de votre maximum), déchargez de 20 à 40% (selon le pourcentage utilisé) et remontez de façon explosive. Effectuez 8 à 12 répétitions selon ce modèle.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING
A DISTANCE

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"





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



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

QUEL PROGRAMME

POUR AVOIR DES ABDOS EN BETON

■ Pour retrouver un ventre plat et une belle tablette de chocolat, servez-vous des exercices d'abdominaux proposés ci-dessous.



Suivez cet exemple de programme pendant un mois en n'oubliant pas de respecter les temps de récupération.

SEMAINE TYPE D'ENTRAÎNEMENT :

LUNDI : SÉANCE 1
 CONSACRÉE AU GRAND DROIT AVEC RELEVÉ DE BUSTE, RELEVÉ DE BASSIN, GAINAGE FRONTAL.

MARDI : VACUUM

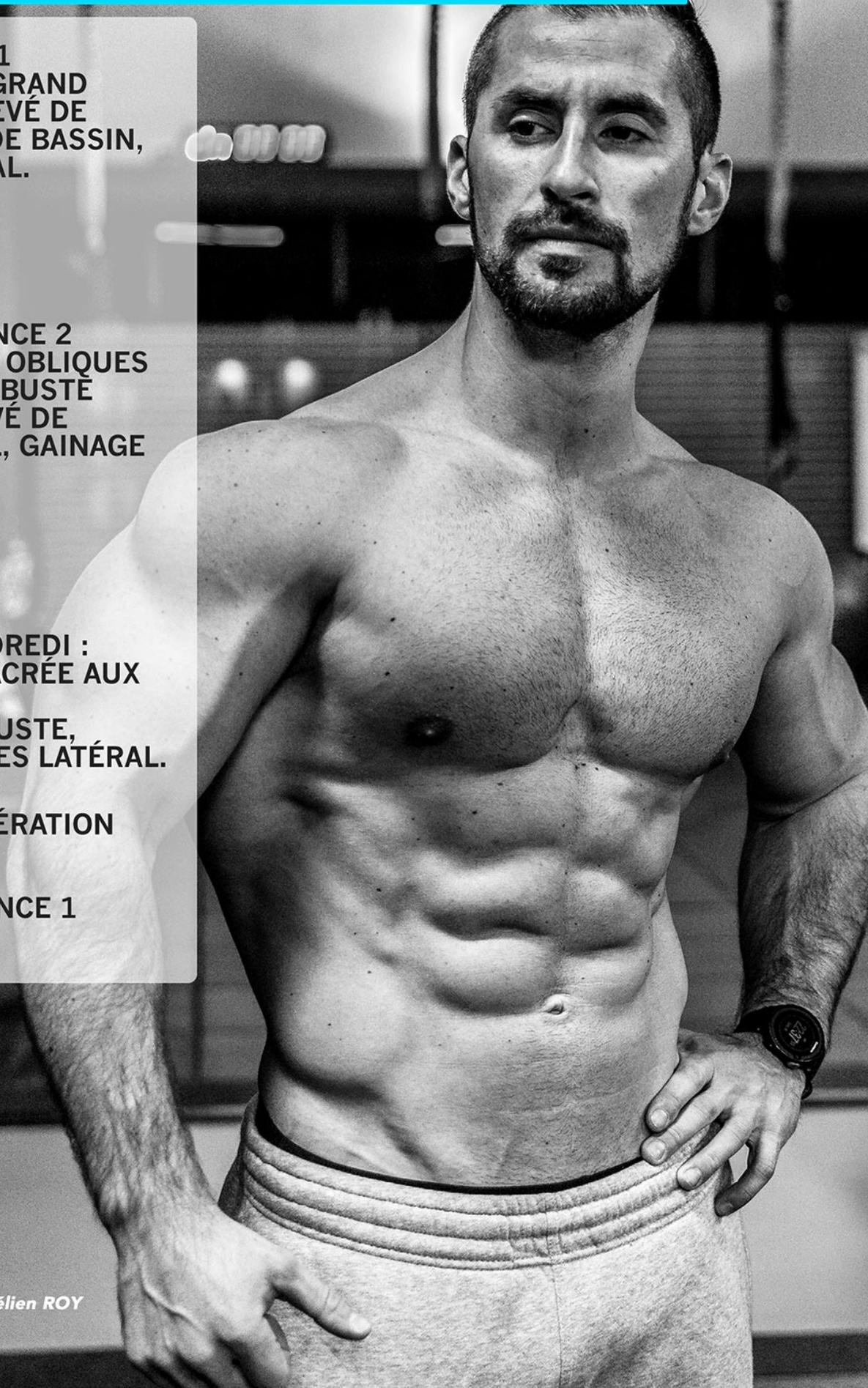
MERCREDI : SÉANCE 2
 CONSACRÉE AUX OBLIQUES AVEC RELEVÉ DE BUSTE ROTATION, RELEVÉ DE JAMBES LATÉRAL, GAINAGE LATÉRAL.

