

FITNESS MAG[®]

EDITION N°77 / 10-2019

BRANDON CURRY



NOUVEAU MR OLYMPIA !!

REPORTAGE EXCLUSIF FITNESS MAG

PHOTO : DAVID ANDRIEU

BRACING : OPTIMISE TON GAINAGE !

RÉGIME ARRÊTEZ DE FAIRE LE YOYO

DÉVELOPPÉ COUCHÉ DANGER !!

ENTRAINEMENT MACS 7[®] TRAINING SPÉCIAL SÉNIORS

5 FAÇONS DE VARIER VOS TRAINING

LES SUPERALIMENTS DU SPORTIF

TÉMOIGNAGE D'ANOREXIQUE À FITGIRL !



A LEGEND IS BORN

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

5G BCAA / DOSE <
RÉCUPÉRATION' <
VEGAN <

6 SAVEURS DÉLICIEUSES



KIWI - POIRE



PIÑA COLADA



FRAMBOISE BLEUE



DUO DE CITRONS



THÉ PÊCHE



POMME VERTE



*Acides Aminés essentiels c'est-à-dire non synthétisés par l'organisme : apport nécessaire par alimentation et/ou supplémentation. Très présents dans le tissu musculaire pour entrer dans la constitution du muscle.

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE
SANTÉ



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



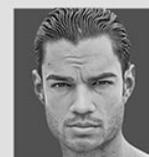
CHRISTOPHE CORION
Reporter



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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#77
FM



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.



BRANDON CURRY

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU

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

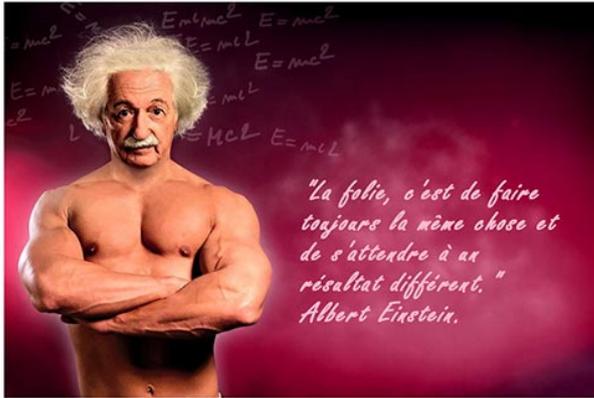
#77
FM

SAVOIR COMPTER

POUR ÉVITER LA STAGNATION



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



"La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent."
Albert Einstein.

Mes chers lecteurs(trices),

Avec les années de pratique en culture physique, la tâche la plus compliquée est de continuer à progresser de manière linéaire. En effet, avec le temps, votre corps et votre organisme sont devenus des experts dans l'art de l'adaptation et viendront rapidement à bout de n'importe quel type d'entraînement. D'où l'importance et l'absolue nécessité de varier régulièrement les techniques et l'intensité afin de prendre de court ces phénomènes adaptatifs devenus ultra performants en parallèle de votre niveau d'expérience.

SAVOIR COMPTER :

Lorsque l'on s'entraîne en résistance, il est important de mesurer sa progression. Pour cela je ne saurais trop vous conseiller de tenir un cahier d'entraînement, véritable allié « anti-stagnation ».

Voici quelques pistes pour vous aider dans ces mesures car il existe plusieurs moyens de contrôler sa progression :

- 1) Pratiquer la surcharge progressive (Augmenter vos charges de travail, tant que cela vous est possible sans négliger la forme d'exécution)
- 2) Calculer le tonnage globale de votre séance (Ex : total du Nb de séries x Nb de reps x poids utilisés)
- 3) Calculer le poids moyen utilisé durant votre séance (Ex : total du poids utilisé durant la séance / par le nb de reps)
- 4) Effectuer les mêmes 2 derniers calculs mais sur une durée d'entraînement plus courte (augmentation de l'intensité de travail)

Bon training ! Bonne progression

Eric Rallo Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

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°77

3 équipe fitness mag

5 préface

6 sommaire

7 franco columbu

12 les news...

16 mr olympia 2019

36 sèche et charge glycémique

40 agnieszka szreder

46 coaching scénique

49 corps soufflant et suant

51 interview luc daniel

56 varier vos entraînements

61 l'incroyable amélie

65 zoom iron preworkout

68 débiter en musculation...

69 physique du mois

70 old school physiques

71 l'abdominos pizza

75 développé couché danger !

76 téléchargez le magazine

77 cardio macs7

80 soutenez fitness mag sur tipee

81 zoom athlètes

82 d'anorexique à fitgirl

84 comment étirer ses fessiers

88 arrêtez de faire le yoyo

91 les superaliments du sportif

94 bracing : optimise ton gainage



BRANDON CURRY 

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU 



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



Hommage

**FRANCO
COLUMBU**
2X MR OLYMPIA

Le Vendredi 30 août 2019, la communauté internationale du bodybuilding est sous le choc en apprenant le décès de Franco Columbu. La mauvaise nouvelle fait le tour des réseaux sociaux à la vitesse de la lumière.

Victime d'un accident en pleine mer, le meilleur ami d'Arnold Schwarzenegger ne pourra être sauvé et laisse un vide immense dans le milieu du culturisme.

Triste année pour l'époque de l'âge d'or de notre discipline après la disparition en tout début d'année d'Ed Corney.
RIP FRANCO

PS : Je tenais à remercier tous les athlètes français et étrangers qui ont tenu à partager leur émotion en rendant hommage à Franco

Chris Corion

Hommage

**FRANCO
COLUMBU**
2X MR OLYMPIA

1941-2019

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Eric Rallo Créateur fitness mag

Une autre légende vient de nous quitter et c'est le monde du culturisme qui est en deuil. Franco, l'immigré italien, petit par la taille mais grand par le talent aura marqué à tout jamais l'âge d'or du bodybuilding avec son partenaire et ami Arnold Schwarzenegger dans un tandem aussi amical que fratricide dans le mythique film « Pumping Iron ».



Michel VIGIER champion de France IFBB

Comment ne pas évoquer Franco Columbu quand on parle culturisme ! Malgré sa petite taille, il n'en était pas moins l'un des plus grands champions de notre discipline, à tout les niveaux, musculaire, densité, force et charisme ! Et ce qui le rendra plus grand encore c'est son amitié et complicité depuis tant d'années avec le plus grand arnold ! Avec qui nous l'associons quand nous pensons à lui ! Il restera immortel à mes yeux, reste en paix franco...



Eric ORRAO champion du Monde/ Mr Univers...

Arnold et Franco ont bercé ma jeunesse et mon adolescence. Ils ont été un exemple, une motivation. J'ai du voir 50 fois le film pumping iron. Etant d'origine italienne j'étais fier de voir un enfant de Sardaigne finir aux Etats-Unis (une réussite incroyable) De plus il incarnait la force, la puissance, je le revois faire exploser une bouillotte en soufflant dedans. Ceux de ma génération ont perdu un guide, un exemple...et me concernant, le vrai culturisme, celui que j'ai tellement aimé.

FRANCO COLUMBU

2X MR OLYMPIA

Hommage



Thierry PASTEL IFBB PRO

Personne ne pourra remplacer une légende. Franco COLUMBU restera toujours dans notre tête et dans notre cœur. Une étoile est partie rejoindre son créateur, mais son éclat alimentera toujours nos souvenirs. Que vive à jamais, à travers toutes les émotions qu'il nous a léguées, l'esprit du vrai BODY. "



Thomas PINEL Compétiteur / Coach

Toutes nos plus sincères condoléances à la famille et aux proches de Franco Columbu; notre bodybildeur légendaire double Mr Olympia, powerlifter, boxeur et acteur italien talentueux qui nous a quitté à l'âge de 78 ans ce 30 août 2019 à San Teodoro. On se souviendra de ce petit bonhomme capable d'exploser des bouillottes à la seule force de son souffle et de déplacer des voitures avec le sourire dans Pumping Iron où l'amitié avec notre Arnold était belle à voir. Les légendes sont éternelles ! Et il continuera d'inspirer longtemps la communauté culturiste... RIP champion



Jeff BALLESTER Compétiteur / Coach

Franco était indissociable d'Arnold et de l'âge d'or du body. Sa relation avec le chéne Autrichien et leur entraînement resteront gravés pour tous ceux qu'ils auront inspiré. Son physique hors normes comme sa force ont inspiré les plus grand qui ont suivis. RIP Franco



Mike CHRISTIAN IFBB PRO

Quand je pense à Franco, je pense à Arnold, quand je pense à Arnold, je pense à Franco. Ils étaient la meilleure paire d'amis du bodybuilding



Jean-Pierre FUX IFBB PRO

Franco et Arnold formaient le duo de ma jeunesse. Mon ancien partenaire d'entraînement, Tony et moi, nous nous disputions à chaque fois que nous regardions Franco et Arnold. Nous avons des discussions sans fin à ce sujet. Lorsque Franco soulevait une voiture de sa place de stationnement, nous ne pouvions y croire. Je n'ai jamais rencontré Franco, mais j'ai été choqué et très triste quand j'ai entendu la nouvelle.



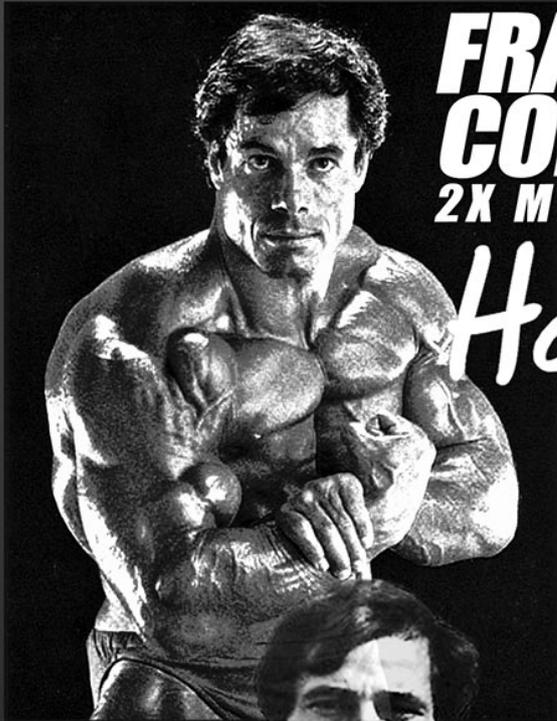
Robby ROBINSON IFBB PRO

Franco était un excellent partenaire d'entraînement. le plus fort de tous les bodybuilders de l'âge d'or. Mes condoléances à sa famille, que son âme reste à jamais en paix .. Franco "S ..WARRIOR" .COLOMBU.

FRANCO COLUMBU

2X MR OLYMPIA

Hommage



Milos SARCEV IFBB PRO

On ne peut pas penser à Arnold sans penser à Franco. Deux des meilleurs amis, vraiment des frères qui illustrent le mieux ce que devraient être l'amitié, la camaraderie et le soutien mutuel. Je suis sûr que la vie d'Arnold ne sera plus jamais la même. Mais il s'agit de Franco ... et il était connu pour être un partenaire plus fort pour leur entraînement à deux ... et qui a motivé Arnold à s'entraîner encore plus dur ... et c'est pourquoi Arnold a demandé à Joe Weider de l'amener en Californie. Franco a remporté deux titres de M. Olympia et il est entré dans le Hall of Fame... de façon considérable et aura toujours le statut légendaire parmi nous tous, véritable culturiste, frères de Iron. Que son âme repose dans les cieux



Rich GASPARI IFBB PRO

Franco Columbu a été une grande source d'inspiration pour moi lorsque j'ai commencé à m'entraîner pour devenir culturiste. Franco étant italien et sa taille plus petite m'a inspiré le fait que vous pouvez être un champion du monde et ne pas avoir à être aussi grand qu'Arnold. Franco m'a aussi motivé par sa force. Même avec un poids inférieur à 200 livres, Franco était capable de battre des records du monde dans des deadlifts et dans le monde, l'homme le plus fort était capable de rivaliser avec des hommes beaucoup plus grands. Ce n'est qu'après son accident au réfrigérateur qu'il a dû s'arrêter. Le retour de Franco après son accident a montré que même après l'adversité, il était capable de gagner à nouveau et d'être M. Olympia. Franco a fait sa marque dans le sport de la musculation et ne sera jamais oublié.



Shawn RAY IFBB PRO

Franco manquera à beaucoup de monde car c'était un gentleman accompli. Franco a inspiré une génération de bodybuilders comme moi, il nous a permis de croire que nous aussi nous pouvions battre des gars beaucoup plus grands et plus gros que nous. On se souviendra toujours de Franco pour le genre de personne qu'il était plutôt que ses nombreuses réalisations sportives. "

FRANCO COLUMBU
2X MR OLYMPIA

Hommage



Steve BRISBOIS IFBB PRO

Il est venu à Toronto pour Mr. Univers en 1986. Il donnait un séminaire au Gold's Gym. Lui et moi avons eu une conversation après le séminaire. Nous étions censés nous retrouver le lendemain matin pour nous entraîner ensemble. Il n'a pas réussi à être disponible et nous n'avons jamais eu la chance de nous entraîner ensemble. Franco avait un très bon physique. C'était l'un des hommes les plus forts que j'ai jamais vu de ma vie. Bien sûr, lui et moi avons la même taille. Je ne savais pas qu'il était malade. Mon fils m'a envoyé un texto après son décès pour me raconter la nouvelle. Je suis sûr qu'il a eu une belle vie. Il était une légende



Gunther SCHLIERKAMP IFBB PRO

Franco était l'un des bodybuilders les plus forts et les meilleurs au monde. Franco et Arnold se soutenaient mutuellement et c'est pourquoi ils ont tous deux réussi à leur manière. Franco a toujours poussé Arnold à être meilleur quand ils travaillaient ensemble. Il est une légende et sera toujours aimé et nous manquera pour toujours.



Rachel MC LISH Miss Olympia

Nous avons tous admiré des photos inspirantes de Franco Columbu dans sa forme fantastique de M. Olympia; mais cette séquence de photos montre Franco de manière particulière que beaucoup de ses amis le connaissaient... comme étant attentionné, intime et activement engagé dans des conversations sur le corps humain! Même à cette dernière étape de la vie... nous sommes à Venice Beach 2006, mais il était toujours aussi intéressé par mes biceps! Il aimait la physiologie, l'entraînement, le bodybuilding, les gens.... et les gens l'aimaient en retour. Je comprends à 100% pourquoi Arnold l'aimait comme son meilleur ami !



R.I.P
FRANCO



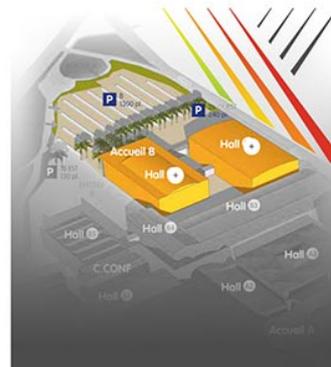
ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



**LES NEWS
DE FIN D'ANNÉE
SUR LES SALONS
ET CHAINES À
SUIVRE...**

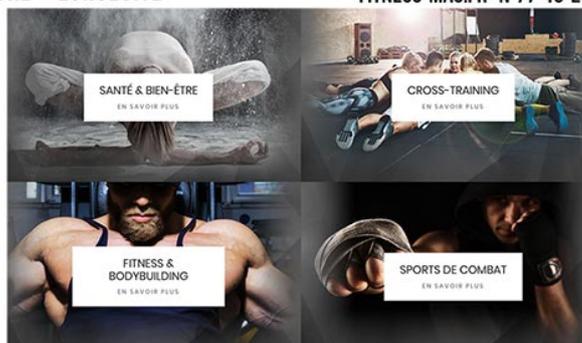


N'allons pas trop vite en besogne, l'automne nous réserve encore de beaux jours mais la fin d'année approche déjà. Olympia 2019 vient juste de se terminer à Las Vegas et offre, comme à l'accoutumée, une dimension sportive bien différente de ce que l'on observe généralement en Europe.

Pourtant, en France, le monde du Fitness n'est pas en reste car de nouveaux salons s'organisent. L'année dernière à Metz, le FitXperience a montré que l'on pouvait associer compétitions de bodybuilding, Crossfit et Fitness en déplaçant de nombreuses marques et exposants sur un seul et même salon : Laroq pour les appareils et machines 100% françaises, Azeoo pour l'application fitness et musculation et quelques marques bien connues de la nutrition sportive s'étaient données rendez-vous au cours de cette première année d'exposition à Metz.

LE FITXPERIENCE SE TIENDRA CETTE ANNÉE À MONTPELLIER, FIN OCTOBRE POUR 3 JOURNÉES TRÈS INTENSES...

Cette année, le **FitXperience** se déplace à Montpellier. **Du 25 au 27 octobre 2019, le FitXperience reposera sur 4 Univers : Santé & Bien-être, Cross-Training, Fitness & Bodybuilding, Sports de Combat.** Des compétitions et animations (espace Ninja Warriors, ateliers zen, sportswear...) se dérouleront tout au long des trois jours de salon (All Bars Cup® 2019...). Au niveau des exposants, la Zumba sera toujours bien présente avec des stands d'exposition et des démonstrations en live avec notamment **STRONG by Zumba®**... La marque italienne d'appareils de musculation Panatta vous présentera également sa gamme pour l'édition 2019 du FitXperience. Un nombre important d'exposants en lien avec l'entreprenariat du sport, du fitness et



de la musculation seront naturellement actifs durant ce nouveau salon pour vous proposer leurs solutions (coachs, entrepreneurs du monde de la forme, gérants de salle, athlètes professionnels...).

AU NIVEAU DES CONFÉRENCES, ON ATTEND ÉGALEMENT DU BEAU MONDE COMME L'ANNÉE DERNIÈRE...

Notre **Jamo (JamCoreDZ)** revient au FitXperience avec deux séminaires ; un séminaire pour les hommes, un autre pour les femmes. Jamo n'oublie personne !

