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

FITNESS MAG

EDITION N°69 / 02-2019



MAXIME VILLATTE
IFBB PRO ATHLETE
crédit photo : M.Villatte/ **BioTech USA/FRANCE**

LES 7 ERREURS A NE PLUS FAIRE DANS SA CUISINE

TRAINING

PROGRESSER ENCORE
APRÈS PLUSIEURS ANNÉES DE PRATIQUE

DOSSIERS

MAL DE DOS ? ESSAYEZ LE NUBAX

MUSCULATION & ALCOOL ATTENTION !

RESTER EN FORME ET REPOUSSER LE VIEILLISSEMENT

INTERVIEW ERIC FAVRE EXCLUSIVE

RÉCUPÉRATION POST TRAINING LA SOLUTION GAGNANTE !

LA MÉTHODE WIM HOF
POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

L'ÉVÈNEMENT SPORTIF DE L'ANNÉE!
13 & 14 AVRIL 2019 À NICE

ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

© FITNESS-MAG.FR

IRON SERIES

THE SECRET OF CHAMPIONS



EXCLUSIVITÉ MONDIALE[4]

STANIMAL
Team Eric Favre® Sport

NATHALIE MUR
Team Eric Favre® Sport

YOHAN LIDON
Team Eric Favre® Sport







Optimisation de l'effort[1]

Perte de poids[2]

Explosivité & puissance

Compléments alimentaires. Visuels non contractuels. [1]Le fer contribue à réduire la fatigue, au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à une synthèse protéique normale. [2]L'extrait de thé vert contribue au métabolisme et inhibe la catéchol-O-méthyltransférase, enzyme participant à la thermogénèse corporelle (brûle graisse). [4]Biaminoée est une exclusivité mondiale du Laboratoire LTEX.

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com | Suivez-nous

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



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
MENTHÉOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Bloggeur



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAÏ
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



DAVID
COSTA
Coach sportif



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur



DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL
JANSSENS
Exercise physiologist
personal trainer



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en 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
BOUDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

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

©2018 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants
Marc Vouillot - Fred Mompo - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolaï - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casasnovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, 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 Novacoms et ai 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 redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



#69 FM



AVEC LE SOUTIEN DE LA

Collectivité Territoriale de CORSE
Agence de Développement Economique de la Corse
Agenza di Sviluppu Ecunomicu di a Corsica

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

ÉDITORIAL #69 FM

Croire en SES CAPACITÉS



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

Mes chers lecteurs(trices),



La solution est en vous !

Non, je ne suis pas un influenceur !
Non, je ne suis pas en train de vous « pondre » une énième maxime ou leitmotiv inspirant matinal afin de gagner en followers sur les réseaux sociaux !

Non, vous êtes sur Fitness Mag et ici nous vous présentons la vérité, non pas « la » vérité , mais une parmi tant d'autres.

La puissance du mental et de l'estime de soi permet à quiconque de se transcender et franchir les obstacles soi-disant insurmontables.

Alors que ce soit dans le cadre de votre cercle familial, professionnel ou bien sportif , croire en soi c'est réussir là ou d'autres échouent.
Croire en ses capacités, c'est porter un regard positif sur tout ce qui nous entoure et sur ce qui peut nous arriver.

Gardez une attitude positive en toutes circonstances, ayez une vision à long terme de vos objectifs et ne vous détournez jamais de ces derniers.

Pour finir, souvenez-vous de ceci :
"Il est dur d'échouer ; mais il est pire de n'avoir jamais tenté de réussir."
Franklin Roosevelt.

Eric Rallo-Giudicelli



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°69
3 equipe fitness mag
5 preface
6 sommaire
8 interview maxime villatte
16 l'évènement sport santé pour tous
20 interview eric favre
28 restez en forme et repoussez...
32 mal de dos ? essayez le nubax
37 mariella pellegrino
42 telechargez le magazine
43 l'échec avant de commencer
46 soutenez fitness mag sur tipee
47 interview
48 santé publique
49 sortir de l'épuisement ep4
50 se défendre contre les maladies
52 hommage ed corney
59 ed corney hommage
64 les conseils de fréderic delavier
65 c'est quoi la musculation ?
66 la récupération post training
70 se muscler le dos sans risques
71 musculation et alcool, attention
75 progresser encore...
79 7 erreurs à ne pas faire...



MAXIME VILLATE

crédit photo : **Pixl photgraphy**



32e EDITION

SALON

BODY FITNESS PARIS

15_16_17 MARS_ 2019

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00

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

www.salonbodyfitness.com

Reed Expositions

* Offre valable jusqu'au 14 mars. Du 15 au 17 mars, 14€ en ligne et sur place.

LesMILLS VIVE LA FORME FIBO GLOBAL FITNESS

© 2018 LES MILLS International Limited



WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

INTERVIEW
MAXIME VILLATTE

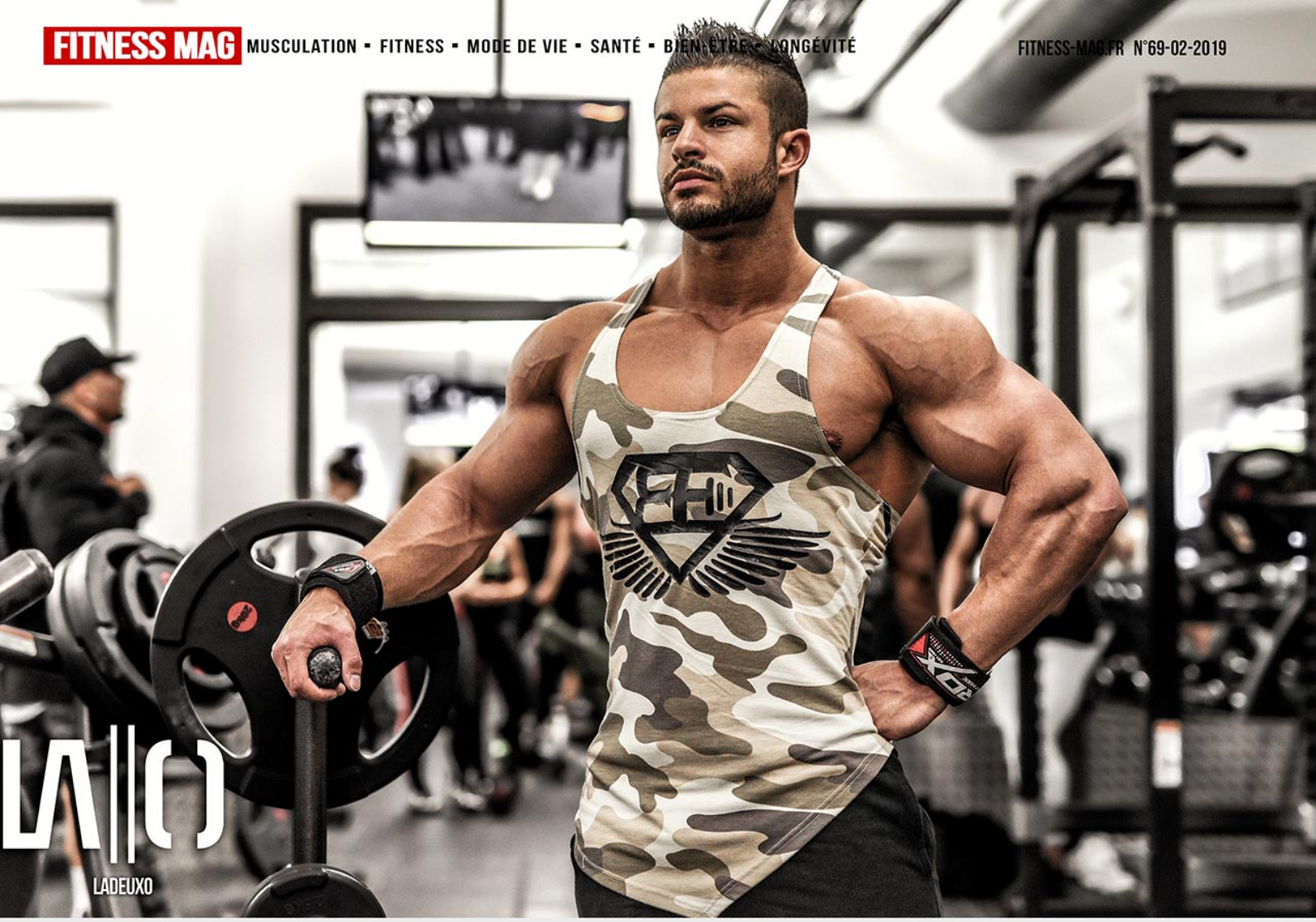
photothèque Maxime Villatte



*Ce mois ci dans ma rubrique coach des stars, venez découvrir une pépite du milieu du bodyfitness, **Maxime Villatte**, pro IFBB Men's physique, jeune athlète avec déjà un parcours hors normes.*

J'ai rencontré ce jeune athlète à la Diamond Cup de Milan en Novembre 2017 où il a remporté sa carte élite pro avec un super niveau des athlètes présents ce jour là et Max finit premier, bravo !.
Ce fut aussi un bon souvenir, avec de très belles rencontres avec des athlètes français présents ce jour là.





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

Maxime VILLATTE : *Bonjour Fred, je m'appelle VILLATTE Maxime. J'ai 26 ans et je suis né le 08 avril 1992 à Longjumeau (91). Je réside aujourd'hui à Etampes en Essonne.*
Je suis depuis peu Athlète Professionnel dans la plus grande fédération de bodybuilding au monde, l'IFBB Pro League. La même qui à vu naitre Arnold Schwarzenegger 7 fois Mister Univers.

Anciens Sapeurs-Pompiers je suis depuis maintenant 2 ans formateur en travaux en hauteur en tout genre (Cordistes, Eolien, Nacelles, Télécom, échafaudages…) Car oui, je travaille pour gagner ma vie !

F.M. : Depuis combien de temps fais-tu de la musculation et qu'est ce qui t'as donné envie de débuter ?

M.V. : *J'ai commencé à connaitre la musculation lors de mes premières gardes en tant que Pompier.*
A l'époque je préférai plus le football que la musculation. J'ai pratiqué le football durant 14 années jusqu'à en être lacé et avoir l'envie de me consacrer à un autre sport plus personnel. Le 13 février 2012 (oui je me souviens de la date LOL) je me suis inscris dans ma première salle de musculation. On peut donc dire que tout à démarrer à cette date. Je n'ai pas mis longtemps à trouver mes marques puisque après quelques semaines de fréquentation de cette même salle mon premier mentor m'a pris sous son aile, Pierre-Stéphane PICHON. Cette personne avait vu en moi dès le départ une sorte de potentiel.
Potentiel que j'ai encore du mal à visualiser quand je regarde les photos de cette époque



Fred MOMPO : Comment en es-tu venu à la compétition ?

Maxime VILLATTE : *A mes débuts je n'envisageai même pas de faire de la compétition, je ne savais même pas que cela existait à vrai dire…*

Près de deux ans après ma première inscription j'ai décidé de changer de Gym pour une salle beaucoup plus coté qui avait la réputation d'accueillir quelques bons culturistes, le RAW Fitness Gym. Cette salle était tenu par d'ancien grand champion de France et d'Europe. Une salle prestigieuse !

Après trois bonnes années de pratique et une croissance assez rapide plusieurs personnes en sont venues à me parler des compétitions. Certains m'ont même incité à me préparer pour en faire mais je leurs est rie au nez, ne les prenants pas au sérieux. Jusqu'au jour ou à force que l'on m'en parle j'ai décidé d'accompagner des gars de ma salle qui se préparait pour les demi-finales France 2014.

Même si ce ne fut pas une révélation tout de suite, j'ai eu l'envie de me prouver que je pouvais le faire, que je pouvais réussir ce challenge.

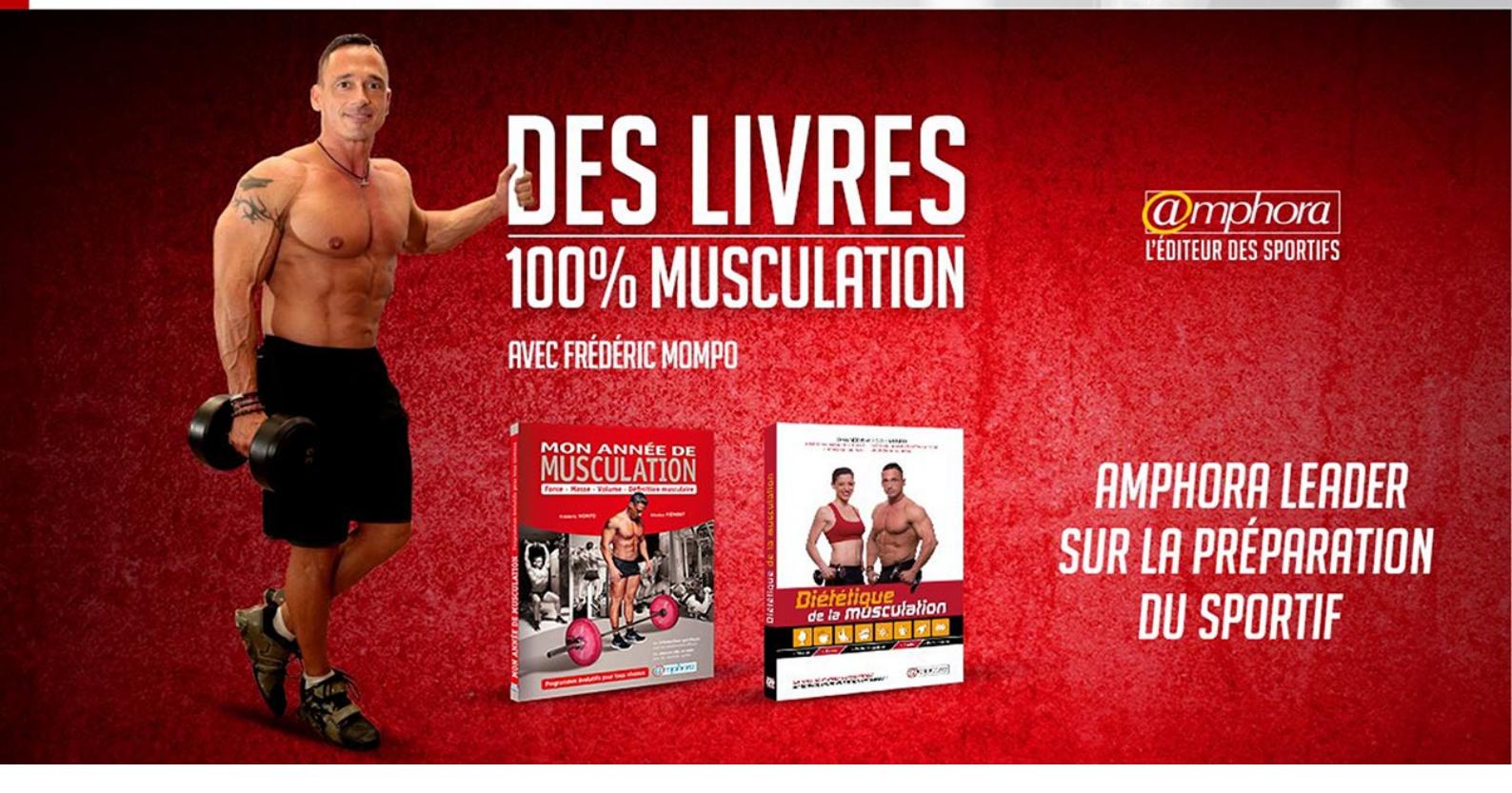
En Mars 2015 j'ai décidé de participer à ma première compétition, le Top de Colmar. A l'époque j'étais seule, je n'avais aucune expérience et je n'avais pas de coach mais j'ai eu les conseils d'un homme, Mr. Sylvain HOERTER. Ce même homme qui m'accompagne aujourd'hui dans toutes mes préparations.

Ces avec l'aide de ces précieux conseils que j'ai pu me préparer au mieux pour cette compétition.

Encore junior à l'époque puisque je n'avais que 22 ans (-23ans), il n'y avait pas de catégorie junior en men's physique durant ce show. J'ai donc décidé de concourir avec les séniors.