JEUDI : VACUUM

VENDREDI : VENDREDI :
 SÉANCE 3 CONSACRÉE AUX LOMBAIRES AVEC EXTENSION DE BUSTE, RELEVÉ DE JAMBES LATÉRAL.

SAMEDI : RÉCUPÉRATION

DIMANCHE : SEANCE 1





SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.com/fitness-mag



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

FITNESS MAG

EDITION N°66 / 11-2018

MARCO LA TERZA
STRENGTH COACH & INTERNATIONAL FITNESS COVER MODEL
PHOTO: ARTHUR ARSENIK

TRAINING
ARMS WORKOUT
Quality over quantity

MUSCLER SON DOS SPECIAL ÉPAISSEUR

QUELLE VITESSE D'EXECUTION POUR VOS EXERCICES ?! (TEMPO)

COMMENT AVOIR DES ABDOS EN BÉTON

A LA RECHERCHE DU GESTE PARFAIT EN MUSCULATION

ZOOM SUR LES PERTURBATEURS DE PROGRESSION

DOSSIER
CROSSFIT
COMMENT BIEN DÉBUTER LE CROSSFIT ?

SORTIR DE L'ÉPUISEMENT
EPISODE 1

PERTURBATION ENDOCRINIENNE
LES RISQUES POUR LA SANTÉ HUMAINE ET LA BIODIVERSITÉ

45 LBS 20,4 KGS



“ 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 66 NUMÉROS DISPONIBLES

5841

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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT CALCULER SON TAUX DE MASSE GRASSE?



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA MASSE GRASSE

Connaitre notre taux de masse grasse ou body fat est utile quand on décide de faire un régime, ou de faire une sèche lorsque l'on pratique la musculation ou du fitness. On entend plus souvent parler de l'indice de masse corporelle qui reste le plus étudié par les professionnels, mais qu'en est-il de la masse grasseuse? doit-elle être prise en compte? Le taux de masse grasse reste assez bas chez les personnes qui pratiquent le sport. **Mais, comment peut-on calculer ce taux de masse grasse ?**

LA MASSE GRASSE, C'EST QUOI ?

La masse grasse d'une personne représente l'ensemble des graisses contenu dans son organisme. Cette masse est différente de l'indice de masse corporelle (imc) qui définit la corpulence d'un individu.

L'organisme referme deux sortes de graisses, la première ne pourra jamais être mobilisée tandis que la seconde peut se mobiliser. La deuxième couche de graisse correspond à la masse grasse du corps. Elle est répartie de manière uniforme dans l'organisme et se localise généralement sous la peau. Le taux de masse grasse d'une femme est plus élevé que celui des hommes, car la femme a été programmée pour enfanter. De ce fait, la femme a besoin de réserves en masse grasseuse pour affronter la période de la grossesse. De l'autre côté, le taux de masse grasse homme n'atteint que 10 à 15 % étant donné qu'il est riche en muscle.



COMMENT CALCULER SON TAUX DE MASSE GRASSE ?



La balance impédancemètre reste l'instrument de mesure le plus simple et le plus utilisé par les coachs sportifs. Cette balance fonctionne avec le principe physique de l'impédancemétrie qui consiste à mesurer la résistance de l'organisme face au passage d'un courant électrique faible dans les pieds et selon la gamme même dans les mains. La graisse ne conduit pas l'électricité, c'est-à-dire que le corps résiste au courant s'il en renferme une dose considérable.

Cette balance ne travaille pas sur le même principe que le pèse personne. L'inconvénient de la machine réside dans les résultats qu'elle procure. Il existe parfois une erreur au niveau du pourcentage révélé par la balance connectée du fait du taux d'hydratation du corps qui varie au cours de la journée.



La pince à plis cutanés est connue sous le nom de pince adipeuse et parfois utilisée pour obtenir de vrais résultats. Il s'agit d'un outil de calcul performant qui mesure l'épaisseur des plis.

