

FITNESS MAG

EDITION N°79 / 12-2019

INTERVIEW EXCLUSIVE!
FITNESS MAG

ELISA PECINI

**MISS OLYMPIA
BIKINI 2019**

PHOTO: DAVID ANDRIEU

DOSSIERS:

**SPIRULINE VS
CASEINE ?**

ENTRAÎNEMENT
MACS 7
CARDIO
SPÉCIFIQUE
FESSIERS

**COMBIEN
DE REPAS PAR
JOUR POUR
PERDRE
DU POIDS**

REPORTAGE
PHOTO
**MUSCLEMANIA
2019!**

ÉTUDES
SCIENTIFIQUES
& FITGAME

**QUELLE
PROTEINE ?
EN POUDRE ?
CHOISIR.**

**SPORT
D'ENDURANCE &
NUTRITION**

**ANTI-STRESS
LA SÉCRÉTION
D'ENDORPHINES
PENDANT LE SPORT**

**4 ASTUCES
POUR DÉVELOPPER
VOTRE CONNEXION
ESPRIT-MUSCLE**

**SPORT &
INFLAMMATION**

PARTIE 1



LA PROTÉINE DÉFINITION EXTRÊME !

L'encas minceur¹ pour sculpter les abdos²

Low carb : Faible teneur en sucres - ¹Le thé vert stimule l'oxydation des graisses - ²Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.
*Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.

24G DE PROTÉINES



SEULEMENT 116 KCAL

LOW CARB 1,4g DE SUCRES

L-CARNITINE • CHROME • THÉ VERT



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



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



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



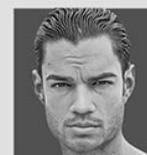
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

FITNESS MAG

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Momo - 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

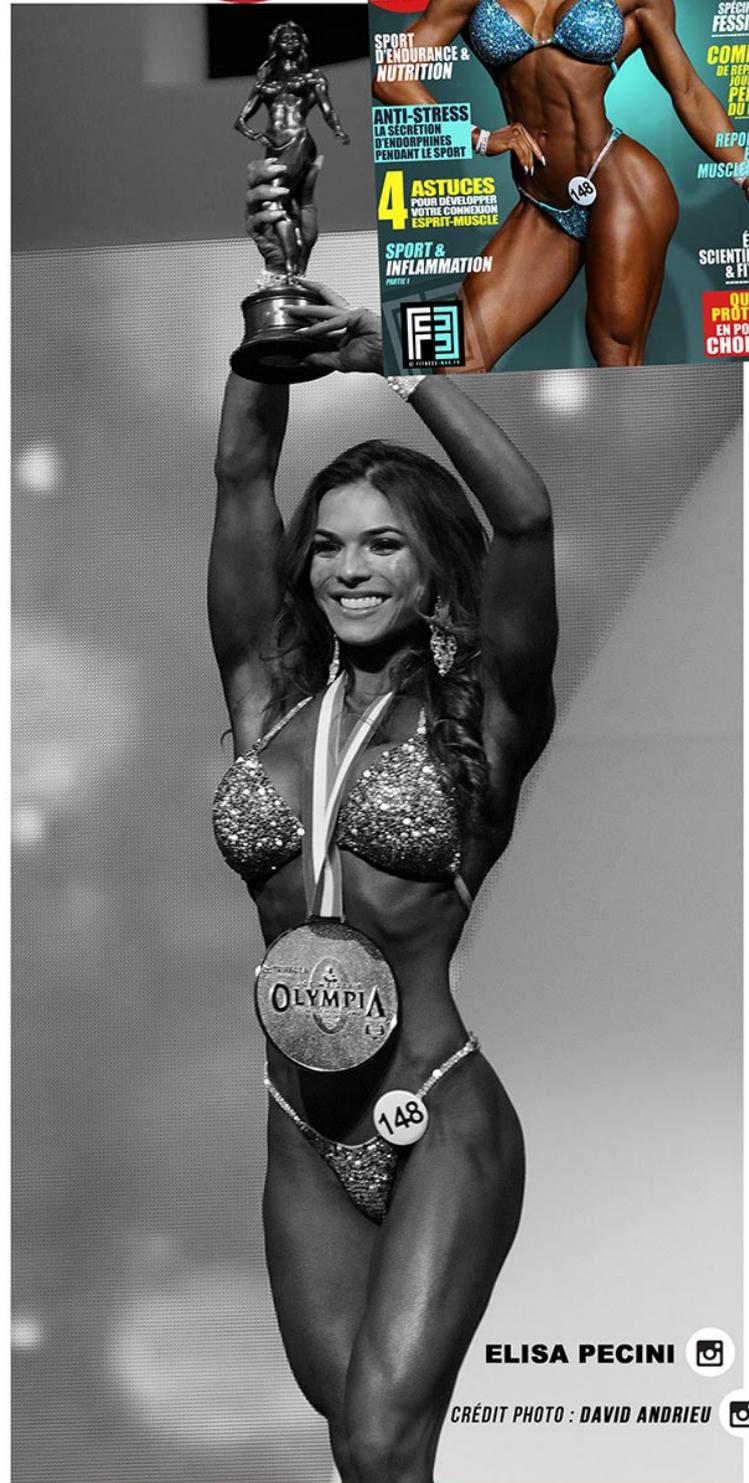
Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

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.

#79
FM



ELISA PECINI

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



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

Mes chers lecteurs(trices),

Quand on pratique la culture physique, ce n'est pas uniquement pour modifier et sculpter « à sa guise » sa plastique mais également pour améliorer sa santé.

Votre bien-être dépend d'une harmonie relativement simple à priori (hors prédisposition génétique ou bien comportement excessivement délétère) que l'on peut définir autour de 3 axes principaux à gérer au mieux :

- *L'ALIMENTATION (clef de voûte de notre fonctionnement organique, cellulaire et bactérien...).
- *LA SEDENTARITE (Je n'insisterais jamais assez sur les bienfaits d'une pratique sportive régulière quelle qu'elle soit).
- *LE STRESS (la gestion de vos émotions, l'importance et la maîtrise de l'impact psychologique au quotidien)

j'aimerais rajouter 2 axes supplémentaires et complémentaires aux précédents :

*L'HYDRATATION (de l'eau ! en quantité suffisante et de qualité... pas l'eau du robinet des villes urbaines, saturée en pesticides, chlore, métaux lourd, perturbateurs endocriniens divers...).

*LA RELAXATION (je parle souvent de l'intérêt de pratiquer la méditation, sophrologie, auto-hypnose, mais j'insiste volontairement sur la RESPIRATION (tout est lié), en pratiquant la cohérence cardiaque, pratique durant laquelle vous essayerez d'inspirer (augmenter progressivement le volume d'oxygène absorbé) et expirer (expulser le gaz carbonique) le plus profondément possible, tout en vous recentrant sur vous-même et l'instant présent afin de non seulement potentialiser un mécanisme vital mais un émonctoire non négligeable et bien évidemment pour parvenir à diminuer très rapidement votre pression artérielle ainsi que vos battements cardiaques.

En prenant de l'âge et avec un mode de vie harassant, j'ai peaufiné chacun de ses axes et je vous les conseils en addition de votre pratique sportive pour :

- 1) votre bien être
- 2) vos performances à l'entraînement et l'amélioration de votre récupération.

Il faut expérimenter sans cesse et ne jamais arrêter de s'instruire car on apprend des études, des livres mais également... de soi-même.

Eric RALLO Giudicelli

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS Protéine arôme neutre

Les arômes

Marque Française

disponible sur notre site
www.snackfit.fr

-15%

Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°79

3 equipe fitness mag

5 preface

6 sommaire

7 musclemania 2019

14 elisa pecini miss olympia bikini

23 zoom zynamite

27 connexion cerveau-muscle

31 telechargez le magazine

32 spiruline vs caseine ?

36 corps soufflant et suant

40 physique du mois

41 coaching scénique

46 dylan crane

52 old school physiques

54 seche et nombre de repas

58 etudes scientifiques et fitgame

59 musculation du cou

60 la loi du ricochet

64 training pectoraux express

65 zoom athlètes

66 soutenez fitness mag sur tipee

67 cardio macs7

69 endorphines et sport

74 quelle protéine en poudre choisir ?

77 sport d'endurance et nutrition

80 l'inflammation



ELISA PECINI 

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU 

#ACTU #COMPÉTITIONS



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Rendez-vous phare de l'automne, *Musclemania Paris* est le rendez-vous national des bodybuilders désireux de produire toujours plus de show, dans le cadre d'une compétition culturiste.

Et cette année, le spectacle fut de haut niveau ! Une centaine d'athlètes s'étaient donné rendez-vous pour en découdre sur la scène de l'Opéra de Massy (91). Des physiques harmonieux et des tenues originales ont marqué cette édition. Une organisation exceptionnelle est venue parfaire cet événement. Félicitations à Nelson Dos Santos et à toute l'équipe de *Musculation Pour Tous* sans qui ce rendez-vous ne serait pas aussi qualitatif. Retour en images sur cet événement incontournable qui connaît un vif succès, depuis de nombreuses années.



UN SHOW DE HAUT NIVEAU !

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



#ACTU #COMPÉTITIONS



Grâce à son joli physique et à son aisance scénique, l'Anglaise **Molly Fowler** s'est classée 4e en Bikini Petites Tailles



Rayonnante, **Prisca Sanassy** a fait le show ! Son physique harmonieux et sa prestation scénique lui ont valu la 2e place en Bikini Petites Tailles.

Toujours superbe, au niveau du physique et de la mise en scène, **Michel Decolle** s'est emparé de la 2e place en Bodybuilding Masters.



En aviatrice de choc et de charme, **Wendy Catelain** a décroché la 2e place en Bikini Grandes Tailles.



Une partie de la catégorie Model Men en tenue de soirée. Quelle classe Messieurs !



Un des moments attendus de la compétition : le passage de la catégorie Model Hommes en tenue de sport.

La catégorie Model Femmes lors du passage en robe de soirée. Un passage qui montre, sous un autre angle, la beauté des athlètes



La catégorie Model Women en tenue de sport où l'originalité et la sensualité sont les clés du succès



Le Top 5 Bikini Grandes Tailles.

Grâce à une belle présence scénique et à un joli physique, **Laura Surtour** a remporté le titre en Bikini Grandes Tailles. Une athlète avec un fort potentiel, à surveiller de près !

Robinson Forestal, grand vainqueur en Classic Physique Petites Tailles.



Et voici le Top 5 de la catégorie Model



Cindy Calmet, grande gagnante Bikini, félicitée par **Daisy Ward**, Bikini Pro Musclemania.



Le Top 5 Model Men avec la victoire du Polonais Adrian Suchecki.



Samuel Steven vainqueur aussi esthétique qu'athlétique en *Classic Physique Grande Tailles*



S'il y avait eu un trophée du Meilleur Posing, il aurait certainement été attribué à **Michaël Henrique**. Des poses et des enchaînements splendides !

Et voici les gagnants de la catégorie *Bodybuilding Masters* !



Overall Bodybuilding : beau combat entre **Babacar Niang** (#199), **Dimitri Robert** (#2) et **Michaël Henrique** (#160).



Le vainqueur Toutes Catégories Bodybuilding est **Babacar Niang**. Superbe physique, félicitations !

Les gagnants de la nouvelle catégorie Transformation : **Leyla Pekdemir (3e), Yasmina Gouaiche (1ère), Hicham El Idrissi (2e) et Sonya Tarantino (4e)**. Leurs parcours respectifs ont suscité beaucoup d'émotion et d'admiration.



Toutes catégories Men's Physique avec, de gauche à droite, **Hamed Jabri, Yacouba Diallo Hamza Benhafoune**.



De la joie et du respect entre vainqueurs. Une belle image du bodybuilding français qu'on aimerait voir plus souvent sur les podiums...



Le titre Toutes Catégories Men's Physique revient à **Hamed Jabri**, magnifique sur scène.



Le vainqueur Toutes Catégories Bodybuilding est **Babacar Niang**. Superbe physique, félicitations !



Et voici les grands vainqueurs de l'édition 2019 de Musclemania Paris ! Félicitations à toutes et tous !

EN SAVOIR +
CONSULTEZ LE SITE WEB

[HTTPS://MUSCLEMANIA.COM/RESULTS/](https://musclemania.com/results/)



EXCLUSIVITÉ MONDIALE !



NATHALIE MUR
Team Eric Favre® Sport

- > **ACTIVATEUR MÉTABOLIQUE**
- > **OXYGÉNATION CELLULAIRE**
- > **LIPORÉDUCTEUR PUISSANT**



CERTIFIÉ
Biaminée™
22AA+HI

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

ERIC FAVRE®
SPORT NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

#PRO
ZONE

MISS
OLYMPIA
BIKINI
2019

ELISA
PECINI



Photographies David Andrieu et
Photothèque Elisa Pecini

LE PLUS
DIFFICILE N'EST
PAS D'ARRIVER
AU SOMMET,
C'EST D'Y
RESTER

HABITUÉE AUX PLACES D'HONNEUR DE L'IFBB PRO LEAGUE, DEPUIS L'AN DERNIER, ELISA PECINI A CONNU LA CONSÉCRATION À OLYMPIA 2019, EN REMPORTANT LE TITRE SUPRÊME À LAS VEGAS, LE 14 SEPTEMBRE DERNIER. .

Âgée seulement de 22 ans, cette victoire est tout simplement prodigieuse ! La nouvelle Miss Olympia a accepté de se confier à Fitness Mag. Elle vous dévoile, en exclusivité, son parcours, ses émotions vécues et sa vision du bodybuilding. Avec un surprenant mélange de lucidité et de maturité, la magnifique brésilienne vous offre de précieux conseils en matière d'entraînement, de nutrition et de carrière sportive. Découverte d'une Princesse devenue Reine de la catégorie Bikini, une grande championne aussi valeureuse que talentueuse.





ELISA PEGINI / MISS OLYMPIA BIKINI 2019

ELISA PEGINI / MISS OLYMPIA BIKINI 2019

ELISA PEGINI / MISS OLYMPIA BIKINI 2019

MISS OLYMPIA BIKINI 2019



ELISA PECINI

Photo @leandrotorresfotos



DAVID ANDRIEU : QU'AS-TU RESSENTI À L'ANNONCE DE TA VICTOIRE À OLYMPIA 2019 ? ÉTAIT-CE LE PLUS BEAU JOUR DE TA VIE ?

