

FITNESS MAG[®]

EDITION N°83 / 04-2020

INTERVIEW

PRICILLA AQILLA

Photo : David Andrieu

**COLLATIONS
EQUILIBRÉES
LES PIÈGES
À ÉVITER !**

**COMMENT SAVOIR
SI VOUS GAGNEZ
DU MUSCLE OU SI
VOUS EN PERDEZ ?**

DOSSIERS :

**BOOSTER &
PRISE DE MUSCLE**

**OMEGA 3 &
MUSCULATION
QUELS BIENFAITS ?**

**LES CALORIES
VIDES**

**PROGRAMME
MUSCULATION
HOMME / DÉBUTANT**

**ENTRAÎNEMENT
MACS 7[®]
TRAVAIL
EXCENTRIQUE**

**Interviews
ROMAIN
LIMARE
EDDY
CONSTANT
N GUÉMA**



**DORMIR MOINS
POUR PERFORMER +
BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?**



© FITNESS-MAG.FR

LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES



28%
PROTEINES¹

**IDEAL
REGIME
CETOGENE**
FAIBLE EN SUCRE

**RICHE EN
FIBRES**



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

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   

¹Source de protéines. ²Bon pour la santé
*Beurre de cacahuète à tartiner contenant des sucres naturellement présents.

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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



DAVID COSTA
Coach sportif



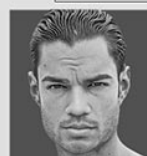
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



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



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



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



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 Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompou, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur - Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -

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, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompou, PM Chiaroni.

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 **Novacomis** 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.

#83
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR PAYPAL

TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

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

#83
FM



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

Mes chers lecteurs(trices),

EN CULTURE PHYSIQUE ÉGALEMENT, POUR SAVOIR OÙ L'ON VA, IL FAUT SAVOIR D'OÙ L'ON VIENT".

A chaque fois que j'enrichie ma collection de livres «Old School », je mesure combien ces derniers ont contribué à ma passion pour ce sport et art de vivre, jusqu'à créer le magazine Fitness Mag, il y a déjà presque 7 ans !.

Ces ouvrages, véritables mine d'informations de base, sont à lire et à relire

ils font partie des fondamentaux même du culturisme à connaître et apprivoiser avant d'en tirer ses propres enseignements et personnalisations.



Quand je me replonge dans tous ces livres, même si certains passages accusent le coup de leur ancienneté, je m'aperçois malgré tout, ô combien, ceux qui se targuent d'inventer de nouveaux exercices « sont loin de la plaque » (ou de l'haltère lol) !.

En effet, tout a déjà été proposé en terme d'exercices et de techniques d'entraînement durant les 100 dernières années.

Aujourd'hui, ce ne sont ni plus ni moins que des « VARIANTES » tantôt farfelues, parfois fort utiles mais qui ne remplaceront jamais les fondamentaux aux barres et haltères, n'en déplaise aux youtubeurs/influenceurs .

Eric RALLO Giudicelli

SOMADROL

TESTOSTERONE BOOSTER

AUGMENTE LA TESTOSTERONE ET LA FORCE

Si vous recherchez le meilleur booster, vous l'avez trouvé !

Somadrol est le booster de testo qui permet d'améliorer les niveaux d'igf1 et de conserver un taux d'oestrogènes relativement bas. Cela mène à une augmentation de la force musculaire et à une capacité de récupération accrue, quel que soit votre âge.



TESTÉ ET APPROUVÉ

- ✓ Améliore l'énergie et l'endurance
- ✓ Aide à la récupération musculaire
- ✓ Meilleur mental et focus
- ✓ Sensation de bien-être

LA SCIENCE DE VOTRE COTÉ

Les études scientifiques ont montré que les ingrédients qui composent le booster Somadrol fonctionnent efficacement. La formulation permet de délivrer des résultats durables, qui vont agir en synergie avec votre corps.

Que vous soyez un athlète à la recherche de performances ou un bodybuilder motivé à se dépasser ou une personne souhaitant simplement restaurer son taux de testostérone, Somadrol est une solution légale, efficace et fonctionnelle.



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°83
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 6** sommaire
- 8** booster et prise de muscle ?
- 11** pricilla aquilla
- 18** programme musculation débutant
- 23** gagnez-vous du muscle ?
- 29** les calories vides
- 32** courir pour perdre du poids ?
- 34** romain limare
- 41** muscles profonds de la hanche
- 43** les bienfaits des omega 3
- 49** zoom sur michael gundill
- 50** corps soufflant et suant
- 52** old school physiques
- 53** telechargez le magazine
- 54** coaching scénique
- 58** eddy constant n guema
- 63** physique du mois
- 64** 5 exercices pour les triceps
- 65** recette fitness
- 67** cardio macs7
- 70** sémiologie des aliments

- 72** fiche conseils compléments alimentaires
- 78** mes collations équilibrées
- 82** apprivoiser son sommeil
- 86** soulenez fitness mag sur lipée



PRICILLA AQUILLA



CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU



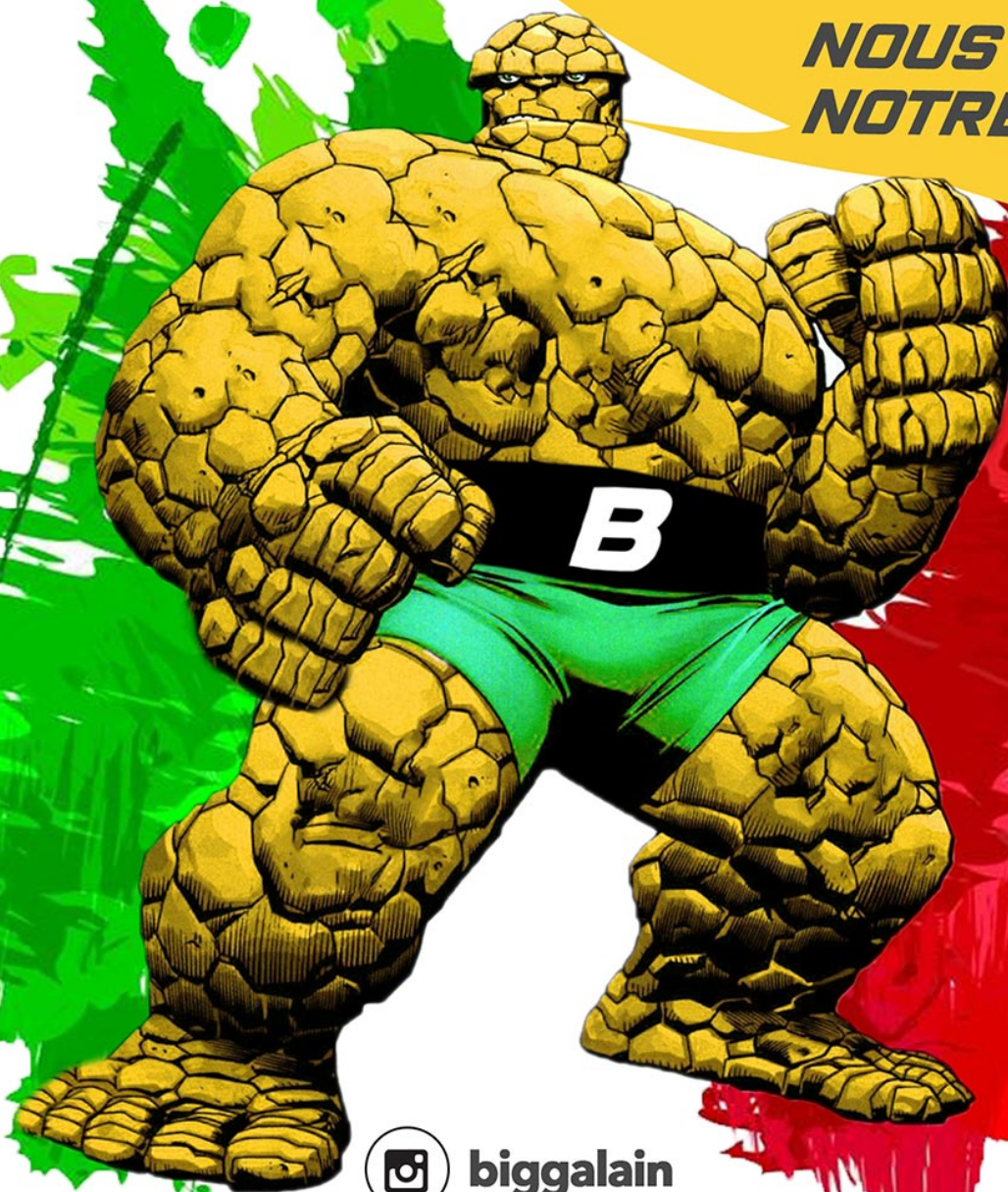
BIGG ALAIN COACHING

**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.webself.net



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



photos David Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

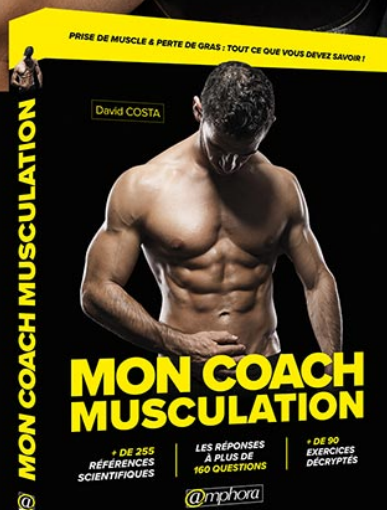
BOOSTER &

→ PRISE DE MUSCLE ?



PRENDRE UN BOOSTER PERMET-IL DE PRENDRE PLUS DE MUSCLE ?

LE MARKETING À LE POUVOIR DE VOUS FAIRE CROIRE ET DE VOUS LAISSER ENVISAGER DE RÉSULTATS MEILLEURS EN JOUANT SIMPLEMENT SUR LES MOTS.. Actuellement, avec l'essor du fitness, les marques de compléments alimentaires utilisent ces stratégies pour vous vendre de plus en plus de produits "indispensables" et "redoutablement efficaces" comme c'est le cas avec les booster ou aussi appelés "pré-workout". Comment fonctionnent-ils ? Sont-ils utiles ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur les booster en musculation avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

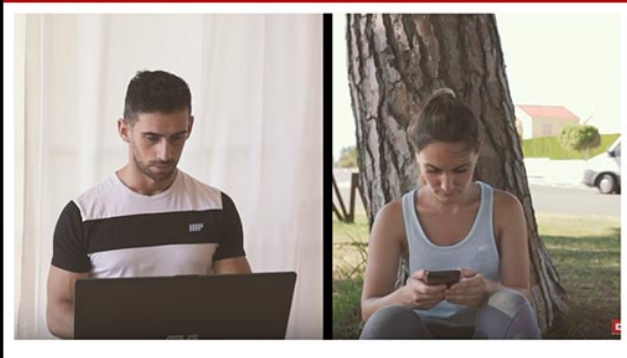


DOIS-JE PRENDRE UN BOOSTER AVANT L'ENTRAÎNEMENT ? EST-CE UTILE

Les boosters permettent d'augmenter vos capacités à l'entraînement avec une **meilleure concentration**, **résistance à la fatigue**, **plus de force**, **plus d'endurance**, **plus de congestion** et parfois une **meilleure oxydation des graisses**. Les effets sont très variables d'une marque à l'autre et le ressenti varie selon les personnes. Souvent très coûteux, vous pouvez **obtenir des effets similaires et à moindre coût** en consommant de la **caféine** en comprimé. En effet, la **caféine** est, pour la plupart des boosters, le principe actif le plus fortement dosé, efficace et aux **résultats scientifiquement prouvés**. Cependant, l'accoutumance à leurs effets est souvent rapide. Alors, si vous en consommez, je vous recommande d'en **utiliser uniquement** lorsque vous êtes **fatigué** et de **varier les marques**.

Conclusion, n'en consommez qu'à de rares occasions afin de vous habituer à aller puiser tout votre potentiel mental et physique à chaque séance et sans artifices. C'est aussi pour cela que vous vous entraînez.

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING
A DISTANCE

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



QU'EST CE QUI PERMET AUX BOOSTERS DE DONNER DE TELLES SENSATIONS ?