J'ai finalement terminé second, l'un des plus beaux moment de ma carrière sportive quand j'y repense. En tous cas celui qui m'a donné gout à la compétition et à prendre conscience de mon potentiel. Une véritable révélation !

J'ai dans la foulé participer au demi-finale France IFBB Nord la semaine d'après que j'ai remporté. A partir de ce moment-là, c'était terminé, j'étais piqué. Le Bodybuilding était devenu une passion.





Fred MOMPO : Que t'apporte la pratique de la compétition ?

Maxime VILLATTE : *Durant mes débuts, en amateur, les compétitions ne m'ont rien apporté d'autre que de la satisfaction personnel et des pots de protéines. Jusqu'au jour où j'ai décidé de participer à une compétition qui venait d'être lancé et qui proposait une prime pour les vainqueurs, les Eric Favre Sport Games.*
J'ai non seulement participé à cette compétition mais je les en plus remportée. Gagnant par la même occasion un chèque de 1000€. Après cela j'ai décidé de poursuivre les compétitions auprès de l'IFBB afin d'essayer d'intégrer l'Equipe de France.

F.M. : Quel a été le moment le plus marquant de ta carrière sportive ?

M.V. : *Je n'ai pas eu qu'un seul moment marquant durant ma carrière a vrai dire. A ce jour je pense en avoir eu deux. Deux moments pas s'y éloignés l'un de l'autre à vrai dire. Il s'agit de mes deux victoires qui m'ont permis de devenir professionnel. La première fois en Italie lors de la Diamond Cup de Milan en novembre 2017, la seconde fois en Octobre 2018.*
Après cela, je suis devenu le premier Français à devenir professionnel dans les deux plus grosses fédérations de bodybuilding au monde, L'IFBB Pro Elite & l'IFBB Pro League. Une véritable fierté !

© FITNESS-MAG.FR
© FITNESS-MAG.FR



© FITNESS-MAG.FR

Fred MOMPO : Comment planifies-tu tes semaines d'entraînement ?

Maxime VILLATTE :

Durant près de 6 ans j'ai planifié mes semaines d'entrainement de la même façon :

Je doublais tous mes groupes musculaires durant 5 entrainements, hormis les jambes qui ont toujours été un point fort en terme de volume musculaire :

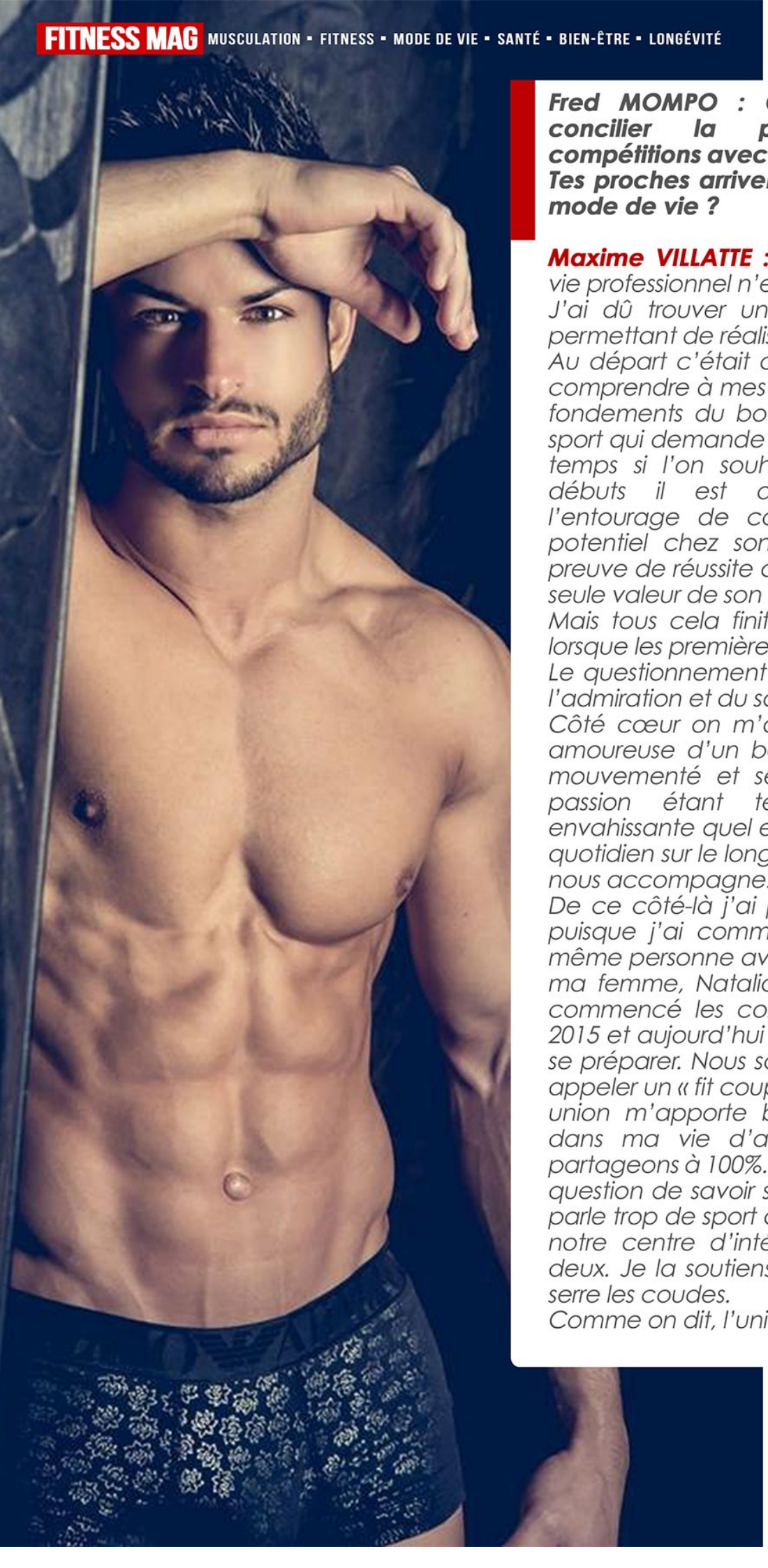
*Lundi : **PEC, BICEPS, EPAULES***
*Mardi : **DOS, TRICEPS, TRAPÈZES***
*Mercredi : **CUISSES, MOLLETS, FESSIERS***
*Jeudi : **PEC, BICEPS, EPAULES***
*Vendredi : **DOS, TRICEPS, TRAPÈZES***

Depuis 2018 j'ai complètement revue ma façon de m'entrainer vis-à-vis de mes points faible, de mes points fort mais aussi des critères de ma catégorie demandé en compétition.
Je favorise donc les groupes musculaires les plus importants en début de semaine mais aussi mes points faibles. Je m'entraine à présent six fois par semaine en me gardant uniquement le Dimanche comme seul jour de repos. Car j'estime qu'il est important pour le corps de se reposer. Cela permet également de pouvoir sortir du cadre du sport au moins une fois par semaine afin de profiter de sa famille et de ses proches.

F.M. : Comment gères-tu ton alimentation ? Suis-tu une diète particulière ?

M.V. :

Durant mes premières années de compétition, je ne suivais pas de diet particulière durant mes hors saison. C'était un peu le jour et la nuit à vrai dire LOL. Sérieux durant 4-5 mois le temps d'une prépa puis véritable ventre sur patte le restant de l'année.
En revanche, pendant mes préparations j'ai toujours été sérieux sur la diet.
Aujourd'hui tous cela est bien différent, niveau professionnel oblige.
Désormais hors saison j'essaye de suivre une hygiène stricte.
Très stricte la semaine et plaisirs durant le weekend. J'aime beaucoup le régime cétogène à vrai dire et je l'applique du lundi au vendredi chaque semaine. Beaucoup trouvent cela bizarre mais je me sens bien et j'arrive à conserver un physique grâce à cela malgré les excès du weekend. Le plus important pour moi étant de trouvé une forme de stabilité.



Fred MOMPO : Comment arrives-tu à concilier la préparation de tes compétitions avec ta vie de tous les jours ? Tes proches arrivent-ils à comprendre ton mode de vie ?

Maxime VILLATTE : *Concilier vie sportive et vie professionnel n'est jamais chose facile.*
J'ai dû trouver un travail plus souple me permettant de réaliser ma passion.
Au départ c'était assez compliqué de faire comprendre à mes proches les valeurs et les fondements du bodybuilding. Car c'est un sport qui demande un investissement à plein temps si l'on souhaite réussir et dans les débuts il est assez compliqué pour l'entourage de constaté un quelconque potentiel chez son hôte sans la moindre preuve de réussite de son talent. Le tout à la seule valeur de son abnégation.
Mais tous cela finit très vite par s'arranger lorsque les premières victoires arrivent.
Le questionnement prend alors la forme de l'admiration et du soutient.
Côté cœur on m'a toujours dit que la vie amoureuse d'un bodybuilder était souvent mouvementé et semé d'embuche. Notre passion étant tellement prenante et envahissante quel est difficile à supporter au quotidien sur le long terme pour la moitié qui nous accompagne.
De ce côté-là j'ai plutôt eu de la chance, puisque j'ai commencé ce sport avec la même personne avec qui je suis aujourd'hui, ma femme, Natalia Da Costa. Nous avons commencé les compétitions ensemble en 2015 et aujourd'hui on continu ensemble de se préparer. Nous sommes ce que l'on peut appeler un « fit couple » dans le milieu. Cette union m'apporte beaucoup au quotidien dans ma vie d'athlète puisque nous la partageons à 100%. Je n'ai pas à me poser la question de savoir si j'en fais de trop ou si je parle trop de sport à la maison puisque c'est notre centre d'intérêt principal à tous les deux. Je la soutiens, elle me soutient, on se serre les coudes.
Comme on dit, l'union fait la force !



Fred MOMPO : En tant qu'athlète, quels sont tes prochains objectifs ?

Maxime VILLATTE : *En tant qu'athlète j'ai déjà réalisé pas mal de mes objectifs que j'avais au départ,*
Devenir athlète international, intégré l'équipe de France IFBB, devenir athlète professionnel..
Aujourd'hui tout cela est accompli, et je n'ai jamais été aussi proche de mon dernier objectif et de mon rêve ultime, celui de me qualifier et de remporter le concours Mr. Olympia à Las Vegas.

Fred MOMPO : le petit mot de la fin ?

M.V : *J'en profite pour remercier toutes les personnes qui croient en moi et qui me pousse chaque jour par leurs petites attentions à me dépasser.*
Vos actions sont le moteur de ma détermination.
De mes followers sur les réseaux sociaux ou encore ma famille, mes proches et ma moitié.
Sincèrement, merci.
Sans oublier l'acteur principal de tous cela, mon sponsor Xcore Nutrition (Prozis) qui sans eux tous cela ne serait possible.
Alors un grand BiG Up à vous tous.
Merci du fond du coeur !
#LoveU

VILLATTE Maxime

© FITNESS-M



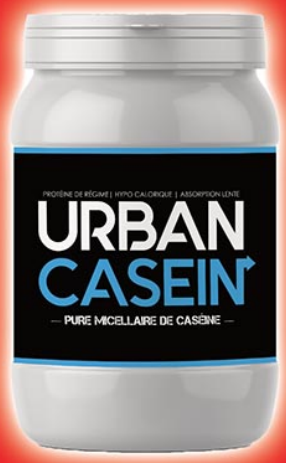
STUDIO SPORT

By Fred Mompo

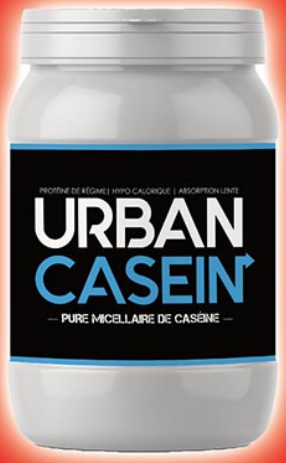
PROMO PROMO

URBAN CASEIN

Du 01 au 28 février 2019



+



-30%

sur le deuxieme pot*

code promo : FITNESSMAG30

www.urbandiet.fr

YouTube

URBAN DIET by Fred Mompo

un petit pot pour l'homme un grand pot pour l'humanité



ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#INFOS #EVENEMENT



13 & 14 AVRIL 2019

L'ÉVÉNEMENT SPORT & SANTÉ POUR TOUS



Véritable fête populaire autour du sport, de la santé, de l'activité physique pour tous, le ERIC FAVRE SPORT FESTIVAL, qui se déroulera dans la capitale azuréenne les 13 et 14 avril 2019 se veut un événement international regroupant des compétitions sportives dans différentes disciplines de forme, de force, d'endurance et d'agilité.

Ce sera aussi une rencontre entre sportifs professionnels, amateurs ou occasionnels dans des sports connus ou plus confidentiels qui méritent d'être mis en lumière.

CLIQUEZ POUR REGARDER



VIVRE LE SPORT COMME UNE PASSION & UNE FÊTE

C'est sous l'impulsion de ce passionné de sport qu'est **ERIC FAVRE**, co-fondateur de la méthode d'entrainement MACS7 qui favorise une pratique sportive pour tous en s'adaptant au parcours de vie et de santé de chacun, que l'idée de ce grand événement grand public alliant compétitions, conseils et préventions, ateliers d'initiation, a vu le jour.

Le message porté est en phase avec la volonté de ce dirigeant d'entreprise atypique qui place l'humain au cœur de ses ambitions : d'où que l'on vienne, où que l'on soit, dans la pratique de quelque activité que ce soit, on est "TOUS SPORTIFS". Parce que le sport fédère autour de valeurs, de passions et dépasse toutes les différences. C'est la philosophie incarnée par Eric FAVRE dans tous les univers qu'il développe et les sports qu'il soutient, en passionné et pratiquant depuis de nombreuses années.



ERIC FAVRE

DURANT 2 JOURNÉES C'EST DONC CETTE PASSION POUR LE SPORT ET LA NÉCESSITÉ DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE POUR PRÉSERVER OU AMÉLIORER LA SANTÉ, QUI SERONT LES FILS CONDUCTEURS AUTOUR DE NOMBREUSES ANIMATIONS INDOOR OU OUTDOOR.

LE SPORT POUR TOUS : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



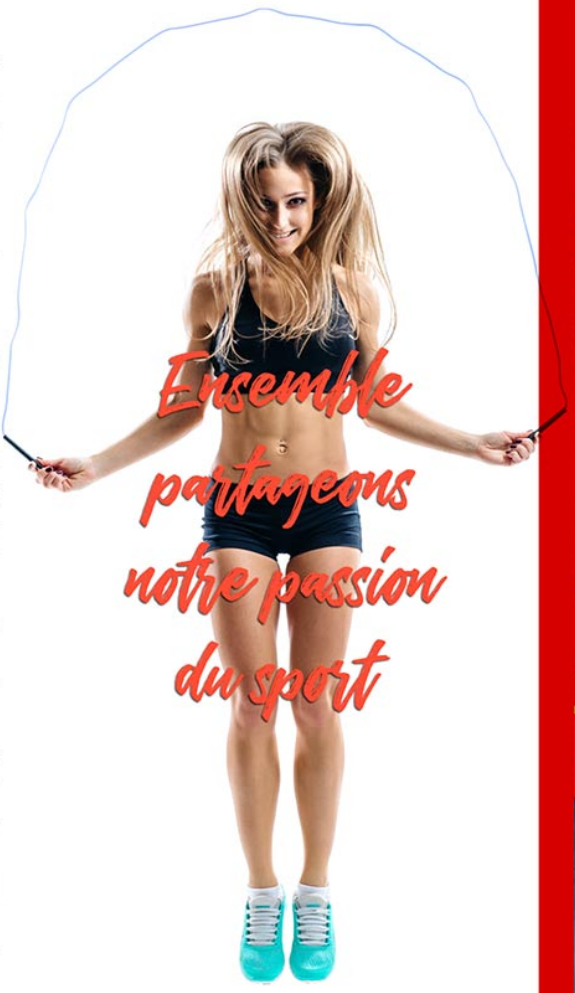
La loi santé de 2016 a reconnu le sport comme un médicament 100% naturel pleinement efficace pouvant être prescrit sur ordonnance.