ELISA PECINI : C'était le moment le plus incroyable de ma carrière d'athlète ! Remporter le titre de Miss Olympia a toujours été le rêve de ma vie professionnelle. Quand le résultat a été annoncé, et que j'ai pris conscience que c'était moi la championne, un film s'est déroulé dans ma tête. J'ai repensé à ma première compétition, à chaque palier franchi, à chaque rêve fait et à chaque difficulté rencontrée. Cette victoire est l'illustration parfaite qu'il faut toujours croire en ses rêves.

D.A : POURQUOI AS-TU VOULU FAIRE DU BODYBUILDING ET DES COMPÉTITIONS ? POURQUOI AVOIR CHOISI LA CATÉGORIE BIKINI ?

E.P. : J'ai commencé à m'entraîner après une maladie, l'anorexie. Je voulais trouver quelque chose qui me permettrait d'avoir un corps qui me plairait, mais d'une manière saine, sans nuire à ma santé. C'est pourquoi j'ai choisi le bodybuilding.

J'ai choisi la catégorie Bikini parce que c'était celle qui rapprochait le plus de mon morphotype. Et j'aime beaucoup ma catégorie J'apprécie le côté paillettes, la beauté et délicatesse qu'il faut dégager sur scène.

Elisa Pecini exulte et brandit le trophée de bodybuilding le plus convoité au monde. **Remporter Olympia à 22 ans** seulement, c'est tout simplement prodigieux !

EN BREF...

AGE : 22 ans
Lieu de résidence : Sao Paulo (Brésil)
Nationalité : brésilienne
Taille : 1,67 m
Poids : 56 kg sur scène et 65 kg hors saison
Coach : Ricardo Pannain
Team : Team Pannain
Sponsor : New Millen, Body Engineers, Pro Tan
Palmarès (résultats majeurs)
 7 titres Pro IFBB
2018
 9e à l'Arnold Classic USA
 4e à Olympia
2019
 2e à l'Arnold Classic USA
1E À OLYMPIA

ELISA PECINI

Photo @gibajr360

#PRO
ZONE



D.A : FAIS-TU DU CARDIOTRAINING ? SI OUI, QUEL EXERCICE PRÉFÈRES-TU RÉALISER ?

E.P. : Oui, je fais du cardiotraining très régulièrement. J'utilise principalement le tapis pour marcher en fin de séance.

DAVID ANDRIEU : COMMENT ORGANISES-TU TON ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE ? QUELS SONT TES EXERCICES FAVORIS ?

ELISA PECINI :
Mon programme hebdomadaire est le suivant :

PROGRAMME MISS OLYMPIA 2019

- LUNDI : DELTOÏDES
- MARDI : DORSAUX
- MERCREDI : JAMBES/FESSIERS
- JEUDI : DELTOÏDES
- VENDREDI : POITRINE
- SAMEDI : DORSAUX/FESSIERS

Mes exercices favoris sont le squat en prise sumo et tous les exercices qui me permettent de développer mes muscles. J'aime également beaucoup les exercices pour les épaules.

Photo @@jmmanion





Elisa Pecini (à gauche) en comparaison avec deux prétendantes au titre à Olympia 2019 : **Janet Layug** (au centre) et **Ashley Kaltwasser** (à droite), 3 fois Miss Olympia Bikini.

DAVID ANDRIEU : COMMENT T'ALIMENTES-TU SUR UNE JOURNÉE TYPE ? QUELS REPAS DIÉTÉTIQUES CONSOMMES-TU ?

DIET / MISS OLYMPIA 2019

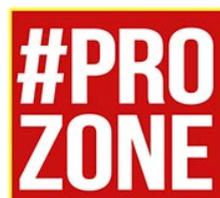
ELISA PECINI : Je débute toujours la journée avec des œufs et des flocons d'avoine. J'y ajoute un peu de lipides avec des noix ou du beurre de cacahuète. Mon second repas se compose de riz et de viande maigre. Le troisième, de poulet et de châtaignes. Pour mon quatrième repas, je mange du poulet (ou du tilapia) avec du riz. Le cinquième est constitué de tilapia et de légumes. Et pour le dernier repas, je consomme des blancs d'œufs avec un peu de lipides (beurre de cacahuète ou avocat), cela dépend de la phase de ma préparation.



Submergée par l'émotion à l'annonce de sa victoire au dernier Olympia, **Elisa Pecini** n'a pu retenir ses larmes.

D.A : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES UTILISES-TU ?

E.P. : J'utilise des compléments thermogéniques, de la glutamine, de la L-carnitine, de l'isolat de protéine whey et le pré-workout C4 Beta Pump. Tous mes suppléments proviennent de la marque New Millen.





Comparaison de dos pour attribuer les places du Top 5, lors du prejudging d'Olympia 2019



La lutte pour le titre suprême fut âpre avec **Janet Layug** (à droite). Les deux championnes se connaissent bien. Le résultat final fut très serré puisque la Brésilienne l'a emporté avec un point d'écart.



DAVID ANDRIEU : QUELS CONSEILS POURRAIS-TU DONNER AUX DÉBUTANTS ?

ELISA PECINI :

Faire de son mieux à chaque phase de sa carrière sportive et être patient. Evoluer physiquement, cela prend du temps ! La progression musculaire ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut travailler jour après jour et rester constant dans ses efforts, sans jamais renoncer. Et enfin, il est essentiel de croire que chaque rêve peut se réaliser, même pendant les périodes compliquées. Il faut garder à l'esprit que ces jours difficiles passeront avec le temps.



**#PRO
ZONE**



Passation de pouvoir entre **Angelica Teixeira**, championne en 2017 et 2018, et **Elisa Pecini**, nouvelle Reine d'Olympia Bikini.

Recevoir les félicitations de ses adversaires fait toujours plaisir à une gagnante ! Une image forte qui démontre le fair play présent dans le bodybuilding. Malgré l'enjeu des compétitions de haut niveau, les athlètes se respectent toujours. Bravo mesdames, quelle classe !

DAVID ANDRIEU : AS-TU FAIT DES ERREURS À TES DÉBUTS ?

ELISA PECINI :

Oui, au début, j'étais trop précise. Je ne voulais pas faire d'écart alimentaire et j'étais en préparation toute l'année. J'ai appris que le corps a besoin de repos, et que pour évoluer physiquement, il faut le respecter. Il est important de savoir traverser les cycles au cours de l'année et de conserver un équilibre.

ELISA PECINI



ELISA PECINI / MISS OLYMPIA BIKINI 2019



Elisa Pecini n'a pas échappé à l'interview de chaque vainqueur. Elle a répondu aux questions de **Bob Chicherillo**, la célèbre voix d'Olympia.

D.A : QUELS SONT TES MODÈLES, LES ATHLÈTES QUI T'INSPIRENT ?

E.P. : En fait, j'ai beaucoup de modèles. Je me souviens quand j'ai commencé à suivre ce sport, je regardais Olympia à l'accueil de ma salle de gym. Pendant que je m'entraînais, je vibrais pour Ashley Kaltwasser en la voyant sur scène. Je me disais que j'y serai un jour... Ensuite, j'ai commencé à concourir avec Janet Layug, India Paulino, Angelica Teixeira, Courtney King. Et aujourd'hui, je les connais toutes, personnellement.



DAVID ANDRIEU : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

ELISA PECINI :

Tout d'abord, je souhaite défendre mon titre à Olympia 2020. Je sais que ce ne sera pas facile car il s'agit d'une compétition d'un niveau très élevé. Mais le plus difficile n'est pas d'arriver au sommet, c'est d'y rester ! Toujours est-il que je ferai de mon mieux pour que cette belle histoire se poursuive. Je veux continuer à motiver les gens, les inciter à croire en leurs rêves. Je crois très fort aux miens et je me bats tous les jours pour qu'ils se réalisent.

Un Top 5 de très haut niveau à Olympia 2019 ! De gauche à droite : Lauralie Chapados, Janet Layug, Elisa Pecini, Angelica Teixeira et Jennifer Dorie.



SUIVEZ ELISA PECINI SUR INSTAGRAM : @ISAPECINI



ZOOM

SUPPLÉMENTATION

ZYNAMITE®



LA PERFORMANCE À TOUS NIVEAUX !

CREDIT PHOTO © JESSIE RODRAG

Développé en 2018 par le laboratoire NEKTUM, le Zynamite® est une innovation brevetée et primée à de nombreuses reprises. Il a notamment reçu le 1er prix aux Nutra Ingredient Award récompensant le meilleur ingrédient de l'année, dans la catégorie Nutrition Sportive.



MAIS QUEL EST DONC RÉELLEMENT CET INGRÉDIENT CAPABLE DE RÉVOLUTIONNER VOS SÉANCES ENTRAÎNEMENTS ?

LE ZYNAMITE®, QU'EST-CE C'EST ?

Ce spectaculaire ingrédient est en réalité un extrait de mangue. Ce fruit bien connu et très apprécié renferme un actif aux vertus insoupçonnées appelé mangiférine.

Le Zynamite® est un extrait de feuille de mangue standardisé à 60% de mangiférine soit plus de 70 fois plus concentré que dans une feuille fraîche ! [1]

Déjà connu pour son action protectrice contre le stress oxydatif, l'action de la mangiférine sur la performance sportive n'avait que peu été étudiée jusqu'à présent [1]. C'est ce que le laboratoire NEKTIUM s'est adonné à démontrer à travers 5 études très complètes cherchant à mettre en avant les effets bénéfiques sur différents paramètres de la performance. Et le moins que l'on puisse dire est que les résultats obtenus sur l'amélioration des capacités physiques et mentales sont extrêmement probants.

DES PERFORMANCES PHYSIQUES DÉCOUPLÉES



La prise de Zynamite® avant un entraînement permet d'améliorer les performances quelque soit le sport pratiqué ! En effet, les sportifs d'endurance vont désormais pouvoir compter sur le Zynamite® pour performer, car celui-ci a montré qu'il permet d'améliorer la VO2max de 6% [2]. Cet indicateur (VO2max) représente le volume maximum d'oxygène que l'organisme peut traiter pendant l'entraînement physique. En d'autres termes c'est un reflet des performances sur les efforts d'endurance. En améliorant la VO2max, on repousse la barrière de la fatigue !

Mais les bienfaits sur les capacités physiques ne s'arrêtent pas là ! Les résultats ont montré des améliorations significatives lors d'exercices de forces. En effet, le pic de puissance développé sur un effort explosif est augmenté jusqu'à près de 19% [2]! Ce phénomène peut s'expliquer par l'action de la mangiférine qui est similaire à celle de la caféine. La force est augmentée en diminuant la perception de l'effort, en activant le système nerveux et en permettant un bon relargage du calcium dans les fibres musculaires induisant leur contraction [2].

Du sportif d'endurance tel que le cycliste ou le joggeur jusqu'au sportif explosif à l'image d'un sprinter ou d'un powerlifter, le Zynamite® apporte une véritable plus-value sur les performances physiques lorsqu'il est consommé quelques instants avant l'effort.



DES CAPACITÉS MENTALES STIMULÉES

Il est bien connu que pour réussir une épreuve sportive, la condition physique doit être optimale. Mais elle n'est pas le seul élément indispensable pour dépasser ses limites. Il ne faut jamais sous estimer la part du mental dans la réussite d'une épreuve !

Il n'est plus à démontrer qu'une activité nerveuse ralentie et une faible oxygénation induit une sensation de fatigue. Et plus le niveau de fatigue est important, plus la probabilité de réaliser une mauvaise performance est élevée également. Le Zynamite® apporte ici aussi une aide considérable pour optimiser ces paramètres. D'une part en accélérant l'excitation du système nerveux central qui

induit une diminution de la sensation de fatigue et de stress [3], ce qui amplifie donc la volonté de dépasser ses limites. Et d'autre part en augmentant l'oxygénation cérébrale de près de 11% [2]! Ce qui se traduit donc par un gain de concentration et de lucidité. Ces données ont été confirmées par les résultats de l'étude menée sur un panel de personnes ayant été testés sur des exercices de calculs et sur leurs temps de réactions. En effet ces derniers ont été réduits de façon très spectaculaire puisqu'ils ont diminué de près de 15% [3] [2]!

En stimulant le physique et le mental, tous les éléments sont réunis pour performer. Mais les

bénéfices du Zynamite® ne s'arrêtent, une fois de plus, pas là ! Puisque la récupération est, elle aussi, améliorée grâce à l'action protectrice qu'il apporte. La prise de mangiférine permet de lutter contre le stress oxydatif post exercice responsable de dommages cellulaires qui freinent la progression [1]. Une meilleure gestion des radicaux libres responsables du stress oxydatif permet de protéger les cellules musculaires. Ce qui permet une meilleure utilisation de l'oxygène par le muscle et ses mitochondries après l'effort, indispensable pour récupérer et enchaîner les entraînements dans les meilleures conditions possibles [2].

EN RÉSUMÉ

Quel que soit le sport pratiqué, du tennisman au bodybuilder en passant par les sprinters, tous pourront observer des effets positifs sur leur performance en consommant le Zynamite®. Cet extrait de mangue breveté agit sur la force, l'endurance, les temps de réactions, la concentration... En bref, sur la quasi-totalité des paramètres qui conditionnent la réussite. Et cela sans aucun effet secondaire indésirable [2]! Le Zynamite® est donc ce qu'on peut qualifier de réelle innovation dans le milieu de la nutrition sportive.

Références :

[1] M. GHOLKAR et K. LADDHA, «SEASONAL VARIATION IN THE CONTENT OF MANGIFERIN IN LEAVES OF MANGIFERA INDICA L.», *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 2014.

[2] M. Gelabert-Rebato et al, «Mangifera indica L. Leaf Extract in Combination With Luteolin or Quercetin Enhances VO₂peak and Peak Power Output, and Preserves Skeletal Muscle Function During Ischemia-Reperfusion in Humans,» *Frontiers in Physiology*, 2018.

[3] M. Gelabert-Rebato et Al, «Enhancement of Exercise Performance by 48 Hours, and 15-Day Supplementation with Mangiferin and Luteolin in Men,» *Nutrients*, 2019.

