

FITNESS MAG®

N°75 / 08-2019

MARCO LATERZA

& SARA MICHAELS

**1M DE FOLLOWERS
SUIVENT LEURS CONSEILS
FITNESS & SANTÉ**

PHOTO JASON ELLIS

**OLYMPIA
AMATEUR
PORTUGAL
2019**
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG

PECTORAUX

17

TESTEZ NOS
VARIANTES
DE POMPES

DOSSIERS
**L'ÉQUILIBRE
ACIDO-BASIQUE
DU SPORTIF**

**NUTRITION
ANTI-INFLAMMATOIRE**

**RESPIRER
POUR PERFORMER**

**PLUS DE
L-ARGININE
PLUS DE
MUSCLE
MOINS DE
GRAISSE ?**

**SANTÉ:
FAIRE LE
STOCK..
DE GRAISSE !**



© FITNESS-MAG.FR

ENTRAÎNEMENT
MACS 7®
**TRAVAIL DES
MEMBRES
INFÉRIEURS /
ADDUCTEURS**

CUISINEZ MALIN EN TOUTE SAIN... PPLICITÉ !

SPRAY CUISSON 100% VEGAN

**KETO
CERTIFIED**



- ✓ 92% Huile coco
- ✓ Riche en MCT¹
- ✓ 100% NATUREL
- ✓ Sans conservateur

Suggestion de présentation. ¹Middle Chain Triglycérides



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

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 - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



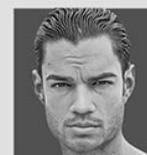
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, 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, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK /PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM /@PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

FITNESS MAG

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Mompou - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Deborah Donnier - Will Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Paul Matthieu Chiaroni - Camille Amoura - Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato - Thierry Casanovas - Sebastien large - Karen Felix - Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri

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

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
Marc leconte

Dépot INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



#75
FM



SARA MICHAELS

CRÉDIT PHOTO : KEVIN OSTAJEWSKI

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

#75
FM

EXPÉRIMENTATION...

...EXPÉRIENCE



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

Mes chers lecteurs(trices),

Durant votre pratique sportive, il est indispensable de tenir compte de votre singularité. Notre génétique, les différents facteurs épigénétiques (mode de vie : alimentation, gestion du stress, cercle familial, qualité du sommeil, pratique sportive ou sédentarité...), feront de vous ce que vous êtes aujourd'hui et serez demain.



La culture physique n'échappe pas à la règle du devenir.

Il peut-être déroutant d'avoir de bons résultats avec un exercice, souvent par prédispositions génétiques (*qualité du système nerveux, nombres de certaines fibres musculaires par exemple*), par la suite grâce à l'apprentissage moteur et voir malgré tout les résultats s'interrompent en dépit de tout la bonne volonté du monde.

Tout ceci pour vous dire que ce qui fonctionne bien aujourd'hui, sera peut-être remis en cause demain, et évoluera de toute façon inexorablement, tout comme votre enveloppe charnelle.

Si vous n'êtes pas sous chimie et vous entraînez depuis longtemps, le « casse tête chinois » à sans doute du déjà commencé n'est-ce pas ?

Relevez le défi une fois de plus en comparant, expérimentant et prenant diverses notes.

Gardez et modulez ce qui fonctionne pour vous. Mettez de coté, revenez-y si nécessaire le temps voulu, rejetez le superflu et tout ce qui n'est pas rentable en terme de progression.

Cela demande beaucoup d'introspection et d'expérience, donc du temps, une fois encore.

Le temps, une unité de mesure qui doit être notre compagnon, notre allié et non notre adversaire... car nous connaissons tous d'avance le vainqueur.

En conclusion, dans la vie de tous les jours, ou bien dans votre pratique sportive, ne soyez pas spectateur mais acteur objectif et lucide.

Eric Rallo-Giudicelli

Un moment, un goût!

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS Protéine arôme neutre

Les arômes

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%

Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°75

3 équipe fitness mag

5 préface

6 sommaire

7 actu compétition

13 marco laterza et sara michaelis

14 marco laterza

20 sara michaelis

25 plus de l-arginine...

31 sèche ciblée ?

34 zoom sur le abs

37 découverte jordan belougne

42 old school physiques

43 corps soufflant et suant

45 valerie junca

50 faire le stock de graisses

54 zoom athlètes

55 coaching scénique

59 rééquilibrer ses yeux

60 le jeûne et l'autophagie

61 étirements pour le dos

65 physique du mois

66 cardio macs7

68 téléchargez le magazine

69 débat sharefitness

70 les hernies discales en musculation

71 17 variantes de pompes

72 soutenez fitness mag sur lipée

73 portrait françoise mahier

75 quoi manger avant le sport ?

78 l'équilibre acido-basique...

80 respirer pour performer

84 nutrition anti-inflammatoire



MARCO LATERZA 

SARA MICHAELS 

CRÉDIT PHOTO : JASON ELLIS 



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#ACTU #COMPÉTITIONS

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

OLYMPIA AMATEUR PORTUGAL 2019

OLYMPIA AMATEUR PORTUGAL FAIT PARTIE DES COMPÉTITIONS LES PLUS BELLES AU MONDE ! VENUS DES 4 COINS DE LA PLANÈTE, 360 BODYBUILDERS S'ÉTAIENT DONNÉS RENDEZ-VOUS À ESTORIL, LE 20 JUILLET DERNIER. Leur objectif était clair : remporter le titre suprême à l'occasion de cet événement majeur de la NPC IFBB Pro League. A noter des mises en scène incroyables, des plateaux de très haut niveau et des athlètes français qui n'ont pas manqué de s'illustrer. Mention particulière aux vainqueurs de cette édition d'Olympia, Dylan Crane, Raphaël Chevailler et Florian Poirson, qui ont décroché leur carte Pro IFBB, le même jour. Un exploit qui marque clairement l'histoire du culturisme hexagonal ! Retour en images sur un des événements exceptionnels de l'année 2019.



**FLORIAN
POIRSON
NOUVEAU
IFBB PRO !**

OLYMPIA AMATEUR PORTUGAL 2019

EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG



Après de profonds changements (catégorie et fédération), **Joanna De Leeuw** (à gauche) s'est classée 2e, en bikini -157, derrière l'Italienne **Anna Tapu** (au centre).

Voici les 3 nouveaux Pros IFBB en Men's Physique : **Ross Alam**, **Darrel Rabess** et **Dylan Crane** ! Avec un physique remarquable, le Francilien (à droite) a décroché le sésame tant convoité.



Régulier au plus haut niveau, le Français **Anthony Bessala** (à droite) a obtenu une 2e place en Men's Physique +185.

Dans une catégorie bikini -168 très relevée, la jeune Lyonnaise **Lylia Alouache** (à droite) s'est adjugée une prometteuse 5e place.

OLYMPIA AMATEUR PORTUGAL 2019
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG



Esthétique, combatif, et avec un bel esprit sportif, **Ludovic Ghyselincx** a pris une belle 2e en Classic Physique Master



Toujours de très belles athlètes en bikini, notamment en Master où la Portugaise **Liliana Oliveira** s'est imposée.



Le superbe Top 5 de la catégorie Fitwell.



De très beaux athlètes en Classic Physique ! Le titre est revenu au magnifique Hongrois **Laszlo Kiraly** (Class D).



Le niveau était très élevé, en bikini, à Olympia Amateur Portugal.



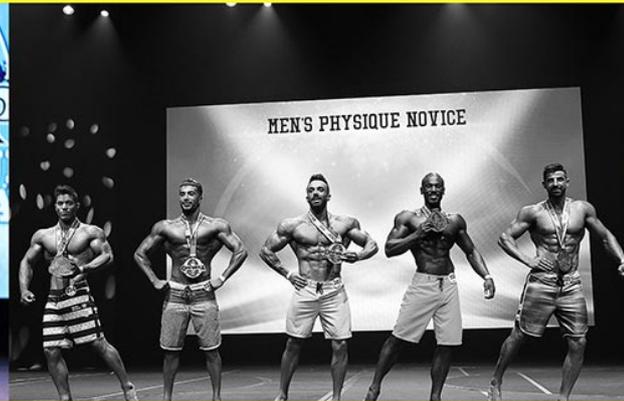
La concurrence était forte pour intégrer le Top 5 en bikini -155. Une catégorie remportée par l'Italienne **Alice Gottardo**



De la masse et de la qualité dans les différentes catégories bodybuilding.

Rodrigue Saker s'est distingué au Portugal avec une honorable 4e place en Men's Physique Class D.

Un Top 5 de grande qualité en bikini -163. L'Anglaise Selina Cumming a été déclarée gagnante de cette catégorie.



En -90 kg, c'est le Lyonnais Raphaël Chevailler qui a dominé tous ses adversaires.

Et voici le superbe Top 5 en Men's Physique Novice ! Une catégorie idéale pour effectuer ses débuts à la NPC IFBB Pro League.

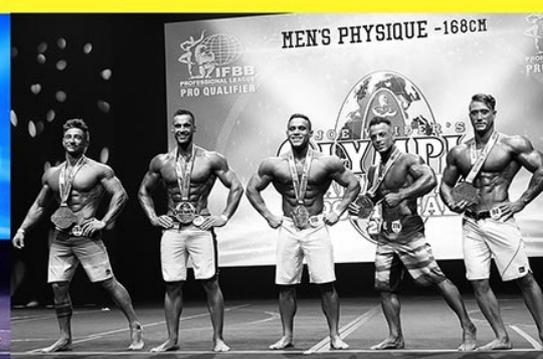
Encore un Top 5 Figure dominé par la magnifique championne portugaise, Tania Barrocas (au centre), nouvelle Pro IFBB de la catégorie.



Splendide podium en Men's Physique Junior.

Belle prestation du jeune Français, Valentin Guilloux, 4e en Men's Physique Junior et en Men's Physique Class C.

L'Anglaise Sarah Law s'est brillamment imposée en bikini -165.



Performance incroyable de Natalia Da Costa (3e en Figure Class B) qui revient de très loin, après un long combat contre la maladie... Respect à notre guerrière nationale !

Des physiques différents, mais toujours très esthétiques, dans les catégories bikini de la NPC IFBB Pro League.

Le Top 5 en Men's Physique -168.



Victoire incontestée du Français **Florian Poirson** qui remporte le titre d'Olympia en Poids Lourds.



Voici les 3 nouvelles bikinis Pros IFBB : **Sarah Law**, **Beatriz Vila Camacho** et **Anna Tapu** (de gauche à droite). De magnifiques championnes promises à une belle carrière sportive.

BOOSTEZ vos trainings¹ en quelques gorgées !



TRIBULUS
titré en saponines



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : **FITMAG10**



www.ericfavre.com **ERIC FAVRE** SPORT NUTRITION EXPERT

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



Le tribulus terrestris participe au maintien du tonus du corps, des muscles et du niveau d'énergie.

Florian Poirson (à gauche) et Raphaël Chevailler (à droite), opposés dans le « Toutes Catégories », pour la conquête de leur carte Pro IFBB.



**OLYMPIA
AMATEUR
PORTUGAL
2019**
EXCLUSIVITÉ FITNESS MAG



Deux champions français qui décrochent leurs cartes Pros IFBB dans les catégories bodybuilding, le même jour, c'est exceptionnel dans l'histoire du culturisme hexagonal. Félicitations à **Florian Poirson** (à gauche) et à **Raphaël Chevailler** (à droite) pour cet exploit historique !

**IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE**
IFBB PRO™ CARD



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

WEB

FITNESS LIFESTYLE

LATERZA MARCO

MICHAELS SARA

Nom : **LATERZA**
Prénom : **MARCO**
Date de naissance : **6.8.1986**
Ville : **VELTHEIM, WINTERHUR (SUISSE)**
Profession : **PERSONNAL TRAINER COVER MODEL**
Idôle : **GREG PLITT**
Taille : **175 cm**
Poids : **80 KG**
(6% DE BF TOUT AU LONG DE L'ANNÉE)
Devise : **TOUT CE QUE L'ESPRIT PEUT CONCEVOIR ET CROIRE, IL PEUT ATTEINDRE**

RÉSEAUX SOCIAUX :

WEB

Nom : **MICHAELS**
Prénom : **SARA**
Date de naissance : **29.09.1994**
Taille : **173 cm**
Poids : **53 kg**
Profession : **COACH SANTÉ, PERSONNAL TRAINER, MODELE FITNESS / MODE**
Devise : **INDIVIDUS AUTONOMISÉS, RENDRE AUTONOME LES AUTRES**

RÉSEAUX SOCIAUX :



PHOTO JASON ELLIS



SURMONTER UNE MALADIE INCURABLE L'HISTOIRE D'UN TOP FITNESS MODELE MARCO LATERZA

PHOTOGRAPHIES : JEANNINE PITTARELLO

EN REGARDANT LES INFLUENCEURS DE FITNESS CÉLÈBRES, NOUS NOUS SENTONS SOUVENT JALOUX. NOUS ENVIONS LEURS VIES, LEURS CORPS, LEUR SUCCÈS. CE QUE NOUS NE VOYONS PAS, C'EST CE QU'ILS ONT DÛ SURMONTER POUR Y ARRIVER.

C'était en 2017, lorsque Marco a reçu son diagnostic: colite lymphocytaire.

Il a eu des problèmes gastro-intestinaux pendant un moment, mais apprendre que la cause était une maladie incurable était un choc.

N'at-il pas assez souffert? Assez de défis, assez de blessures. La route vers son succès en tant que premier modèle de couverture de fitness en Suisse n'a pas été facile. Mais Marco n'a jamais eu peur des défis.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Il a débuté par de la gymnastique lorsqu'une blessure au ménisque de 17 ans l'a forcé à faire une pause. Pendant 9 mois, il s'est battu pour revenir au meilleur niveau. Chaque jour était une lutte, mais son thérapeute l'a initié à la musculation. C'est à ce moment-là que le cours de la vie de Marco changera pour toujours.

Son corps a très bien réagi aux poids, ce qui a suscité sa curiosité pour le corps humain. Sa passion pour le bodybuilding et la nutrition était née. Il a bientôt terminé sa formation de consultant en nutrition et de préparateur physique.

Cependant, étant un Suisse typique, il a décidé de commencer une carrière dans le secteur bancaire afin de disposer de bases solides pour son avenir. Faire un acte de foi et plonger dans votre passion à plein temps semble inspirant, ce n'est pas toujours la bonne approche pour tout le monde. Au lieu de cela, Marco se prépara de toutes les manières possibles. Il était patient et travaillait à ses objectifs, lentement et régulièrement.

Bien qu'il puisse sembler que les antécédents financiers n'ont aucune valeur pour un bodybuilder, il a développé d'incroyables compétences en personnel et en organisation qui lui ont permis de devenir un entraîneur privé efficace. Et puis, à qui cela dérangerait-il d'avoir un salaire en Suisse et de nombreuses vacances payées?

Vous ne verrez jamais Marco à la plage durant ses vacances, profitant de la mer des Caraïbes.

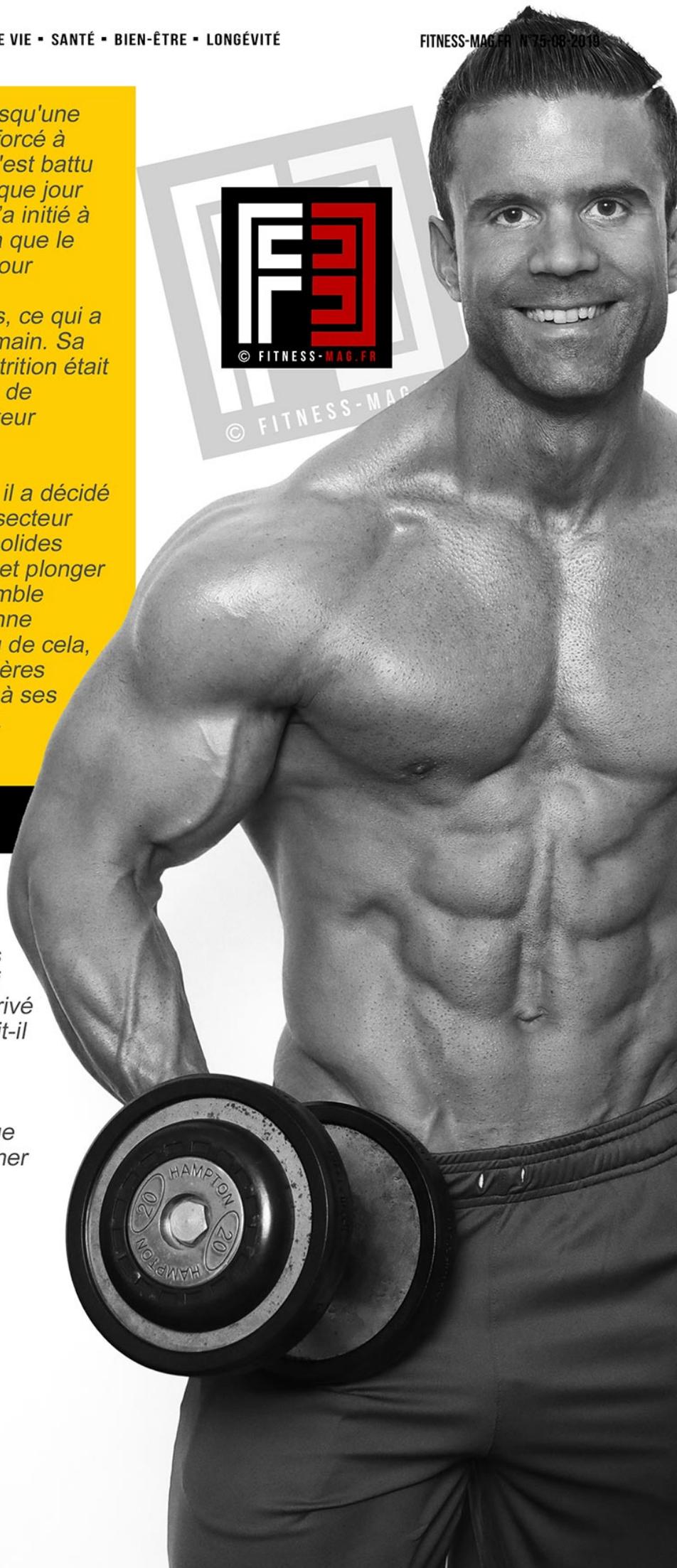
Il a utilisé ce temps pour obtenir les meilleurs entraînements qui soient, mettant tous ses efforts et son argent dans le mentorat d'entraîneurs d'élite comme Charles Poliquin, Wolfgang Unsoeld et Alan Aragon.

