

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

FITNESS MAG[®]

EDITION N°70 / 03-2019

INTERVIEW
**ÉMILIE
DE FALCO**
MARTIAL ART / ACTEUR
crédit photo : VENUM

**ERREURS
À NE PLUS FAIRE
AU GYM**

LES CONSEILS DE
FRED & GÉRALD

DOSSIERS

• **RÉCUPÉRATION
HORMONALE**

• **EXTRAITS VÉGÉTAUX
& COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**

• **ZOOM SUR LA
METHODE
D'ENTRAÎNEMENT
MACS7[®]**

• **LES TEMPS DE
REPOS**

• **FULL BODY OU SPLIT ?**

TRAINING

**SÉANCE
SPECIALE
FESSIERS**
TRAVAILLEZ
VOS COURBES !!

LES CONSEILS DU DOC

**PROTEGEZ
VOS
GENOUX**



© FITNESS-MAG.FR

IRON SERIES

THE SECRET OF CHAMPIONS



STANIMAL
Team Eric Favre® Sport

NATHALIE MUR
Team Eric Favre® Sport

YOHAN LIDON
Team Eric Favre® Sport



**Optimisation
de l'effort¹**



**Perte
de poids²**



**Explosivité
& puissance**

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



Compléments alimentaires. Visuels non contractuels. ¹Le fer contribue à réduire la fatigue, au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à une synthèse protéique normale. ²L'extrait de thé vert contribue au métabolisme et inhibe la catéchol-O-méthyltransférase, enzyme participant à la thermogénèse corporelle (brûle graisse). ³Biaminée est une exclusivité mondiale du laboratoire IFEV.



**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
MENTHÉOUR**
Coach sportif
Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach sportif
IFBB PRO



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



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI**
BE hachumese
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
BOUIDIDA**
Journaliste
Photographe
vidéaste

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

© 2018 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

CASEINE MYRTILLE
Contenu: 100g

CLA
BCAA

PRESTIGIOUS NUTRITION
BY PATRICK OSTOIANI

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
Novacoms / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacoms** 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.

#70
FM



EMILIEN DE FALCO

crédit photo : **Gil Riego**

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : **contact@fitness-mag.fr**

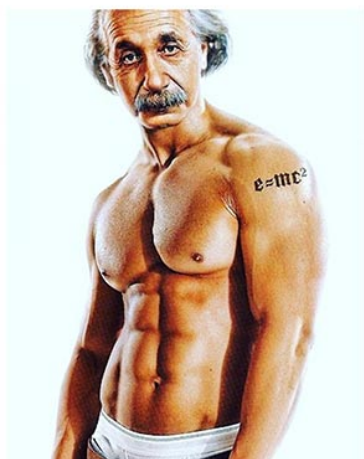
FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #70 FM LE CHANGEMENT... « C'EST MAINTENANT »



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



« La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent ».
Albert Einstein.

Mes chers lecteurs(trices),

A croire que l'un des plus grands génies que l'humanité est portée devait être un très bon pratiquant de culture physique (je plaisante bien évidemment) ... quoi que, quand on apprécie, que dis-je, on déguste sa citation, on peut penser qu'il a du faire face et savoir surmonter sa stagnation en appliquant le principe de confusion musculaire, de diversité dans l'entraînement en variant les exercices et les techniques pour franchir de nouveaux paliers.

J'insiste régulièrement sur la nécessité de ne pas s'entêter à conserver un programme d'entraînement contre productif ou bien de conserver les mêmes exercices, mêmes charges, mêmes angles de travail indéfiniment car on fini tôt ou tard par « griller » son système nerveux, fragiliser ses tendons si les charges sont toujours maximales, tout en perdant progressivement un peu de sa motivation.

Le changement c'est maintenant ! La variété sera votre clef de voûte, non seulement pour consolider votre édifice, mais pour débloquer une période de stagnation.

Comprenez, que votre corps est plus subtil que vous l'imaginez, il est doué de facultés adaptatives qui le rendront non seulement plus fort et plus agile avec le temps, rendant ainsi une séance jadis difficile en une "véritable partie de plaisir".

Eric Rallo-Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Snackfit Fraîcheur
Snackfit Chocolat
Snackfit Vanille
Snackfit Caramel
Snackfit Banane
Snackfit Pancake
Snackfit Envas de Pause
Snackfit Envas de Récup

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%
Code de réduction:
AB15

Snackfit Mélange protéique
Snackfit Poudre de protéine gourmande
Snackfit Pancake
Snackfit 237 Kcal
Snackfit Pâte douce, source d'énergie naturelle
Snackfit Arôme Toffee-Chocolat
Snackfit Chips Barbecue
Snackfit Envas de Pause

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°70
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 6** sommaire
- 8** interview emilien defalco
- 17** récupération hormonale
- 19** extraits végétaux et compléments alimentaires
- 26** lisa petit
- 32** zoom sur les macro et micronutriments
- 37** soutenez fitness mag sur tipee
- 38** coaching scénique
- 41** christophe herilier
- 47** les conseils de frédéric delavier
- 48** musculation quadriceps et fessiers
- 49** protégez vos genoux
- 50** telechargez le magazine
- 51** bikini camp
- 55** certains médicaments ne servent à rien
- 56** sauvez vos intestins
- 57** 5 conseils pour progresser
- 59** santé publique
- 60** programme full body avancé
- 62** full body ou split
- 66** les temps de repos

70 7 erreurs à ne pas faire...

71 la méthode macs7



EMILIEN DE FALCO
crédit photo :
VENUM



32^e
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   



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



INTERVIEW

Photothèque Emilien de FALCO

Ce mois ci dans ma rubrique coach des stars, je vous présente, un athlète hors du commun... doté d'une détermination hors paire !
Rencontre avec
Emilien De FALCO !

EMILIEN DE FALCO

credit photo : **Venum**

credit photo : **Gil Riego**



■ **Fred MOMPO** : Bonjour Emilien, c'est un plaisir et un honneur de t'avoir en interview pour fitness mag. Quel parcours depuis nos entraînements à Montpellier fin des années 2000's (on taira la date, surtout pour moi, toi tu avais à peine 20 ans). A l'époque tu avais pleins de projets dans la tête : partir aux États-Unis, faire une carrière dans le cinéma d'action et comme on peut le constater, tu as été au bout de tes rêves, tout éveillé. Tu es acteur, cascadeur à Los Angeles. Quel beau parcours ! C'est un réel plaisir pour moi après tant d'années de te mettre en avant dans ma rubrique. On va passer aux choses sérieuses et commencer l'interview et il me tarde d'avoir des réponses sur ce parcours qui me paraît plus qu'intéressant, digne d'un scénario de film.

Alors pourrais-tu tout d'abord te présenter pour ceux qui ne te connaissent pas ?

Emilien De FALCO : Bonjour à tous, bonjour Fred, je m'appelle Emilien de Falco je suis originaire du sud de la France, je suis acteur, artiste martial français vivant aux États-Unis depuis 10 ans. Je travaille principalement Dans le cinéma d'action la pub et je suis athlète/ambassadeur de la marque française de **fightwear Venum**, je suis également sponsorisé par la marque américaine **d'energy drink bang energy**.

F.M. : Depuis combien de temps pratiques tu la musculation et les sports de combat?

E.D.F. : Je pratique Les arts martiaux depuis plus de 26 ans et je pratique la musculation et le functional fitness depuis 15 ans



crédit photo : Rémy Tortosa

crédit photo : Venum

Fred MOMPO : Comment en es-tu venu à partir aux États Unis ?

Emilien De FALCO : Je suis Parti il y a maintenant plus de 10 ans dans le but de travailler dans le cinéma d'action. Los Angeles est une ville qui m'a toujours fait rêver, c'est la ville qui représente tous mes rêves toutes mes passions (fitness, cinéma d'action, arts martiaux) la ville par laquelle mes idoles d'enfance sont tous passés (**Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone, Bruce Lee, Vandamme**) je suis parti sans visa de travail , sans plan professionnel avec un anglais approximatif. C'est pourquoi les débuts ont été assez difficiles. Pas de voiture pas d'argent je partageai un appartement deux pièces avec huit autres personnes et je n'avais qu'un seul contact à l'époque c'était **Julien Gréaux** athlète fitness Français qui m'a beaucoup motivé lors de mes débuts aux USA.



JULIEN GREAUX

crédit photo :
Per BERNAL



BRUCE LEE



ARNOLD SCHWARZENEGGER



JEAN CLAUDE VANDAMME



SYLVESTER STALLONE



SS-MAG

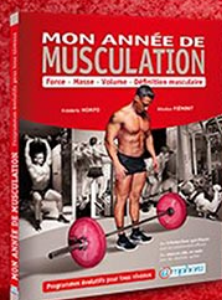
Fred MOMPO : Que t'apportes l'entraînement au quotidien ?

Emilien De FALCO : L'entraînement m'apporte énormément au quotidien c'est tout d'abord l'occasion de se dépasser physiquement et mentalement chaque jour. Je me donne des objectifs de session ainsi que des objectifs long terme et je travaille dur pour les atteindre. C'est également un ancre qui me permet de rester concentré sur mes objectifs personnels et professionnels, cela me rappelle d'où je viens pourquoi je suis là et où je vais. Cela m'apporte une certaine stabilité dans une profession et une ville dans laquelle rien n'est stable et où il est très facile de perdre les pédales. Je vois l'entraînement comme une forme de méditation, pendant 2 à 3 heures chaque jour cela me sort de la réalité du quotidien.



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**



Fred MOMPO : Quel a été le moment le plus marquant de ta carrière cinématographique ?

Emilien De FALCO : Il y'a eu plusieurs éléments marquants dans ma carrière cinématographique, je pense tout d'abord à la première fois où j'ai été casté pour un rôle dans une série américaine gros budget "Crossbones" au côté de John Malkovich et Claire Foy, un tournage à Puerto Rico pendant deux mois. Une expérience surréaliste.

Un autre élément personnellement marquant et symbolique même si j'ai aujourd'hui choisi de ne plus faire de doublure c'est d'avoir doublé en cascade pendant un an Jean Claude Vandamme, mon idole d'enfance la personne qui m'a inspiré à travailler dans le cinéma d'action et à déménager à Los Angeles.

La troisième expérience marquante de ma carrière a été d'affronter Scott Adkins dans la suite du film d'arts martiaux Culte "Undisputed 2" dans lequel je voulais jouer lors ce que je suis parti aux États-Unis. Cette expérience m'a prouvé l'importance de se fixer des buts précis.



Emilien avec la superstar **Jean Claude VANDAMME**



Emilien avec **Scott ADKINS**
copyright **UNDISPUTED 2**



Fred MOMPO : Comment planifies-tu tes semaines d'entraînement ? Sans tournage et avec tournage ?

Emilien De FALCO : Lorsque je ne tourne pas je m'entraîne en général 2 à 3h par jour le matin de préférence. Je change régulièrement l'organisation de mes entraînements, parfois je m'entraîne 1h30 arts martiaux suivi d'1h /1h 30 musculation et entraînement fonctionnel, parfois j'alterne musculation et arts martiaux un jour sur deux. Lorsque j'ai vraiment le temps j'aime partager mes séances en 2x 1h30 arts martiaux le matin et muscu le soir ou vice versa. Lorsque je tourne si le tournage est vraiment physique je m'entraîne en fin de journée sinon je m'entraîne une heure avant d'aller sur le set. je me repose en général un jour par semaine quoi qu'il arrive.

Fred MOMPO : Comment gères-tu ton alimentation au quotidien ? Suis tu une diète particulière ?

E.D.F. : Pour ce qui est de l'alimentation je vous donne l'exemple d'une journée type je m'entraîne souvent à jeun avec un café parfois un léger snack comme des amandes ou une banane et je mange mon premier vrai repas après l'entraînement puis je mange deux autres repas entre 13 h et 21 h.