ARKH MATERIA

HARDLINE SCIENCE RESEARCHED
TRAINING DOMINATION

H.I.T. DETONATOR **RE-VOLT**



UNREAL MUSCLE IGNITER / A.R.K.H CORE MATERIA™ AMÉLIORE

AUGMENTE LA PUISSANCE MUSCULAIRE

REDUIT LA FATIGUE ET AMÉLIORE LA CONCENTRATION

UTILISATION PRÉ / INTRA ENTRAÎNEMENT

CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

WWW.CORGENIC.COM

NEW

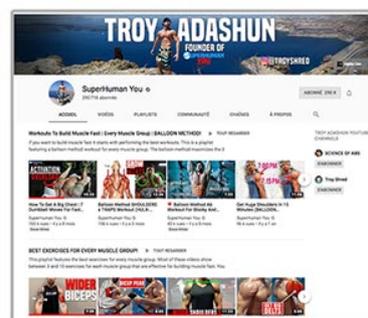
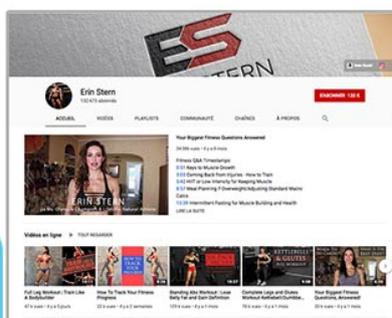
Didier Reiss sera de nouveau parmi nous pour nous présenter un sujet de conférence qui concerne chacun d'entre nous : La quantité journalière et hebdomadaire d'exercices physiques et son impact sur la santé... **Christophe Bats, Bénédicte Lepanse, Maxime Jacques** (avec un sujet très intéressant sur le système nerveux et la force), **Gladys Dibling** pour la nutrition sportive et **Gaëlle Le Corre** pour le massage suedosportif® vous présenteront également des conférences très intéressantes durant ces trois journées de **FitXperience...**

Pour ma part, je serais également de la partie et j'espère vous étonner avec des sujets pour le moins hors du commun. Je reviendrai tout d'abord sur le monde de la génétique et de l'épigénétique en osant une comparaison un peu folle avec les théories linguistiques – je ne vous en dis pas plus (!) mais je vous donne le sujet - ainsi qu'un autre thème plus en relation avec le transhumanisme et les évolutions à venir de la biologie...

- 1. Quelle évolution pour le monde des compléments alimentaires ? Performance sportive, santé , bien être et longévité domineront le marché**
- 2. Génétique , épigénétique ... une conception diachronique et synchronique de l'ADN vers le monde du sport**

AUTRE SUJET, AUTRE NEWS... LES YOUTUBERS À SUIVRE EN 2019 (EN LANGUE ANGLAISE)

Personnellement, je ne regarde pas de vidéos en français sur Youtube lorsqu'il s'agit de musculation ou de nutrition sportive. Pour les anglophones, Youtube offre souvent des vidéos beaucoup plus riches qu'en français. Pour moi, c'est un constat, même si certains français se démarquent parfois et je les apprécie. En anglais, je ne pourrais que vous conseiller **Athlean X de Jeff Cavaliere**.



C'est bien filmé, Jeff explique et démontre son sujet avec une excellente expertise. Pour l'instant, je n'ai retranscrit qu'une seule vidéo d'Athlean X mais il y en aura d'autres.

Autre chaine You Tube à suivre, c'est celle de **Jeff Nippard**. Jeff aborde la plupart des sujets que l'on pourrait développer sur notre sujet en revenant systématiquement sur les études scientifiques réalisées pour chaque sujet débattu. J'aurais l'occasion de transcrire quelques-unes de ses vidéos, la demande est en cours.

Erin Stern est une athlète à suivre sur You Tube et les réseaux sociaux. Ses vidéos sont de qualité, avec des exemples concrets pour toutes les femmes qui veulent aller plus loin dans leur entraînement de musculation ou de fitness...

Superhuman You est encore assez peu connu des francophones. C'est dommage car les exemples d'entraînements et d'exercices qui sont donnés sur cette chaine valent vraiment leur pesant d'or... Je ne peux que vous recommander de vous y abonner (et accessoirement d'en profiter pour améliorer votre anglais avec toutes ces chaines vraiment exceptionnelles).

PROCHAINEMENT SUR ESPACE CORPS ESPRIT FORME...

Pour faire parler les protéinophiles ou les protéinophobes, une nouvelle vidéo du Pr. Gabrielle Lyon est traduite. Après cette vidéo, vous comprendrez mieux pourquoi vous avez besoin de protéines, le métabolisme de la Leucine, mTOR et comment appliquer les conseils de la spécialiste américaine du sujet. Il s'agit certainement de l'article le plus long que j'ai eu à transcrire mais il y en aura d'autres, en fonction de mon temps libre... Mais d'ici là, j'espère que vous resterez fidèle à Fitness Mag, toujours le meilleur magazine du Web qui développe notre culture physique comme aucun autre média ne saurait le faire :-)

Eric Mallet

EN SAVOIR +

Le nouveau FitXperience de Montpellier : 

Athlean X 
 Jeff Nippard 
 Erin Stern 
 Superhuman You 

Athlean X sur Espace Corps Esprit Forme : 
<https://www.espacecorps-espritforme.fr/athlean-x-en-francais-meilleures-variations-developpe-couche-pectoraux/13314>

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

**1er mois
29,90€***

**“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”**

*voir conditions à l'accueil

#ACTU #COMPÉTITIONS



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

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



MR O

2019
REPORTAGE
EXCLUSIF!



MR O 2019

LE SOMMET DU BEAU, L'ANNÉE DU RENOUVEAU



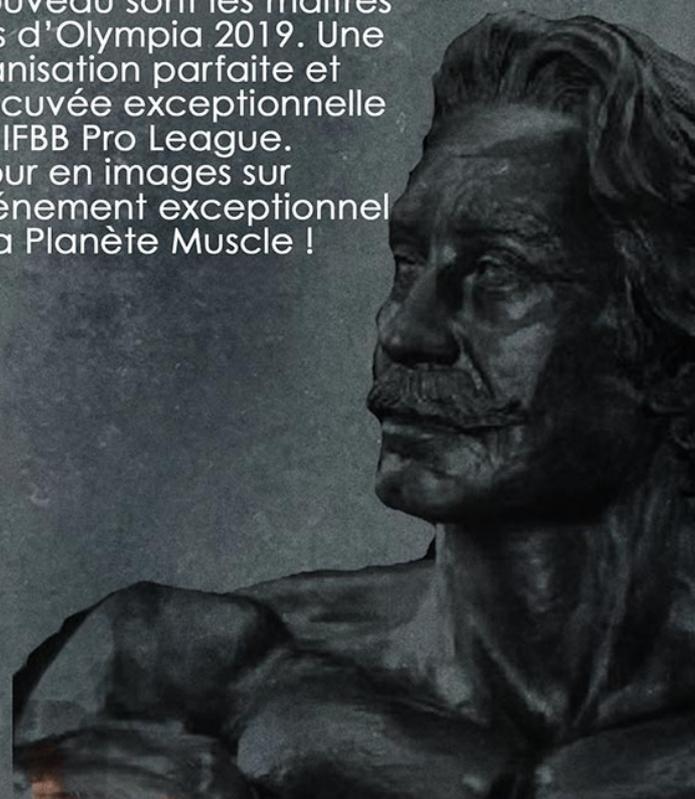
ÉVÉNEMENT DE FITNESS LE PLUS PRESTIGIEUX AU MONDE, OLYMPIA FUT UNE COMPÉTITION AUSSI INÉDITE QU'INDÉCISE, CETTE ANNÉE.

En l'absence de grands favoris tels que Phil Heath, Shawn Rhoden et Big Ramy, cette édition était très ouverte. C'est finalement Brandon Curry qui s'est imposé devant William Bonac et Hadi Chopan, en Bodybuilding Open. Il devient ainsi le 15e Mr Olympia de l'histoire du bodybuilding.

A noter les éclatantes victoires de Whitney Jones (Fitness), Cydney Gillon (Figure) et Shanique Grant (Women's Physique). Elles sont les trois seules athlètes à conserver leur titre. Du côté des nouveaux, Kamal Elgarni a brillamment remporté le titre en Bodybuilding -212, Elisa Pecini a été élue « Reine des bikinis », Raymont

Edmonds a dominé ses adversaires en Men's Physique et Chris Bumstead a connu la consécration suprême en Classic Physique.

Très beau show et renouveau sont les maîtres mots d'Olympia 2019. Une organisation parfaite et une cuvée exceptionnelle de l'IFBB Pro League. Retour en images sur l'événement exceptionnel de la Planète Muscle !



BODYBUILDING OPEN

JOE WEIDER'S
OLYMPIA

BRANDON CURRY

CLASSEMENT : N°1

Avec le meilleur ratio volume/ligne/symétrie, **Brandon Curry** remporte le titre suprême. Il devient ainsi le **15e Mr Olympia** de l'Histoire du Bodybuilding.



WILLIAM BONAC

CLASSEMENT : N°2

HADI CHOOPAN

CLASSEMENT : N°3

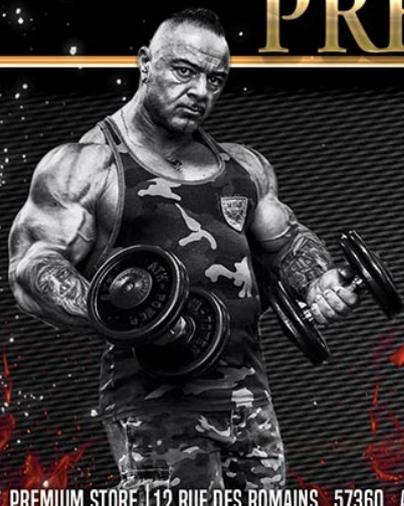


Moins large d'épaules que ses adversaires, **William Bonac** a compensé par une dureté musculaire spectaculaire. Il prend une seconde place, bien mérités.



Hadi Choopan a créé la sensation en participant à cet Olympia, a fortiori en Open. Très bien préparé par Hany Rambod, il s'est présenté en grande forme au predudging et à la finale. Avec davantage d'épaisseur et de notoriété dans cette catégorie, le « Persian Wolf » sera un des prétendants au titre pour les prochaines éditions.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

DEXTER JACKSON

CLASSEMENT : N°4



Moins dur et moins impressionnant qu'à l'accoutumée, **Dexter Jackson** ne décroche que la **4e place** du concours. « The Blade » a certainement laissé passer une chance d'être Mr Olympia pour la seconde fois

ROELLY WINKLAAR

CLASSEMENT : N°5



Pas assez sec, notamment au niveau des cuisses lors du prejudging, **Roelly Winklaar** a laissé échapper de précieux points qui l'ont éloigné du podium. Cette place est une déception pour « The Beast » qui visait le titre en l'absence de nombreux favoris.



Brandon Curry et **William Bonac** souvent au coude à coude lors de cet Olympia 2019



Hadi Chopan élu champion 2019 par les fans. Une belle récompense pour ce superbe athlète !

A LEGEND IS BORN

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

5G BCAA / DOSE <
RÉCUPÉRATION' <
VEGAN <

6 SAVEURS DÉLICIEUSES



KIWI - POIRE



PIÑA COLADA



FRAMBOISE BLEUE



DUO DE CITRONS



THÉ PÊCHE



POMME VERTE



¹Acides Aminés essentiels c'est-à-dire non synthétisés par l'organisme : apport nécessaire par alimentation et/ou supplémentation. Très présents dans le tissu musculaire pour entrer dans la constitution du muscle.

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE
SANTÉ

BODYBUILDING 212



KAMAL ELGARGNI

CLASSEMENT : N°1

Très esthétique et en grande forme, le Lybien **Kamal Elgargni** s'impose en Bodybuilding -212



DEREK LUNSFORD

CLASSEMENT : N°2



Très massif et complet, **Derek Lunsford** prend une belle seconde place. Avec un physique plus sec et plus dur, l'Américain aurait pu prétendre au titre en -212.

SHAUN CLARIDA

CLASSEMENT : N°3

Tonicité, ligne et combativité ont récompensé **Shaun Clarida** avec cette médaille de bronze. Avec davantage de volume musculaire, « The Giant Killer » pourrait être un des favoris pour l'édition 2020.



JOE WEIDER'S
OLYMPIA

Grâce à un physique dense et qualitatif, **John Jewett** décroche une place dans le Top 5

JOHN JEWETT

CLASSEMENT : N°4



AHMAD ASHKANANI

CLASSEMENT : N°5

Moins en forme qu'à l'accoutumée, **Ahmad Ashkanani** ne prend que la 5e place. Une grande déception pour le champion du Team Oxygen qui espérait la victoire finale.



BIKINI

ELISA PECINI

CLASSEMENT : N°1

En présentant un physique tonique et esthétique, **Elisa Pecini** s'empare du titre en Bikini. Le physique quasi parfait de la Brésilienne a eu raison de ses adversaires.



JANET LAYUG

CLASSEMENT : N°2

Avec un physique très compétitif, **Janet Layug** décroche une belle médaille d'argent en Bikini. La ligne et le charisme de la championne ont pesé dans le classement final.



BIKINI



**ANGELICA
TEIXEIRA**
CLASSEMENT : N°3

Face à une forte concurrence dans la catégorie, **Angelica Teixeira** n'a pu se démarquer de ses rivales.

**LAURALIE
CHAPADOS**
CLASSEMENT : N°4

La classe, la ligne et la beauté de **Lauralie Chapados** lui ont valu une place dans le Top 5 de la catégorie. Une belle récompense pour cette sympathique championne canadienne !

**JENNIFER
DORIE**
CLASSEMENT : N°5

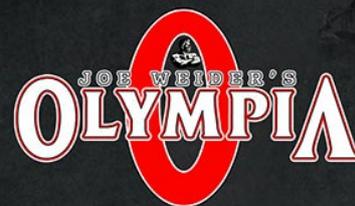
Très esthétique, la Canadienne **Jennifer Dorie** prend la dernière place du Top 5 dans la catégorie Bikini.



MEN'S PHYSIQUE

RAYMONT EDMONDS

CLASSEMENT : N°1



Plus grand et plus massif que ses adversaires, **Raymont Edmonds** s'adjuge le titre en Men's Physique.

ANDRE FERGUSON

CLASSEMENT : N°2

Grâce à une ligne et à une tonicité impressionnante **Andre Ferguson** obtient une belle médaille d'argent.



KYRON HOLDEN
CLASSEMENT : N°3

BRANDON HENDRICKSON
CLASSEMENT : N°4

RYAN TERRY
CLASSEMENT : N°5



La densité et la dureté musculaire affichées par **Kyron Holden**



Brandon Hendrickson visait le doublé cette année. Son physique « un peu voilé » au prejudging l'a pénalisé. Malgré cette déception, il devrait revenir plus fort en 2020.



Le charisme et la qualité musculaire de **Ryan Terry** l'ont propulsé dans le Top 5 de la catégorie. Une récompense méritée pour ce grand champion !

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

FIGURE

CYDNEY GILLON

CLASSEMENT : N°1



Une ligne superbe et une musculature splendide permettent à **Cydney Gillon** de conserver son titre en Figure.

LATORYA WATTS

CLASSEMENT : N°2



Malgré une belle ligne et une qualité musculaire remarquable, **Latorya Watts** n'est pas parvenue à reconquérir son titre.

NADIA WYATT

CLASSEMENT : N°3



Nadia Wyatt a compensé son petit gabarit par une ligne esthétique et une musculature tonique. Elle obtient une belle médaille de bronze.

JESSICA REYES PADILLA N°4



Grâce à un volume musculaire impressionnant et à une bonne symétrie, **Jessica Reyes Padilla** se classe en 4e position.

CARLY STARLING-HORRELL N°5



La belle ligne et la qualité musculaire de **Carly Starling-Horrell** lui offrent l'accès au Top 5 en Figure.

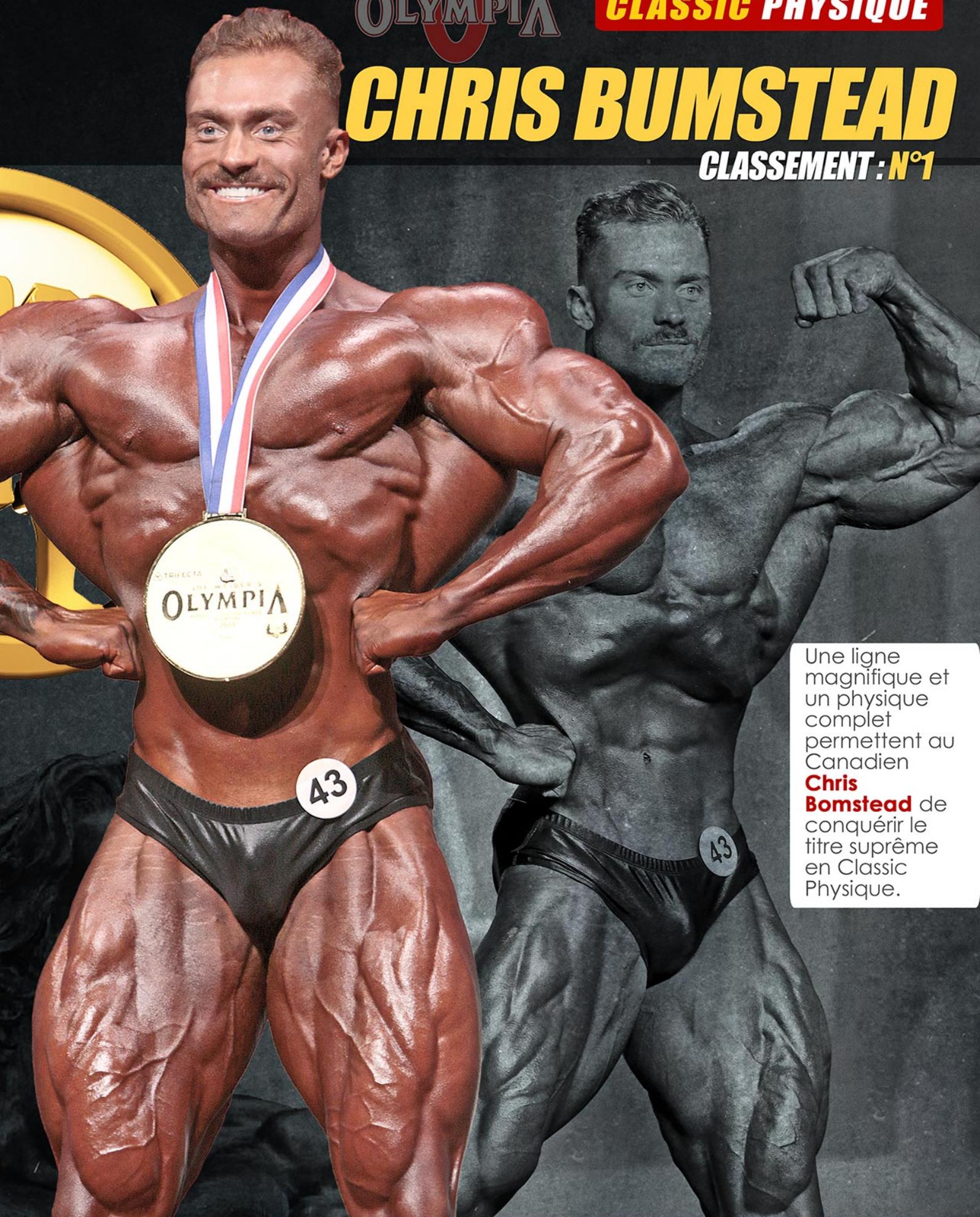


JOE WEIDER'S
OLYMPIA

CLASSIC PHYSIQUE

CHRIS BUMSTEAD

CLASSEMENT : N°1



Une ligne magnifique et un physique complet permettent au Canadien **Chris Bomstead** de conquérir le titre suprême en Classic Physique.