LATERZA MARCO



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



« TOUT CE QU'UN HOMME PEUT IMAGINER, IL PEUT AUSSI RÉALISER »

Ce n'est pas seulement la citation préférée de Marco, c'est sa façon de façonner sa vie.

Qu'a-t-il imaginé? Devenir un modèle de couverture de remise en forme. Le premier modèle de couverture de fitness en Suisse, pour être précis.

Beaucoup de critiques et de livres sur la psychologie du succès plus tard, le banquier conservateur suisse décida de faire preuve d'audace.

Il a sauté dans un avion pour l'Allemagne et s'est promené autour de l'une des plus grandes foires de fitness du monde - à moitié nue !

Après une rencontre fortuite avec un éditeur et trois semaines de séances de photos à L.A (Los Angeles).

Le travail acharné de Marco a porté ses fruits: en juin 2014, il est devenu le premier Suisse à faire la couverture d'un magazine international de fitness.

7 millions de lecteurs de Muscle & Fitness ont eu la chance d'admirer ses abdominaux particulièrement profonds et symétriques.

Tout en continuant à travailler à temps plein dans la banque, il a commencé à être entraîneur personnel. Les résultats qu'il a pu obtenir avec ses clients étaient incroyables.

Bientôt, la nouvelle se répandit et il était tellement occupé à mettre les gens en forme qu'il décida que sa phase de préparation était terminée. Il a quitté son travail et n'a jamais regardé en arrière.

Les photographes avec lesquels Marco travaillait autrefois avaient raison. Ils lui avaient dit qu'il allait bientôt avoir énorme succès - et c'est arrivé. Une couverture de magazine après l'autre, il en cumule pas moins de 16 aujourd'hui.

En 2015, il a même remporté le titre du «modèle de fitness européen le plus abouti en 2015».

À l'apogée de sa carrière, il était confronté à un autre défi. La vie a parfois le moyen de vous mettre à terre lorsque vous pensez avoir enfin réussi.

Le jeune bodybuilder a consacré plus de temps à maintenir un corps en bonne santé que 99% d'entre nous - et pourtant, il était celui qui souffrait de problèmes gastro-intestinaux et qui faisait même de la vie quotidienne un défi, sans parler du succès dans le monde ultra-compétitif des modèles de Fitness.

Marco, têtu et déterminé comme il est, a refusé d'accepter d'être malade incurablement. Il a fait ce qu'il a toujours fait. Il s'est préparé, a recherché et a embauché le meilleur naturopathe qu'il a pu trouver et a de nouveau transformé sa vie - cette fois en adoptant un régime végétalien. Jamais dans sa vie il ne s'est senti mieux qu'aujourd'hui, deux ans après avoir complètement changé de régime. Les résultats de ses tests prouvent ce qu'il savait déjà dans son cœur: il n'a pas de colite lymphocytaire.

Si Marco n'avait pas été gravement blessé à 17 ans, il n'aurait peut-être jamais découvert sa passion et en a fait une carrière. Il est maintenant non seulement un entraîneur personnel très prisé et le premier modèle de couverture de remise en forme en Suisse, mais également une star d'Instagram.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

“ **LES DÉFIS SONT LA MEILLEURE FAÇON DE SE DÉVELOPPER - PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT** ”

Plus de **400 000** personnes le suivent quotidiennement dans son périple, en quête d'inspiration au travers de ses posts et conseils inspirants. **Samsung** vient de choisir Marco comme l'un des ambassadeurs de leur marque, non seulement pour son physique, mais pour son attitude.

«**Les défis sont la meilleure façon de se développer - physiquement et mentalement**», déclare Marco.

Les problèmes ne devraient pas vous donner envie d'abandonner, ils devraient vous motiver et chatouiller toutes les fibres de votre volonté pour réussir, car une chose est sûre: vous sortirez plus fort que jamais.

ENTRAINEMENT DES PECTORAUX

FLOOR PRESS DÉVELOPPÉ COUCHÉ AU SOL

REPS : 6-8 SÉRIES : 4 REPOS : 90 SEC



CONSEILS



Augmenter la charge pour une série lourde.

TEMPO 4010



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

BOOSTEZ vos trainings¹ en quelques gorgées !

TRIBULUS
titré en saponines



J'ACHÈTE >

10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

¹Le tribulus terrestris participe au maintien du tonus du corps, des muscles et du niveau d'énergie.

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

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

DUMBBELL FLAT BENCH NEUTRAL GRIP

DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES PRISE NEUTRE

REPS : 6-8 SÉRIES : 4 REPOS : 90 SEC



CONSEILS



Augmenter la charge pour une série lourde.

TEMPO 4010

CABLE CHEST FLY, PRONATED GRIP

ECARTÉS POULIES MAINS EN PRONATION

REPS : 8-12 SÉRIES : 4 REPOS : 60 SEC



Démarrer avec une charge lourde, enchaîner avec des séries dégradées. TEMPO 3111



WEIGHT PLATE PULLOVER

PULLOVER AVEC DISQUE OLYMPIQUE

REPS : 8-12 SÉRIES : 4 REPOS : 60 SEC



Augmenter la charge pour une série lourde. TEMPO 3010



3. DON'T BE AFRAID TO FAIL
4. IGNORE THE NAYSAYERS
5. WORK LIKE HELL
6. GIVE SOMETHING BACK
JUST REMEMBER, YOU CAN'T CLIMB THE LADDER OF SUCCESS WITH YOUR HANDS IN YOUR POCKETS

STAY HUNGRY.
STAY HEALTHY.
GENTLEMAN,
I BELIEVE STRONGLY IN YOU.
GO BEYOND LIMITATIONS.
ARNOLD SCHWARZENEGGER

ZOOM SUR

SARA MICHAELS

ATHLÈTE NCAA, HOCKEY SUR GAZON, ATHLÉTISME, COMPÉTITRICE BIKINI WBFF

LES DÉBUTS

L'ATHLÉTISME A TOUJOURS ÉTÉ MA PLUS GRANDE PASSION. J'AI TOUJOURS FAIT DU SPORT AUSSI LONGTEMPS QUE JE ME SOUVIENNE. DEPUIS QUE JE SUIS JEUNE, J'AI TOUJOURS ÉTÉ UNE BOULE D'ÉNERGIE. RIEN N'A CHANGÉ DEPUIS.

J'ai joué à l'athlétisme NCAA à l'université et j'ai étudié la gestion des sports et des loisirs et approfondi mes connaissances en sciences de l'exercice. J'ai ouvert un club de fitness sur mon campus universitaire, qui existe encore aujourd'hui. Deux fois par semaine, je conduisais mes amis et collègues dans un exercice de plyométrie difficile pendant une heure et demie.

À la fin de chaque cours, je leur proposais des conseils santé / nutrition pour s'assurer qu'ils étaient tous sur la bonne voie, en maintenant un bon équilibre.



PHOTO JASON ELLIS

MA PREMIÈRE COMPÉTITION

A APRÈS MA DERNIÈRE ANNÉE D'ÉTUDES SUPÉRIEURES, J'AI DÉCIDÉ DE PARTICIPER À UNE COMPÉTITION DE BIKINI NATIONALE DU WBFF DEUX SEMAINES AVANT LE SHOW.

Je me suis préparé au mieux en si peu de temps et, à ma grande surprise, j'ai terminé dans le top 15. Après le spectacle, j'ai signé avec des agences de mannequins, obtenu plusieurs parrainages et ma carrière a officiellement débuté.

MA DÉCISION DE DEVENIR VEGAN

Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai amélioré ma santé et ma forme physique. Je mangeais extrêmement sainement et travaillais 6 fois par semaine. J'ai décidé de devenir végétalien dans l'espoir de résoudre les problèmes de digestion et les douleurs à l'estomac dont je souffrais depuis des années. S'en tenir à un régime végétalien a complètement changé ma vie.

J'ai non seulement réglé mes problèmes d'estomac une fois pour toutes, mais j'ai rapidement constaté des différences d'énergie, de peau, de cheveux, d'humeur et même de performance sportive.

Mon alimentation comporte beaucoup de céréales, de quinoa, de lentilles, de chou frisé, de haricots, de noix, de patates douces, de légumes et de fruits.

CRÉDIT PHOTO : KEVIN OSTAJEWSKI



© FITNESS-MAG.FR

SARA MICHAELS

Je recommande mon régime végétalien à mes clients et clientes, mais je souligne l'importance de prendre des suppléments tels que la vitamine B12, le collagène et le fer pour équilibrer correctement et de manière responsable le régime sans viande. Après avoir changé de régime, je n'ai perdu aucune de mes muscles.

Cela semble être une grande peur pour la plupart des gens et des athlètes qui envisagent de faire le changement. Au lieu de cela, j'ai coupé beaucoup de graisse sur mon corps et gardé mon tonus musculaire. Être végétalien a complètement changé ma vie pour le meilleur et je crois que c'est l'une des meilleures décisions que j'ai jamais prise.

SARA MICHAELS



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR





CRÉDIT PHOTOS : KEVIN OSTAJEWSKI

ENTRAÎNEMENT DES FESSIERS

EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
PRESSE À CUISSSES (POSITION LARGE)	3	15
SQUATS SUMO	3	15
SPLIT SQUATS À LA SMITH MACHINE (TÈRE JAMBE SURELEVÉE)	3	15
HIP THRUSTS	3	15
GLUTE-KICKBACKS DE COTÉ ET ARRIÈRE AU CABLE AVEC SANGLE À LA CHEVILLE	2	15
SQUAT SAUTÉ LESTÉ	3	15



BOOSTEZ vos trainings¹ en quelques gorgées !

 **J'ACHÈTE >**

10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10



www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

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



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



PLUS DE L-ARGININE, PLUS DE MUSCLE, MOINS DE GRAISSE ?

Cet article sur l'arginine date de 2009 mais je tenais à vous en donner la traduction car il a le mérite de mettre à jour certaines bases fondamentales du métabolisme des acides aminés et de la L-Arginine en particulier. Comme nous l'avons déjà vu, l'arginine a bien d'autres rôles que de stimuler la vasodilatation.

Plusieurs articles sur Espace Corps Esprit Forme ont déjà été traduits à cette fin. Cependant, la capacité de votre organisme à assimiler l'arginine (et de passer l'intestin en quantité suffisante) reste assez limitée, comme la plupart des acides aminés protéiques. C'est précisément sur ce point que la citrulline est plus efficace que l'arginine. Autre avantage de la L-Citrulline, c'est qu'elle est justement précurseur de l'arginine. J'aurais l'occasion de vous en reparler prochainement mais pour l'instant, je vous laisse avec l'article d'Ergo-log...

Donnez de la L-Arginine à des rats dans leur alimentation et ils deviendront plus minces et plus musclés. Même si vous leur donnez plus de calories, ils développent moins de graisse et plus de muscles. C'est du moins, ce qu'écrivent des chercheurs de la Texas A&M University dans le Journal of Nutrition.

De nombreuses études ont été publiées ces dernières années sur les propriétés hypolipémiantes de la L-Arginine. Certaines d'entre-elles présentaient un groupe de femmes qui suivaient un régime associé à 8 grammes de cet acide aminé où elle perdaient du gras sans perdre de masse musculaire. Une autre étude avait mélangé de la L-Arginine avec de la nourriture pour porcelets. Ils étaient devenu plus maigres et musclés.

L'ARGININE UTILISERAIT PLUSIEURS VOIES CELLULAIRES POUR STIMULER LA RECOMPOSITION CORPORELLE

Il y a plusieurs théories en circulation sur le processus de reconstitution corporelle de la L-Arginine. L'un d'entre eux affirme que l'acide aminé permettrait aux récepteurs des androgènes de fonctionner plus efficacement. Une autre stipule que l'arginine augmenterait la croissance musculaire via l'oxyde nitrique, le 'bon radical libre' en quelque sorte. Ou peut-être que la L-Arginine augmenterait l'activité de la guanosine monophosphate cyclique [cGMP] dans les muscles, de sorte qu'ils brûlent plus de graisses et de sucres mais moins de protéines.



Les chercheurs de la Texas A&M University ont récemment découvert un autre mécanisme. Ils ont découvert que “la supplémentation alimentaire en L-Arginine réduisait sélectivement la masse grasse blanche tout en augmentant l’expression des gènes de la protéine kinase activée par l’AMP et le PGC-1 α (un régulateur essentiel de la biogenèse mitochondriale)”.

V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
 ISO BCAA RELOAD

UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + POTASSIUM CALCIUM MATRIX

CORGENIC **NEW**
V-TYPE
BCAA **G-COR** **CaK**
 UNREAL #8-1-1 BCAA BLEND + SODIUM POTASSIUM MATRIX
 BCAA + GLUTAMINE + CITRULLINE + ELECTROLYTES
 4900 MG DE LEUCINE PAR DOSE
 RECHARGE SODIUM POTASSIUM
 INTRA-ENTRAÎNEMENT

LES NOUVEAUX GOÛTS SONT ARRIVÉS
ORANGE SANGUINE ET THÉ NOIR À LA PÊCHE
 TOUJOURS 100% VEGAN.

CORGENIC
 ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES
 WWW.CORGENIC.COM

f i

UNE ÉTUDE QUI CONFIRME L'INTÉRÊT DE LA L-ARGININE... SUR DES RATS

Dans la publication commentée ici, les chercheurs décrivent les expériences qu'ils ont faits avec quatre groupes de rats. Un groupe a reçu une alimentation pauvre en graisses {LF}. Les rats sont restés minces. L'autre groupe a reçu une diète contenant 40% de matières grasses {HF}, le genre de régime qui vous donnera des rats bien gras.

Lorsque les rats ont atteint leur 19ème semaine, la moitié des rats {LF} et la moitié des rats {HF} ont reçu 1,5 % de L-arginine dans leur nourriture. En termes humains, une personne qui consomme 2500 kilocalories par jour consommerait 9,4 g de L-Arginine. Les autres rats ont reçu de la L-Alanine, un acide aminé qui n'a aucun effet sur la perte de graisse.

L'arginine n'a eu pratiquement aucun effet sur le poids corporel mais elle a affecté la composition corporelle.

Body weight gains or tissue weights	HF-Ala	HF-Arg
Gains of body weights and major white fat pads, ² g		
Body weights	36.7 ± 3.4 ^a	22.0 ± 1.9 ^b
Major white fat pads ³	19.4 ± 1.3 ^a	7.1 ± 0.52 ^c
Relative weight of tissue (tissue weight/body weight x 100), %		
RP adipose tissue	2.08 ± 0.21 ^a	1.43 ± 0.08 ^b
EP adipose tissue	2.05 ± 0.13 ^a	1.67 ± 0.10 ^b
SC adipose tissue	2.46 ± 0.21 ^a	1.70 ± 0.14 ^b
MT adipose tissue	0.85 ± 0.05 ^a	0.55 ± 0.04 ^b
Adiposity index ⁴	7.46 ± 0.49 ^a	5.34 ± 0.31 ^b
Brown adipose tissue	0.115 ± 0.007 ^b	0.156 ± 0.008 ^a
Soleus muscle	0.034 ± 0.001 ^b	0.038 ± 0.001 ^a
EDL muscle	0.035 ± 0.001 ^b	0.039 ± 0.001 ^a
Cellularity of RP adipose tissue		
Adipocyte size, ⁵ μm	99.9 ± 2.8 ^a	92.7 ± 2.5 ^b
Total adipocytes, n × 10 ⁻⁶	17.2 ± 0.9	15.1 ± 1.1
Adipocyte density, n × 10 ⁻⁶ /g tissue	1.62 ± 0.11 ^c	2.05 ± 0.14 ^b

Le tableau ci-contre montre les effets sur les rats {HF}. Ils ont développé plus de muscle, moins de graisse blanche et plus de graisse brune. La graisse brune est le tissu grasseux actif qui brûle les graisses. Le supplément de L-Arginine a eu un effet similaire sur les souris qui avaient reçu des aliments pauvres en graisses et qui n'avaient pas pris de poids.

Body weight gains or tissue weights	LF-Ala	LF-Arg
Gains of body weights and major white fat pads, ² g		
Body weights	26.3 ± 2.2 ^b	8.4 ± 0.86 ^c
Major white fat pads ³	12.8 ± 1.0 ^b	4.5 ± 0.05 ^d
Relative weight of tissue (tissue weight/body weight x 100), %		
RP adipose tissue	1.58 ± 0.12 ^b	0.98 ± 0.06 ^c
EP adipose tissue	1.59 ± 0.11 ^c	1.29 ± 0.07 ^d
SC adipose tissue	1.46 ± 0.11 ^c	1.00 ± 0.06 ^d
MT adipose tissue	0.68 ± 0.07 ^b	0.38 ± 0.03 ^c
Adiposity index ⁴	5.29 ± 0.34 ^b	3.63 ± 0.20 ^c
Brown adipose tissue	0.122 ± 0.005 ^b	0.161 ± 0.006 ^a
Soleus muscle	0.034 ± 0.001 ^b	0.390 ± 0.001 ^a
EDL muscle	0.036 ± 0.001 ^b	0.040 ± 0.001 ^a
Cellularity of RP adipose tissue		
Adipocyte size, ⁵ μm	90.4 ± 1.9 ^b	77.1 ± 3.1 ^c
Total adipocytes, n × 10 ⁻⁶	15.6 ± 1.6	14.4 ± 0.7
Adipocyte density, n × 10 ⁻⁶ /g tissue	2.13 ± 0.16 ^b	3.27 ± 0.27 ^a

L'arginine avait amélioré l'action de l'insuline, comme les chercheurs l'ont découvert. Les muscles des rats supplémentés en L-Arginine avaient absorbé plus de sucres. Lorsque les chercheurs ont analysé le sang de ces rats, ils ont aussi constaté des niveaux inférieurs d'acides aminés utilisés par l'organisme pour la synthèse des protéines. Cela indique que des processus anabolisants sont à l'œuvre, suggèrent les chercheurs. Il est alors probable que la L-Arginine renforce le stimulus anabolique sur la croissance musculaire.

Pourtant, il n'existe toujours pas assez de preuves concluantes sur le rôle tenu par la L-Arginine sur la recomposition corporelle. Cela n'empêche pas les fabricants de suppléments de continuer d'en mettre dans les suppléments censés avoir un effet amincissant ainsi que leurs mélanges protéine/créatine.

Si seulement les gens étaient fait comme des rats, vous pourriez acheter tout ce dont vous avez besoin dans votre boutique de suppléments afin de gagner la compétition de bodybuilding que vous voulez remporter...