**“ J'ÉVITE LA NOURRITURE
TRANSFORMÉE OU
INDUSTRIELLE, TOUT CE
QUI EST FRIT OU TROP
SUCRÉ ”**

En général je mange trois à quatre fois par jours 2 repas et un ou deux snacks. Je ne suis pas de régime strict mais je suis quelques règles simples j'évite la nourriture trop « processed » transformée ou industrielle, j'évite tout ce qui est frit ou trop sucré. Je réduis les hydrates de carbone et augmente protéine et graisse insaturés lorsque je veux sécher. Je ne consomme pratiquement pas de produit laitier, occasionnellement du yaourt grecque. J'adore le thon le saumon, le beurre de cacahuète et d'amande que j'inclus un maximum dans mon régime quotidien.

F.M. : Tes proches arrivent t'ils à comprendre ton mode de vie ?

E.D.F. : Mes parents, ma famille, m'ont toujours soutenu dans le sport, mes choix professionnels ainsi que mon départ pour les États-Unis. Ils ont toujours été tolérants et n'ont jamais essayé de m'empêcher de faire ces choix, ou de vivre ce mode de vie un peu particulier. C'est vraiment une force d'être entouré par de personnes qui vous comprennent et vous soutiennent. Ils sont toujours très fiers de mes succès et accomplissement et m'ont également soutenu et motivé à ne pas lâcher lors des échecs et déceptions.

F.M. : As-tu des nouveaux projets à venir ?

E.D.F. : Comme je l'ai dit un peu plus haut je ne souhaite plus doubler ou travailler purement dans la cascade, je suis en ce moment entrain de travailler dur avec une boîte de production pour développer un film d'action et avoir mon premier rôle principal. Cela prend beaucoup de temps et de focus mais cela avance. J'espère pouvoir en parler davantage très vite. « Stay tuned » comme on dit au U.S. En attendant je continue les auditions et travaille occasionnellement sur des tv shows/ films/ pub, je continue de collaborer avec mes sponsors et je resté très actif sur les réseaux sociaux dans le but d'inspirer et de motiver les gens qui me suivent.

Fred MOMPO : Quels conseils pourrait tu donner à des jeunes pratiquants de musculation et sports de combat ?

Emilien de FALCO : La première qui me vient à l'esprit c'est lorsque Jean Claude Vandamme m'a engagé pour être sa doublure dans le tv show Amazon Jean Claude van Johnson. JCVD m'a donné un coup de téléphone la veille du début des répétitions et m'a invité à venir chez lui pour discuter du projet. On a discuté au bord de sa piscine pendant près de 3 heures. Un moment mémorable sachant qu'il est celui qui m'a inspiré à déménager à Los Angeles et à suivre cette voie professionnelle.

Pour conclure cette interview je tiens à remercier ma famille et mes proches pour m'avoir soutenu toutes ces années et pour continuer à me soutenir au quotidien. Les rendre fiers est une de mes sources de motivation. Je tiens également à remercier mes sponsors **Venum** et **Bang energy** qui me permettent de me consacrer pleinement à ma passion. J'invite les lecteurs à me suivre sur instagram [@emiliandefalco](https://www.instagram.com/emiliandefalco) afin de suivre mon actualité et/ou de trouver une source de motivation pour l'entraînement.

Merci pour cette belle interview enrichissante. Il nous fait apparaître un parcours des plus fous avec une motivation et une détermination hors du commun, et surtout il ressort une belle philosophie qui est la tienne. Merci pour nos lecteurs d'avoir pris autant de temps pour cette interview. Ce sera un plaisir de te revoir au Salon du Bodyfitness à Paris, après tant d'années !



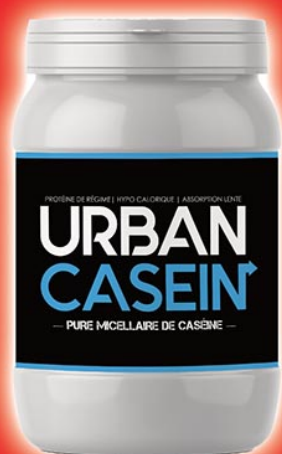
STUDIO SPORT

By Fred Mompo

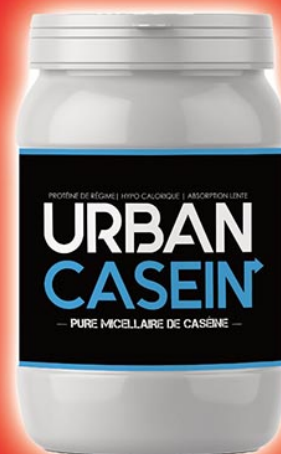
PROMO PROMO

URBAN CASEIN[®]

Du 01 au 28 février 2019



+



→ -30%

sur le deuxième pot*

code promo : FITNESSMAG30

www.urbandiet.fr



URBANDIET by Fred Mompou

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



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



RÉCUPÉRATION HORMONALE

NOUS POUVONS DORMIR HUIT HEURES ET NOUS SENTIR FATIGUÉ, COMME NOUS POUVONS EN DORMIR SIX ET ÊTRE EN PLEINE FORME. C'est presque logique, car, un cycle de sommeil dur en moyenne 90 minutes (1H30) et pendant chaque cycle nous traversons plusieurs étapes particulières de sommeil.



Si nous interrompons un cycle, nous nous réveillons «difficilement».

Il nous faut au minimum pour la majorité des gens pas moins de 4 cycles de sommeil, en dessous s'est compliqué. Si on est sportif, mieux vaut avoir au moins 5 cycles de 90 minutes.

Donc, si on se couche à 00H00, nous aurions tout intérêt à nous lever à 7H30 (5 cycles de 90min) plutôt qu'à 8H00.

Au moment de vous coucher ce soir posez vous la question de savoir si vous respectez vos cycles ou **SI VOTRE RÉVEIL MATIN VIENT EN CASSER UN, DANS CE CAS ESSAYEZ DE FAIRE CORRESPONDRE VOTRE RÉVEIL AVEC LA FIN D'UN CYCLE DE SOMMEIL POUR VOUS RÉVEILLER EN FORME.**

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**



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



PHOTO : GETTY IMAGES / PATRIK GIARDINO



LES EXTRAITS VÉGÉTAUX ET VOS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

QUELS EFFETS, QUEL INTÉRÊT ?

Ce mois-ci, je ne vais pas vous révéler de scoops sensationnels en vous parlant des extraits végétaux retrouvés dans vos compléments alimentaires.

Pourtant, il est fort probable que vous les connaissiez déjà, surtout si vous êtes habitués à lire les publicités des marques de compléments les plus à la mode. Mais de savoir s'ils s'avèrent utiles à la performance sportive, c'est encore autre chose. Depuis 25 ans, on nous sert du Tribulus terrestris sous le prétexte du Tribestan, même si la majorité des Tribulus terrestris du marché n'ont aucun rapport avec ce fameux Tribestan, encore moins de savoir s'il permet vraiment d'obtenir un effet sensible sur les performances athlétiques.





FITNESS-MAG

Cependant, cette focalisation marketing sur un végétal qui n'a rien d'extraordinaire vous aura sans doute détourné de ceux qui pourraient réellement vous apporter quelque chose sur le plan sportif. Sans aller très loin, pensez simplement au fameux Ginseng ou à l'Ashwagandha, des adaptogènes reconnus depuis des millénaires et qui sont aujourd'hui validés par la médecine occidentale... Dans le cadre de la récupération post-exercices, ces deux-là pourraient déjà vous aider un tantinet à mieux récupérer, surtout si vous n'avez plus 20 ans.



➡ ESSAYONS DE REPLACER LES EXTRAITS VÉGÉTAUX DANS LEUR CONTEXTE...

En termes de contexte, essayons d'isoler deux sujets et compléments bien précis : les boosters de pré-entraînement et les boosters pro-hormonaux ou considérés comme tels. Pour la première catégorie, la caféine, les autres stimulants éventuellement ajoutés, la créatine, le bêta-alanine, citrulline et arginine feront le gros du travail. Quant aux extraits végétaux un peu fantaisistes que l'on retrouve dans ces formules, impossible de vraiment savoir s'ils vous apporteront un avantage réel, sauf à contenir des alcaloïdes qui n'ont plus grand chose à voir avec des compléments alimentaires...



COPYRIGHT UDERZO/GOSCINNY

Quant à la seconde catégorie, il est fort peu probable qu'un végétal agisse vraiment sur votre taux de testostérone au point que cela produise une différence sensible sur la force ou la prise de masse musculaire. Dans la plupart des cas, la créatine et le bêta-alanine auront plus de chance de faire une réelle différence. Certains d'entre eux vous apporteront peut-être un peu plus d'énergie ou de force mais cela reste difficilement quantifiable. Pourtant, je vous inviterais plutôt à ne pas jeter le bébé avec l'eau du

bain. Si vous êtes attentif, vous remarquerez que j'avais déjà mis en ligne quelques articles (en 2013) dont le nom est assez évocateur : « La vérité viendra t-elle des plantes... ». Le troisième article de cette série s'intitulait plus précisément : « Les collègues du Tribulus terrestris dont on ne vous parle pas ! ». Dans cet article j'évoquais le cas – et les expériences réalisées sur ces végétaux – du Tribulus alatus, une variété sans doute plus intéressante que le terrestris pour les musclés.

LES COLLÈGUES DU TRIBULUS TERRESTRIS ONT CERTAINEMENT PLUS D'INTÉRÊT QUE LE TRIBULUS LUI-MÊME

Dans le même article, je faisais également référence au *Massularia accuminata*, un végétal digne d'intérêt. *L'Ocinum sanctum* (basilic sacré) quant à lui, est un adaptogène qui explose tous les scores sans que l'on comprenne vraiment pourquoi. Mais dans ce cas, et c'est particulièrement vrai pour les végétaux très actifs, il se peut qu'ils présentent aussi des effets secondaires auxquels on ne s'attend pas. Cependant, comme ils sont très peu étudiés par la recherche scientifique, nous n'avons aucune donnée fiable à ce sujet, sauf à savoir – de manière limitée – ce qu'ils contiennent et certains de leurs effets. Dans ce cas, je ne peux que vous recommander d'éviter leur consommation. Légalement, on vous dira sans doute de consulter un professionnel de santé mais dans ce cas, il y a de fortes chances que votre médecin n'en sache pas plus que vous. Personne n'a la science infuse, alors mieux vaut s'abstenir.



SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



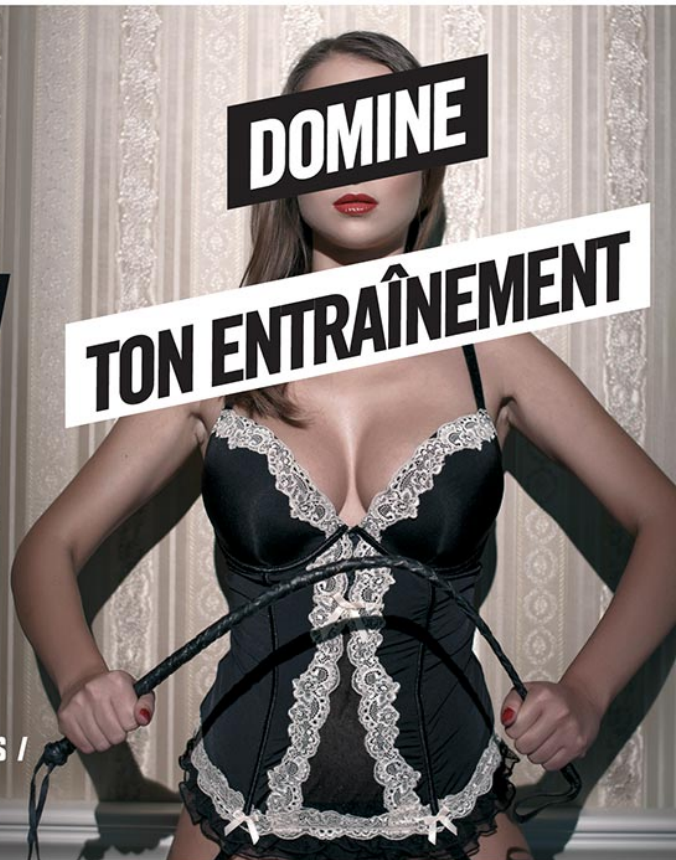
LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



LA PLUPART DES VÉGÉTAUX NE FONT PAS L'OBJET D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES APPROFONDIES

C'est précisément sur ce point que je voudrais insister. Nous connaissons mal les effets d'une consommation aléatoire d'extraits végétaux à moyen et à long terme sur le foie. Il y a quelques années de cela, j'avais fait une recherche sur ce sujet sans rien trouver de vraiment concluant sur le plan scientifique. Toujours est-il que de nombreux compléments alimentaires contiennent parfois un véritable cocktail de végétaux aux effets non prouvés, et encore moins quand il s'agit d'effets secondaires potentiels. Sur le plan scientifique, il s'agit toujours d'un vaste terrain à défricher. A part pour l'Ashwagandha qui bénéficie aujourd'hui d'un brevet (KSM-66®), d'une récolte et d'une fabrication contrôlée, la recherche scientifique est encore assez balbutiante à ce sujet. La législation est d'ailleurs souvent plus lourde que les études effectuées sur les végétaux. C'est assez paradoxal puisque la tradition ayurvédique a déjà plus de trois millénaires d'existence.