HARD CORE PREWORKOUT

RAGE

NO LIMIT

RÉVEILLE LA BÊTE QUI EST EN TOI !



MYRTILLE



FRUITS DES BOIS



PASTÈQUE

contient
Zynamite®



J'ACHÈTE >

10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

*Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le 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



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CONNEXION

CERVEAU - MUSCLE

4

ASTUCES QUE J'AI
TROUVÉES EFFICACES
POUR DÉVELOPPER UNE
CONNEXION
ESPRIT-MUSCLE FORTE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

1 LAISSE TON EGO AU VESTIAIRE

L'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les personnes ne parviennent pas à établir une connexion esprit-muscle appropriée est leur obsession à pousser de plus en plus de poids. Oubliez votre poids, concentrez-vous plutôt sur la qualité de chaque répétition.

2 ÉCHAUFFEMENT

Essayez de faire quelques sets d'échauffement (15 à 20 répétitions élevées) avec un poids très faible. Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos muscles cibles. Concentrez-vous sur le fait de "presser" le poids et attendez un moment au point de contraction maximale. Si vous craignez de gaspiller de l'énergie avant de travailler, essayez-le un jour de congé.



3 EFFECTUER L'EXERCICE TRÈS LENTEMENT

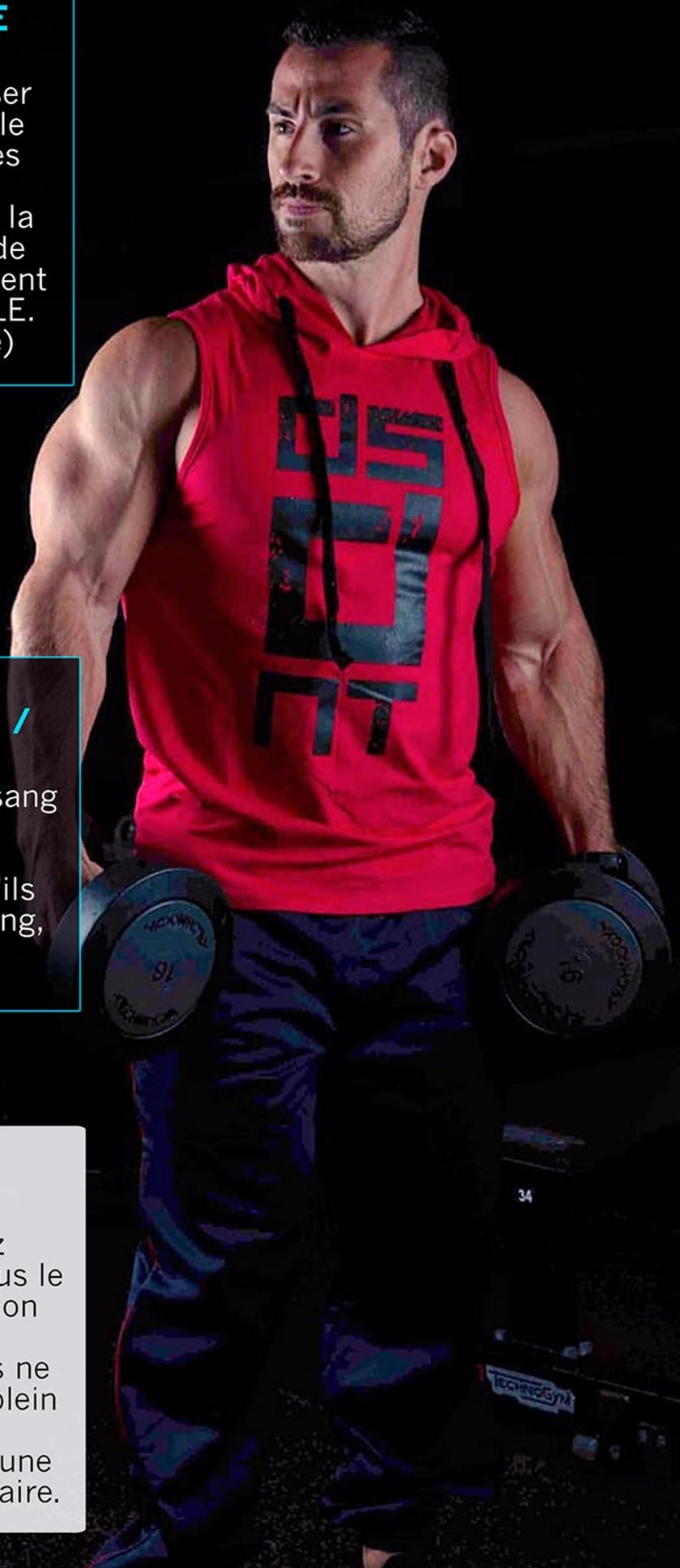
Vous voudrez probablement utiliser un poids plus léger que la normale pour cela. Prenez 4 ou 5 secondes pour chacune des parties concentriques et excentriques de la répétition. Là encore, il est utile de faire une pause pendant un moment au point de contraction MAXIMALE. Exemple PPM (vidéo sur YouTube)

4 GARDER UNE TENSION / ÉTIREMENT OPTIMALE

Cela fait pénétrer davantage de sang dans vos muscles, les pompant toujours plus. Vous êtes plus conscient de vos muscles lorsqu'ils sont complètement gorgés de sang, ce qui facilite leur recouvrement mental.

CONCLUSION

En termes simples, vous pouvez vous entraîner aussi dur que vous le souhaitez, mais si votre connexion esprit-muscle n'est pas complètement développée, vous ne pourrez jamais atteindre votre plein potentiel. Entrer dans la "VISUALISATION" du sport est l'une des choses les plus difficiles à faire.



POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

sur **tipelle**

.com/fitness-mag



TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION



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

FITNESS MAG

EDITION N°79 / 12-2018

INTERVIEW EXCLUSIVE!
ELISA PECINI
MISS OLYMPIA BIKINI 2018
avec DAVID ANDRÉ

SPORT D'ENDURANCE & NUTRITION

ANTI-STRESS
LA SÉCRETION D'ENDORPHINES PENDANT LE SPORT

4 ASTUCES
POUR DÉVELOPPER VOTRE COORDINATION ESPRIT-MUSCLE

SPORT & INFLAMMATION
PARTIE 1

COSSIERES
SPIRULINE VS CASÉINE ?

ENTRAÎNEMENT
MACS 7
CARDIO SPÉCIFIQUE
FESSIERS

COMBIEN
DE REPAS PAR
JOUR POUR
PERDRE DU POIDS

REPORTAGE PHOTO
MUSCULMANIA 2019!

ÉTUDES SCIENTIFIQUES & FITGAME

QUELLE PROTÉINE
EN POUDRE
CHOISIR ?





ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur

NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA SPIRULINE SERAIT PLUS ANABOLISANTE QUE LA CASÉINE

Ne serait-ce pas fantastique – et pas seulement pour l’environnement mais aussi pour l’industrie – si nous commençons à manger de la spiruline plutôt que de la viande.

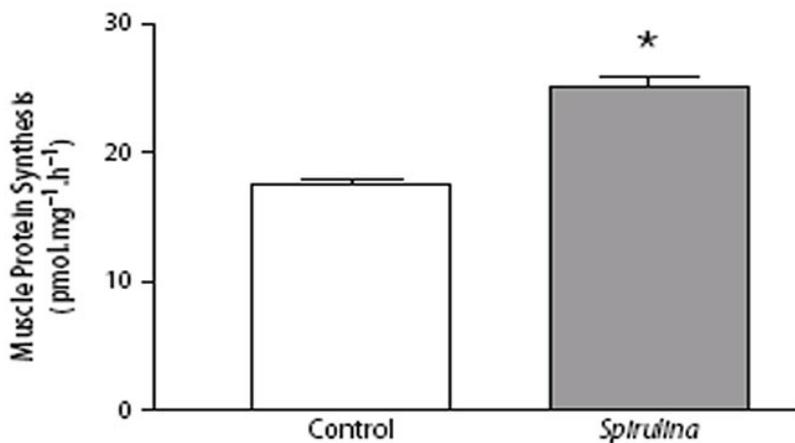
Un étang d’un hectare pourrait produire 600 fois plus de protéines provenant de ces algues comestibles qu’un hectare de pâturage utilisé pour le bétail. En effet, la spiruline est composée environ de 65% de protéines. (Note: disons plutôt entre 50 et 60%)

Mais est-ce que cette **protéine** d’origine végétale est bonne pour nous ? Oui, selon ce que disent les chercheurs de l’Université d’État de Sao Paulo au Brésil. Il se peut même que la spiruline soit meilleure pour vos muscles que la caséine laitière. Au cours de cette expérience, les Brésiliens ont réalisé une expérience avec des rats âgés de 30 jours au début de l’essai. L’étude a duré jusqu’à ce que les rats aient 90 jours, l’âge auquel les rats deviennent adultes.

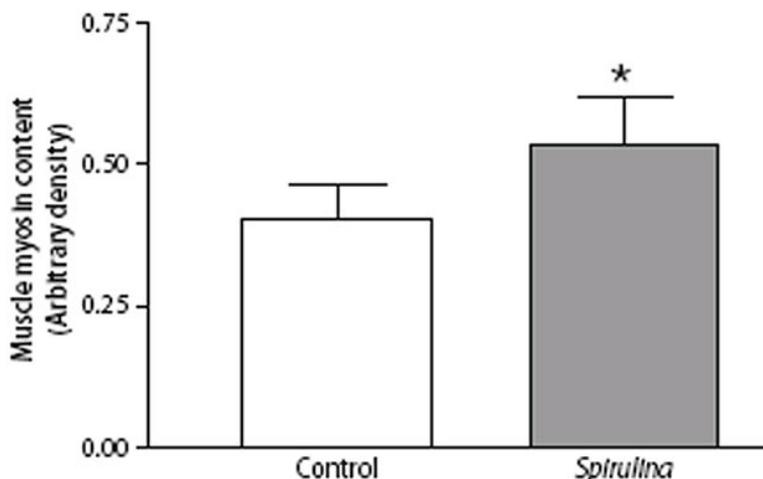
UNE ÉTUDE OÙ LA SPIRULINE ET LA CASÉINE ONT ÉTÉ COMPARÉES

Les chercheurs ont divisé leurs animaux de test en deux groupes. Un groupe recevait un régime dans lequel les **protéines** – 17% de l’apport énergétique total – provenaient de la caséine. L’autre groupe a reçu sa **protéine** de la spiruline. En dehors de cela, les régimes étaient identiques.

Les rats du groupe spiruline mangeaient un peu moins que les rats du groupe caséine, mais la différence n'était pas statistiquement significative. Lorsque les chercheurs ont examiné les muscles des rats, ils ont remarqué des différences. La production de protéine musculaire dans le muscle soléaire était plus élevée dans le groupe spiruline. Le graphique ci-contre le montre.



Dans un autre muscle du mollet, le gastrocnemius, les rats du groupe de la spiruline avaient également accumulé une plus grande quantité de myosine. Voir le graphique ci-dessous.



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



En revanche, la spiruline a augmenté le taux de dégradation musculaire, même si l'effet n'était pas statistiquement significatif. Pour pouvoir parler d'un effet anabolisant, les chercheurs devraient mesurer, par exemple, la quantité d'azote que les rats retiennent ou devraient peser les muscles. De là, ils travailleraient sur d'autres études scientifiques. Une fois que les résultats seront là, nous saurons si des shakes de spiruline apparaîtront dans les magasins de suppléments.

Disons que dans le monde du sport, les protéines animales sont considérées comme sacrées. Il y a une raison à cela: les acides aminés dans les produits laitiers, la viande et les protéines d'œuf correspondent au mieux aux besoins en acides aminés humains. La valeur biologique des protéines animales est élevée, comme ils l'affirment.



D'un autre côté, il existe des études – principalement des études animales, nous devons l'admettre – dans lesquelles les protéines non animales ne s'en sortent pas mal du tout. Selon une de ces études, les protéines du sarrasin stimuleraient la croissance musculaire chez le rat. Il est difficile de se procurer des protéines de sarrasin pour le consommateur moyen, bien que ce soit un ingrédient de certains suppléments sportifs. Mais si cela fonctionne vraiment, nous ne le savons pas.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme



Note: Remarque intéressante des rédacteurs d'Ergo-log, quantifier la rétention d'azote donnée par la spiruline et la caséine aurait pu nous donner une interprétation plus précise de l'anabolisme permis par ces deux sources de protéine.

Eric Mallet

Source de l'article: Spirulina more anabolic than casein
Source Ergo-log: Eur J Nutr. 2008 Oct;47(7):393-400.

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

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





**BERNARD
DATO**
Écrivain



LEE PRIEST

THE *BLOND* MYTH



LEE PRIEST / LA VEILLE DE MR UNIVERSE 2013
PHOTO : STEVE BAUDO



LEE PRIEST
MR UNIVERSE 2013

LEE PRIEST

THE **BLOND** MYTH

Peux-tu nous dire,
Lee,
Peux-tu nous dire pourquoi,
Pourquoi
Nous faisons tout cela ?
Pourquoi traverser ces déserts
Et affronter ces vagues ?
Pourquoi défier ces sommets
Où même le vent
(même le vent !)
Tremble de froid ?
Pourquoi plonger en apnée au plus profond des ténèbres
Où même le silence
(même le silence !)
Tremble d'émoi ?
Peux-tu nous dire,
Lee,
Peux-tu nous dire pourquoi
Dans nos chairs,
Dons nos propres chairs nous sculptons ces corps
De héros antiques ?
Non, Lee, non,
Ne dis rien, Lee,
Parce que cette image,
Où l'on te voit dormir sur ton canapé,
La veille du « Mr Universe NABBA »
Que tu remportas,
Avec auprès de toi
Cette photo de tes grands-parents,
Parce que cette image
Homérique et pudique,
Lee,
Nous a déjà répondu.
Merci Lee Priest.

bruits de la nuit —
dans une vieille photo
le silence sourit

DDatō

LEE PRIEST
MR UNIVERSE 2013

**CORPS SOUFFLANT
ET SUANT**

PHOTO
NGA AZARIAN



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



**RYAN
TERRY**

@ryanjerry

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu

**JOE
FITNES**



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



APRÈS UNE COMPÉTITION EN BODY FITNESS EN 2007 JE DÉCIDE DE REVENIR FAIRE UNE COMPÉTITION EN 2019 POUR MES 50 ANS.