Source de l'article: More Arginine – more muscles, less fat

Source Ergo-log: J Nutr. 2009 Feb;139(2):230-7.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme,

Eric Mallet

**EN SAVOIR +
CONSULTEZ LE SITE WEB
ESPACE CORPS ESPRIT FORME**



© FITNESS-MAG.FR



EXPLOSEZ VOS MANCHES À L'ENTRAÎNEMENT ! BOOSTEZ VOTRE N.O.



 **J'ACHÈTE >**
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

**LA QUALITÉ D'UN LABORATOIRE
100% FRANÇAIS**



3 000 MG AAKG*

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

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





DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



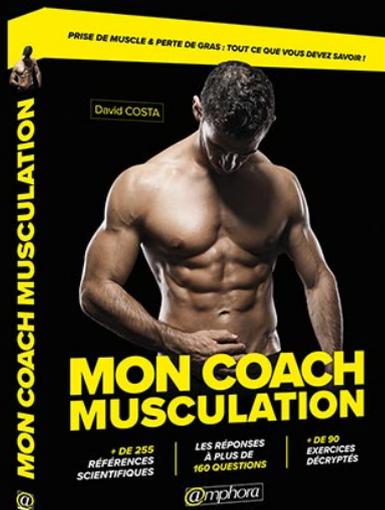
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SECHE CIBLÉ ?

PUIS-JE PERDRE DU GRAS SUR
UNE ZONE CIBLEE (ABDOS,
CUISSSES, FESSIERS, CULOÛTE
DE CHEVAL) ?



QUI NE RÊVE PAS DE POUVOIR SÉCHER AUX ABDOS, FAIRE DISPARAÎTRE SES CULOÛTES DE CHEVAL, AFFINER SES CUISSSES OU RÉDUIRE SES POIGNÉES D'AMOUR. La perte de graisse localisée est discutable : possible, impossible ? Que disent les dernières études scientifiques à ce sujet ? L'entraîneur de bodybuilding, **David Costa**, présente les dernières nouvelles sur la perte de masse grasseuse avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

PUIS-JE PERDRE DE LA GRAISSE SUR UNE ZONE CIBLÉE ?

Oui, il a été prouvé que **la graisse sous-cutanée, à la périphérie de la zone sollicitée par la formation, voit son utilisation augmenter** (1, 2).

Notamment dans une étude publiée en 2017 (3).

Cela est dû à l'augmentation du débit sanguin, à la température et à certaines hormones responsables de l'utilisation des graisses. Attention cela ne signifie pas qu'il suffit de faire sécher des séries sans fin car l'ampleur de la réduction de graisse au niveau local reste néanmoins

faible et la perte de graisse doit être envisagée **de manière globale** (nourriture et formation) Néanmoins, il vous permet d'intégrer dans votre programme de formation un travail axé sur un domaine spécifique. Ceci évidemment **en plus d'un entraînement complet** de votre corps et d'un déficit **en calories** pour permettre une nette perte de graisse.



fotomelia.com



foodspring®

finest fitness food



POURQUOI LES FILLES ONT-ELLES PLUS DE GRAISSE DANS LES CUISSSES, LES HANCHES ET LES FESSES ? POURQUOI EST-CE DIFFICILE DE SE DÉBARRASSER DE CETTE GRAISSE ?

LA RÉPONSE PROVIENT DE LEUR **PROFIL HORMONAL**, LES FEMMES SONT PLUS GROSSES QUE LES HOMMES, EN PARTICULIER POUR **ASSURER LA FONCTION DE REPRODUCTION**.

L'enzyme responsable de son **stockage est très active** et, pour compliquer davantage la tâche, la **lipolyse** (mécanisme de dégradation de la graisse) est faible. Nous devons donc redoubler d'efforts et de patience pour affiner ces domaines.

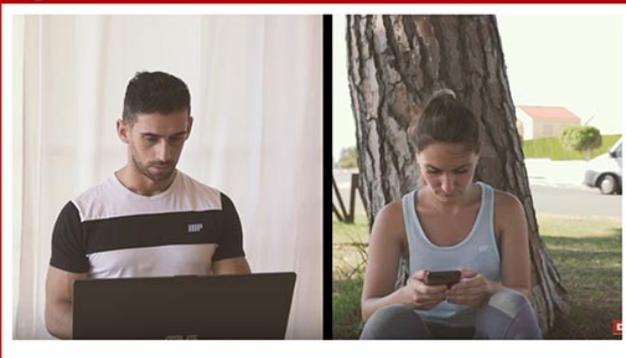
1. (1) Stalknecht B et al. La circulation sanguine et la lipolyse dans les contractions sous-cutanées du tissu adipeux dans les muscles adjacents chez l'homme Am J Physiol Endocrinol Metab. 2007 février; 292 (2): E394-9.

2. (2) Scotto di Palumbo A et al. Effet des exercices combinés de résistance et d'endurance sur la perte de graisse régionale. J Sports Med Phys Fitness. 2017 juin; 57 (6): 794-801. doi: 10.23736 / S0022-4707.16.06358-1.

3. (3) Scotto di Palumbo A et al. Effect of combined resistance and endurance exercise on regional fat loss. J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jun; 57 (6): 794-801. doi: 10.23736 / S0022-4707.16.06358-1.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



ZOOM

SUPPLÉMENTATION

LA SOLUTION POUR AVOIR LE 6 PACK !

45% des hommes sont insatisfaits de leur silhouette et **38%** souhaitent maigrir¹. Si vous faites partie de ces personnes, ce qui va suivre va vous intéresser...

A chaque repas, nous consommons des lipides et des glucides souvent en trop grosse quantité. Si ces repas ne sont pas équilibrés, le tissu adipeux va stocker les acides gras, c'est ce qu'on appelle la **lipogenèse**. Et chez les hommes, ce tissu adipeux se trouve principalement à un endroit bien précis : la ceinture abdominale ! On comprend mieux pourquoi les abdos disparaissent...

NOTRE SOLUTION POUR AVOIR DES ABDOS REDESSINÉS ET SCULPTÉS

Le **gel ABS 6 PACK** est un gel **thermo-actif** aux deux objectifs majeurs : perdre en tour de taille grâce à son action ciblée sur les graisses (fonte adipeuse) et avoir un effet tenseur pour une peau ferme afin de faire apparaître le fameux 6 pack.



PHOTO GOOGLE IMAGE (AUTEUR NON IDENTIFIÉ)
IMAGE NON CONTRACTUELLE



© FITNESS-MAG.FR

2 FONCTIONS MAJEURES

1) **EMPÊCHER LE STOCKAGE (LIPOGENÈSE) ET FAVORISER LE DÉSTOCKAGE (LIPOLYSE) PRÉUVE À L'APPUI**

L'excès ou un certain déséquilibre alimentaire lié à un manque d'activité physique favorise donc un stockage des graisses : la lipogenèse. Il est donc nécessaire dans un premier temps de déstocker ces graisses. C'est le rôle de l'actif breveté Actiporine 8G composé de maté, guarana et jania rubens. En plus, de bloquer la lipogenèse, cet actif va également activer la lipolyse.

Des études ont démontré la perte de 67% de graisses abdominales et une augmentation de 74% de l'activité lipolytique.

2) **RETENDRE LA PEAU DU VENTRE**

Alors que les fibres de collagène ont perdu de leur élasticité et tonicité du fait du déstockage des graisses, il est primordial d'agir à ce niveau.

L'intérêt d'Actiporine 8G est de retendre cette peau tout en dessinant les abdominaux puisqu'il joue sur la synthèse de collagène : + 51% de production².

Bénéficiant d'une efficacité prouvée, le gel ABS est composé d'autres actifs rigoureusement sélectionnés afin de renforcer son action. L'huile de tournesol va leur permettre de pénétrer rapidement dans la peau tout en favorisant une meilleure absorption. La capsaïcine et le maté stimulent le métabolisme et augmente la combustion de graisses. Le gotu kola sera apprécié pour son action raffermissante et lissante de la peau. Enfin, le beurre de karité assure une hydratation optimale de la peau.

ABS 6 PACK du Laboratoire Eric Favre® deviendra votre meilleur allié pour cet été pour des abdos dessinés et sculptés.

¹Source : Acoos (NAF 93.13Z : « Activités des centres de culture physique »)

²Etude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif ACTIPORINE® 8G.



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



PROMO!

VOTRE ÉTÉ À

29,90€ / MOIS*

*Renseignement uniquement à l'accueil de votre club

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI
04 95 30 47 10

f Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU
30 JUIN JUSQU'AU 02 SEPTEMBRE 2019
ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

FITNESS & SQUASH CENTER
ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI
04 95 30 47 10 f Perfect Bodies Bastia

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09H15 10H15	LESMILLS BODYPUMP			pilates	
12H30 13H15	LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CX CORE	LESMILLS BODYSTEP	
14H30 15H30		pilates		LESMILLS BODYPUMP	
18H30 19H30	TOTAL ABDOS 18h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYSTEP	LESMILLS BODYJAM 18h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT 18h30 BIKING
19H30 20H30	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYCOMBAT 19h30 BIKING	LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS CX CORE 19h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYBALANCE

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES: À PARTIR DU 30 JUIN

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30
LE SAMEDI 9H À 13H

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



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



#DÉCOUVERTE

JORDAN BELOUGNE



PHOTOS : RONNY CLEMENT
@RONNYCLEMENTPHOTOGRAPHER



ERIC RALLO : Pour ceux qui ne te connaisse pas, peux-tu te présenter en quelques lignes, et nous en dire plus sur ton état d'esprit et ta vision du bodybuilding ?

JORDAN BELOUGNE : Je suis passionné par la Culture Physique depuis mon adolescence, j'ai pu avoir ma première inscription en salle de musculation à 19ans, en débutant mes études universitaires. Rapidement, j'ai senti en moi un réel investissement dans l'optique d'optimiser ma progression. Partant d'une base très fluette, il a été particulièrement difficile et fastidieux de gagner un volume « important ». Aujourd'hui encore, après 6ans de pratique naturelle, je reste un physique très « fin » dans ce milieu. Afin de me démarquer, j'ai choisi de travailler sur la présentation globale du physique, afin de masquer mon manque de volume global et mettre en avant un physique harmonieux et proportionné. Je me reconnais dans les idéaux d'un « Rétro-Bodybuilding », comme j'aime à l'appeler, où l'élégance du physique est la clef

de voute d'une condition réussit, ou l'excès de masse musculaire devient préjudiciable si elle n'est pas mis en avant de manière fluide et gracieuse.

Je me suis lancé dans la compétition en 2018, avec quelques événements importants tel que le Top de Colmar et le Ripert's Body Show. Je me suis senti rapidement à l'aise dans l'idée d'amener mes idéaux et ma vision sur scène. Récompensé du trophée de la « Plus belle ligne et élégance sur scène », j'ai su grâce à cet élément déclencheur que j'avais ma place dans le milieu compétitif du bodybuilding malgré mon petit gabarit. Sur une touche plus personnelle, je suis Diététicien-Nutritionniste de formation, j'accompagne donc les sportifs au quotidien vers leurs objectifs à travers une alimentation adaptée.

ERIC RALLO : – Le début d'année semble avoir été riche en compétitions et en résultats prometteurs, peux-tu nous faire une rétrospection ?

JORDAN BELOUGNE : Fin 2018, j'ai confirmé mes intentions de compétiteur lors du Grand-Prix Apollon, ou j'ai remporté le Trophée du « Meilleur Poseur » accompagné d'une 3ème place en Classic Physique et en « Bodybuilding -75kg » avec un poids sur scène de 68kg. Après un hiver passé à construire de la masse musculaire à base de surplus calorique et de full-body, je suis arrivé en 2019 avec une condition bien plus abouti et un poids proche des 70kg lors de ce début de saison.

Ainsi, j'ai remporté les championnats d'Aquitaine de l'AFPCN dans ma catégorie « -75kg » accompagné du titre du « Meilleur Poseur ».

La qualification pour la finale Nationale acquise, j'ai pu participer à celle-ci et obtenir une seconde place. J'ai également été sélectionné en équipe de France pour des championnats internationaux.

Entre temps, j'ai participé au Ripert's Body Show 2019 (NABBA) dans le sud de la France, décrochant une 3ème place en « Classic Physique » et une nouvelle fois en « Bodybuilding -75kg » sur un plateau d'une 15aine d'athlètes dans chaque catégorie.

J'ai également conservé mon Titre du « Meilleur Poseur » pour la deuxième année de suite lors de ce show. J'avais pour intention de décrocher une première place afin d'être qualifié pour la NABBA Internationale, mais ce n'est que partie remise !

Désormais, je me prépare pour fin 2019 afin de participer aux championnats FCPCN et retenter une qualification pour Mister Univers NABBA.

#INTERVIEW

JORDAN BELOUGNE



ERIC RALLO : Tu mets en avant le côté « Artistique » du bodybuilding, peux-tu nous expliquer ça plus en détail ?

JORDAN BELOUGNE : En effet, je porte une attention bien particulière au fait que la culture physique soit une discipline artistique à part entière. La fluidité du mouvement, la précision du geste, l'expression faciale sont des transmetteurs d'émotions.

Je la nomme bien volontiers « Poésie du corps » ; c'est mon langage artistique, j'exprime mes ressentis, mes émotions, à travers mes posings ; Le corps et l'esprit ne font plus qu'un.

Actuellement, cette idéologie du physique liée à une œuvre d'art a été tronquée pour quelque chose de plus brut, de plus volumineux. Le Bodybuilding a énormément gagné en notoriété, mais avec des valeurs biaisées, bien loin des fondamentaux qui ont créé ce sport et délaissant l'état d'esprit « Un esprit sain dans un corps sain ». J'aspire à une culture physique appréciée par le plus grand nombre, où on observe et juge l'élégance du culte du corps, avec proportion et parcimonie. Un événement où l'on vient observer une performance artistique et culturelle, au même titre que l'on peut visiter une exposition sur les peintres Italiens ou Russes.

E.R. : On remarque une réelle fluidité dans ton posing, dans tes transitions, comment as-tu travaillé cela ?

J.B. : Vous l'avez probablement senti, je suis un pur passionné du Posing, lorsque je regarde une chorégraphie de Franck Zane, Ed Corney, Bob Paris, Francis Benfatto ou encore Shawn Ray, je suis submergé par l'émotion, l'émerveillement d'une telle prestation, par la perfection de chaque mouvement. Dès lors, j'ai su que je mettrai tout en place pour pouvoir révéler ça au grand jour. Je suis dans une recherche constante de transition intéressante, adaptée à ma ligne et au message que je souhaite transmettre. Je travaille principalement en musique, je pense qu'il est essentiel de trouver un morceau « personnel » dans lequel on s'identifie, une musique qui nous touche, qui nous fait ressentir cette émotion afin de la partager en suivant. Avant de passer par la case expression libre, il est

essentiel de maîtriser un panel de pose le plus large possible, chacune adaptée à son physique, et avec plusieurs variantes et outils de diversifications. C'est un travail de long terme, afin de comprendre la dynamique de son corps, évoluer avec lui, pour avancer vers la dernière étape de l'improvisation !

Celle-ci consiste à évoluer sur une musique sans aucune préparation, se laisser guider par celle-ci et se placer avec impact et ressenti à chacune de ses notes, chacun de ses moments forts.

Le posing est une discipline à part entière, qui est malheureusement négligée actuellement, il est en effet difficile de voir des personnes présentées ne serait-ce que les poses « Imposées » correctement.

Pourtant, il s'agit d'un axe d'évolution formidable ! Un physique splendide peut être ruiné par une mauvaise présentation, des tremblements, un problème d'alignement... À l'inverse, un physique « banal » peut devenir « Outstanding » avec un travail introspectif des points forts, du positionnement, du mouvement ; c'est l'Art du Posing.



PHOTOS : RONNY CLEMENT
@RONNYCLEMENTPHOTOGRAPHER



ERIC RALLO : Comment te projettes-tu dans les prochaines années ? Comment envisages-tu l'évolution de ton physique et à quoi aspirer-tu ?

JORDAN BELOUGNE : La prochaine étape pour moi est une qualification pour des compétitions internationales, afin de révéler à un public plus large mes valeurs et avoir la chance de présenter un posing sur une scène Européenne. A coté de ça, le plus important pour moi reste la transmission de cette fameuse vision qui me tient à cœur. J'aimerais toucher de plus en plus de personne, et remettre au gout du jour des valeurs qui me semblent essentielle et bien trop délaissées. Nous sommes une petite communauté désormais à se retrouver autour des valeurs du Bodybuilding « OldSchool ».



Remy Bler-ent

#INTERVIEW
JORDAN BELOUGNE

E.R : Si un pratiquant ou une personne est intéressée par l'idée de mettre en avant l'élégance dans son physique, que lui conseilles-tu ?

J.B. : De se laisser guider par la passion, je pense que tout vrai culturiste le ressent, c'est au fond de soi. Il faut entretenir cette petite flamme, la nourrir afin de porter cet esprit artistique au quotidien. Vous devez entretenir l'unicité, comprendre vos points forts et travailler avec eux pour vous positionner sous votre meilleur angle. Retraavaillez les poses, appropriez-les-vous. Travaillez votre silhouette, ne laissez rien au hasard. Et surtout ; démarquez-vous ! Une des choses absolument tragiques est la ressemblance actuelle de l'ensemble des physiques, avec des poses qui semblent bâclées et sans

aucune personnalité. Si on remonte 30 à 50ans en arrière, on pouvait identifier un bodybuilder uniquement à sa silhouette ou à sa pose emblématique. Un zeste de réflexion et d'analyse sur son corps vous permettra de vous créer des poses hors du temps qui vous colleront à la peau et dont les gens se souviendront. La chose particulièrement intéressante c'est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une masse musculaire très développée pour être un excellent poseur et paraître volumineux. Tout est question d'angle et de mise en valeur, souvenez vous en. Si je devais fournir un dernier conseil, ce serait l'ouverture d'esprit ; cultivez-vous ! Sur l'histoire du bodybuilding, mais pas que ! Intéressez-vous à l'histoire, la mythologie, la peinture, la sculpture, développez vos sens artistiques tout azimute afin de trouver l'inspiration nécessaire à la création

RIPERT'S BODY SHOW



photographe non identifié (nous contacter)

#INTERVIEW **JORDAN BELOUGNE**



PHOTOS : RONNY CLEMENT
@RONNYCLEMENTPHOTOGRAPHER

ERIC RALLO : Si l'on souhaite en découvrir plus sur ton état d'esprit, sur quelle plateforme peut-on te retrouver ?

JORDAN BELOUGNE : Je suis particulièrement actif sur Instagram (@jordanbjoly) ou je véhicule au quotidien cette idéologie autour du culte du corps et l'état d'esprit que j'aime y associer, je mets également en avant mon alimentation et mes entrainements afin de créer de la valeur ajoutée pour les personnes qui prennent le temps de s'intéresser à mon contenu.