Comment utiliser la pince à plis cutané ?

Pour ce faire, il faut pincer les 4 plis qui se mesurent spécialement avec la pince : les biceps, les triceps, le sous-scapulaire sur l'omoplate et sous iliaque au niveau de l'aîne.

L'adipomètre ne donne pas de chiffres précis, mais avec une certaine concentration les mesures peuvent être cohérentes. L'img est une bonne technique d'évaluation des progrès sportifs ainsi que la transformation du corps.

Il faudra ensuite se référer au tableau qui est le plus souvent fourni avec lors de l'achat de votre pince pour connaître votre taux de masse grasse.

LA PINCE À PLIS CUTANÉS

Voici les pourcentages selon les catégories:

	Femmes	Hommes
Graisse dont le corps a besoin	10-14%	2-5%
Compétiteur, Athlète	14-20%	6-13%
Sportif et Fitness	21-24%	14-17%
Taux acceptable	25-31%	18-24%

Au delà : surpoids ou obésité

C'est grâce à un taux de masse grasse compétiteur, athlète que les pratiquants de musculation ou fitness aperçoivent leurs abdos, et la définition des muscles.

LES AUTRES MÉTHODES POUR DÉTERMINER L'IMG



La densitométrie osseuse ou absorptiométrie à rayons X est un dispositif qui use de rayonnement ionisant pour déterminer des images de l'intérieur du corps. L'absorptiométrie reste simple et rapide pour la séparation de masse maigre, masse grasse et masse calcique.

Les photos et le miroir figurent parmi les méthodes simples pour définir rapidement les résultats. Il suffit de voir les images de référence et les comparer avec la texture de votre corps. Ces éléments ne permettent pas d'avoir un indice de masse grasse précis. D'ailleurs en utilisant cette méthode, vous ne le connaîtrez pas.

LE TABLEAU DES MASSES GRASSES

La balance taux de masse grasse démontre le pourcentage approprié pour les hommes et les femmes. Ce tableau est classé par âges et par sexe, c'est pour cela qu'on obtient les chiffres suivants:

- 20-24 ans le taux des hommes est 8 à 17 % et les femmes 22-29 %
- 25-29 ans le taux des hommes 11-18 % et les femmes 23-30 %
- 30-34 ans le taux des hommes 12-19 % et les femmes 24-31 %
- 35-39 ans le taux des hommes 13-20 % et les femmes 25-32 %
- 40-44 ans le taux des hommes 14-21 % et les femmes 26-33 %
- 45-49 ans le taux des hommes 15-22 % et les femmes 27-34 %
- 50-59 ans le taux des hommes 17-24 % et les femmes 29-36 %
- 60 ans et plus le taux des hommes 19-26 % et les femmes 31-38 %

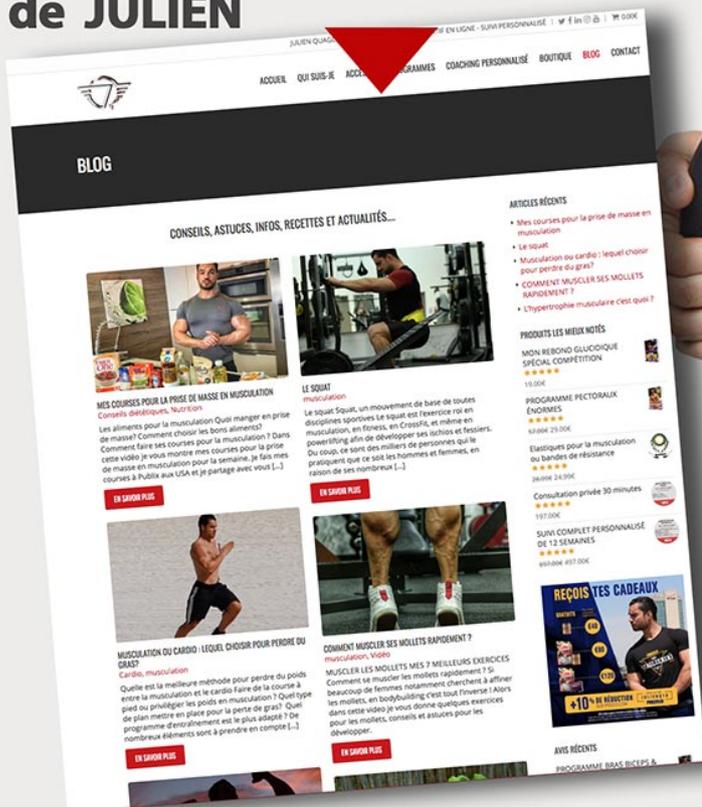


COMMENT RÉDUIRE SON TAUX DE MASSE GRASSE?