BREON ANSLEY

CLASSEMENT : N°2

La densité de **Breon Ansley** n'a pas suffi face à la ligne et au charisme de Chris Bumstead. Il se classe second et perd son titre.

Physiquement impressionnant, **George Peterson** est logiquement classé 3e de la catégorie.

GEORGE PETERSON N°3



JOE WEIDER'S
OLYMPIA



KEONE PEARSON N°4

En affichant une rondeur musculaire remarquable, **Keone Pearson** parvient à arracher la 4e place en Classic Physique.



CHEN KANG N°5

Avec un volume et une qualité hors normes, le Chinois **Chen Kang** se fait une place dans le Top 5. Un athlète à suivre de près pour les prochaines éditions !



WHITNEY JONES N°1



Whitney Jones conserve son titre en Fitness grâce à une routine explosive et à un physique de haut niveau.

MISSY FARRELL N°2



Élégante et athlétique, **Missy Farrell** décroche la médaille d'argent en Fitness.

FITNESS



Un Top 5 de rêve dans la catégorie Fitness !



RYALL GRABER

N°3

Une routine innovante et spectaculaire offre à la Canadienne **Ryall Graber** une belle 3e place.



JACLYN BAKER

Acrobatique et puissante, **Jaclyn Baker** se classe 4e en Fitness

N°4

L'explosivité, le charisme et la beauté de **Tiffany Chandler** lui permettent d'intégrer le Top 5 de la catégorie.

TIFFANY CHANDLER

N°5



WOMEN'S PHYSIQUE

Un Top 5 Women's Physique de haut niveau !





WOMEN'S PHYSIQUE

SHANIQUE GRANT

CLASSEMENT : N°1

Exceptionnelle dans tous les critères (ligne, qualité, symétrie et volume), **Shanique Grant** a survolé la catégorie Women's Physique.

SARAH VILLEGAS

CLASSEMENT : N°2



Grâce à un physique de qualité, bien équilibré, **Sarah Villegas** obtient une belle 2e place.

**NATALIA ABRAHAM
COELHO N°3**

DANIELY CASTILHO N°4

**LAURA PINTADO
CHINCHILLA N°5**



Malgré un physique impressionnant, **Natalia Abraham Coelho** ne prend que la 3e place de la catégorie.

Le physique très musculaire assure à **Daniely Castilho** une place dans le Top 5.

Le volume musculaire et la largeur d'épaules de **Laura Pintado Chinchilla** propulse l'Espagnole dans le Top 5 en Women's Physique.

EN SAVOIR +
CONSULTEZ LE SITE WEB
[HTTPS://MROLYMPIA.COM/RESULTS](https://mrolympia.com/results)



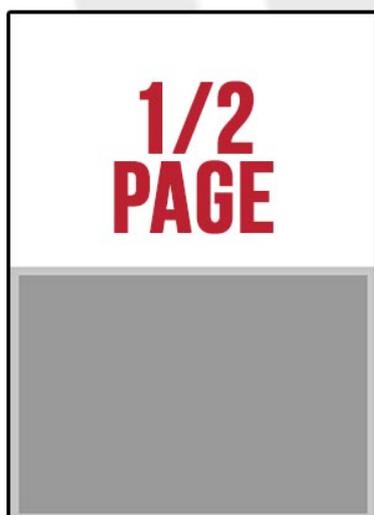
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

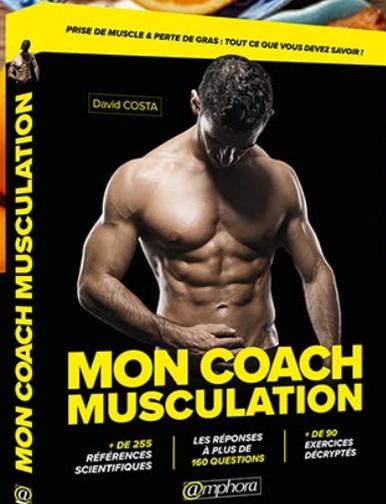


SECHE ET C.G (CHARGE GLYCÉMIQUE)

L'IMPORTANCE DE LA CHARGE GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS POUR PERDRE DU GRAS !



IL EST TRÈS FRÉQUENT DE VOIR DES ALIMENTS À LA MODE GRÂCE À LEUR EFFICACITÉ SUR LA PÊTE DE POIDS ET/OU LEURS BIENFAITS SUR LA SANTÉ. Ce fût le cas par exemple des aliments avec index glycémique bas du régime Montignac. Cependant, est-ce efficace de se baser sur l'index glycémique des aliments pour réaliser sa sèche ? Que se passe-t-il si je mange des aliments à IG haut ? Y-a-t-il une méthode plus efficace ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique l'importance de l'index et la charge glycémique des aliments lorsque vous souhaitez perdre du gras avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



DÉFICIT CALORIQUE & RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS

Nous avons indiqué précédemment que le déficit calorique est plus important que la répartition calorique pour sécher (tout en respectant les besoins de l'organisme pour son bon fonctionnement et sa santé). Mais également que lors d'objectifs plus pointus tels que les compétitions, il est nécessaire d'accorder plus d'attention à la **répartition des macronutriments** pour optimiser la perte de gras et la conserver la masse musculaire.



Une étude récente (1) a démontré l'importance de la qualité des glucides et de leur index glycémique (IG) pour perdre du gras : pour le même apport calorique, ceux qui ont consommé des IG bas ont significativement perdu plus de graisse. Mais également, l'utilisation des IG bas permet une moindre baisse de la leptine, et donc une meilleure régulation de votre appétit : cela vous évite les fringales et autres pulsions alimentaires (2).

Cependant, ce point de vue a été dépassé par une notion plus complète et plus judicieuse à mes yeux et à ceux de la littérature : **LA CHARGE GLYCÉMIQUE**.

Elle associe la quantité de glucides contenu dans un aliment à son index glycémique.

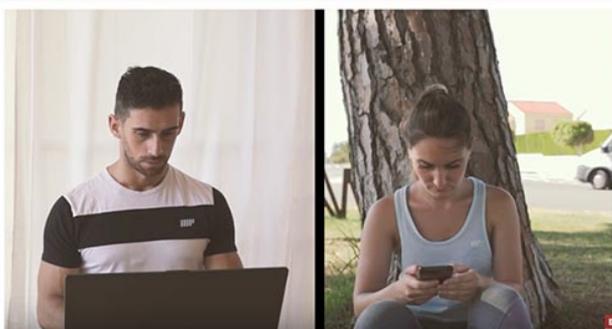


ICI AUSSI, LES ÉTUDES MONTRENT QUE LES ALIMENTATIONS BASÉES SUR DES ALIMENTS À FAIBLE CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) PERMETTENT UNE PERTE DE POIDS SUPÉRIEURE À CELLES QUI NE LE SONT PAS (3, 4).

Toutefois, il est important de rappeler que ces « détails » sont intéressants **si et seulement si** votre alimentation est parfaitement organisée, équilibrée. Utilisez ces "outils" si vous souhaitez optimiser votre sèche afin de descendre à un pourcentage de **graisse corporelle très bas**. De plus, les valeurs d'index glycémique ou de charge glycémique ne sont exactes que si vous **mangez les aliments de façon isolés**, ce qui reste rare entre nous. Enfin, **ne faites pas un blocage** si vous mangez des IG ou des CG modérés ou hauts. Ce n'est pas en mangeant ces aliments que vous allez prendre du gras, ralentir votre perte de poids ou freiner votre prise de muscle. En effet, la notion de plaisir, même en phase de perte de poids est fondamentale.

1. (1) Amy M. Goss et al. Effects of diet macronutrient composition on body composition and fat distribution during weight maintenance and weight loss. *Obesity (Silver Spring)*. 2013 Jun; 21(6): 1139-1142.
2. (2) Agus MS et al. Dietary composition and physiologic adaptations to energy restriction. *Am J Clin Nutr*. 2000 Apr;71(4):901-7.
3. (3) McMillan-Price J et al. Comparison of 4 diets of varying glycemic load on weight loss and cardiovascular risk reduction in overweight and obese young adults: a randomised controlled trial. *Arch Intern Med* 2006;166:1466-75.
4. (4) Ebbeling C et al. A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003;157:773-9.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA COACHING A DISTANCE

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



POUR UNE SILHOUETTE SCULPTÉE.

LIPOXYCUT®

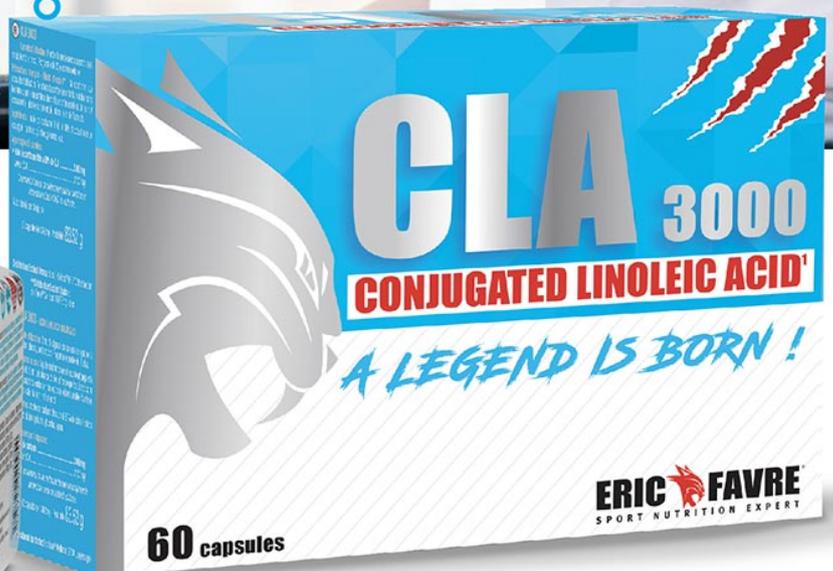
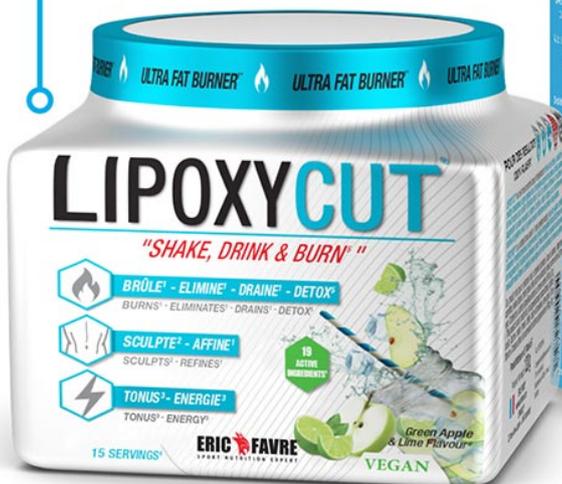
FORMULE MINCEUR COMPLÈTE

- > DETOX¹
- > SCULPTE² ET AFFINE³
- > BRÛLE GRAISSE³

CLA 3000

GRAISSES REBELLES

- > DIMINUTION DU STOCKAGE DE GRAISSES⁴
- > RÉDUCTION DE LA MASSE GRASSE⁴
- > STABILISATION DU POIDS⁴



¹Le pissenlit contribue à la détoxification de l'organisme. ²Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. ³Le thé vert inhibe la catéchol-o-méthyltransférase, enzyme impliquée dans la thermogénèse corporelle des graisses (brûle graisses) et est reconnu pour faciliter l'élimination rénale de l'eau. ⁴Le CLA contenu dans CLA 3000 du Laboratoire Eric Favre® est issu de l'huile de carthame. Le carthame aide à limiter la formation de tissus adipeux. Il contribue ainsi à réduire la masse grasse et à éviter le stockage des graisses.

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

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

AGNIESZKA SZREDER

Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com
 Photos d'entraînement réalisées à Olympia Gym (06 Cagnes-sur-Mer)
 Remerciements : Véronique Cudia et Marc Ruggirello
 Photos « US Cars » réalisées à French Riviera Drag Racing
 Remerciements : Stéphane et Raphaël Caruso

« MON OBJECTIF EST D'OBTENIR LA CARTE PRO IFBB »

CONSIDÉRÉE COMME UNE DES RÉVÉLATIONS DE L'ANNÉE 2019, SUR LE CIRCUIT DE LA NPC IFBB PRO LEAGUE, AGNIESZKA SZREDER A MARQUÉ LES ESPRITS AVEC UNE BELLE 2E PLACE, OBTENUE AU BIGMAN ESPAGNE.

Méthodique et déterminée, la jeune Polonaise possède tous les atouts pour réussir au plus haut niveau de la catégorie Bikini, dans les années à venir. Pour vous, chers lecteurs et chères lectrices de Fitness Mag, Agnieszka dévoile de précieux conseils d'entraînement et de nutrition, au cœur de cette interview. Elle vous livre également, en exclusivité, sa propre vision du bodybuilding.



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

AGNIESZKA SZREDER : J'ai commencé à m'entraîner avec un coach privé, il y a 7 ans, pour améliorer ma forme (et mes formes). Au bout d'un an, il m'a demandé si je voulais concourir dans la catégorie bikini. Mais je ne savais pas du tout de quoi il s'agissait. Alors, j'ai commencé à rassembler des informations et à regarder des compétitions sur internet. Peu à peu, je suis tombée amoureuse de ce sport, mais j'étais trop effrayée pour monter sur scène. Jusqu'en 2017, je ne faisais que travailler pour améliorer mon physique. Puis, mon ami m'a vivement encouragé à essayer. Et me voilà maintenant sur scène !

DA : SELON TOI, QUELLE EST TA PLUS GRANDE RÉUSSITE ? LE MOMENT DONT TU ES LE PLUS FIER ?

A. S. : En fait, il y a deux moments qui me viennent à l'esprit. Tout d'abord, j'ai travaillé très dur pour améliorer mes points faibles pendant la dernière période hors saison. Et voir les progrès et le résultat, maintenant, me rend vraiment fière ! L'autre événement marquant a été

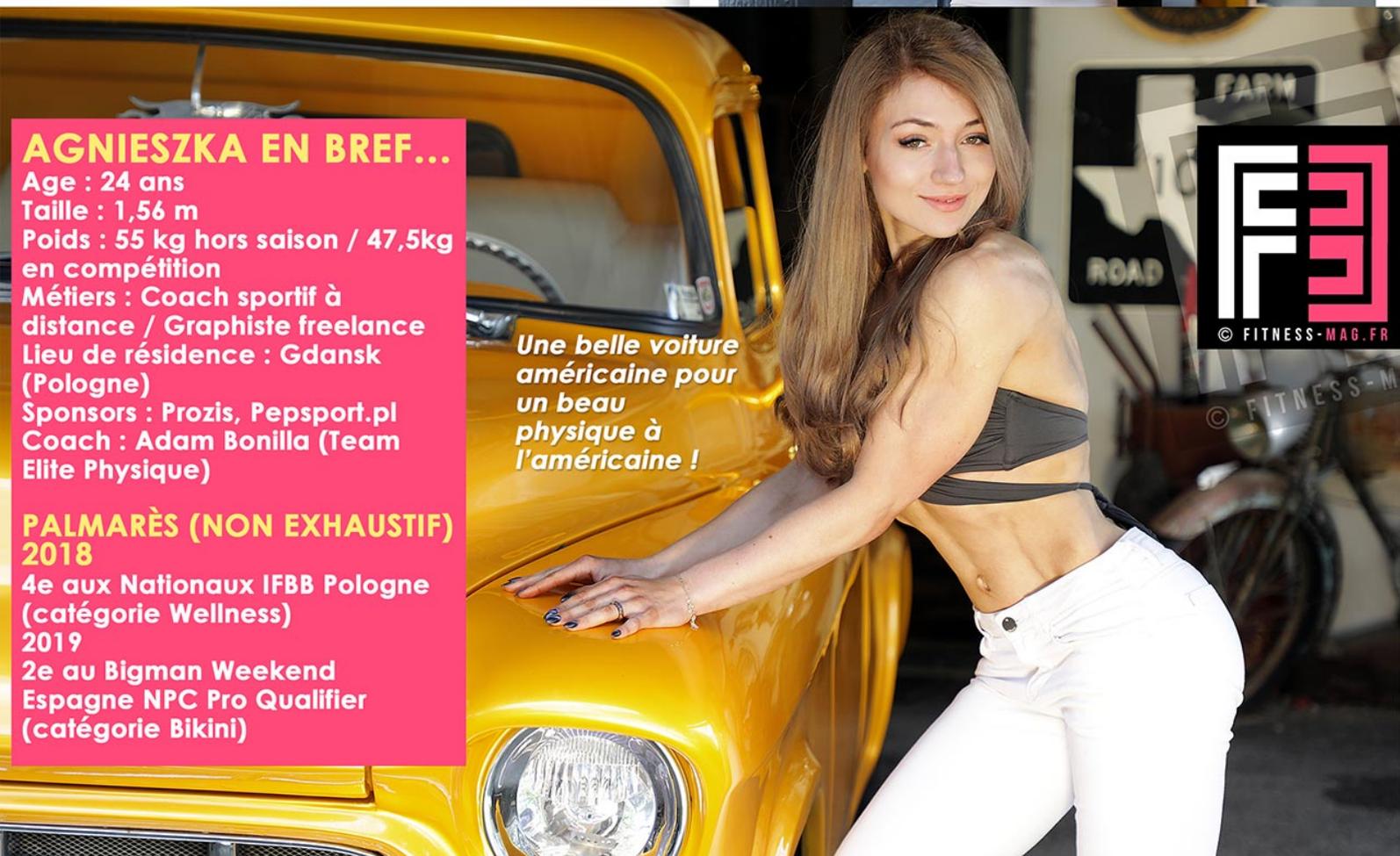
pendant une petite compétition à Sopot, en Pologne, l'année dernière. J'y ai participé dans la catégorie Bikini et je ne me suis classée qu'à la 5e place. Mais j'ai reçu un prix spécial, attribué par les sponsors, pour une présence sur scène exceptionnelle. Cela a été une vraie surprise et véritable bonheur pour moi !