Je commence également à alimenter une chaine Youtube (Jordan Belougne Joly) ou j'ai l'idée de me développer avec du contenu vidéo de qualité.

Vous pouvez également retrouver l'ensemble de ma vision sur mon site internet beasculpture.com



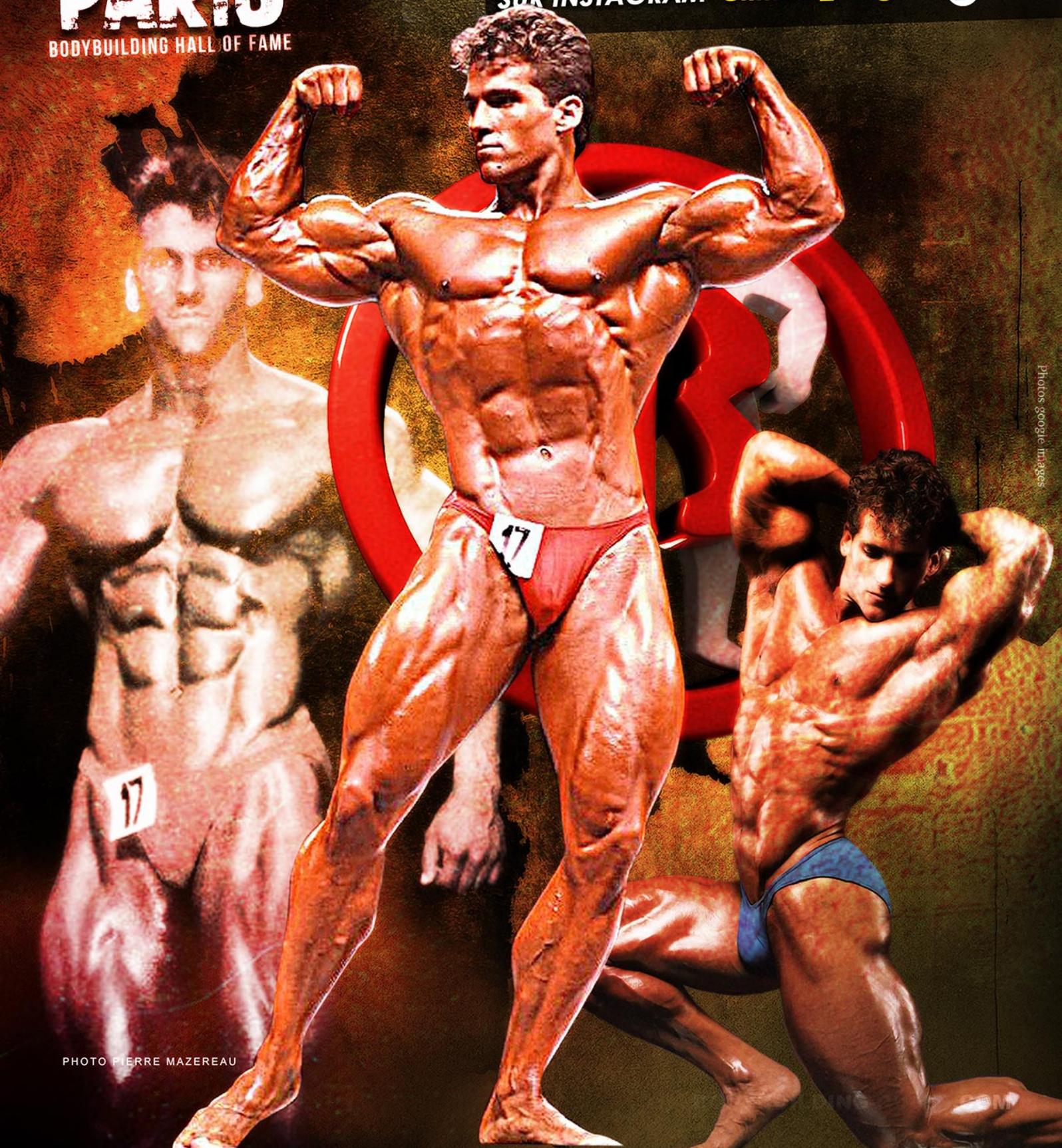
photo Olivier Ripert

BOB PARIS

BODYBUILDING HALL OF FAME

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



Photos: google images

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





BERNARD DATO
Écrivain

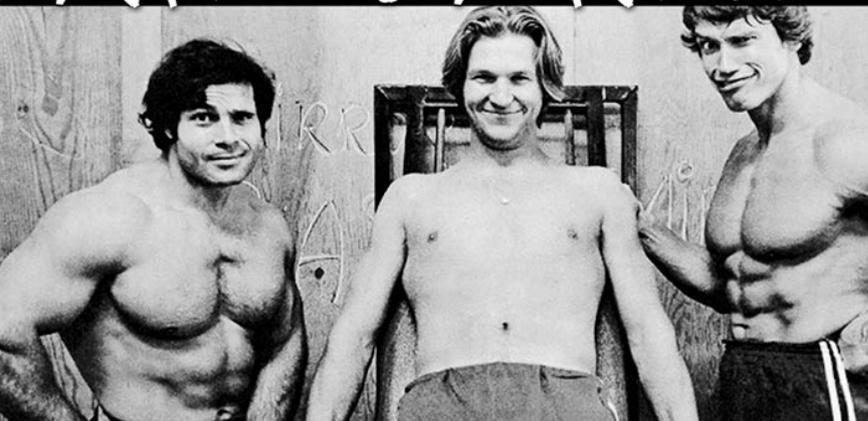
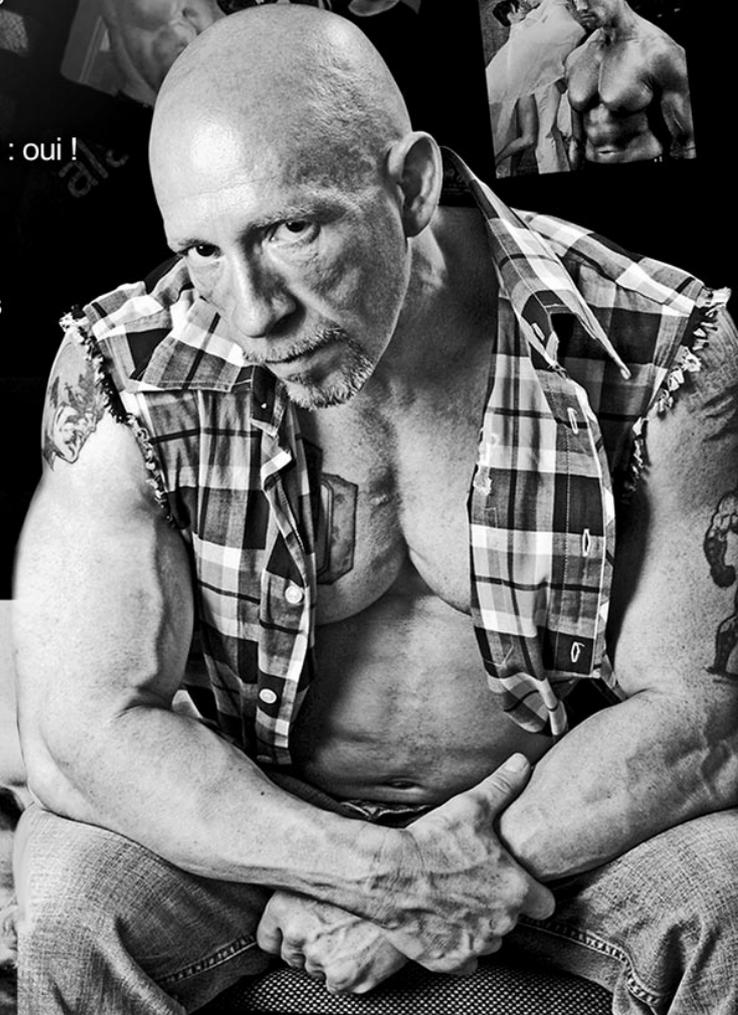
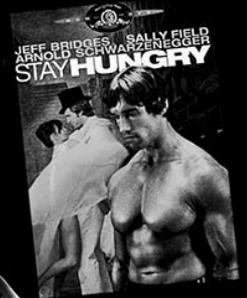
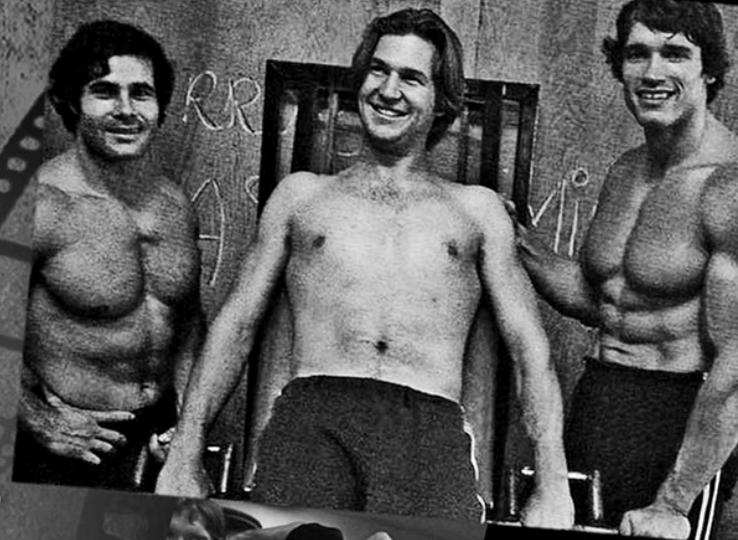


CORPS SOUFFLANT ET SUANT

Arrêt sur image,
Image d'un monde sans cesse
En mouvement.
Arrêt sur image dans le rétroviseur.
Image d'un monde où les acteurs
N'avaient pas pour injonction,
Pas encore, pas encore,
Pour injonction absolue d'être musclés.
Un monde où ceux qui vivaient
Leur spiritualité
Dans et par la fonte,
Faisaient un choix tout
Personnel.
Un monde où chacun,
Ici sur le plateau de Stay Hungry de Bob Rafelson,
Chacun, Franco, Jeff et Arnold,
Pouvaient rire d'eux-mêmes,
Et pas de l'autre,
Pouvaient rire de leur différence,
Un monde où ils pouvaient rire et décider
De cette différence.
Pas question, non : non !
Pas question, je vous l'assure,
De dire que c'était mieux,
Avant.
Juste de remarquer,
Juste de souligner,
Que nous avons tous l'habitude d'habiter le monde
Que nous faisons,
Que nous avons tous le travers
D'oublier les vestiges
Des mondes passés.
Habitons, habitons le monde que nous construisons, oui : oui !
Oui mais...
Et si nous habitons aussi, de temps à autre,
Les ruines du monde
Dans le rétroviseur ?
Car les mondes sont les vagues sonores et salées
D'une seule et même mer.

**maison en ruines —
paisiblement quelques arbres
y vivent**

FRANCO. JEF. ARNOLD





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR



© FITNESS-MAG

VALERIE JUNÇA

Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com
Photos d'entraînement réalisées à Mega Training (34 Le Crès)
Remerciements : Jean Mega



“ JE PENSE QUE MON CORPS EST VRAIMENT FAIT POUR LE BODYBUILDING ”

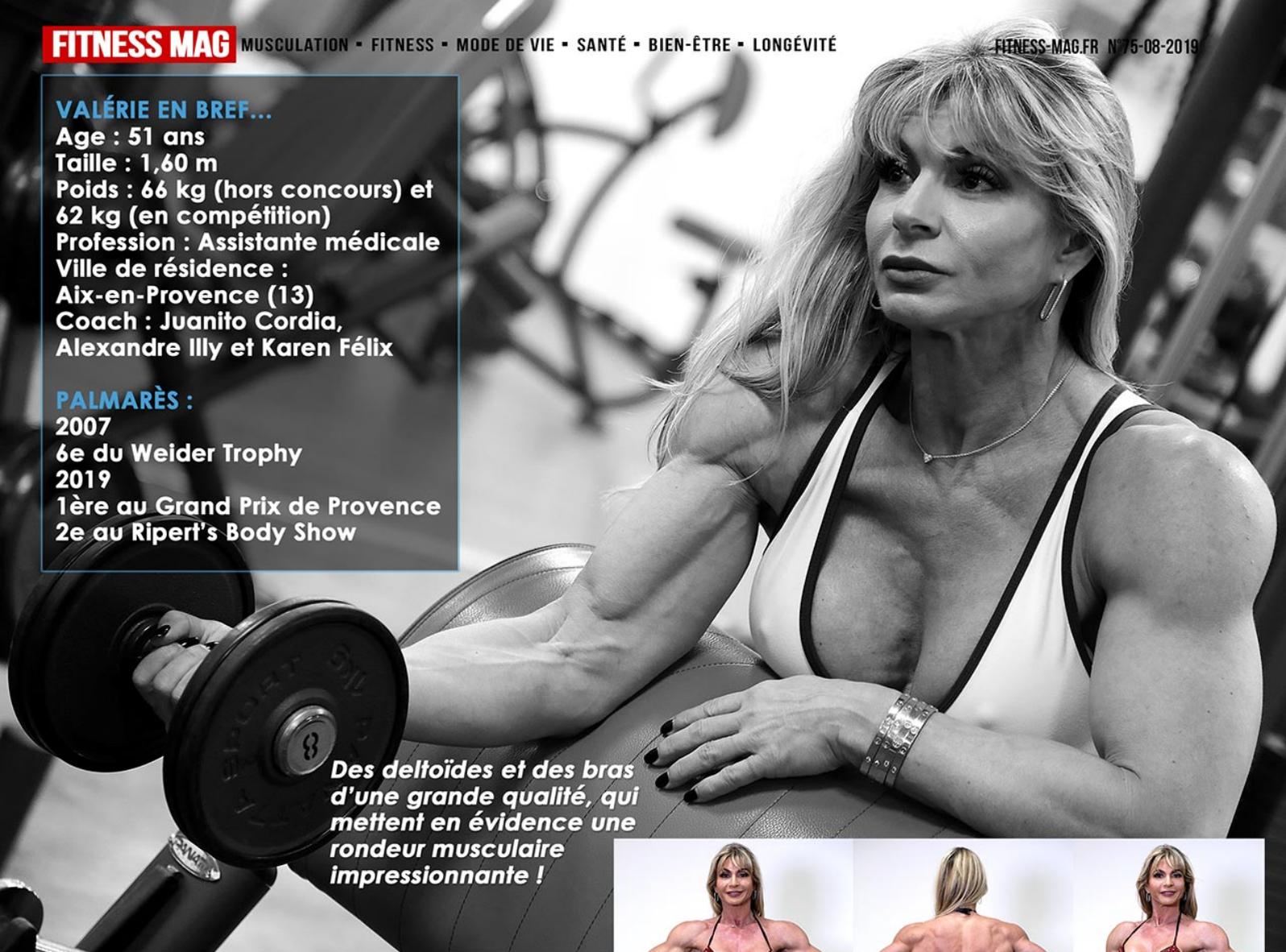
APRÈS 12 ANS D'ABSENCE SUR LES PLANCHES, VALÉRIE JUNÇA A EFFECTUÉ SON RETOUR À LA COMPÉTITION, IL Y A QUELQUES SEMAINES. Un come-back gagnant puisque la jolie Aixoise a remporté le Grand Prix de Provence, dans la catégorie bodyfitness, le 27 avril dernier. Elle a même confirmé sa grande forme en se classant seconde au Ripert's Body Show, la semaine suivante. A 51 ans, son physique et sa motivation suscitent l'admiration de tous les passionnés de bodybuilding. Grâce à la rage de vaincre d'une débutante et à l'expérience d'une athlète mature, Valérie présente un physique particulièrement tonique et esthétique. L'exemple parfait d'une championne qui sait allier le muscle et la féminité.

VALÉRIE EN BREF...

Age : 51 ans
 Taille : 1,60 m
 Poids : 66 kg (hors concours) et
 62 kg (en compétition)
 Profession : Assistante médicale
 Ville de résidence :
 Aix-en-Provence (13)
 Coach : Juanito Cordia,
 Alexandre Illy et Karen Félix

PALMARÈS :

2007
 6e du Weider Trophy
 2019
 1ère au Grand Prix de Provence
 2e au Ripert's Body Show



*Des deltoïdes et des bras
 d'une grande qualité,
 qui mettent en évidence une
 rondeur musculaire
 impressionnante !*

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

VALÉRIE JUNCA : Ce qui me plaît dans la musculation, c'est de sentir que mon corps répond positivement à ce que je lui demande. Je pense que mon corps est vraiment fait pour le bodybuilding.

DA : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ D'EFFECTUER TON RETOUR À LA COMPÉTITION APRÈS UNE ABSENCE AUSSI IMPORTANTE ? ET POURQUOI AVOIR CHOISI LA CATÉGORIE BODYFITNESS ?

V.J. : À la cinquantaine, je voulais savoir si j'étais encore capable de me surpasser, d'assumer la difficulté des entraînements intenses et d'une diète stricte qui ont souvent des répercussions sur la vie professionnelle et personnelle. Mais tout a très bien fonctionné ! En fait, ma morphologie et mon volume musculaire m'ont placés dans la catégorie bodyfitness, dès le début de ma carrière sportive.



Valérie Junca présente un physique tonique et esthétique, quel que soit l'angle présenté et la pose effectuée.



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

VALÉRIE JUNCA : Mon plus beau souvenir sur scène, c'est d'avoir pu présenter au public ma chorégraphie d'une minute préparée minutieusement avec Karen Felix.

DA : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UN TEL NIVEAU À PLUS DE 50 ANS ?

V.J. : Je pense qu'à 50 ans la force vient de l'expérience et de la ténacité. On se fixe un objectif et on ne renonce pas. À cet âge-là, les difficultés de la vie nous ont rendues plus fort. Je me suis entraînée et préparée avec la fougue de mes 20 ans.



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

V.J. : La musculation est un mode de vie qui s'applique au quotidien. Préparation à une compétition ou pas.

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

V.J. : Mes coaches m'ont appris à m'entraîner autant sur des machines qu'avec des poids libres. Il faut varier les méthodes de travail pour surprendre le muscle et le faire progresser.

DA : FAIS-TU DU CARDIOTRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

V.J. : Je ne suis très fan de cardiotraining ! En fait, j'en fais très peu.

DA : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UNE FUTURE COMPÉTITRICE ?