Cette pratique est encore peu appliquée en France et ce type d'événement se veut une fenêtre sur les enjeux de lutte contre la sédentarité.
L'objectif est de donner envie, à tous les âges, de pratiquer une activité physique régulière et de montrer les bienfaits du sport dans la vie de tous les jours en trouvant des activités et pratiques adaptés au parcours de vie et de santé de chacun.



On ne le sait pas assez mais la pratique d'une activité physique régulière permet de :

- Diminuer de près de 58% les risques de contracter un diabète grâce à 45 minutes de marche trois fois par semaine couplées à une nutrition adaptée
- Réguler le fonctionnement du système cardiaque en réduisant jusqu'à 50% l'hypertension artérielle
- Faire baisser de 18% des risques de cancer de côlon ou encore de 21% des risques de cancer du sein chez la femme ménopausée
- Permettre aux patients atteints de cancer de conserver une bonne condition physique et jouer un rôle positif dans la résistance aux traitements dans le processus de guérison.
- Lutter contre le surpoids et l'obésité
- Prévenir les maladies dégénératives en favorisant l'endurance, le volume musculaire, la densité osseuse...
- Favoriser un bien-être général en diminuant le stress, l'anxiété, les risques de dépression par l'action des endorphines.



DES ANIMATIONS ADAPTÉES ET OUVERTES À TOUS

Le **ERIC FAVRE SPORT FESTIVAL** mettra à l'honneur de nombreuses disciplines sportives le temps d'un week-end avec des animations et pratiques.
CATCH, CROSS FIT, ZUMBA, QI GONG & YOGA, ATELIERS CARDIO avec la méthode d'entraînement **MACS7, HANDI-SPORT & SPORT ADAPTÉ, ART Sportif circassien, football, SPORTS DE COMBATS Arts martiaux / Boxe / Muay Thaï / Pancrace... STRONGMAN & BRAS DE FER, CULTURISME & FITNESS...**

Un événement pour toute la famille, gratuit pour les moins de 16 ans et pour les plus de 65 ans.

La galaxie Eric FAVRE, c'est cette diversité, cette mixité intergénérations et ce mélange d'énergies autour des valeurs du sport, que vous retrouverez à Nice, **les 13 et 14 avril 2019 au Parc des Expositions Acropolis.**

PLUS D'INFORMATIONS

WEB



PERFORMANCE
100% VEGAN

- Satiétant [1]
- Entretien musculaire [2]
- 55% de glucides complexes [3]
- Faible en sucre

SANS GLUTEN



suggestion de présentation

[1] La consommation de fibres d'avoine contribue au contrôle du poids du fait de son effet satiétant. [2] Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. [3] Les glucides contribuent à la récupération d'une fonction musculaire normale (contraction) après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques. L'effet bénéfique est obtenu moyennant la consommation de glucides, toutes sources confondues, à une dose totale de 4 g par kg de poids corporel, par prises fractionnées débutant dans les quatre premières heures suivant un effort physique très intense et/ou prolongé qui occasionne une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort. Informations nutritionnelles pouvant varier selon les parfums.

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com | Suivez-nous



ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#INFOS #EVENEMENT



INTERVIEW EXCLUSIVE

ERIC FAVRE

photothèque Eric FAVRE

***2019** a toutes les chances de marquer d'une pierre blanche l'histoire du culturisme et du fitness en France mais également des sports de force et autres disciplines satellitaires.*

***2019** sera à n'en pas douter un tournant majeur dans l'organisation, la médiatisation et la professionnalisation de compétitions sportives grâce au dynamisme d'un homme d'affaires déterminé, rêveur-passionné qui n'a jamais abandonné un projet qui lui tenait à coeur, celui de rendre ses lettres de noblesse à la culture physique « française », en développant cette discipline sur le territoire national certes, mais également son rayonnement à l'international !*

13 & 14 AVRIL 2019

L'ÉVÉNEMENT SPORTIF EN 2019 !



© FITNESS-MAG.FR

#ERICFAVRESPORT #IFBBPROLEAGUE #NPC

ERIC FAVRE
INTERVIEW EXCLUSIVE

*En effet, grâce à l'initiative et au courage ambitieux d'**Eric FAVRE** ainsi que la confiance du président de l'IFBB PRO LEAGUE **JIM MANION**, les 13 et 14 Avril 2019, se tiendra au cœur de la cité Niçoise, dans l'enceinte du palais des expositions de l'ACROPOLIS, le plus grand show organisé à ce jour en France, L'ERIC FAVRE SPORTS FESTIVAL, mettant en avant de nombreux sports dont les compétitions culturistes, Hommes Forts, Open international de Bras de fer, catch, combats de boxe, pole dance et de nombreuses autres disciplines qui raviront tous les amateurs de sport !*

Avec mon magazine FITNESS MAG, partenaire de l'événement, j'ai proposé à Eric FAVRE en personne de nous en dire plus sur cette incroyable et audacieuse aventure !



Eric FAVRE & **Jim Manion**, président de l'IFBB Proleague

Eric RALLO : Bonjour Eric, ravi de pouvoir t'interviewer pour Fitness Mag dans le cadre de cet évènement médiatico-sportif de l'année ! C'est totalement inédit en France un tel festival ! Comment en es-tu arrivé à prendre la tête de l'IFBB PRO LEAGUE France, Dom tom et Ocean Indien) et à te lancer dans une aventure pareille ?

Eric FAVRE : *C'est le résultat de longues années de travail, de voyages à l'international à travers différents salons, compétitions et développement de mes affaires, qui, au fil du temps, ont crée une vraie crédibilité et qui ont amené **Jim Manion**, président de l'IFBB Proleague à me faire confiance pour implanter la NPC en France et dans l'Océan Indien suite à la cission entre sa fédération et celle de Rafael Santoja.*
Je précise que je le fais avec un sens aigu du travail bien fait et du respect du sport et des athlètes, sans aucune polémique.



Eric FAVRE** & **une partie de son team** avec en bas à gauche, son ami, l'actuel Mr Olympia 2018 **Shawn RHODEN

*Eric RALLO : Tu bénéficies d'une équipe soudée, avec à tes cotés, entre autre l'ancien champion **Serge Dessel** pour relever un challenge aussi important. Quels sont les atouts nécessaires pour faire partie de « l'échiquier international » et proposer un show qui, te connaissant, sera grandiose !*

***Eric FAVRE :** Avoir le gout du risque, être avant tout investi par de vraies valeurs de partage, de passion, et le gout d'un travail acharné en ayant une vision claire de l'avenir, tout en étant ancré dans les fondamentaux des qualités qui font un bon entrepreneur.*

CLIQUEZ POUR REGARDER





*E.R. : Le président **Jim MANION** est une figure emblématique et « historique » du culturisme, j'imagine que c'est un privilège de savoir qu'il sera présent lors de ce festival ?*

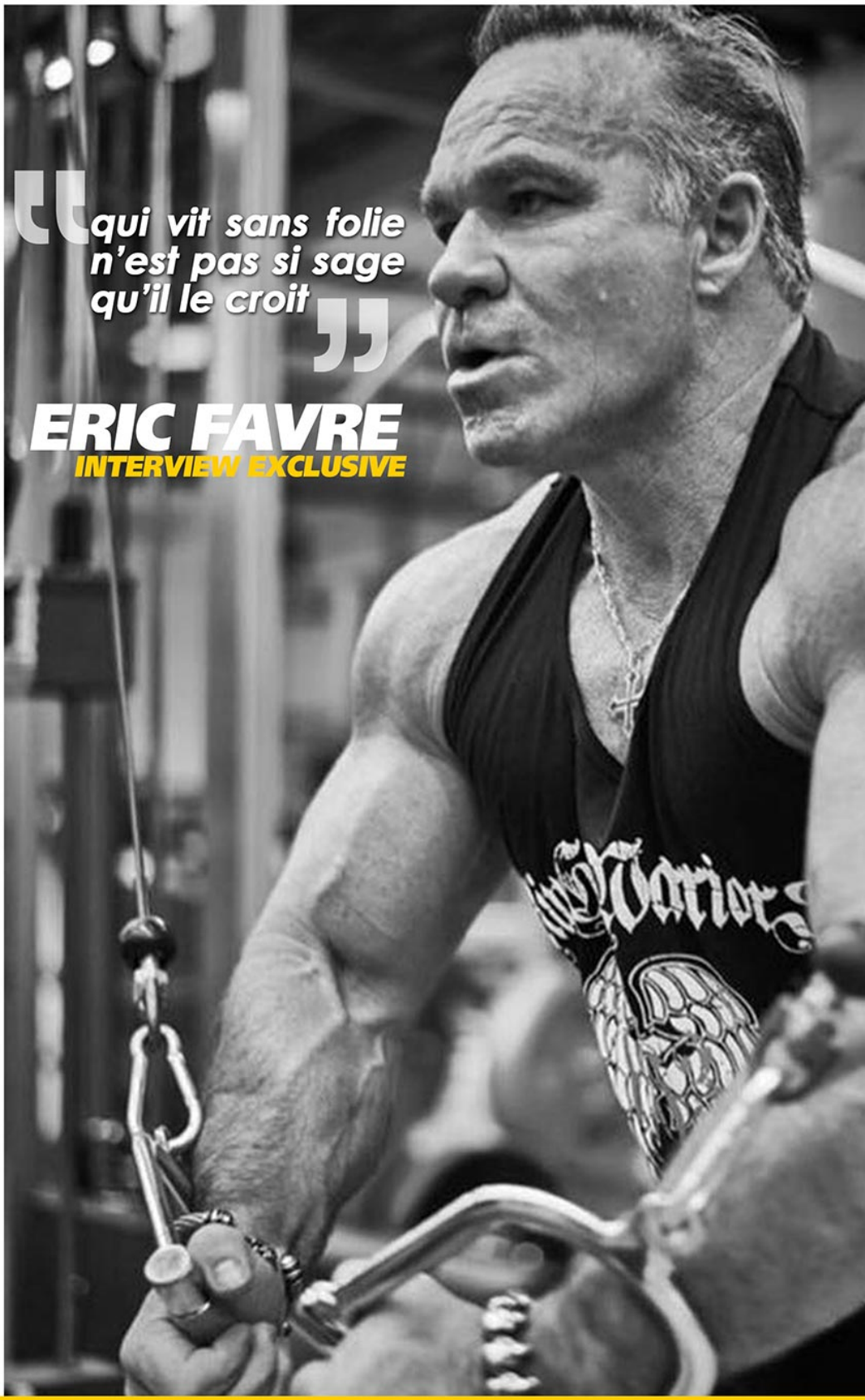
***E.F. : Jim MANION** est une figure internationale et contribue à véhiculer la légende du bodybuilding à travers ce qu'ont initié Joe et Ben Weider. Je peux affirmer en toute humilité et lucidité que Jim Manion et moi-même avons eu un coup de foudre entrepreneurial et de passionnés. Je serais d'ailleurs à Los Angeles le 16 février pour son anniversaire avec ses amis intimes. Je suis très touché de son amitié et de la confiance qu'il met en moi pour défendre les valeurs du bodybuilding mondial en France.*
A travers ces valeurs, c'est le bodybuilding français que je souhaite porter et honorer à l'international.



Eric RALLO : De nombreuses « guest stars » seront présentes les 13 et 14 avril dont le Mr Olympia en titre Shawn Rhoden, le multiple second à Olympia et célèbre chroniqueur ***Shawn Ray, Sergi Constance****, les bodybuilders pro français* ***Lionel Beyeke, Morgan Aste, Stanimal,*** *le nouveau champion du monde de boxe anglaise poids coq* ***Nordine Oubaali,*** *la légende du fight K1* ***Jérôme Lebanner****, le multiple champion du monde Muay thaï et K1* ***Yohan Lidon****, le Champion de France Homme Fort* ***Cyril Boujuau****, et j'en passe…).*
Comment réalise-ton cet exploit en si peu de temps ? Le festival s'inscrit-il déjà comme une future référence en Europe ?

Eric FAVRE : *Il est vrai qu'entre le moment où nous avons décidé après l'accord de* ***Jim Manion****, et avec la* ***Mairie de Nice*** *de lancer ce festival et la date où nous devons ouvrir les portes de celui-ci, cela relève d'un challenge digne des 12 travaux d'Hercule !*

A peine 4 mois pour mettre en place une organisation titanesque avec toutes ces disciplines sportives, ces compétitions, ces exposants, ces conférences, ces ***14 000 m2 de surface*** *à aménager, à structurer et à organiser pour le bonheur de tous.*
C'est de la pure folie mais je me réfère souvent à un dicton « qui vit sans folie n'est pas si sage qu'il le croit ».





ERIC FAVRE FESTIVAL / 13 & 14 AVRIL 2019 / NICE

Eric RALLO : Parles-nous du concept général et désires-tu marquer de ton empreinte ce festival avec des thématiques plutôt inédites ?



Eric FAVRE : *La thématique est purement inédite et atypique.*

On y réunit à la fois le monde du Sport et de la Santé, le sport et la pratique régulière d'une activité physique étant préconisés sur ordonnance par les médecins généralistes, le sport devenant médicament. Ainsi, l'ambition de cet événement est de donner envie à tous les publics, toutes les générations, de suivre cette prescription médicale, et de briser toutes les frontières en unissant le sport et la santé.

Pour la première fois en France se dérouleront non-stop en un même lieu pendant 2 jours des compétitions, des démonstrations et des animations concernant un grand nombre de sports, et des célébrant la forme, la force, l'endurance, le tonus, l'énergie, la vitalité, le bien-être

Des Compétitions avec la Première Manche des Championnats de France de Strongmen, un Open international de Bras de Fer sportif, un show semi-pro de Catch, une compétition de Pole Dance sportive, et bien sûr, la 1ère compétition bodybuilding NPC avec 6 cartes pro à la clé.

Des démonstrations et des activités ouvertes au public telles que la boxe, le crossfit, l'école du cirque, le yoga, la zumba, le pilates, un espace cardio avec home-trainer, les tirs au but, un espace babyfoot et tables de ping-pong…

Et un espace détente avec un healthy bar avec des cocktails protéinés, smoothies,…

Pour représenter le monde institutionnel de la santé, seront présents la Ligue Contre le Cancer, l'Association Diabète 06, l'association française sur la Polyarthrite, l'Association Sport Burn Out, le Comité départemental handisport et Comité département du Sport Adapté, …, des mutuelles Santé (Malakoff Médérick, Ecole de naturopathie, Réflexologie plantaire, Ecole Centrale d'hypnose, Aromathérapie, Ostéopathie, avec des stands, des ateliers, des conférences,

On est dans une ouverture totale pour donner accès à tous au sport et à la santé.

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER





Eric RALLO : jadis le culturisme était réduit à un monde « fermé et marginal », depuis les frères Weider et sous l'impulsion du charismatique Arnold Schwarzenegger, ce sport n'a cessé de gagner en popularité jusqu'à bénéficier ses dernières années d'une croissance exponentielle sans précédent grâce à l'avènement des réseaux sociaux, et l'extrême médiatisation du « FITGAME » Avec la NPC France et ce festival inédit, est-ce enfin une nouvelle ère pour le bodybuilding et fitness en France ?

Eric FAVRE : *C'est une continuité naturelle et normale où effectivement, la culture physique ou le bodybuilding, va bien au delà d'une simple discipline sportive puisqu'on aborde à travers cela la préparation physique à toutes les disciplines sportives et surtout une véritable action dans la prévention santé. C'est dans ces termes là où cela devient un aboutissement de la culture physique et du bodybuilding. Mais il y a encore un très gros travail de pédagogie tant au niveau de la nutrition que de l'entrainement physique.*



« La culture physique ou le bodybuilding, va bien au delà d'une simple discipline sportive. »

Eric FAVRE *avec* ***René MÊME*** *et* ***Morgan ASTE***

#ERICFAVRESPORT #IFBBPROLEAGUE #NPC



Eric RALLO : : La compétition NPC est ouverte à tous les athlètes.
Combien d'athlète attendez-vous toutes catégories confondues (Bikini + Bodybuilding + Fitness + Figure + Physique) ?

Eric FAVRE : *Raisonnablement on espère au minimum 300 athlètes mais on est prêt au niveau de la structure, pour en recevoir 600.*
Même si c'est gigantesque, on va toujours privilégier la qualité à la quantité.