DA : QUEL EST TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE PRÉFÉRÉ ?

A. S. : J'aime beaucoup m'entraîner 6 fois par semaine, dont 3 séances de fessiers. Ce n'est pas très amusant, et un peu rébarbatif, mais cela me donne de bons résultats. J'essaie généralement d'alterner entre le travail avec des charges lourdes et les exercices où je vais bien ressentir mes muscles s'étirer et se contracter.



A
l'entraînement, Agnieszka aime utiliser des charges modérées pour ressentir ses muscles s'étirer et se contracter



AGNIESZKA EN BREF...

Age : 24 ans
 Taille : 1,56 m
 Poids : 55 kg hors saison / 47,5kg en compétition
 Métiers : Coach sportif à distance / Graphiste freelance
 Lieu de résidence : Gdansk (Pologne)
 Sponsors : Prozis, Pepsport.pl
 Coach : Adam Bonilla (Team Elite Physique)

Une belle voiture américaine pour un beau physique à l'américaine !

PALMARÈS (NON EXHAUSTIF) 2018

4e aux Nationaux IFBB Pologne (catégorie Wellness)
 2019
 2e au Bigman Weekend Espagne NPC Pro Qualifier (catégorie Bikini)



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES 3 EXERCICES FAVORIS ? ET POUR QUELLES RAISONS ?

AGNIESZKA SZREDER : Tout d'abord, j'aime beaucoup le soulevé de terre en prise sumo. Soulever des poids très lourds me permet de me sentir vivante. J'adore cela !

Ensuite, j'apprécie les élévations latérales. Il n'y a rien d'extraordinaire à faire cet exercice mais j'aime ressentir la congestion musculaire sur mes deltoïdes.

Pour finir, je dois vous parler des relevés de bassin au sol. Je déteste cet exercice sur toute la ligne, mais je dois admettre qu'il m'apporte les meilleurs résultats pour mes fessiers. C'est grâce à ce geste que j'ai corrigé, l'année dernière, mon plus grand point faible.

DA : QUEL ENTRAÎNEMENT CARDIO AFFECTIONNES-TU PARTICULIÈREMENT ?

A. S. : Courir dehors en HIIT ! Encore une fois, c'est une relation amour/haine, mais j'aime beaucoup les endorphines que cela produit. Et en général, j'aime tous les styles d'entraînement cardio que je peux faire en plein air, quand il fait beau.

**ZOOM
SUR**

**AGNIESZKA
SZREDER**



Magnifique duo avec le superbe champion français Jonas Gaspard, Pro IFBB en Classic Physique.



DAV ANDRIEU : COMMENT T'ALIMENTES-TU SUR UNE JOURNÉE TYPE ?

AGNIESZKA SZREDER : Je mange surtout des aliments sains, mais j'aime ajouter de temps en temps un morceau de chocolat Milka ou un Oreo. En fait, j'aime le goût du chocolat ! Sinon, je mange environ 5 à 6 repas par jour, généralement à des heures fixes en préparation, et avec des ingrédients répétés. Même si mon entraîneur me donne un plan alimentaire, j'utilise un système de suivi des calories et surveille toujours tout ce que je mange au cas où. J'adore avoir les plus gros repas en fin de journée, et de préférence le dernier avec un goût sucré. Je n'ai pas non plus l'impression d'avoir fini mon petit-déjeuner sans déguster un bon café expresso.

DA : QUELS ALIMENTS DIÉTÉTIQUES CONSOMMES-TU LE PLUS SOUVENT ?

A. S. : J'aime tout ce qui est sous une forme liquide et sucrée : porridge, avocat mélangé avec du lactosérum et du fromage frais, tous les mélanges de fruits, glucides et lactosérum (pendant la période hors saison). Et j'adore y ajouter de la poudre de cacao ! Sinon, j'apprécie aussi la viande et je mange souvent des œufs pochés.

DA : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ?

A. S. : Les complexes multivitaminés, les Oméga 3, le CLA, l'ALA, les probiotiques, les BCAA et la créatine sont les principaux complémentaires que j'utilise. Je bois aussi de l'eau riche en minéraux.

DA : QUELS SONT LES MEILLEURS CONSEILS QUE TU POURRAIS AUX DÉBUTANTES ?

A. S. : N'hésitez pas à essayer les compétitions ! Tant que vous ne vous présenterez pas sur scène, vous ne saurez jamais vraiment où vous en êtes. Et vous devrez multiplier les concours pour avoir le sentiment d'avoir réalisé une prestation parfaite.



Au-delà de son profil de compétitrice Bikini, Agnieszka aime également les shootings photo.

DAVID ANDRIEU : AS-TU FAIT DES ERREURS À TES DÉBUTS ? SI OUI, LESQUELLES ?

AGNIESZKA SZREDER : Oui beaucoup ! Ma plus grande erreur a été de participer à une compétition trop tardivement. Sans compétition, et sans un physique prêt et sec, vous ne pouvez pas savoir vraiment où vous en êtes. C'était stupide de ma part d'attendre pour réaliser mon plus grand rêve.

Je devais aussi comprendre comment gérer mes jambes en compétition, car je faisais de la rétention d'eau sur la partie basse de mon corps. C'est aussi pour cette raison que j'avais choisi la catégorie Wellness, au début de ma carrière sportive. Je regrette aussi de ne pas m'être inquiétée de mon sommeil plus tôt, et de ne pas avoir prêté une plus grande attention aux étirements et aux massages, très bénéfiques pour les muscles.

DA : OÙ PUISES-TU LA MOTIVATION POUR ALLER PLUS HAUT ?

A. S. : J'aime regarder les meilleures compétitrices évoluer sur scène. Elles paraissent normales et cela me permet de croire que je peux être à leur niveau, un jour. Les personnes qui me souhaitent du bien sont aussi ma source de motivation. Un mot d'encouragement en provenance d'un ami ou d'une personne que je ne connais pas peut vraiment faire ma journée. Dans certains mauvais jours, la musique m'aide également à traverser les passages difficiles.

DA : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

A. S. : Mon objectif est d'obtenir la carte Pro IFBB ! Mais je ne veux pas simplement posséder la carte, j'aimerais beaucoup être compétitive au niveau professionnel. Une division avec des compétitions où chaque détail compte. Je ne suis pas pressée pour cela. Je suis déjà heureuse et étonnée de pouvoir motiver autant de personnes. Alors, j'espère en motiver encore plus, et pour longtemps.

**SUIVEZ AGNIESZKA SZREDER
SUR INSTAGRAM @ROOSALECZKA**

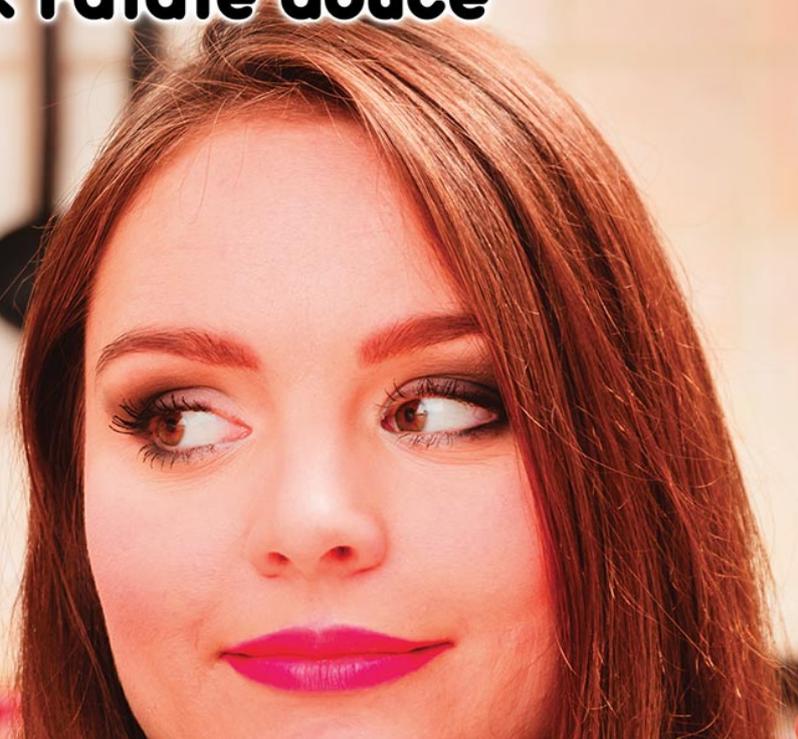


Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

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**



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING SCÉNIQUE



JE M'APPELLE **NADINE SORASIO**, JE SUIS ANIMATEUR SPORTIF EN COURS COLLECTIFS, SPÉCIALISÉE EN COURS DE ZUMBA (R). J'AI DÉCOUVERT LA MUSCULATION UN PEU PAR HASARD À MES 16 ANS. À L'ÉPOQUE J'ÉTAIS EN SURPOIDS ET MAL DANS MA PEAU. C'EST UNE AMIE QUI M'A POUSSÉE À L'ACCOMPAGNER, PUIS TRÈS VITE JE ME SUIS PRIS AU JEU, J'AI AIMÉ LES ENTRAÎNEMENTS, JE ME SUIS DÉCOUVERT DE LA FORCE ET L'ENVIE DE ME DÉPASSER. AU FILS DES ANNÉES J'ARRIVE À SCULPTER MON PHYSIQUE, MAIS J'ALTERNAIS LES PHASES DE PERTE DE POIDS AVEC DES DIÈTES EXTRÊMES ET DES REPRISES DE POIDS EN NE CONTRÔLANT PLUS RIEN.

JE SUIS DEVENUE MAMAN, MA VIE PROFESSIONNELLE À CHANGÉ, J'AI TENU UN RESTAURANT, QUI NE ME LAISSAIT PAS TROP DE TEMPS. MAIS LA PASSION ÉTAIT TOUJOURS LÀ.



NADINE SORASIO



2019 ELODIE MOORE NADINE SORASIO INES DI PIETRO MARTINE TARDRES

COACHING SCÉNIQUE



COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX

*JE VEUX COMPRENDRE MON CLASSEMENT ET DÉCIDE DE CONTACTER **KAREN FELIX** QUI À LA GENTILLESSE DE ME DONNER SES CONSEILS ET M'EXPLIQUE COMMENT NOUS SOMMES JUGÉES AVEC BEAUCOUP D'HUMILITÉ, DE DÉTAILS ET DE DÉLICATESSE. J'ENCHAÎNE AVEC LE GRAND PRIX D'HERACLES OÙ JE FAIS 3ÈME. ÉTANT TRÈS AUTOCRITIQUE, JE REGARDE LES PHOTOS, LES POSES, LE PHYSIQUE. C'EST ÉVIDENT, JE DOIS SAVOIR METTRE EN VALEUR TOUT CE TRAVAIL ACCOMPLI ET PROGRESSER.

JE DÉCIDE DONC DE CHANGER DE PRÉPARATEUR POUR PRÉPARER **LA PRESTIGE CUP DE MONACO** ET FINIR AVEC LE **RIPERT'S BODY SHOW**. ET JE TROUVE EN **BENJAMIN ROTSAERT** TOUT CE QUE JE CHERCHAIS POUR ME FAIRE ÉVOLUER. IL VOIT LES POINTS À AMÉLIORER, MET EN VALEUR MES ATOUTS ET SURTOUT IL M'A AIDÉ AVEC ÉNORMÉMENT DE BIENVEILLANCE À TENIR MA DIÈTE, MES TRAININGS ET COMPOSER AVEC MA MALADIE QUI A ÉTÉ ET EST TOUJOURS TRÈS ACTIVE, ME PROVOQUANT DES CRISES DE VERTIGES À N'IMPORTE QUEL MOMENT.

IL Y A MAINTENANT 7 ANS J'AI DÉCIDÉ DE REVENIR À MES PREMIERS AMOURS : JE MONTE MA STRUCTURE DE COURS COLLECTIFS ET ME FORME COMME INSTRUCTEUR ZUMBA.

JE PARTICIPE À PLUSIEURS SHOW CHORÉGRAPHIES AU ZÉNITH DE MONTPELLIER ET DE TOULON CE QUI ME DONNE DÉJÀ LE GOÛT DE LA SCÈNE. MON RÊVE ÉTAIT D'UN JOUR RÉUSSIR À FAIRE UNE COMPÉTITION EN BODY. JE REPRENDS DONC LES ENTRAÎNEMENTS EN SALLE SEULE, J'EN PARLE PLUSIEURS FOIS À MES ÉLÈVES MAIS N'OSE PAS FRANCHIR LE PAS, FAUTE DE CONFIANCE EN MOI.

PUIS JE VAIS VOIR UNE AMIE ATHLÈTE, **PATRICIA MIFSUD**, EN COMPÉTITION ET ÇA ME BRÛLE DE PLUS EN PLUS.

J'AI DÉPASSÉ LES 42 ANS ET JE SUIS ATTEINTE D'UNE MALADIE DE L'OREILLE INTERNE QUI PROVOQUE D'ÉNORMES VERTIGES ROTATOIRES QUI ME CLOUENT AU LIT ET PROVOQUENT UNE FATIGUE EXTRÊME.

JE ME SUIS PRÉPARÉE AVEC L'INCERTITUDE DE POUVOIR MONTER SUR SCÈNE, C'EST UN RISQUE QUE J'ÉTAIS PRÊTE À PRENDRE.

MAIS JE VEUX MONTRER QUE L'ÂGE N'EST QU'UN CHIFFRE, QUE LE MUSCLE PEUT-ÊTRE FÉMININ ET QUE SI L'ON DÉSIRE QUELQUE CHOSE ET BIEN IL FAUT S'EN DONNER LES MOYENS.

MA DEVISE : « **TROUVER DU POSITIF DANS DU NÉGATIF** » .

CE SONT MES CHÈRES ÉLÈVES QUI M'ONT FAIT LA SURPRISE POUR MES 43 ANS, DE M'OFFRIR LA PRÉPARATION DE MA 1ÈRE COMPÉTITION : L'APOLLON ET VÉNUS DE FRANCE EN CATÉGORIE BODY FITNESS OÙ JE FINIE 5ÈME. *



COACHING

SCÉNIQUE



CETTE PRÉPARATION NE POUVAIT ÊTRE COMPLÈTE SANS L'APPRENTISSAGE DES POSES ET DE LA PRESTATION SCÉNIQUE. C'EST TOUT NATURELLEMENT QUE JE ME SUIS DIRIGÉE VERS **KAREN FELIX** POUR UN COACHING SCÉNIQUE. JE NE SUIS PAS À L'AISE AVEC MON CORPS ET MA FÉMINITÉ ET GRÂCE À **KAREN** J'ARRIVE PETIT À PETIT À ME METTRE EN SCÈNE, À JOUER LE JEU, À PRENDRE CONSCIENCE DE MA GESTUELLE.

GRACE À SES PRÉCIEUX CONSEILS J'AI APPRIS À MIEUX ME PLACER ET J'AI APPRIS À AIMER ÊTRE UNE FEMME !

ELLE A UNE PÉDAGOGIE QUI MET VRAIMENT À L'AISE, ELLE EST SANS JUGEMENT, C'EST UNE FEMME EXTRAORDINAIRE. JE CONSEILLE VIVEMENT AUX COMPÉTITEURS HOMMES OU FEMMES DE FAIRE CE GENRE DE STAGE. **J'EN SUIS RESSORTIE PLEINE DE CONFIANCE, D'EXCITATION ET J'AI PRATIQUÉ DEVANT MON MIROIR EN REPENSANT À TOUT CE QUE KAREN M'A APPRIS.**

LE JOUR DES COMPÉTITIONS TU AS JUSTE À PRENDRE PLAISIR ET À CHAQUE COMPÉTITION J'EN AI PRIS. BIEN SÛR IL Y LE STRESS, L'EXCITATION, TU T'ES PRÉPARÉE PENDANT PLUSIEURS MOIS MAIS AU FINAL ÇA PASSE SI VITE QUE JE VOULAIS Y RETOURNER QUEL QUE SOIT LE RÉSULTAT !

POUR MA PART LE SIMPLE FAIT DE RÉUSSIR À MONTER SUR SCÈNE EST UNE VICTOIRE !

A MA GRANDE JOIE, JE ME CLASSE 2ÈME À **MONACO** DERRIÈRE LA MAGNIFIQUE **ELODIE MOORE** AVEC QUI JE SUIS RESTÉE EN CONTACT CAR LE BODY C'EST CELA AUSSI, DE BELLES RENCONTRES, DES AMITIÉS QUI SE CRÉES, DES CLINS D'ŒIL SUR SCÈNE POUR S'ENCOURAGER. ON EST CONTENTE POUR CELLE QUI REMPORTE LE PRIX. EN TOUT CAS C'EST MA VISION. C'EST UN SPORT TRÈS EXIGENT, EN LE PRATIQUANT ET EN ME PRÉPARANT AUX COMPÉTITIONS JE ME SUIS DÉCOUVERT UN MENTAL À TOUTES ÉPREUVES.

PRÉPARATEUR : BENJAMIN ROTSAERT

J'AIME LA RIGUEUR, LE TIMING DE LA DIÈTE ET LE DÉPASSEMENT DE SOI AU TRAINING. MALGRÉ LA FATIGUE, MA MALADIE ET LES COURS QUE JE DOIS CONTINUER À DONNER, J'AI RÉUSSI !

JE SUIS ALLÉE JUSQU'AU BOUT DE MON RÊVE !

JE NE VAIS PAS M'ARRÊTER LÀ ! J'AIMERAIS PARTICIPER À D'AUTRES COMPÉTITIONS COMME LE **TOP DE COLMAR** PAR EXEMPLE. JE FAIS UNE TOTALE CONFIANCE À **BENJAMIN**.

POUR L'INSTANT PLACE À LA RÉCUPÉRATION. JE REVIENDRAIS ENCORE PLUS DÉTERMINÉE ET JE RETOURNERAIS FAIRE UN COACHING SCÉNIQUE CHEZ **KAREN**, CAR IL NE FAUT JAMAIS RESTER SUR SES ACQUIS MAIS CHERCHER TOUJOURS À APPRENDRE ET SE PERFECTIONNER.