V.J. : Une future compétitrice doit tout d'abord définir sa réelle motivation. Programmer son mental aux épreuves difficiles qu'elle va rencontrer. Si elle a conscience de tout ça, et qu'elle reste motivée, elle doit faire confiance à son coach. Puis, se laisser guider sans se poser trop de questions, jusqu'à ce que son objectif soit atteint. Et s'arrêter seulement quand le job est fini et pas lorsqu'on est fatiguée !



Qui a dit qu'une femme musclée n'était pas féminine ? Valérie Junca prouve le contraire. Et de quelle manière !

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

VALÉRIE JUNCA : Il est essentiel de compléter son alimentation avec de la créatine, par exemple. Des BCAA, de la glutamine et des omégas 3 sont également des compléments alimentaires intéressants.

DA : MIS À PART LA MUSCULATION, PRATIQUES-TU UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ? ET DANS QUEL BUT ?

V.J. : Je pratique le golf, une activité qui m'aide beaucoup sur le plan de la concentration intense dont on a besoin lors des entraînements de bodybuilding. Le golf est une discipline qui aide à prendre conscience que le mental est l'outil fondamental dans toute réussite.



DA : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

V.J. : Cette saison, j'ai remporté le Grand Prix de Provence et la 2e place au Ripert's Body Show, résultat qualificatif pour les Championnats d'Europe. Cela est déjà pas mal pour un retour ! En dehors des compétitions, je ne reste jamais dans ma zone de confort. Mon objectif permanent est de progresser, progresser et toujours progresser.

SUIVEZ VALÉRIE SUR INSTAGRAM

@VALERIEJUNCA



© FITNESS-MAG.FR

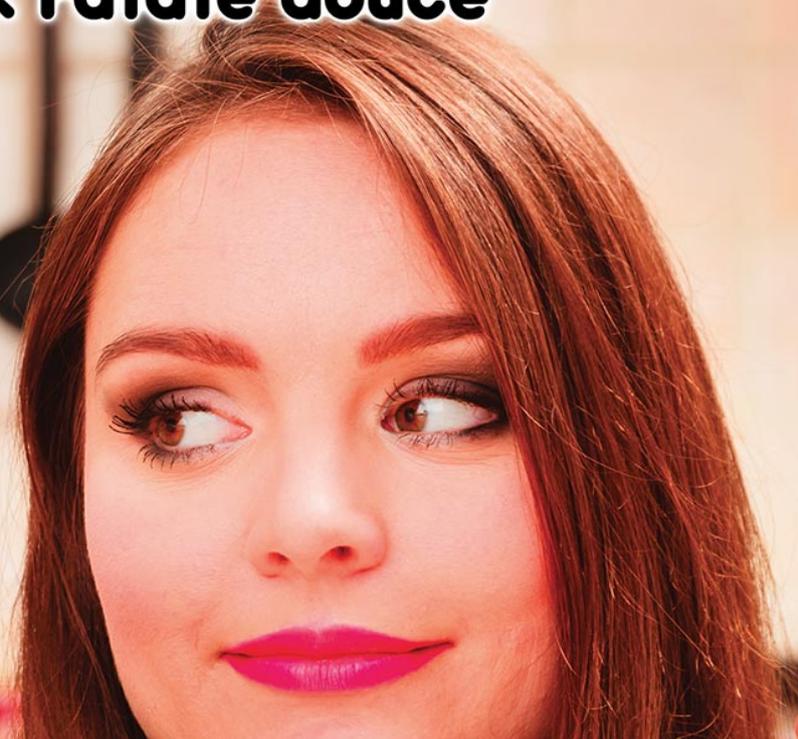
FITNESS-MAG.FR

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

FAIRE LE STOCK DE GRAISSES

VOUS POUVEZ MANGER DES GRAISSES MAIS LES BONNES ! VOUS AVEZ DÉJÀ ENTENDU ÇA ? MOI OUI...MAIS C'EST QUOI DES BONNES GRAISSES ?





Le discours comme **“ vous êtes les meilleurs, vous pouvez le faire ”** ou bien **“Force toi, tout le monde peut y arriver”** ne fonctionne pas pour grand monde sur le long terme.

La motivation est plutôt simple à comprendre, il faut cumuler deux choses essentielles qui vous sont propres :

L'ENVIE
LE BESOIN

Exemple :

J'ai envie d'être musclé car j'ai besoin de gagner en confiance en vous.
J'ai en envie de commencer à méditer parce que j'ai besoin de me détacher de mes soucis.
J'ai besoin de manger plus sainement car j'ai envie d'être en bonne santé.
J'ai envie de voir plus mes enfants donc j'ai besoin de changer de travail....

Ce sont vos propres convictions qui comptent, si vous avez du mal à vous motiver pour quelque chose trouvez la raison pour laquelle vous en avez vraiment envie et celle pour laquelle vous en avez besoin.

Théo / Fitnessmith

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**



PixArtPhotographie © Patrick Masoué

SI VOTRE ALIMENTATION CONTIENT DES ALIMENTS DE LA PREMIÈRE LISTE VOUS AVEZ PEU DE CHANCE DE MANQUER DE GRAISSES "SAINES".

Le côté « sain » d'une source grasse vient surtout de :

- son origine bio ou pas
- de la nutrition et de l'environnement des animaux pour les graisses animales
- de l'équilibre entre ces sources de graisses dans votre alimentation

Les acides gras sont essentiels mais ne sont pas à consommer en illimité non plus et, surtout pas de manière isolée comme : manger que des oméga 3 ou manger que du gras via les jaunes d'oeufs...

La variété est la clé!

Ne vous prenez pas trop la tête avec les ratios, si vous avez les bons ingrédients dans vos placards c'est déjà **90% DU TRAVAIL EFFECTUÉ.**

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

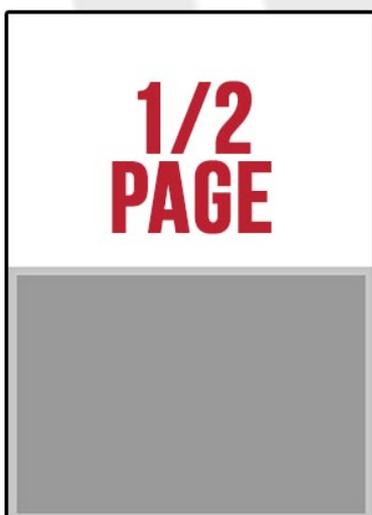
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

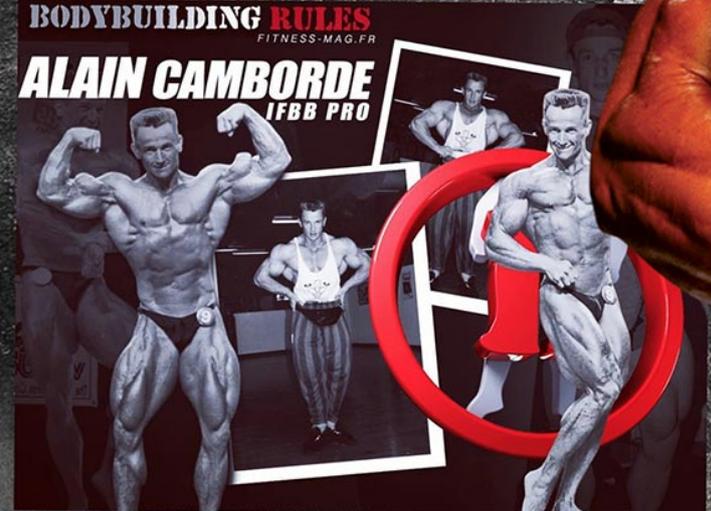
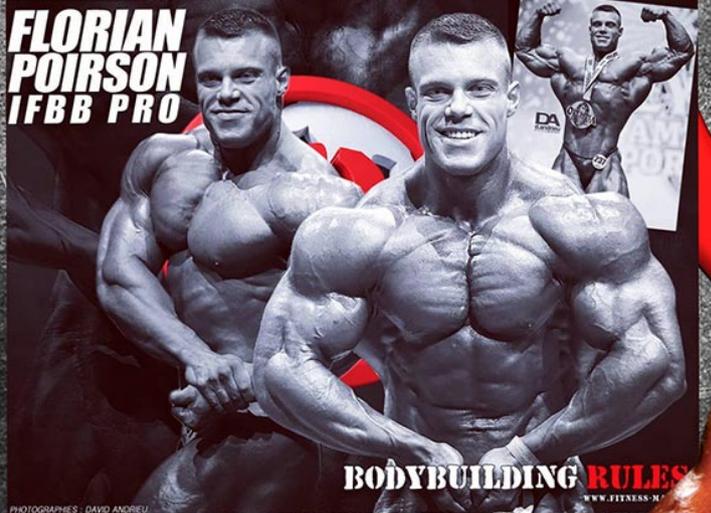
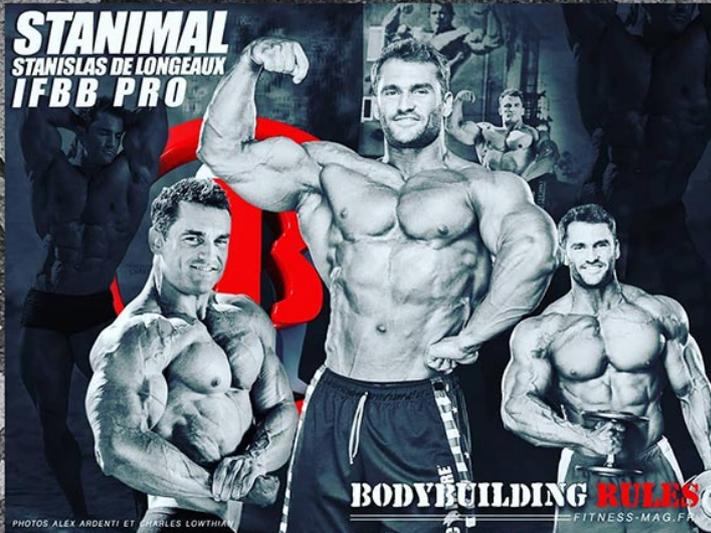
CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



#BBR #ZOOMATHLETES

RETROUVEZ TOUS LES ZOOM ATHLÈTES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

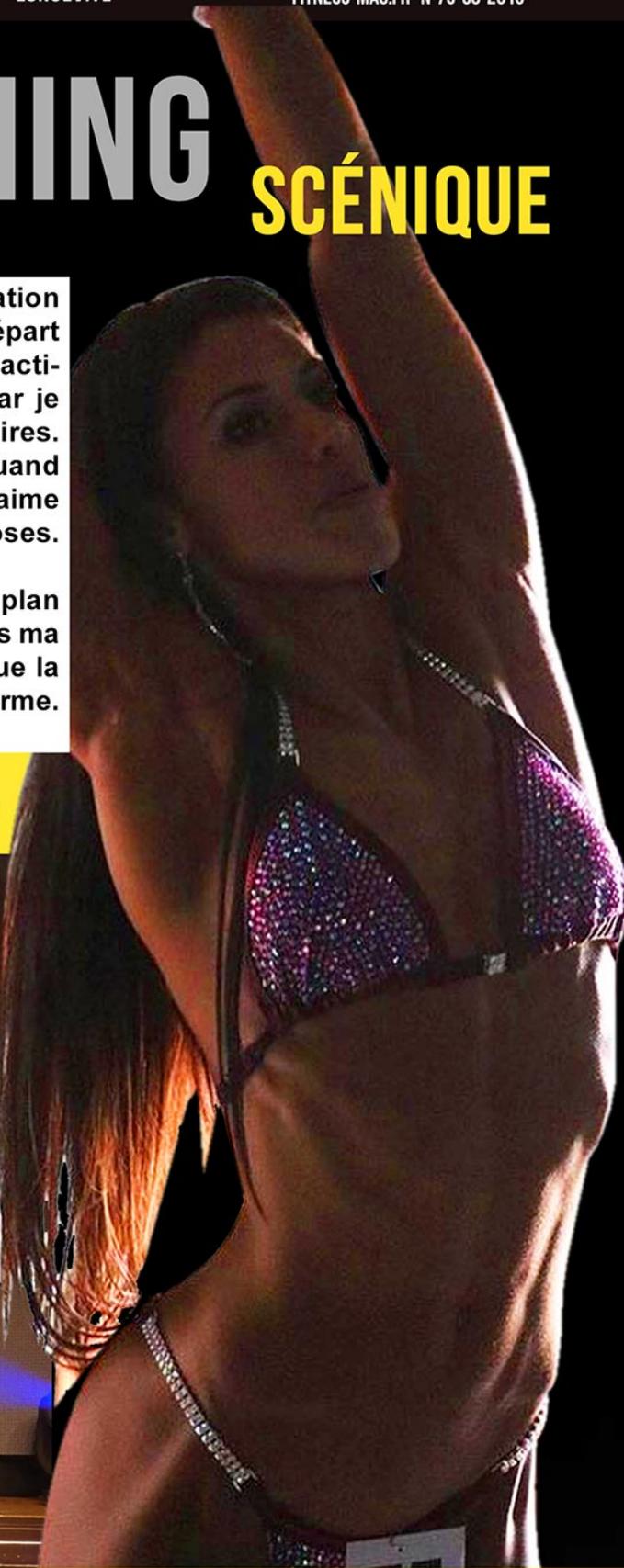


COACHING SCÉNIQUE

C'est à 26 ans et après 3 ans 1/2 de pratique de musculation que je me décide à me lancer dans la compétition. Au départ je me suis inscrite à la salle de sport afin de pratiquer une activité sportive, je trouvais que le fitness me correspondait car je n'avais pas de contrainte au niveau des jours et des horaires. Cela s'adaptait très bien à mon rythme de vie, j'y allais quand j'en avais envie sans me forcer à quoi que ce soit. Je n'aime pas être tenue par des créneaux horaires ce genre de choses.

J'y ai trouvé énormément de bénéfices que ce soit sur le plan physique mais aussi psychologique. Je me sentais mieux dans ma tête, dans mon corps, plus efficace au travail, plus dynamique la journée, plus reposée le soir et de manière générale plus en forme.

PAULINE ESCANDE

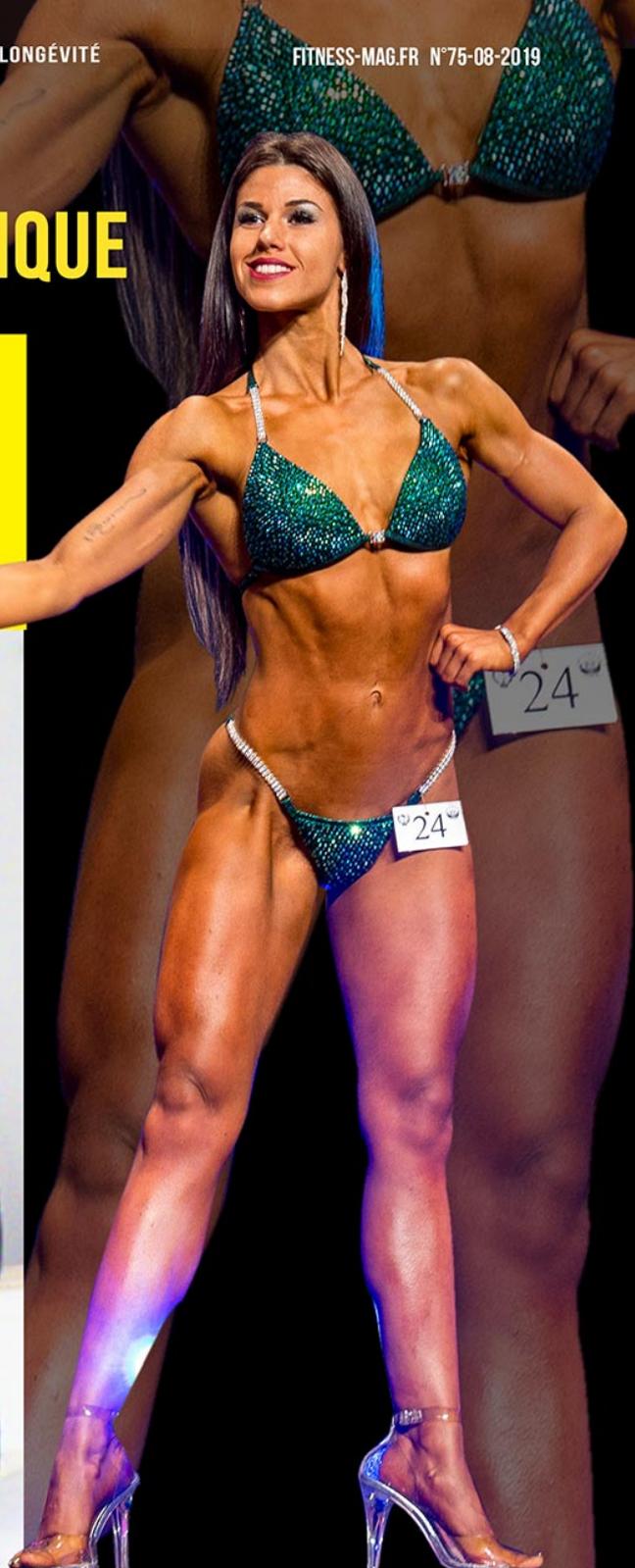




COACHING SCÉNIQUE

Karen est très pointilleuse sur les détails et fait un coaching très structuré. Une fois les bases apprises Elle filme mon passage et prend les photos de mes poses imposées.

Nous visualisons la vidéo pour voir ce que je peux améliorer et je repars avec. Ensuite je répète jusqu'à ce que je me sente vraiment à l'aise pour le refaire sur scène.



Puis ça a été un engrenage, l'envie d'aller toujours plus loin, jusqu'au jour où ce mode de vie est devenu une passion. J'ai donc contacté, le 9 septembre 2018, la personne par qui je voulais être suivie pour ma 1ère compétition : **Benjamin Rotsaert**. J'étais prête à faire tous les sacrifices nécessaires pour pouvoir avoir ce préparateur.

Pourquoi lui ? Au départ une intuition, une admiration pour son travail, ses résultats. Mais il y a quelques mois je ne pouvais pas vraiment répondre d'avantage à cette question. Cependant, aujourd'hui je vous répondrais ceci : car il est professionnel, motivant, qu'il a cru en moi et en mes capacités dès le 1er jour, qu'il est d'un soutien sans faille, respectueux, généreux, à l'écoute et bienveillant.

Nous avons donc entamé ensemble cette préparation qui a duré 6 mois.

Ce qui m'a poussée à me lancer dans la compétition ce n'est pas l'esprit de la gagne. Je me suis simplement lancée un défi personnel, un challenge à relever, aller au bout des objectifs que je me fixe pour que cela me serve dans ma vie à ne jamais abandonner, à avoir confiance en moi et à aller toujours de l'avant même dans les moments les plus difficiles. Effectivement j'ai retrouvé toutes ces valeurs dans le body. Une fois l'objectif en tête je n'ai plus rien lâché et pensais body tout le temps.