J'AI BOSSÉ DUR MAIS JE PRENDS CONSCIENCE QUE POUR METTRE EN VALEUR CE TRAVAIL IL FAUT QUE J'APPRENNE À ME PRÉSENTER SUR SCÈNE.

C'EST ALORS QUE JE CONTACTE LA MEILLEURE COACH SCÉNIQUE À MON AVIS ET LA PLUS TITRÉE : **KAREN FELIX**.

«JE N'ARRIVERAIS JAMAIS À RÉTRANSMETTRE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS QUE J'AI RESENTIES LORS DE MES SÉANCES DE COACHING SCÉNIQUE ET LA GRATITUDE QUE J'AI POUR TOUT CE QUE KAREN FELIX M'A M'APPORTÉE ! J'EN AI LES LARMES AUX YEUX...»

VALÉRIE JUNCA

CHAMPIONNATS DU MONDE NABBA - JUIN 2019 - BELFAST



2ÈME ELODIE MOORE - 1ÈRE ILARIA ARMENI - 3ÈME VALÉRIE JUNCA



COACHING SCÉNIQUE



PHOTO : KDFUSION



MON HISTOIRE, MES CLASSEMENTS, MES PROJETS :

DEPUIS UNE 1ÈRE COMPÉTITION EN 2007 POUR LE WEIDER TROPHY JE N ÉTAIS PLUS REMONTÉE SUR SCÈNE. J'AI FAIT UN BREAK SUR LES ENTRAÎNEMENTS MUSCU ET ME SUIS ORIENTÉE SUR DES COURS COLLECTIFS. PUIS IL Y A 3 ANS J'AI RETROUVÉ L'ENVIE DES CHARGES LOURDES ET DES ENTRAÎNEMENTS INTENSIFS. MON CORPS A PLUTÔT BIEN RÉAGI.

C'EST POUR ÇA QUE L'ANNÉE DE MES 50 ANS JE ME SUIS LANCÉE LE CHALLENGE D'UNE COMPÉTITION.

JE VOULAIS SAVOIR CE QUE VALAIT MON PHYSIQUE, SAVOIR SI JE POUVAIS ENCORE ASSUMER DES TRAININGS HARD ET UNE DIÈTE.

J'AVAIS DES JOURNÉES BIEN REMPLIES : LEVÉE À 5 H TOUS LES MATINS POUR ALLER M'ENTRAÎNER ET POURSUIVRE MA JOURNÉE PROFESSIONNELLE JUSQU'À 20H. MON PHYSIQUE ÉTAIT ENFIN PRÊT. C'EST ALORS QUE J'AI FAIT APPEL À KAREN FÉLIX.

- LES RÉSULTATS, AU PRINTEMPS 2019, ONT ÉTÉ AU DELÀ DE MES ESPÉRANCES :**
- 1ÈRE AU GP DE PROVENCE,
 - 2ÈME AU RIPERT'S BODY SHOW,
 - 3ÈME AUX CHAMPIONNATS DEUROPÉ WFF ET
 - 3ÈME AUX CHAMPIONNATS DU MONDE NABBA

J'ENVISAGE DONC AVEC HÂTE D'AUTRES COMPÉTITIONS POUR 2020.



COACHING SCÉNIQUE



KAREN TU ES INTERVENUE POUR FICELER LA TOUCHE FINALE : LA PRÉSENTATION DE MON TRAVAIL. TU AS DIT ÇA Y EST TU AS LES MUSCLES, MAINTENANT JE VAIS T'APPRENDRE À LES METTRE EN VALEUR POUR TE SUBLIMER SUR SCÈNE. LORSQUE JE REVOIS LES VIDÉOS JE NE PEUX QUE CONSTATER QUE LA MISSION EST ACCOMPLIE. GRÂCE À TOI J'AI PU ALLER AU BOUT DE CE RÊVE. ON T'A PLACÉE SUR MON CHEMIN ET JE REMERCIE CETTE PROVIDENCE ! MERCI KAREN !

COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX



PHOTO : *BEMS CAPTURE*

JE DÉCOUVRE ALORS LA COMPLEXITÉ DE CET APPRENTISSAGE. KAREN M'APPREND À ME RÉVÉLER PLUS FÉMININE QUE JAMAIS ! ELLE M'APPREND À POSER AVEC EXACTITUDE. ELLE MET EN PLACE UNE CHORÉGRAPHIE QUI METTRA EN VALEUR MES POINTS FORTS. LES IMPOSÉES SERONT TRAVAILLÉES JUSQU'À CE QUE TOUT SOIT AU MIEUX DANS LES MOINDRES DÉTAILS.

NON SEULEMENT J'AI EU LA CHANCE D'ÊTRE COACHÉE PAR UNE PROFESSIONNELLE MAIS J'AI EU LA BONNE SURPRISE DE RENCONTRER UNE PERSONNE EXTRA-ORDINAIRE !

MERCI KAREN POUR CE QUE TU M'AS APPORTÉE. JE NE POURRAIS PLUS ENVISAGER LA SCÈNE SANS TON AIDE !



COACHING SCÉNIQUE



PRÉPARATEUR PHYSIQUE : JUANITO CIORDIA



COACH SPORTIF : ALEXANDRE ILLY

PHOTO : *BENS CAPTURE*

AVANT DE MONTER SUR LA SCÈNE DES CHAMPIONNATS DU MONDE NABBA À BELFAST EN IRLANDE DU NORD JE ME SENS UN PEU STRESSÉE MAIS EXCITÉE, UN PEU PERDUE AUSSI AU MILIEU DE CES BELLES ATHLÈTES. JE VAIS ESSAYER DE FAIRE MA PLACE. PUIS UNE FOIS SUR SCÈNE J'AI RESENTI CETTE ASSURANCE FOLLE, JE MAÎTRISAIS MON CORPS, MES ÉNERGIES ET LA PRESSION EST RETOMBÉE.

J'ENVISAGE DE REPARTIR EN COMPÉTITION ET JE VEUX APPRENDRE UNE NOUVELLE CHORÉGRAPHIE.

POUR LE MOMENT JE BOSSE COMME UNE DINGUE. QUAND JE M'ENTRAÎNE POUR UNE COMPÉTITION J'AUGMENTE L'INTENSITÉ, C'EST TOUT CE QUE J'AIME !!!

JE SUIS EN TRANSE QUAND JE SENS MES MUSCLES RÉPONDRE.

JE TIENS À REMERCIER MON COACH ALEXANDRE ILLY À LA SALLE ET MON PRÉPARATEUR PHYSIQUE JUANITO CIORDIA QUI ME SUIT À DISTANCE.

VALÉRIE JUNCA

BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST
RÉALISABLE...**

**NOUS SOMMES
NOTRE PROPRE
LIMITE !**



 **biggalain**

 **biggalain**

**-Remise en forme
-Transformation
physique**

**-Coaching sportif
-Entraînement
-Suivi diététique**

bigg-alain-coaching.websself.net



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE

DYLAN CRANE

« DES 2020, JE VEUX CONCOURIR
AUX USA ET AU CANADA »

APRÈS UNE PROGRESSION RÉGULIÈRE, DEPUIS 4 SAISONS, ET DES RÉSULTATS AU PLUS HAUT NIVEAU NATIONAL ET INTERNATIONAL, DYLAN CRANE A DÉCROCHÉ SA CARTE PRO IFBB, LE 20 JUILLET DERNIER.

Préparé de main de maître par Stéphane Chouro, le Francilien a su franchir les obstacles avec méthode et détermination. Après un passage à l'IFBB, Dylan a rejoint les rangs de la NPC IFBB Pro League pour son plus grand bonheur. Désormais, il rêve encore plus grand, avec un objectif de qualification au Mr Olympia de Las Vegas, dans la division professionnelle. Rencontre avec un athlète exceptionnel, une personne humble et lucide, qui souhaite gravir l'Everest du bodybuilding.

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

#PRO ZONE

AGE : 25 ANS
TAILLE : 177 CM
POIDS : 90 KG
PROFESSION : COMMERCIAL
 COMMUNITY AU FITNESS PARK
 (92 VANVES)
VILLE DE RÉSIDENCE :
 FLEURY-MÉROGIS (91)
SPONSORS :
 TEAMNUTRITION.FR
COACH : STÉPHANE CHOURO
TEAM : SUI GENERIS

PALMARÈS

2016

3e à Musclemania Paris
 (Men's Physique)

2017

4e au Top de Colmar
 (Men's Physique)
 1er aux Éric Favre Sport
 Games Guadeloupe
 (Junior)
 2e aux Éric Favre Sport
 Games Guadeloupe
 (Men's Physique)
 Vice-champion
 national WPF
 (Bodybuilding -85 kg)
 1er à la Coupe de
 France IFBB (Men's
 Physique Muscular)

2018

Vice-champion
 national IFBB (Men's
 Physique Muscular)

2019

2e au Bigman Weekend
 – NPC IFBB Pro Qualifier
 (Men's Physique -177)
 2e à Olympia Amateur
 Espagne (Men's
 Physique -177)
 1er à Olympia Amateur
 Portugal (Men's
 Physique -177)
 3e à Olympia Amateur
 Portugal en «Toutes
 Catégories» (obtention
 de la carte Pro IFBB)





Dylan Crane présente une ligne redoutable et une musculature impressionnante, sous tous les angles.

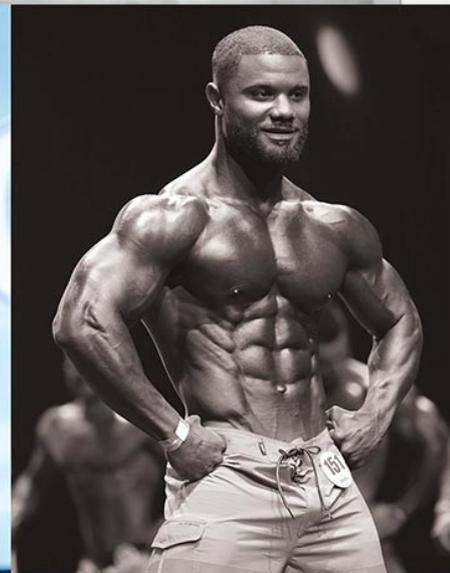
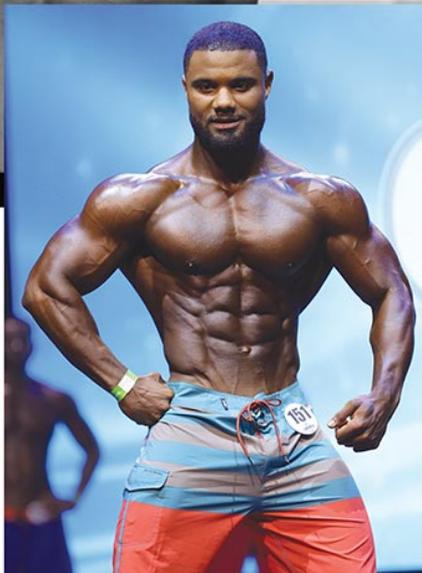
**#PRO
ZONE**

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

DYLAN CRANE : J'ai toujours été très sportif. Depuis tout petit. De plus, j'ai fait de la compétition, dès mon plus jeune âge. J'ai été classé au tennis et plusieurs fois champion de basket. Ensuite, je me suis reconverti à la musculation, suite à une blessure au genou. Au début, les compétitions ce n'était que pour le plaisir. Mais je me suis pris au jeu.

DA : POURQUOI AS-TU CHOISI DE CONCOURIR DANS LA CATÉGORIE MEN'S PHYSIQUE EN NPC IFBB PRO LEAGUE ?

D.C. : Je rêve de participer à Mr Olympia et à l'Arnold Classic USA afin de me mesurer aux meilleurs athlètes de la planète.



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

DYLAN CRANE : Lorsque j'ai remporté ma catégorie à Olympia Amateur Portugal ! Cela faisait 3 défaites successives où je me classais seulement second. Cela devenait très frustrant. Gagner cette compétition m'a redonné confiance en moi.

DA : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UNE LIGNE AUSSI HARMONIEUSE ET UN PHYSIQUE AUSSI ESTHÉTIQUE ?

D.C. : J'essaie de toujours combler mes défauts en travaillant. Je vais à la salle avec l'objectif d'obtenir un corps le plus harmonieux possible. J'aime beaucoup avoir un physique athlétique dans un style « Old School ». Le posing est également très important pour mettre en valeur la ligne. Je travaille beaucoup et m'applique dans cet exercice incontournable du bodybuilding.

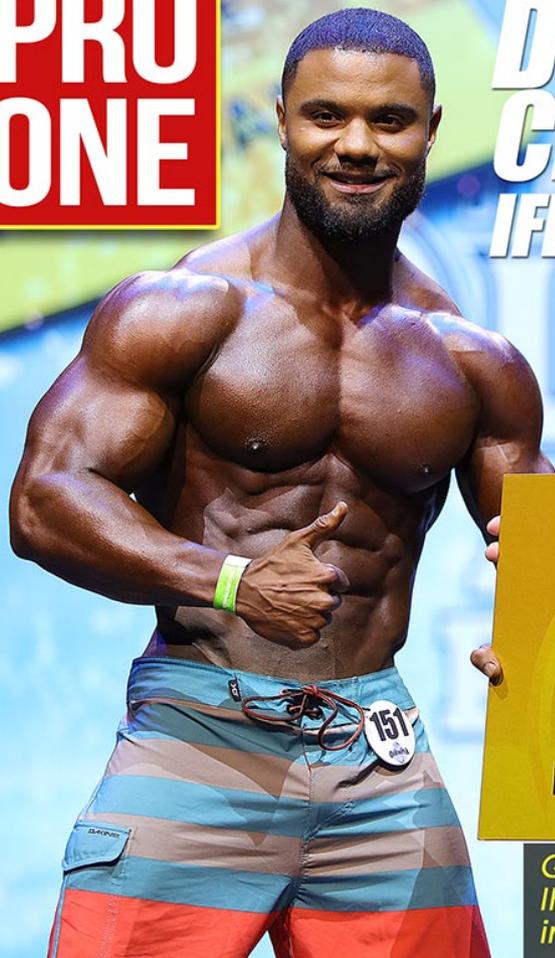
Une victoire à Olympia Amateur Portugal, le 20 juillet dernier, qui est venue couronner des années de travail et des mois de sacrifices.