NADINE SORASIO

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



FRANCO



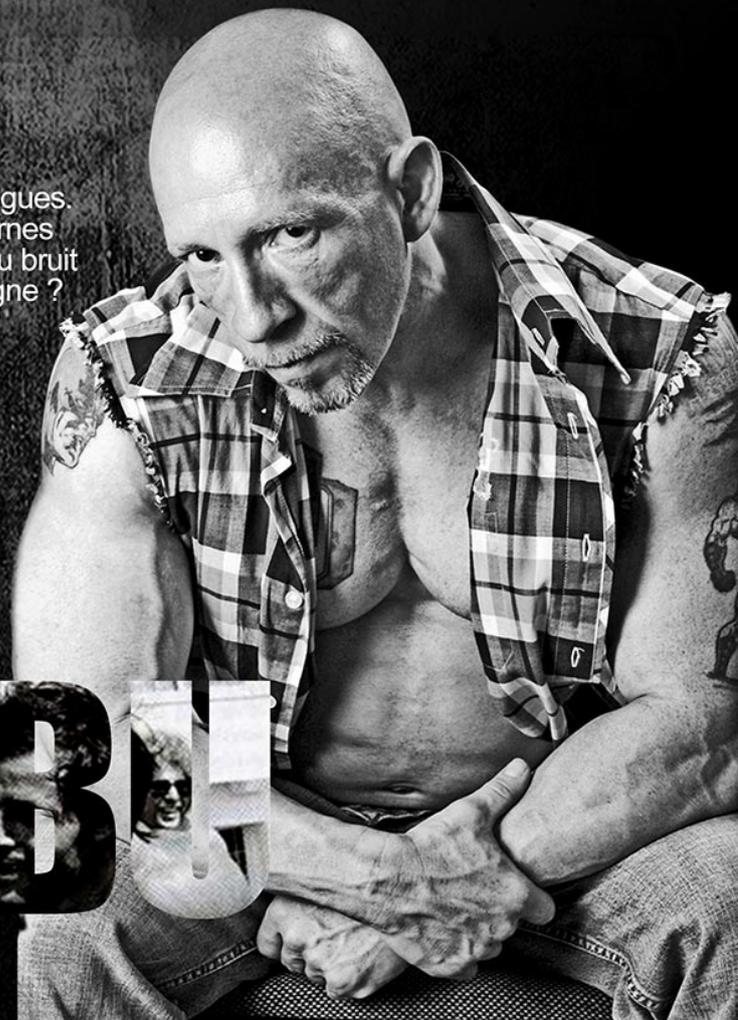
BERNARD DATO
Écrivain



... Achille & Patrocle
Butch Cassidy & Sundance Kid
Thelma & Louise
Arnold & Franco
ARNOLD & FRANCO
Mythologies et Amitiés...

La mort est cette sorte de digue qui voudrait empêcher les vagues.
Mais qu'en est-il du bruit ? Qu'en est-il du bruit de tes modernes exploits, Franco, du bruit des vagues de ta moderne amitié, du bruit de tes derniers gestes dans les vagues de la mer de Sardaigne ?
Nous l'entendrons, Franco... encore et encore...
... et encore. Merci Franco.

matin sombre —
le bruit des vagues
par-dessus la digue



COLUMBU

1941-2019



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter

WEB

**#ZOOM
SUR**

MR LONGEVITE!



LUC DANIEL



Photothèque Luc Daniel

J 'avais eu le plaisir de collaborer, il y a quelques années avec Luc qui est vraiment un exemple de longévité. Cette année 2019 sera marquée par son retour en compétition.

Agé de 60 ans, Luc nous explique pourquoi il revient sur scène et nous parle de son mode de vie en travers la musculation.

Christophe CORION : Bonjour Luc, comme je le disais précédemment, tu auras une fin de saison chargée, quels seront les concours auxquels tu participeras ?

Luc DANIEL : Je vais participer au grand prix Héraclès à Avignon fin octobre et au grand prix Gym and Co à Saint Chaumont début novembre.

C.C. : Dans quelle catégorie seras-tu présent ?

L.D. : Je participerai en Master 3 et peut être aussi une autre catégorie au Gp Heracles



Christophe CORION : Sans rentrer dans les détails, peux-tu nous parler de ta préparation ?

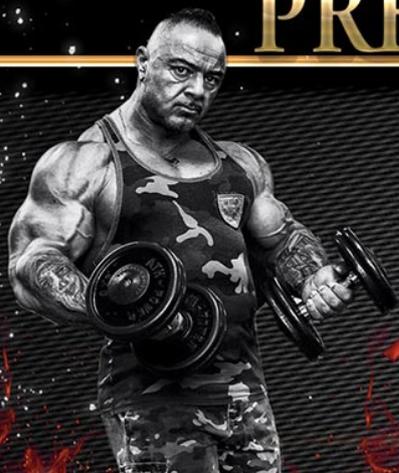
Luc DANIEL : Tout d'abord, mon poids de compétition et mon poids au long de l'année restent proches, entre 5 et 6 kgs d'écart. A partir de 50 ans, l'élasticité de la peau diminue. Il est donc préférable d'éviter de faire varier son poids de 15 à 20 kgs comme beaucoup de bodybuilders le font en sèche. Donc, ma sèche consiste à réduire les apports caloriques, tout en restant dans une zone confortable. Je passe de 3800/4000 kcal à 2500 en toute fin de sèche. La sèche s'effectue sur 12 à 14 semaines. Niveau entraînement, pas de modification majeure étant donné que je ne travaille plus en charges très lourdes. Je suis très strict sur la diète qui est le secret d'une sèche accomplie. Je m'entraîne 5 fois par semaine au Fitness Park La Valette du Var, avec 2 séances consacrées aux cuisses. Chaque entraînement dure 1h15 au maximum, les séances pour les cuisses étant d'une heure. Donc je ne passe pas ma vie à la salle comme certains le supposent parfois. 6 heures par semaine en tout. Mais à chaque séance, je donne le maximum. J'enchaîne les séries avec intensité maximale en prenant soin de varier les mouvements pour toujours surprendre le muscle.



« A L'ENTRAÎNEMENT, J'ENCHAÎNE LES SÉRIES AVEC UNE INTENSITÉ MAXIMALE »



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Christophe CORION : *Es-tu un adepte du cardio et préfères-tu rester relativement propre tout au long de l'année ?*

Luc DANIEL : *En fin de sèche je fais 40 minutes de cardio, sinon je reste propre toute l'année. Au niveau entraînement tu es plutôt charge lourde ou plutôt moins lourde et de nombreuses répétitions ? Autrefois, je travaillais lourd, maintenant pour éviter les blessures, je travaille en séries longues assez légères en mode très intensif avec des temps de repos très court entre les séries. J'effectue les mouvements très lentement en incluant des répétitions en concentrique et excentrique.*

C.C. : *As tu vraiment des objectifs où tu participes aux concours pour le plaisir de monter sur scène et être en forme ?*

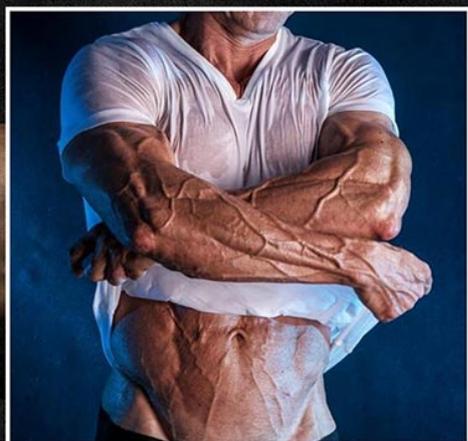
L.D. : *Je participe aux concours pour mon propre plaisir et pour avoir des objectifs qui me motivent à l'entraînement. Évidemment, l'objectif est d'être au mieux de ma condition physique au jour « J » et si le classement le permet d'aller plus loin.*

C.C. : *Le bodybuilding comme tu le pratiques est une discipline à part on peut rester en super forme malgré les années qui passent qu'en penses tu ?*

L.D. : *Le bodybuilding est un sport extraordinaire qui permet de conserver une forme physique à un âge où le corps est normalement très dégradé. Il implique non seulement un travail musculaire intense mais aussi une hygiène de vie qui bénéficie à la bonne santé physique et mentale. C'est chaque jour, un défi à relever qui exige une force mentale construite au fil des années.*

C.C. : *Aujourd'hui notre discipline est au plus bas et c'est justement avec des exemples comme toi et Michel Vigier qui donnaient l'exemple de longévité que penses tu de l'exemple de Michel qui est de mieux en mieux physiquement du haut de ses 57 ans ?*

L.D. : *Je suis un admirateur de Michel Vigier depuis plus de 30 ans, bien avant d'être bodybuilder. C'est l'exemple parfait d'un athlète qui n'a pas brillé seulement quelques années mais à su conserver un physique incroyable à 57 ans. Tout cela associé à une gentillesse et une modestie dont beaucoup devrait prendre exemple. Il est la preuve des bienfaits du culturisme pourtant tellement dénigré dans les médias. J'espère que son exemple et bien modestement le mien convaincra beaucoup d'hommes et de femmes de pratiquer intensément notre discipline sportive.*



Christophe CORION : *Justement peux-tu nous parler de ta ton mode de vie ?*

Luc DANIEL : *Le bodybuilding est un sport qui est aussi un mode de vie. Il nécessite non seulement du temps consacré à l'entraînement mais aussi une hygiène de vie. Je ne fume pas, je bois très raisonnablement et épisodiquement. J'ai 6 repas par jour ce qui nécessite une organisation très réglée. Je dois aussi avoir des temps de repos indispensables à la récupération. Il y a donc des contraintes qu'il faut accepter 12 mois sur 12. C'est est un choix de vie qui implique une grande discipline et une motivation permanente mais qui procure une satisfaction personnelle d'avoir construit son corps au lieu de le subir.*

Contact

Page Facebook : *Luc daniel*

Instagram : *lucdaniel83*



POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



**Multi-Gym
WB-MS17**

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



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

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

**1er mois
29,90€***

**“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”**

*voir conditions à l'accueil

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

Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU 09 SEPTEMBRE 2019 ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15 10H15	LES MILLS RPM ★	LES MILLS CXWORX		LES MILLS BODYPUMP		TOTAL ABDOS 10H
12H30 13H15	LES MILLS BODYPUMP	pilates	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM ★	BIKING 11H
14H30 15H30	pilates	LES MILLS RPM ★		LES MILLS CXWORX		
17H30 18H30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	pilates	POUND ROCKY WORKOUT	LES MILLS GRIT	DIMANCHE
18H30 19H30	LES MILLS BODYATTACK 18h30 LES MILLS RPM ★	LES MILLS CXWORX 18h30 LES MILLS RPM ★	LES MILLS BODYJAM 18h30 BIKING ★	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP 18h30 BIKING ★	11H* YOGA PILATES STRETCHING KRAV MAGA *Consulter notre application pour connaître le cours
19H30 20H30	TOTAL ABDOS 19h30 BIKING ★	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CXWORX 19h30 BIKING ★	STRETCHING	

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES | DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30 SAMEDI 9H À 18H DIMANCHE 10H À 13H

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

Perfect Bodies Bastia

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

5

FAÇONS DE VARIER

VOS ENTRAÎNEMENTS

MODIFICATIONS AU NIVEAU DES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT DE BASE

Variation du nombre de séries
Diminuer le nombre de séries

Il est possible de diminuer le nombre de séries par séance pour deux objectifs différents :

AUGMENTER la FORCE ou AUGMENTER la RÉCUPÉRATION .

En ce qui concerne l'augmentation de la force, la réduction du nombre de séries permet de prendre des repos plus longs à l'intérieur d'une séance et ainsi de prendre des charges plus lourdes. Pour ce qui est d'augmenter la récupération, le recours à la diminution des séries est souvent utilisé suite à une période d'entraînement intense, pour laisser place à la **SURCOMPENSATION**.

Elle permet au corps de récupérer tout en maintenant stable le niveau d'habiletés acquises.



AUGMENTER LE NOMBRE DE SÉRIES

On a souvent recours à l'augmentation du nombre de séries pour augmenter le volume d'entraînement.

Augmenter le volume d'entraînement consiste à augmenter la quantité d'effort qui sera fait, en comparaison avec le passé. Un individu qui décide de faire 8 séries de flexion du coude au lieu de 5 augmentera son volume d'entraînement résultant ainsi en une AUGMENTATION des DOMMAGES / DÉCHIRURES des fibres musculaires. Cette méthode pratique pour l'hypertrophie est souvent utilisée pour briser les plateaux à l'entraînement, mais elle doit cependant est suivie d'une période de récupération plus importante. d'habilités acquises.

MODIFIER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Répétitions : 1-6

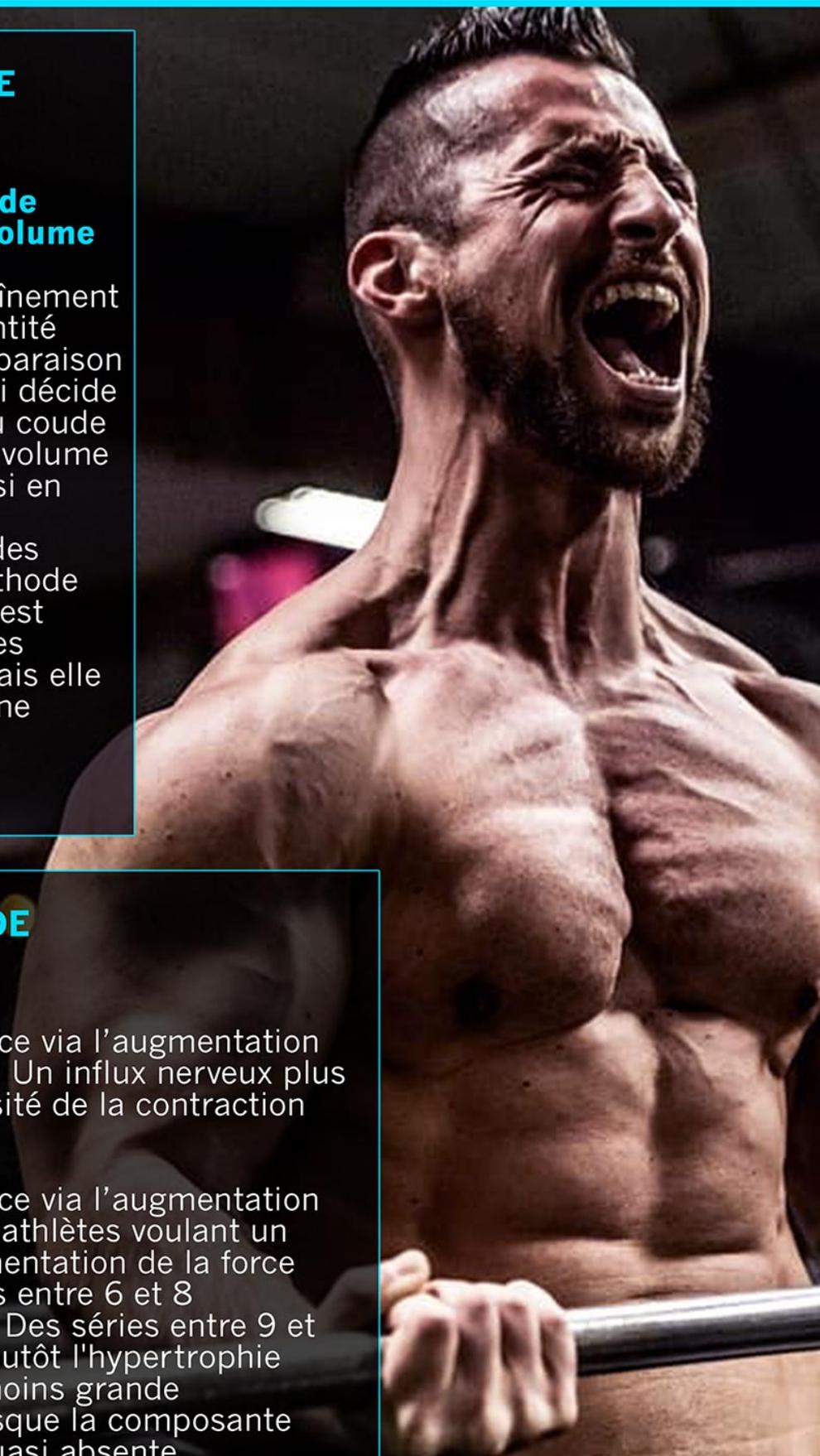
Vise l'augmentation de la force via l'augmentation des aptitudes neurologiques. Un influx nerveux plus puissant augmentera l'intensité de la contraction possible du muscle.

Répétitions : 6-12

Vise l'augmentation de la force via l'augmentation de la masse musculaire. Les athlètes voulant un gain de poids avec une augmentation de la force opteront pour des répétitions entre 6 et 8 (hypertrophie fonctionnelle). Des séries entre 9 et 12 répétitions favoriseront plutôt l'hypertrophie musculaire, mais avec une moins grande amélioration de la force, puisque la composante neurologique de l'effort est quasi absente.

Répétitions : 12 et plus

Vise l'amélioration de l'endurance musculaire. S'entraîner avec des séries de 12 répétitions et plus augmentera l'habileté de l'individu à répéter un effort, avec une charge plus légère. Des gains en masse musculaire peuvent être obtenus, plus particulièrement chez les débutants.



MODIFIER LES TEMPS DE REPOS

Pas de pause inter-exercices

Entraîne une accumulation accrue de lactate, menant à une élévation de l'hormone de croissance à l'entraînement ainsi que des réserves de glycogènes. On constate aussi une augmentation des fréquences cardiaques.

Pause courte (en bas de 1min)

Permet l'élimination partielle du lactate, ce qui permettra de réduire la sensation de brûlure, tout en conservant l'épuisement accumulé par les séries successives.

Pause longue (2-3 min et plus)

Permet la récupération complète du système nerveux, très pratique pour augmenter la force. Les haltérophiles par exemple prennent de longues pauses entre les séries afin de récupérer complètement et d'être en mesure de répéter le même effort.



MODIFIER LA VITESSE D'EXÉCUTION (TEMPO)

Changer pour un tempo rapide (explosif)

Opter pour un tempo EXPLOSIF permet L'AMÉLIORATION de la FORCE via l'augmentation de la vitesse. La force est égale à la masse multipliée par l'accélération ($F=m \times a$).

Une plus grande accélération sera transférable à une plus grande force.

Changer pour un tempo lent (contrôlé)

Opter pour un tempo lent augmente le temps sous tension du muscle, dont la portion excentrique du mouvement. Ceci provoquera une plus GRANDE quantité de MICRO DÉCHIRURES musculaires et favorisera un environnement propice à L'HYPERTROPHIE. De plus, exécuter les répétitions lentement vous forcera à travailler avec une charge plus légère et améliorera votre endurance ainsi votre capacité à tolérer la sensation de brûlure du lactate.

CLIQUEZ POUR REGARDER



VARIER LE TYPE (SPLIT) DU PROGRAMME

Poussée tirée (pushing-pulling)

Cette division dans le programme consiste à planifier des séances séparées pour les muscles responsables des poussées ainsi que des tirades.