L'IMG ou Indice de Masse Grasse peut être diminué en effectuant du cardio par exemple ou en réalisant des séances de musculation. En effet, nous avons plusieurs possibilités pour perdre le tissu graisseux, perdre les poignées d'amour et donc maigrir. La meilleure manière reste un régime alimentaire de perte de poids adapté à vous.

Pour la majorité des sportifs, augmenter le volume des muscles est d'une importance capitale sans oublier la sensation de vouloir mincir. Les adeptes de sports adoptent un programme régime de sèche sur lequel ils auront la capacité de contrôler leurs habitudes alimentaires destinées à perdre du gras. Si la masse grasse reste utile à la production d'énergie pour l'organisme, un taux trop important sera défavorable à votre progression en musculation.

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN





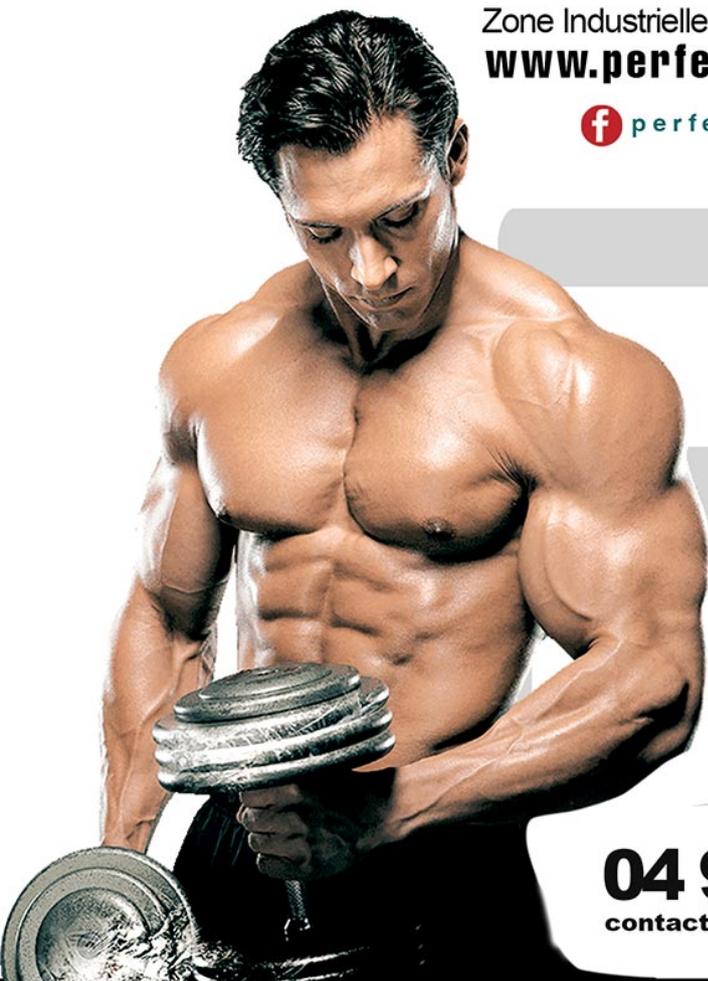
PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia



04 95 30 47 10

contact@perfectbodiesbastia.com



PERFECT BODIES

fitness & Squash Center



***Cours de vélo :**
Inscriptions
uniquement
sur votre
application
Perfect Bodies

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ^{9h}
09h15	LES MILLS BODYPUMP	YOGA		LES MILLS RPM		TOTAL ABDOS ^{10h}
12h30	pilates	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS Sprint	BIKING ^{11h}
14h30	LES MILLS RPM	TBC		pilates		
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	YOGA ^{11h}
	18h30 LES MILLS Sprint	18h30 BIKING		18h30 LES MILLS Sprint	18h30 LES MILLS RPM XL	LES MILLS BODYBALANCE
19h30	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK		YOGA
	19h30 LES MILLS RPM		19h30 BIKING	19h30 LES MILLS RPM		