Et devant cette tradition multi-millénaires, le scientifique occidental ne sait bien souvent qu'imposer son arrogance et son mépris à défaut d'essayer d'appréhender un savoir qu'il ne maîtrise pas

➔ L'EURYCOMIA LONGIFOLIA OU TONGKAT ALI, UNE INFLUENCE POSITIVE SCIENTIFIQUEMENT DÉMONTRÉE SUR LA TESTOSTÉRONE

Si j'évoquais l'immense savoir de la tradition ayurvédique, certains végétaux tout aussi intéressants proviennent plutôt d'Asie. C'est notamment le cas de l'Eurycomia longifolia ou Tongkat ali. Ce dernier a fait l'objet d'études scientifiques sérieuses ayant prouvé son influence sur la libération de testostérone chez l'homme. Toujours est-il que le sujet s'avère particulièrement complexe, cette complexité étant due autant au nombre incalculable de végétaux différents qu'au nombre tout aussi phénoménal de composants qu'ils contiennent. Finalement, leur nombre incalculable est un frein à la connaissance scientifique que nous pourrions en avoir.

Pour conclure, je ne pourrais que vous dire ceci. Si le sujet vous intéresse, il vous faudra faire avec ce que l'on en sait actuellement, c'est à dire pas grand chose. Mais quand il s'agit de compléments alimentaires, gardez plutôt en tête que des nutriments ou composants simples comme la créatine, le bêta-alanine, la caféine, la citrulline ou l'arginine ont démontrés leurs effets depuis longtemps alors que la plupart des végétaux ajoutés dans des boosters et autres formules « pro-hormonales » n'ont pas démontrés leur pertinence ni leur innocuité.



Sur Espace Corps Esprit Forme :

- Eurycoma longifolia ou "Long Jack", revue scientifique, potentiel et effets sur la fertilité, le muscle, les os... <https://www.espacecorps-espritforme.fr/eurycoma-longifolia-ou-long-jack-revue-scientifique-potentiel-et-effets-sur-la-fertilité-le-muscle-les-os/4849>
- La vérité viendra t-elle des plantes, partie III: les collègues musclés du Tribulus Terrestris dont on ne vous parle pas ! <https://www.espacecorps-espritforme.fr/la-verite-viendra-t-elle-d-es-plantes-partie-iii-les-collegues-muscles-du-tribulus-dont-on-ne-vous-parle-pas/2441>
- Le Tribulus serait bon pour quelque chose: 1,25 g/jour module la disponibilité de l'IGF 1 <https://www.espacecorps-espritforme.fr/le-tribulus-serait-bon-pour-quelque-chose-125-gjour-module-la-disponibilite-de-ligf-1/5923>
- En savoir plus sur le Tribulus, conseils et astuces <https://www.espacecorps-espritforme.fr/en-savoir-plus-sur-le-tribulus-conseils-et-astuces/4413>
- Le cas du Tribulus Terrestris, quelques éléments de réponse... <https://www.espacecorps-espritforme.fr/le-cas-du-tribulus-terrestris-quelques-elements-de-reponse/466>

PERFORMANCE 100% VEGAN

- ✓ Satiétant¹
- ✓ Entretien musculaire²
- ✓ 55% de glucides complexes³
- ✓ 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



PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB



ZOOM SUR

LISA PETIT

“ RÉGULARITÉ,
MOTIVATION ET
PERSÉVÉRANCE
SONT MES
MOTS D'ORDRE ”

CONSIDÉRÉE COMME L'UNE DES RÉVÉLATIONS 2017 DE LA CATÉGORIE BIKINI JUNIOR, **LISA PETIT** AURAIT PU ÊTRE MANNEQUIN TELLEMENT SON PHYSIQUE EST ESTHÉTIQUE.

Mais elle a choisi de pratiquer le bodybuilding, pour notre plus grand plaisir. A un tournant de sa carrière, elle nous fait partager son expérience et sa vision sur notre sport, ainsi que des conseils précieux en matière d'entraînement et de nutrition. Rencontre avec une athlète au fort potentiel et à la personnalité humble et accessible.

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

Photos d'entraînement réalisées au Gym and Co (42 La Talaudière) et à Mega Training (34 Le Crès)

Remerciements : Fabien Gil, Jean Mega et Christophe Muletier (Tenues Bulders)



ZOOM SUR

LISA PETIT

DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU VOULU FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ?

LISA PETIT : Comme la majorité des personnes, je pense, le changement physique. Je n'ai jamais été en surpoids, mais à la fin du lycée je me suis retrouvée assez grasse à cause d'une mauvaise alimentation et du manque d'activités physiques. J'ai donc souhaité raffermir et muscler mon corps afin de me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête. De plus, ayant eu des problèmes de dos avec un début de scoliose, le médecin m'avait vivement conseillé de muscler cette partie de mon corps.

Quant aux compétitions, l'envie de commencer est venue d'une motivation commune avec la personne qui partage ma vie, Florian Torres. Le jour où il m'a proposé de commencer une préparation physique avec lui pour la saison 2017, j'ai hésité dans un premier temps, puis cette hésitation a vite disparu pour laisser place à une motivation et à une énergie que je ne pensais même pas avoir.

Lisa en bref...

Age : 23 ans
Taille : 1,74 cm
Poids : 63 kilos
Profession : Etudiante en Master 2 Bioressources aquatiques
Ville de résidence : Montpellier (34)
Coach : Florian Torres

Palmarès :

2017
2e au Grand Prix Héraclès
4e au Grand Prix Gym & Co
3e à France IFBB (Bikini Junior +1,66)
2018
2e au GP des Pyrénées (Bikini Junior)



Derrière une championne se cache souvent un entourage. Lisa est souvent accompagnée de son conjoint Florian Torres et de son ami Christophe Muletier.

DAVID ANDRIEU : LES EXIGENCES DE NOTRE SPORT NE SONT-ELLES PAS DIFFICILES À CONCILIER AVEC TA VIE QUOTIDIENNE ?

LISA PETIT : Tout est question d'organisation ! Le temps doit être optimisé. Chaque heure de la journée a son importance : manger, étudier, s'entraîner et dormir doivent être placés intelligemment dans la journée.

D.A. : CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT, QUE PENSES-TU DU DÉBAT "MACHINES VS POIDS LIBRES" ?

L.P. : Je conseillerais aux personnes qui débutent la musculation de commencer par utiliser les machines pour comprendre le mouvement, les sensations associées, afin de diminuer les risques de se faire mal. Je trouve que l'utilisation des poids libres, avec des charges lourdes, doit être pratiquée par des personnes expérimentées. Personnellement, je préfère travailler avec des machines guidées pour me concentrer précisément sur le groupe musculaire que je cherche à travailler.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

DAVID ANDRIEU : FAIS-TU DU CARDIO-TRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

LISA PETIT : En hors saison, je fais du cardio une fois par semaine contre 5 fois par semaine en saison.

D.A. : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES TROIS CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UNE FUTURE COMPÉTITRICE BIKINI ?

L.P. : Se donner et se concentrer au maximum à chaque entraînement. Ne pas négliger les exercices d'étirement et d'assouplissement qui permettent de mieux récupérer niveau courbatures musculaires mais surtout optimiser son posing ! Ne pas abuser du cardio et miser davantage sur la diète.



© FITNESS-MAG.FR



Révélation junior 2017, Lisa Petit a décroché de belles places dans des concours renommés, comme à la précédente édition du Gym and Co.



Quel que soit l'angle, Lisa Petit possède un physique très esthétique. A seulement 23 ans, elle a le temps de développer son potentiel qui ferait d'elle une redoutable compétitrice bikini.



DAVID ANDRIEU : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UN(E) ATHLÈTE EN PRÉPARATION ?

LISA PETIT : Les omégas 3, le magnésium et la L-Carnitine sont les trois compléments que je considère indispensables pour la préparation de compétitions dans la catégorie Bikini.

D.A. : QUELLES SONT LES CHAMPIONNES QUI T'INSPIRENT, DES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

L.P. : Il y en a plusieurs mais je dirais Natala Damek ou encore Natalia Lugosvskikh.

D.A. : SI TU N'AVAIS PAS FAIT DE BODYBUILDING, QUEL SPORT AURAS-TU PRATiqué ?

L.P. : J'ai pratiqué le handball plus jeune donc je pense que je me serai tournée davantage vers ce sport.

D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

L.P. : Je prépare France IFBB 2019 avec mon copain. Mais je ne sais pas encore si je vais concourir en catégorie Junior ou Senior.

D.A. : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UN TEL NIVEAU MALGRÉ TON JEUNE ÂGE ?

L.P. : Régularité, motivation et persévérance sont mes mots d'ordre.



Et un podium de plus pour Lisa ! Comme cette belle seconde place au GP des Pyrénées 2018.



Suivez Lisa Petit via son profil Instagram @lisapetit



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

**COMPLÉMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



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



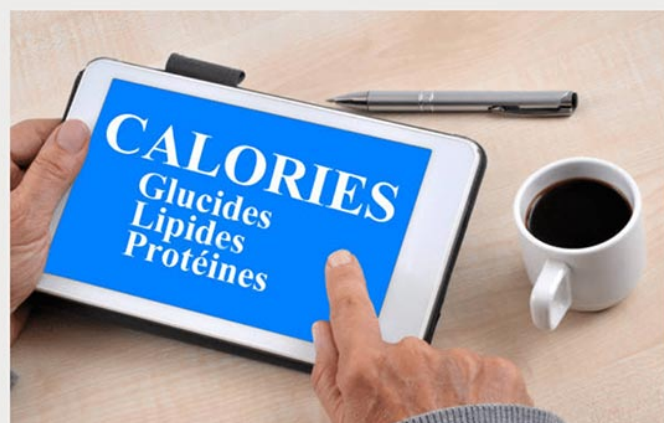
COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ZOOM

SUR LES

LES MACRONUTRIENTS ET LES MICRONUTRIMENTS



Pour bien fonctionner notre corps à besoin de nutriments. Ces nutriments contiennent 2 familles qui sont les macronutriments et les micronutriments qui sont essentiels à notre santé.

Il faut donc manger sainement, varié et avoir une alimentation équilibrée pour donner à notre organisme le bon apport journalier recommandé dont il a besoin en fonction des dépenses énergétiques de la journée qui va s'écouler.

Ainsi, le corps sera prêt aux efforts et activités de la vie quotidienne mais aussi aux entraînements de musculation que nous lui ferons subir.

Les apports nutritionnels conseillés ou ANC, sont la quantité suffisante de différents nutriments nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de notre corps humain.

Zoom sur les macronutriments et les micronutriments pour en savoir plus sur ce que nous devons consommer.