EXEMPLE :

Jour 1 : Poussée — bench press, dumbbell press, développé militaire
Jour 2 : Tirade — chin up, tirade à la poulie horizontale, tirade poulie verticale

Corps au complet (full-body)

Le programme contient seulement une journée dans laquelle sera entraîné tout le corps. Souvent utilisé chez les personnes qui s'entraînent 2-3 fois par semaine et qui veulent s'assurer d'entraîner l'ensemble du corps.

EXEMPLE :

Jour 1 : leg press, deadlift, chin-up, bench press

Un muscle par jour

Comme son nom l'indique, le programme est agencé de manière à entraîner un muscle par séance. Souvent utilisée chez les culturistes qui s'entraînent même plusieurs fois à l'intérieur d'une journée, cette méthode permet d'infliger un grand volume d'entraînement à un seul muscle, idéal pour l'hypertrophie.

Haut du corps - bas du corps (upper-lower body)

Le programme est divisé sur 2 jours, dont un consiste à l'entraînement des muscles du haut de corps et l'autre aux membres inférieurs.

EXEMPLE :

Jour 1 : Pectoraux, épaules, triceps, biceps, grand dorsaux
Jour 2 : Quadriceps, ischio-jambiers, mollets

Division sur 3 jours

Le programme est divisé sur 3 jours, afin de cibler des groupes musculaires spécifiques et de laisser suffisamment de récupération entre chaque séance.

EXEMPLE :

Jour 1 : Pectoraux, épaules, triceps
Jour 2 : Quadriceps, ischio-jambiers
Jour 3 : Grand dorsaux, biceps



POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

#PORTRAIT

L'INCROYABLE

AMÉLIE
f
MIERGER

Propos recueillis par Jean-Noël DUBUS.
Photothèque Amélie MIERGER

NÉE LE 3 AOÛT 1992 À JONZAC EN CHARENTE MARITIME. ELLE FAIT PARTIE DES ATHLÈTES SURDOUÉES QUE L'ON NE CROISE QU'UNE FOIS PAR SIÈCLE. AMÉLIE A TOUJOURS PRATiqué DU SPORT, NOTAMMENT LE HANDBALL DURANT 5 ANNÉES EN COMPÉTITION JUSQU'À SES 19 ANS.

La nature l'a dotée de qualités physiques exceptionnelles. C'est l'envie de devenir maître-chien parachutiste dans l'armée qui l'a amenée à rencontrer son coach actuel, retraité et sportif de haut niveau dans la pratique des poids et haltères, **Jean-Noël DUBUS**. Après quelques mois d'entraînements, Jean-Noël a pris la mesure de l'étonnant potentiel d'Amélie.



Photographe non identifié (nous contacter)

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

Cette jeune championne mesure 1m78 pour 140 kg de poids de corps. Au mois de janvier 2018 Jean-Noël lui propose un challenge, lui accorder 2 années de coaching en force athlétique pour l'amener au niveau international. Sa réponse « faut voir » à sceller son destin sportif. Ses qualités ont fait le reste. Une association est créée pour permettre à Amélie de participer aux compétitions sous les couleurs de **MUSCULATAD**. Elle concoure dans la **catégorie open féminine des plus de 84 kg**.



SES PROGRÈS SONT FULGURANTS.

La force athlétique se pratique sur 3 mouvements : squats, développé-couché et soulevé de terre, en anglais squats, bench press et Dead lift reconnue par la Fédération Française de Force, l'Européenne Powerlifting Fédération et l'International Powerlifting Federation.



AMÉLIE MIERGER

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

Elle s'entraîne 4 à 5 fois par semaine, dans un espace de 35 m², seule avec son coach, c'est dire la force mentale que cette athlète mobilise pour se surpasser.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Sa première compétition officielle, le deuxième Pas Force Athlétique, le 26 mai 2018 à Cognac, est le début d'une saison 2018-2019 de folie. Elle obtient un total de 507.5 kg soit **97.5 KG AU-DESSUS DU RECORD DE FRANCE EN SEULEMENT 5 MOIS DE PRÉPARATION**, avec 195 kg Squats, 120 kg Développé-couché, 192,5 kg Soulevé de terre. Obtenant la classe internationale dès sa première prestation.

En fonction de ce résultat extraordinaire, la Fédération Française de Force l'a invitée aux tests de sélection du 1er septembre à Bourges pour le championnat d'Europe. Elle confirme ses prouesses en 8 mois de préparation 545 kg au total à 2.5 kg de la championne Européenne 2017

Cette aventure sportive extraordinaire continue avec sa rentrée officielle aux collectifs des sportifs Français de haut niveau en novembre 2018.

Elle obtient le parrainage de l'homme le plus fort du monde en 1992 **Jean Pierre BRULOIS**.

Sélectionnée pour les championnats d'Europe à KAUNAS en LITUANIE début décembre 2018, cette novice, à sa troisième compétition officielle, devient **Championne d'Europe**, elle explose le record Européen du total de 17.5 kg soit 580 kg en moins d'une année d'entraînement. Elle établit officiellement tous les nouveaux records de France du squat avec 227.5 kg du développé couché avec 132.5 kg et du soulevé de terre avec 220 kg.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)

AMÉLIE MIERGER

FRANCE

AGE 26



CATEGORY	+84KG
YEARS COMPETING	1
JOB	COACH
SQUAT P.B.	207.5KG
TOTAL P.B.	545KG

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Premier championnat de France Elite mars 2019, suite à une bronchite, elle ne réalise que 568.5 kg (11,5 kg de moins qu'à Europe) mais améliore le record de France du soulevé de terre de 1 kg à 221 kg. Son 1er titre officiel de championne de France 3 mois après son titre Européen, pas banal !

Son coach, Jean-Noël, décide d'inscrire Amélie sur l'épreuve unique du développé-couché au vu de ses capacités.

Elle participe le 2 juin aux championnats de France à Escaudain et ... améliore avec brio le record de France de 15 kg avec sa barre à 135 kg (4ème meilleure performeuse mondiale).

Dans la foulée, Amélie s'envole le 12 juin pour les Championnats du Monde de Force Athlétique en Suède. Elle obtient une médaille de bronze avec un total de 587.5 kg (nouveau record d'Europe) même total que la deuxième battue au poids de corps. Médaille d'argent au développé-couché avec 132.5 kg, 230 kg aux squats (RF) et 225 kg au soulevé de terre (RF).

La folle histoire de sa première saison sportive s'est close par les Championnats d'Europe, après une préparation de 1 an et 7 mois, du développé-couché à Hamm au Luxembourg le 10 août 2019. Elle obtient la médaille de bronze avec 140 kg **nouveau record de France** derrière la troisième meilleure athlète mondiale Agnès ZAGBO 148 kg et la deuxième meilleure performeuse mondiale Melinda LAMBROSI 150 KG à 1,5 KG du record mondial détenu par Bonica BROWN des USA.

Au vue de sa progression la saison 2019/2020 devrait faire entrer Amélie dans l'histoire des icônes incontournables du monde de la Force Athlétique et du développé-couché.

SUIVEZ AMÉLIE MIERGER SUR 

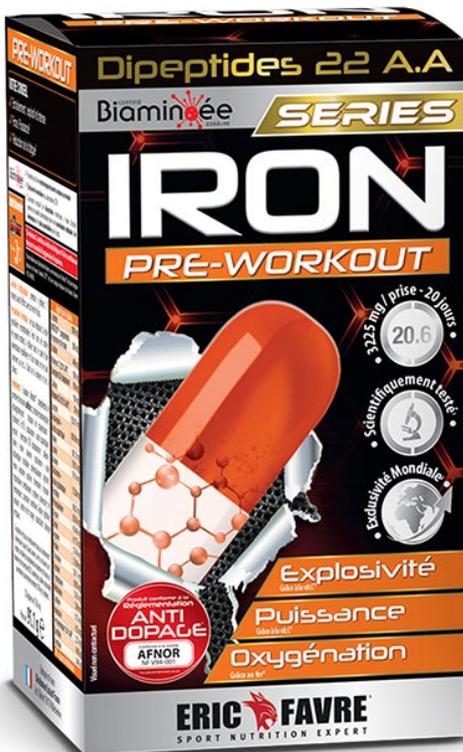


ZOOM

SUPPLÉMENTATION

IRON PRE-WORKOUT

GO HARD OR GO HOME!



Quel que soit l'entraînement ou la compétition que l'on s'apprête à réaliser, l'objectif est toujours de donner le meilleur de soi-même. Et que l'on soit en amateur ou au plus haut niveau, c'est en grande partie le mental qui conditionne la réussite de l'épreuve. C'est pour préparer le corps et l'esprit à dépasser les limites que les pre-workouts ont toute leur place dans le quotidien des sportifs.



UN STIMULANT MAIS PAS QUE...

Ce que l'on attend d'un pré workout classique, c'est avant toute chose d'être un stimulant. C'est exactement ce qu'offre l'IRON Pre-workout d'Eric Favre laboratoire grâce à sa combinaison exclusive d'actifs. On trouve en effet dans sa composition la caféine, la créatine, la Taurine et également la vitamine C qui contribue à la production d'énergie, mais surtout conditionne l'organisme et le mental à un entraînement de haute intensité. Cette action « coup de fouet » permettra de gagner en motivation et en tonicité durant toute la durée de l'entraînement.

... MAIS ÉGALEMENT UN GAIN D'ENDURANCE...

Les tonifiants de l'IRON pré-workout procurent une action immédiate sur la production d'énergie, et les effets se font ressentir seulement quelques minutes après la prise. Mais les effets stimulants ne s'arrêtent pas là ! En effet, comme dans chaque produit de la gamme IRON, Eric Favre laboratoire utilise un ingrédient à l'efficacité prouvée cliniquement, appelé Biaminoée™. Cette exclusivité mondiale est un concentré de fer hémique et d'acides aminés dipeptidiques sous leurs formes les plus assimilables. En clair, le Biaminoée™ contribue à un meilleur transport de l'oxygène dans l'organisme ce qui est un élément clef pour gagner en endurance lors des exercices mais également pour se sentir plus en forme au quotidien !

... ET UNE ACTION PROTECTRICE

Lorsqu'un entraînement est poussé à son maximum, l'organisme se retrouve contraint de puiser dans ses réserves et notamment dans la principale réserve d'acides aminés : les muscles !

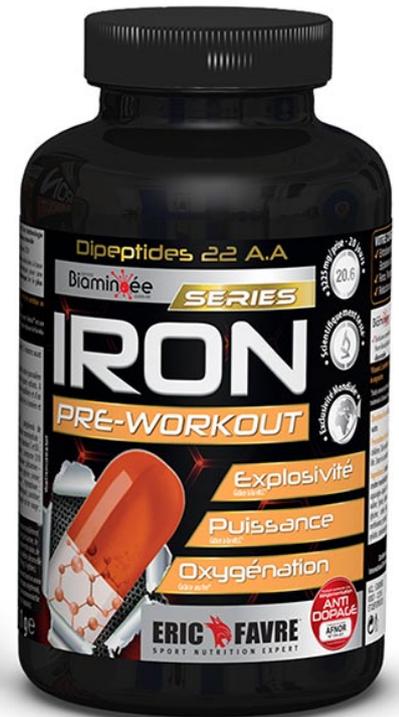
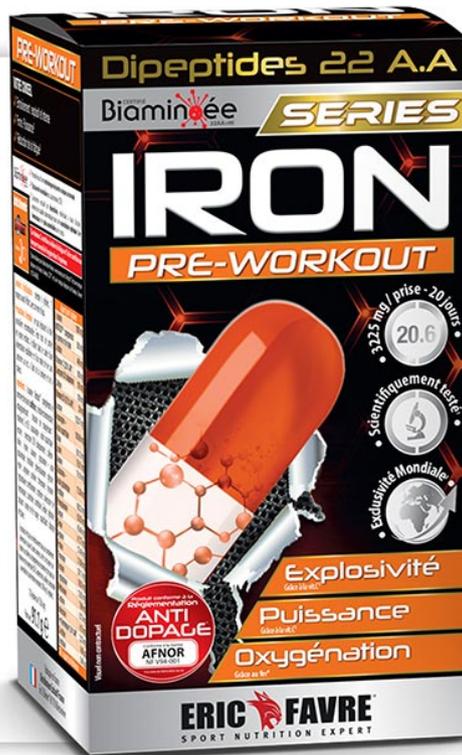
Lorsque le corps puise dans ce capital, cela s'appelle le catabolisme musculaire. Ce catabolisme est synonyme d'une dégradation des protéines musculaires qui est défavorable à la progression. Grâce aux acides aminés présents dans le Biaminoée™, l'organisme n'est donc plus contraint de dégrader les protéines musculaires pour obtenir les acides aminés. Cela contribue donc à préserver la masse musculaire acquise et aller au bout de l'entraînement dans les conditions optimales !

De plus le sport à haute intensité peut créer un stress oxydatif, c'est un fait. Et ce stress causé peut accélérer le vieillissement cellulaire qui peut donc avoir l'effet inverse de ce que l'on recherche en faisant du sport, à savoir : améliorer sa condition physique. L'IRON Pré-workout répond à cette problématique grâce à ses puissants antioxydants. En effet chaque gélule renferme des doses efficaces en vitamine C, qui protège les cellules contre le stress oxydatif, ainsi que de la coenzyme Q10 sous forme Ubiquinone et des polyphénols de raisin et de pomme contenus dans le VINITROX™. En protégeant les cellules musculaires, et l'organisme d'une manière plus générale contre le stress oxydatif on garde uniquement les bénéfices de l'entraînement.

Chacun recherche à s'améliorer continuellement et pour cela il faut faire les efforts nécessaires, mais il faut également veiller à se protéger. Les acides aminés et l'activité antioxydante des actifs que renferme l'IRON pré-workout permettent donc d'optimiser les entraînements et de bénéficier uniquement des effets positifs !

EN BREF

Grâce à ses actions stimulantes sur le court terme avec ses actifs tonifiants, son implication dans la bonne oxygénation de l'organisme et enfin la protection des cellules musculaires, l'IRON Pré-workout de la marque Eric Favre Laboratoire est un indispensable pour des entraînements explosifs et durants. La complémentarité de ses actifs lui procure une action complète pour performer lors de chaque entraînement !



QUAND ET COMMENT LE PRENDRE ?



Il est conseillé de consommer l'**Iron Pre-Workout** 15 à 30 minutes avant l'effort, quelle que soit l'activité physique pratiquée.

Particulièrement adapté pour les adeptes de musculation, il sera également conseillé aux sportifs de force et d'endurance pour gagner en explosivité et en oxygénation.

Disponible sur www.ericfavre.com, et dans nos points de vente partenaires.

N'hésitez pas à compléter votre programme avec l'**IRON Performance**.

La vitamine C contribue à réduire la fatigue

Le fer contribue au transport de l'oxygène dans l'organisme

La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

PODCAST / GUEST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

COACH BIGK

► Débuter en MUSCULATION, les conseils de BIGK

LES CONSEILS QU'IL AURAIT AIMÉ AVOIR AVANT DE COMMENCER LA MUSCULATION

LA MUSCULATION CE N'EST PAS COMPLIQUÉ MAIS ELLE LE DEVIENT SI TU TE PERDS SUR YOUTUBE.

Ici avec Karim, alias coach BIGK, on revient à la base. Voici des conseils que tu peux donner à tous ceux qui vont débuter la musculation. A partager donc.

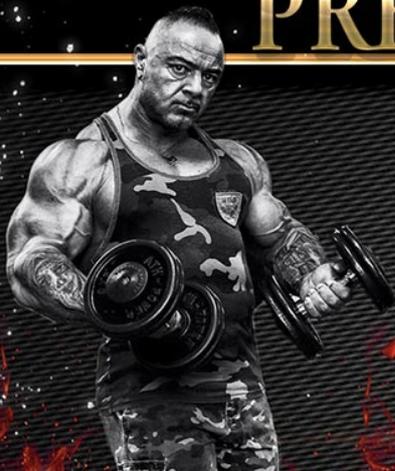
Et comme d'hab, je t'invite à me donner un nom et une idée de podcast format court à faire pour la prochaine fois.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



CHRIS BUMSTEAD

@cbum

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

NUBRET
SERGE
5X MR UNIVERSE
2E OLYMPIA 1975





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

L'ABDOMINO'S PIZZA

MA RECETTE DE SECOURS

CETTE SEMAINE J'AI EU UNE FURIEUSE ENVIE DE PIZZA, HEUREUSEMENT JE SAIS ME FAIRE PLAISIR SANS DÉVIER DE MA DIÈTE, VOICI MA RECETTE.



J'AIME LES PIZZA MAIS MALHEUREUSEMENT MON TOUR DE TAILLE N'EST PAS D'ACCORD AVEC ÇA...J'AI TROUVÉ LA SOLUTION EN PRÉPARANT MA PROPRE PIZZA SAINES.

J'UTILISE TOUT SIMPLEMENT UNE RECETTE DE PANCAKES REMANIÉE POUR UNE PIZZA.



1. 3 OEUFS ENTIERS
2. CURRY
3. CUMIN
4. 100G DE POUDRE D'AVOINE

Je mélange tout ça dans un mixeur et j'étale la préparation dans un plat à tarte. Cuisson 10 minutes à 180°C au four et voilà j'ai ma pâte à pizza saine.

Par-dessus j'ai mis pour cette version :

- 400G DE BOEUF BIO
- 1 POIVRON
- 3 TOMATES
- 1 OIGNON ROUGE
- OLIVES
- THYM
- BASILIC
- SEL (UNE PINCÉE)
- 1/4 D'AVOCAT
- SALADE



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



L'ABDOMINO'S PIZZA MA RECETTE DE SECOURS



Mon conseil est de cuire tous ces ingrédients dans une poêle pour qu'ils rendent le maximum d'eau et ensuite, les placer sur la pâte à pizza et mettre le tout au four à 220 °C pendant 10 min maximum.

Si vous suivez la diète que je propose dans mon livre **SHREDDED** je vous recommande de placer cette pizza pendant les 24H magiques cités à la page 50.

Après une moitié de cette pizza je me sens bien, pas de mal de ventre ni d'excès de glucides ou de mauvaises graisses, une dose anabolique de protéine et surtout un plaisir partagé ;)

Bon appétit à tous,

LA PÂTE À TARTINER RÊVÉE !

250G DE PUR PLAISIR !