POUR VOUS ÉCLAIRER SUR LES PRÉ-WORKOUT, VOICI LEURS PRINCIPAUX COMPOSANTS ET LEURS EFFETS :



- **Beta-alanine**: réduit la fatigue à l'exercice, augmente vos performances anaérobies (1) et peut améliorer vos gains musculaires (2). Elle est associée à des picotements de la peau.
- **Malate de citrulline** : améliore votre endurance, vos performances anaérobies et réduit vos courbatures (3). Elle est plus efficace pour augmenter les niveaux d'arginine que l'arginine elle-même.
- **Betaine**: augmente l'endurance, la force (4) et peut favoriser le développement musculaire (5).
- **Ornithine**: réduit la fatigue lors d'exercices prolongés (6) et améliore l'oxydation des lipides (6).
- **Arginine** : augmentation de l'afflux sanguin (7) et induit un pic d'hormone de croissance (8). Cependant, ces pics n'auront pas d'impact sur votre masse musculaire (9, 10) et la réponse à l'arginine est très variable selon les personnes (11, 12). Préférez-lui la citrulline.



- (1) Smith AE et al. Effects of beta-alanine supplementation and high-intensity interval training on endurance performance and body composition in men; a double-blind trial. J Int Soc Sports Nutr. 2009 Feb 11;6:5. doi: 10.1186/1550-2783-6-5.
- (2) Kern BD et al. Effects of β -alanine supplementation on performance and body composition in collegiate wrestlers and football players. J Strength Cond Res. 2011 Jul;25(7):1804-15. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e741cf.
- (3) Pérez-Guisado J et al. Citrulline malate enhances athletic anaerobic performance and relieves muscle soreness. J Strength Cond Res. 2010 May;24(5):1215-22. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181cb28e0.
- (4) Lee EC et al. Ergogenic effects of betaine supplementation on strength and power performance. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Jul 19;7:27. doi: 10.1186/1550-2783-7-27.
- (5) Apicella JM et al. Betaine supplementation enhances anabolic endocrine and Akt signaling in response to acute bouts of exercise. Eur J Appl Physiol. 2013 Mar;113(3):793-802. doi: 10.1007/s00421-012-2492-8. Epub 2012 Sep 14.
- (6) Sugino T et al. L-ornithine supplementation attenuates physical fatigue in healthy volunteers by modulating lipid and amino acid metabolism. Nutr Res. 2008 Nov;28(11):738-43. doi: 10.1016/j.nutres.2008.08.008.
- (7) Paddon-Jones D et al. Potential ergogenic effects of arginine and creatine supplementation. J Nutr. 2004 Oct;134(10 Suppl):2888S-2894S; discussion 2895S.
- (8) Kanaley JA et al. Growth hormone, arginine and exercise. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2008 Jan;11(1):50-4.
- (9) West DW et Phillips SM. Associations of exercise-induced hormone profiles and gains in strength and hypertrophy in a large cohort after weight training. Eur J Appl Physiol. 2012 Jul;112(7):2693-702. doi: 10.1007/s00421-011-2246-z. Epub 2011 Nov 22.
- (10) Doessing S et al. Growth hormone stimulates the collagen synthesis in human tendon and skeletal muscle without affecting myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2010 Jan 15;588(Pt 2):341-51. doi: 10.1113/jphysiol.2009.179325



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

PRICILLA AQILLA

“**REMPORTER
OLYMPIA USA,
C'EST JUSTE
INCROYABLE!**”

EN REMPORTANT OLYMPIA AMATEUR USA 2019 ET L'ARNOLD CLASSIC AMATEUR 2020, PRICILLA AQILLA SE RAPPROCHE TRÈS SÉRIEUSEMENT DE LA CARTE PRO IFBB.

Et cela fait plusieurs fois que la Brésilienne frôle le précieux sésame ! Sa beauté et son charisme ne laissent jamais les juges indifférents. D'autant plus qu'elle affiche, à chacune de ses apparitions, une ligne magnifique et un physique particulièrement esthétique. Galbée et équilibrée, c'est un réel plaisir de la voir évoluer sur scène. A seulement 23 ans, Pricilla Aqilla est sans conteste la valeur montante des réseaux sociaux et du circuit NPC, dans la catégorie Bikini. Découverte d'une princesse du bodybuilding, au corps de rêve et au mental d'acier, qui deviendra, peut-être un jour, la reine de notre sport.



© FITNESS-MAG.

PRICILLA

EN BREF...

AGE : 23 ANS
TAILLE : 158 CM
POIDS : 56 KG hors concours, 52 kg sur scène
NATIONALITÉ : Brésilienne et Sri Lankaise
LIEU DE RÉSIDENCE : DALLAS (Texas, USA)
COACH : Juan Hernandez @bestfitness01
SPONSOR : Prosupps

PALMARÈS (non exhaustif) :

2019

1^{ER} AUX ATLANTIC COAST CHAMPIONSHIPS (TOUTES CATÉGORIES)

1^{ER} À OLYMPIA AMATEUR USA (CLASS B)

2020

1^{ER} À L'ARNOLD CLASSIC AMATEUR USA (CLASS B)

Crédit photo
 @inline_photography

DAVID ANDRIEU : QU'AS-TU RESENTI LORSQUE TU AS REMPORTÉ OLYMPIA AMATEUR USA, AU MOIS DE SEPTEMBRE DERNIER ?

PRICILLA AQILLA : Remporter Olympia USA, c'est juste incroyable ! J'ai été vraiment très heureuse de remporter le titre amateur dans ma catégorie Bikini. Marcher sur cette scène mythique de Las Vegas, et participer à cet événement, a été l'un des plus grands moments de mon existence.

D.A. : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE FAIRE DU BODYBUILDING ET DES COMPÉTITIONS ?

P.A.. : Au début, je souhaitais juste changer pour un mode de vie plus sain et incarner une sorte de modèle pour ma fratrie. Ensuite, j'ai décidé de concourir. Et dès mes premiers pas sur scène, j'ai été conquise par cette discipline sportive.





Quel que soit l'angle et la pose, Pricilla Aqilla est un modèle esthétique. Un superbe posing, une ligne magnifique et un physique tonique. En ajoutant son charisme et sa sensualité, la Brésilienne incarne la perfection au féminin.



DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU CHOISI LA CATÉGORIE BIKINI ?

PRICILLA AQILLA : J'ai choisi la catégorie Bikini pour le galbe et l'aspect défini des physiques présentés. J'adore que l'accent soit mis sur un superbe ensemble fessiers, jambes et abdominaux.

D.A. : QUELLE EST TA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT ? ET QUELS SONT TES EXERCICES FAVORIS ?

P.A.. : Quand l'heure de mon entraînement arrive, c'est toujours un véritable défi ! Mon objectif prioritaire actuel est le développement de mes jambes. Pour y parvenir, je soulève des charges lourdes pendant mes séances de cuisses, tout en contrôlant la qualité du mouvement et la vitesse des répétitions. Je sollicite le muscle au maximum en gardant une connexion maximale avec mon cerveau. Utiliser des poids lourds ne sert à rien si les exercices sont mal exécutés. Avant d'augmenter ses charges, il est important de contrôler les mouvements pour respecter leur qualité. Etre concentré et visionner le muscle travaillé permet de le faire mieux progresser. Mes exercices favoris sont le hip thrust et le soulevé de terre ainsi que les différentes variantes liées à ces deux mouvements.



“ Au début, je souhaitais juste changer pour un mode de vie plus sain et incarner une sorte de modèle pour ma fratrie. ”

Crédit photo
@inline_photography

Pricilla Aquilla en comparaison avec les autres athlètes de sa catégorie, au dernier Olympia Amateur USA.



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON EXERCICE CARDIO PRÉFÉRÉ ?

PRICILLA AQILLA : Mon exercice cardio préféré est l'entraînement sur Stairmaster en écoutant du Reggaeton !

D.A. : UTILISES-TU UNE MÉTHODE NUTRITIONNELLE PARTICULIÈRE POUR ÊTRE TOUJOURS AUSSI BELLE, ET EN FORME, EN PÉRIODE HORS SAISON ?

P.A.. : En période hors saison, mon alimentation est basée sur un régime cyclique au niveau des glucides. Mon apport en glucides est plus élevé les jours où j'entraîne les jambes. En revanche, je consomme moins de glucides lorsque je sollicite le haut du corps. Ce régime cyclique m'aide à construire du muscle sans stocker trop de graisses.



Le moment de l'overall est arrivé ! Les 4 favorites sont jugées de dos, en pose statique et dans un exercice marché. Admirez la musculature de ces créatures de rêve, dont celle de Pricilla, à droite.

D.A. : QUEL PLAT DIÉTÉTIQUE AIMES-TU CONSOMMER RÉGULIÈREMENT ?

P.A. : Mon repas diététique préféré est le petit déjeuner. J'aime mélanger de la crème de blé avec de la cassonade, de la cannelle et du beurre d'amande. J'apprécie également déguster une omelette aux blancs d'œufs remplie de mes légumes préférés : champignons, poivrons et jalapenos (piments mexicains).

D.A. : QUELS SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES CONSOMMES-TU ?

P.A.. : Avant une séance d'entraînement, pendant, et tout au long de la journée également, j'aime boire de l'Hydro BCAA de chez Prosupps. Il aide à la récupération et à la croissance musculaire. Ma saveur préférée actuelle est l'orange sanguine ! Je consomme également de la L-Carnitine que je prends avant de m'entraîner ou de faire ma séance de cardio à jeun. Ça me donne la pêche et je peux faire un entraînement mortel !



DAVID ANDRIEU : QUEL CONSEIL POURRAIS-TU DONNER À NOS LECTEURS POUR RÉUSSIR DANS NOTRE SPORT ?

PRICILLA AQILLA : Identifiez bien le « pourquoi » vous faites ce sport pour être clair sur vos objectifs et accepter les revers que vous rencontrerez. Planifiez vos entraînements et votre progression, vous-même, afin d'atteindre les objectifs fixés.

D.A. : AS-TU FAIT DES ERREURS À TES DÉBUTS ?

P.A.. : Bien sûr ! Et j'en fais encore maintenant. Mais c'est comme ça qu'on apprend !



Plus complète et plus esthétique que ses adversaires à Olympia Amateur USA 2019, Pricilla Aqilla s'est imposée dans la catégorie Bikini Class B.

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

P.A. : Michelle Lewin est quelqu'un qui m'a toujours inspiré. Elle est un véritable modèle pour moi, sur scène et en dehors. J'ai la chance d'avoir travaillé avec elle. Et j'ai beaucoup appris de Michelle et Jimmy Lewin.

D.A. : PEUX-TU NOUS DÉVOILER TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

P.A.. : Gagner ma carte Pro IFBB et concourir à Atlanta pour l'édition 2020 de l'Atheleticon.

➔ **POUR SUIVRE PRICILLA AQILLA SUR INSTAGRAM @PRI_AQILLA**

PURE WHEY ISOLATE

« On en est tous dingues ! »



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

www.ericfavre.com |   

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



PROGRAMME MUSCULATION! HOMME / DÉBUTANT

QUEL PROGRAMME DE MUSCULATION POUR UN HOMME DÉBUTANT ? COMMENT PRENDRE RAPIDEMENT DE LA MASSE MUSCULAIRE.

LES MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION À CONNAÎTRE POUR AVOIR UN CORPS D'APOLLON AVEC DES BEAUX PECTORAUX ET DES ABDOS ?

Bref, tout ceci, c'est du « pipeau ».

Si vous êtes débutant, je vais vous donner des règles à suivre qui vont vous faire gagner du temps (beaucoup de temps) dans votre prise de masse musculaire.



© FITNESS-MAG.FR

QUEL PROGRAMME DE MUSCULATION POUR DÉBUTANT

PixArtPhotographie

Le débutant doit avant tout apprendre les mouvements donc, il doit répéter les gestes souvent sans charge lourde pour coordonner ses muscles et ses intentions (la fameuse relation cerveau muscle).

Pour cette action, il faut utiliser une gamme de mouvements de base comme :

- Le développé couché barre et haltères
- Développé militaire barre et haltères
- Les écartés aux haltères
- Le pull-over
- Le rowing
- Les tractions et tirages pour le dos
- Le squat
- La presse à cuisse
- Le soulevé de terre
- Le curl
- les extensions pour triceps



Ensuite, le mieux est d'utiliser 4 ou 5 exercices par séance avec 3 séries de travail par exercice.

EXEMPLE PROGRAMME MUSCULATION DÉBUTANT SÉANCE 1 :



- 1** Développé couché 3 séries de 10 répétitions
 - 2** Développé militaire 3 séries de 10 répétitions
 - 3** Curl barre 3 séries de 10 répétitions
 - 4** Extension nuque 3 séries de 10 répétitions
- 2MIN DE REPOS ENTRE LES SÉRIES ET EXERCICES**

EXEMPLE PROGRAMME MUSCULATION DÉBUTANT SÉANCE 2 :

- 1** Squat 3 séries de 10 répétitions
 - 2** Presse 3 séries de 10 répétitions
 - 3** Pull-over 3 séries de 10 répétitions
 - 4** Traction 3 séries de 10 répétitions
- 2MIN DE REPOS ENTRE LES SÉRIES ET EXERCICES**

EXEMPLE PROGRAMME MUSCULATION DÉBUTANT SÉANCE 3 :

- 1 Soulevé de terre 3 séries de 10 répétitions
- 2 Rowing 3 séries de 10 répétitions
- 3 Développé incliné haltères 3 séries de 10 répétitions
- 4 Écartés haltères 3 séries de 10 répétitions

2MIN DE REPOS ENTRE LES SÉRIES ET EXERCICES

Ne cherchez pas de logique à ce plan, il n'y en a pas, **sauf celle d'apprendre les mouvements les plus courants.**

Évidemment il y a aussi les machines, mais si vous commencez par les machines vous allez prendre en force et le jour où vous passerez par hasard par un mouvement libre à la barre ou aux haltères le risque de blessure sera plus grand (charge lourde + mauvaise technique).