QU'EST-CE QUE LES MACRONUTRIMENTS?

Les macronutriments contiennent les protéines, les glucides et les lipides. L'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner vient de ce carburant-là. Lorsque nous pratiquons la musculation, répartir ses macronutriments convenablement est essentiel à notre progression que ce soit pour une prise de muscle ou une perte de graisse ou même sans objectif spécifique. Dès lors que vous adoptez cette méthode de calcul, vous serez plus performant dans votre activité sportive.

Les règles de base sont simples, si vous mangez plus de calories que ce que vous dépensez alors vous prendrez du poids, et à l'inverse si vous consommez moins de calories vous perdrez du poids mais là encore, il ne suffit pas de ne plus manger pour perdre du poids mais de calculer convenablement vos macros afin de ne pas être en carence de quoi que ce soit et donc adopter une diète correcte qui soit bonne pour votre santé.

LES PROTÉINES :



1 gramme de protéine équivaut à 4 calories. Les aliments riches en protéines sont :

les oeufs, le poisson (thon, saumon), la viande rouge ou blanche, les produits laitiers (laitages), certaines légumineuses (légumes secs), les aliments à base de céréales, le soja, les noix, épinard et lentilles...

Les protéines sont plusieurs acides aminés assemblés entre elles et sont au nombre de 20 donc les 10 acides aminés essentielles suivantes:

l'arginine, l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, le tryptophane.

Selon l'activité et la pratique sportive, la consommation des protéines varie entre 0,8 et 2 grammes par kilo de poids de corps. Rappelons qu'il n'est pas nécessaire d'en consommer plus car cela pourrait fatiguer nos reins et s'avérerait donc contre-productif. De plus les personnes ayant déjà des problèmes rénaux doivent donc surveiller leur consommation.

Les protéines servent à régénérer les cellules et les fibres musculaires. Elles participent au renouvellement des ongles et cheveux. Elles apportent les enzymes digestives, les hormones et les anticorps entre autres et donc importante pour le bon fonctionnement de nos muscles. Leurs fonctions peuvent être structurale ou métabolique. La première reprend ce que nous avons cités ci dessus et la seconde est responsable des réactions chimiques essentielles au fonctionnement de l'organisme.

LES GLUCIDES :



1 gramme de glucide équivaut à 4 calories. Dans les glucides, on retrouve sont les aliments comme la farine, le sucre, le riz et les jus de fruits....

Ils donnent de l'énergie aux muscles et au cerveau et tout sportif doit en consommer. Ils se transforment en glucose et le corps se sert d'une partie comme énergie directe et l'autre est stockée en glycogène dans les muscles et le foie.

Dans les glucides figurent aussi certains légumes qui contiennent également des prébiotiques et probiotiques dont notre corps a besoin pour notre santé.

Par exemple les flocons d'avoine, céréales complètes ou les artichauts contiennent des fibres et prébiotiques bons pour la flore intestinale. Cette famille de glucides contient toutes les fibres alimentaires qui ont pour rôle de ralentir la digestion et nous protéger de la constipation, régularise le cholestérol et lutte contre certains cancers. Ce sont elles qui nous donne l'impression d'être rassasié car elle gonflent dans notre estomac et de ce fait règle le transit.

Le yaourt à la grecque (ou fromage) quand à lui contient des micro-organismes vivants (probiotiques) également bons pour la flore. Certains pratiquants de musculation consomment ces probiotiques sous forme de compléments alimentaires. En effet selon leurs objectifs, ils doivent manger en plus grande quantité que des personnes sédentaires et de ce fait peuvent fragiliser leur flore intestinale. Cette supplémentation les aide à la digestion et permet de mieux assimiler les nutriments.



LES LIPIDES :



1 gramme de lipide équivaut à 9 calories. Dans les lipides, il y a les jaunes d'œufs, les avocats, les olives, les fruits secs....

1 gramme de lipide équivaut à 9 calories. Dans les lipides, il y a les jaunes d'œufs, les avocats, les olives, les fruits secs....

Les lipides fournissent de l'énergie et aident aux transports de certaines vitamines : Vitamines A, vitamines D, vitamines E et vitamines K qui ont un pouvoir de satiété. La vitamine D que l'on appelle aussi la vitamine du soleil est notamment retrouvée dans le chocolat noir ou les sardines (ou maquereau) en plus de la recevoir par la peau par l'intermédiaire des UV du soleil.

Les lipides contiennent eux des acides gras :

Acides gras saturés : exemple beurre, huile de coco

Mono-insaturés, poly-insaturés: par exemple huile d'olive, colza, avocat, saumon (oméga 3 et 6)

Les acides trans : les fritures et margarines

Les macronutriments sont des sources d'énergie que l'organisme va utiliser immédiatement ou sur plus long terme. Quoi qu'il en soit, notre organisme en a absolument besoin afin que notre corps fonctionne correctement.



QU'EST-CE QUE LES MICRONUTRIMENTS ?

Les micronutriments sont les vitamines et minéraux, les oligo-éléments et les acides gras essentiels.

A la différence des macronutriments, les micronutriments ne contiennent pas de calories mais sont absolument essentiels pour le processus biochimique de l'organisme. Elles sont là notamment pour le renouvellement des cellules, l'élimination des toxines ou luttent contre le vieillissement. Ils sont principalement consommés dans les fruits et légumes frais.

Certains micronutriments sont dit « essentiels ». Cela veut dire qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent être amenés par l'alimentation. Une carence de certains aliments dit essentiels conduira inévitablement à des maladies cardiovasculaires ou autres.

Les vitamines hydrosolubles (vitamines B, vitamines C) apportés par les fruits et légumes sont gorgées d'eau

Les vitamines liposolubles (vitamines A, vitamines D, vitamines E et vitamines K) sont amenées principalement par les lipides.

Notre organisme n'en fabrique pas, donc manger équilibré pour avoir son apport quotidien ou se supplémenter permet d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour lutter contre la fatigue et améliorer ses défenses immunitaires. il existe en tout 13 sortes de vitamines qui vous apporteront des effets bénéfiques.

Les sels minéraux sont une catégorie de micro-nutriments issus de roches retrouvées dans les aliments sous leur forme naturelle et sont au nombre de 7. Le fer qui aide à fabriquer les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le sang. Autre exemple, le cuivre pour le bon fonctionnement du cœur et l'entretien des cartilages. Il y en a évidemment d'autres mais je ne vais pas tous les citer.

Et enfin les oligoéléments totalisent 15 variétés et en voici quelques uns : le sodium, le calcium, sélénium, cuivre, or, fer, fluor, zinc, phosphore, manganèse et magnésium, antistress naturel qui régule le sucre dans le sang.

Oligo signifie peu, ils deviennent dangereux pour la santé si nous les consomons en trop grande quantité.

Les micronutriments contrairement au macro, n'apportent pas d'énergie mais sont indispensables pour nos fonctions vitales. La répartition est d'environ 98% d'eau et de macronutriments et 2% de micronutriments. Ces derniers sont obligatoires pour notre équilibre alimentaire.



© FITNESS-MAG

CONCLUSION

Normalement, notre alimentation nous permet de fournir à notre corps toutes les vitamines et minéraux nécessaires. Malheureusement, à l'heure actuelle, la qualité de la nourriture et des aliments que nous consommons sont altérés par l'industrialisation de nos denrées. En effet, les traitements industriels diminuent considérablement l'apport de ces vitamines et minéraux.

La pollution et le tabagisme détériorent voire détruisent ces vitamines et certains traitements médicamenteux réduisent l'absorption de certains micronutriments.

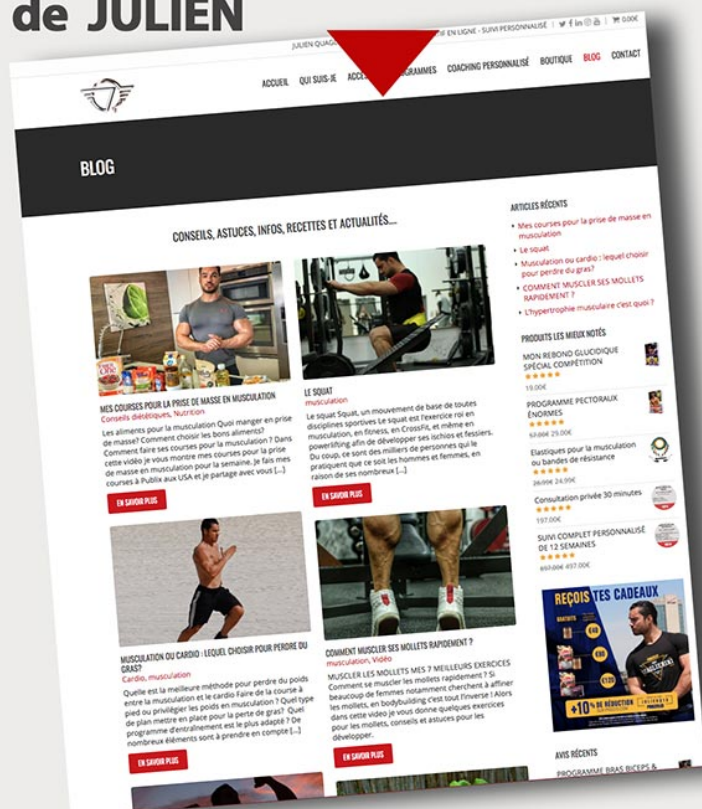
De plus, les pratiquants de musculation ou de sport ont besoin de plus de magnésium, zinc et autres vitamines. Les exercices intenses et prolongés fatiguent le muscle. S'il y a une carence en vitamines et minéraux, les os peuvent être fragilisés et les blessures plus fréquentes. De même qu'un surmenage ou une grossesse peuvent amener à devoir en consommer plus.

C'est pourquoi il est recommandé aux athlètes et aux personnes ne pratiquant pas d'activité physique de prendre des compléments alimentaires afin de pallier une éventuelle carence en vitamine. Attention toutefois à ne pas tomber dans l'excès non plus. La micronutrition doit être adaptée à chacun tout comme le calcul des apports journaliers recommandés.

Avant de décider de se supplémenter, il peut être judicieux de faire un bilan de santé en demandant à votre médecin une vérification par prise de sang ou test urinaire.

Et voilà, vous savez désormais ce que sont les macros et micronutriments, éléments essentiels pour notre organisme. Plus d'excuse pour se maintenir en bonne santé !

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



JULIEN QUAGLIERINI

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipellee

.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 70 NUMÉROS DISPONIBLES

6132

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



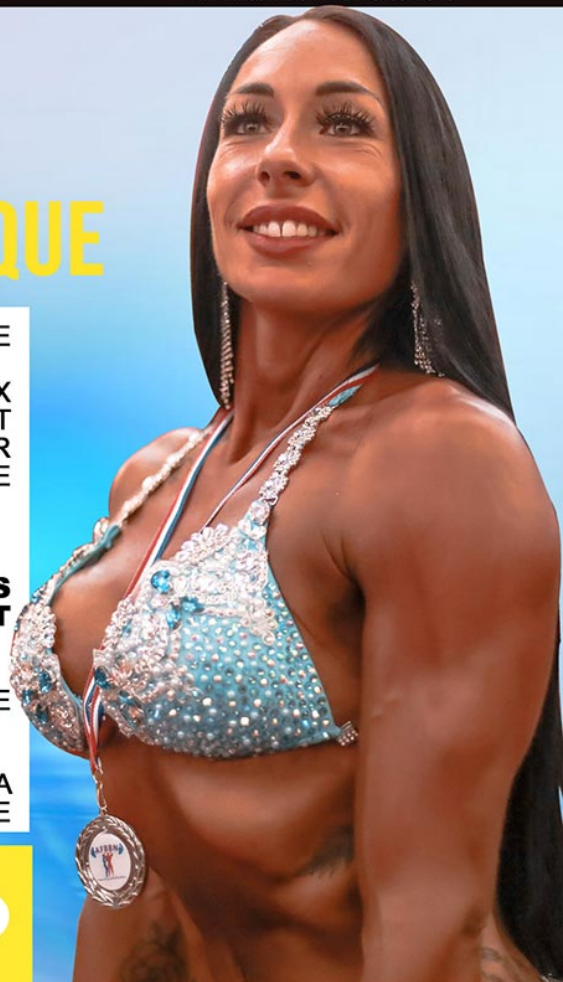
COACHING SCÉNIQUE

J'AI LONGTEMPS VÉCU DANS UN CORPS QUI M'A FAIT SOUFFRIR ET ME SENTIR SEULE.
ÊTRE ATHLÈTE C'EST SE CONSTRUIRE UN NOUVEAU CORPS AU PRIX DE FATIGUE, DE FAIM ET DE DOULEURS. C'EST VIVRE INTENSÉMENT NON PAS POUR LES HONNEURS OU POUR LES AUTRES, MAIS POUR GRANDIR SOI-MÊME. SUR CE CHEMIN ON APPREND L'HUMILITÉ ET LE RESPECT DE L'EFFORT.
JE N'AI JAMAIS EU TENDANCE À CHERCHER LA FACILITÉ.