E.R. : Je sais que la professionnalisation de ce sport (culturisme / fitness) et le respect des athlètes ont toujours été non seulement une de tes priorités mais également un objectif que tu entretiens depuis de nombreuses années.
Avec la possibilité d'octroyer aux futurs vainqueurs 6 CARTES PROS, es-tu enfin satisfait ou bien ce n'est que « l'arbre qui cache la forêt ? »

E.F. : *Malheureusement, je suis un insatisfait permanent. Mais c'est un grand pas en avant que nous faisons là. Ce qui est important pour moi et mon équipe, c'est d'être un exemple tant dans le professionnalisme au niveau de la nutrition et de l'entrainement que dans le comportement et l'attitude des personnes. Dans la mesure où notre clientèle dans le bodybuilding est très jeune (entre 18 et 25 ans), on se doit d'être une marque qui véhicule de vraies valeurs et ceci avec beaucoup d'humilité. Je suis très exigeant sur le comportement et l'attitude personnelle de mes athlètes en dehors des performances.*



E.R. : Un dernier mot à rajouter ?

E.F. : *Bien évidemment, c'est une initiative de mon groupe qui prend tous les risques avec passion, générosité et envie de réussir ce premier Eric Favre Sport Santé Festival en France. Au delà de ça, je souhaiterais dans mes rêves les plus fous que ce Festival soit vraiment un lieu de réunion et de partage de tous les passionnés du sport et que chacun prenne cet événement comme son propre événement, qu'ils en prennent réellement possession pour montrer et donner le meilleur d'eux même afin de véhiculer les valeurs du sport et de la santé à travers un nouveau public qui parfois, regarde ça d'un œil un peu suspicieux.*
Never give up !



ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

INFOS
INSCRIPTIONS
RÉSERVATIONS

www.npcfrance.fr
Regoignez également les réseaux sociaux :
Facebook : https://www.facebook.com/s.dessel
Instagram :
https://www.instagram.com/ifbbproleaguefrance/



ERIC MALLET
Spécialiste en biochimie
Auteur

WEB

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE

ESPACE CORPS ESPRIT FORME
DEVELOPPEZ VOTRE CULTURE PHYSIQUE



PHOTO : GETTY IMAGES / PATRIK GIARDINO

RESTEZ EN FORME

ET REPOUSSEZ LE VIEILLISSEMENT

Pour vivre plus longtemps et rester en forme, vous devriez faire plus d'exercices. Presque toutes les études le montrent.

Mais pour aller plus loin, faire des efforts physiques intenses augmente votre consommation maximale d'oxygène. Des chercheurs de l'Institut de recherche sur la longévité Kronos ont découvert que plus vous êtes en forme, plus votre corps produit d'antioxydants.



TNESS-MAG.FR
ITNESS-MAG.FR

PROTÉGEZ VOS ARTICULATIONS[1] !

THE BIG ROCK
Morgan ASTE





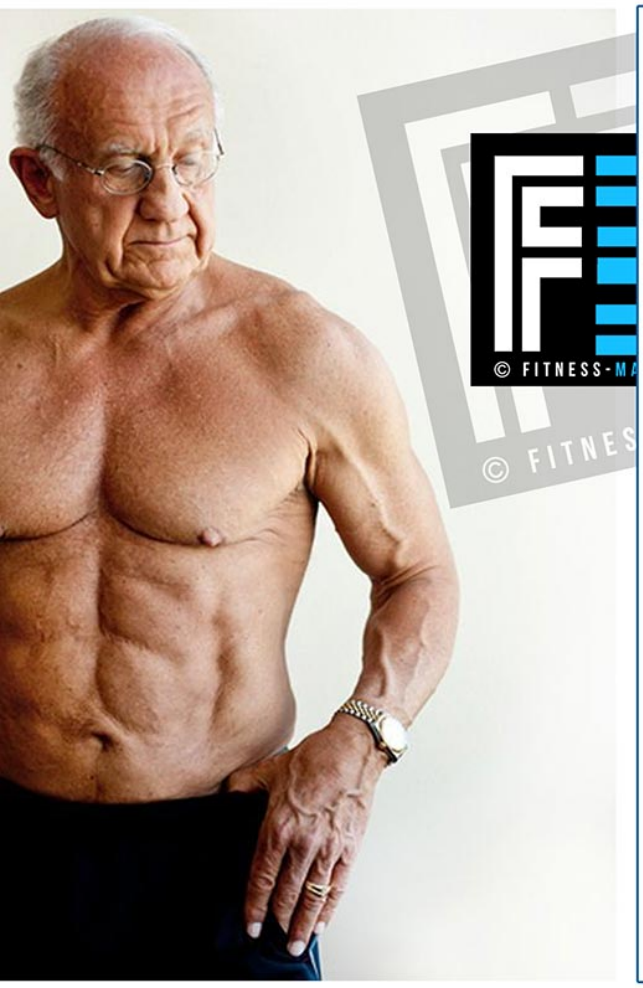


[1]La boswellia contribue à garder bien-être et confort articulaire.

Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com | Suivez-nous

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT



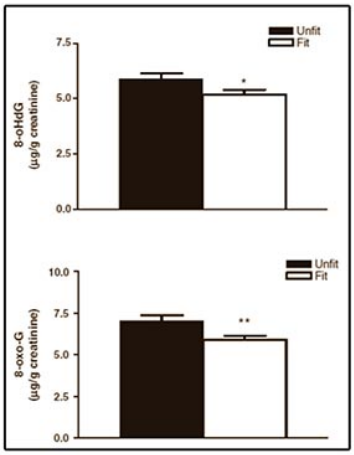
L'ÉTUDE SUR CEUX QUI VEULENT RESTER EN FORME

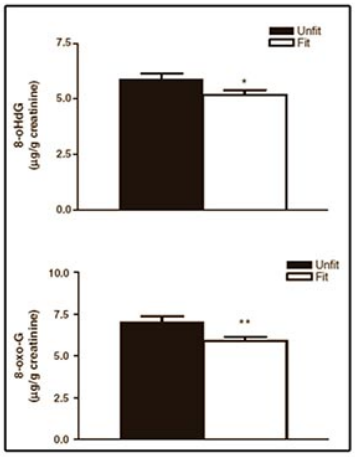
Les chercheurs ont étudié deux groupes de personnes dans la soixantaine. Un groupe était composé de 37 sujets de plus de 60 ans, un autre de 35 sujets de plus de 60 ans. Le premier tableau ci-dessous montre la différence entre les deux groupes.

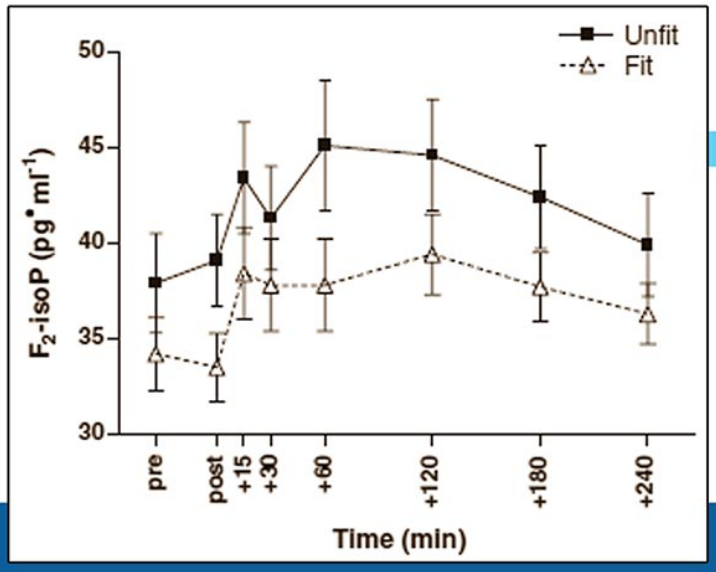
Lorsque les chercheurs ont analysé des échantillons de sang prélevés chez des sujets âgés au repos, ils ont constaté que la concentration de 8-hydroxy-2′-désoxyguanosine [**8-OHdG**] était inférieure chez les personnes âgées qui étaient en forme. Plus la concentration de 8-OHdG est élevée, plus votre ADN est endommagé [deuxième tableau ci-dessous].

La concentration en 8-hydroxy guanosine [**8-oxo-G**] était également plus faible chez les sujets en forme dans la soixantaine. Cela signifie que les molécules d'ARN de leurs cellules ont subi moins de dégâts. Le 8-oxo-G et le 8-OHdG sont tous deux produits par des réactions avec des radicaux libres. Les chercheurs ont ensuite fait un test où ils ont réduit le flux sanguin vers le bras pendant un moment, puis l'ont laissé reprendre. Ce processus conduit à la libération de grandes quantités de radicaux libres.

Sex	Age	Category	$VO_{2\ max}$ (ml kg^{-1} min^{-1})	Leg power (W kg^{-1})
Men	60–69	Fit	≥31	>15.5
		Unfit	≤26	≤15.5
	70–80	Fit	≥28	>14.5
		Unfit	≤23	≤14.5
Women	60–69	Fit	≥24	>11.0
		Unfit	≤20	≤11.0
	70–80	Fit	≥21	>9.5
		Unfit	≤18	≤9.5







RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SUR LES SOIXANTENAIRES EN FORME

Ce tableau montre que la concentration des F2-isopostanes [**F2-isoP**] augmentait lorsque l'apport sanguin était restreint, mais que cette augmentation était moindre dans le groupe des 60 ans et plus en forme. Les isoprostanes sont créés lorsque les radicaux libres endommagent les membranes cellulaires. La faible augmentation dans le groupe en forme de plus de 60 ans signifie que leur corps fabrique plus d'antioxydants naturels. {Note EM: Il s'agit d'antioxydants enzymatiques comme le SOD, le glutathion, la catalase…}

Le vieillissement est dû en grande partie au travail des radicaux libres, et ceux-ci sont un sous-produit de la production énergétique des cellules. Cependant, le corps fabrique également des molécules qui désactivent les radicaux libres.
LES RECHERCHES EFFECTUÉES À L'INSTITUT KRONOS SUGGÈRENT QUE LE CORPS FABRIQUE PLUS DE MOLÉCULES PROTECTRICES – ET VIEILLIT DONC PLUS LENTEMENT – SI VOUS ÊTES PLUS EN FORME.



CONCLUSION

"Encourager les personnes âgées à être non seulement physiquement actives mais également en bonne forme physique peut constituer une stratégie efficace pour réduire le stress oxydatif et les dommages oxydatifs et ainsi améliorer les résultats à long terme pour la santé", **concluent les chercheurs.**





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION



MAL DE DOS ? ESSAYEZ LE NUBAX



Vous avez mal de dos ? vous ressentez une douleur à la colonne vertébrale ? Vous en avez marre de souffrir, de prendre des antalgiques, anti-inflammatoires et autres antidouleurs ?

D'OU VIENS LE NUBAX?

Le Canada, très en avance avait développé une machine de décompression qu'utilisent les kinésithérapeutes qui s'appelle la table de décompression neuro-vertébrale. Décompression faite avec l'aide d'un harnais pelvien. Les kinés aux Etats-unis se servent de cette machine qui reste aujourd'hui très onéreuse. (environ 5000 dollars pour 3 mois à raison de 2 séances par semaine)

L'alternative d'aujourd'hui pourrait être le nubax. *Il à été inventé aux USA dans les années 80 et arrivent depuis quelques années en France. Accessible à tous, vous pourrez vous en servir de manière autonome.*

PHOTO : WWW.LESMAUXDEDOS.COM



A QUOI SERT LE NUBAX?

Le nubax sert à apaiser une hernie, un pincement discal, ou une usure de vos disques, vous aurez besoin de décompresser les disques de la colonne vertébrale. Les problèmes de dos peuvent être lourd de conséquences aussi bien physiques que morale. Et oui à force d'avoir mal, votre moral en prend un coup. Pour soulager ces douleurs, la décompression vertébrale est une méthode reconnue. Que vous ayez une scoliose, une sciatique, une discopathie ou encore une hernie discale, comme précisée ci-dessus, le nubax vient apaiser la pression émise sur les vertèbres en décomprimant les nerfs qui s'y trouvent. Cette décompression vertébrale permet d'aérer les disques qui peuvent regonfler et régénérer les tissus et qui donc soulagent les douleurs. Ainsi, les tensions du dos diminuent avec l'étirement des muscles et des vertèbres. Délivré de cette influence dorsale, vous ressentez une détente du corps et des effets positifs sur l'esprit.

Outre son action très efficace sur les douleurs vertébrales, le Nubax améliore l'alignement de la colonne vertébrale. En redressant les vertèbres, il redonne à l'ensemble de votre dos, une bonne position. Le Nubax peut être un atout majeur dans l'amélioration de douleurs liées à une scoliose par exemple. Il est idéal pour un usage rapide au quotidien. Vous observez au fil des séances un gain de flexibilité.

COMMENT UTILISER LE NUBAX?



Placez vos genoux sur le sol : Je conseille de mettre un petit coussin. Suspendez-vous sur le Nubax, et laissez votre corps se pencher vers l'avant pour débuter la séance. Attention, ne pas y aller d'un seul coup mais vraiment petit à petit. Vous serez maintenu par une ceinture, vous êtes donc en sécurité. Vous êtes confortablement installé pour créer une force de distraction qui détend progressivement votre dos. Cet étirement profond, vous permet de contrôler l'intensité de l'étirement procuré. Ainsi, vous ne risquez pas de vous faire mal. Vous allez à votre rythme en respectant les besoins de votre corps.Vous pouvez facilement tester le Nubax à domicile.

Dans votre intérieur, vous organisez vos séances à votre guise. Vous prenez le temps de ressentir tous les bienfaits de la décompression vertébrale et de l'étirement musculaire.

En suivant vos envies, vous étirez votre dos en toute tranquillité. Vous profitez des avantages du Nubax quand bon vous semble.

Au sein de votre foyer, vous retrouvez bien-être et confort grâce à l'utilisation du Nubax.

© FITNESS-MAG.FR

COMBIEN DE SÉANCES DE NUBAX?





Personnellement, je l'utilise entre 2 et 3 séances par jour

1 fois le matin et 1 fois le soir environ 5 minutes

Et il m'arrive de l'utiliser après une séance de musculation.

Avec le Nubax, 2 séances de 3 minutes par jour suffisent pour obtenir des bienfaits. Si vous l'avez à la maison et qu'il permet de soulager vos douleurs, il est possible de l'utiliser à chaque fois que vous en ressentez le besoin.

CONCLUSION SUR L'APPAREIL NUBAX:

Le Nubax vous aide à soulager efficacement votre mal de dos chronique par un étirement global du dos. Il permet dans certains cas de hernie discale lombaire d'éviter l'intervention chirurgicale grâce à la décompression de vos disques vertébraux.

Très simple d'utilisation, il est à la portée de tous. Sur le Nubax, votre corps est suspendu au-dessus d'un point de pivot. Une fois installé, vous bénéficiez d'une force de distraction exercée sur l'ensemble de votre dos. Le dos est étiré de manière ferme mais parfaitement contrôlée.

Cet appareil d'étirement complet permet :

Une détente musculaire

Soulage les douleurs

Complète un traitement de kinésithérapie



MON RESSENTI ET AVIS PERSONNEL SUR LE NUBAX.

Je fais de la musculation depuis plus de 20 ans et j'ai depuis mon enfance deux hernies discales. Le fait de toujours être musclé m'a permis de reculer l'opération puisque mon dos était soutenu par les muscles profonds qui ont pu en quelque sorte soulager ma colonne. Les douleurs persistantes et lumbagos à répétition après l'age de 34 ans, et ne voulant toujours pas me faire opérer, j'ai donc adapté mon entrainement et testé la décompression neuro-vertébrale qui était vraiment très chère. Suite à cela, j'ai découvert le Nubax. Je l'utilise depuis plus de 3 ans maintenant, il me soulage très bien à condition de faire 2 à 3 séances tous les jours. Cela apporte une décompression de la colonne vertébrale qui soulage les douleurs de dos. Grâce à cette machine, j'ai pu continuer de m'entrainer et de faire du sport.