LA DURÉE D'UN PROGRAMME DE MUSCULATION DÉBUTANT

La durée est au minimum de 15 séances, afin de maîtriser les mouvements au moins un minimum. Si on commence tout de suite un "vrai" programme comme les personnes avancées on risque de se retrouver face à un manque de technique qui se résultera par une séance improductive et trop longue.

Après ces 15 séances de programme musculation débutant, vous pouvez démarrer un entraînement en split.

CONCLUSION POUR UN BON PROGRAMME DE MUSCULATION

Ne sautez pas les étapes, apprenez vos gammes. Cela ne veut pas dire que la croissance musculaire ne démarre pas immédiatement, cela veut dire que vous utilisez une bonne stratégie pour le long terme. Des centaines d'adhérents commencent leur programme par des machines sans jamais maîtriser un mouvement de base, je trouve ça dommage. Si vous êtes motivé, suivez mes plans d'entraînement complet pour progresser un peu plus au quotidien.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Power Recovery *Luxury*



Le post-work shake le plus complet



J-M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél: +352 / 26 50 33 77



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



COMMENT SAVOIR SI VOUS GAGNEZ DU MUSCLE OU SI VOUS EN PERDEZ ?

PARTIE N°2

LA PROTÉOLYSE REPOSE SUR PLUSIEURS MÉCANISMES ENZYMATIQUES COMPLEXES

Incidemment les avancées récentes de la recherche sur l'autophagie nous permettent aujourd'hui de mieux comprendre le rôle de la protéolyse, notamment sur l'aspect du nettoyage cellulaire, l'utilisation des acides aminés et autres macromolécules à partir de nos propres organelles cellulaires à des fins d'adaptation,

Sans introduire les notions complexes de l'autophagie récemment découverts – ou plutôt redécouverts – par la médecine (avec un prix Nobel en 2016), la protéolyse repose sur trois systèmes majeurs orchestrés par des enzymes appelés protéases:



LE SYSTÈME LYSOSOMAL:

Les lysosomes, voici encore un substantif intéressant pour le scrabble ! Mais à part ceci, il s'agit tout simplement d'organites grands de quelques microns qui ont pour objet d'effectuer une digestion intracellulaire à partir d'enzymes, principalement des protéases, lipases, nucléases, glycosidases et pompes à protons. Lorsque les organites sont détruits par les enzymes, elles sont entourées d'une enveloppe (un autophagosome) qui fusionne ensuite pour former un autophagolysosome pour aboutir au processus complexes de l'autophagie.

LE SYSTÈME DES CALPAÏNES-CALPASTATINES:

Il s'agit là aussi d'enzymes, les trois calpaïnes qui sont des protéases du cytosol dont l'activité est spécialisée dans la **dégradation des protéines du cytosquelette**. A l'opposé, les calpastatines inhibent les calpaïnes en fonction de l'activité protéolytique intracellulaire globale. Ces dernières forment un équilibre enzymatique avec les **calpaïnes**.

LE PROTÉASOME :

Pour résumer très brièvement, il s'agit d'un complexe enzymatique particulièrement volumineux, composé de plusieurs sous-unités. Comme son nom l'indique, le protéasome découpe la plupart des protéines intracellulaires (à demi-vie courte et longue) ainsi que les protéines formées de manière anormale. Le protéasome se sert de marqueurs nommés ubiquitine, un petit peptide de 76 acides aminés particulièrement stable et retrouvé chez la plupart des eucaryotes au cours de l'évolution. Les protéines sont préalablement marquées par les ubiquitines (elles sont poly-ubiquitinées) qui permet une reconnaissance par le protéasome et une dégradation en peptides et acides aminés. Les ubiquitines sont alors relâchées et seront réutilisées. (Pour vous donner une image, c'est un peu comme un étau. Avec l'étau vous allez serrer les pièces à découper mais vous n'allez pas changer d'étau à chaque fois que vous découpez une pièce). In fine, retenez que le travail du protéasome nécessite le concours de plusieurs enzymes, de protéines porteuses, de cofacteurs et d'une consommation significative d'ATP.



A PARTIR DE LÀ, VOUS ME DIREZ QUE

SI 75% DES APPORTS EN ACIDES AMINÉS SONT RÉALISÉS DE MANIÈRE INTRACELLULAIRE, L'IMPORTANCE DES APPORTS EN PROTÉINES EST MINIME.

Je vous dirais que c'est FAUX et pour plusieurs raisons.

Là aussi, il est impossible de rentrer dans les détails car les processus biochimiques en œuvre dépassent le cadre de cet article. Retenez tout d'abord que la disponibilité des acides aminés et des peptides au niveau cellulaire et organique est un impératif absolu pour votre corps. Vous ne pouvez pas faire autrement si vous voulez survivre. D'abord, parce que les processus de protéolyse et d'autophagie sont une véritable bénédiction pour l'organisme car ils permettent un entretien particulièrement précis des fonctions de toutes vos cellules, associé à un nettoyage efficace (sauf pour la glycation) des cellules. Cela, nous l'avons assez répété. Oui mais...





En réalité, si vous voulez construire du muscle, vous comprendrez que le jeûne intermittent a ses limites. Comme vous l'avez compris, l'autophagie est plus efficace que Karcher au niveau intracellulaire. C'est un mécanisme qui participe au maintien de la santé. Donc, pour les musclés, pratiquer le jeûne intermittent (à condition que vous ayez déjà une masse musculaire importante), est un mécanisme particulièrement approprié et sain, notamment pour se débarrasser de quelques graisses supplémentaires. **CEPENDANT, DANS LE CADRE DE LA PRISE DE MUSCLE, LA PROTÉOLYSE EST À L'OPPOSÉ COMPLET DE L'ANABOLISME, BIEN ÉVIDEMMENT.**

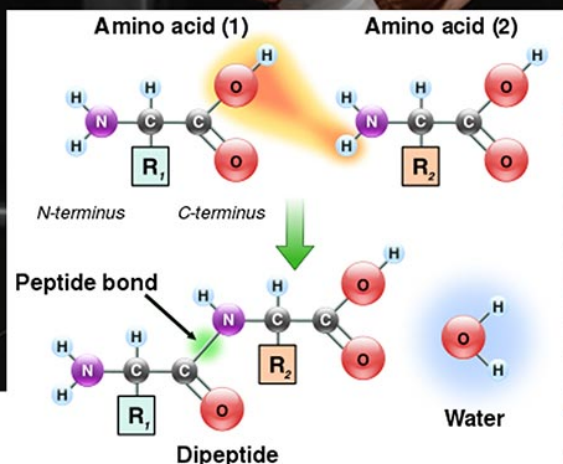
VOUS NE POUVEZ PAS DÉSHABILLER JACQUES POUR DONNER À PAUL CAR VOUS NE POUVEZ PAS LUI DONNER PLUS QUE CE QUE POSSÈDE JACQUES...



our reprendre la métaphore de Jacques qui donne à Paul, comprenez que l'autophagie permet un recyclage des protéines et acides aminés existants mais qu'elle n'en crée pas d'autres. Il est donc impossible de créer ou de donner du volume à de nouvelles fibres musculaires sans un apport régulier en protéines. Nous en revenons donc ici à notre sujet qui affirme que les apports en protéines sont essentiels pour refaire les nôtres. **OUI, MAIS EN QUELLE QUANTITÉ, COMMENT ET SUR COMBIEN DE TEMPS ?** C'est ici que je reprendrai les notions déjà avancées de balance azotée et de taux plasmatique d'acides aminés qui, à défaut de nous donner des certitudes, constituent déjà des indices plus ou moins fiables. Mais même ici, votre taux sanguin d'acides aminés ne vous donnera aucune indication valable sur l'anabolisme ou le catabolisme car sans lien direct avec la quantité d'acides aminés utilisés au niveau cellulaire. De même pour la balance azotée, les indications qu'elle nous donne a aussi ses limites comme nous le verrons plus loin. Essayons cependant de faire une petite synthèse des apports

VOS APPORTS EN ACIDES AMINÉS EXOGÈNES SERVIRONT À DÉVELOPPER DU MUSCLE MAIGRE...

Les apports alimentaires en protéines (en moyenne entre 1g et 1,5g/kg/protéine/jour chez un sédentaire) seront tout d'abord dégradés par l'acide chlorhydrique de votre estomac, la pepsine et les enzymes du pancréas comme la trypsine, la chymotrypsine, l'élastase et la carboxypeptidase vont libérer les peptides et les acides aminés. Ils seront ensuite absorbés avant de se retrouver dans le foie. Seule une petite partie de ces acides aminés se retrouveront dans la circulation sanguine car le foie et les intestins vont en retenir une majorité pour leurs propres besoins. C'est ce que l'on appelle l'extraction splanchnique, une retenue hépatique et intestinale d'au moins 60 à 80% des acides aminés absorbés, avec une moyenne de 50% selon les acides aminés, sauf pour les BCAA dont la retenue est seulement de 20% environ.

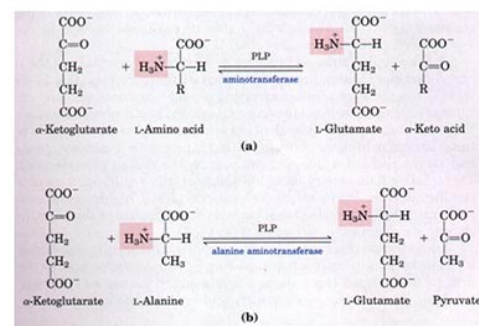


C'est cette exception qui permettra – par des raccourcis un peu rapides – aux revendeurs de compléments alimentaires de dire que les BCAA vous aideront à synthétiser plus de masse maigre. Cependant, ce n'est vrai qu'en partie comme nous l'avons déjà remarqué avec une étude qui traitait de ce sujet. Les BCAA ont besoin des acides aminés essentiels pour stimuler la synthèse des protéines de manière significative. Notez également qu'un tel taux d'extraction splanchnique est considéré comme normale chez l'adulte alors qu'une augmentation de cette extraction est généralement liée au vieillissement et à la sarcopénie en particulier. En effet, si le foie et les intestins retiennent plus d'acides aminés, il en restera moins pour stimuler la synthèse protéique.

LE FOIE UTILISE UNE GRANDE PARTIE DES PROTÉINES ALIMENTAIRES PAR OXYDATION OU TRANSAMINATION

Le foie va donc jouer son rôle de filtre en se servant des acides aminés mis à sa disposition, tout en empêchant l'apparition d'un pic plasmatique trop élevé d'acides aminés. Tout compte fait, il nous reste donc entre 40 et 20% des acides aminés sur le total ingéré qui nous serviront à former de nouvelles fibres ou à augmenter le volume musculaire.

C'est assez significatif pour expliquer d'autres faits, notamment en ce qui concerne les régimes cétogènes où vous comprendrez aisément que le manque de glucides ne va pas vous permettre de gagner du muscle maigre facilement car une partie significative de ces acides aminés sera déjà oxydée pour produire l'énergie demandée par vos cellules, les acides gras ne pouvant subvenir à la totalité de ces besoins.



Dans ce cas, la quantité restante d'acides aminés risque fort de ne pas être suffisante pour créer une synthèse augmentée des protéines myofibrillaires. Dans tous les cas, la présence des hydrates de carbone ainsi qu'un équilibre entre les trois macronutriments est un impératif bien connu de la nutrition, sportive ou pas...