En dominant tous ses adversaires à Olympia Amateur Portugal 2019, en Men's Physique -177, Dylan s'est ouvert la voie de la carte Pro IFBB.

#PRO ZONE

DYLAN CRANE
IFBB PRO



Quelle fierté de voir un Français recevoir sa carte Pro IFBB des mains d'Ali Mazem, cadre international et incontournable de la NPC !

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

DYLAN CRANE : Ce n'est pas toujours facile, mais quand on sait ce que l'on veut, on parvient toujours à atteindre ses objectifs.

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

D.C. : Je mélange les deux méthodes qui sont très complémentaires.

**#PRO
ZONE**

DYLAN CRANE IFBB PRO

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

DYLAN CRANE : J'essaie de faire du cardio très régulièrement. Maintenant que je suis Pro IFBB, je vais vraiment me forcer à en faire toute l'année. Sinon, je pratique le cardio au travers d'autres sports comme le MMA, le Grappling et la Boxe Thaï.

DA : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES TROIS CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UN COMPÉTITEUR ?

D.C. : Favoriser la qualité, que ce soit au niveau de la diète ou de l'entraînement. Etre patient et régulier. Et enfin, aller jusqu'au bout de ses projets et de soi-même, quoi qu'il arrive.

DAVID ANDRIEU : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UN BODYBUILDER EN PRÉPARATION ?

DYLAN CRANE : Selon moi, les compléments alimentaires indispensables sont les complexes multivitaminés, les oméga 3, le zinc, le magnésium et les acides aminés

DA : QUELLES SONT LES CHAMPIONS QUI T'INSPIRENT, LES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

D.C. : J'aime beaucoup Jeremy Buendia et André Ferguson.



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

DYLAN CRANE : Le basketball très certainement ! J'avais déjà atteint un niveau international, et je visais la NBA quand j'étais plus jeune.

DA : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

D.C. : Dès 2020, je veux concourir aux USA et au Canada. Sur le circuit de l'IFBB Pro League, j'ai envie de participer au New York Pro ou au Canada Toronto Pro. L'objectif final est bien entendu de me qualifier pour Olympia Las Vegas.



Avec Dylan Crane (à gauche), Stéphane Chouro, le préparateur (au centre) et Jonas Gaspard, nouveau Pro IFBB en Classic Physique (à droite), le Team Sui Generis est bien armé pour affronter les meilleurs champions de l'IFBB Pro League.

➔ **SUIVEZ DYLAN CRANE SUR INSTAGRAM @KRANE_DYLAN**

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

**ALBERT
BECKLES**
2E OLYMPIA 1985



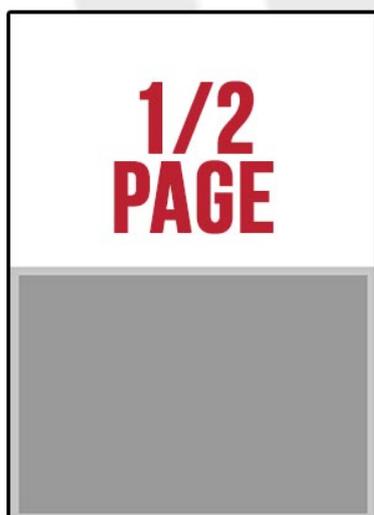
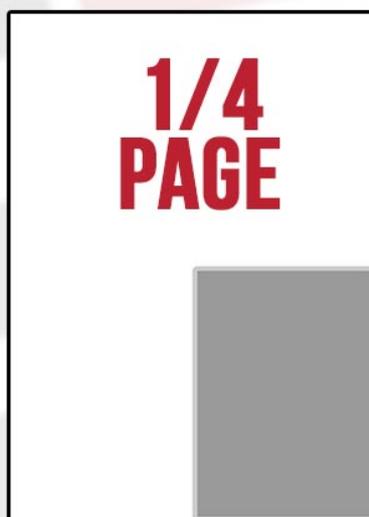
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

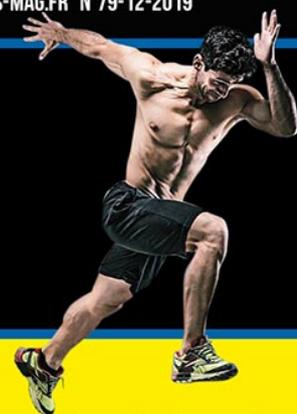


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur

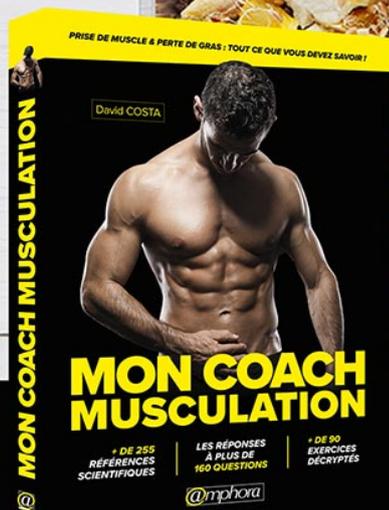


COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SÈCHE ET NOMBRE DE REPAS → COMBIEN DE REPAS FAIRE PAR JOUR POUR PERDRE DU POIDS OU SE MUSCLER ?



IL EST TRÈS FRÉQUENT DE VOIR DES PERSONNES MANGER PLUSIEURS REPAS PAR JOUR LORSQUE LEUR OBJECTIF EST DE PERDRE DU GRAS OU DE PRENDRE DU MUSCLE. Pourquoi la fréquence des repas est-elle plus grande lorsqu'on veut sécher et se muscler ? Est-ce utile ou bien est-ce un autre mythe solidement ancré dans les esprits ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la fréquence des repas et la perte de poids avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**.

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR DOIS-JE FAIRE POUR AVOIR PLUS DE RÉSULTATS ?

Le nombre de repas, que ce soit 3, 4, 5 ou 6, **impacterait peu votre résultat**. Le plus important est **d'opter pour une alimentation réalisable au quotidien, respectant vos contraintes** et surtout qui **vous apporte les calories suffisantes** avec la **bonne répartition entre lipides, glucides et protéines**.

Cependant, comme David vous l'explique dans son livre "Mon Coach Musculation", répartir votre apport de protéines sur plusieurs repas par jour est préférable à moins de repas (1) car cela permet à **une meilleure régulation du taux d'acides aminés dans le sang**. Il en est de même pour les glucides, les consommer sur plusieurs repas présente un plus grand intérêt grâce à **une meilleure régulation de votre glycémie**. En pratique, réalisez entre **3 et 6** selon vos possibilités.

EN PRATIQUE, RÉALISEZ ENTRE 3 ET 6 REPAS SELON VOS POSSIBILITÉS

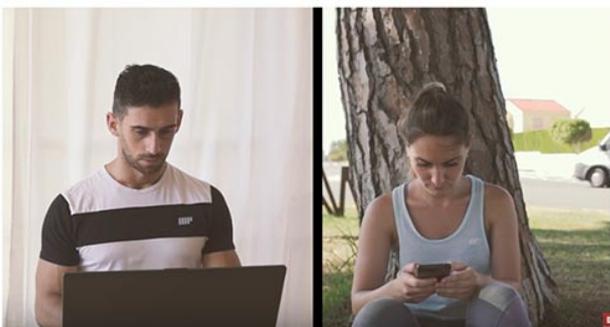
**FAUT-IL
VRAIMENT
MANGER
TOUTES LES 2 À 3
HEURES
POUR ATTEINDRE
SON OBJECTIF DE
PERTE DE POIDS
OU DE PRISE DE
MUSCLE ?**

Non, le corps a la capacité de fonctionner plusieurs heures sans nourriture. Cependant, il est fondamental d'assurer un apport d'énergie suffisant pour répondre à vos besoins. Et cela est plus facile à organiser avec plusieurs repas répartis sur la journée qu'avec seulement 1 ou 2 car les quantités à ingérer seront (trop) conséquentes. Vous régulerez mieux votre glycémie, votre taux d'acides aminés circulants et votre satiété. Mais aussi, vous éviterez une consommation excessive de calories et un meilleur contrôle de votre alimentation. Notez, qu'un apport de 20 g protéines toutes les 3 heures environ, permet une meilleure synthèse protéique que le même apport toutes les 1,5 ou 6H (1).

ENCORE UNE FOIS, LA BONNE MESURE ET L'ADAPTATION À VOS CONTRAINTES EST FONDAMENTALE POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF. A quoi bon tenter de suivre ce qu'il y a de plus efficace si c'est pour ne pas tenir sur la durée et tout abandonner. Votre alimentation doit s'inspirer de ce qui se fait de mieux mais toujours être réalisable au quotidien et flexible pour faire face aux nombreux aléas de la vie.

1. (1) Areta JL et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2013 May 1;591(9):2319-31. doi: 10.1113/jphysiol.2012.244897.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA **COACHING A DISTANCE**

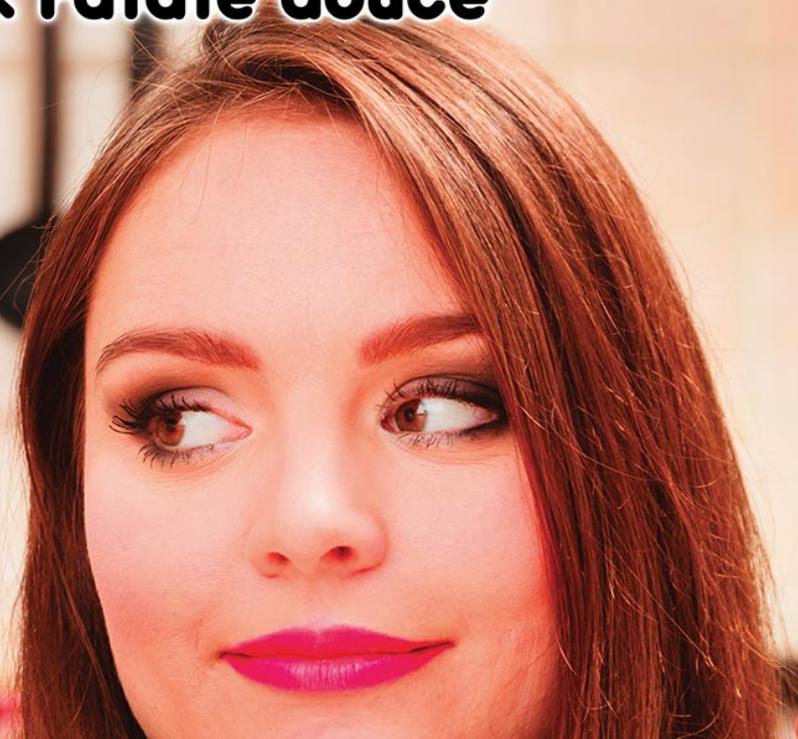
"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"

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**



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

SCIENCE & FITGAME

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

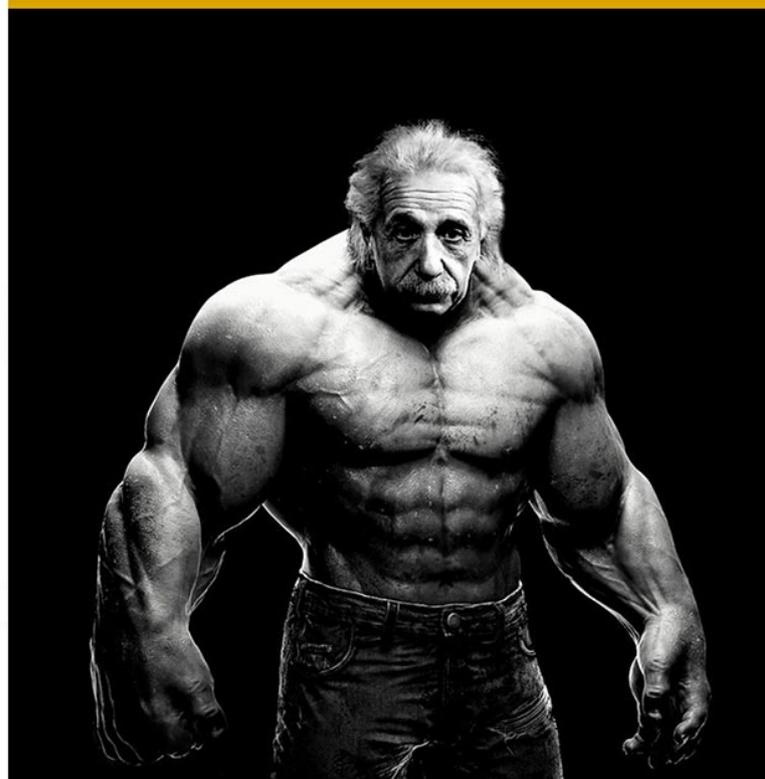
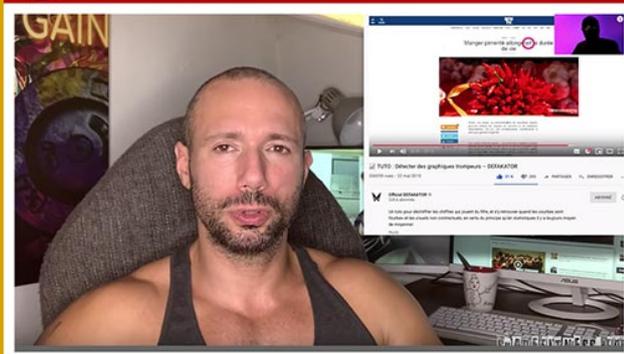
COMMENT CONSIDERER LES ETUDES SCIENTIFIQUES UTILISEES PAR LE FITGAME : Critique

SUPERPHYSIQUE VS JULIEN VENESSON. GUNDILL VS JULIEN VENESSON. LES YOUTUBEURS ET AUTRES.