Afin de m'initier au posing **Benjamin** m'a conseillé d'aller voir **Karen Félix**, Championne du Monde, plusieurs fois Miss Univers et Coach Scénique. Il me paraissait nécessaire d'aller la rencontrer car je ne me sentais pas à l'aise dans ma posture ni mes transitions et déplacements.



COACHING SCÉNIQUE

Karen m'a donnée les bases, les consignes et tout un tas d'astuces pour améliorer ma prestance scénique. A moi ensuite de répéter ce travail si intéressant !



PRÉPARATEUR : BENJAMIN ROTSAERT

Le 4 mai 2019 jour tant attendu, je participe au Ripert's Body Show. Le stress, l'adrénaline, l'excitation, tout était au rendez-vous ! J'avais participé au GP de Provence 1 semaine avant, ce qui m'a permis d'appréhender la scène d'une manière plus sereine et de profiter au maximum de l'instant présent ce jour-là. Puis vient le moment des résultats. Sur un plateau de 20 athlètes, les 6 premières sont appelées au micro afin d'être récompensées. La 6eme est appelée, puis la 5ème, 4ème, 3ème, seconde et là je me dis c'est foutu pour moi ! Jusqu'à ce que j'entende mon nom résonner dans la salle, j'étais la gagnante du Body Show 2019 catégorie Miss Bikini Open. Ce qui m'amena donc au toutes catégories que j'ai également remporté ainsi que la sélection pour concourir en International ! Incroyable, je n'en revenais pas. Tous ces sacrifices, ces doutes, ces mois de préparations récompensés bien au-delà de ce que je pouvais espérer.

J'ai désormais la possibilité de poursuivre cette aventure en International. Je me laisse le temps de la réflexion. Dans tous les cas cette préparation m'a apportée tout ce que je cherchais, ce dont pourquoi je me suis lancée dans cette aventure. J'ai rencontré de magnifiques athlètes, certains devenus même des amis. j'ai appris à ne jamais rien lâcher et à garder en tête l'objectif à atteindre quel qu'il soit. **Je respecte encore plus cette discipline qui est très dure physiquement et psychologiquement, qui nous demande énormément de rigueur et de discipline, qui nous force à nous « extraire » du monde extérieur quelques temps pour se centrer sur soi, être à l'écoute de son corps, d'en prendre soin au maximum afin d'en sortir plus forte !** Merci à mon préparateur **benjamin Rotsart** et à **Karen Felix**.

Pauline Escande

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

- 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 **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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





DÉBORAH DONNIER
Fondatrice Prévention Santé



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

▶ CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



RÉÉQUILIBRER SES YEUX POUR ENTRAÎNER SON CERVEAU AVEC LE TRAINING NEURO SENSORIEL

Le Training Neuro Sensoriel mis au point par les centres CeREN est une méthode scientifique qui permet à tout individu de retrouver 100% de son potentiel et d'apporter des solutions définitives à l'ensemble des troubles fonctionnels nerveux qui gâche son quotidien tel que : angoisse, phobies, tocs, dépression, burn out, fatigue chronique, allergies, troubles digestifs, difficultés scolaires etc... Cette méthode repose sur le lien existant entre le dérèglement du système nerveux central et le dérèglement de la motricité visuelle.



Deborah Donnier
18 487 abonnés

ABONNÉ 18 K

ACCUEIL
VIDÉOS
PLAYLISTS
COMMUNAUTÉ
CHAÎNES
À PROPOS



Témoignages Expériences Clients

4:45

Nos clients en parlent mieux que nous : retours d'expériences et témoignages

Deborah Donnier • 1 k vues • il y a 1 an

Choisir d'design c'est choisir la satisfaction d'un projet Web & WordPress réussi. Deborah Donnier est allié à la recherche des témoignages de ses clients, suite à son accompagnement et conseils. Mer...

▶ ABONNEZ-VOUS

RGPD : tout comprendre ▶ TOUT REGARDER



ACTIVITÉS DU WEB RGPD

28:32



RGPD MÉTHODE DE MISE EN CONFORME

11:18



RGPD COMPRENDRE OBLIGATIONS

10:55



RGPD COMPRENDRE OBLIGATIONS

14:04



RGPD LE B A BA À SAVOIR

9:18

RGPD : tout comprendre / Episode 5 / Focus activités...

Deborah Donnier

946 vues • il y a 9 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 4 / Méthod...

Deborah Donnier

804 vues • il y a 11 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 3 / ...

Deborah Donnier

828 vues • il y a 11 mois

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 2 / ...

Deborah Donnier

819 vues • il y a 1 an

RGPD tout comprendre en 5 vidéos / Episode 1 / B-A BA ...

Deborah Donnier

1 k vues • il y a 1 an

Web, Communication Digitale et Entrepreneuriat ▶ TOUT REGARDER

Interviews en lien avec les acteurs du Web : Entrepreneuriat, Web Tech & WordPress

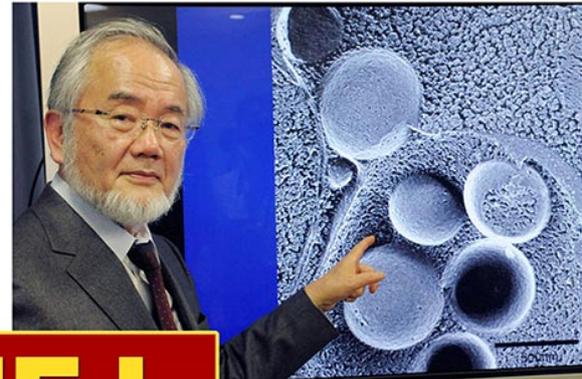


THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

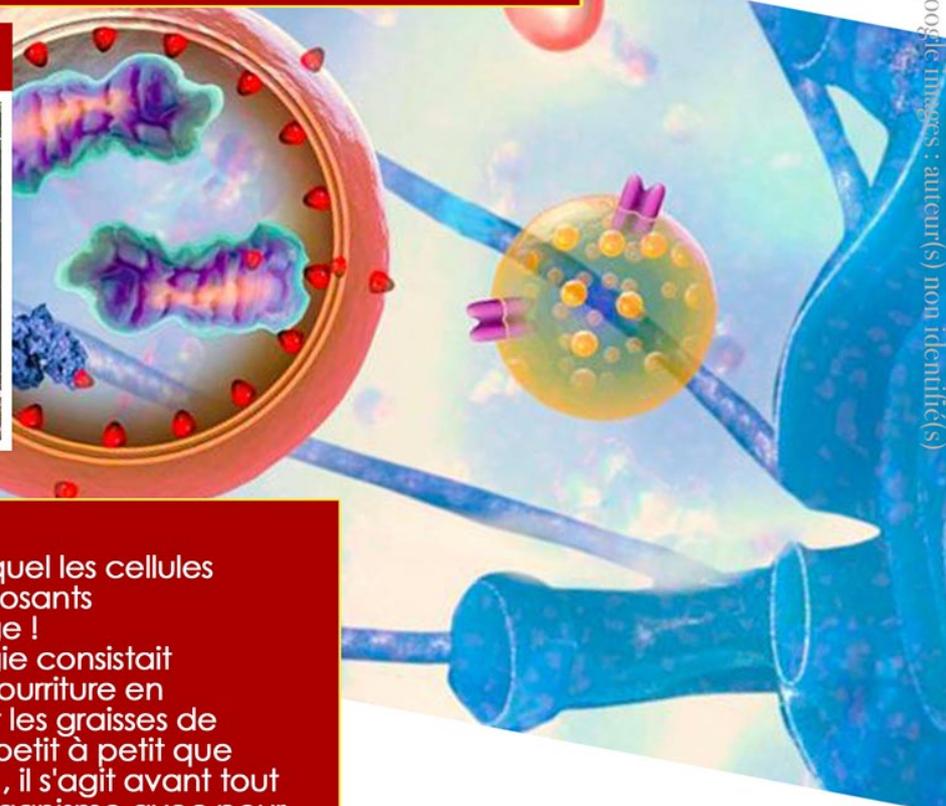
LE JEÛNE, POINT FINAL : LE MIRACLE DE L'AUTOPHAGIE !



LE JAPONAIS
YOSHINORI OHSUMI
PRIX NOBEL DE
MÉDECINE

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

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



QU'EST CE QUE L'AUTOPHAGIE ?

C'est un état de l'organisme durant lequel les cellules déconstruisent et éliminent leurs composants dysfonctionnels, c'est le grand ménage !
longtemps on a pensé que l'autophagie consistait simplement à donner au corps de la nourriture en l'absence d'apport externe, en brûlant les graisses de stockage mais on s'est rendu compte petit à petit que l'autophagie allait bien au delà de ça, il s'agit avant tout d'un énorme nettoyage interne de l'organisme avec pour résultat :

- Diminution de l'inflammation
- Amélioration globale du fonctionnement du système immunitaire.
- Rajeunissement global et augmentation de la longévité
- Suppression et élimination des cellules cancéreuses...





JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT FAIRE LES ÉTIREMENTS POUR LE DOS



Les maux de dos sont typiques des citadins. Le stress du quotidien, la mauvaise posture ou encore la fatigue se ressentent au niveau du dos. Et quand les personnes pratiquent la musculation, c'est un problème auquel sont confrontés de nombreux sportifs. Pour y remédier, il n'y a rien de mieux que des étirements réguliers. Toutefois, il faut bien les réaliser pour pouvoir ressentir le bien-être et faire disparaître les douleurs. Nous vous proposons quelques exercices d'étirements du dos pour tous les muscles qu'il s'agisse des lombaires ou encore des dorsaux.

POURQUOI LES ÉTIREMENTS SONT-ILS EFFICACES POUR ATTÉNUER LES DOULEURS AU DOS ?

Les douleurs dorsales sont fréquentes si vous pratiquez des activités physiques régulières sans étirements à la fin de la séance. Il en est de même si vous êtes assis toute la journée au bureau ou encore si vous êtes debout pendant des heures. Les muscles du dos supportent bon nombre de nos gestes au quotidien.



Une mauvaise posture ou un torticolis, les douleurs lombaires arrivent à vous gâcher la journée si nous n'en prenons pas soin immédiatement. La meilleure prévention pour avoir un dos en bonne santé est de travailler régulièrement à le muscler. Toutefois, votre dos a également besoin de souplesse pour réaliser différents gestes du quotidien.

Quelques séances d'étirements dans la semaine sont un bon remède pour lutter contre les douleurs du dos. Sachez que les muscles de cette partie de votre corps sont composés par les trapèzes qui se trouvent en haut, les dorsaux pour ceux du milieu et les lombaires se trouvant tout en bas.



COMMENT EFFECTUER UN ÉTIREMENT COMPLET DU DOS ?

Les exercices d'étirements du dos ne vous prennent pas trop de temps, pensez à en réaliser quelques-uns, au moins une fois dans la journée. Vous verrez que vos muscles vont être plus souples et légers. Pour un étirement complet qui permet en même temps de travailler les muscles lombaires, dorsaux et trapèzes, vous pouvez réaliser un exercice simple qui est également une posture de yoga.

Il s'agit de vous mettre à quatre pattes et d'alterner l'exercice du dos rond et du dos creux. Pour bien étirer les muscles du dos, lorsque vous faites le dos creux, vos fesses doivent être poussées en arrière et la tête en haut. Concernant le dos rond, rentrez le ventre et la tête tout en ramenant votre bassin le plus loin possible vers l'intérieur.

Pour que les étirements soient un moment de détente, pensez à inspirer lorsque vous creusez le dos et à expirer lorsque vous réalisez le dos arrondi. Comme au yoga, cet exercice doit être réalisé tout en douceur pour que vos muscles aient le temps de développer une certaine souplesse. Répétez les mouvements autant de fois que vous le souhaitez jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus les nœuds ou les douleurs.

DÉCOUVREZ L'EXERCICE POUR ASSOULIR LES LOMBAIRES ET LES DORSAUX



Le prochain exercice que nous allons vous proposer est idéal pour étirer les muscles du bas du dos et ceux du milieu. Vous avez besoin d'un dossier de chaise ou d'un meuble pour réaliser cet exercice. Maintenez vos bras étendus sur le support et poussez vos fesses le plus loin en arrière. Vous devez avoir la sensation que votre dos se creuse avec vos pieds parallèles à vos hanches tandis que vos jambes restent tendues.

Maintenez cette position pendant 10 à 20 secondes et n'oubliez pas d'expirer doucement pour que vos muscles se relâchent. Répétez l'exercice jusqu'à cinq fois, vous verrez que vos douleurs lombaires seront atténuées.

UN EXERCICE DÉDIÉ POUR LES MUSCLES LOMBAIRES

Si vous voulez un exercice d'étirement du dos, notamment celui du bas, cet exercice est le meilleur pour étirer et assouplir les lombaires. Allongez-vous sur le dos et remontez vos jambes et votre bassin vers le haut. Prenez un peu d'élan et utilisez vos bras pour pousser vos jambes derrière votre tête.

Il ne faut pas forcer, le mouvement doit se faire en douceur pour que vos cervicales puissent s'adapter à la position. Maintenez la position quelques secondes et revenez ensuite à votre position de départ. Répétez l'exercice jusqu'à cinq fois sans vous forcer, même trois fois sont suffisantes. Pour que les effets soient durables pour votre dos, réalisez l'étirement du dos au moins 2 fois par semaine.

UN EXERCICE QUI RENFORCE L'ENSEMBLE DU DOS



Cet exercice est également réalisé en yoga, il s'agit de la posture du cobra. C'est un étirement du dos qui touche tous les muscles. Entre autres, cet exercice permet de les raffermir tout en les étirant. Ne forcez pas votre corps, écoutez-le et allez-y progressivement. Allongez-vous sur le ventre, tendez vos jambes bien serrées, mettez vos mains sous vos épaules.

Montez le buste tout en inspirant le plus fort possible. Maintenez la position pendant 30 secondes et revenez à la position d'origine. Répétez l'exercice trois fois et essayez de pousser plus haut à chaque nouvel exercice. Cet étirement du dos peut se faire à tout moment de la journée.

Si vous êtes au travail et que vous avez un peu mal au dos. N'hésitez pas à faire des étirements durant votre temps de repos. Vous éviterez bien de désagréments en adoptant ces habitudes dans votre quotidien.



@THIBAUTGPHOTO

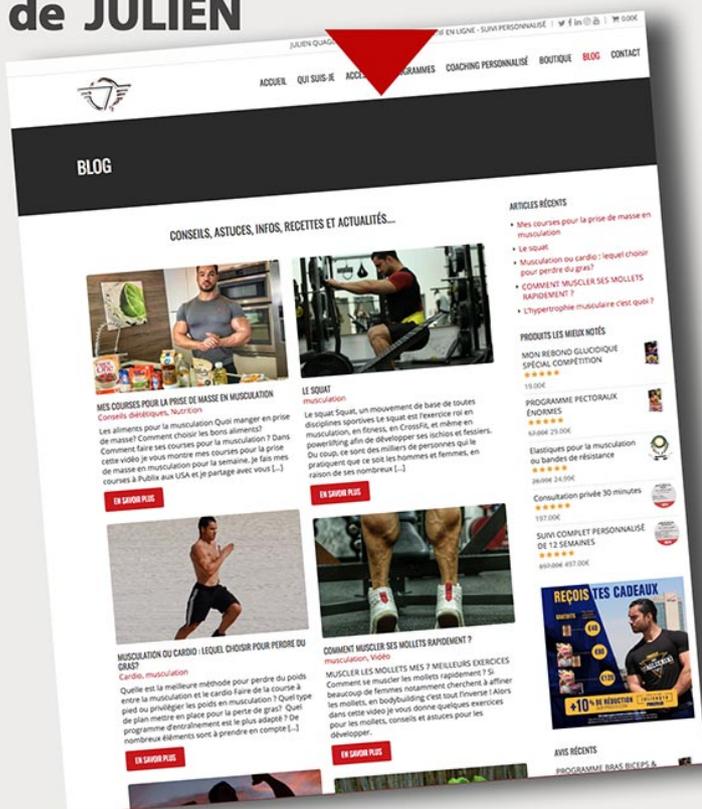
UN EXERCICE POUR SOULAGER LE NERF SCIATIQUE

Si vous souffrez du nerf sciatique, cet exercice est excellent pour le soulager. Vous pouvez aussi le pratiquer après une position assise prolongée, vous verrez que cela vous fera un bien fou. Allongez-vous sur le dos, pliez vos deux jambes et placez la cheville droite au-dessus du genou de votre autre pied.

Saisissez ensuite l'arrière de votre cuisse gauche et ramenez vos genoux vers votre buste tout doucement. Ne forcez pas le mouvement, maintenez la position quelques secondes et répétez l'exercice en mettant la cheville gauche sur la cuisse droite. Sachez que la souplesse vous permet de réaliser de nombreuses postures sans avoir de douleur au niveau du dos.



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



JR JULIEN QUAGLIOLINI

KIRILL KHUDAIEV

@khudaiev_pro_33



Photo : **David ANDRIEU**
@davandrieu



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

TRAVAIL DES MEMBRES INFERIEURS / ADDUCTEURS

**UNE SÉANCE COMPLÈTE AVEC RENFORCEMENT
MUSCULAIRE, GAINAGE ET DES EXERCICES QUI
METTRONT À L'ÉPREUVE VOTRE SYSTÈME
CARDIO-RESPIRATOIRE !**

CLIQUEZ POUR REGARDER



THEME DU MOIS EN VIDEO

Un circuit **MACS7** orienté sur le renforcement des adducteurs.
Un training ciblé à reproduire pour renforcer ce groupe musculaire souvent délaissé !

Rene MÈME
Préparateur Physique et
Co-fondateur MACS7



© FITNESS MAG

© FITNESS MAG

EXERCICES : Recupération entre chaque exercice : 5 à 15 secondes

- 1- BÛCHERON SUMO -> 20 À 40 SEC
- 2- FENTE LATÉRALE AVEC DÉVELOPPÉ -> 20 À 40 SEC
- 3- STRADDLE DOUBLE IMPACT -> 20 À 40 SEC
- 4- STRADDLE RÉCEPTION SUMO -> 20 À 40 SEC
- 5- ECARTER SERRER FLOWIN (OU VALSLIDE) -> 20 À 40 SEC
- 6- STRADDLE AVEC ROTATION -> 20 À 40 SEC
- 7- JUMPING JACK SLASTIX -> 20 À 40 SEC

REPOS -> 1 à 3 min
entre chaque
circuit (selon le
niveau)
Ensemble du
CIRCUIT A
REALISER 3 - 6 fois

TEMPS : 12 à 15 min

Matériels utilisés :

- Step
- Lignes
- Medecin Ball
- Slastix
- Flowin ou Valslide

PETITS CONSEILS POUR EXECUTER CE CIRCUIT :

- > **EXERCICE N°5 :** Pensez à contrôler votre geste avant d'imposer de la vitesse au mouvement.
- > **EXERCICE N°6 :** Utilisez une charge qui vous permette de maintenir une posture correcte, pensez à garder les coudes fléchis pour ne pas créer de problèmes articulaires !



TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

**MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR
RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC
FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)**

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Cardio** du 25 au 28 septembre 2019
- **Muscu** du 3 au 5 octobre 2019

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



NATHALIE MUR

Coordinatrice MACS7
Présidente de
l'Association EP2S



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

DÉBAT

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

POUR OU CONTRE LES « FROUITÉS » QUI TE MENTENT

Dans ce débat je te donne des arguments expliquant pourquoi tu pourrais comprendre les non natty qui te mentent et aussi des contres arguments.

L'idée est d'avoir du débat dans les commentaires et ton vote dans la partie dédiée rubrique communauté. Je donnerai les résultats lors du prochain débat.

Ce genre de video c'est pour dégager des tendances sur des questions qui divisent .

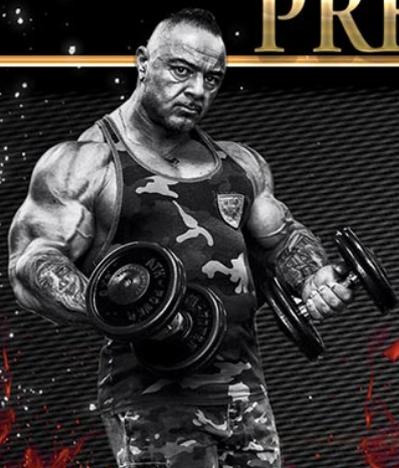
AIKI SHAREFITNESS



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



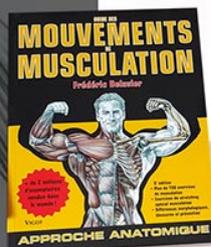
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA CAUSE
PRINCIPALE
DES HERNIES
DISCALES
EN MUSCULATION.





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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

17 VARIATIONS

DE POMPES A
TESTER POUR
EXPLOSER SES
PECTORAUX !

@THIBAUTGPHOTO

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



MES 17 VARIANTES DE POMPES POUR MUSCLER SES PECTORAUX SANS MATÉRIEL. Voici mes principales variations de pompes pour développer ses pectoraux sans matériel (de niveau débutant à avancé). Idéal en vacances ou pour s'entraîner à la maison au poids du corps, les pompes sont l'outil idéal pour se muscler les pecs mais également les triceps et les épaules. Les pompes participent également au renforcement musculaire en général et au gainage. Elles complètent parfaitement un programme musculation pectoraux.



SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

tipelle

.com/fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
 CEO Founder Fitness Mag
 Conseiller bien-être et longévité



DÉJÀ 75 NUMÉROS DISPONIBLES

6517

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef

#PORTRAIT

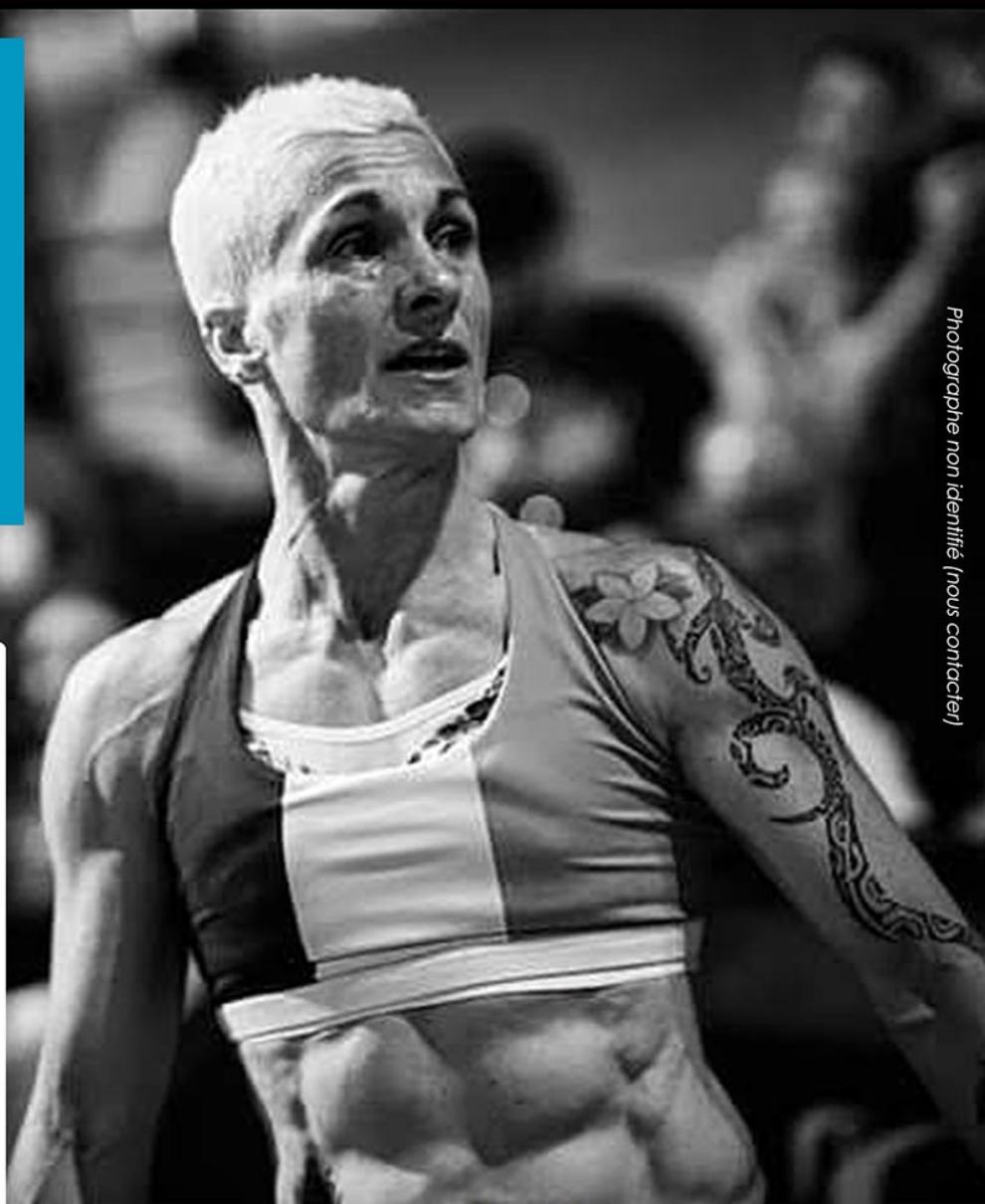
FRANÇOISE MAHIER

EN ROUTE POUR LES CROSSFIT GAMES 2019

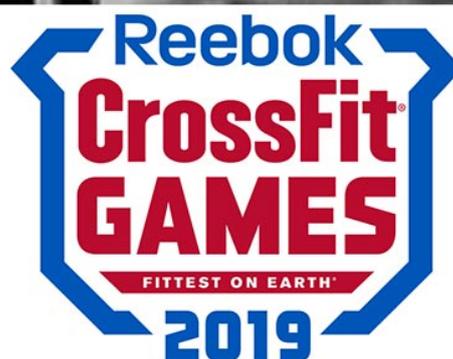
Communiqué de Presse
par Milh Gaelle

LES 4 ET 5 AOÛT PROCHAINS, FRANÇOISE MAHIER, ATHLÈTE BORDELAISE, CONCOURRA POUR LA PREMIÈRE FOIS AUX CROSSFIT GAMES 2019. COMME CHAQUE ANNÉE DEPUIS 2007, CE CHAMPIONNAT DU MONDE DE CROSSFIT SE TIENDRA AUX ÉTATS-UNIS, À MADISON1.

Lors des qualifications des « Opens 2019 » en Avril, Françoise MAHIER s'est positionnée à la cinquième place mondiale. Une performance qu'elle doit à une détermination sans relâche.



Photographe non identifié (nous contacter)



#DÉCOUVERTE #ZOOM SUR #PORTRAIT ATHLÈTE #DÉCOUVERTE #ZOOM S

FRANÇOISE MAHIER

**EN ROUTE
POUR LES
CROSSFIT
GAMES
2019**



Passionnée de CrossFit dont elle exerce le métier de coach depuis cinq ans à CrossFit Louvre II, après dix ans en coach de fitness, Françoise MAHIER s'est fixé pour objectif de participer aux CrossFit Games il y a seulement quatre ans. Quel chemin parcouru pour quelqu'un qui se souvient encore avoir débuté cette discipline dans le but de tester ses conditions physiques !

Récemment championne des Frenchthrowdown² pour la troisième année consécutive en catégorie 50+, elle a aussi remporté le premier titre des Wodapalooza à Miami en janvier dernier. Un palmarès triomphant qui fait de cette athlète l'étoile montante des Masters françaises au monde.

Elle qui s'est toujours entraîné à devenir meilleure pour être

parmi les meilleurs est sur le point de réaliser son rêve.

Souhaitons-lui le meilleur et beaucoup de plaisir pendant les CrossFit Games 2019 !

 @francoise_mahier

 Françoise Mahier





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

QUE FAUT-IL MANGER

AVANT UNE SEANCE DE SPORT ?

■ **SI TU MANGES AVANT UN EFFORT, IL FAUT QUE PLUS LE REPAS SOIT PROCHE PLUS IL SOIT DIGESTE C'EST ESSENTIEL!**

3H AVANT LE SPORT.

Les féculents comme la semoule de maïs, les pâtes al dente, la pomme de terre vapeur et le riz complet sont vivement recommandés avant le sport, car ils apportent des sucres lents (assimilation lente des glucides du à l'IG BAS). Ceux-ci sont indispensables pour qu'un sportif soit endurant, car ils constituent des réserves d'énergie.

Attention toutefois : il convient de manger trois heures avant de pratiquer un sport afin de ne pas souffrir d'un inconfort lié à la digestion au cours de la pratique sportive



1H AVANT LE SPORT.

Exception faite toutefois d'une petite portion de fruits et légumes riches en eau qui pourra être prise une heure avant l'exercice si plus de quatre heures séparent le repas de la séance de sport. Fruits et légumes permettent au sportif de s'hydrater avant l'effort. Il sera plus à même de lutter contre les risques de blessures.



© FITNESS-MAG.FR

34

À BANNIR !

MANGER SUCRÉ

Même s'il vous arrive souvent de courir pour rejoindre vos cours de fitness, bannissez le grignotage sucré avant une séance de sport. Pourquoi ? Parce que tous ces en-cas sucrés font grimper la glycémie bien trop haut. Résultat : le coup de barre (hypoglycémie) survient au cours de l'exercice.

MANGER TROP GRAS

Avant un exercice physique, évitez au maximum les aliments gras ! Pourquoi ? Parce que l'organisme aura du mal à les digérer au cours de l'entraînement, surtout s'ils sont consommés en grande quantité.

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive

WEB    

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

L'ÉQUILIBRE ACIDO BASIQUE DU SPORTIF

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique est la balance entre les taux d'acidité et d'alcalinité du corps. Pour que notre corps fonctionne de manière optimale, le Ph du sang doit être **légèrement alcalin**. Or, cet équilibre est bousculé par l'alimentation moderne, le stress, la pratique sportive...

En cas d'excès d'acidité, les reins et les poumons vont tenter de l'éliminer.

COMMENT CALCULER SON PH ?

Il suffit de se procurer en pharmacie des papiers réactifs qui changent de couleur en fonction du pH du liquide dans lequel ils sont trempés.

Si votre pH moyen est inférieur à 6,5, vous avez trop d'acidité ! Un bon équilibre acido-basique se situe entre **7,32** et **7,42**.



PHOTO FITNESS WALLPAPER

LES RISQUES LIÉS À UNE ACIDOSE

Les bactéries et microbes prolifèrent aisément dans un milieu acide : nos cellules reçoivent alors moins d'oxygène et de nutriments ce qui finit par affaiblir notre énergie vitale. Notre corps ainsi dépourvu de minéraux va puiser dans nos réserves alcalines pour **tamponner l'acidité**, ce qui à long terme peut créer une déminéralisation (ongles, dents, os et articulations).

Les effets d'une acidose **sont d'autant plus grands chez les sportifs** car l'équilibre des minéraux est important lors de la **contraction musculaire**. Un corps en état d'acidose favorisera l'apparition de **blessures et phénomènes inflammatoires (crampes, tendinopathies...)** et freinera l'**adaptation à l'effort**.

LES CAUSES DE L'ACIDITÉ

- Une alimentation trop riche en acides: protéines animales, sucres, alcools, boissons énergisantes, cafés, thés, aliments raffinés, graisses saturées...
- Des carences en nutriments essentiels.
- Le surmenage, l'insomnie et les émotions négatives .
- Le **sport à « haute dose »** qui favorise une acidose métabolique.

COMMENT PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE ACIDO- BASIQUE?

Pour s'hydrater, choisissez une eau alcalinisante bicarbonatée. Faites le plein de fruits (sauf agrumes) et légumes frais de saison et misez sur les graines germées ! Pratiquez un sport à intensité douce ou modérée, au grand air de préférence afin de lutter contre le stress, de mieux vous oxygéner et de drainer les acides. Gardez une respiration régulière et profonde !

■ MES ASTUCES PH ÉQUILIBRÉ !

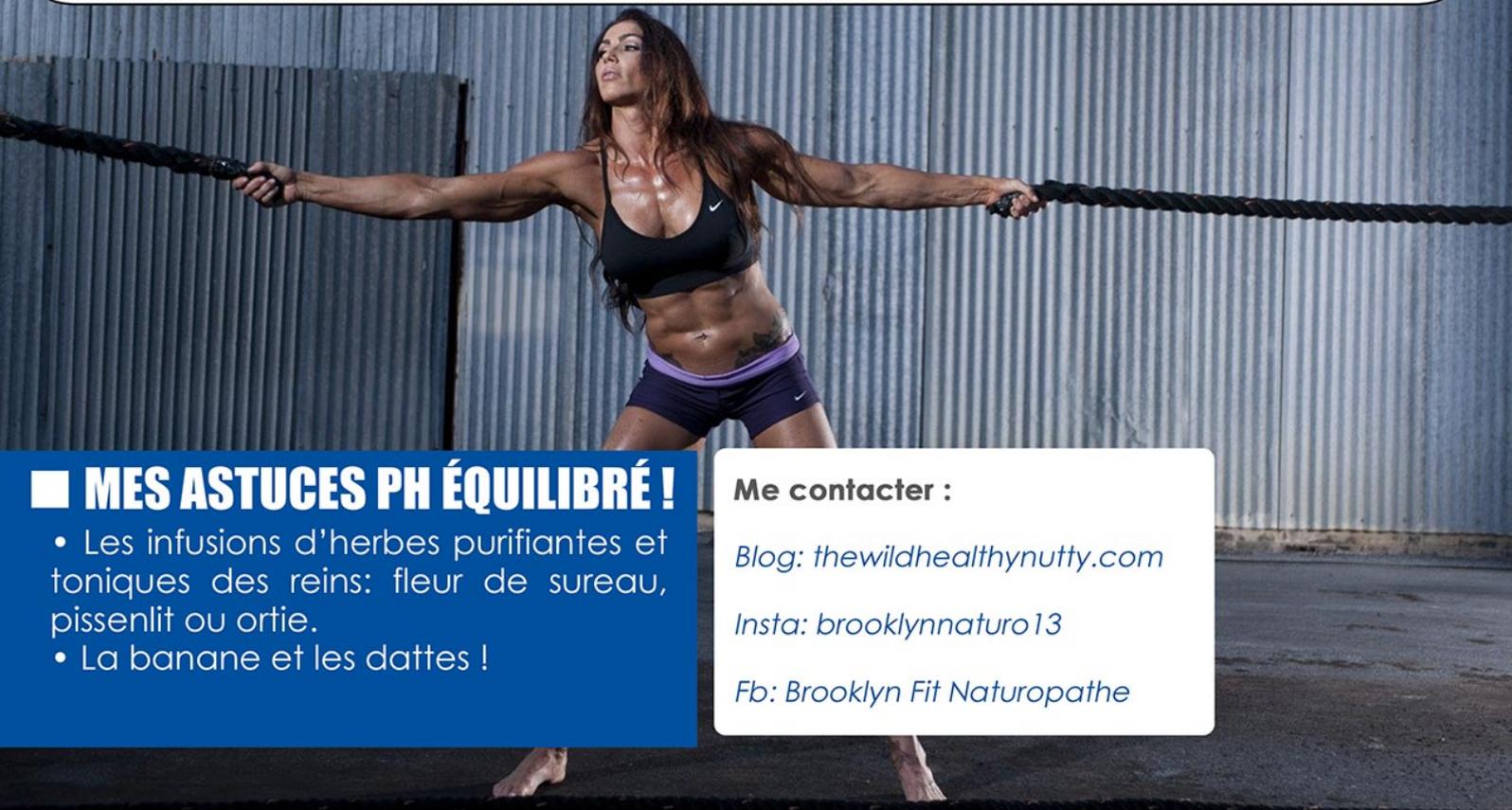
- Les infusions d'herbes purifiantes et toniques des reins: fleur de sureau, pissenlit ou ortie.
- La banane et les dattes !

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynnature13](https://www.instagram.com/brooklynnature13)

Fb: [Brooklyn Fit Naturopathe](https://www.facebook.com/BrooklynFitNaturopathe)





VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB    

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

► RESPIRER POUR PERFORMER



SAVAIS-TU QUE...

Tu respires plus de 20.000 fois par jour, plus de 6 millions de fois par an, et environ 500 millions de fois dans une vie. C'est un processus automatique, inconscient. Très peu d'entre-nous accordent de l'importance à cette fonction humaine essentielle.

Pourtant elle est bien la fonction la plus vitale du corps humain. On peut survivre une journée, sans manger, sans boire. Mais certainement pas sans respirer. As-tu conscience que tu as des muscles spécifiques à cette fonction ? Et que tu ne leur accordes certainement pas l'importance qu'ils méritent.