JE N'ÉTAIS EN COMPÉTITION AVEC PERSONNE. JE N'AI JAMAIS EU ENVIE D'ÊTRE MIEUX QUE QUICONQUE, MAIS SIMPLEMENT D'ÊTRE MEILLEURE QUE LA PERSONNE QUE J'ÉTAIS AVANT.

JE ME SUIS DIT QUE CE PAS VERS LA COMPÉTITION POUVAIT ME SORTIR DE MA ROUTINE POUR OBTENIR LE MEILLEUR DE MOI-MÊME.

CETTE EXPÉRIENCE M'A APPRIS LA PATIENCE EN ACCEPTANT LA LENTEUR DES PROGRÈS MAIS À RENFORCÉ MON BIEN ÊTRE



ADELINE SETRAN



«CE N'EST PAS MA VOLONTÉ QUI MÈNE AU BUT MAIS LE BUT QUI DÉVELOPPE MA VOLONTÉ.»



COACHING SCÉNIQUE



PRÉPARATEUR : ANTONY ROUXEL

SI J'AVAIS UN SEUL CONSEIL À DONNER AUX AUTRES ATHLÈTES QUI SOUHAITENT SE LANCER, C'EST DE S'AMUSER, C'EST UN PEU CLICHÉ MAIS POURTANT À LA BASE LE SPORT DOIT ÊTRE AMUSANT.

CI DESSOUS LORS DE MON MARIAGE CET ÉTÉ 2018 EN GRÈCE À SANTORIN.



CETTE FORMATION AVEC KAREN CONSISTE À VRAIMENT DÉCOUVRIR ET EXTÉRIORISER DIFFÉRENTES ÉMOTIONS TOUT EN APPRENANT À LES CONTRÔLER.

COACHING SCÉNIQUE AVEC KAREN FELIX :

IL M'A FALLU ACQUÉRIR LA BASE POUR PERFORMER EN COMPÉTITION DANS MA CATÉGORIE : LES FAMEUSES POSES IMPOSÉES ET LEURS TRANSITIONS.

L'APPROCHE EN EXPRESSION SCÉNIQUE A ÉTÉ FORT INTÉRESSANTE CAR EN PLUS KAREN SAIT RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI.

J'AI COMMENCÉ À M'APPROPRIER MA MUSIQUE, UN MORCEAU QU'ELLE M'A CHOISIT ET QUI ME PERMETTAIT DE FAIRE RESSORTIR MA FÉMINITÉ AVEC MA PERSONNALITÉ.

KAREN M'A VRAIMENT APPRIS À COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE UNE ATHLÈTE SUR SCÈNE ET ÊTRE LA PERSONNE QUE JE SUIS DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS... QUAND ON SAIT QU'ON JOUE UN RÔLE TOUT EST PLUS FACILE À GÉRER.



COACHING SCÉNIQUE

COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX

AVEC KAREN, TOUT EST PRIS EN COMPTE, CORRIGÉ ET PERFECTIONNÉ : LES POSES, LA RESPIRATION, LE REGARD, LA POSTURE, L'ATTITUDE, L'ÉMOTION ET ENFIN, LA CRÉATION D'UNE GESTUELLE OÙ JE ME SUIS SENTIE VRAIMENT À MON AISE !



DANS CET APPRENTISSAGE, IL N'Y A PAS DE PLACE POUR L'IMPROVISATION, TOUT EST MAÎTRISÉ AU MILLIMÈTRE PRÈS.

NOUS AVONS PENDANT CE COURS PROCÉDÉ À DES EXERCICES POUR MIEUX APPRÉHENDER LE BON PLACEMENT DU CORPS, LES DÉPLACEMENTS SUR SCÈNE, LA GESTION DE L'ESPACE, L'AUTOGESTION.

M'ACCORDER LE PROFESSIONNALISME ET LA RENOMMÉE DE KAREN ÉTAIT UNE MANIÈRE DE M'INVESTIR ENCORE PLUS ET DE ME DÉMARQUER POUR ARRIVER AVEC UNE LONGUEUR D'AVANCE.

PARI GAGNÉ !

ADELINE SETRAN



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



Interview

CHRISTOPHE HERITIER

**Nouveau
Mr UNIVERS NABBA**

Photographies
©Olivier RIPERT / Michel TOULON
et photothèque Christophe HERITIER



Récemment couronné à Univers, Christophe Héritier nous dévoile le parcours qui l'a amené à sa superbe victoire.

Christophe CORION : Bonjour Christophe, toutes nos félicitations pour ta victoire au Mr Univers à Birmingham. Quelques semaines après ta victoire comment vas-tu ?

Christophe HERITIER : Bonjour à tous, merci beaucoup chrisophe ! Je vais très bien merci ! j'ai repris du poids ainsi que de la force ça fait du bien de retrouver de l'énergie dans son corps après cette longue et éprouvante préparation.





Christophe CORION : Comment s'est déroulée la compétition ?

Christophe HERITIER : La compétition s'est très bien déroulée, il y avait une super organisation de la part de la fédération NABBA. Ce fut un réel plaisir de participer à une telle compétition et un honneur de remporter le titre de Mr Univers Classic Physique !



C.C. : Quel était le niveau de ta catégorie et de l'ensemble du concours ?

C.H. : Le niveau de ma catégorie était très bon. Il y avait un plateau de 17 athlètes du monde entier avec parmi eux 4 athlètes de l'équipe de France. Le niveau de la compétition était très relevé comme chaque année. Nous sommes dans une fédération où à la base il n'y a que des poids lourds... la NABBA est une des plus grosses fédérations et plus ancienne dans le body building puisqu'elle a 70 ans.



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI
www.perfectbodiesbastia.com

 perfect bodies bastia



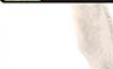
04 95 30 47 10
contact@perfectbodiesbastia.com

PB 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	18h30  LES MILLS BODYATTACK	18h30  LES MILLS BODYJAM	18h30  LES MILLS CXWORX	18h30  LES MILLS BODYPUMP	 YOGA ou 11h
19h30  LES MILLS Sprint	19h30  BIKING	19h30  LES MILLS BODYPUMP	19h30  LES MILLS BODYATTACK	19h30  LES MILLS RPM XL	 LES MILLS BODYBALANCE
19h30  LES MILLS CXWORX	19h30  LES MILLS BODYBALANCE	19h30  BIKING	19h30  LES MILLS 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



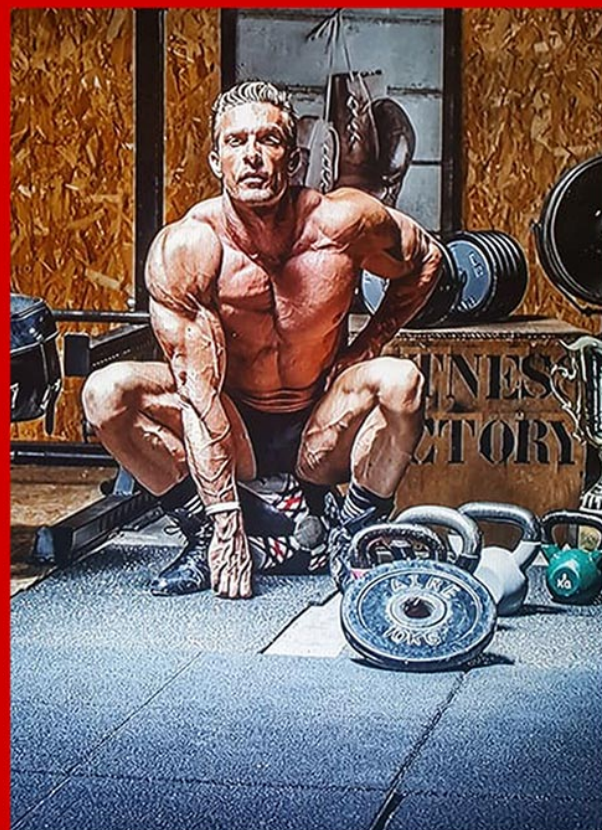
OLIVIER RIPERT PHOTOGRAPHY 2017

Christophe CORION : A quel moment tu t'es dit je peux gagner ?

Christophe HERITIER : À quel moment ! Tout simplement quand ils ont appelé le second l'anglais qui était un adversaire redoutable.

C.C. : Après cette superbe victoire au Mr Univers quels seront tes futurs objectifs ?

C.H. : Mes nouveaux objectifs sont de prendre plus de volume et progresser encore afin de conquérir de nouvelles victoires.



Olivier Ripert Photography



Photo Michel TOULON



photo : michel-toulon

Christophe CORION : L'aspect mental est très important en Bodybuilding, qu'en penses-tu ?

Christophe HERITIER : Tout à fait d'accord, me concernant, le mental est 80% d'une bonne préparation.

C.C. : A quel moment as-tu démarré ta préparation ?

C.H. : J'ai attaqué ma préparation mi janvier, en tout 21 semaines de diète !

C.C. : Peux-tu nous donner les grandes lignes de ta sèche ?

C.H. : Mes grandes lignes sont : Des entraînements intenses 1 à deux fois par jour avec une diète calibrée au gramme prêt.

C.C. : Pour ta prochaine compétition quels sont les groupes musculaires que tu vas améliorer ?

C.H. : Pour ma prochaine compétition je compte tout améliorer surtout mon épaisseur

C.C. : Pour conclure, une petite anecdote que tu me confiais, avec qui les juges t'ont ils comparé ?

C.H. : Les juges on dit que je ressemblais à Berry Demey.



Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

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



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



CONSEILS

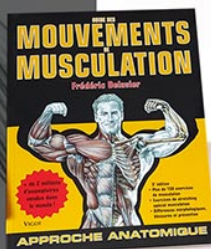
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



SPORTS DIFFÉRENCES MORPHOLOGIQUES ET ORIGINES GÉNÉTIQUES

FRÉDÉRIC DELAVIER PARLE
DE L'INFLUENCE DE LA
GÉNÉTIQUE EN SPORT
SUR YOUFOOTCHANNEL.





**IVAN
MY
FIT WORLD**

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



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



MUSCULATION DES QUADRICEPS & FESSIERS (ANATOMIE, MÉCANIQUE & EXERCICES)

CLIQUEZ POUR REGARDER



LES TUTOS MUSCLÉS 14

Nouveau tutoriel de musculation de la chaîne
Les Tutos Musclés.

Aujourd'hui on parle épaules : leur anatomie,
la mécanique et même l'exécution de certains
exercices pour les développer.





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne en Médecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

► Protégez vos genoux

Douleurs, posture et Genu Valgum

Les problèmes de genoux sont très fréquents en musculation et de nombreuses personnes en souffrent. Douleurs (mouvements de flexion/extension, montée d'escaliers...), mauvaise posture et problèmes orthopédiques en sont les principales conséquences.