Si vos douleurs ne disparaissent pas au bout de quelques semaines d'utilisation, je vous conseille d'aller consulter un spécialiste ostéopathe ou autres médecins qui pourront vous guider au mieux pour vos soucis de dos. Pour connaitre les causes du mal de dos, une radiographie, scanner et IRM seront indispensables afin de déterminer le meilleur traitement adapté à votre cas.

© FITNESS-MAG.FR

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





JULIEN QUAGLIERINI

URBAN DIET

BY FRED MOMPO

URBANDIET.FR



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





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

ZOOM SUR MARIELLA PELLEGRINO

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

« MON MEILLEUR SOUVENIR EST MA QUALIFICATION ET MA PARTICIPATION AU DERNIER OLYMPIA BIKINI A LAS VEGAS »

En remportant trois victoires dans la catégorie Bikini Pro, l'année dernière, Mariella Pellegrino est considérée comme une des toutes meilleures athlètes européennes de l'IFBB Pro League.
Sa qualification au dernier Olympia Bikini de Las Vegas lui a permis de réaliser un rêve, mais aussi de prendre de l'expérience en vue des prochaines échéances.

A 29 ans, la belle Italienne devrait confirmer son niveau de performance, en 2019. Entretien exclusif avec une championne aussi sympathique que magnifique, déterminée plus que jamais à défier les américaines et à s'imposer sur le circuit Pro.



Une ligne magnifique et une qualité musculaire exceptionnelle font de l'Italienne Mariella Pellegrino une des toutes meilleures Bikini Pros en Europe.





MARIELLA PELLEGRINO

DAVID ANDRIEU : Pourquoi as-tu choisi la musculation comme sport et la catégorie Bikini pour concourir ?

MARIELLA PELLEGRINO : Tout d'abord, j'ai toujours fait du sport. Ensuite, J'ai choisi de concourir en bikini parce que je voulais garder une ligne fine avec un physique plus musclé. Au début, je n'avais pas connaissance de cette catégorie. J'ai commencé par curiosité mais dès mon premier passage sur scène, j'ai vraiment adoré !

D.A. : Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?

M.P. : . Cette année, j'ai remporté trois victoires consécutives sur le circuit de l'IFBB Pro League, en Europe. Mon meilleur souvenir est ma qualification et ma participation au dernier Olympia Bikini Pro à Las Vegas, en septembre 2018. J'étais heureuse et très fière de vivre ce moment-là aux USA.

DAVID ANDRIEU : Pourquoi as-tu choisi la musculation comme sport et la catégorie Bikini pour concourir ?

MARIELLA PELLEGRINO : Je fais plusieurs repas par jour. Mon petit déjeuner est composé de flocons d'avoine, de blancs d'œufs et d'un fruit (fraises ou autre). Dans la matinée, j'absorbe un shaker de protéines. Le midi et le soir, je mange du poulet avec du riz ou du poisson avec des légumes. Je rajoute une collation l'après-midi avec des flocons d'avoine, un fruit, des blancs d'œufs ou un shaker de protéines. Cela dépend de la phase de préparation dans laquelle je suis.

D.A. : Afin de pallier les carences nutritionnelles, quels compléments alimentaires utilises-tu ?

M.P. : J'utilise principalement de la protéine Whey, des BCAA, un complexe multivitaminé, des Omega 3, de la L-Carnitine liquide avant l'entraînement. Et pour ma collation protéinée, j'utilise la protéine MHP parfum pudding. Je l'adore, c'est une tuerie !



En comparaison avec l'Anglaise Phoebe Hagan (seconde, à gauche) et la Hongroise Diana Salamon (troisième, à droite) pour la victoire finale au Gallego Pro 2018. Ce jour-là, Mariella Pellegrino (au centre) avait dominé toutes ses adversaires, à l'unanimité des juges, se qualifiant ainsi pour la dernière édition d'Olympia Bikini à Las Vegas.





Mariella Pellegrino en compagnie des autres vainqueurs du Veronica Gallego Pro, à Alicante (Espagne) en juin 2018.



Mariella est l'incarnation parfaite du muscle au féminin !

DAVID ANDRIEU : As-tu des modèles ou des championnes qui t'inspirent ?

MARIELLA PELLEGRINO : Sans aucun doute Angelica Teixeira ! Pas seulement parce qu'elle est la tenante du titre d'Olympia, depuis deux ans, mais surtout parce qu'elle est un exemple et une source de motivation pour moi. J'ai eu la chance de la rencontrer et j'adore sa personnalité. Et je peux vous dire qu'elle est une vraie et grande championne !

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à une débutante ?

M.P. : Tout d'abord, je lui conseillerais de faire au minimum 5 à 6 repas par jour. Ensuite, il est essentiel de contrôler l'apport de glucides et de lipides dans son alimentation, en fonction de son propre métabolisme.

D.A. : Où puises-tu la rage de vaincre que tu dégages ? Quel est ton prochain objectif sportif ?

M.P. : Ma motivation provient certainement du fait que je ne suis jamais satisfaite à 100% de mes résultats. Je veux continuer à enchaîner les victoires sur le circuit de l'IFBB Pro League. Et même si je me suis qualifiée pour Olympia cette année, je ne m'en contente pas. Je veux encore concourir à Las Vegas, la saison prochaine. Olympia est la plus prestigieuse compétition de bodybuilding au monde. C'est le rêve de tous les athlètes d'y participer. C'est mon objectif et je ferai tout pour y arriver. Je suis déterminée plus que jamais !

Pour contacter ou suivre Mariella Pellegrino, rendez-vous sur son compte Instagram MariellaPellegrino BIKINI PRO.

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce



Source d'énergie naturelle

Votre Energie Naturelle

Fit et Gourmand !
Snackfit

Mélange onctueux
Poudre de patate douce
&
Petit-lait

Fibres

Végétarien

arôme Biscuit

Fit et Gourmand !
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

COMPLEMENTS & PROTEINES
www.complementsetproteines.com

PREMIUM NUTRITION
Qualité & Performance
www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON
www.body-iron.fr

FITNESS BOUTIQUE
www.fitnessboutique.fr

Marque Française


FITNESS MAG
SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
FITNESS-MAG.FR
SOUTENEZ LE MAGAZINE
SUR tipeee
.com/fitness-mag
TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION
PDF
MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ
MAXIME VILLATTE
IFBB PRO ATHLETE
7 LES ERREURS A NE PLUS FAIRE DANS SA CUISINE
PROGRESSER ENCORE APRÈS PLUSIEURS ANNÉES DE PRATIQUE
RESTER EN FORME ET REPOUSSER LE VIEILLISSEMENT
RÉCUPÉRATION POST TRAINING LA SOLUTION GAGNANTE !
LA MÉTHODE WIM HOF POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ
MAL DE DOS ? ESSAYEZ LE NUBAX
MUSCULATION & ALCOOL ATTENTION !
INTERVIEW ERIC FAVRE EXCLUSIVE
L'ÉVÈNEMENT SPORTIF DE L'ANNEE!
ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ
13 & 14 AVRIL 2019 À NICE



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur

WEB

COACHING
Musculation & Fitness

L'ECHEC AVANT D'AVOIR COMMENCÉ

EN DÉMARRANT LA MUSCULATION OU LA REMISE EN FORME, ON SE FIXE UN OBJECTIF TROP VAGUE QUI NE PERMET PAS DE PROGRESSER.

Lors de mes consultations téléphoniques, j'entends souvent le même discours qui est :
"*Théo, mon objectif est de prendre de la masse musculaire, mais aussi de me dessiner et de perdre le gras du bas-ventre*"
Ok, c'est un bon objectif, mais il n'est pas clair du tout.



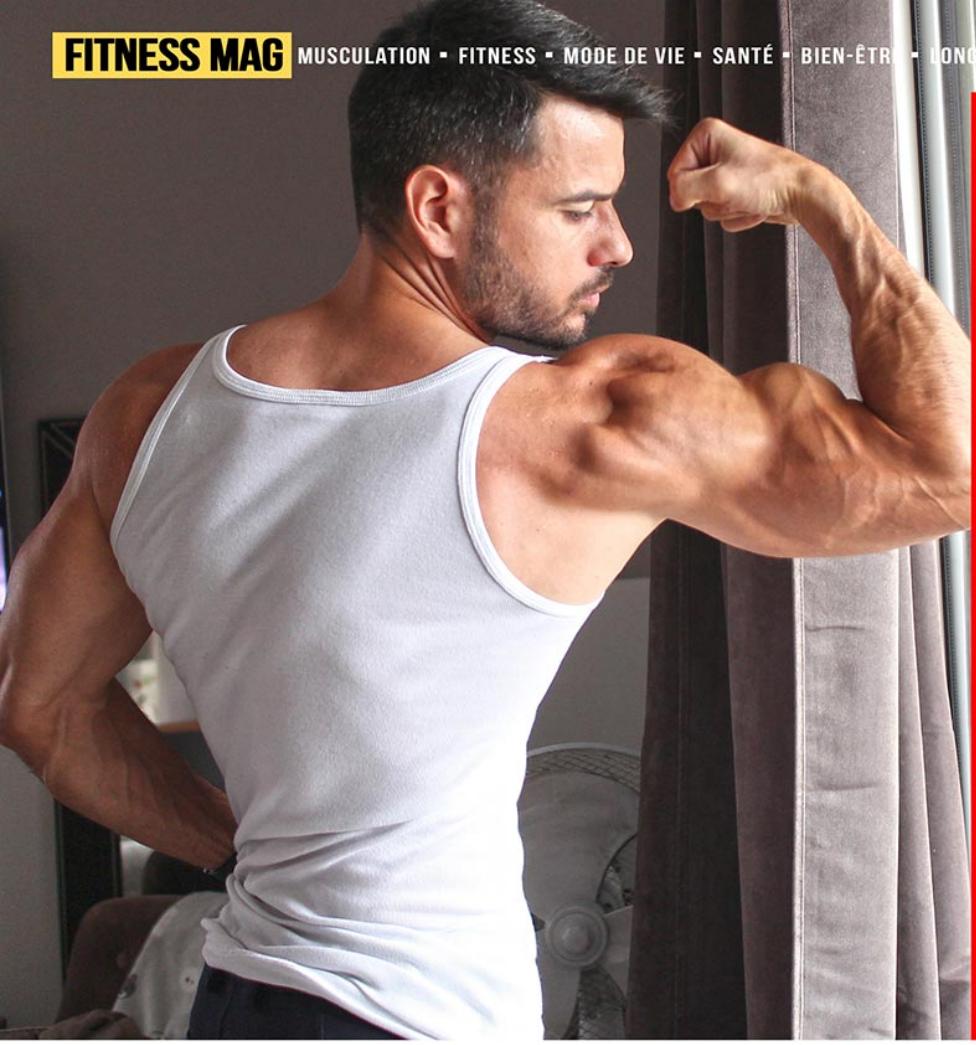
L'ECHEC AVANT D'AVOIR COMMENCÉ

1- Prendre de la masse musculaire nécessite de manger en conséquence des aliments qui permettent de grossir (en muscle) mais malheureusement, on prendra un petit peu de graisse en effet secondaire.

2-se dessiner nécessite d'avoir pris de la masse musculaire et de ensuite de perdre l'excès de graisse et de rétention d'eau pour laisser apparaître la masse musculaire acquise lors d'une prise de muscle.

3-Perdre la graisse du bas-ventre nécessite une réduction de l'apport en nutriments qui font stocker sur le ventre, et ailleurs. En l'occurrence ce qui fait monter notre insuline, donc les glucides. Ce qui ne va pas avec la prise de masse musculaire.





L'ORDRE IDÉAL EST :

Si je suis trop gras : je m'entraîne dur, je fais un régime pour perte de graisses. Ensuite, je fais une prise de masse musculaire en mangeant sainement. Après quelques mois, je peux faire un régime moins difficile que le premier pour me dessiner.

Si je suis maigre : je m'entraîne dur, je mange juste un peu plus de calories que ce que mon corps dépense au quotidien pour bien récupérer et reconstruire mon physique. Ensuite, je fais une petite baisse des glucides pour dessiner mon physique.

Vous l'aurez compris, ce n'est pas si difficile si on se fixe les bons objectifs dans le bon ordre. La première question à vous poser est :

Suis-je trop gras ou trop maigre ? Selon la réponse, vous allez pouvoir déterminer votre 1er objectif.



SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR tipeee .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 69 NUMÉROS DISPONIBLES

6057

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'entrainement, 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*



ROULAM
BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

WEB

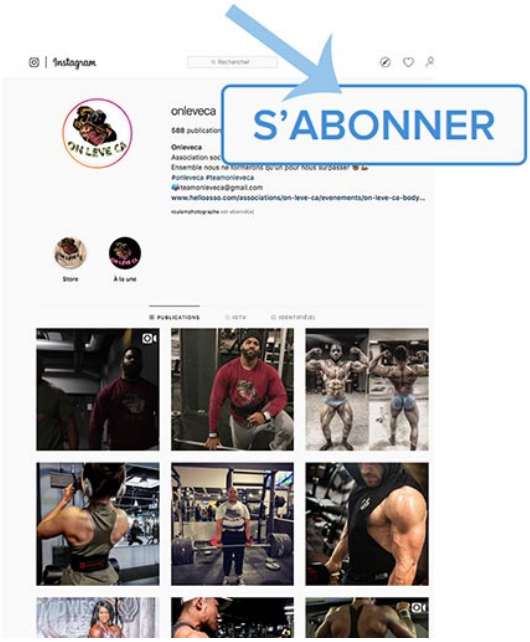
INTERVIEWS REPORTAGES

INTERVIEW #3 ONLEVECA

CLIQUEZ POUR REGARDER







ONLEVECA EST L'ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIVE BASÉE À PANTIN (93) QUI S'EST FAITE CONNAITRE EN ORGANISANT LES CONCOURS ONLEVECA;

COMPÉTITION DE POWER LIFTER QUI REGROUPE DES PASSIONNÉES DE TOUT NIVEAU DANS UNE AMBIANCE ENFLAMMÉE!
JE VOUS LAISSE DÉCOUVRIR LE PORTRAIT DANS CETTE INTERVIEW

SUIVEZ ONLEVECA

WEB



ERIC
RALLO
Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

SANTÉ PUBLIQUE !

"L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde." *Nelson Mandela*

SORTIR DE LA #37 MATRICE



LA MÉTHODE WIM HOF POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

CLIQUEZ POUR REGARDER



WIM HOF BREATHING TUTORIAL BY WIM HOF

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli



CLIQUEZ POUR REGARDER



THIS TRICK MAKES YOU IMMUNE TO ILLNESS | WIM HOF ON IMPACT THEORY



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

WEB

RÉGÉNÈRE

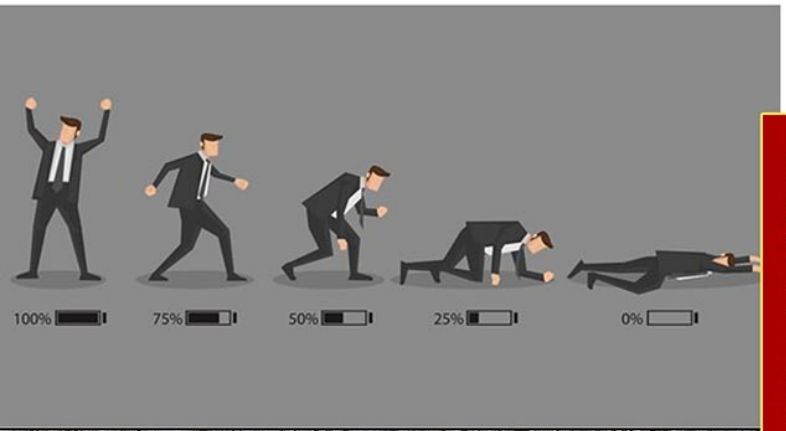
SORTIR DE L'ÉPUISEMENT EP°4

La force par l'exposition au froid ...pour toutes et tous !

CLIQUEZ POUR REGARDER



photos google images : auteur(s) non identifié(s)





Quatrième 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, nous rencontrons notre ami le froid !
Vous vous couvrez quand vous avez froid ? Venez voir quelles en son els conséquences et comment du froid utilisé à bon escient est vraiment une pote d'entrée extraordinaire pour renforcer votre organisme ..



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



SE DÉFENDRE CONTRE LES MALADIES ?