LA SYNTHÈSE PROTÉIQUE DÉPEND D'UN NOMBRE INCALCULABLE DE VARIABLES, ET PAS SEULEMENT DE LA QUANTITÉ DE PROTÉINE CONTENUE DANS VOTRE SHAKER



A partir de là, la synthèse de vos protéines musculaires repose sur des phénomènes très complexes mais particulièrement simples à comprendre. Disons que l'ensemble des protéines alimentaires seront dégradées en unités significatives (acides aminés) pour refaire des tissus organiques ou musculaires mais dont la structure finale ressemble de très près aux protéines ingérées (surtout pour les protéines animales). Naturellement, votre code génétique va orchestrer tout ceci, nous allons y revenir. Retenez également que ces processus de digestion et d'assimilation nécessitent une dépense d'énergie importante et évaluable dont il faut tenir compte (notamment dans le cadre de la perte de poids). Je ne vais pas entrer dans les détails de la synthèse des protéines car cela dépasse aussi de très loin le cadre de cet article. Repartons de quelques bases que nous connaissons tous:

- 1 Les acides aminés essentiels sont apportés par l'alimentation mais en fonction des circonstances, un acide aminé peut devenir conditionnellement essentiel si des besoins ponctuels s'avèrent particulièrement élevés.
- 2 La transamination permet de redistribuer l'azote ingéré entre les différents acides aminés qui serviront à la synthèse des protéines. Cette distribution de l'azote est essentielle à cette synthèse.
- 3 Parmi les AA non essentiels, l'alanine et la glutamine sont à considérer comme particulièrement importants, notamment au niveau de la reformation du glucose par le biais des transferts enzymatiques en passant par le glutamate et le pyruvate.

Eric MALLET



PARTIE N°3

**DANS VOTRE
NUMÉRO 84
DE MAI 2020**

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN

**28g de
protéines
par dose**



✓ Goût délicieux

✓ Protéine native

✓ 0 sucre

✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

≈ CALORIES

VIDES

Ce mois-ci je vous parle de **CALORIES VIDES**.

.Je pense que tout le monde a déjà entendu parler de ce terme.

Rappel: une calorie est une unité qui sert à mesurer l'énergie apportée à notre corps par les aliments que nous consommons.

Quand on dit qu'une calorie est vide, c'est qu'elle ne vous apporte rien d'autre que des calories. Elle ne contient pas de nutriment, pas de fibre & ne participe pas au bon fonctionnement de votre corps.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Si vous mangez des aliments en MAJORITÉS COMPOSÉS de CALORIES VIDES , il est probable que vous tombez en MALNUTRITION et avoir des CARENCES, même si vous mangez à votre faim. Les aliments qui composent ce type d'alimentation sont pauvres en vitamines et minéraux.

ALIMENTS À ÉVITER

Tous les aliments faibles en nutriments et RICHES en GRAISSES et/ou en SUCRES RAFFINÉS.

Les boissons: SODAS , les JUS (composés de fruits mais sont souvent trop sucrés), l'alcool, pauvres en nutriments et riches en sucre.

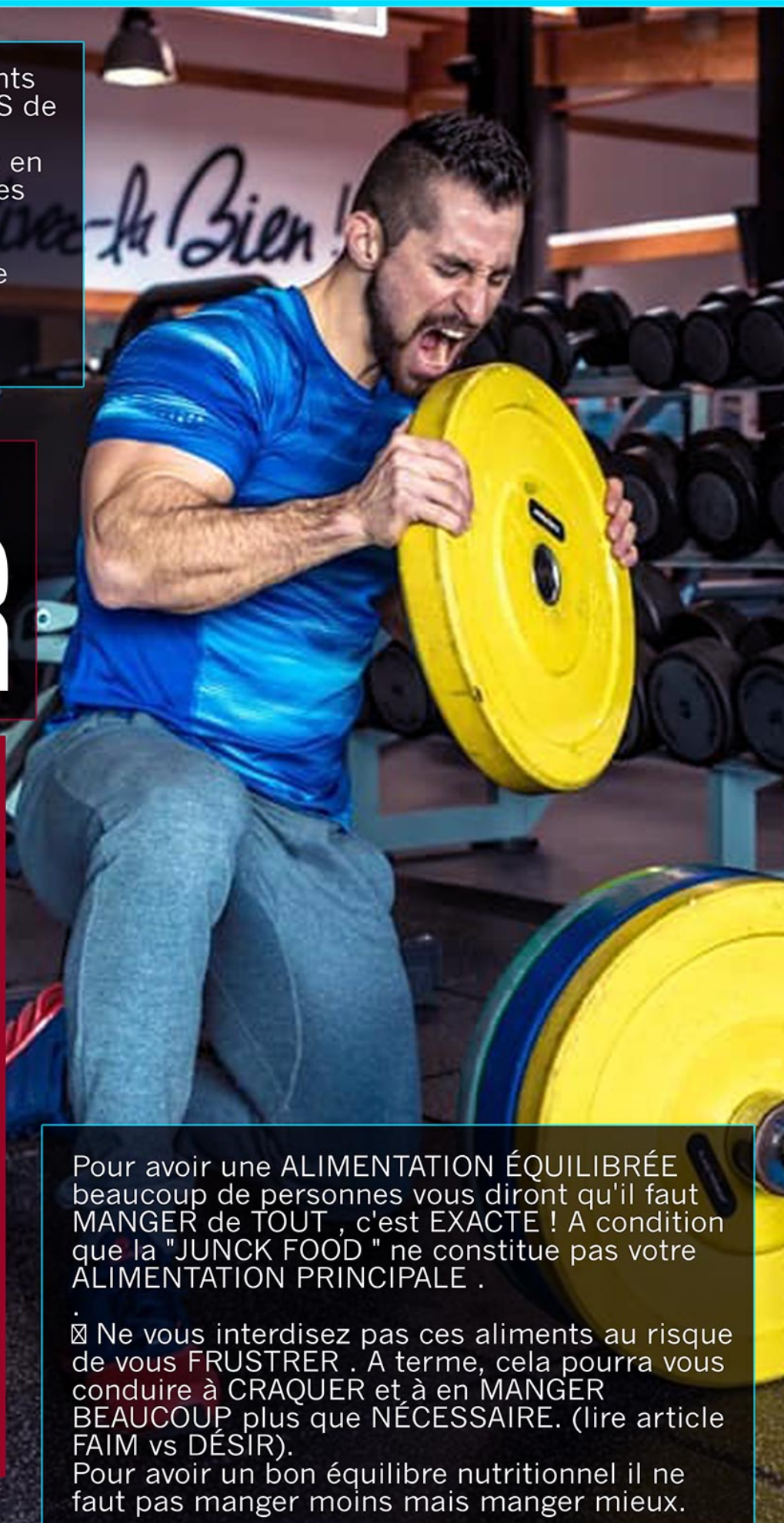
Les aliments: les PLATS INDUSTRIELS , les pizzas, hamburgers, bonbons, chips gâteaux apéritifs)... ce sont les aliments les plus riches en calories vides. On évite également le pain blanc et le riz blanc, on privilégie le pain aux céréales & le riz complet ou semi-complet.

Pour avoir une ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE beaucoup de personnes vous diront qu'il faut MANGER de TOUT , c'est EXACTE ! A condition que la "JUNCK FOOD " ne constitue pas votre ALIMENTATION PRINCIPALE .

✗ Ne vous interdisez pas ces aliments au risque de vous FRUSTRER . A terme, cela pourra vous conduire à CRAQUER et à en MANGER BEAUCOUP plus que NÉCESSAIRE. (lire article FAIM vs DÉSIR).

Pour avoir un bon équilibre nutritionnel il ne faut pas manger moins mais manger mieux.

Retrouve tous mes programmes ici
www.juanitocoaching.com/shop



BOOSTEZ VOTRE TESTOSTÉRONE¹ ET LUTTEZ CONTRE LA FATIGUE²

> CONCENTRATION²

> ENERGIE²

> TESTOTÉRONE¹

Programme de 30 jours



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

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com

Suivez-nous



*Le zinc contribue au maintien d'un bon niveau de testostérone dans le sang ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire / Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale, une synthèse protéique normale ainsi qu'à réduire la fatigue.
Le sélénium contribue à une activité normale du système immunitaire / Le fer contribue à réduire la fatigue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à une synthèse protéique normale. Combat la douleur, va de l'avant. Complément alimentaire.



ERIC RALLO

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
(Formation de Naturopathe en cours)



Bien-être & longévité

COURIR POUR PERDRE DU POIDS

Depuis « la nuit des temps », on associe toujours dans l'inconscient collectif, perte de poids avec course à pied, mais qu'en est-il réellement ?

Si le simple fait de mettre un pied devant l'autre à allure modérée ou vive était « la solution miracle », nombre de club de gym, coach sportif, diététicien, naturopathe...auraient fait faillite !

Force est de constater que pour ceux et celles qui désirent contrôler leur poids et perdre quelques kilos superflus à l'approche de la saison estivale, Il conviendra une fois encore de relativiser et avoir une approche globale et non excluante afin d'obtenir des résultats tangibles.

Allez-y « pianu pianu »

NDLR : « Tout doucement »

Comme dans toute démarche qui vise le succès, il sera souhaitable de commencer à courir très progressivement.

En effet, ce n'est pas parce la course à pied paraît (en apparence) simple et à la portée de tous, qu'il ne faudra pas tenir compte des éventuels traumatismes que cette pratique peut occasionner (chocs, vibrations et répercussions directes sur les muscles, os, tendons).

Une personne en surpoids devra plutôt s'orienter vers de la marche à allure rapide, moins taxante sur le plan cardio-vasculaire et moins traumatisante pour les articulations. Pour les autres, commencez par 5 à 10 minutes, non seulement pour vous « habituer » et pour ne pas vous décourager, car il faudra faire preuve de patience pour atteindre 30 à 40 minutes sans difficulté.



En photo
David Costa
Coach sportif & collaborateur à Fitness Mag.

NB : Bien évidemment, veuillez prendre toutes les précautions nécessaires avant de pratiquer une activité physique quelle que soit et consulter un médecin.

Durée ou intensité ?

Semaine après semaine, en fonction de votre mode de vie, de vos habitudes alimentaires, de vos heures de sommeil, de votre gestion du stress au quotidien... vous serez à même de déterminer la fréquence et la durée de vos entraînements.

En effet, j'insiste souvent sur le fait que le meilleur prescripteur ne sera jamais aussi précis que le pratiquant lui-même.

Certes, il faut trouver le juste-milieu entre progression structurée et manque de persévérance ou épuisement par excès d'enthousiasme. Dans tous les cas, vous devez éprouver du plaisir et sans que cela ne soit non plus « une promenade de santé », augmentez progressivement le rythme et alternez course et marche en fonction de vos besoins et capacités.

QUELS RÉSULTATS PUIS-JE DONC RÉELLEMENT ATTENDRE DE LA COURSE À PIED ?

Tout d'abord, courir est une activité indispensable surtout au 21^e siècle où sédentarité rime avec série TV !

C'est un loisir fort appréciable de surcroît quand le cadre si prêté (montagne, forêt, bord de mer) et il viendra équilibrer le rythme effréné de vos journées et minimiser les effets du stress.

Vous noterez progressivement une amélioration de vos capacités respiratoires et cardio-vasculaire ainsi qu'un meilleur tonus musculaire.

À travers les multiples inspirations et expirations profondes, vous favoriserez l'élimination de nombreuses toxines et libèrerez de nombreuses hormones du bien-être (Endorphines, dopamines qui pourront vous rendre addict !

Prenez garde à toute forme d'addiction même si cette dernière est tout de même préférable à l'INSTAGRAM mania !)

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne masculine qu'est la testostérone et de ses dérivés. A l'heure actuelle les xéno-androgènes connus comprennent les tocophérols et les tocotrienols modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) MTJ2, cophérols et les tocotrienols modifiés, les nicotinamides modifiés telles que la tributylène et la triphénylène (en)1 toxiques et la méthyltestostérone (en) (MTJ2).



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ROMAIN LIMARE

“**PLUTÔT MOURIR
MAINTENANT
QUE D'ARRÊTER
LE BODYBUILDING**”

Interview & photographies
David Andrieu
& photothèque
Romain Limare
Photos d'entraînement
réalisées au Las Vegas
Athletic Club (LVAC
Central)

COMME BEAUCOUP D'ATHLÈTES FRANÇAIS, ROMAIN LIMARE VOULAIT VIVRE SON RÊVE AMÉRICAIN EN CONCOURANT OUTRE-ATLANTIQUE.

Un rêve devenu réalité, depuis le 12 septembre dernier, date à laquelle le Montpelliérain a foulé la mythique scène de Las Vegas lors de la prestigieuse compétition d'Olympia Amateur USA. Un moment intense, une expérience unique et des sensations incroyables vécus par Romain. Mais au-delà de sa participation, le Français s'est distingué aux côtés des meilleurs champions de la planète. Très bien préparé par son coach Arnaud Plaisant, il a décroché une prometteuse 12e place dans une catégorie très relevée. Son ascension ne fait que débiter compte tenu de la détermination affichée par l'intéressé. Rencontre avec une forte personnalité et un bodybuilder au potentiel considérable. Un jeune homme au caractère bien trempé qui nourrit de larges ambitions entièrement justifiées.