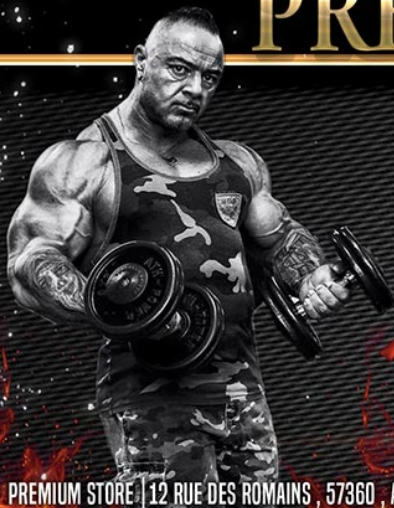
Dans cette vidéo, votre coach David accompagné du Doc' expliquent un problème de posture fréquemment rencontré chez les pratiquants de musculation (et plus particulièrement les femmes) : le genu valgum ou « genoux en X », lorsque les genoux sont orientés vers l'intérieur. Origines anatomiques, conséquences biomécaniques et solutions simples pour minimiser le problème et réduire les douleurs sont abordées dans cette vidéo.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

TRAVAILLEZ VOS COURBES

A votre avis, quel est le muscle le plus puissant du corps humain ?

Le grand adducteur, le triceps, le deltoïde, la langue ???

Et bien non, c'est **le grand fessier** !
En termes de puissance absolue, c'est le grand muscle fessier qui détient le record. Il a pour rôle de nous maintenir debout et de tirer la cuisse vers l'arrière pendant la marche ou la course. C'est aussi lui qui nous permet de nous relever quand nous sommes assis.
Très sollicité, le grand muscle fessier est ainsi le plus volumineux du corps humain, qui donne à la fesse l'essentiel de sa forme. Nous rêvons toutes d'avoir de beaux fessiers galbés, tonifiés que nous pourrions afficher fièrement sur la plage ou sur scène.



Donc il est important pour cela de les travailler régulièrement pour obtenir des résultats.

A grands muscles, entraînements approprié 😊

Je vous propose 1 séance à faire 2 fois par semaine que vous pouvez ajouter à l'une de vos séances d'entraînement du haut du corps ou que vous pouvez faire toute seule.



PETITES CONSIGNES :

-> Ne pas faire vos répétitions trop rapidement, de façon **à bien ressentir la contraction des fessiers**, comme suivant, par exemple :

2 secondes en concentrique (phase de contraction du muscle) et **2 secondes en excentrique** (phase d'étirement du muscle)

-> Il faut choisir des charges adaptées ! C'est-à-dire que pour un exercice où il est noté x15 reps, il faut que la 15ième reps soit dûre et que vous ne soyez pas capable d'en faire plus. Prendre du temps pour choisir ses charges est important que ce soit pour cette entraînement ou un autre.

-> R 1' signifie Repos 1 minute



SÉANCE SPÉCIALE FESSIERS

1. ABDUCTEURS ÉLASTIQUE

Utiliser une bonne résistance élastique

3x20
R1'



2. FENTES CROISÉES

Haltères ou Kettle Bell
(faire 15 reps sur une jambe puis faire l'autre jambe)

3x15
R1'



3. WALL SQUAT

Haltères ou Disque

½ reps partie basse
(ne pas faire le squat en
amplitude complète)

3x15

R1'



4. AIR SQUAT JUMP

3x12

R1'



5. FENTES MARCHÉES

Haltères ou powerbag

le genou doit quasiment
toucher le sol

3x30 pas

R1'



6. SUMO SQUAT

Haltères ou Kettle Bell

3x15

R1'



NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française

Session Posing Bikini sur RDV ou en groupe / Camp Bikini

info.bikinisecret@gmail.com

Team Eric Favre Sport

NPC INTERNATIONAL BODYBUILDING AMATEUR



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

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE

JIM MANION

Président NPC USA

SHAWN RHODEN

Mr OLYMPIA 2018

INFOS & INSCRIPTION SUR WWW.NPCFRANCE.FR

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



PROMOTEUR OFFICIEL
NPC FRANCE





**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

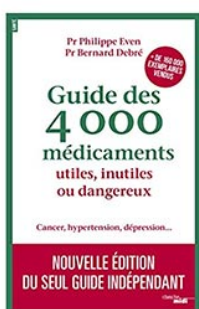
CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



Pr Philippe Even

**80% DES
MÉDICAMENTS
NE SERVENT À RIEN**
PR PHILIPPE EVEN

80% des médicaments ne servent à rien, c'est votre constat ?
 Ou ont été et sont fabriqués les médicaments ?
 Comment est né l'industrie pharmaceutique en France ?
 Quelle est la proportion de médicaments inutiles aujourd'hui ?
 Face au manque d'innovation quelle est la stratégie des laboratoires pharmaceutiques ?
 Il faut voir tout noir dans l'industrie pharmaceutique selon vous ?
 Pourquoi est-il urgent de faire le ménage sur le marché ?
 Quand l'industrie nous font preuve de scientifiques, vous pensez que c'est corrompu ?
 à l'étranger, c'est différent qu'en France ?
 Entretien avec Pr Philippe Even, médecin pneumologue français, Professeur émérite à l'université Paris Descartes, président de l'Institut Necker, membre de l'Association Internationale pour une Médecine Scientifique, Indépendante et Bienveillante.



amazon



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

SAUVEZ VOS INTESTINS

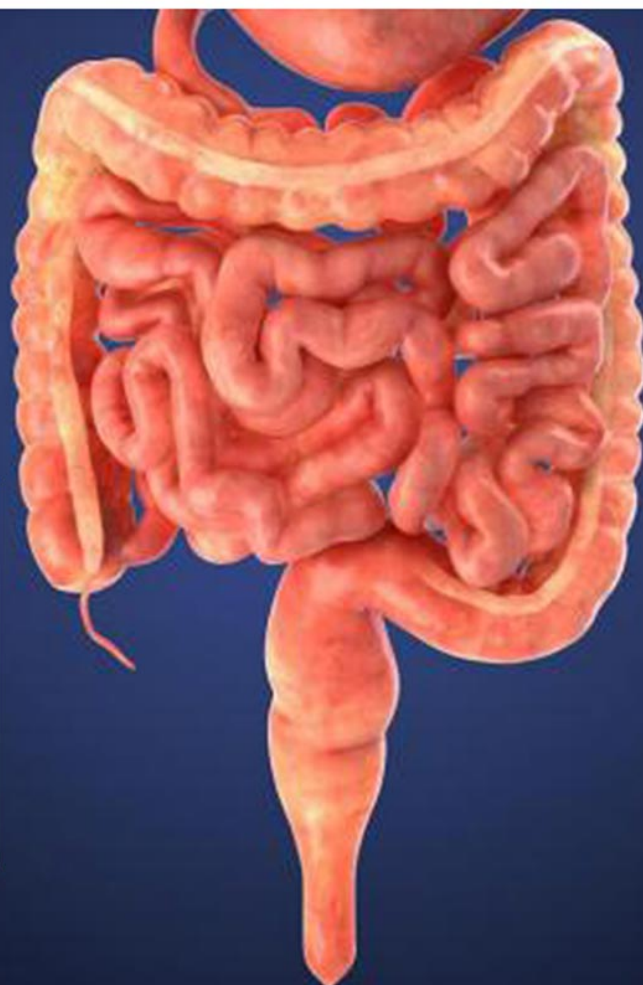
mon plan en 3 étapes !



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Vous voulez voir se réparer vos intestins?
cesser de souffrir après chaque repas ,
oublier constipation, inflammations
diverses et même jusqu'au...cancer ?
Alors cette vidéo est faite pour vous !
Trois grands principes et un jus pour régler
définitivement les problèmes intestinaux
...Juste du bon sens ceci dit ...



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





**ERIC
RALLO**

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB    

#CONSEILS

5 CONSEILS « ÉLEMENTAIRES » POUR PROGRESSER EN MUSCULATION

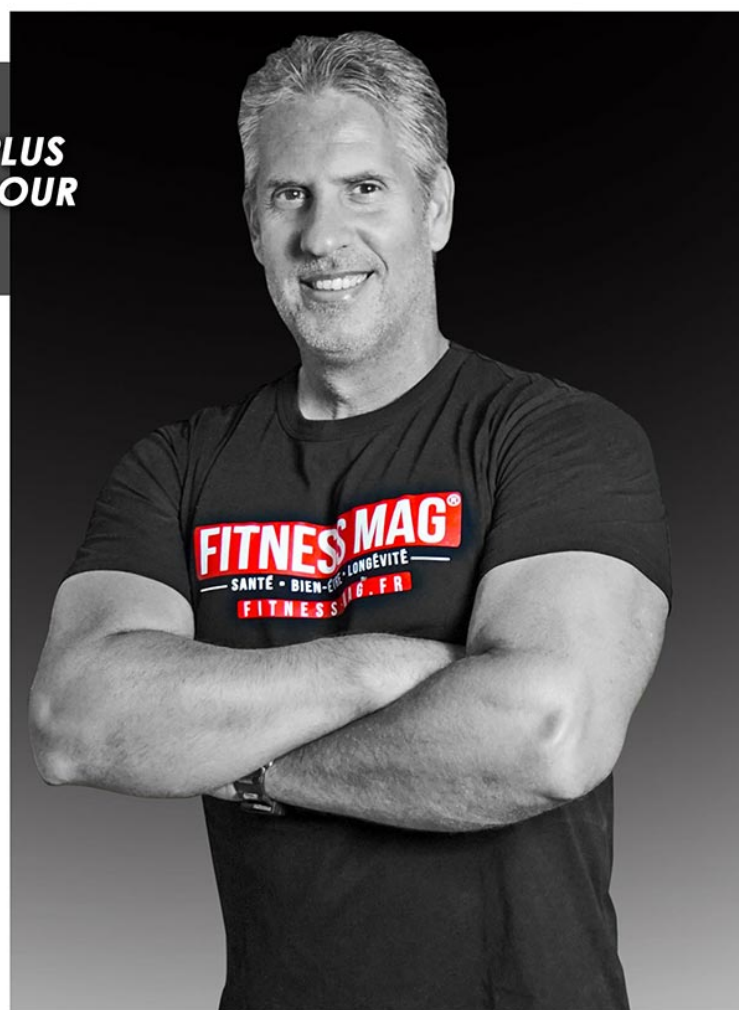
**POUR AVOIR UNE PROGRESSION LA PLUS
« LINÉAIRE » POSSIBLE, SANS ARRÊT POUR
CAUSE DE BLESSURE(S) :**

I RÈGLE N°1

Ne rajoutez du poids que si vous pouvez effectuer vos répétitions en amplitude complète

I RÈGLE N°2

ESSENTIELLE ; ne négligez pas votre échauffement, autant musculaire, cardiovasculaire que votre implication progressive mentale, en faisant abstraction de tout ce qui vous entoure et en chassant toutes pensées négatives.



#FONDAMENTAUX #BACK TO BASICS #RETOUR AUX SOURCES #BONSENS

I RÈGLE N°3

Focalisez-vous sur les mouvements polyarticulaires et même si votre but est de devenir de plus en plus fort, mettez votre égo de côté à chaque nouvel entraînement et trouvez le bon ratio entre "stimulation musculaire avec surcharge progressive" et "temps sous tension suffisant".

I RÈGLE N°4

Quitte à me répéter, RETENEZ que les stimuli imposés à votre corps/organisme, doivent être inférieure à votre capacité de récupération ! Ne ratez pas la cible sous prétexte de négliger une part importante dans l'équation à coup de stimulants divers et variés.

Enfin, donnez-vous la chance et les moyens surtout de récupérer de vos séances d'entraînement intensives en favorisant la régénération de votre SNC (système nerveux central), bien trop sollicité par notre mode de vie actuel. En d'autres termes : SOMMEIL SUFFISANT + RELAXATION ..cela peut paraître simpliste de prime abord mais pourtant ce n'est pas chose facile au 21e siècle.