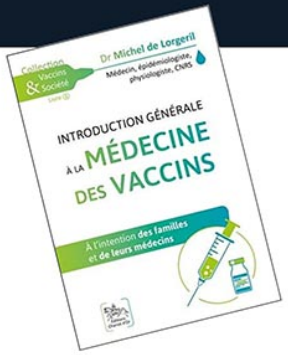
DR MICHEL DE LORGERIL

Se déroulait les 8 et 9 décembre à Marseille le congrès IPSN sous la thématique "20 Stratégies thérapeutiques inédites pour se soigner naturellement".

Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer le Dr Michel de Lorgeril, ancien chercheur au CNRS à la faculté de médecine de Grenoble, expert en cardiologie et en nutrition, membre de la Société européenne de cardiologie. Son métier est de comprendre l'évolution des maladies.

À l'occasion du congrès, il vous parle d'immunité, de vaccination et d'études scientifiques. Découvrez notre entretien exclusif pour le congrès IPSN.





amazon

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	LesMILLS BODYPUMP	YOGA		LesMILLS RPM*		TOTAL ABDOS 10h
12h30 (45' EXPRESS)	pilates	LesMILLS BODYPUMP	HIIT	LesMILLS BODYSTEP	LesMILLS sprint*	BIKING* 11h
14h30	LesMILLS RPM*	TBC		pilates		
17h30	LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LesMILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LesMILLS BODYCOMBAT 18h30 LesMILLS sprint*	LesMILLS BODYATTACK 18h30 BIKING*	LesMILLS BODYJAM	LesMILLS CXWORX 18h30 LesMILLS sprint*	LesMILLS BODYPUMP 18h30 LesMILLS RPM XL*	YOGA 11h ou LesMILLS BODYBALANCE
19h30	LesMILLS CXWORX 19h30 LesMILLS RPM*	LesMILLS BODYBALANCE	LesMILLS BODYPUMP 19h30 BIKING*	LesMILLS BODYATTACK 19h30 LesMILLS RPM*	YOGA	

*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**



CHRISTOPHE CORION
Reporter

HOMMAGE

ED CORNEY

IFBB HALL OF FAME
1933-2019

1968

Mr California - AAU, 5th
Mr Northern California - AAU, Winner

1969

Mr Western America - AAU, Winner

Mr California - AAU, Did not place
Iron Man, Winner

1971

Mr America - AAU, 4th
Mr America - IFBB, Short, 1st
Mr California - AAU, Most Muscular, 1st

1972

Mr World - IFBB

1974

Mr International - IFBB, 1st
Mr World - IFBB, Sho

1975

1975 Mr. Olympia - IFBB, LightWeight, 2nd
Universe - Pro - IFBB, 2
World Pro Championship - IFBB, LightWeight, 2n

1976

1976 Mr. Olympia - IFBB, LightWeight,

1977

1977 Mr. Olympia - IFBB, LightWeight
1977 Mr. Olympia - IFBB, Overa

1

Florida Pro Invitational - IFBB, 7th
Grand Prix Pennsylvania - IFBB, Did not place
Night of Champions - IFBB, 8th
1979 Mr. Olympia - IFBB, LightWeight, 9th
Pittsburgh Pro Invitational - IFBB, 8th
Universe - Pro - IFBB, 5th
World Pro Championships - IFBB, 5th

1980

Grand Prix Mia... 6th
Grand Prix Penns... FBB, 6th
Night of Champions - I... h
1980 Mr. Olympia - IFB...
...h Pro Invita...

13th

...ing

...rs - IFBB, 1st
... IFBB, 10th

...sters - IFBB, 60+, 1st
...ers - IFBB, 1

...96

Ol... ...rs -

... - IFBB, ... 60+, 2nd

1998

Classic - IFBB, Masters, 10th

2004

IFBB Hall Of Fame[8]

photos Google images / Auteur non identifié

ED CORNEY



Cette année 2019 démarrait très mal avec la disparition d'ED CORNEY une des plus grande légende de l'histoire du bodybuilding.
Comme beaucoup d'entre nous, j'ai découvert Ed dans le mythique PUMPING IRON au côté d'Arnold Schwarzenegger.

A travers cette disparition, Eric et moi voulions rendre un vibrant hommage à ce grand Monsieur du Bodybuilding.

Merci également à tous ces grands champions qui m'ont apporté leur témoignage.





© FITNESS-MAG.FR

FRANK ZANE

Ed Corney était l'un des grands du bodybuilding et l'un des poseurs les plus expressifs de tous les temps.
Je me souviens de ses performances au musée Whitney en 1976, il y avait Ed, Arnold et moi.
Ed était dans la meilleure forme de sa vie et sa pose était vraiment impressionnante sur une plate-forme tournante. En 1978, lors de la compétition Mr. Olympia, Ed était sur le point de gagner et malheureusement pour lui j'ai remporté la victoire. Ed aimait le bodybuilding et continuait à concourir après 60 ans.
Il va nous manquer.

Frank Zane



SHAWN RAY



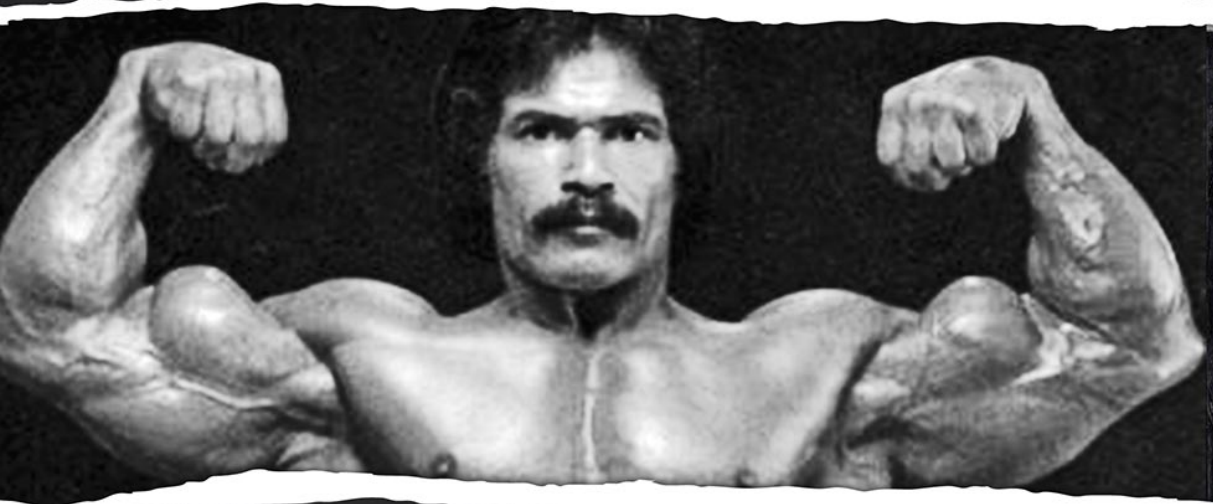
Ed était un maître Poseur qui se souciait de l'art de la présentation. Ed a élevé le niveau pour tous ceux qui suivraient son cheminement professionnel, notamment en ce qui concerne ce qui est possible sur une scène de pose. Un gentleman qui restera dans les mémoires en tant qu'artiste. ”

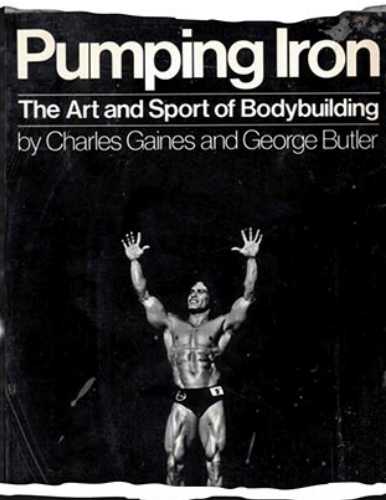


Une véritable légende du sport et un pionnier de l'art de la pose.
J'ai eu l'honneur de le rencontrer à plusieurs reprises, il nous manquera sincèrement

ED CORNEY

FLEX WHEELER







ROBBY ROBINSON

Ed Corney était unique en son genre. Il aimait s'entraîner passionnément, une âme humble, capable de tirer le meilleur parti de son esprit et de son corps, d'une inspiration. Que son âme repose à jamais en paix .
RR

© FITNESS-MAG.FR



ROY CALLENDER

Le premier poseur classique que j'ai jamais vu !! RIP

MICHEL VIGIER



Les culturistes des années 70/80 ont tous en tête ce fameux passage du film pumping Iron, ou l on voit Arnold et eddy se dépasser à l entraînement et ce posing sur scène à Pretoria en 1975 ou eddy Corney sous l œil médusé des meilleurs bodybuiders de l époque, du grand art ! Mon dieu, comme je voulais leurs ressembler, il y avait quelque chose de magique, inexplicable. Eddy à fait parti de ces locomotives qui nous ont tant motivés... Et par dessus tout, quel charisme !





THOMAS PINEL

Le 1er janvier 2019, Ed Corney nous a quitté à l'âge de 86 ans.C'est toute une génération de culturistes passionnés dont je fais partie qui témoigne de ses plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.On se souvient avec nostalgie de son apparition en 1977 dans le si célèbre Pumping Iron.

Du haut de son mètre soixante-dix, il affichait un physique magnifique de 88kg de muscle dans l'harmonie et l'équilibre le plus total. Condition physique prestigieuse qui lui a valu en 1971 et 1972 d'être sacré Mr. Univers et Mr. America en 1972.Ed aura ajouté sa pierre à l'édifice de l'art culturiste en véhiculant une image positive et inspirante. On le remercie infiniment pour ça.

RIP champion !



EMMANUEL WEILL

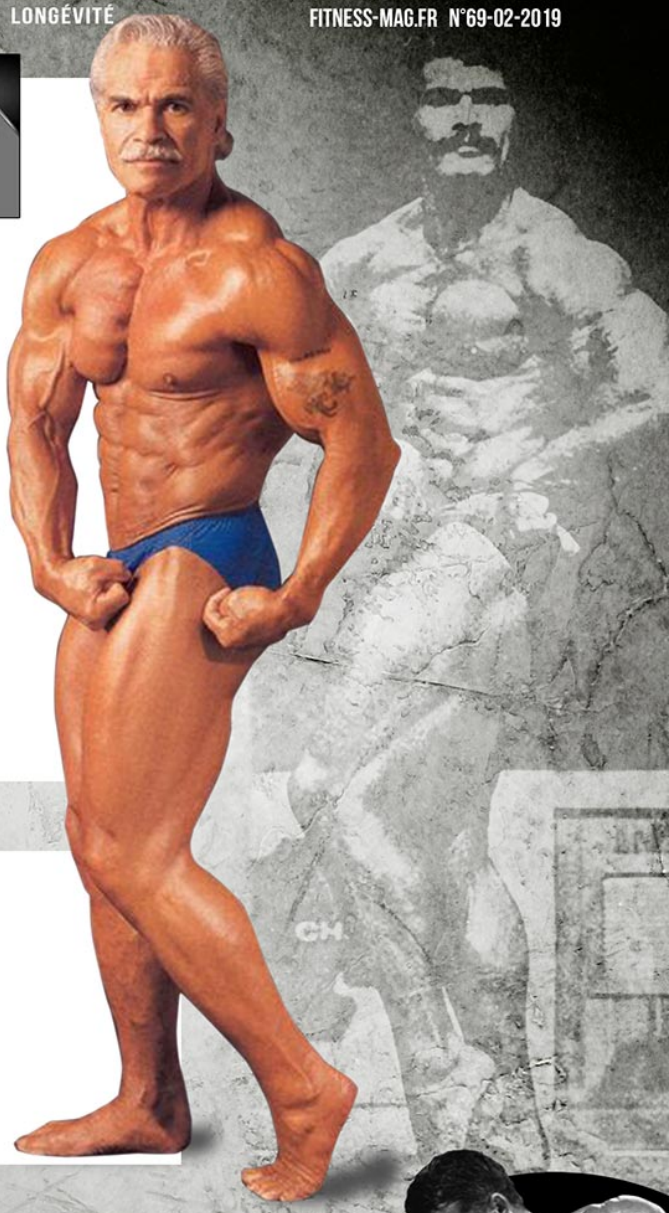
Ed Corney s'en est allé, il a rejoint, les autres légendes de notre art, qui ont écrit l'histoire du Bodybuilding.

Autant de stars qui nous ont inspiré, et fait rêver dans ces folles années du body. Si nous sommes là aujourd'hui c'est grâce à eux et à ceux qui sont encore là et qui ont fait l'histoire de body des années 50 à aujourd'hui. Eddy restera un mythe !

SEBASTIEN VELON



J'ai encore ce souvenir de ce Bodybuilder de petite taille mais au physique impressionnant travaillant sans relâche auprès de la Légende « Schwarzy ». Il restera dans les mémoires du "body" de par ses nombreuses victoires. Sa persévérance sera un exemple pour bon nombre de bodybuilders en raison de ses performances remarquables dans les années 90 lorsqu'il concouru en catégorie Master +60 et jusqu'au début des années 2000. Un immense respect pour ce bodybuilder exceptionnel petit par sa taille mais grand par son talent. Son esprit continuera malgré tout à flotter dans les plus grandes salles et auprès de ceux qui ont eu cet honneur d'avoir pu suivre son parcours et pour qui il était devenu leur exemple.
RIP ED CORNEY



JEFF BALLESTER



J'étais fan de ce grand athlète de l'âge d'or du culturisme.
il m'a beaucoup inspiré de par la grâce de ses mouvements et par ce qu'il dégageait sur scène.

CLIQUEZ POUR REGARDER



SERGE DESSEL



Je ne l'ai pas connu personnellement, mais dans l'histoire du bodybuilding, il restera une légende. Il a été le premier à proposer un sens artistique à la routine libre sur scène. Le premier à évoluer comme lors d'une chorégraphie de ballet en insistant sur l'élégance des poses qu'il modifiait souvent de façon à les faire correspondre au mieux à sa morphologie.
RIP Mr Corney

CLIQUEZ POUR REGARDER



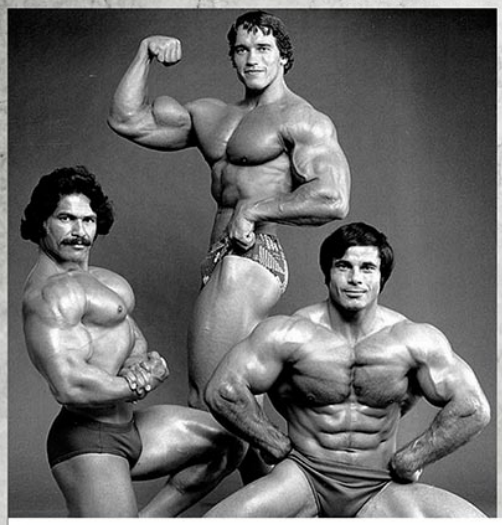


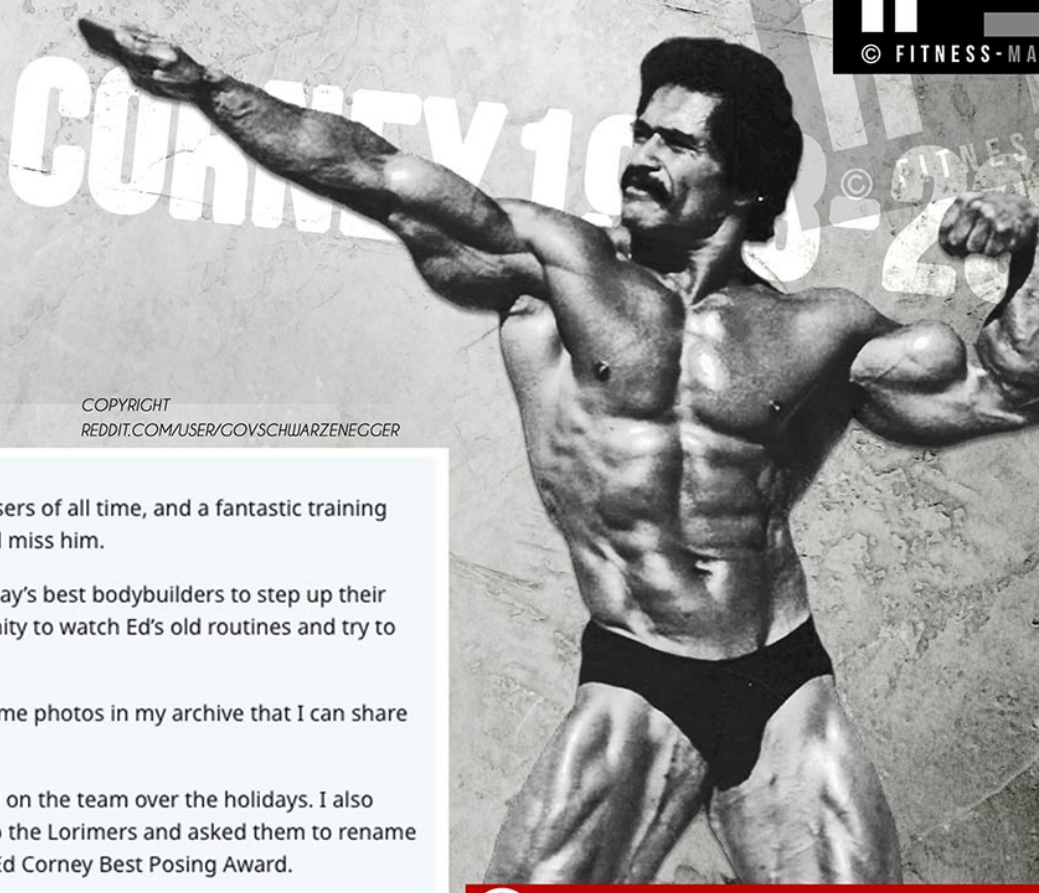
JACQUES NEUVILLE

C'est ma femme qui m'a appris la triste nouvelle et ça m'a particulièrement touché parce que le dernier souvenir que j'ai d'Eddy Corney remonte a 1983 lorsque nous étions en avion pour partir en compétition, j'étais assis à côté de lui nous avons eu de longues conversations il était fort sympathique il me parlait de ses petits-enfants de sa reprise de la compétition il était le maître en posing et j'ai beaucoup d'admiration pour lui c'était un fantastique culturiste je pense qu'il a marqué cette époque-là et personne ne l'oubliera. Bravo Eddy et respects pour ta carrière.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