ROMAIN

EN BREF...

AGE : 33 ANS

TAILLE : 183 CM

POIDS : 88KG

PROFESSION : COACH SPORTIF

LIEU DE RÉSIDENCE :

MONTPELLIER (34)

COACH : ARNAUD PLAISANT

PALMARÈS

2017

3e à Apollon & Venus

2019

12e à Olympia Amateur USA

7e à Olympia Royaume-Uni

4e à la Coupe de France IFBB

3e au Grand Prix Héracles

Romain en mode guerrier à l'entraînement, quelques jours après Olympia Amateur USA. A noter qu'il affichait encore une qualité musculaire exceptionnelle !

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

ROMAIN LIMARE : Comme beaucoup, j'avais besoin de gagner en confiance. La musculation m'a aidé à atteindre ce stade. Ensuite, une passion est née avec la découverte du bodybuilding où la compétition est le moyen de se dépasser et de rencontrer d'autres passionnés.

D.A. : POURQUOI AS-TU CHOISI DE CONCOURIR À LA NPC IFBB PRO LEAGUE ?

R.L. : La fédération n'a pas d'importance pour moi. Le plus important est la qualité du moment vécu.

D.A. : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

R.L. : Mon plus beaux souvenir, c'est quand j'ai été appelé au deuxième call out à Olympia Amateur USA 2019. En plus, j'étais au milieu. L'énergie qui est venue à ce moment est indescriptible. Le meilleur (et le pire aussi), c'est que cette comparaison m'a fait prendre conscience des points à améliorer sur mon physique. Et ça, c'est très bien !



Olympia Amateur USA reste le plus beau souvenir sur scène pour Romain Limare. Une énergie indescriptible dégagée dans cette comparaison, largement perceptible sur cette image.



Romain et sa chérie **Laura** en plein « rêve américain ». Que ce soit à gauche en mode « Bay Watch Body » ou à droite dans un délire « US cars » à Red Rocks Canyon, ils ont profité de chaque instant aux Etats-Unis.

Romain entouré de la **team Plaisant**, à Venice Beach, pour le début de cette fabuleuse aventure humaine et américaine.



DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UNE LIGNE AUSSI HARMONIEUSE ET UN PHYSIQUE AUSSI SEC ?

ROMAIN LIMARE : Je pense que l'alimentation, c'est la base. J'ai aussi la chance d'avoir un métabolisme hyper rapide, ce qui me permet d'être bien sec. Mais cela me complique aussi mes prises de masse.

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

R.L. : Pas du tout ! J'adapte un peu ma vie en fonction de mon sport. Je pense que la plupart des compétiteurs font la même chose

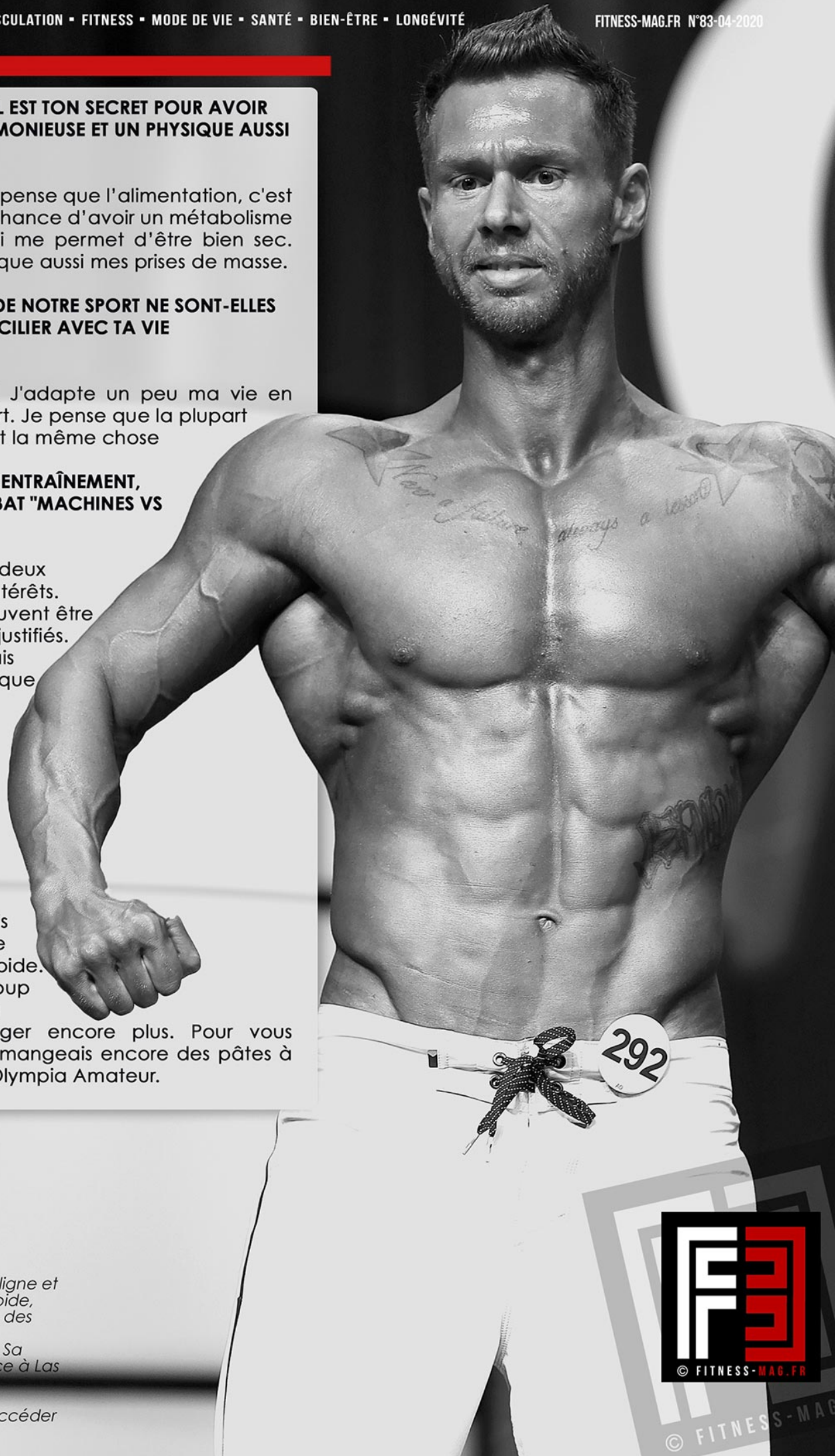
D.A. : CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT, QUE PENSES-TU DU DÉBAT "MACHINES VS POIDS LIBRES" ?

R.L. : A mon avis, les deux méthodes ont leurs intérêts. Tous les exercices peuvent être bénéfiques s'ils sont justifiés. Il n'y a pas de mauvais mouvements, il n'y a que de mauvaises exécutions.

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

R.L. : Je ne fais jamais de cardio à cause de mon métabolisme rapide. Je brûle déjà beaucoup de calories que cela m'obligerait à manger encore plus. Pour vous donner une idée, je mangeais encore des pâtes à Las Vegas, le jour d'Olympia Amateur.

Doté d'une très belle ligne et d'un métabolisme rapide, Romain Limare nourrit des ambitions sportives entièrement justifiées. Sa prometteuse 12e place à Las Vegas a renforcé sa motivation et sa détermination pour accéder au plus haut niveau.



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

ROMAIN LIMARE : Reprendre certaines bases trop souvent oubliées comme la respiration, le ressenti et la souplesse. Et aussi, laisser son ego au vestiaire !

D.A. : QUELLES SONT LES CHAMPIONS QUI T'INSPIRENT ET LES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

R.L. : Sans aucune hésitation, Jeremy Buendia ! J'ai eu la chance de le rencontrer à Las Vegas, au mois de septembre dernier. En France, on a aussi de beaux athlètes comme Maxime Parisi qui trace son chemin et qui évolue vraiment bien chez les professionnels. J'espère qu'il se qualifiera très bientôt pour Olympia.

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

R.L. : Je pensais justement à arrêter le culturisme pour me mettre au curling ! (rires). Non, je plaisante, bien sûr. Plutôt mourir maintenant que d'arrêter le bodybuilding !

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

R.L. : Après cette saison, j'ai compris que je n'étais pas assez massif pour être performant à ce niveau de compétition. Je n'étais pas prêt non plus à tout faire pour arriver au sommet. Je connais désormais mes points faibles et je travaille chaque jour pour les améliorer. Je prépare France IFBB cette année et mon objectif est de gagner. Si j'y parviens, je verrai ce que cela donne à Europe. En fonction de ces résultats, je viserai peut-être la carte pro IFBB, l'année suivante. On verra.



➔ **POUR SUIVRE ROMAIN LIMARE SUR INSTAGRAM @ROM_COACHING**

Romain et son coach, **Arnaud Plaisant**, pour une photo souvenir, juste après leur entraînement au LVAC Central de Las Vegas.

SCITEC NUTRITION®



BRANDON CURRY
MR. OLYMPIA 2019





Les compléments recommandés par Brandon Curry

Regardez de près les suppléments favoris qu'utilise Brandon Curry durant une préparation à une compétition.

En cas de régime de compétition strict, un apport en vitamines, minéraux et acides gras est primordial. Un déficit en vitamines/ minéraux entraîne faiblesse, léthargie, fatigue nerveuse et musculaire et dans les pires cas peut vous rendre malade. Avec cette donnée à l'esprit, il est donc vital d'inclure une bonne formule vitamines/minéraux dans votre supplémentation. Le choix de Brandon Curry se porte sur le **Multi Pro Plus** qui est une formule de haute qualité avec 30 ingrédients actifs hautement dosés pour couvrir les besoins des athlètes qui s'entraînent intensément.

Afin de maintenir son énorme masse musculaire Brandon se doit de consommer beaucoup de protéines quotidiennement. Il ne peut couvrir ses besoins en protéines en consommant des aliments solides (comme par exemple de la viande). Il supplémente donc son apport avec une de nos plus pures protéines, la **100% Whey Protein Isolate**.

Cette formule d'absorption très rapide, sans sucres et sans graisses contient de l'isolat et de l'hydrolysat de whey qui est idéal après l'entraînement mais il est également recommandé d'en boire un shaker au réveil afin de lancer la synthèse protéique après le "jeun" de la nuit.

Les entraînements d'un niveau avancé et notamment au niveau professionnel requiert l'utilisation d'une formule à base d'acides aminés avant et durant l'entraînement. Le choix de Brandon Curry se porte sur l' **Amino Charge** qui apporte non seulement les 9 acides aminés essentiels (dont les acides aminés branchés BCAA à hautes doses) mais également des boosters de l'oxyde nitrique et des composants qui apportent de l'énergie. Il est très important de prendre suffisamment de BCAA lorsque l'on est en déficit calorique.

Durant une préparation à une compétition lorsque son niveau d'énergie physique et mentale est bas, Brandon utilise toujours la forme la plus avancée et à haute efficacité, la forme acétylée de la L carnitine, l'acetyl L carnitine qui est l'ingrédient actif de l'**Hyper Carnitine**.



FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur

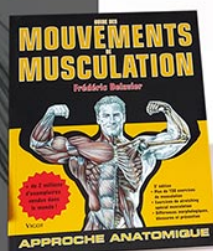


CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION



MUSCLES
PROFOND DE LA HANCHE.
TRAVAILLER
LES MUSCLES
DE L'ÉQUILIBRE.



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

f Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST
VALABLE À PARTIR DU
02 JANVIER 2020 ET PEUT
ÊTRE SUSCEPTIBLE
DE MODIFICATIONS

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

HIIT

LES MILLS
BODYSTEP

LES MILLS
RPM

BIKING
11H

14H30
15H30

pilates

STRETCHING

LES MILLS
CXWORX

17H30
18H30

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

pilates

POUND

HIIT

DIMANCHE

18H30
19H30

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
CXWORX

STRETCHING

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

11H*

YOGA
PILATES
STRETCHING
KRAV MAGA

*Consulter
notre
application
pour connaître
le cours

19H30
20H30

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYSTEP

LES MILLS
BODYPUMP

YOGA

LES MILLS
BODYBALANCE

★ 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

f Perfect Bodies Bastia

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

QUELS SONT LES BIENFAITS DES OMÉGA 3 POUR LA MUSCULATION



LES OMÉGA 3, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels à notre organisme. Ils se présentent sous plusieurs formes :

L'acide alpha-linolénique (ALA) : l'ALA est un oméga 3 dit essentiel. L'organisme ne peut pas le produire naturellement. Il est donc nécessaire d'en consommer grâce à certains aliments ou à des compléments alimentaires.

L'acide eicosapentaénoïque (EPA) : l'EPA
est un oméga dit à longue chaîne,
c'est-à-dire qui peut être produit en très
faible quantité par le corps humain. Il
faut donc compléter ses apports.