I RÈGLE N°5

Voulez-vous être simple SPECTATEUR et totalement impuissant face aux aléas de nos vies quotidiennes ou bien ACTEUR et RESPONSABLE de vos actes ? Bon TRAINING !

SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED MULTI PHASE ULTRA FILTRATION ISOLATED AMINO BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





ERIC RALLO
Créateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



SANTÉ PUBLIQUE!

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

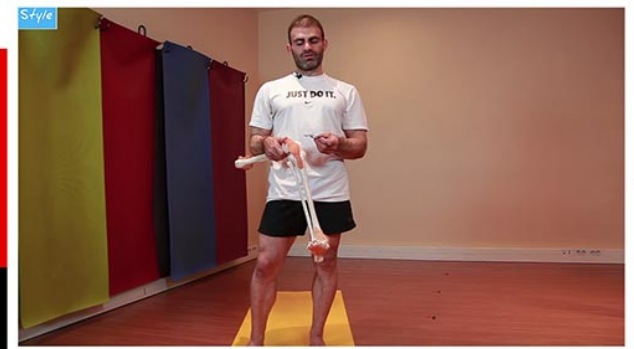
Nelson Mandela

SORTIR DE LA #38 MATRICE



AMÉLIOREZ LA SANTÉ DE VOS GENOUX

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



YOGA STYLE

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



YOGA, ARRÊTEZ LE MASSACRE, MÉNAGEZ VOS MÉNISQUES DEBOUT PENCHÉ VERS L'AVANT

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

YOGA, ARRÊTEZ LE MASSACRE : VOS GENOUX



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MUSCULATION

PROGRAMME FULL BODY AVANCÉ

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Mes meilleurs exercices Mon programme musculation fullbody complet pour continuer sa prise de masse meme en vacances !

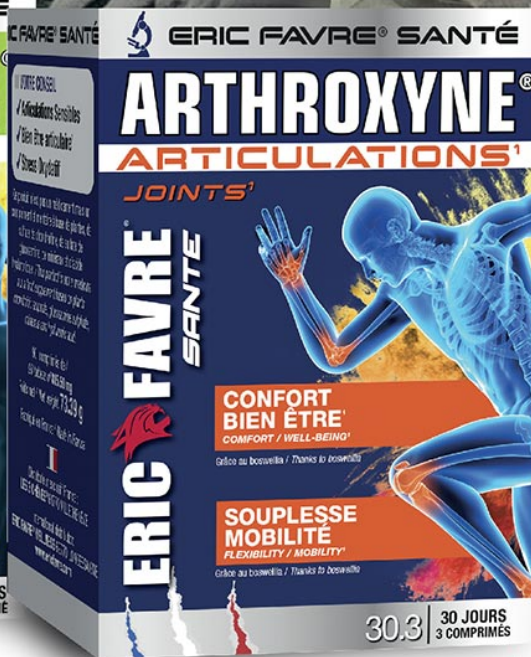
Dans cette video Vlog muscu, je suis de retour à Montpellier la ville dans laquelle j'ai fait la plupart de mes études STAPS et brevets d'état sportifs et je vous présente ma séance de musculation type que je fais généralement pendant les vacances ou apres une période d'arrêt prolongé.



Le Fullbody est idéal pour les débutants en musculation mais il peut être très utile même pour les pratiquants avancés surtout si vous n'avez pas la possibilité de faire plus de 3 à 4 séances par semaine ou que vous avez besoin de récupérer et diminuer l'intensité de vos séances pour une période donnée tout en continuant à se muscler et rester en bonne santé. soulevé de terre, le rowing buste penché ou tout autre exercice qui pourrait être dangereux pour le dos. Je vous propose également des variantes d'exercices dos haltères ou dos à la poulie afin de pouvoir construire votre séance d'entraînement 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 empêchent de faire des exercices de base polyarticulaire comme le soulevé de terre ou les rowing notamment.

PROTÉGEZ VOS ARTICULATIONS¹!

THE BIG ROCK
Morgan ASTE



1. La bovéllia 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



DAVID
COSTA
Coach sportif
& Auteur



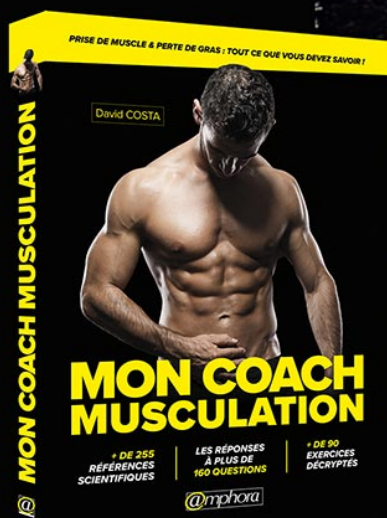
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

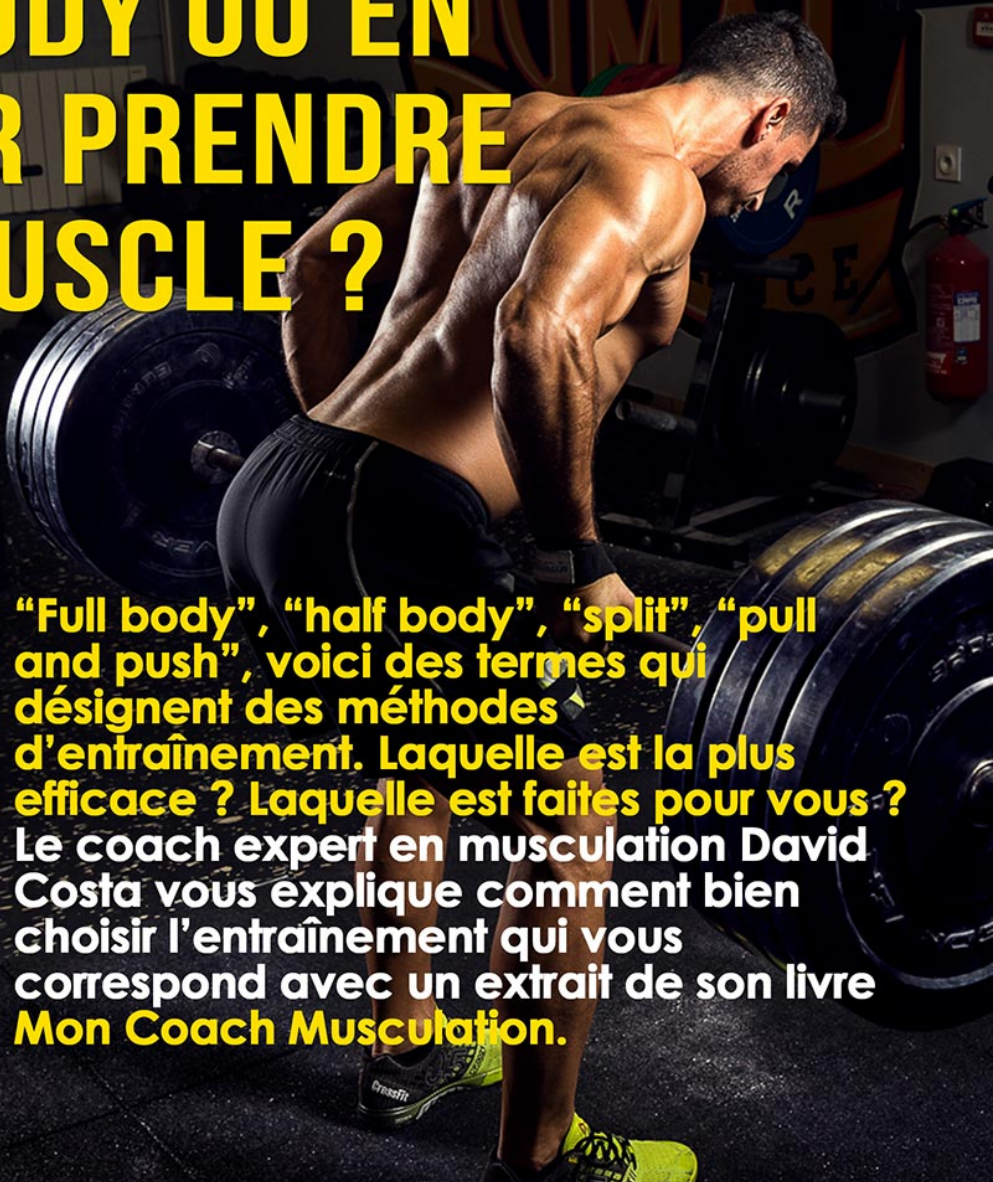


FULL BODY OU SPLIT?

DOIS-JE M'ENTRAÎNER
EN FULL BODY OU EN
SPLIT POUR PRENDRE
PLUS DE MUSCLE ?



“Full body”, “half body”, “split”, “pull and push”, voici des termes qui désignent des méthodes d'entraînement. Laquelle est la plus efficace ? Laquelle est faite pour vous ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique comment bien choisir l'entraînement qui vous correspond avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**.



Il existe de nombreuses façons de répartir ses entraînements. En fonction de votre niveau, de vos objectifs, mais surtout de vos disponibilités, vous devez choisir l'organisation qui vous permet de solliciter chaque muscle au maximum et **sans subir de coup fatigue à cause, par exemple, d'un manque de récupération entre vos séances.**

LE FULL BODY PEUT SE FAIRE DE PLUSIEURS FAÇONS :

– **par exercice avec 1 temps de repos après chaque série** : optez pour 3 à 6 séries par groupe musculaire (variable selon le nombre d'exercices de la séance).

Par exemple : vous faites une série de pectoraux, vous vous reposez, vous recommencez, etc. Puis toutes celles de cuisses, etc. Puis toutes celles de dorsaux, etc.

– **en circuit** pour avoir un impact sur la **condition physique** : réalisez sans **temps de repos** tous les exercices les uns après les autres avec un total de 3 à 6 tours. Reposez-vous de 1 à 3 minutes entre chaque tour.

Par exemple, 1 série de cuisses, 1 de pectoraux, 1 de dorsaux, 1 d'épaules, 1 de biceps, 1 de triceps, 1 de gainage puis vous vous reposez et vous recommencez.

– **En « super séries »** : enchaînez 2 exercices antagonistes sur 3 à 6 séries.

Par exemple, 1 série de pectoraux suivie d'une série de dorsaux, puis votre récupération.

foodspring®
finest fitness food



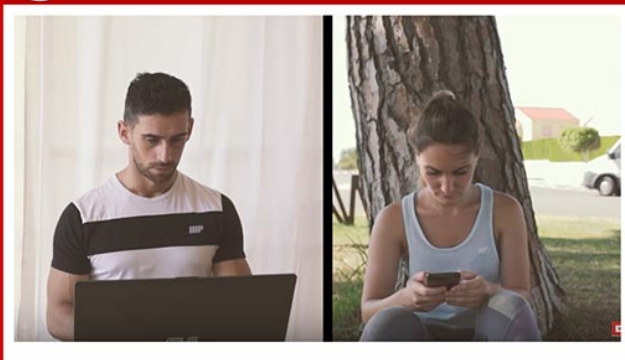


Pour les pratiquants débutants, le full body est un excellent moyen de débuter la musculation afin de se familiariser avec les exercices, ne pas épuiser son organisme avec un nombre de séries trop grand dès le début (et être immobilisé par les courbatures) et travailler sa condition physique (selon le type de full body).

Cependant, **pour les plus avancés**, il ne permet plus de réaliser une quantité de séries suffisantes pour progresser musculairement. Sauf en faisant des séances très longues, mais dans ce cas, la fatigue cumulée dégradera vos performances sur les exercices de fin de séances, et donc vos résultats.