*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



ROULAM BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

INTERVIEWS REPORTAGES



INTERVIEW #1 LORALIS PARIS

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



**PREMIÈRE INTERVIEW CENTRÉE
SUR LES DIFFÉRENTS ASPECTS ET
ACTEURS DU BODY/FITNESS
AUJOURD'HUI**

LAURE ALICE (NE L'APPELEZ PAS NI LAURE NI ALICE MAIS BIEN LAURE ALICE) EST AVOCATE AU BARREAU DE PARIS MAIS ÇA, C'EST QUE L'ASPECT VISIBLE DE L'ICEBERG, JE VOUS LAISSE LE PLAISIR DE VOIR SON INTERVIEW

SUIVEZ LAURE ALICE



[▶ S'abonner](#)

Loralis
LAURE ALICE
BOUVIER





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



LE CROSSFIT COMMENT BIEN DÉBUTER LE CROSSFIT

Le crossfit, une activité à la mode en plein boom, des "box" en plein Paris. Une mode qui attire les néophytes comme les pratiquants de différentes disciplines. Ce sport est adapté à tout types de personnes.

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

Comme dans chaque sport il y'a un encadrement donc il ne faut pas se lancer seul, il y'a des étapes comme l'initiation, la connexion neuro-musculaire, apprendre à gérer l'espaces et l'intégrité physique doit être respecté.

Ne pas se précipiter, prendre son temps, éviter les blessures inutiles. Le temps d'initiation sera plus ou moins long. C'est pour cela que l'encadrement professionnel est très important.

Aujourd'hui avec **GUILLAUME MONSÉGUR** pro et compétiteur que j'ai rencontré dans la formation Le Panse Academy BPJEPS AF où j'effectue des formations.

Nous avons tout de suite bien accroché car passionné et très pédagogue, investi dans sa formation il nous donne envie de faire du crossfit.

Dans FITNESS MAG il va vous donner pleins de bon conseils pour bien débiter, vous pouvez le retrouver au **R2 Bastille**.

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

INTERVIEW GUILLAUME MONSÉGUR



Fred Momo : Bonjour Guillaume, pour ceux qui ne te connaissent pas pourrais-tu te présenter ?

Guillaume Monségur : Bonjour Fred, je m'appelle Guillaume Monségur, j'ai 26 ans et je suis coach de CrossFit à R2 Bastille.

F.M. : Depuis combien de temps pratiques tu le CrossFit ?

G.M. : J'ai démarré le CrossFit en novembre 2015 parce que je cherchais une nouvelle manière de m'entraîner. A ce moment-là je pratiquais le rugby à 7 en club et donc pour augmenter mes performances il m'a semblé intéressant d'utiliser cette méthode.

F.M. : Depuis combien de temps es-tu coach ?

G.M. : J'ai d'abord commencé à coacher au Canada en janvier 2017, puis c'est à mon retour en France que je me suis inscrit à Le Panse Academy pour obtenir le BPJEPS et pouvoir continuer à coacher ici.



F.M. : Accordes-tu beaucoup d'importance aux réseaux sociaux ?

G.M. : Beaucoup je ne pense pas, mais j'y accorde une attention particulière. Je pense qu'ils peuvent être le moyen de faire partager ce sport et surtout le style de vie qui l'accompagne :

Le CrossFit est une véritable communauté où chacun peut y trouver sa place qu'il soit débutant ou grand compétiteur et bien évidemment les réseaux sociaux permettent de se faire connaître.

F.M. : Pourquoi as-tu accepté de faire cette interview ?

G.M. : Parce que je trouve intéressant de faire connaître cette discipline aux personnes qui n'irait pas vers elle de manière naturelle. Aux premiers abords les entraînements peuvent paraître insurmontables mais en réalité et c'est ça qui est important c'est que tout est adaptable. De plus, il est intéressant de faire une séance d'initiation avec toi Fred pour montrer aux personnes qu'on peut pratiquer en toute sécurité tout en étant débutant.



Fred Momo : Fais-tu de la compétition ?

Guillaume Monségur : J'ai toujours fais de la compétition même avant de faire du CrossFit. En revanche aujourd'hui mes entrainements sont plus orientés pour continuer à progresser et pouvoir atteindre un niveau de compétition majeure.

F.M. : Si tu avais des conseils à donner à nos lecteurs et/ou futurs pratiquants ?

G.M. : Ne surtout pas commencer seul, adapter les mouvements et les exercices, écouter son corps et bien sûr franchir le pas et rentrer dans une « box ».