SANS

SUCRE AJOUTÉ &
FAIBLE EN SUCRES

3x

PLUS DE
PROTÉINES*

21%

PROTEINES
WHEY**

SANS

HUILE DE PALME

 **J'ACHÈTE >**

10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

*Par rapport à une pâte à tartiner classique
**Source de protéines

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
SANTE



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



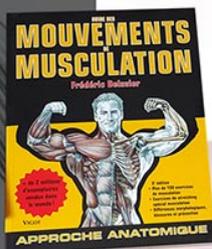
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ DÉVELOPPÉ
COUCHÉ...
DANGER!





NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

**CARDIO
MACS7**

SÉNIORS
TRAVAIL ABDOS / GAINAGE

QU'EST-CE QU'UN SÉNIOR ?

Dans le terme « sénior » apparaît très souvent l'idée d'une catégorie uniforme. Dans la réalité, on trouve plutôt un public très hétérogène de personnes en bonne santé, mais aussi de personnes avec des handicaps liés au vieillissement, actifs ou non actifs.

On segmente souvent les seniors en trois générations :

- > Les 50-64 ans : les baby-boomers
- > Les 65-75 ans : les retraités actifs
- > Les plus de 75 ans : les grands ainés



PHOTO GOOGLE IMAGE (PHOTOGRAPHE NON IDENTIFIÉ , NOUS CONTACTER)



TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

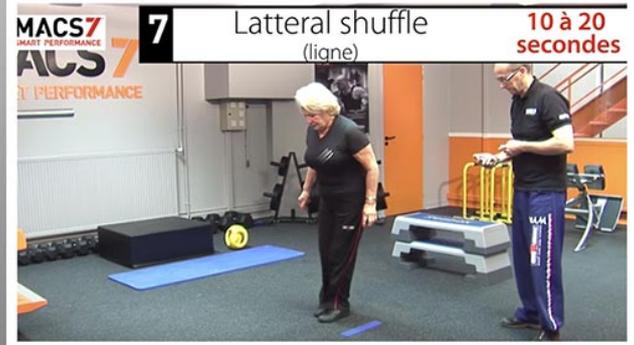
MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



THEME DU MOIS EN VIDEO

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DES CIRCUITS CARDIO MACS7® CHEZ LES SENIORS

Regroupées sous trois états (la robustesse, la fragilité et la dépendance), les capacités physiques des séniors diminuent jour après jour et les emmènent irrémédiablement vers la dépendance aux autres. Afin de repousser cette échéance, la pratique d'une activité physique adaptée aux séniors est l'un des meilleurs moyens de préserver longtemps leur autonomie. Les circuits cardio MACS7® senior, parfaitement adaptés, proposent à la fois des exercices musculaires luttant contre la sarcopénie*, des exercices de gainage améliorant la posture, mais aussi des exercices cardio durant lesquels le pratiquant développe son agilité, sa promptitude, sa réactivité et sa coordination.

ainés

Josette est une retraitée active, sur cette vidéo, prend soin de sa santé en faisant de l'exercice physique régulièrement. Pour cela, elle réalise un circuit Cardio de la méthode MACS7®, adapté à son niveau sportif, en seulement 15 minutes !

Ces exercices permettent de prévenir la perte osseuse et favorisent le maintien de l'équilibre et de la coordination ce qui l'aide, par la même occasion, à prévenir les chutes.

*La sarcopénie est un syndrome gériatrique se caractérisant dans un premier temps par une diminution de la masse musculaire qui en s'aggravant sera à l'origine d'une détérioration de la force musculaire et des performances physiques. La sarcopénie observée chez la personne âgée est imputable au processus de vieillissement mais peut être accélérée par des facteurs pathologiques et comportementaux tels que la dénutrition et la sédentarité.

EXERCICES : 15 à 30 secondes de récupération entre chaque exercice

- | | |
|---|-------------------------|
| 1- CRUNCH BRAS TENDUS, MAINS SUR LES CUISSES | 15 REP |
| 2- CRUNCH + DÉVELOPPÉ | 115 REP |
| 3- 2 FRONT 2 BACK | 20 SECONDES |
| 4- SQUAT DÉPART ASSIS | 10 REP |
| 5- HIP THRUST | 15 REP |
| 6- BATTEMENTS DE JAMBES | 15 REP |
| 7- LATERAL SHUFFLE | 10 À 20 SECONDES |

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 :

- Tapis
- Medecine Ball
- Step
- Bandes au sol



Rene MÊME
Préparateur Physique et
Co-fondateur MACS7

Josette

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
En cours de planification pour 2020

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



NATHALIE MUR

Coordinatrice MACS7
Présidente de
l'Association EP2S

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 77 NUMÉROS DISPONIBLES

6703

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

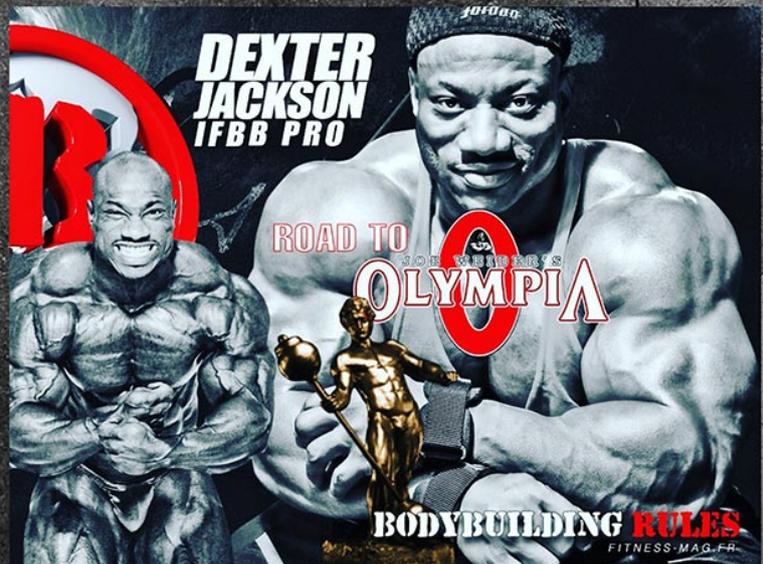
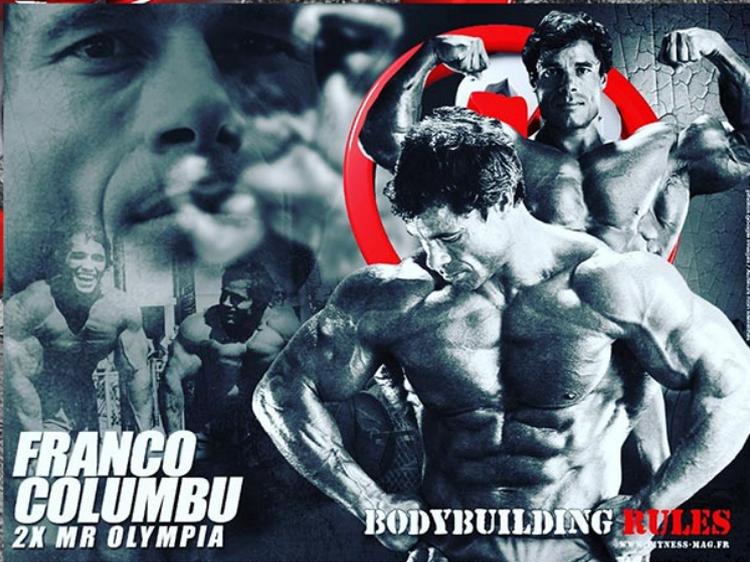
Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de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

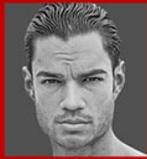
Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



#BBR #BODYBUILDINGWORLD

RETROUVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
[@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 





JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

D'ANOREXIQUE À FITGIRL!

CLIQUEZ POUR REGARDER



DE TRÈS MAIGRE À MUSCLÉE : JE VOUS PRÉSENTE AGATHE (INSTAGRAM : @AGATHEALTHY974), ANCIENNE ANOREXIQUE QUI A PRIS PRÈS DE 15KG GRÂCE À LA MUSCULATION !

Je vous propose un entraînement pectoraux et biceps avec quelques techniques d'intensification de l'entraînement pour augmenter son volume musculaire rapidement et vaincre la stagnation notamment grace au super lent et à la méthode 21.



Habituellement on parle souvent de difficulté à perdre du poids ou à mincir mais rarement de la difficulté à prendre du poids. L'anorexie est une réelle maladie bien souvent liée à des troubles alimentaires et devient un vrai problème de santé. Se réconcilier avec la nutrition peut prendre du temps et passe avant tout par un travail mental sur soi-même et la musculation peut être un excellent moyen non seulement de combattre la maigreur mais également de se reconstruire mentalement et physiquement. D'autres troubles du comportement alimentaire existent comme la boulimie ou l'hyperphagie, bien souvent lié à un régime trop strict, d'où l'intérêt de s'accorder des petits plaisirs tout en restant dans ses calories et macros pour continuer à progresser et atteindre ses objectifs sans frustration que ce soit dans le cadre d'une perte de poids ou bien l'inverse. Dans le cas d'Agathe la musculation lui a permis de prendre pres de 15 kg de muscle et retrouver une alimentation saine. Son prochain objectif de Fitgirl sera de faire sa première compétition en catégorie Bikini.

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

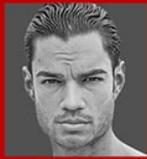
L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

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

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

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

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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



COMMENT ÉTIRER SES FESSIERS?

4 EXERCICES INDISPENSABLES



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

Les fessiers sont très sollicités pendant les exercices sportifs tels que la gym, le jogging, la marche, le fitness et surtout la musculation

Aujourd'hui, c'est justement les pratiquants de musculation qui vont être intéressés par cet article. Il est donc important de savoir s'étirer pour les échauffements et ainsi éviter les blessures ou tout autre problème musculaire.

Voici donc 4 exercices que vous pouvez faire chez vous ou à la salle de sport, pour optimiser vos séances d'entraînement avec des étirements ciblés. Et n'oubliez pas! s'hydrater n'est pas la seule précaution à prendre pendant et après une séance de sport, pensez aussi aux étirements !

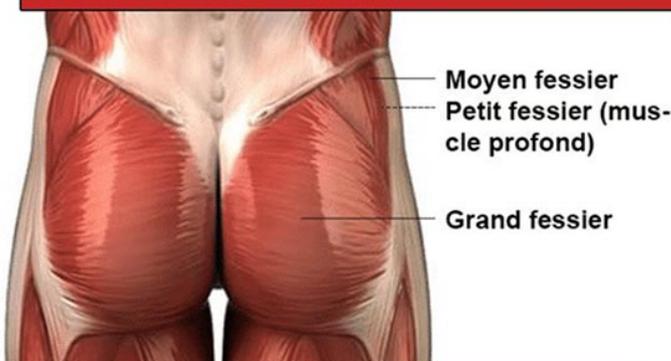
AVANT DE COMMENCER

Les étirements ou stretching en anglais visent à assouplir les muscles du corps. Ces assouplissements permettent de préparer le corps avant une activité musculaire intense telle que les exercices de renforcement musculaire. nous les appelleront alors plus échauffement. Mais après votre séance de musculation et plus exactement vos exercices de musculation, ils vous aident à vous relâcher pour soulager les fibres musculaires au repos, et faciliter la récupération. Cela s'appelle alors les étirements.

Les exercices que nous allons découvrir participent également à la récupération, la souplesse et peuvent diminuer certaines courbatures.

Cet article va aborder les étirements des fessiers et vous aurez d'autres articles concernant les autres étirements d'autres muscles. Du coup, si vous travaillez en split, vous pourrez mettre en pratique les étirements qui vous intéressent selon votre muscle travaillé.

LES MUSCLES FESSIERS



Moyen fessier
Petit fessier (muscle profond)
Grand fessier

Les fessiers ou glutéal constituent un **groupe musculaire** qui se subdivise en 3 principaux groupes : le grand glutéal, le moyen glutéal, et le petit glutéal.

Le grand glutéal est le muscle le plus volumineux et le plus puissant du corps humain. Situé sur la partie arrière des fesses, c'est lui qui leur donne une silhouette rebondie.

Le moyen glutéal est un tissu musculaire épais et court qui occupe la zone latérale de la hanche. C'est lui qui souligne le contour latéral de votre postérieur. Quand il est bien travaillé, il participe également au galbe du fessier.

Le petit glutéal occupe lui aussi la zone latérale du bassin, sauf qu'il est un muscle profond comparé aux autres

EXERCICE N°1 : ÉTIREMENT DE TOUT LE GLUTÉAL



Cet exercice vous permettra d'étirer le glutéal, le muscle pyramidal des jambes, et même le psoas. Que ce soit le grand glutéal, le moyen, ou le petit, tous seront sollicités. Si vous le souhaitez, vous pouvez le peaufiner avec un rouleau de massage pour mieux soulager le fessier.

APPLICATION

Allongez-vous sur le dos avec les jambes tendues, colonne vertébrale bien droite, ensuite fléchissez et croisez l'une des jambes par-dessus l'autre. Etirez la jambe d'en dessus et poussez votre genou à l'aide du coude et l'autre main derrière la fesse. Maintenez pendant 30 secondes. Vous le faites pour la jambe gauche puis vous inversez les positions avec votre jambe droite. Refaites le même exercice de 2 à 3 reprises en essayant à chaque fois d'intensifier la flexion exécutée.

EXERCICE N°2 : JAMBES ÉCARTÉES

Le choix de cet exercice de musculation a été fait parce qu'il est assez complet. Il permet d'étirer le fessier tout en contractant les ischio-jambiers

(cuisses) et les jumeaux (jambes). De plus, cette position sollicite les hanches et accroît le renforcement musculaire dans le bas du dos. Elle constitue donc le parfait exercice pour muscler le haut et le bas du corps. Elle est aussi très recommandée pour combattre les courbatures car elle agit sur chaque articulation des membres inférieurs.

APPLICATION

Mettez-vous debout avec les jambes écartées, puis descendez doucement comme si vous alliez vous assoir, tout en maintenant un écart constant entre les jambes.

Arrêtez-vous lorsque vos cuisses sont en position horizontale et parallèle au sol. Rassurez-vous que votre dos est bien droit, maintenez cette position pendant 30 secondes puis recommencez.



EXERCICE N°3 : ÉTIREMENT DES GRANDS FESSIERS GRÂCE AU DONKEY KICKS

Le donkey kicks ou coup de pied de la mule est l'exercice idéal pour tous ceux qui souhaitent étirer le grand glutéal.



C'est aussi l'exercice le plus efficace pour se sculpter un fessier rond et bombé lorsque l'on contracte à fond la fesse. On peut dire qu'il est multifonctions.

Avant tout sachez que le donkey kicks ne doit solliciter que l'articulation de la hanche. C'est un exercice mono articulaire c'est-à-dire que le seul mouvement toléré est celui du membre contracté. Ainsi, pendant que vous l'exécutez vous devrez à tout prix éviter la contraction des reins, la flexion des bras, ou une rotation brusque.

APPLICATION

Mettez-vous à 4 pattes sur le sol ou sur un tapis, avec les bras tendus et les jambes fléchies. Maintenez le dos droit et les épaules parallèles au-dessus de vos mains posées à plat. Contractez le ventre au niveau du nombril pour faire un clin d'œil aux abdominaux profonds en les tonifiant au passage. Ensuite :

Soulevez l'une de vos jambes fléchies en poussant la plante du pied vers le plafond, maintenez une poussée verticale jusqu'à ce que la cuisse soit horizontale.

Exécutez le même mouvement avec l'autre jambe et maintenez la cadence sans vous arrêter, par série de 10 répétitions

EXERCICE N°4 : ÉTIREMENT DU MOYEN GLUTÉAL ET DU PETIT GLUTÉAL



Cet exercice permet de cibler le petit et le moyen fessier situés sur le côté du bassin. En les tonifiant vous renforcez la courbe harmonieuse de la hanche.

APPLICATION

Assaillez-vous sur un tapis ou à même le sol avec le dos bien droit.

Pliez l'une de vos jambes et croisez-la par-dessus l'autre en ramenant le genou vers la poitrine. Exécutez ce mouvement tout en orientant le buste vers le genou plié et ce, en maintenant l'autre jambe tendue.

Gardez cette flexion du genou pendant 20 à 30 secondes, puis recommencez avec l'autre jambe. Faites le même exercice jusqu'à ce que ses effets se fassent ressentir.



© FITNESS-MAG.FR

Si vous mettez en pratique ces quelques exercices d'étirements, vous améliorerez votre récupération comme cité ci-dessus. Il atténuera les raideurs que vous pouvez ressentir le lendemain d'un bon entraînement. Il y a bien sûr d'autres étirements à faire pour soulager les muscles des fesses mais si vous appliquez ceux-là régulièrement après votre entraînement, ils seront bénéfiques pour votre corps.

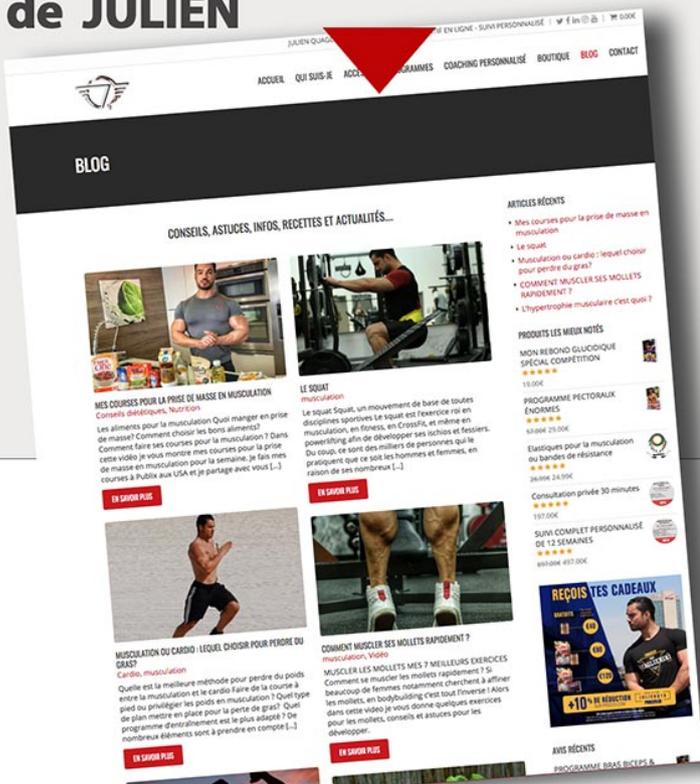
Que vous souhaitiez muscler vos fessiers ou toute autre partie de votre corps, faire appel à un coach sportif personnel. Il vous permettra d'atteindre vos objectifs rapidement, en évitant tout risque de blessure.