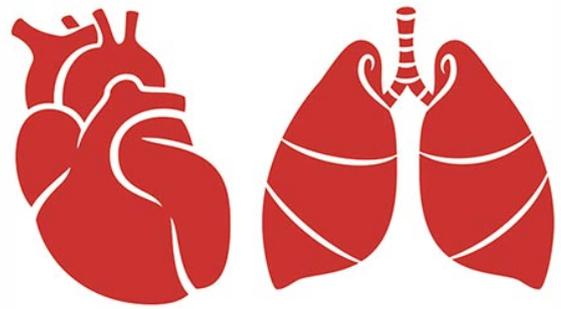
■ DE L'IMPORTANCE DE RESPIRER ?

La respiration c'est le mouvement. Et le mouvement, c'est la vie.

Le jour où tu décèdes, ta respiration s'arrête.

Et tu découvres enfin l'immobilité réelle, absolue. Tu ne le perçois pas, mais tu n'es jamais réellement immobile. La respiration est une fonction du corps, qui nécessite la mise en place d'une coordination musculaire. Ainsi toute restriction ou tension musculaire la limite. Et inversement, un mauvais pattern de respiration engendre à terme des tensions musculaires, une rigidité corporelle, et donc une liberté de mouvement limitée. Entraver sa respiration c'est rigidifier le corps, et rigidifier le corps, c'est entraver sa respiration. A partir de là, le plus important est dit.

Travailler sur sa respiration est essentiel, si on veut pouvoir accéder à l'ensemble des fonctions du corps, pour performer.



POURQUOI ?

Une respiration libre et complète permet une meilleure oxygénation des tissus et donc un apport en nutriments facilité (apporter des nutriments par une alimentation saine sans les transporter aux cellules de ton corps est inutile !) une meilleure élimination des déchets à chaque expiration, une meilleure circulation lymphatique par la production de mouvement à chaque respiration.

Ce n'est pas ton coeur qui fait circuler ta lymphe, mais le mouvement de ton corps.



■ COMMENT EST-CE QU'ON ENTRAVE SA RESPIRATION ?

IL Y A PLUSIEURS FACTEURS QUI AGISSENT SUR LA RESPIRATION :

- LA PSYCHÉ VIA LE SYSTÈME NERVEUX
- LA POSTURE
- LA VOLONTÉ

Et l'effet est souvent à double-sens.

LES ÉMOTIONS

Les émotions agissent sur le pattern de respiration, mais réciproquement, le schéma respiratoire influe sur nos émotions.

Imagine-toi un dîner d'amis. Visualise ta respiration. Elle serait certainement nasale, silencieuse, lente, profonde, rythmée et apaisée. Mais si tout à coup, une dispute éclatit, elle changerait subitement. Son rythme s'accélérait. Elle serait plus intense, marquée. Rappelle-toi la dernière fois où tu étais stressé : ta respiration était certainement accélérée, plus brève, intense, audible, et certainement buccale.

QU'EST CE QUI RÉGIT TOUT ÇA ?

Le système nerveux, et notamment sa partie autonome qui gère les fonctions corporelles qui se produisent automatiquement.

Mais c'est un peu plus complexe que ça, car on peut contrôler sa respiration. La respiration est donc gérée à la fois par les systèmes autonomes et somatiques (volontaires/conscients) du système nerveux.

On peut accéder à notre système nerveux autonome par le biais de la respiration. Elle devient un moyen de contrôle sur les fonctions automatiques du corps (rythme cardiaque, pression sanguine). Mais aussi et surtout sur la performance en général.

Pour résumer, notre système nerveux autonome est doté d'un accélérateur (système sympathique) et d'un frein (système parasympathique).

L'inspiration/expiration nasale stimule le système parasympathique (relaxation), alors que l'inspiration/expiration buccale stimule le système nerveux sympathique (qui prépare le corps à agir face à une menace). Imageons la chose.

Si tu observes un sprinter, tu peux remarquer généralement qu'il inspire/expire par la bouche. Son rythme cardiaque explose. Son corps réagit au stress de l'effort. Il est en activation sympathique. S'il continue à haleter par la bouche, il ne va jamais se calmer. Il faut le ramener à une respiration nasale lente, pour favoriser l'activité de son système parasympathique.

Par une action volontaire sur sa respiration, il peut modifier son état nerveux et se préparer à performer à nouveau.

Autre exemple : celui du Powerlifter. Souvent au moment d'approcher sa barre, l'athlète crie, et souffle plusieurs fois violemment par la bouche. Il le fait inconsciemment et pourtant, ce faisant il stimule VOLONTAIREMENT son système nerveux sympathique pour accéder à cet état interne de combat, qui le prépare à l'effort violent (ici : soulever sa barre).

Jamais tu ne le verras prendre de l'ammoniac, et respirer sereinement par le nez. SAUF en cas d'anxiété excessive : forcer l'inspiration nasale peut être utile pour rééquilibrer un système nerveux en état de stress. Stimuler le parasympathique permet de faire chuter le niveau de stress.

LA POSTURE

Pour respirer librement, il est essentiel d'avoir une liberté musculaire et articulaire complète. Toute restriction va limiter la capacité respiratoire. Or étant asymétriques de nature, nous devons en permanence lutter contre la gravité. S'explique alors l'apparition de stratégies de compensation. Il est essentiel de normaliser au maximum la posture pour libérer les restrictions musculo-squelettiques et faciliter la respiration diaphragmatique, qui va permettre une meilleure récupération. Comment ? En stimulant l'activité du système nerveux parasympathique. Réciproquement, ta respiration va influencer sur ta posture.



FAIS CETTE EXPÉRIENCE.

Prends 5 secondes. Assieds-toi, et inspire par le nez. Observe le mouvement de ton corps. Maintenant expire par la bouche, et observe à nouveau. Tu remarques ?

A l'inspire, tu crées une extension thoracique, et à l'expire tu crées une flexion thoracique. Maintenant, expire par la bouche. Si tu le fais naturellement, tu remarqueras que si tu expires par la bouche, tu ne pars plus en flexion comme quand tu expires par le nez, mais tu pars en extension !

Je te laisse imaginer les conséquences sur ton entraînement.

La prochaine fois que tu es fatigué, fais attention à ta respiration, tu remarqueras certainement qu'elle est moins souple que d'habitude. Cela contribue à ta fatigue.

LA VOLONTÉ

Lorsque tu y prêtes attention, tu peux modifier ta respiration. D'autonome, elle devient consciente. Si une action dessus nous est possible, alors on peut l'entraîner pour améliorer ses performances, sa santé physique et psychique. On comprend alors que bien trop souvent oubliée, il serait intéressant de redonner à la respiration une importance réelle en tant que variable de la performance.

Victoria Pollastri

Préparatrice Physique spécialisée en
Prophylaxie et Réathlétisation
Auteur de :

www.thehumanmovementtherapy.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

22AA + FER
dipeptidiques héminique

Oxygénation
Performance
Fonctions musculaires



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

> DÉVELOPPÉ POUR
LA HAUTE PERFORMANCE

IRON SERIES EAA5
INNOVATION Biaminée CERTIFIÉE
UNIQUE AU MONDE !



Compléments alimentaires. Visuels non contractuels. * Le fer contribue à réduire la fatigue et au transport de l'oxygène dans l'organisme et à une synthèse protéique normale. ** Exclusivité mondiale du laboratoire LFEV

www.ericfavre.com

Suivez-nous / Follow us





NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

NUTRITION

ANTI-INFLAMMATOIRE



L'INFLAMMATION EST UNE RÉACTION DU CORPS À UNE AGRESSION. CET ÉTAT INFLAMMATOIRE PEUT ÊTRE PROVOQUÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MAIS AUSSI PAR CE QUE NOUS MANGEONS.

Ces réactions inflammatoires peuvent se traduire par exemple par de l'acné, de la fatigue, des douleurs digestives, de l'eczéma mais aussi des douleurs articulaires. En choisissant avec soin nos aliments et en évitant certains, il est possible de réduire voir même « soigner » ces désagréments.

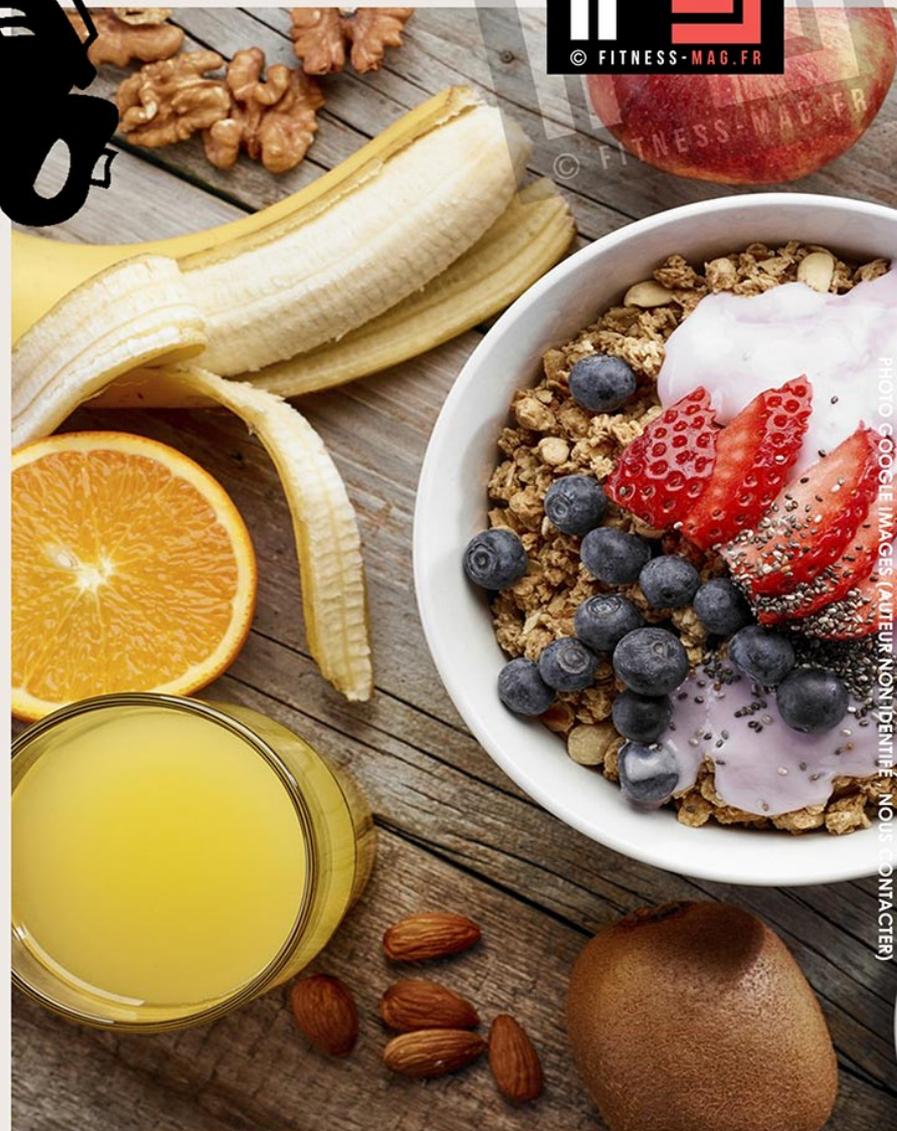


PHOTO: GOOGLE IMAGES (AUTEUR NON IDENTIFIÉ); NOUS (CONTACTER)

REDUIRE L'INFLAMMATION

A EVITER OU À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

LES SUCRES

Lorsque vous mangez en permanence des aliments riches en sucres, les pics de sucre sanguin peuvent générer des réactions inflammatoires comme par exemple des maux de crâne, fatigue, mauvaise humeur...

LE GLUTEN ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Le gluten, la protéine contenue dans le blé principalement et d'autres céréales comme l'épeautre, le seigle, l'orge est parfois mal digérée. Jusqu'à 10% de la population mondiale serait concernée. Abimant la paroi de l'intestin, ce dernier peut devenir perméable, et laisser ainsi passer des corps étrangers dans votre sang, votre corps y répond : c'est l'inflammation générale. Crampes d'estomac, ballonnements, douleurs intestinales, eczéma, difficulté à se concentrer.

LES PRODUITS LAITIERS

Le lactose contenu dans le lait contient est un allergène qui déclenche des réactions inflammatoires. Avec l'âge, l'organisme produit moins d'enzymes digestives (la lactase) nécessaire à l'assimilation du lactose. Donc il serait donc judicieux de « limiter » votre consommation de produits laitiers.

CERTAINES GRAISSES

- Les huiles dites « de cuisson », à savoir soja, maïs, tournesol contiennent des ingrédients qui causent une réaction inflammatoire. Les acides gras en cause sont de longue chaîne, plus durs à digérer, et trop d'oméga 6. Gardez l'huile d'olive pour les salades, elle s'oxyde facilement. Pensez à utiliser pour la cuisson l'huile de coco, qui contient des acides gras à chaînes moyennes, facilement utilisés par le corps. Sa température d'oxydation est très élevée et elle ne se dégrade pas comme les huiles de céréales.

- Les acides gras trans ou graisses hydrogénées, vous les connaissez sûrement, comme l'huile de palme. En injectant de l'hydrogène dans l'huile, on lui donne une consistance solide qui permet de faire tenir les gâteaux et les sauces industriels. En général, évitez les plats préparés qui contiennent des sucres ajoutés et des mauvaises graisses comme des graisses hydrogénées.



A CONSOMMER PLUS SOUVENT

LES POISSONS GRAS

Les poissons gras comme la truite, le saumon, la sardine, le maquereau, le hareng et le flétan contiennent beaucoup d'oméga-3. Une fois ingérés, ces acides-gras se transforment en plusieurs composés aux effets anti-inflammatoires.

-> Pour une prise plus facile, pensez à faire des cures de compléments alimentaires - **Oméga 3 Eric Favre Santé.**

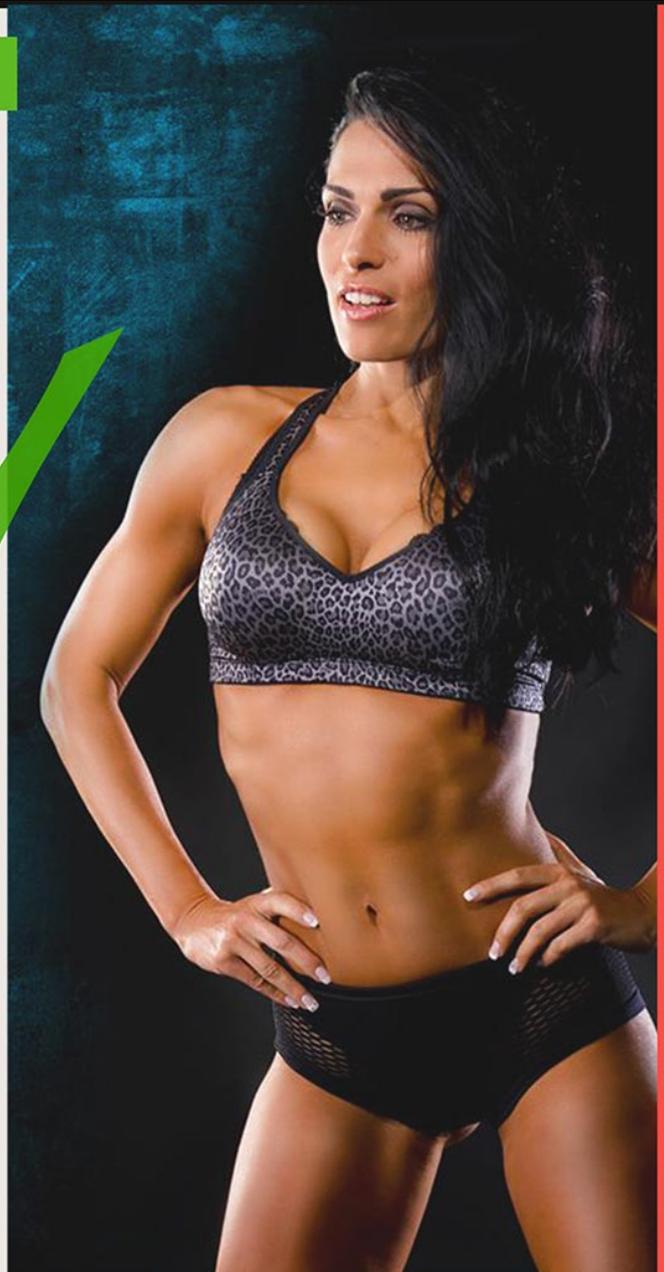
LES ÉPICES

Plusieurs épices ont des propriétés anti-inflammatoires ! Comme par exemple le curcuma, ingrédient principal de beaucoup de compléments alimentaires anti-inflammatoire, mais aussi le gingembre, le poivre de cayenne sont des épices qui peuvent vous aider à réduire l'inflammation.

-> Idem pour le coté plus facile, vous pouvez très bien faire des cures de compléments alimentaires – **Ceflaxyne Eric Favre Santé**

LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales complètes sont une excellente source de fibres alimentaires ! Riche en fibres ils peuvent réduire l'inflammation et également aider à maintenir un bon transit intestinal. Par exemple on peut citer le riz brun, quinoa, avoine, ...



A FAIRE !

LES TESTS D'INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Pourquoi ?

Les phénomènes d'intolérances alimentaires sont des réactions inappropriées vis à vis de fragments alimentaires suite à une rupture d'équilibre. Une réaction immunitaire et inflammatoire va avoir lieu vis à vis des fragments alimentaires qui ne sont plus « tolérés ». Intolérance ne veut pas dire « allergie »,

il suffira d'éliminer ou réduire la prise d'aliments dont on est sujet à l'intolérance pendant un certain temps donné (suite à analyse de sang) pour ne plus être intolérants par la suite.

Suite à une intolérance détectée, les réactions inflammatoires/immunitaires sont plus ou moins importantes et les manifestations cliniques sont parfois faibles, non symptomatiques (surtout au début des troubles) et il faut parfois une longue période (parfois plusieurs années ! ...) avant une symptomatologie clinique franche.



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



BIKINI BODY

IRON ULTRA FAT BURNER, PUISSANT BRÛLEUR DE GRAISSES¹

 **J'ACHÈTE >**
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10



ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

RETROUVEZ IRON ULTRA FAT BURNER SUR
WWW.ERICFAVRE.COM

SUIVEZ-NOUS !
  

¹ Corps sculpté. ² L'extrait de la vert. contribue au métabolisme et inhibe la catéchol-O-méthyltransférase, enzyme participant à la thermogénèse corporelle (brûle graisse).
³ Etude portant sur le Glavonoid™ réalisée par le laboratoire Kaneka : Tomimaga Y, et al. Obesity Research & Clinical Practice, 2009. Brevet n°1067814.