AVEC L'AIMABLE AUTORISATION DE SON MANAGER





© FITNESS-MA

COPYRIGHT
REDDIT.COM/USER/GOVSCHWARZENEGGER

GovSchwarzenegger

Ed was a true jewel of a guy, one of the best posers of all time, and a fantastic training partner. He also pushed me and inspired me. I'll miss him.

As you all know, I'm obsessed with inspiring today's best bodybuilders to step up their posing. I hope some of them take this opportunity to watch Ed's old routines and try to emulate him.

When my staff gets in, I'll see if they can find some photos in my archive that I can share with you guys.

Edit: Photos are coming soon. Can't be too hard on the team over the holidays. I also wanted to let you guys know that I just spoke to the Lorimers and asked them to rename our best poser award at the Arnold Classic the Ed Corney Best Posing Award.

Edit 2: Here are some shots we found in my archive, mainly by my friends Albert Busek and Artie Zeller: https://imgur.com/gallery/mJzJZdM

CLIQUEZ POUR REGARDER





ERIC RALLO

Une autre légende s'en est allée et emporte avec elle une page d'histoire de l'âge d'or du culturisme. Ed Corney était sans doute «petit» par la taille mais grand par le charisme. Sa prestance scénique n'avait d'égale que sa recherche d'un physique puissant et harmonieux. Les puristes et passionnés de culturisme se souviendront de ses légendaires séquences d'entrainement avec le chêne autrichien, dont la fameuse et épique série de squat, ainsi que l'atmosphère de camaraderie et d'entraide d'une époque révolue.
Son posing à Olympia 1975 sous les yeux admiratifs d'Arnold, Robby Robinson et Dany Padilla impulsera et imposera à jamais un style de posing artistique inégalé.



TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Hommage

décès d'ED CORNEY
(RUPTURE D'ANEVRISME)





Ed Corney était un bodybuilder de l'Âge d'Or que nous avons pu admirer dans le film Pumping Iron, se déroulant lors du Mr Olympia de 1975, où il finit 2ème derrière Franco Colombu dans la catégorie des poids légers. Né en 1933, il ne fit sa première compétition que relativement tard à l'âge de 33 ans, pour ne quitter les planches qu'à 61 ans.

Dans cette vidéo, le Doc' rend hommage à ce fabuleux bodybuilder au posing envoûtant, malheureusement décédé le 1er janvier 2019 à l'âge de 85 ans d'une rupture d'anévrysme.

CLIQUEZ POUR REGARDER







KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

WEB

COACHING SCÉNIQUE



2018

J'AI 28 ANS ET APRÈS AVOIR COMMENCÉ LA MUSCULATION À 17 ANS J'AI MIS PRATIQUEMENT 10 ANS À ME DÉCIDER À MONTER SUR SCÈNE, DONT LA PREMIÈRE LE **RIPERT'S BODY SHOW** EN 2016 OÙ JE FINI 2ND.

J'AI DONC PRIS 2 ANS POUR AMÉLIORER MON PHYSIQUE AINSI QUE MA PRESTATION SCÉNIQUE PUIS JE ME DÉCIDÉ À RETENTER L'EXPÉRIENCE.
JE CONTACTE DONC UNE NOUVELLE FOIS **KAREN FELIX** POUR UN COACHING SCÉNIQUE.

COMME D'HABITUDE ELLE ME MET TRÈS À L'AISE ET C'EST PARTI POUR RÉVISER TOUTES LES POSES IMPOSÉES !!!

LE JOUR « J » ARRIVE ET JE DÉCROCHE LA 1ÈRE PLACE DU **RIPERT'S BODY SHOW** 2018 QUI ME DONNE DONC ACCÈS AU CHAMPIONNAT D'EUROPE EN ALLEMAGNE.

DAMIEN MALBOS

OLIVIER RIPERT PHOTOGRAPHY



2016

COACHING SCÉNIQUE



BENJAMIN ROTSAERT, DAMIEN MALBOS ET KAREN FELIX

KAREN FELIX A SU CRÉER QUELQUE CHOSE QUI ME CORRESPONDAIT TOTALEMENT EN L'ESPACE DE QUELQUES MINUTES, UNE CHORÉGRAPHIE QUE J'AI PU INTÉGRER TRÈS RAPIDEMENT !

LORS DE CES CHAMPIONNATS D'EUROPE WFF JE REMPORTE LE TITRE DE VICE CHAMPION D' EUROPE AVEC UNE GRANDE FIERTÉ.

MA PREPA FUT ÉPROUVANTE, ELLE A DURÉ PLUS DE 6 MOIS ET BIEN ÉVIDEMMENT TOUT ÇA N'AURAIT JAMAIS ÉTÉ POSSIBLE SANS L'AIDE DE MON COACH ET AMI **BENJAMIN ROTSAERT** QUI M'A ACCOMPAGNÉ ET RASSURÉ DURANT CETTE PRÉPARATION.



AU «MASSILIA CUP» JE MONTE SUR SCÈNE AVEC 6,5KG DE PLUS QU'IL Y A 2 MOIS ET JE ME CLASSE 3EME EN MEN'S CLASSIC. JE TERMINE MA SAISON 2018 SUR CETTE TRÈS BONNE NOTE LORS DE CETTE COMPETITION !

MASSILIA CUP

APRÈS AVOIR REPRIS UNE ALIMENTION NORMALE JE CROISE KAREN FELIX À LA SALLE DE SPORT EN PLEIN MILIEU DU MOIS D'AOÛT ET JE LUI PARLE DU MASSILIA CUP QUI SE DÉROULE À MARSEILLE DÉBUT SEPTEMBRE.

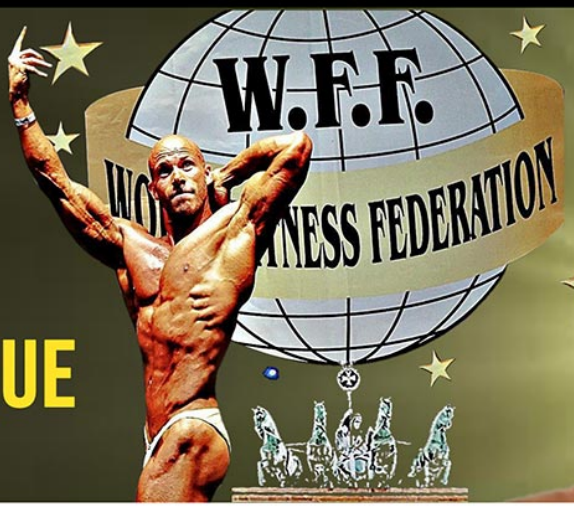
ELLE ME REGARDE, ME DEMANDE REMONTER MON T SHIRT, MON SHORT ET ME DIT QUE ...

... JE SUIS ENCORE PRÊT POUR MONTER SUR SCÈNE MALGRÉ LES 8KG QUE J'AI PRIS DEPUIS MAI.

LUI FAISANT CONFIANCE UNE FOIS DE PLUS, J'ATTAQUE DONC UNE «MINI SÈCHE» PUISQUE SEULEMENT 12 JOURS AVANT LE JOUR « J »...



COACHING SCÉNIQUE



UNE FOIS SÉLECTIONNÉ POUR UNIVERS WFF J'APPELLE KAREN POUR MONTER MA CHORÉGRAPHIE.

MOI QUI N'AIME PAS VRAIMENT POSER JE ME SUIS TOUT DE SUITE SENTI PLUS À L'AISE ET EN CONFIANCE ET EN PRIME CELA ME DONNE PLUS D'AISANCE POUR LE PASSAGE EN COMPARAISONS !!!

LE POSING LIBRE EST VRAIMENT ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE AVEC UN PEU DE BOULOT ET BÉNÉFIQUE POUR RÉALISER SES IMPOSÉES AVEC PLUS D'AISANCE.

DAMIEN MALBOS



DAMIEN MALBOS VICE MR UNIVERS WFF 2018

NPC INTERNATIONAL BODYBUILDING AMATEUR

IFBB®
PROFESSIONAL LEAGUE
PRO QUALIFIER

13/14 AVRIL 2019

ACROPOLIS
1 ESPLANADE JFK - 06000 NICE
FRENCH RIVIERA - FRANCE

WORLDWIDE

ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

- **MEN'S BODYBUILDING / CLASSIC / PHYSIQUE**
- **WOMEN'S PHYSIQUE / FIGURE / BIKINI**

NATIONAL PHYSIQUE COMMITTEE
FRANCE
BODY BUILDING

6 CARTES PRO A REMPORTER

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE

JIM MANION
Président NPC USA

SHAWN RHODEN
Mr OLYMPIA 2018

PROMOTEUR OFFICIEL
NPC FRANCE

ERIC FAVRE SPORT GAMES

INFOS & INSCRIPTION SUR WWW.NPCFRANCE.FR

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM
WWW.ERICFAVRE-SPORTGAMES.COM



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur

WEB

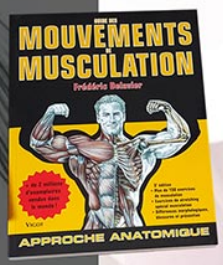
CONSEILS
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



« SECRET » DE MUSCU, LA FORCE C'EST LES LEVIERS

FRÉDÉRIC DELAVIER EXPLIQUE QU'EN DEHORS DE LA VOLONTÉ ET DES MUSCLES LA FORCE C'EST ESSENTIELLEMENT LA BONNE STRUCTURE DES LEVIERS OSSEUX.







IVAN
MY
FIT WORLD
Etudiant en 4e année de médecine
Youtube musculation

WEB

MY FIT WORLD

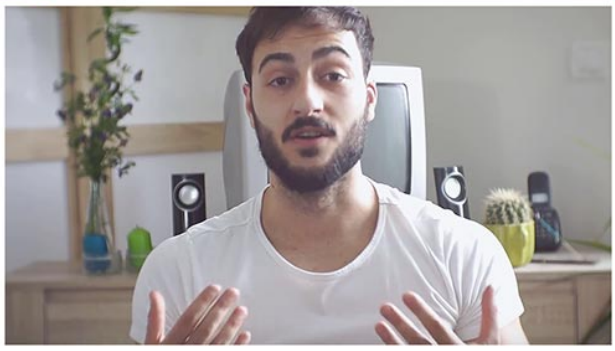
by Ivan

Musculation, Fun et... on verra!



C'EST QUOI LA MUSCULATION ?

CLIQUEZ POUR REGARDER



LES TUTOS MUSCLÉS 01BIS

Petit Flash back en répondant à la première question qu'un débutant devrait se poser: "C'est quoi la musculation?".
Bien sûr, je ne vais pas me contenter de te donner une définition, je vais aussi te présenter les disciplines qui sont associées à cette pratique (haltérophilie, powerlifting, strongmen, bodybuilding, crossfit, etc)!





ERIC
RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

#CONSEILS

LA RÉCUPÉRATION *POST TRAINING*

LA SOLUTION GAGNANTE





DANS L'ÉQUATION VISANT À RÉSOUDRE LE CHALLENGE DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE LINÉAIRE, IL EST UNE VARIABLE TROP SOUVENT NÉGLIGÉE, LA RÉCUPÉRATION.

Essentielle pour supporter le stress permanent d'un entrainement intense et d'un volume de travail quotidien, vous ne devez pas compromettre **vos chances de progression en ne mettant pas l'accent sur tout ce qui peut vous permettre de récupérer d'une séance à l'autre.**



VOICI QUELQUES MOYENS D'Y PARVENIR :

1) Entraînez vous intelligemment et dans le respect de vos réelles capacités du moment, plutôt que de vouloir suivre à tout prix un programme copié-collé...
2) Réduisez la durée de vos entraînements, privilégiez la qualité / intensité, plutôt que les séances "marathons".
3) Accordez vous du REPOS ! Dormez 8 à 10h / nuit et pratiquez la relaxation ou méditation, sophrologie...
4) Adoptez une alimentation saine et régénératrice
5) Supplémentez-vous pour éviter les carences et optimiser votre fonctionnement

Se relaxer pour Maximiser ses gains musculaire

Pour atteindre un haut degré de développement musculaire, vous devez devenir un expert terme d'entrainement mais également en nutrition ...ainsi qu'en RECUPERATION.



POWERTEC
www.powertec-musculation-france.com

Multi-Gym
WB-MS17

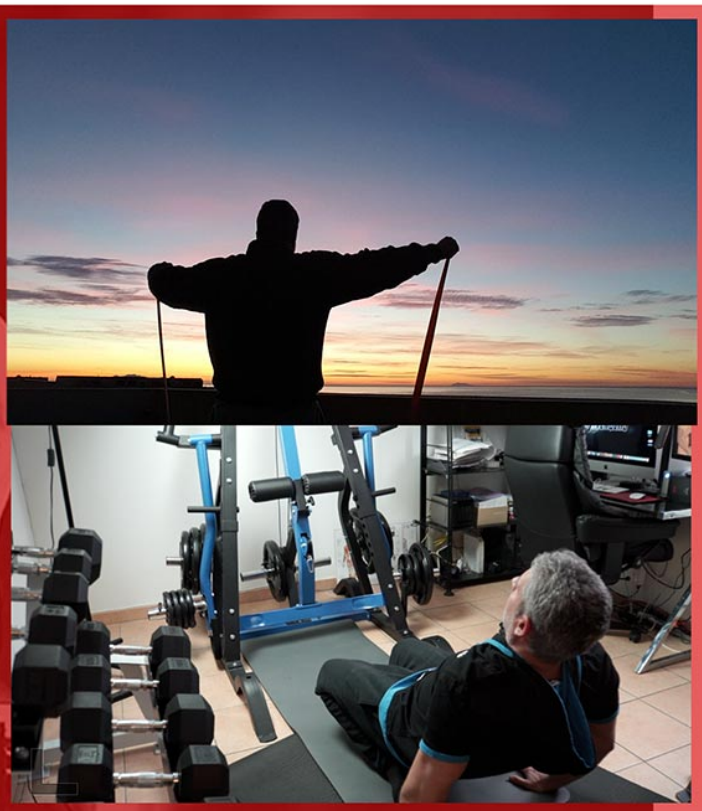
- Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes
- 12 entrainements différents sur la même machine
- Mouvements fluides
- Entrainement avec charges lourdes sans risque

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

Essayez (si cela vous est possible) de pratiquer une activité de relaxation immédiatement après votre entrainement :

- COHÉRENCE CARDIAQUE
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE
- FAIRE DU YOGA
-DES ASSOUPLISSEMENTS, DES AUTOMASSAGES, DE L'AUTO-HYPNOSE....