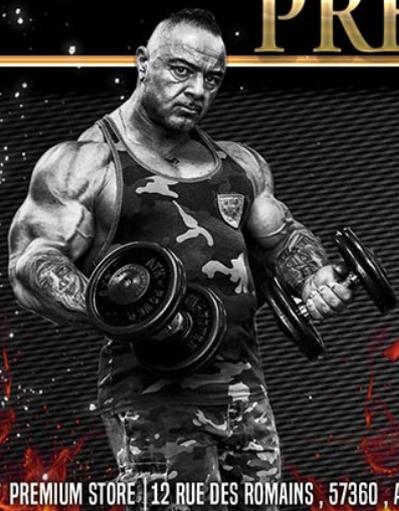
Ils s'affrontent sur des sujets étudiés de manière scientifique, par des scientifiques. Certains font semblant et mettent des sources sans les comprendre. D'autres interprètent volontairement ou pas selon le vécu.. Bref c'est la jungle.

Alors voici mon avis être conseils que j'applique pour y voir un peu plus clair .

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



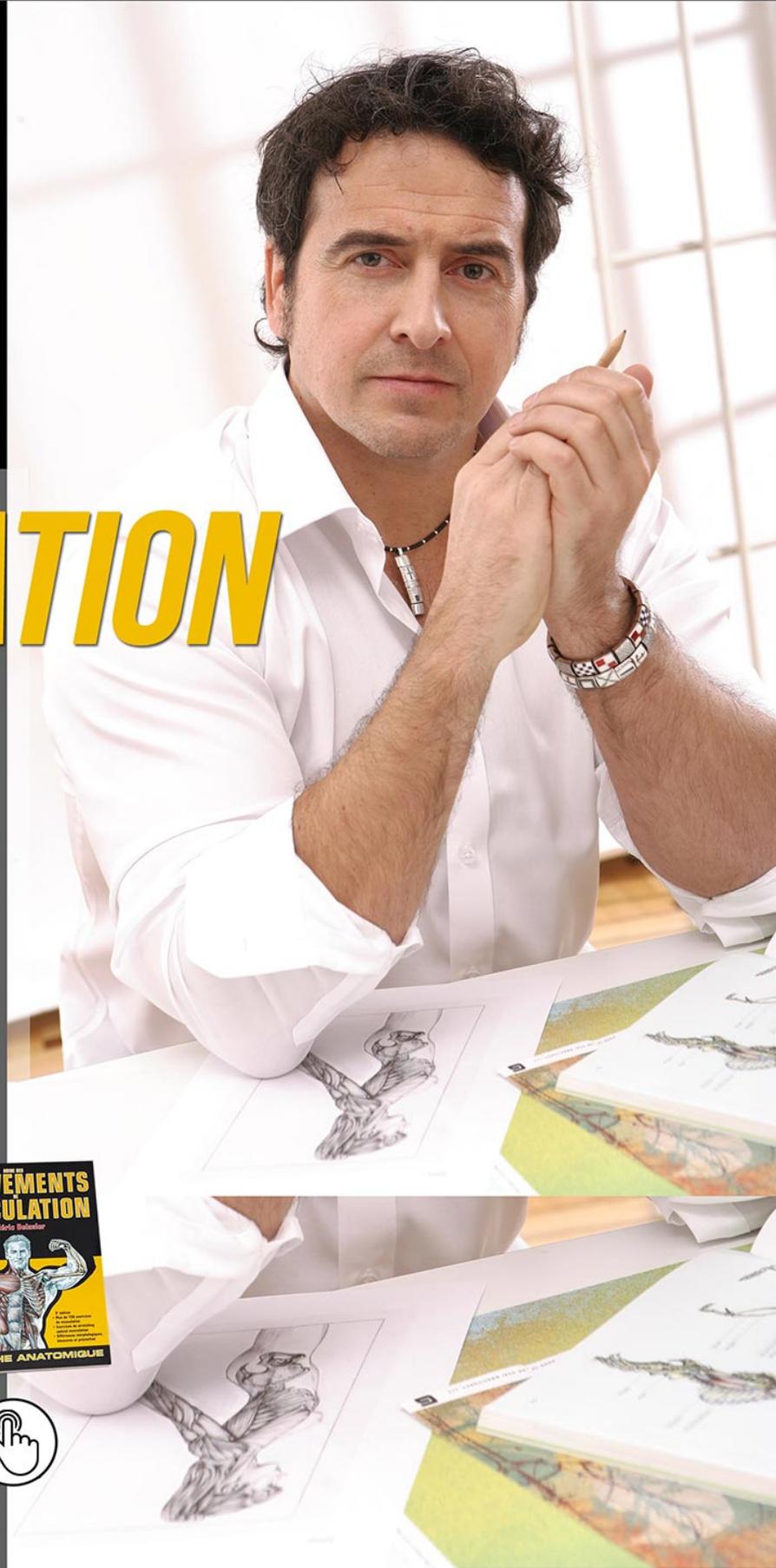
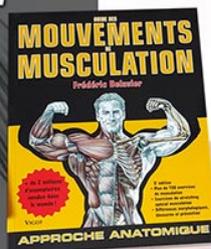
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MUSCULATION DU COU, OU COMMENT AVOIR UN COU DE TAUREAU.





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LA LOI DU RICOCHET



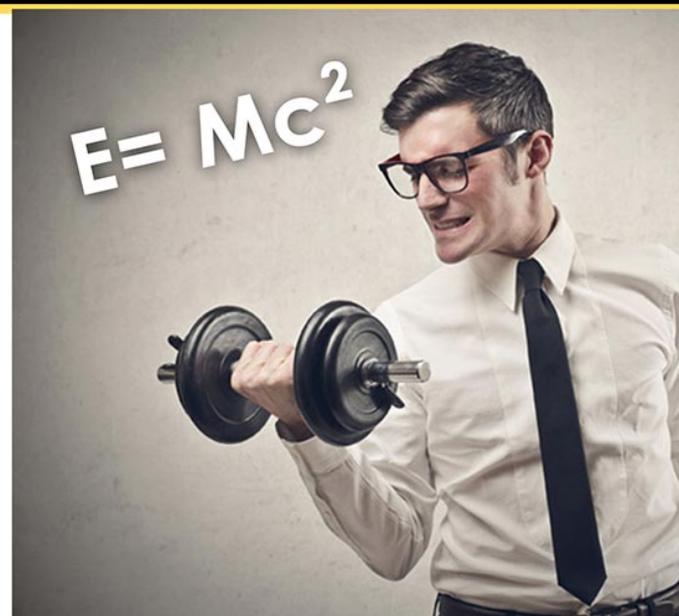
LA MODE DU RICOCHET VOUS CONNAISSEZ ? CETTE MODE EST LE COEUR DES PROBLÉMATIQUES D'AUJOURD'HUI.

C'EST ELLE QUI FAIT QUE LES PRATIQUANTS DE MUSCULATION NE PROGRESSENT PAS OU PLUS. C'EST AUSSI ELLE QUI CRÉE LES DÉBATS STÉRILES SOUS LES VIDÉOS YOUTUBE (ET ANCIENNEMENT SUR LES FORUMS POUR LES PLUS DE 30 ANS).

LA LOI DU RICOCHET

Grâce à internet, n'importe quel individu peut accéder à une forme de contenu sur l'entraînement et la nutrition. Si il lance une recherche sur "diète cétogène" il va rebondir de page web en vidéo comme un ricochet et se forger un point de vue basé sur les résultats trouvés.

La grosse problématique c'est qu'il ne va pas en profondeur dans le sujet, il reste en surface, comme un ricochet sur l'eau qui rebondit sans aller au fond.





Cette mode crée des « experts » qui parfois ont un discours tranché, argumenté et séduisant pour le plus grand nombre mais qui ne respecte plus l'art de la vraie connaissance du corps. Ces personnes sont dans un monde de théorie sans pratique, de connaissance sans résultats dans leur propre miroir.

C'est un paradoxe intéressant qui passe totalement inaperçu aux yeux des autres car, le discours est plus puissant que les résultats.

Aujourd'hui, les gens pensent que l'on peut devenir expert sans transpirer (quelque soit le domaine d'ailleurs).

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**





LES NOUVEAUX MENTOR, L'ART DE L'ILLUSION PAR LES MOTS

Il y a des années, si on voulait faire appel à un "expert" dans le monde de la musculation nous allions vers un pratiquant expérimenté ou pour les plus ardues, un préparateur qui en général pratiquait et était ancien compétiteur en bodybuilding.

ET PUIS EST ARRIVÉ INTERNET...

...Les rageux et la loi du ricochet. Les anciens préparateurs, les bodybuilders et les mecs bien gaulés ont été classés dans divers catégories réductrices comme :

- Génétiquement doué mais faisant n'importe quoi
- Dopé donc sans mérite
- Utilisant des vieilles méthodes alors que d'autres existent
- S'entraînant au hasard



L'homme musclé à été dévalorisé, critiqué et pointé du doigt à tel point qu'aujourd'hui on ne va plus vers lui pour demander des conseils mais vers celui qui avance les théories les plus séduisantes. Dans l'inconscient collectif actuel, on préfère aller vers celui qui a lu des études scientifiques, même si celui-là a un physique lambda et parfois même ne s'entraîne même pas.

Je n'ai rien contre ce dernier mais cela ne veut pas dire qu'il est le seul à pouvoir vous aider.

La théorie a petit à petit remplacé l'expérience à tel point qu'aujourd'hui presque plus personne ne penserait à se faire coacher ou aider par un culturiste.

En même temps que cette mode, est arrivée la diabolisation des médecins et professionnels de santé. On leur reproche de ne plus être à jour des nouvelles scientifiques et d'appliquer souvent des vieilles méthodes. Que ce soit vrai ou pas n'est pas le problème ici.

Des individus ont profité de cette tendance pour se hisser au rang d'expert sans avoir vécu eux même une transformation physique. Vu que l'image des culturistes est négative et que les professionnels de santé sont vus comme incompetents dans ce domaine, les nouveaux mentors pouvaient apporter quelque chose de nouveau qui séduit les pratiquants de musculation moderne.

Vous voyez le processus maintenant ?

COMMENT AMÉLIORER LES CHOSES ?

La première injustice à mon sens est qu'il faille redorer le blason de celui qui pratique, qui transpire et qui souffre en salle de sport. Si il a des bons résultats il ne fait pas QUE n'importe quoi. Il est inadmissible de classer l'intégralité des personnes musclés dans le même sac. Certes, il y a du bon et du mauvais chez eux mais, chez les nouveaux mentors y a t'il que des bons ?

Observons ceux qui réussissent physiquement à se transformer et notons les similitudes entre eux :

- Ils s'entraînent depuis au moins 10 ans
- Ils savent aller dans une zone d'intensité suffisante lors de leurs entraînements
- Ils font peut être des erreurs alimentaires mais dans le fond il savent manger pour se muscler ou sécher



Peuvent ils vous donner des cours de physiologie ou de biologie ? Probablement pas, mais par contre ils peuvent vous apprendre ce qui vous attend dans les années à venir.

Des petites techniques de motivation. Comment ils ont réussi à suivre une diète pendant des années.

Comment ils sont passés à côté des blessures...

Bref, le réel, ce qui vous sert maintenant à vous améliorer.

Il ne faut pas être binaire et choisir un camp mais être libre d'écouter qui l'on veut. Il y a des exceptions très doués chez les nouveaux mentors et aussi des mauvais chez les anciens mais, redonnons un peu d'honneur aux anciens, ceux qui ont transpiré sous les barres avec comme seul levier de progression un savoir qui se transmettait de culturiste en culturiste.



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PECTORAUX

PROGRAMME EN 30 MINUTES

UN DIMANCHE EN FLORIDE AVEC MOI !

C'était un petit rappel de pectoraux en 30 minutes avec mon ami Sergey IFBB PRO Classic Physique suivi d'un entraînement au posing et enfin un barbecue diète pour continuer ma sèche sans tricher !

EXERCICES PECTORAUX :

EXERCICES

DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE GUIDÉE

DÉVELOPPÉ ASSIS UNILATÉRAL À LA MACHINE

POULIE VIS À VIS ASSIS AVEC BALLON DERRIÈRE LE DOS

BISET ÉCARTÉS INCLINÉS AVEC DÉVELOPPÉ SERRÉ AUX HALTÈRES



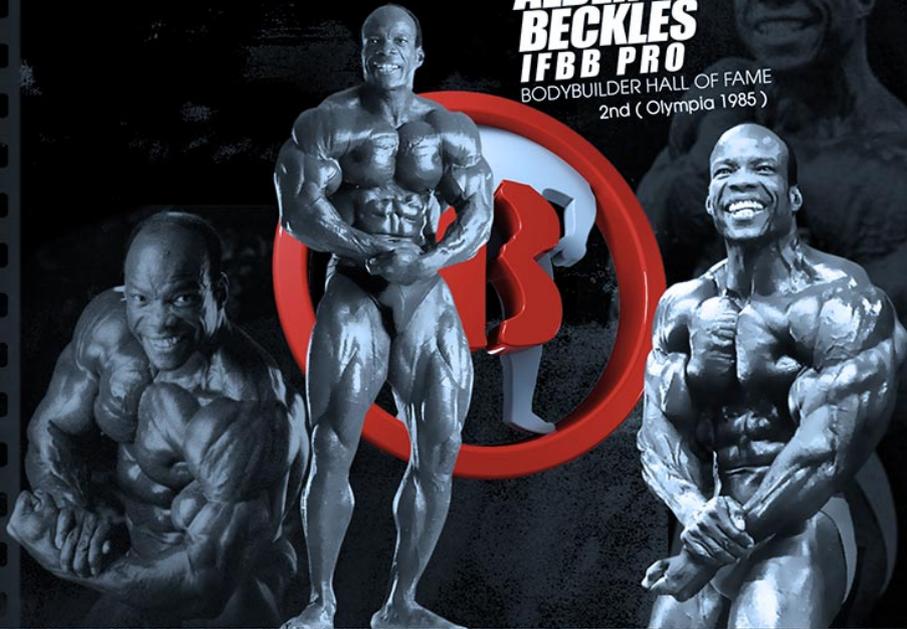
#BBR #BODYBUILDINGWORLD

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

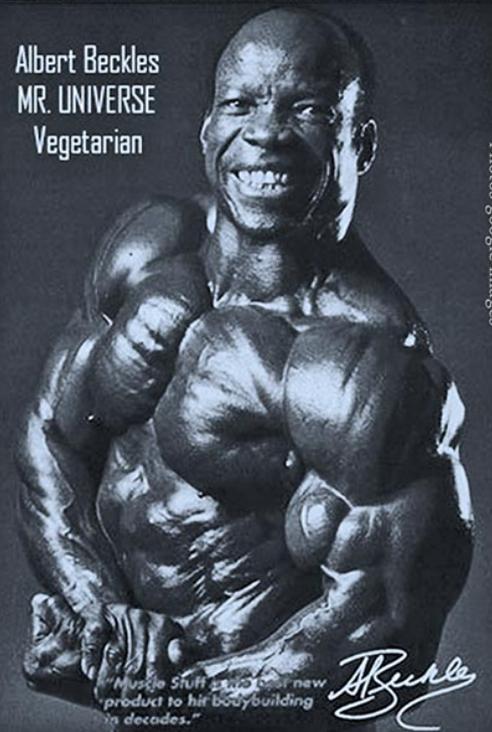
BODYBUILDING RULES

FITNESS-MAG.FR

ALBERT BECKLES
IFBB PRO
BODYBUILDER HALL OF FAME
2nd (Olympia 1985)



Albert Beckles
MR. UNIVERSE
Vegetarian



Photos google images

BODYBUILDING RULES

FITNESS-MAG.FR

AARON BAKER
IFBB PRO



PHOTOS GOOGLE IMAGES

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 79 NUMÉROS DISPONIBLES

6873

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRÉSIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

CARDIO : SPÉCIFIQUE **FESSIERS**

MACS7[®] est une méthode d'entraînement **Musculaire mais aussi Cardio** qui se veut « ludique » avec de vrais résultats. Aujourd'hui, cette méthode offre son efficacité au grand public car en effet, cette méthode s'adapte efficacement à tous ! Sportifs de haut niveau, sportifs réguliers, remise en forme mais aussi aux séniors.