L'acide docosahéwaénoïque (DHA) : le DHA est également un oméga à longue chaîne qui se trouve dans les membranes des neurones ainsi que dans la rétine des yeux. Il joue donc un rôle essentiel dans la santé du cerveau et celle des yeux.





QUELS SONT LES BIENFAITS DES OMÉGA 3 ?

Les oméga 3 comportent de nombreux bienfaits sur la santé. En effet, ils favorisent le bon développement cellulaire, rendant la peau hydratée et élastique. Pour les sportifs, ils permettent un meilleur développement des cellules musculaires, amenant ainsi une meilleure croissance musculaire et favorise la récupération musculaire. De plus, ils préviennent les maladies cardiovasculaires. Ils protègent le cœur grâce à son action sur la réduction des triglycérides dans le sang, gras qui est stocké par l'organisme. Ils permettent la baisse de la pression artérielle et aident à la formation du HDL appelé aussi le bon cholestérol. Les oméga participent également à la perte de poids car ils empêchent la multiplication des cellules graisseuses, permettant ainsi de maintenir le poids du corps. Enfin, ils constituent un véritable allié contre la dépression, grâce notamment à l'EPA qui diminuerait les états d'anxiété.

POURQUOI CONSOMMER DES OMÉGA 3 EN MUSCULATION ?

Le programme alimentaire est important dans la pratique de la musculation. Les oméga 3 sont des nutriments qui sont essentiels pour le bon fonctionnement de notre système nerveux mais aussi pour la prise de muscle.

En effet, ils augmentent la capacité à utiliser les graisses pour fournir de l'énergie au profit du muscle sans prise de poids

De plus, ils permettent à l'organisme une meilleure récupération musculaire, évitent les courbatures et les douleurs. Ils ont une action appelée anti-catabolique. Ils préviennent les inflammations des muscles et des articulations. En effet, les acides gras possèdent une propriété anti-inflammatoire naturelle qui renforcent les ligaments et les fibres musculaires. Ils renforcent aussi le système immunitaire. Enfin, ces acides gras essentiels améliorent les capacités cardiaques. Ils font baisser la tension artérielle et fluidifient le sang. Ainsi, ils favorisent les performances sportives et permettent donc de développer davantage sa musculature.

QUELS SONT LES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA 3 ?



L'alimentation est un des piliers du sport de musculation. En effet, elle permet d'atteindre les objectifs de prise de muscles plus rapidement. Ainsi, les repas ainsi que les collations fournissent de manière constante des nutriments au métabolisme avec un apport calorique indispensable. Afin de bien équilibrer les apports en macronutriments, deux collations doivent compléter les repas afin d'assurer au mieux un flux constant de protéines, glucides et lipides. Dans la pratique de la musculation, la nutrition est donc un élément essentiel pour une pratique efficace.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



PHOTO @THIBAUTGPHOTO



Le programme de musculation doit s'accompagner d'un programme alimentaire qui soit équilibré et riche en oméga notamment. C'est pourquoi de nombreux aliments sont à privilégier dans le cadre d'une nutrition sportive.

Les macronutriments sont les nutriments provenant de notre alimentation qui fournissent de l'énergie à notre corps et assurent le bon fonctionnement de ses fonctions vitales. Certains sont très riches en oméga 3 :

VOICI QUELQUES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ SANS DOUTE DÉJÀ :

Le saumon, l'avocat, l'huile de colza et l'huile de lin, les noix et amandes, le thon, les maquereaux, les oeufs. Il y a bien sûr d'autres aliments mais nous parlons là des plus consommés. Ceux qui le sont moins sont les huîtres, les moules, la sardine.

QUEL DOSAGE D'OMÉGA 3 CONSOMMER ?

Il y a un dosage recommandé. Cependant, avec une bonne alimentation, vous pouvez avoir la dose journalière qui est entre 2 à 3 grammes par jour.

Si par exemple, vous consommez 100 g de saumon avec une salade, accompagnée d'une vinaigrette avec une cuillère d'huile de lin ainsi que quelques amandes lors de votre collation, vous avez largement votre apport pour la journée.

Pour exemple : 100 grammes de saumon apportent environ 2,3 g d'oméga 3.

En revanche, si vous consommez de la viande sur tous vos repas, pas d'oléagineux, ni d'avocat, il est fort possible que vous n'ayez pas votre apport journalier. A vous de gérer cela en fonction de vos repas de la journée. C'est pourquoi, certains sportifs se supplémentent afin de ne pas être en carence.



PETIT RAPPEL CONCERNANT LA BONNE ALIMENTATION :

les glucides qui fournissent l'énergie la plus importante dans notre alimentation. Stockés dans le corps sous forme de glycogène dans le foie et dans les muscles, ces réserves de glycogène sont ensuite utilisées par le corps comme source d'énergie aux cellules de l'organisme pendant un effort physique. Il est important de privilégier les protéines complexes que l'on trouve dans les fruits oléagineux comme les noix et les amandes, les légumes, les légumineuses, les céréales ou encore le riz. En effet, ils sont riches en vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres.

les protéines qui se composent d'un assemblage d'acides aminés. Environ 60 % des protéines présentes dans le corps sont stockées dans les muscles. Ces réserves constituent des éléments de construction pour le corps. Les protéines riches en oméga sont présentes dans la viande, les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine et la truite ainsi que les fruits de mer. On en trouve aussi dans le lait et les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les produits à base de soja. Pour les sportifs qui pratiquent la musculation, il est important de consommer des protéines combinées avec des glucides.



PHOTOS @THIBAUTGPHOTO



les lipides qui sont des acides gras dont font partie les oméga 3. Ils sont présents dans les poissons gras qui ont un apport important en DHA et EPA, les huiles végétales comme l'huile de colza, l'huile de lin et l'huile de soja qui sont particulièrement riches en ALA.

Les acides aminés permettent la régénération des tissus musculaires. Ils sont une source d'énergie importante lors d'une séance de musculation. Ils permettent aussi la structure et le maintien des protéines dans les muscles. Enfin, ils aident à la construction des protéines et des hormones comme la dopamine et l'adrénaline qui participent à la régulation de l'effort sportif. Enfin, ils sont d'importantes sources d'énergie pour les cellules musculaires. Ils sont notamment présents dans le blanc de poulet, les œufs, le saumon et dans les noix.

AINSI, LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION PASSE PAR UNE ALIMENTATION DIÉTÉTIQUE VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, ÉVITANT LES CARENCES.

Cette dernière apporte à l'organisme tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement et au développement des muscles, un apport en glucides, en protéines, en lipides, en acides aminés ainsi qu'en supplément de vitamines. Sport et nutrition sont donc complémentaires. Les Oméga dans le régime alimentaire ont un réel intérêt chez les sportifs qui veulent se muscler, leur apportant tous les éléments nécessaires pour une prise de muscle optimale et durable.



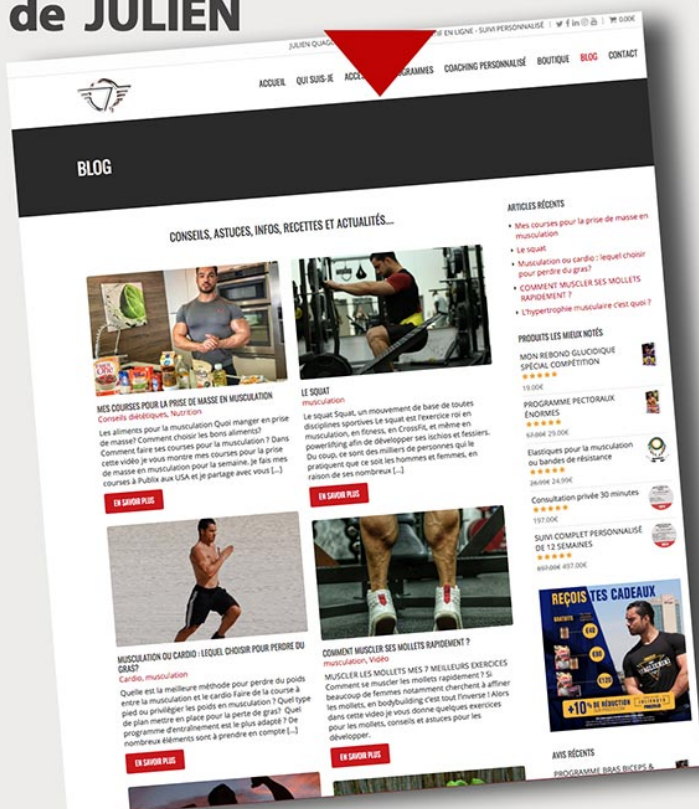
ATTENTION :

Les oméga 3 ne sont pas recommandés pour les personnes diabétiques et les personnes hémophiles. Enfin un surdosage est néfaste pour la santé et augmente le cholestérol.



JULIEN QUAGLIOLINI

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





EAA's MAXX

Par dose:

400g par pot
Pommes verte
Agrume

- ✓ 5,6g d'acides aminés essentiels
- ✓ 3,3 de BCAA 2:1:1



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB

REPORTAGE

PARTIE 2

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

► MICHAEL GUNDILL

Ses études, ses entraînements, sa vie...

Voici une interview en direct de chez Michael Gundill, que je connais depuis 2003 grâce au forum planetemuscle. Ici, il va partager un bout de son entraînement cuisses (si tu veux voir une séance complète, abonne toi en masse et ça sera fait), sa vie, ses études, on parle de nutrition, de ses machines de musculation ... Bref Quasi 2 heures de vidéos à l'issu de cette deuxième partie.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

BRUCE RANDALL

Volonté,
Non, mais...
Quelle volonté !
Il faut dire que quand on a vingt ans, vingt ans à peine ! Bruce,
Travailler sur un navire marchand, ça forge,
Travailler sur des chantiers de bois, vingt ans à peine ! Bruce,
Travailler dans une mine de charbon, ça forge,
Ça forge la volonté,
Non, mais...
Quelle volonté !

Parce qu'après le navire, après le bois, après la mine,
Tu intègres le Corps,
Le fameux Corps des Marines, Bruce,
Et tu découvres la Culture Physique.
Tu deviens fort,
Très fort.

Volonté, volonté,
Tu pousses et tu pousses, et tu insistes, des tonnes de fontes
Et tu ingurgites, tu insistes, volonté, volonté,
Des milliers et des milliers de calories.

Et dans le Corps des Marines tu deviens fort mais ton corps, Bruce,
Ton corps... tu deviens obèse : 180 kg de poids de corps.

Nul ne saura au juste ce qu'il s'est passé, ensuite,

Nul ne saura ce qu'il t'est arrivé,

Nous ignorerons toujours quel fut ton cheminement

De pensée,

Nous ne saurons jamais rien de cette période durant laquelle

Tu décideras de changer le cap.

Ça résiste et tu insistes, tu insistes,

Et moins d'un an après tu auras perdu

La moitié de ton poids de corps !

Et en 1959, à 90 kg,

Tu deviens Mr Universe NABBA Pro, Bruce.

Tu nous quittes dans l'été 2010, tu as 79 ans.

Et aujourd'hui encore tu demeures un exemple

De volonté, non, mais...

Quelle volonté.

**lumière d'été —
sur un volet fermé
le couchant insiste**

DDato

(Bruce Randall, 17 août 1931/23 août 2010)

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 



**DANNY
PADILLA**
IFBB PRO



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

J'AI 31 ANS ET JE FAIS DE LA MUSCULATION DEPUIS L'ÂGE DE 15 ANS. C'EST MON PÈRE, PASSIONNÉ LUI MÊME DE CE SPORT, QUI M'A EMMENÉE À LA SALLE. AU DÉPART, J'Y ALLAIS EN TRAINANT LES PIEDS MAIS C'EST RAPIDEMENT DEVENU UNE PASSION !

SUITE À DEUX GROSSESSES CONSÉCUTIVES, MON CORPS A BEAUCOUP CHANGÉ... DEUX MOIS APRES AVOIR ACCOUCHE DE MON 2ÈME ENFANT JE SUIS RETOURNÉE À LA SALLE OÙ J'AI FAIT LA CONNAISSANCE DE SKANDER QUI EST DEVENU MON PRÉPARATEUR PHYSIQUE.

IL M'A PARLÉE AU DÉPART DES DIÈTES POUR M'AIDER À PERDRE RAPIDEMENT DU POIDS. PUIS M'A LAISSÉE ENTENDRE QUE JE DEVAIS PENSER À FAIRE DE LA COMPÉTITION... L'IDÉE A MURI, PUIS JE ME SUIS LANCÉE !!!