CLIQUEZ POUR REGARDER

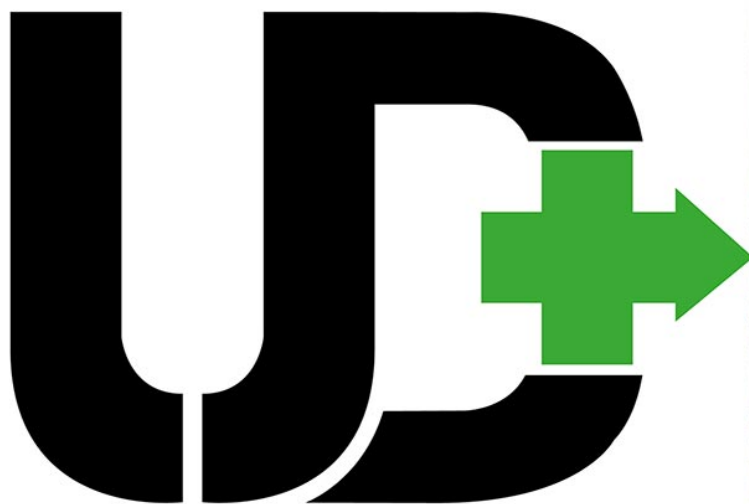


DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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





 **URBAN DIET**
 **BY FRED MOMPO**

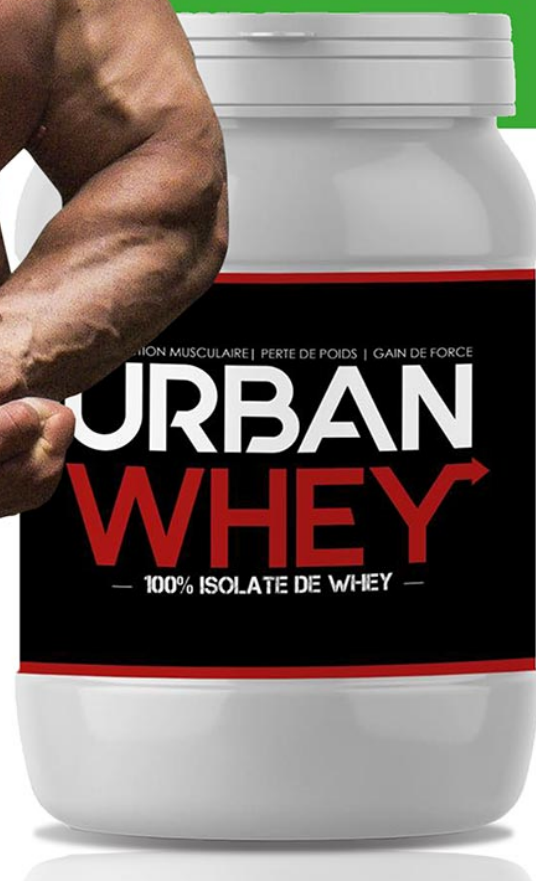
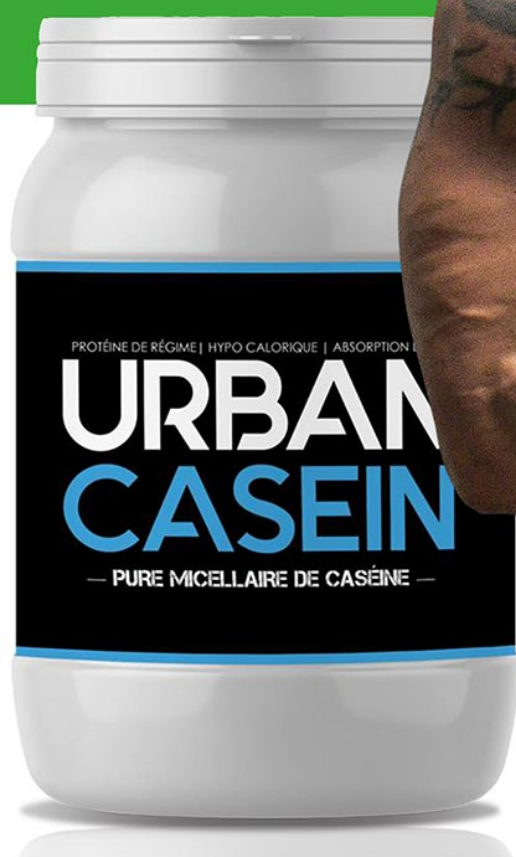

URBANDIET.FR

**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



Mic Deal
www.micdeal.com



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES TEMPS



DE REPOS



■ TEMPS DE REPOS COURT, MODÉRÉ, LONG...

Voyons ensemble les avantages et inconvénients de chacun d'entre eux.

1. TEMPS DE REPOS COURT

Fatiguer vos muscles est la clé pour les aider à se développer. En limitant la période de repos à 30 secondes entre les séries, cela permet de les fatiguer efficacement.

Le désavantage du temps de repos court en revanche, c'est que vous ne pouvez pas maintenir un poids important. Attention tout de même si vous ne pouvez pas maintenir un poids fixe sur 4 séries, cela peut désavantager votre développement musculaire.

2. TEMPS DE REPOS MODÉRÉ

Vous ne voulez pas récupérer complètement entre les séries, car la musculation demande de fatiguer vos muscles, mais vous voulez tout de même avoir récupéré suffisamment pour pouvoir porter des poids un minimum lourd qui permettent de déclencher la croissance musculaire.

C'est pourquoi le temps de repos modéré est la meilleure alternative en musculation. Un temps de repos modéré permet de fatiguer le muscle tout en permettant d'utiliser des poids assez lourd pour endommager les tissus musculaires et démarrer le processus de croissance musculaire.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

3. TEMPS DE REPOS LONG

L'avantage principal d'une longue période de repos en musculation, c'est que vous allez récupérer presque entièrement votre force, ce qui vous permet de pousser des poids proches de votre charge maximum, et donc de gagner en force rapidement.

L'inconvénient, c'est que puisque vous ne fatiguez pas vos muscles, vous gagnez en force mais pas en volume, peu de croissance musculaire avec de longues périodes de repos.

Des entraînements avec de longues périodes de repos et des poids plus importants devraient être faits régulièrement, car en gagnant en force, vous allez pouvoir porter des poids plus lourds quand vous ferez des séances avec des temps de repos courts ou modérés.



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

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



CLIQUEZ POUR REGARDER



ERREURS À NE PLUS FAIRE AU GYM

LES CONSEILS DE
FRED & GÉRALD

Découvrez les 7 erreurs à ne plus faire en club de gym grâce à l'expertise de la légende du bodybuilding Fred MOMPO et Gerald FITOUSSI. retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR



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

Midy Deal
www.midydeal.com

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



**NATHALIE
MUR**
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



■ DOSSIER / TRAINING

LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT MACS7, QU'EST CE QUE C'EST

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

**METHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR RENE MEME
(PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE
ERIC FAVRE).
PLUSIEURS ANNÉES D'EXISTENCE !**

photothèque MACS7

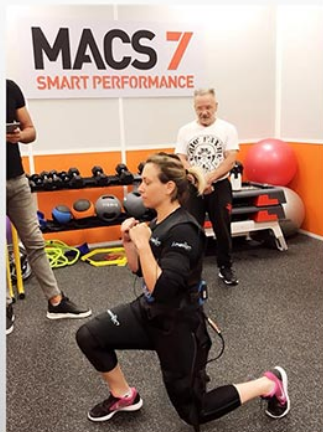
EN QUELQUES MOTS

La méthode MACS7 est une méthode d'entraînement de haute intensité (HIT) constituée de deux parties, une partie cardio (MACS7[®] CARDIO) et une partie musculation (MACS7[®] MUSCU).

Ces deux parties pouvant être utilisées séparément ou de façon complémentaire selon les besoins individuels pour répondre le plus efficacement possible aux deux éléments essentiels du corps en mouvement, le système cardio-vasculaire et le système musculo-squelettique.



■ DOSSIER / TRAINING



SON ORIGINALITE

Dans sa globalité, la méthode se propose de répondre à deux questions de grande importance concernant la problématique de l'entraînement : Comment concilier gain de temps et efficacité ?

Et comment utiliser au mieux les interactions entre les différentes actions musculaires et techniques d'entraînement ?

SES DÉBUTS

La naissance de cette méthode repose sur de longues années de travail et d'observations avec des champions expérimentés évoluant au plus haut niveau suivi par René et ce dans des disciplines aussi variées que le bodybuilding, le canoé kayak, la boxe, le sport automobile, le patinage artistique, strongman, l'alpinisme, la boxe Thaï, les disciplines de fitness, le hockey sur glace, ... le tout bien évidemment toujours soutenu en portant une attention constante à toutes les informations scientifiques permettant d'éclairer ce travail de terrain et les observations qui en découlent.



René Mème



Nathalie Mur

METHODE POUR TOUS

Un des points forts de la méthode se caractérise par sa capacité d'adaptation à des niveaux et des objectifs très différents. Et d'y répondre grâce à un souci omni-présent de personnalisation des programmes et ce, aussi bien dès sa mise en place qu'au niveau de son évolution.

MACS7 MUSCULATION

MACS7 Muscu prend en compte bien évidemment les paramètres habituels et essentiels de la charge d'entraînement, c'est-à-dire, l'intensité, la durée, les temps de récupération, la quantité totale de travail, la fréquence mais en y ajoutant une attention particulière aux notions concernant la durée de mise en tension du muscle, les particularités et les interactions des différents modes de contraction et les interactions entre les différentes techniques connues et moins connues.

Tout cela pour construire un ensemble cohérent centré sur les objectifs et non un saupoudrage de techniques utilisées au hasard et généralement plus pour se faire plaisir en tentant de rompre la monotonie que par souci d'efficacité... ce qui est peut-être déjà mieux que rien... mais souvent guère mieux ! Car il est très difficile d'en tirer des observations sérieuses et constructives et surtout personnalisées.



MACS7 CARDIO

Pour MACS7 Cardio, les études nombreuses et récentes démontrent que beaucoup de choses sont remises en question, notamment en ce qui concerne les notions de durée et d'intensité. Les séances d'entraînement HIT et HIIT se révèlent aussi intéressantes (voire même plus intéressantes selon les études les plus récentes) en ce qui concerne l'élimination des graisses, la préservation de la masse musculaire et l'amélioration du système cardio-vasculaire.

La particularité de MACS7 Cardio, c'est de pouvoir effectuer des séances efficaces en un minimum de temps (12 à 20 min maxi) avec un engagement complet du corps dans l'action. Le travail cardio fait toujours appel à la coordination, l'agilité, la réactivité, la promptitude et la proprioception. Le travail de gainage est permanent et selon le thème abordé certains groupes musculaires peuvent être plus fortement sollicités (par exemple les abdos).

Une surveillance constante de la fréquence cardiaque permet l'adaptation à la forme du sujet et permet également de suivre avec précision la progression de chacun en toute sécurité.



COACH MACS7

Bien évidemment c'est un passionné de l'entraînement, il a la curiosité de vouloir explorer tout ce qui concerne l'entraînement, la volonté de ne rien lâcher pour aider à atteindre une performance. Un sens aigu de l'observation, beaucoup de créativité et le souci d'acquérir le maximum de connaissances et une farouche volonté de savoir s'en servir intelligemment, justement grâce aux observations faites sur le terrain.

DECOUVRIR PLUS SUR MACS7

-> Youtube MACS7 (<https://www.youtube.com/user/MACS7MAGAZINE>) 

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

- Cardio du 20 au 23 juin 2019
- Muscu du 4 au 6 juillet 2019

Infos et inscription sur www.ep2s.org - info@ep2s.org



1^{ER} FESTIVAL MULTISPORTS INTERNATIONAL

Vivez le sport passionnément

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 : 1^{ER} SHOW INTERNATIONAL IFBB PRO LEAGUE
FRANCE | CHAMPIONNAT DE FRANCE DE STRONGMAN | CHAMPIONNAT DE BRAS DE FER

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



PRIX ENTRÉE

1 JOUR 15€ / 2 JOURS 25€

GRATUIT

-16 ANS / +65 ANS

INFORMATIONS & BILLETTERIE SUR WWW.FNAC.COM