LES EFFETS DE CE TYPE DE RÉCUPÉRATION, VOUS FERONT PASSER EN "MODE" PARASYMPATHIQUE, FAVORISANT NON SEULEMENT UNE BIEN MEILLEURE RÉCUPÉRATION, MAIS ÉGALEMENT UN MEILLEUR APPORT DE SANG AU NIVEAU DE VOTRE ESTOMAC, AINSI QUE DANS TOUT L'APPAREIL DIGESTIF PERMETTANT UN APPORT OPTIMAL DES NUTRIMENTS À VOTRE ORGANISME.



SUB ZERO
ISO 22000 CERTIFIED
MULTI PHASE ULTRA FILTRATION
ISOLATED AMINO BLEND





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

CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM

Informatique & Développement



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

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





VOTRE GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE*

*Partout en **FRANCE**

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

VOTRE C.R.M
CUSTUMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

- **LNG INFORMATIQUE**, société **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



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

SE MUSCLER LE DOS SANS RISQUE AVEC LES MACHINES

CLIQUEZ POUR REGARDER



Mes meilleurs exercices pour se muscler le dos sans se blesser !

Dans cette vidéo, je me retrouve dans la salle de gym Metabolik Montpellier et je vous présente des machines de musculation pour le dos qui permettent de se muscler sans risque de blessures. En effet depuis mon opération de mon hernie discale et des complications qui s'en sont suivi, je ne pratique plus le soulevé de terre, le rowing buste penché ou tout autre exercice qui pourrait être dangereux pour le dos.

Conscient du fait que votre salle de musculation ne possède pas forcément ce genre de machines (de marque allemande Gym80 pour ceux qui me l'ont demandé) semblables aux machines technogym ou hammer, je vous propose également des variantes d'exercices dos haltères ou dos à la poulie afin de pouvoir construire votre séance d'entrainement pour avoir un dos en V et un dos large et épais. Ces exercices dos pourront vous être utiles même si vous avez certaines pathologies ou hernie discale qui vous empechent de faire des exercices de base polyarticulaire comme le soulevé de terre ou les rowing notamment.



DAVID COSTA
Coach sportif

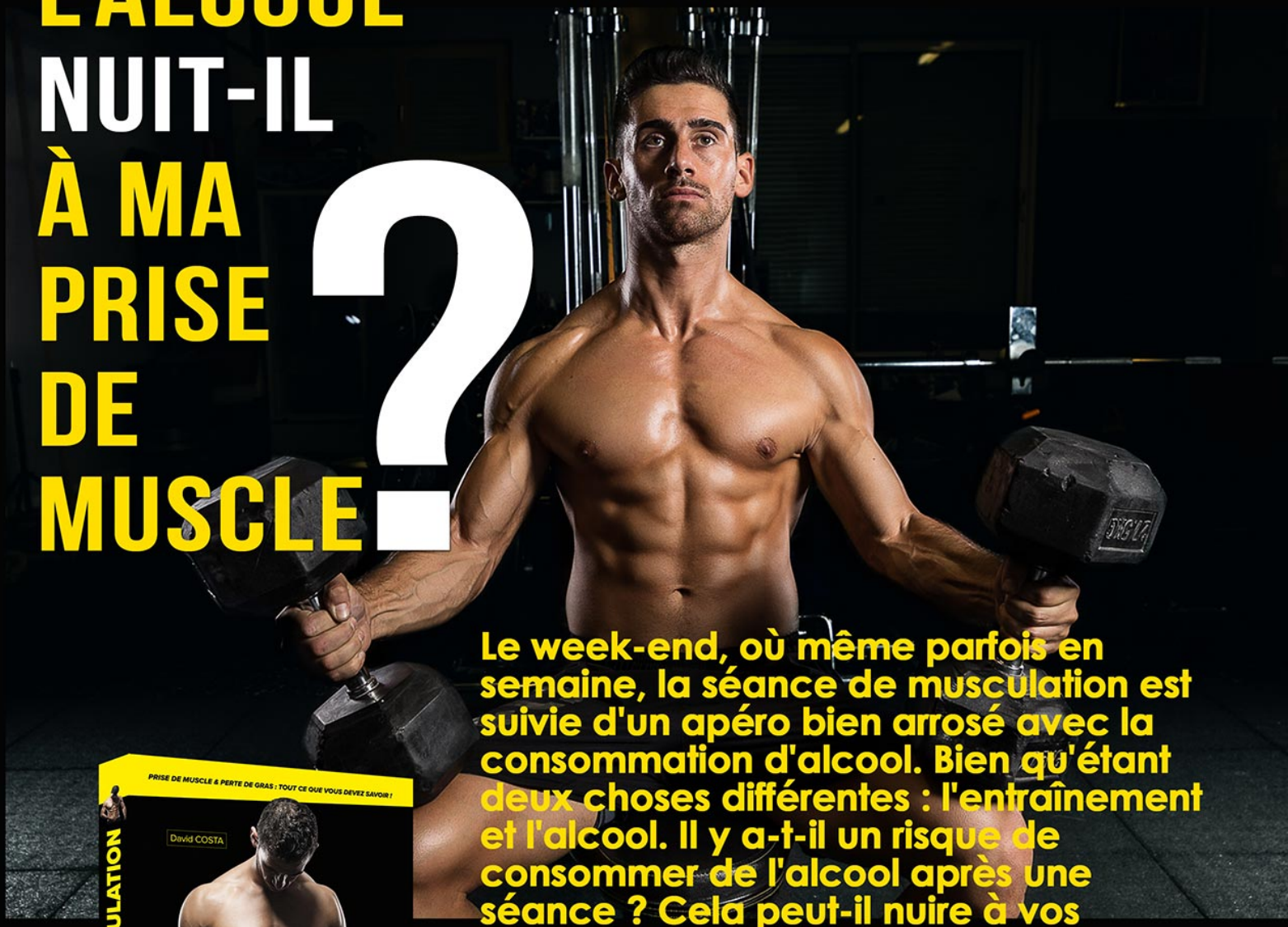
WEB

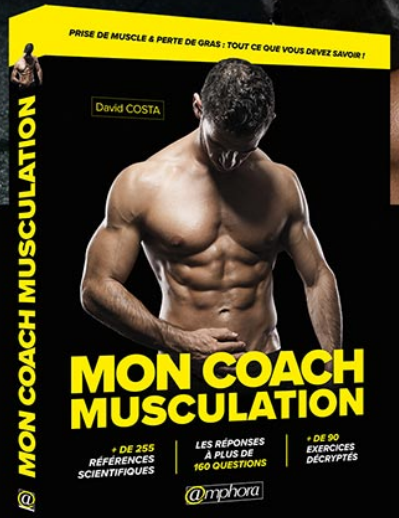
COACHING
Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



MUSCULATION :
L'ALCOOL NUIT-IL À MA PRISE DE MUSCLE ?





Le week-end, où même parfois en semaine, la séance de musculation est suivie d'un apéro bien arrosé avec la consommation d'alcool. Bien qu'étant deux choses différentes : l'entraînement et l'alcool. Il y a-t-il un risque de consommer de l'alcool après une séance ? Cela peut-il nuire à vos progrès musculaires ? Cela peut-il ralentir votre perte de graisse ?

Le coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur la consommation d'alcool, la prise de muscle et la perte de graisse avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



PHOTO GOOGLE IMAGE : AUTEUR NON IDENTIFÉ

BOIRE DE L'ALCOOL A-T-IL UN EFFET SUR LA PRISE DE MUSCLE ET SUR LA PRISE DE GRAS ?

L'alcool, et en particulier l'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées, réduit votre capacité à oxyder les lipides. L'alcool n'est pas favorable au développement musculaire, car il réduit nettement l'anabolisme post-exercice.



COMMENT ANTICIPER LES DÉGÂTS D'UNE SOIRÉE ARROSÉE ?

Pour limiter les effets négatifs de l'alcool sur la prise de poids, le jour de votre soirée, réduisez considérablement votre consommation de lipides, de glucides et augmentez votre consommation de protéines et de fibres. Autre conseil connu de tous, mais redoutablement efficace, vous pouvez réduire sa biodisponibilité en consommant l'alcool avec l'estomac plein.

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

FITNESS-MAG.FR N°69-02-2019



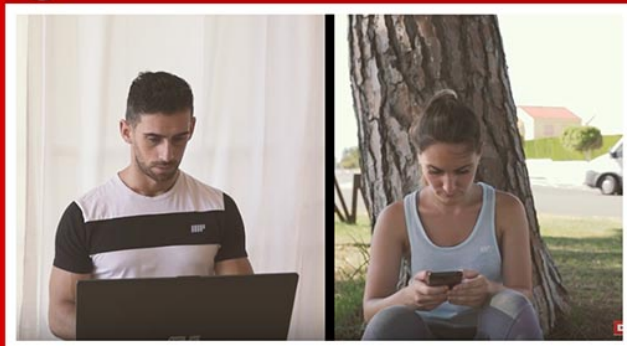
COMMENT NE PAS GÂCHER SES EFFORTS EN SALLE AVEC L'ALCOOL ?

Pour limiter les effets néfastes de l'alcool sur votre progression, espacez au maximum votre entraînement de votre consommation d'alcool.

© FITNESS-MAG

© FITNESS-M

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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

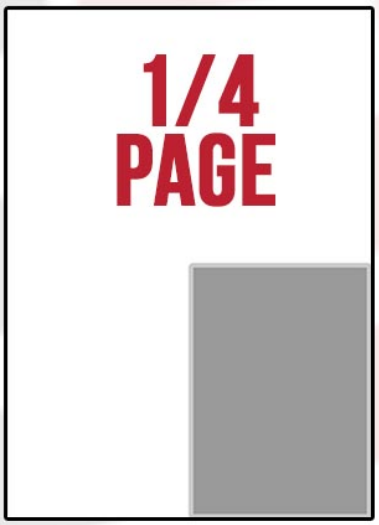
PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS



CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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











***Engagement annuel**
TARIF **PROMOTIONNEL !**



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur

WEB

COACHING
MUSCULATION & NUTRITION

PROGRESSER ENCORE

APRÈS PLUSIEURS ANNÉES DE PRATIQUE.

IL EST TRÈS DIFFICILE DE PROGRESSER TOUT COURT APRÈS PLUSIEURS ANNÉES DE PRATIQUE.

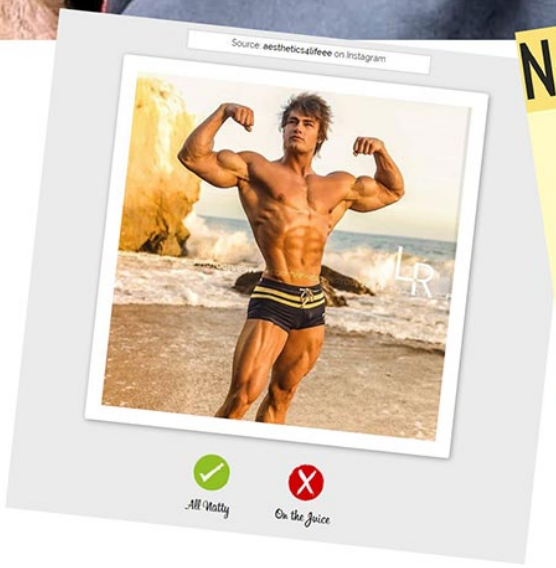
Alors sécher, tout en espérant prendre du muscle...
Il est préférable, personnellement de rester à un poids (body fat) stable toute l'année.

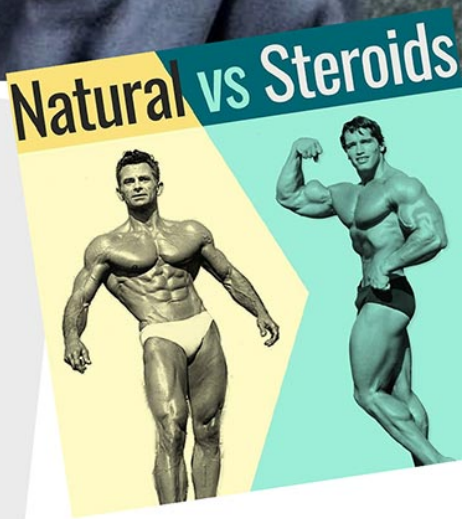
ALORS QUE CELA SIGNIFIE T'IL ?

Pour faire du MUSCLE , cela DEMANDE de l'énergie... BEAUCOUP D'ÉNERGIE!

Donc vous devez apporter encore plus d'énergie (calories) que vous avez besoin pour OPTIMISER les FACTEURS de prise de MASSE MUSCULAIRE... sauf si vous êtes dopé, auquel cas...
Mais pour votre santé et long terme...
Au final, le problème en terme de progression, c'est qu'on ne SAIT PLUS ce qui est POSSIBLE et ce qui ne l'est pas!

Quand je m'entretiens avec des jeunes et qui me montrent des physiques en prétendant que ces derniers sont naturel sans chimie... je me pose mes mains sur le visage et j'ai envie de pleurer ! alors que je sais pertinement que ceux-là même se dopent depuis des années, et années... Cela à le don de m'enerver !





MAINTENANT VOYONS LES CHOSES SOUS UN AUTRE ANGLE

Lorsque tu ne sais pas qu'une chose n'est pas possible, on enlève les BARRIÈRES PSYCHOLOGIQUES, des CROYANCES que nous nous créons et qui nous limites, dans notre potentiel, dans notre progression, et dans nos motivations.



« Donc parfois il vaut mieux être, ignorant, qu'être savant, et ne pas réussir car nous avons limité notre esprit. »

C'est la traduction du PLACÉBO , et du NOCÉBO .

Si tu travailles sur ton MENTAL , réellement, à visualiser tes objectifs, tu vas aller vers tes objectifs.

Si tu penses tous les jours que c'est impossible, alors cela le sera.

PRESTIGIOUS NUTRITION





PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



WEB

FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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

COACH DES STARS

CLIQUEZ POUR REGARDER



LES 7 ERREURS A NE PLUS FAIRE DANS SA CUISINE



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



Découvrez les 7 erreurs à ne plus faire dans sa cuisine grâce à l'expertise de la légende du body building Fred MOMPO et Gerald FITOUSSI. retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR

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

1ER FESTIVAL MULTISPORTS INTERNATIONAL

Vivez le sport passionnement

13 & 14 AVRIL 2019

PALAIS DES EXPOSITIONS - NICE

SAMEDI DE 10H À 22H - DIMANCHE DE 10H À 18H

LE RENDEZ-VOUS DE TOUTE LA FAMILLE !



ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

PARTAGEZ & PARTICIPEZ : SHOW CATCH | EXHIBITIONS BOXE & MUAYTHAI | ATELIERS ART DU CIRQUE | INITIATION YOGA & ZUMBA | CROSS FIT | POLE DANCE | ATELIER CARDIO | HANDISPORT | ESPACE FOOTBALL & DEFI TIR AU BUT | LUDOSPORT BABYFOOT | HEALTHY BAR

DÉCOUVREZ & ENCOURAGEZ : 1ER SHOW INTERNATIONAL IFBB PRO LEAGUE FRANCE | CHAMPIONNAT DE FRANCE DE STRONGMAN | CHAMPIONNAT DE BRAS DE FER

PLUS D'INFORMATIONS SUR : WWW.ERICFAVRE-FESTIVAL.COM

fnac.com INFORMATIONS & BILLETERIE SUR WWW.FNAC.COM

PRIX ENTRÉE

1 JOUR 15€ / 2 JOURS 25€

GRATUIT

-16 ANS / +65 ANS

VILLE DE NICE · Qwant · malakoff médéric · ACCOR HOTELS · 3 CHÊNES LABORATOIRES · IFBB PROFESSIONAL LEAGUE · ECS · Pro Tan Since 1987