Exécuter 3 à 6 tours, 2 à 4 fois par semaine de cardio MACS7 et augmenter vos performances en optimisant votre capacité cardio-vasculaire tout en réduisant votre volume d'entraînement, en apportant simultanément le renforcement musculaire adapté aux disciplines d'endurance.

Aujourd'hui le thème cardio proposé est un « **spécifique fessiers** »



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



EXERCICES :

1 - GLUTE BRIDGE, PIEDS SUR SWISSBALL + POWER BAG SUR LE VENTRE.

2- GOBLET SQUAT DOUBLE CONTRACTION

3- SPLIT SQUAT JUMP + HAIE

4- PATINEUR – 2 LIGNES LARGE

5- FENTE ARRIÈRE PROFONDE SUR STEP

6- MOUNTAIN CLIMBER

7 - AIR SQUAT JUMP

Enchaînez les
7 exercices
30"/10" R1 - 3 tours
minimum - 6 max

TEMPS : environ 5min

Matériels utilisés :

- Power Bag
- Swiss Ball
- Tapis de sol
- Haltère
- Haie
- Marque au sol
- Step

NATHALIE MUR
Coordinatrice MACS7

 CLIQUEZ POUR REGARDER



THEME DU MOIS EN VIDEO

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



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ENDORPHINES

LA SÉCRÉTION D'ENDORPHINES PENDANT LE SPORT : EXPLICATIONS



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

L'endorphine est une hormone qui est sécrétée par le cerveau

Elle est produite en quantité considérable à la suite d'un exercice d'endurance assez prolongé ou d'une séance de musculation intense. Cette hormone du plaisir a la capacité de procurer un bien-être incomparable. Découvertes pour la première fois en 1975, les endorphines sont assez identiques aux opioïdes. Ces derniers sont des composants qui permettent de réduire le niveau de stress et d'anxiété.

Comment en produire davantage à travers le sport ? Quels en sont ses effets sur l'organisme ?

DE QUELLE FAÇON LE SPORT GÉNÈRE-T-IL DE L'ENDORPHINE ?

Le sport est le meilleur moyen pour aider le cerveau à libérer de l'endorphine. Cependant, il est important d'en fournir un maximum afin d'arriver à ce résultat. Il faut faire des efforts physiques durant au moins 30 à 45 minutes. Le taux d'endorphine produit dépend de la durée et de l'intensité de l'exercice.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS



Les sports d'endurance comme le vélo et le jogging sont ceux qui produisent le plus d'endorphine. Mais il y a aussi d'autres activités comme le training, le cardio, le ski de fond et la natation. Toutes les activités qui demandent un maximum d'efforts et qui se pratiquent sur une durée assez longue sont des générateurs d'endorphine.



© FITNESS-MAG.FR
© FITNESS-MAG

LES EFFETS DE L'ENDORPHINE SUR LE CORPS

Les endorphines soulagent et permettent au corps de se mettre dans une position d'extase. En même temps, il redonne de l'énergie et permet de lutter contre le stress.



LES EFFETS ANTALGIQUES DE L'ENDORPHINE



L'endorphine a le pouvoir de réduire la douleur ressentie par une personne. C'est-à-dire qu'elle a la capacité d'élever le seuil de tolérance de la douleur que peut supporter le corps. Les effets antalgiques de cette hormone sont encore visibles au bout de 4 heures après sa libération.

SES EFFETS ANXIOLYTIQUES

L'endorphine agit considérablement sur le plan psychique. C'est-à-dire qu'elle a le pouvoir de faire disparaître les sensations et les émotions négatives. Elle offre un sentiment de plénitude. Cependant, elle ne peut pas résoudre des problèmes psychiques beaucoup plus profonds. Dans ce dernier cas, il faut se tourner vers un spécialiste.

C'est pour cette raison que les sportifs sont moins angoissés et moins stressés comparé à une personne passive. L'effet de l'endorphine se fait ressentir 6 heures après la réalisation d'une activité physique et endurante.

DES ENDORPHINES POUR ÊTRE PLUS ÉNERGIQUE

Lorsque le taux d'endorphine dans l'organisme est assez élevé, cela aide le corps à se sentir moins fatigué. Effectivement réduit la sensation d'épuisement.

hormone du bonheurLa dépendance au sport n'a rien à voir avec la production d'endorphine par le cerveau. Étant donné que ces derniers se dissipent au bout d'un certain moment. Elle est surtout d'origine psychique. À force d'avoir l'habitude de se mettre au sport, le cerveau a mis en place une sorte de routine. Celle-ci pousse le corps à se mettre au sport comme à son habitude. Attention donc à ne pas tomber dans la bigorexie.



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'endorphine a un rôle de dopant naturel. Elle joue un rôle important dans la régulation des voies respiratoires. Elle intervient aussi dans la modulation des fonctions cardiaques. En d'autres termes, elle permet à l'organisme de s'essouffler rapidement en augmentant la capacité d'endurance de l'organisme.

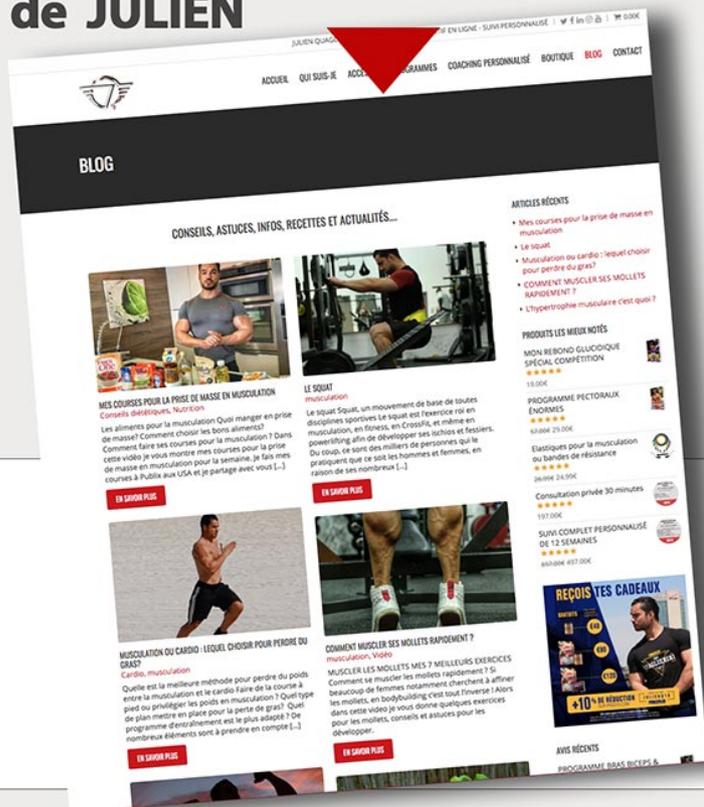
CONCLUSION

Vous savez maintenant pourquoi l'endorphine est aussi appelé l'hormone du plaisir ou bonheur. Elle vous met dans un état de d'euphorie lorsque vous vous entraînez et cette sensation de plaisir ne dure pas mais vous rend heureux.



JULIEN QUAGLIOLINI

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



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

QUELLE PROTÉINE EN POUDRE CHOISIR ?

IL EXISTE PLUSIEURS SORTES DE PROTÉINES ET VOUS ÊTES BEAUCOUP À NE PAS TOUJOURS SAVOIR LAQUELLE UTILISER.

Pourtant les protéines en poudre ont toutes une fonction différente. L'heure à laquelle on la prend, la source de protéines que l'on choisit, sa vitesse d'assimilation sont des éléments importants dans le choix de celle-ci.



Iso zero 100% protéine / Iso zero 100% whey protéine



Iso zero 100% whey protéine



Iso zero 100% whey protéine



Iso zero 100% whey protéine



Iso zero 100% protéine / Maxi whey native protein isolate



Maxi whey native protein



Tri protein - protéines natives



Tri protein - protéines natives



Tri protein - protéines natives / Tri protein - protéines natives



Tri protein - protéines natives



Protéines vegan



Protéines vegan

POUR FAIRE SIMPLE, QUAND ON PARLE DE :

WHEY :

Elle est extraite du petit-lait ou lactosérum, elle est l'une des protéines, la plus utilisée de nos jours. Sa concentration en protéine est de 60 à 80% pouvant aller jusqu'à 89%

ISOLATE :

Extraite du petit-lait ou lactosérum, c'est la protéine en poudre, la plus filtrée et la plus concentrée en protéines (environ 85 à 96%) et la plus rapidement assimilable, quasi sans graisse ni sucre.

Elle peut convenir aux personnes intolérantes au lactose.

TRIPROTÉINE :

C'est une tri source de protéines et de ce fait elle est plus longue à assimiler.

GAINER :

Un gainer est un supplément nutritionnel en poudre qui sert à augmenter l'apport énergétique. Beaucoup plus riche en glucides que les autres protéines.



POUR LES SPORTIFS

JE VOUS PROPOSE UNE FAÇON D'UTILISER CES PROTÉINES COMME SUIVANT :

AU PETIT DÉJEUNER

pour apporter une source de protéine dans votre petit déjeuner, vous pouvez consommer une tri protéine, qui a une assimilation plus longue et de ce fait procure un effet satiété plus long ou un Gainer, si vous êtes en phase de prise de masse.

(chez Eric Favre Sport : Tri Protein - Protéines natives ou Mass Gainer Native Protein)

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

vous pouvez choisir une Whey que vous prendrez environ 30 à 45 minutes avant son entraînement. Elle fournira l'énergie nécessaire pour votre entraînement et améliorera votre récupération entre les séries.

(chez Eric Favre Sport : Maxi Whey Native Protein ou Pure Whey Zero)

POUR UNE COLLATION

vous pouvez choisir une Triprotéine, qui a une assimilation plus longue et de ce fait procure un effet satiété plus long. Qui convient pour une collation

(chez Eric Favre Sport : Tri Protein - Protéines natives)

DANS LE CAS D'UNE PRISE DE MASSE

la Gainer favorise la prise de masse, prise de poids du fait qu'elle soit enrichie en glucides, elle pourra être consommé juste après l'entraînement et/ou en collation et/ou voir au petit déjeuner.

(chez Eric Favre Sport : Mass Gainer Native Protein)

POUR LES NON SPORTIFS

Les personnes qui ne pratiquent pas de sport, peuvent tout à fait consommer de la protéine en poudre.

Par exemple, pour remplacer une source de protéine dans un repas que ce soit au petit déjeuner, déjeuner ou dîner voir en collation, au lieu de sauter un repas, par manque de temps et pour des raisons pratiques.

SAVEZ-VOUS QUE...

ON PEUT « CUISINER » LES PROTÉINES EN POUDRE...



Mug Cake Chocotella

1 blanc d'œuf

15g de Iso Zero 100% Whey saveur Chocotella (par Eric Favre Sport)

5g de levure

1 cuillère à café de pâte à tartiner

Chocotella Healthy (par Eric Favre Sport)

Mélanger au fouet le blanc d'œuf, l'Iso Zero et la levure

Mettre le mélange dans un mug (pas trop grand)

Mettre au micro-onde environ 1 minute (cela varie selon la puissance du micro-onde)

10 secondes avant la fin de la cuisson,

déposer la cuillère de pâte à tartiner

Déguster

Plus de recettes sur

www.ericfavre.com/lifestyle/recettes/

VOTRE ATTENTION !

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est important de varier votre alimentation et bien sûr ne consommer que de la protéine en poudre !



NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française

Session Posing Bikini privée 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

SPORT D'ENDURANCE & NUTRITION

LE SPORT D'ENDURANCE C'EST QUOI?

On définit par sport d'endurance un sport qui exige de maintenir un effort intense dans la durée. Votre souffle mais aussi vos muscles et votre mental sont des éléments déterminants tout comme votre **alimentation pré-compétition**.

● INTENSITÉ & DURÉE

L'énergie utilisée par les muscles au court de l'effort est essentiellement fournie par l'oxydation des sucres et des lipides disponibles en utilisant l'oxygène (c'est ce qu'on appelle l'**aérobie**)

Plus votre activité sera de longue durée, plus vos muscles utiliseront les acides gras comme source d'énergie

● ENDURANCE & BIEN-ÊTRE

Les sports d'endurance aident le corps et l'esprit à se libérer du stress grâce aux endorphines (hormones du bien-être) aux propriétés analgésiques.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

APPAREIL DIGESTIF & CONTRE-PERFORMANCE

L'afflux sanguin est dirigé vers les muscles, l'intestin reçoit moins de nutriment et d'oxygène créant un stress oxydatif qui peut engendrer l'apparition de troubles gastriques et immunitaires. Privilégiez toujours une alimentation non transformée riche en fruits et légumes pour bénéficier d'un max de nutriments, essentiels aux cellules musculaires.