VOICI QUELQUES SÉANCES D'INITIATION QUE VOUS POURREZ TROUVER QUAND VOUS DÉBUTEREZ LE CROSSFIT.

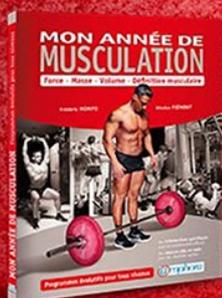
La première séance se compose de 4 exercices :

- soulevé de terre :**
- box jump :**
- kettle swing :**
- traction / tirage trx :**



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

AMPHORA LEADER SUR LA PRÉPARATION DU SPORTIF

La deuxième séance (est basée sur les squats) se compose de 5 exercices :

- AIR SQUAT :**
- BACK SQUAT :**
- FRONT SQUAT (CLAVICULE) :**
- OVERHEAD SQUAT (BRAS TENDU / SQUAT D'ARRACHÉ) :**
- THRUSTER (FRONT SQUAT + DÉVELOPPÉ MILITAIRE) :**



La troisième séance se compose de 4 exercices :

- SHOULDER PRESS (DÉVELOPPÉ MILITAIRE) :**
- PUSH PRESS :**
- PUSH JERK :**
- PUSH FENTE :**

La quatrième séance basée sur l'haltéro :

- POWER CLEAN (ÉPAULÉ DEBOUT) :**
- POWER SNATCH (ARRACHÉ DEBOUT) :**





■ SÉANCE N°1

A) Soulevé de terre (deadlift) :



B) Box jump :



C) Kettle Swing :



D) Traction street :



E) Tirage TRX :





■ SÉANCE N°2 : SQUAT

A) Air Squat :



B) Back Squat :



C) Front squat (clavicule) :



D) Overhead Squat (Bras tendu / squat d'arraché) :



E) Thruster (Front squat / développé militaire) :





■ SÉANCE N°3 : AU DESSUS DE LA TÊTE

A) Développé militaire :



B) Push press :



C) Push Jerk :



D) Push fentes :





■ SÉANCE N°4 : HALTERO

A) Power clean (épaulé debout) :



POWER CLEAN

POSITION DE DÉPART :

On commence le mouvement en soulevé de terre, mains largeur d'épaules, la barre en contact du tibia. Omoplate et épaules serrées et la cage thoracique gonflée.

PREMIER TIRAGE :

Tout le poids du corps dans les talons, les pieds ancrés dans le sol, on pousse avec les jambes et les fessiers jusqu'à ce que la barre soit au niveau des genoux. Le haut du corps suit le mouvement, toujours la barre au contact du tibia. Bras tendus et dos fixé.

PHASE DE TRANSITION :

Les jambes et fessiers continuent leurs actions, le dos se redresse, la barre glisse toujours le long de la jambe et va arriver au 2/3 de la cuisse et va entamer la prochaine phase. Le bassin va s'engager vers l'avant.

SECOND TIRAGE :

L'accélération du second tirage est beaucoup plus rapide que le premier. Le haut du corps se redresse, l'angle des tibia et fémur s'ouvrent. Les membres inférieurs jouent un grand rôle car ils vont pousser explosivement pour justement créer cette accélération de la barre vers le haut. Sur la pointe de pieds, les bras légèrement fléchis, les trapèze et épaules hautes.

PASSAGE D'ÉPAULÉ :

Les pieds décollent du sol et s'ouvrent brièvement latéralement. Avec l'accélération du second tirage, la barre est toujours en contact avec le buste et décélère à la fin du tirage alors que le corps descend. Les bras, épaules et trapèze tirent toujours vers le haut, les coudes seront toujours plus haut que les poignets. Réception de la barre sur les clavicules. Les pieds ont repris contact avec le sol. Cuisses à l'horizontal, les coudes passent vers l'avant et il y a retournement des poignets.

RÉCEPTION :

On stabilise avec la barre sur les clavicules, les membres inférieurs vont s'enclencher pour créer une poussée et ainsi finir en réception jambes tendues avec toujours la barre sur les clavicules.

B) Power snatch (arraché debout) :



STUDIO SPORT

SALLE
PRIVATISÉE



INSCRIPTION
01-43-74-44-18

STAGE AVEC FRED MOMPO

17:30 / 19:30

STAGE PECTORAUX

24 NOVEMBRE 2018

1, Rue Du Docteur Lebel 94300 Vincennes



YouTube