Pour bénéficier d'un programme de musculation et nutrition 100 % sur-mesure, n'hésitez pas à visionner **les formations.**



JULIEN QUAGLIÉRINI

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



© FITNESS-MAG

© FITNESS





NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

ARRÊTEZ DE FAIRE LE YOYO !!



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



■ **COMBIEN DE FOIS AVEZ-VOUS COMMENCÉ UN RÉGIME DANS VOTRE VIE ?**

PROBABLEMENT PLUSIEURS FOIS... SI VOUS VOULEZ PERDRE DU POIDS DURABLEMENT, VOUS DEVEZ LE FAIRE DE LA BONNE FAÇON.



3 RÈGLES

3 RÈGLES PRIMORDIALES À SUIVRE :

1- NE PAS SAUTER DE REPAS.

On pense souvent que si l'on saute un repas, cela va nous faire maigrir **NON !** Au contraire votre corps a une mémoire, si vous le privez, il prendra **TOUT** le repas d'après pour le stocker et ne plus manquer (un peu schématisé mais ça se passe à peu près comme ça). Votre corps a besoin de s'alimenter régulièrement car il consomme régulièrement de l'énergie pour vous faire marcher, faire du sport, respirer, réfléchir, même lire cet article !

2- NE SUIVEZ PAS UN RÉGIME TRÈS FAIBLE EN CALORIES

sur le même principe qu'énoncé précédemment le corps à une mémoire, à long terme. Si vous perdez du poids sur une courte période car vous avez réussi à tenir un régime où vous « mourriez » de faim et perdre quelques kilos, il est fort probable que l'année qui suit vous repreniez plus que ce que vous avez perdu, vous avez privé votre corps. L'organisme va diminuer sa consommation d'énergie et va brûler plus lentement les calories disponibles pour protéger la survie de ses réserves de graisses. De plus des régimes très faible en calorie entraînent des carences dans vos besoins journaliers qui a plus ou moins long terme peuvent entraîner des dysfonctionnements dans votre corps tels que affaiblissement musculaire, ostéoporose prématurée, dérèglement hormonal, ...



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

3- NE PAS COMMENCER UNE PERTE DE POIDS POUR DE MAUVAISES RAISONS comme pour plaire à votre entourage, pour être comme la fille sur la pub, ... posez-vous les bonnes questions, qu'est ce que VOUS voulez vraiment ?

Alors vous me direz c'est quoi la solution miracle ?

Le miracle pour perdre du poids, n'existe pas !

Mais je suis sûre que je ne vous l'apprends pas, soyez honnête... C'est la régularité qui paye à long terme pour perdre votre poids durablement.

En fait, beaucoup pensent que si l'on affame son corps, on va perdre du poids et bien oui sur le coup puis après, en reprenant l'alimentation que vous aviez avant de commencer ce régime, vous reprendrez plus de poids, votre corps a une mémoire d'où l'effet YO YO.

Et si le corps est astreint à ce style de régime faible en calorie trop longtemps, il peut tomber malade plus facilement, dû à une baisse de l'immunité, vous serez carencé, votre corps sera affaibli. Rien de bon...

Il faut comprendre que notre corps a besoin de carburant régulièrement pour fonctionner correctement.

Votre cerveau, votre système digestif et même l'aspect de notre peau est en jeu.

Si vous ne consommez pas suffisamment de calories, votre taux d'hormone thyroïdienne qui stimule votre métabolisme, va chuter et ralentir votre métabolisme.

Donc naturellement vous aurez moins d'énergie, moins d'entrain, vous tournerez au ralenti... Rien de bon...

Adoptez votre nouveau « Style de Vie »

Il est temps de mettre fin à ce cercle vicieux et la seule façon de le faire n'est pas de faire un « régime », mais plutôt de faire un changement de « style de vie » pour la vie.

MANGEZ MIEUX

Faites 3 repas par jour avec des portions adaptées, pensez même aux collations si vos repas sont espacés de plus de 4 heures et si vous avez faim.

Contrairement aux idées reçues, une collation adaptée ne fait pas grossir ! A ne pas confondre avec le grignotage !

Pour retrouver la notion de portions adaptées, ressortez momentanément votre petite balance, vous pourriez être surprise des quantités que vous consommiez jusqu'à présent !

Vous pouvez vous faire aider par une personne spécialisée dans la nutrition pour retrouver votre équilibre alimentaire.

Faites-vous plaisir au niveau visuel, c'est important, mettez des couleurs dans vos assiettes, essayez de consommer des fruits et légumes de saison pour un max de vitamines et minéraux, variez votre alimentation.

CONCLUSION : Pas de solution magique mais la réalité c'est que la régularité paye et pas que dans l'alimentation Soyez bon pour votre corps et il sera bon pour vous !

Votre santé n'est pas un jeu alors HALTE au Yo Yo !



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



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive

WEB    

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

LES SUPERALIMENTS DU SPORTIF

LES BESOINS DU SPORTIF

Garder la forme et une énergie constante quand on est sportif passe par une planification d'entraînements adaptée, un sommeil de qualité, une bonne récupération et bien sûr une alimentation saine et équilibrée. La cerise sur le gâteau ? Consommer des superaliments ou «superfoods». Bien qu'ils soient utiles à la santé de tous, certains sont des vrais alliés pour les sportifs.

LES MEILLEURS SUPERALIMENTS DU SPORTIF .

La spiruline pour booster ses performances : riche en protéines et en acides aminés, elle est aussi excellente pour les sportives souvent carencées en **fer**. La spiruline contient aussi de nombreux **minéraux et oligo-éléments**.

La baie d'acai, les fruits rouges et le cacao cru: riches en **antioxydants**, ils permettent de **protéger des radicaux libres** et de **renforcer le système immunitaire**.

LE MACA & LE GUARANA :

revitalisants, ils soutiennent les performances physiques et mentales (ce sont aussi de puissants aphrodisiaques!). A utiliser en début de journée en raison de leurs vertus stimulantes.

LES GRAINES DE LIN GERMÉES, DE CHANVRE ET DE CHIA :

de vraies bombes de nutriments qui vous apporteront les bonnes graisses dont votre corps a besoin: les omégas 3 , acides gras essentiels pour une meilleure performance mais aussi une meilleure utilisation des graisses et glucides de réserve lors de l'effort sans oublier leurs vertus anti-inflammatoires.

DES VERTUS SANTÉ MILLÉNAIRES

Les superfoods font partie des **médecines traditionnelles** depuis très longtemps ! Chez les Incas, les Aztèques, en Chine, les superfoods étaient déjà utilisés pour booster le système immunitaire, réduire l'hypertension ou agir sur la fertilité.

BIEN CHOISIR SES SUPERFOODS

Les superfoods sont aujourd'hui tendance. Veillez donc à les choisir de qualité : **crus «raw», bio**, déshydratés à basse température à moins de 40° (ce qui préserve les nutriments) ou réduits en poudre **sans aucun additif**.

UN SUPERALIMENT C'EST QUOI?

On utilise ce terme pour parler d'aliments **100% naturels** (graines , fruits, plantes ...) consommés pour leur richesse nutritive. C'est le **petit + d'une alimentation déjà équilibrée**.

MON PETIT DÉJEUNER SUPERFOOD PRÉFÉRÉ : LE SUPERPORRIDGE CHOCO-CAHUËTES :

50g d'avoine, 1 càc de cacao cru, 1 càc de poudre de maca & caroube, 1 càc de graines de lin & chia, 150 ml de lait d'amande + 1 càc de beurre de cacahuètes et 1/2 banane .

COMMENT LES CONSOMMER?

Ajoutez- les sur vos salades, dans vos jus, smoothies, fromages blancs ...

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

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

Fb: [brooklynnturopathe](https://www.facebook.com/brooklynnturopathe)



LE MEILLEUR DE LA NATURE AU SERVICE DE TA SANTÉ.



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

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
SANTÉ



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

BRACING : OPTIMISE TON GAINAGE !



LES ARTICLES ET LES PUBLICATIONS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX PARLANT DU « BRACING » SE MULTIPLIENT. ON DEMANDE AUX ATHLÈTES DE « BRACER » AVANT DE SOULEVER UNE CHARGE, OU POUR RÉALISER DES EXERCICES DE RENFORCEMENT STRUCTUREL. MAIS QU'EST-CE QUE LE « BRACING » ? ET COMMENT « BRACER » ?

« To brace » peut se traduire par consolider, renforcer, soutenir, fixer quelque chose. Sous ce terme anglophone, c'est en fait du gainage qu'il est question. Mais contrairement à l'image que l'on en a, se gainer ce n'est pas juste tenir une planche 4 appuis. Pour effectuer un bon bracing, encore faut-il en comprendre l'utilité et les principes d'application.



© FITNESS-MAG.FR

L'exemple qui est souvent utilisé par les kinésithérapeutes américains est celui d'une canette. Dans la vie de tous les jours, si tu devais écraser une canette de Coca ou une bouteille d'eau pour la recycler, serait-il plus facile d'écraser une canette à moitié remplie d'air et ouverte ou une canette remplie d'air et scellée ? On est d'accord sur le fait que la deuxième option semble plus délicate, non ? Et bien, c'est la même chose pour ton buste.

Pour être résistant, ton « core » (terme anglais désignant le

complexe ceinture abdominale + ceinture lombaire + fessiers) doit ressembler à un cylindre incompressible. Par exemple une canette remplie d'air et scellée est capable de supporter une grande quantité de poids sans se déformer. C'est le but d'un bon gainage : remplir ton corps d'air et le « sceller », pour qu'il devienne « incompressible ».

Pour cela, il faut que ton diaphragme soit aligné avec ton plancher pelvien (cf. articles des éditions de Juillet, Août et Septembre de Fitness Mag)

Sans cet alignement, difficile de modéliser le cylindre et de créer une pression intra abdominale suffisante. Par conséquent, toute posture en extension sera mauvaise. Si ton cylindre se déforme, c'est-à-dire si tu perds ton bracing, tu seras aussi facile à déformer/écraser qu'une canette de coca décapsulée. La blessure est proche !



BRACES-TU CONVENABLEMENT ?

Torse nu, face à un miroir. Inspire profondément et observe ce qu'il se passe.

Si tes épaules et ta poitrine se sont élevées pendant l'inspiration, alors tu ne respires pas convenablement, comme la majorité de la population.

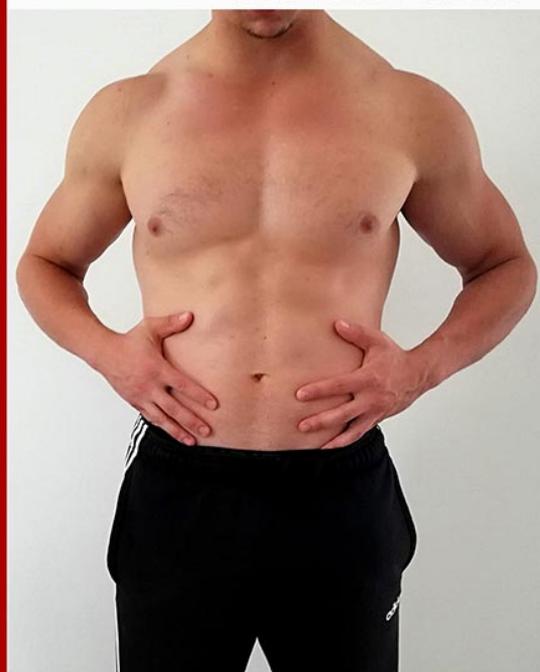
Respirer correctement est la base d'un bracing efficace. Cela exige l'utilisation de ton diaphragme afin de solliciter toute ta capacité pulmonaire et de normaliser ta posture.

CORRECTION POUR UN BRACING EFFICACE

1) Debout, pieds largeur bassin, abaisse ta cage thoracique. Tu peux imaginer une ligne entre tes tétons et ton nombril dont tu veux essayer d'en diminuer la longueur. Attention : pas de crunch ici ! Simplement une normalisation du tronc. Stabilise cette posture.

2) Pose une main sur ton ventre en veillant à avoir une partie de tes doigts en contact avec tes obliques externes et une partie de tes doigts au-dessus des os du bassin. Cela va te permettre d'avoir une indication kinesthésique (« kinesthetic cue ») et d'obtenir un feedback. Inspire profondément en veillant à observer une expansion abdominale/lombaire à 360 degrés (tes obliques « s'élargissent ») et non une élévation de ta poitrine vers le haut. Ta cage thoracique doit rester abaissée tout au long de ton bracing. Tes côtes devraient s'élargir sur le côté également, mais pas vers l'avant.

KINESTHESIC CUE BRACING



■ ASTUCE :

Si tu as du mal à produire l'expansion à 360° enfile ta ceinture de force, desserre-la d'un trou par rapport à ton serrage habituel, et essaie de remplir l'espace entre la ceinture et ton core par ton action de bracing. Tu ne dois plus pouvoir passer ta main entre ta ceinture et ton corps.

1) Maintiens cette inspiration et procède à un blocage respiratoire en « expirant à glotte fermée » (souvent appelé à tort manœuvre de Valsalva – en réalité cette appellation est inexacte). Contracte fort toute ta sangle abdominale en maintenant l'air sous pression dans ton corps.

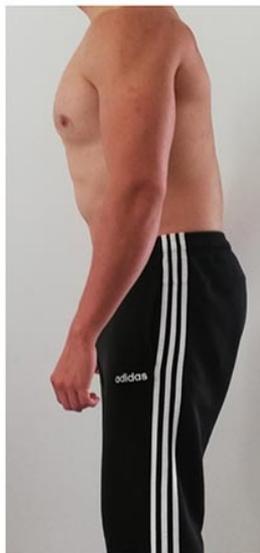
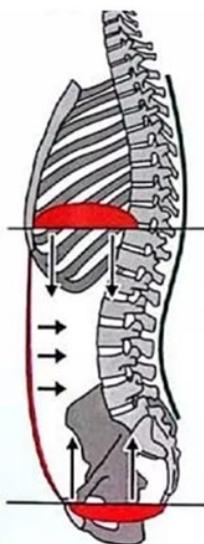
Rappel : On ne cherche pas à faire un stomach vacuum ici.

Bracer en rentrant le ventre est inefficace. L'air étant expiré pour faire le vacuum, impossible de produire une pression intra abdominale où l'air inhalé joue un rôle majeur, et donc le rachis est mis en danger.

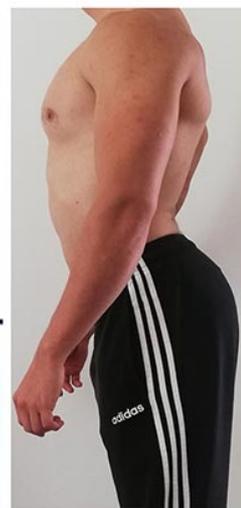
2) Ensuite, tout en maintenant cette pression intra-abdominale, imagine que tu veux te retenir d'aller aux toilettes (contracte ton périnée). Une fois ces 3 étapes effectuées, ne relâche pas la pression créée : ton bracing est optimisé.

NB : Au début, ce procédé va certainement te paraître inconfortable et tu auras peut-être l'impression de pas être à l'aise pour exécuter tes mouvements, mais c'est une question d'habitude. Les bienfaits d'un bon gainage valent largement l'effort nécessaire à son acquisition.

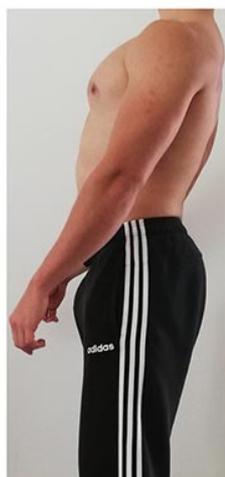
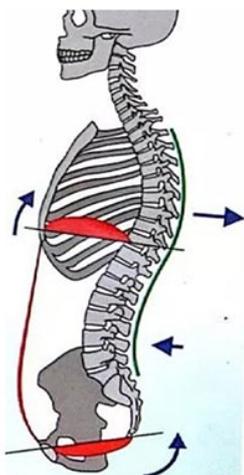
BRACING : OPTIMISE TON GAINAGE !



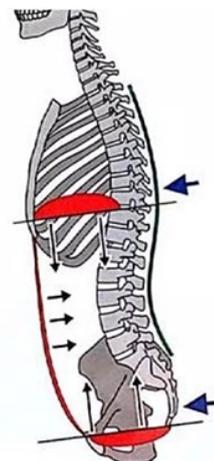
BRACING CORRECT



LORDOSE



POSTERIORITE



ANTERIORITE



EXERCICES PROGRESSIFS POUR AMELIORER TON BRACING



AU SOL :

- Prone Crocodile Breathing



- External Obliques Opener de © StrongFit



- 90/90 Hip Lift avec Foam roller



• DEBOUT (une fois la version au sol maîtrisée) :

- Goblet Squat avec respiration bottom/up



BRACING & CEINTURE LOMBAIRE :

La ceinture de force agit comme un support supplémentaire contre lequel bracer. La serrer au maximum en pensant qu'elle va protéger ton dos d'une flexion excessive et t'éviter la blessure est une hérésie. L'intérêt du port de ceinture, c'est de pouvoir pousser dessus.

Il ne faut pas trop la serrer : il faut pouvoir effectuer une inspiration complète (idéalement, avant de bracer, il faudrait pouvoir passer un doigt entre le ventre et la ceinture). **Si elle est trop serrée, tu ne pourras pas bracer.**



APRES BRACING



AVANT BRACING 😊

APPRENDRE À UTILISER SA CEINTURE

La pratique est la clé. Ma petite astuce c'est de la porter lors de l'exécution d'un exercice de renforcement du « core » (gainage planche, zercher squat, deadbug etc.) en faisant bien attention à pousser dedans tout au long de l'exécution du mouvement.

Tous les exercices mentionnés sont disponibles sur mon site et ma chaîne Youtube.

Pratique au maximum, au bureau, dans les transports, devant la télé... La régularité t'apportera des résultats très rapidement et tes performances devraient s'en trouver améliorées.

Victoria POLLASTRI

A LEGEND IS BORN

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

5G BCAA / DOSE <
RÉCUPÉRATION' <
VEGAN <

6 SAVEURS DÉLICIEUSES



KIWI - POIRE



PIÑA COLADA



FRAMBOISE BLEUE



DUO DE CITRONS



THÉ PÊCHE



POMME VERTE



*Acides Aminés essentiels c'est-à-dire non synthétisés par l'organisme : apport nécessaire par alimentation et/ou supplémentation. Très présents dans le tissu musculaire pour entrer dans la constitution du muscle.

Retrouvez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en salles de sport, magasins spécialisés,
pharmacies ou parapharmacies

www.ericfavre.com



ERIC FAVRE
SANTÉ