AVANT UNE COMPÉTITION

La veille au soir, faites un bon repas contenant des glucides de qualité. Le jour de la compétition, prenez un bon petit déjeuner digeste. Assurez vous de faire un dernier repas sans résidus et limité en graisses 3h avant votre compétition pour éviter tout problème gastrique. Testez votre alimentation lors de vos entraînements !

MES ASTUCES NATURO

BOISSON DE L'EFFORT

1/2 L d'eau + 25 cl de jus d'orange pressée + 1 cuillère à café de miel bio + 1 pincée de sel

RÉALISER UNE DÉTOX

en amont et à la fin de vos saisons sportives pour rééquilibrer votre organisme au niveau digestif, équilibre acido-basique...

APRÈS UNE COMPÉTITION

L'effort musculaire induit inflammation, acidité et pertes minérales. Veillez donc à **rééquilibrer les fonctions de l'organisme**. Buvez de la S t-Yorre ou la Vichy Célestins pour compenser une partie des pertes minérales et l'acidité. Prenez une collation à base de sucres rapides pendant la fenêtre métabolique (si votre estomac vous le permet), afin de reconstituer vos réserves de glycogène. Ajoutez-y une portion de protéine maigre pour vous assurer une bonne récupération. Le soir, foncez sur les **aliments peu acidifiants** comme les légumes verts et les légumes racines (pommes de terre, raves, carottes...) accompagné d'un poisson. Réintroduisez les protéines animales le lendemain seulement. Un massage en complément permettra d'**activer la circulation, d'évacuer les toxines et éliminer les tensions musculaires**.

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

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

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

A propos de moi

C'est moi Brooklyn,
Naturopathe
Coach en nutrition & micro
nutrition sportive
Professeure de yoga
Praticienne en massages
sportifs & bien-être .



Mon but : vous aider à
devenir la meilleure version
de vous-même!

BrooklynFit, le bien-être naturellement !



Mes services

Naturopathie

J'élabore un **programme personnalisé** employant différentes techniques naturelles dont la nutrition, la phytothérapie, les huiles essentielles, ou encore le massage afin de **renforcer votre énergie vitale**.

Surpoids - Troubles du comportement alimentaire
Fatigue - Manque d'énergie
Stress - Anxiété - Burn-Out - Troubles du sommeil
Accompagnement des troubles chroniques.

Nutrition

Je vous accompagne vers un **mode alimentaire sain et durable**, en accord avec vos objectifs et votre mode de vie.

Rééquilibrage alimentaire
Perte de poids saine et durable
Nutrition & performance sportive
Alimentation végétarienne & végétalienne

Cours de Yoga

Professeure diplômée par une école certifiée Yoga Alliance, je vous propose des cours à domicile afin de vous offrir une pratique du yoga **adaptée à vos envies et à vos objectifs** pour rééquilibrer corps et esprit.

Douleurs et tensions
Amélioration des performances
Gestion du stress - Lâcher prise
Concentration optimisée
Renforcement du corps et souplesse
Posture et équilibre

Massages sportifs et bien-être

J'utilise les **techniques de massages Suédo-sportifs et thaï** pour vous apporter **détente musculaire, relaxation, régulation du stress et des émotions**.

Ces massages s'adressent **aux sportifs** (performances, récupération, courbatures...) et à **tous ceux qui souhaitent retrouver leur bien-être**.



BrooklynFit c'est aussi :

- des coachings courses saines
- des ateliers naturo & nutrition
- mes ateliers cuisine saine
SweetNhealthy
- des cures Détox personnalisées ...

Contactez-moi pour en savoir plus !

ME CONTACTER

BrooklynFit

✉ brooklynft13@gmail.com

☎ 06.48.28.42.57

Consultations à domicile ou
en ligne via Skype.

Services particuliers & entreprises.

RETROUVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

📷 brooklynnaturopathe

📘 Brooklyn Naturopathe

Blog: thewildhealthynutty.com



**Nutrition, naturopathie,
santé & bien-être au naturel**





VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB    

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

L'INFLAMMATION

PARTIE N°1



TENDINITE, INFLAMMATION... SPORTIF, SPORTIVE, ON Y EST TOUS UN JOUR CONFRONTÉS. QUAND ÇA DEVIENT DOULOUREUX, ON NE SAIT QUE FAIRE. LES PROTOCOLES SE CONTREDISENT, LES AVIS DIFFÉRENT. IL N'EST PAS AISÉ DE SE FAIRE UNE OPINION.

Pendant longtemps l'inflammation a été considérée comme un fléau, quelque chose contre lequel il fallait lutter.

Mais depuis une vingtaine d'années, les découvertes semblent remettre en question cette vision dichotomique. Ce ne serait pas aussi simple. L'inflammation ne serait pas aussi préjudiciable qu'on le pense, elle serait même bénéfique.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG

DEUX CAMPS S'OPPOSENT :



LES PARTISANS DE LA LUTTE CONTRE L'INFLAMMATION :

désireux de la supprimer le plus rapidement possible quelle que soit la méthode : AINS, cortisone, alimentation spécifique, compression, cryothérapie etc.

LES "PRO-INFLAMMATION", PARTISANS DU LAISSER-FAIRE :

soutenant l'idée que le corps sait se guérir seul, que l'inflammation est bonne et nécessaire et que lutter contre, serait contre-productif.



FACE À CES DEUX VISIONS RADICALEMENT OPPOSÉES, QUI ÉCOUTER ?

Avant de prôner X ou Y, il est essentiel de comprendre ce qu'est l'inflammation. On ne peut pas parler d'inflammation au singulier. L'inflammation est une réponse complexe impliquant de nombreux processus physiologiques, et ayant plusieurs rôles dans l'organisme.

“ L'INFLAMMATION EST LA RÉPONSE DU CORPS À LA LÉSION. ”



■ QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON SE BLESSE ?

On distingue 3 grandes étapes : la phase d'inflammation, la phase de prolifération, et la phase de remodelage.



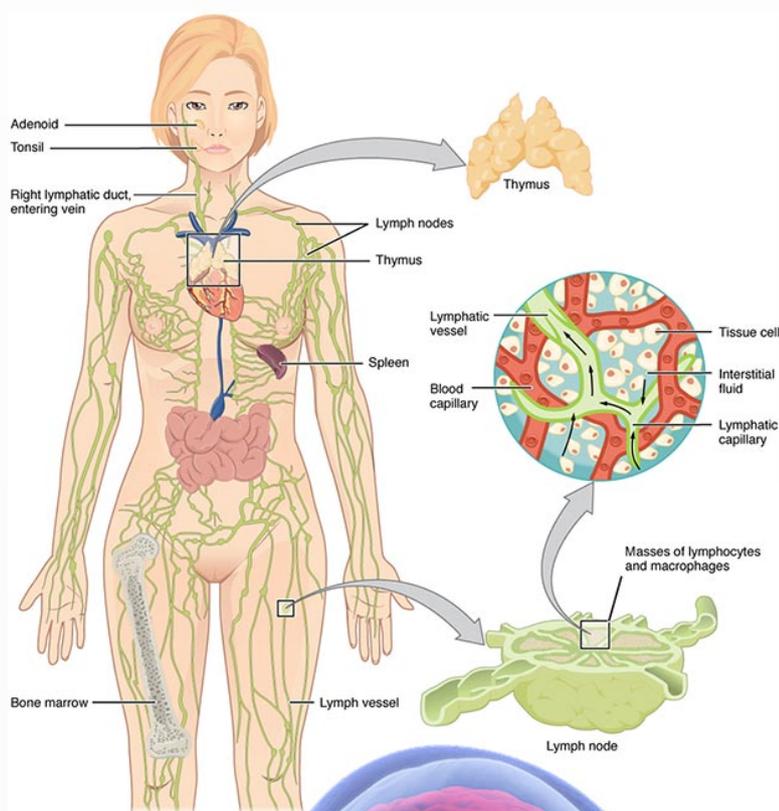
Quand on se blesse, des cellules du système immunitaire se déplacent vers le site de la lésion. Chacune a un rôle bien spécifique.

La zone devient chaude, rouge, sensible et enfle. Les vaisseaux sanguins à proximité s'élargissent pour affluer plus de sang vers la zone blessée, et amener les matériaux nécessaires à la guérison. C'est là que ça commence à te faire mal. C'est l'inflammation.

L'inflammation joue un deuxième rôle important. Elle agit aussi comme un système d'alarme. La douleur est là pour te rappeler de protéger les structures endommagées. Si tu n'avais pas mal, tu continuerais certainement de les solliciter et tu risquerais de les abîmer davantage. Exactement comme quand tu te brûles, c'est le signal nociceptif qui te pousse à retirer ta main, pour éviter de te brûler davantage. Le corps est intelligent, rien n'est laissé au hasard.

Si tout se passe bien, une fois que la menace à l'origine de la lésion est supprimée, et que le corps ne se sent plus en danger, le système lymphatique résorbe l'inflammation.

Si on suit cette logique biologique, l'inflammation n'est ni bonne ni mauvaise. Elle est simplement nécessaire au processus de guérison. Elle est le résultat d'une activation du système immunitaire qui s'attelle à détruire et évacuer les tissus endommagés par la blessure, et à renouveler au plus vite le tissu cellulaire.



“ L'INFLAMMATION EST LE SIGNE QUE TON CORPS EST EN TRAIN DE SE RÉPARER ”



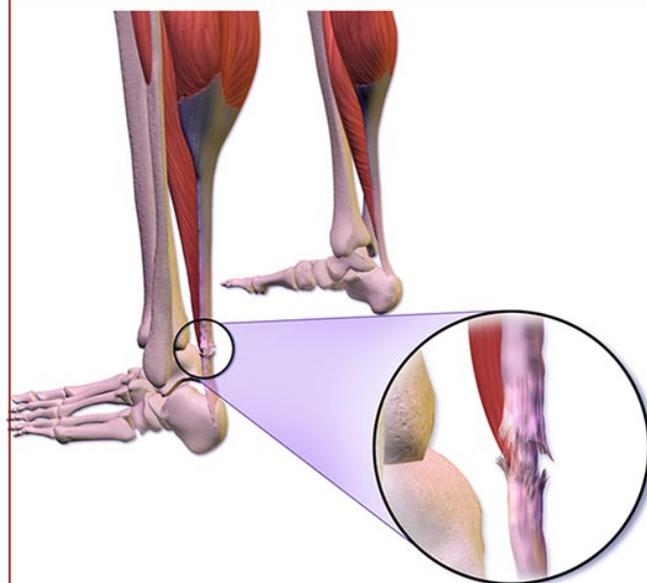
Exit les anti-inflammatoires, mais aussi toutes les techniques naturelles allant dans ce sens. En diminuant l'intensité du signal que le corps envoie au système immunitaire, elles ralentissent le processus naturel de guérison

Mais alors pourquoi parle-t-on de mauvaise inflammation ?

Le problème se pose quand l'inflammation devient chronique. C'est-à-dire quand une menace est répétée de manière excessive et que le corps ne parvient pas à la résorber seul. Ce type d'inflammation s'installe lorsqu'un niveau faible d'inflammation est prolongé ou que le corps ne parvient pas à éliminer l'agent responsable de l'inflammation. Par exemple : si tu as un déséquilibre musculaire, et qu'un muscle compense pour un autre pendant des mois. Soumise à un stress prolongé et répété, la zone ne parvient pas à se réparer. Une inflammation chronique s'installe. Elle devient pathologique.

Il faut donc distinguer l'inflammation aiguë de l'inflammation chronique. L'inflammation aiguë survient immédiatement après la blessure, et est sensée être temporaire. Certains parlent de « bonne » inflammation. C'est la même inflammation que celle qui caractérise les DOMS liés à l'entraînement, et qui te permet de progresser en déclenchant le phénomène de surcompensation. L'inflammation chronique, quant à elle, se prolonge dans le temps, et prend ainsi la qualification de pathologique. C'est celle qu'on cherche à éviter, qui nous empêche de performer.

COMMENT RÉAGIR FACE À UNE INFLAMMATION ?



Il faut contextualiser la blessure. Rien n'est généralisable. Il faut agir au cas par cas, après réflexion. Exit les protocoles appliqués à tous sans individualisation. Selon le type et l'origine de l'inflammation, le protocole devra être différent.

L'inflammation n'est pas un fléau. L'inflammation fait partie intégrante du processus physiologique de reconstruction cellulaire. Les bodybuilders le savent bien, puis qu'ils recherchent cette inflammation



L'entraînement doit créer un niveau inflammatoire modéré avec des petits pics transitoires. Ils sont nécessaires au déclenchement du processus de reconstruction cellulaire, mais doivent restés sous contrôle pour ne pas basculer dans un état pathologique, associé à la blessure.

On retrouve la logique du processus de surcompensation : il faut créer un stress suffisant pour pousser à l'adaptation mais non excessif, pour éviter la rupture.

CELA EXIGE DE LA RÉFLEXION ET DE L'INDIVIDUALISATION.

Une sollicitation excessive temporaire est normale. Les états inflammatoires sont courants. Il importe simplement de les gérer correctement en favorisant un protocole adapté au niveau inflammatoire et à l'origine de l'inflammation.



Il convient aussi de ne jamais dupliquer un protocole bêtement sur soi dans un premier temps : Ce qui était adéquat pour une situation X, ne le sera pas forcément pour une situation Y. Mais aussi d'un individu à un autre : Ce qui était adéquat pour la tendinite du coude de X, ne le sera pas forcément pour la même tendinite de Y.

Pour chaque blessure, pour chaque individu, il faut prendre le temps de penser la situation, afin d'établir un protocole adapté à l'instant T. L'homme veut labelliser, catégoriser. Mais, la réalité est moins simpliste qu'on aime la présenter. Elle exige de penser le corps dans son environnement.

Victoria Pollastri

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

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