JULIE RORIGUEZ



KAREN FELIX : EXERCICE POUR AMÉLIORER LA POSTURE SUR SCÈNE, MR & MISS !
JE RECOMMANDE DE FAIRE CET EXO AU DÉBUT DE CHAQUE TRAINING LES MOIS QUI PRÉCÈDENT LES COMPET : TÊTE TRÈS DÉGAGÉE DES ÉPAULES TRAPÈZES RELÂCHÉS, ABDO EN EXTENSION MAXIMALE À L'ALLER ET, ET C'EST LÀ LE PLUS IMPORTANT, GARDER CETTE AMPLITUDE MAX DES ABDO AU RETOUR ! ENTRE AUTRES EXO POSTURAUX...



*Je ne perds jamais.
Soit je gagne.
Soit j'apprends!*





COACHING



SCÉNIQUE



J'ÉTAIS JUSQU'À PRÉSENT, DANS « L'ENTRETIEN DE MON CORPS » QUAND J'ALLAIS À LA SALLE... ET J'AI RAPIDEMENT COMPRIS CE QUE C'ÉTAIT QUE LA PRÉPARATION À LA COMPÉTITION, DIÈTE ET ENTRAÎNEMENTS 5 À 6 FOIS PAR SEMAINE ! MAIS CE N'EST PAS TOUT ! LOIN DE LÀ... QUI DIT « COMPÉTITION » DIT « POSING » ET JE VOULAIS POUR CELA, LA MEILLEURE, JE VOULAIS LES CONSEILS D'UNE PERSONNE QUI INCARNE LE CHARISME, LA GRÂCE ET L'ÉLÉGANCE, QUI FONT PARTIE, DANS LE POSING, DES CRITÈRES LES PLUS IMPORTANT À MON SENS...

J'AI DONC FAIS MES PETITES RECHERCHES ET JE ME SUIS ALORS NATURELLEMENT TOURNÉE VERS KAREN, DOTÉE D'UN PALMARÈS IMPRESSIONNANT. J'AVOUE AVOIR ÉTÉ INTIMIDÉE AU DÉBUT.

MAIS ELLE A SU RAPIDEMENT ME METTRE À L'AISE. J'AI ÉTÉ SUBJUGUÉE PAR SON ALLURE, C'EST TOUJOURS PLUS IMPRESSIONNANT EN VRAI.

LE COURS DÉBUTE ET KAREN SE DÉPLAÇAIT AVEC FLUIDITÉ, FORCE ET LÉGÈRETÉ, C'ÉTAIT FASCINANT.

KAREN M'A ENSEIGNÉE LE T WALK ET LES PETITS SECRETS POUR UN POSING "PARFAIT". UNE FOIS SORTIE DE SON COURS JE ME SENTAIS PRÊTE À FOULER LA SCÈNE !

JE ME SUIS ENTRAÎNÉE ET 3 MOIS APRÈS, AU LIEU DE N'EN FAIRE QU'UNE, J'AI PARTICIPÉ À 3 COMPÉTITIONS DANS LE MÊME MOIS !

COACHING

SCÉNIQUE

PRÉPARATEUR : SKAN NATION



J'ÉTAIS COMPLÈTEMENT ACCRO À LA SCÈNE. AU « VENUS & APOLLON FRANCE » JE FINIS À LA 3E PLACE. IL Y A ENSUITE EU LA COUPE DE FRANCE IFFBB OÙ JE DÉCROCHE LE TITRE DE VICE CHAMPIONNE DE FRANCE ET POUR FINIR LE « GRAND PRIX D'HÉRACLÈS » 2019 OÙ JE ME HISSE À LA 4E PLACE !

LA MUSCULATION, LE POSING ET LES COMPÉTITIONS ME PASSIONNENT TELLEMENT QUE LE PLUS DUR POUR MOI EST DE GÉRER CETTE ÉNERGIE DÉBORDANTE QUI M'ENIVRE... DÈS QUE J'EN SORS, JE N'AI QU'UNE ENVIE, Y RETOURNER !

MAIS POUR ÊTRE AU TOP ET ESPÉRER FAIRE UN PODIUM, IL FAUT APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER TOUS LES JOURS, TRAVAILLER À LA SALLE ET TRAVAILLER À LA MAISON, PARFAIRE SON POSING, SON ALLURE...

C'EST VRAIMENT UN POINT À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE. COMME LE DIT KAREN IL Y A TOUJOURS À APPRENDRE... ET C'EST D'AILLEURS POUR CETTE RAISON PRÉCISE QUE JE RETOURNERAI LA VOIR POUR MES COMPÉTITIONS EN 2020.

LE BODYBUILDING UN SPORT AVEC DES VALEURS, DE L'ENTRAIDE, DES GENS ABORDABLES ET PASSIONNÉS TOUT COMME MOI. LA MUSCULATION ME PERMET DE M'ÉVADER, C'EST UN SPORT OÙ L'ON A TOUJOURS ENVIE DE SE SURPASSER, C'EST UN MODE DE VIE, UNE PASSION.

JULIE RODRIGUEZ
INSTAGRAM : JULIE FITNESS BIKINI

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

EAA's et BCAA's *Luxury*



Nos acides aminés essentiels haut de gamme

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



ZOOM SUR

APRÈS UNE TRÈS LONGUE ABSENCE DES PLATEAUX, EDDY CONSTANT NGUEMA A EFFECTUÉ UN SUPERBE RETOUR EN DÉCEMBRE DERNIER EN OBTENANT UN TITRE DE VICE CHAMPION DU MONDE EN ESPAGNE.

Eddy a accepté nous parler de son parcours de Libreville au Gabon jusqu' à son arrivée en France, de son retour en compétition, de ses objectifs futurs et du bodybuilding

Un vrai passionné tout simplement...

Christophe CORION : Bonjour Eddy, tu es né au Gabon en 1972 quelles étaient les activités sportives que tu as pratiqué lorsque tu étais jeune ?

Eddy CONSTANT NGUEMA :

Dans ma tendre jeunesse, les activités que j'ai pu pratiqué sont entre autre le football, le basket, et l'athlétisme. Dans ma petite enfance, j'ai pratiqué le karaté car on avait un oncle qui était entraîneur de karaté. Les parents nous emmenaient au dojo pour pratiquer, je devais avoir 8 et 9 ans.

C.C. : Tu arrives en France en 1991 comment as-tu découvert le bodybuilding ?

E.C.N. : Non j'arrive en France en début 89 pour poursuivre les études au collège privé Marie Rivière à Chanac dans la Lozère en classe de 3eme.

J'ai découvert le bodybuilding par hasard par un copain qui était dans le même lycée que moi à Bordeaux, en effet c'était suite à un cours d'éducation physique où le prof voulait nous faire une séance de musculation.

EDDY CONSTANT NGUEMA

Photothèque Eddy Constant Nguema



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-MAG.

ZOOM SUR EDDY CONSTANT N GUEMA



En entrant dans la salle, j'ai vu les gabarits des athlètes qui s'entraînaient c'était impressionnant. J'étais plongé dans mes études et je pratiquais le judo depuis quelques mois. Je n'avais jamais vu des athlètes qui s'entraînaient comme cela. J'étais admiratif d'un mec qui avait ma taille et possédait un beau physique pas très musclé mais athlétique et beau.

C.C. : Tu remportes de nombreux titres et tu arrêtes tout simplement ta carrière en 1997 que s'est-il passé à ce moment la blessure où tout simplement envie de passer à autre chose ?

E.C.N. : Ma blessure survient à l'entraînement durant une séance de squats à la smith Machine où j'avais 267kg en faisant ma flexion. Je n'ai pas pu me relever donc la charge m'a aplati les genoux fracture et déchire de la rotule. J'ai arrêté environ un an, mais je m'entraîne de temps en temps. Je déserte petit à petit la salle et c'est là où je rentre dans le milieu de la sécurité. Je rencontre Alain Darbass qui est devenu un grand frère pour moi au fil des années et qui me propose de travailler sur les quais dans une discothèque la Gouaside.

C.C. : Tu as pratiqué la force athlétique également pendant une période

E.C.N. : Oui durant cette période ou j'ai pratiqué la force athlétique oui j'ai remporté plusieurs titres. J'avais remporté la coupe régionale, en moins de 4 mois d'entraînement, la coupe départementale, et j'ai remporté les championnats de France en 1 an d'entraînement ce qui n'était jamais vu. Après cela, j'ai remporté la coupe de France par équipe en étant le meilleur athlète junior qualifié pour les championnats du monde...



© FITNESS-MAG.FR

Je me suis inscrit dans cette salle où tous les adhérents ne pratiquaient que de la musculation (Body) il n'y avait que moi qui faisais un entraînement de force, mais au fur à mesure je m'entraînais mais je ne grossissais pas alors je me suis dit que j'allais faire du bodybuilding.

Donc je m'entraîne pendant au moins 2 ans au Gold Gym mais je n'étais pas satisfait car je voulais une salle où il y'avait des mecs qui s'entraînaient vraiment. Je me suis renseigné et j'ai découvert la salle de Steel Gym salle mythique de Bordeaux tenue par Jacques Neuville et c'est à partir de cette période que je débute et découvre réellement le bodybuilding en 94 ou 95.

C.C. : Pourquoi as-tu décidé de réaliser ton comeback après de nombreuses années d'absence ?

E.C.N. : Je décide de faire mon come back suite à mon accident de travail. Etant cloué à la maison et ne pouvant pas aller au travail pour ne pas avoir une rechute, je me décide à reprendre le sport progressivement et je vois que je progresse car je m'entraînais tous les jours alors je me suis dit pourquoi ne pas revenir sur le devant de la scène et refaire de la compétition.

C.C. : Quand as-tu décidé d'effectuer ton retour à la compétition ?

E.C.N. : J'ai fait un retour à la compétition aux championnats de France avant tout où j'ai gagné le titre en senior -80kg et ce qui m'a permis de me qualifier et d'être sélectionné en équipe de France pour concourir au champion d'Europe et du monde. J'ai opté pour les championnats du Monde.

Le délai entre les championnats d'Europe et la Diamond Cup Europe où je termine 2e de toutes catégories masters étaient trop proche. Je me suis positionné en athlète international.



C.C. : Ton retour a été fracassant avec un titre de vice champion du monde en décembre dernier en Espagne, comment s'est déroulé ta compétition ?

E.C.N. : Oui mon retour a été fracassant. Je remporte le titre de champion de France en senior et aussi le vice président de la fédération me fait remettre le titre par ma fille c'est un jour que je ne pourrais jamais oublié car à cet instant je me dis, je l'ai fait je suis champion de France ! Après il y'a eu aussi ma victoire à l'Arnold Classic car c'est un grand show et peu de français ce sont imposé dans cette compétition donc nous sommes deux à avoir remporté le titre de l'Arnold Classic et moi après 21 ans d'arrêt bref ... c'était magique j'en revenais pas.

ENTRAÎNEMENT & NUTRITION

C.C. : Quand as-tu débuté ta préparation ?

E.C.N. : En général, je débute mes compétitions trois mois avant. Pour mes championnats du monde, j'ai débuté normalement dans la lancée de ma préparation pour Arnold Classic c'est à dire 4 mois avant.



MARC DUMORA

C.C. : Est-ce que tu as gardé des exercices de base lors de ta préparation ?

E.C.N. : Je garde les exercices de base pour certains groupes musculaires afin de garder cette densité et volume. Je privilégie les charges lourdes pour ne pas trop sécher mon muscle et le rendre plat, donc je garde toujours les charges lourdes pour garder la densité et rondeur du muscle. Pour les petits groupes, je privilégie plus les machines en système super set ou tri set mais ça c'est à un mois du show.

C.C. : Est-ce que tes temps de repos entre chaque série étaient plus ou moins long ?

E.C.N. : Mes temps de repos n'ont pas trop changé ou ne change pas c'est dans ma tête si je sens que je dois repartir je repars mais en général c'est 45 secondes à 1'15 de repos.

C.C. : Parles-nous un peu de ta sèche, tu diminues les calories petit à petit et tu privilégies les protéines ?

E.C.N. : Concernant ma sèche, je ne suis pas un régime spécifique. Je ne suis pas trop focalisé sur le régime car pour moi si je veux sécher il me suffit de réduire mon alimentation et de moins manger. C'est ma devise c'est fou à dire mais c'est mon fonctionnement et ça me réussit. Je ne prends pas trop de protéine en poudre car je privilégie plus l'entraînement avant la nutrition après c'est ma philosophie, j'ai gardé ça peut être de la force athlétique.

C.C. : Combien de séances de cardio faisais-tu par semaine ?

E.C.N. : Je n'en fais pas trop à l'approche de la compétition. Parfois deux par semaine car je n'ai pas besoin de perdre du poids pour être sec je suis déjà un peu sec à la base. Trop de cardio me ferait perdre de la masse musculaire. Je le fais juste pour éliminer l'eau et pour faire ressortir la fibre musculaire.



MARC DUMORA

BODYBUILDING

C.C. : Quels sont les champions qui t'ont le plus inspiré ?

E.C.N. : Arnold est la référence même de ce sport. Je dirais Lee Haney qui m'a beaucoup inspiré car il avait un physique harmonieux après il y'a eu Flex avec sa ligne qui m'a conquis car il était beau et magnifique.

ZOOM SUR EDDY CONSTANT N GUEMA



MARC DUMORA

C.C. : En 1992, Dorian Yates remporte Mr Olympia en imposant de nouveaux critères avec une masse monstrueuse pourquoi est-ce que des athlètes comme Flex Wheeler, Shawn Ray et Kevin Levrone n'ont jamais gagné le titre majeur ?

E.C.N. : Effectivement, Dorian Yates gagne l'Olympia de 1992 devant Kevin Levrone.

Yates avait une masse dorsale et des jambes qui surclassaient tous ses concurrents et a fait entrer le body dans une nouvelle ère. Je trouve cela un peu décevant car on a plus soutenu la masse que la beauté du corps.

Pour ma part, je pense que Mr Olympia reste la plus grande compétition et que Flex aurait dû gagner à plusieurs reprises. Malheureusement, il ne dégageait peut-être pas l'image que les dirigeants attendaient.

Pour Shawn, je ne sais pas peut-être à cause de ces attaches trop courtes et Kevin peut-être une taille trop large et pas assez sec pour être numéro 1.

C.C. : Que penses-tu de l'évolution de notre discipline ?

E.C.N. : Le body a bien changé. J'ai laissé le Body en 1997 et suis revenu en 2018 ; Je n'avais connu que 3 ou 4 fédérations maxi, les catégories en Body il n'y avait qu'une chez les hommes et chez les femmes.

Ce que je peux dire c'est que les mentalités ont bien changé, à l'époque on était une famille. Maintenant, l'égoïsme a pris le dessus, les gens te critiquent et t'envient pour rien. Tout ce qui reste aujourd'hui c'est la passion.

C.C. : Hormis Arnold, qui est le plus grand Monsieur Olympia de l'histoire ?

E.C.N. : Hormis Arnold le plus grand Monsieur Olympia pour moi est Lee Haney. Ronnie Coleman a été un très grand M Olympia mais a fait sa renommée à travers ses vidéos d'entraînement pas par rapport à ses victoires. Phil Heat je l'ai connu que l'année dernière car je ne savais même pas qui était le M Olympia avant.

C.C. : Un mot pour conclure ?

E.C.N. : Pour conclure, je voudrais dire à tous ces jeunes qui pratiquent le body, soyez vigilant n'allez pas plus vite que la musique, ayez confiance en vous, croyez d'abord en vous et ne soyez pas les cobayes de vos coaches.

J'aimerais que le Body puisse retrouver cette convivialité qui existait entre les athlètes à l'époque sinon longue vie au Bodybuilding car c'est un sport que j'adore. Et longue vie à votre journal et merci à vous pour l'interview



**RAYMONT
EDMONDS**

**IFBB PRO
MR OLYMPIA
MEN S PHYSIQUE**

@raymontedmonds

Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu



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



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

5 EXERCICES POUR LES TRICEPS



CLIQUEZ POUR REGARDER



MES 5 MEILLEURS EXERCICES TRICEPS

Les exercices pour les triceps sont souvent mal réalisés avec une mauvaise technique ce qui ne permet pas de muscler ses bras de façon optimale.

Ainsi je vous présente dans cette vidéo 5 exercices ciblant les 3 faisceaux des triceps (faisceau latéral, moyen, chef long) avec mes conseils pour une meilleure contraction et étirement, par conséquent un gain de muscles.

- 1 - Dips lesté (puis dégradé ou dropset)
- 2 - Développé couché prise serré à la barre guidée
- 3 - Barre au front (avec ma variante permettant d'étirer au mieux la longue portion du triceps et garder une tension continue)
- 4 - Extension haltère derrière la tête sur banc incliné
- 5 - Extension à la corde derrière la nuque en Biset avec Extension à la corde poulie haute



JULIEN QUAGLIOLINI

Recette

GRANOLA BANANE

A prendre en petit déjeuner pour les objectifs de prise de masse



Ingrédients principaux :

- 60g de flocons d'avoine
- 1 poignée d'amandes ou noix
- 1 banane
- 1 cuillère de miel
- 10 à 15 raisins secs
- Un petit peu de cannelle (optionnel)
- 1 yaourt
- 30g de Lean Gainer Banane ou Vanille

ETAPE 1

Coupez la banane en morceaux.

ETAPE 2

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

ETAPE 3

Dégustez !

informations nutritionnelles

- Pour 1 :
- 810 Kcal
 - 106 g de glucides
 - 23 g de lipides
 - 35 g de protéines

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**NATHALIE
MUR**
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

TRAVAIL EXCENTRIQUE

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.

La méthode d'entraînement MACS7 utilise plusieurs techniques. Aujourd'hui nous nous intéressons à l'entraînement excentrique

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7®

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7



Andréa
Coach MACS7

Rene MÊME
Préparateur Physique et
Co-fondateur MACS7

Selon les exercices, le mouvement peut démarrer soit en phase excentrique, soit en phase concentrique.

On se souvient que la contraction musculaire excentrique se caractérise par la production d'une force musculaire associée à un allongement du complexe MUSCLE-TENDON.

Une étude plus approfondie de la phase excentrique, a permis de constater que l'étirement permettait de libérer plus d'espace, ce qui offrirait la possibilité, de refixer le phosphate inorganique mais également l'attachement de cette fameuse seconde tête de myosine avec pour conséquence immédiate une augmentation significative de la production de force. (Environ 2,5 fois plus que la force maximale isométrique).

René et Andréa ont donc choisi de vous présenter des techniques d'entraînement utilisées dans la méthode MACS7 musculation qui accentuent le travail dans la phase excentrique du mouvement.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



THEME DU MOIS EN VIDEO



EXERCICES :

1 - ELÉVATIONS LATÉRALES

2- DÉVELOPPÉ COUCHÉ

3- TIRAGE POULIE DE FACE

TECHNIQUES :

Excentrique accentué
3" ou 4"

> Stato-dynamique
excentrique 3"



**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

- **Formation MACS7 Cardio**
 - 1- 15.16.17.18/04/2020
 - 10.11.12.13/06/2020
 - 16.17.18.19/09/2020
 - 18.19.20.21/11/2020
- **Formation MACS7 Muscu**
 - 24.25.26/04/2020
 - 18.19.20/06/2020
 - 24.25.26/09/2020
 - 26.27.28/11.2020



NATHALIE MUR

Présidente de
l'Association EP2S

www.ep2s.org

Coordinatrice MACS7

www.macs7training.com

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



**DÉBORAH
DONNIER**
Fondatrice Prévention Santé

WEB



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



Interview au congrès IPSN à Saint Malo.

■ SÉMIOLOGIE DES ALIMENTS, CE QUE NOS ALIMENTS DISENT DE NOUS AVEC OLIVIER SOULIER

■ Quelle est la symbolique de l'alimentation ?
Qu'est-ce que nos choix alimentaires disent de nous ?
Pourquoi nos pulsions alimentaires ?

Le congrès "Respirer la santé" organisé par l'IPSN, à Saint Malo, afin de comprendre comment notre mode de vie influence notre santé. Lors de cette évènement, nous avons interviewé le docteur Olivier Soulier.

Découvrons selon lui la symbolique de l'alimentation.

Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

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

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

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



**NATHALIE
MUR**
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

FICHE CONSEIL

PARCE QUE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT IMPORTANTS DANS UNE PRÉPARATION DE COMPÉTITION, JE VOUS PROPOSE UNE POSOLOGIE POUR LA PHASE DE PRÉPARATION ET LA PHASE DITE DE « SÈCHE ».

Bien sûr, selon votre régime alimentaire, cette posologie peut varier.



EN PREPARATION

Au lever

5g Glutamine Pro Zero

Petit déjeuner

x2 Veinaxyne
x2 Omega 3
x1 Vitamine B Max
x1 Vitamine C

LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT

Avant entraînement

x4 gélules de IRON
Preworkout 20 min
avant entraînement

Après entraînement

BCAA 8.1.1 Zero
x2 ZMA



© FITNESS-M

EN PHASE DE SÈCHE

Au lever

5g Glutamine
Pro Zero

Petit déjeuner

x2 Veinaxyne
x2 Omega 3
x1 Vitamine B Max
x1 Vitamine C

Avant le coucher

x2 ZMA
5g Glutamine Pro Zero
x1 Vitamine C

LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT

Avant entraînement

x4 gélules de IRON
Preworkout 20 min
avant entraînement

Après entraînement

BCAA 8.1.1 Zero



COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES ERIC FAVRE SPORT

GLUTAMINE PRO ZERO :



La Glutamine favorise la récupération après l'exercice, complément sous forme de poudre, goût neutre

La glutamine ou L-glutamine est l'acide aminé le plus abondant dans le sang et les muscles. Elle joue un rôle dans la synthèse des protéines.

Après l'exercice intense, les réserves musculaires en glutamine diminuent considérablement il est donc important d'en apporter par la supplémentation.

VEINAXYNE :



Veinaxyne facilite la circulation du sang dans vos jambes, complément sous forme de comprimés

Conseillé pour les jambes et chevilles lourdes, gonflées, recommandé quand on fait une activité physique.

Veinaxyne® agit de manière globale et complète sur la circulation :

- Veineuse
- Lymphatique

OMEGA 3 :

Oméga 3 contribue à la protection de votre cœur et au bien-être de votre cerveau, complément sous forme de gélules soft



Les omégas 3 sont reconnus pour agir à la fois sur la santé cardio-vasculaire et sur la mémoire mais présentent de nombreux autres avantages.

En effet, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) contribuent à une fonction cardiaque normale.

Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.

L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

VITAMINE B MAX :



Vitamines B Max pour remettre d'aplomb votre métabolisme, complément sous forme de comprimés

Vitamines B Max est un complément alimentaire complet puisqu'il contient l'ensemble des vitamines du Groupe B à des dosages maximum. Ces vitamines sont reconnues pour être au carrefour des métabolismes : glucides, protéines, lipides.

- La vitamine B1 contribue à un métabolisme énergétique normal.

- La vitamine B6 contribue à réguler l'activité hormonale.

Les vitamines B2, B3, B5, B6 et B12 contribuent à réduire la fatigue.

Les vitamines B6 et B12 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.

La vitamine B1 contribue à une fonction cardiaque normale.

La vitamine B9 contribue à la synthèse normale des acides aminés.

Toutes ces vitamines contribuent à l'amélioration des fonctions psychologiques

VITAMINE C :

La vitamine C pour stimuler votre vitalité et votre tonus, complément sous forme de comprimés



La vitamine C est indispensable pour le bon fonctionnement de notre organisme puisqu'elle intervient sur de nombreux paramètres en contribuant au :

- Fonctionnement normal du système immunitaire
 - La réduction de la fatigue
 - Métabolisme énergétique normal
 - La protection des cellules contre le stress oxydatif
 - Fonctions psychologiques normales
- Vitamine C Vegan du Laboratoire Eric Favre® contient 1 000mg de vitamine C par comprimé ! La vitamine C provient en partie du fruit de l'acérola. Ce produit est recommandé pour :
- Immunité
 - Fatigue passagère et récurrente
 - Baisse de vitalité
 - Anti-oxydant
 - Fonctions psychologiques

BCAA 8.1.1 ZERO :

Développez vos muscles, optimisez votre récupération, complément sous forme de poudre, plusieurs saveurs délicieuses.



Les B.C.A.A. regroupent 3 acides aminés essentiels : la leucine, l'isoleucine et la valine.

Ils sont très présents dans le tissu musculaire et entrent donc dans la constitution du muscle. Un apport en BCAA est donc indispensable lors de la pratique d'un sport et ce, quelque soit ce dernier (body, fitness, sports d'endurance, explosif...).

Non synthétisés par l'organisme, ils doivent être apportés par l'alimentation et/ou la supplémentation.

BCAA 8:1:1 est constitué de 8 parts de Leucine pour 1 part d'Isoleucine et 1 part de Valine.

IRON PREWORKOUT :

Iron Preworkout garantit explosivité et résistance à la fatigue lors de vos entraînements, complément sous forme de gélules



Avec Iron Preworkout réalisé des entraînements, des trainings explosifs tout en puissance, en repoussant la limite de la fatigue.

Votre métabolisme sera boosté et plus performant en gagnant en endurance et en énergie, agissant notamment sur l'oxygénation cellulaire et ayant une action booster.

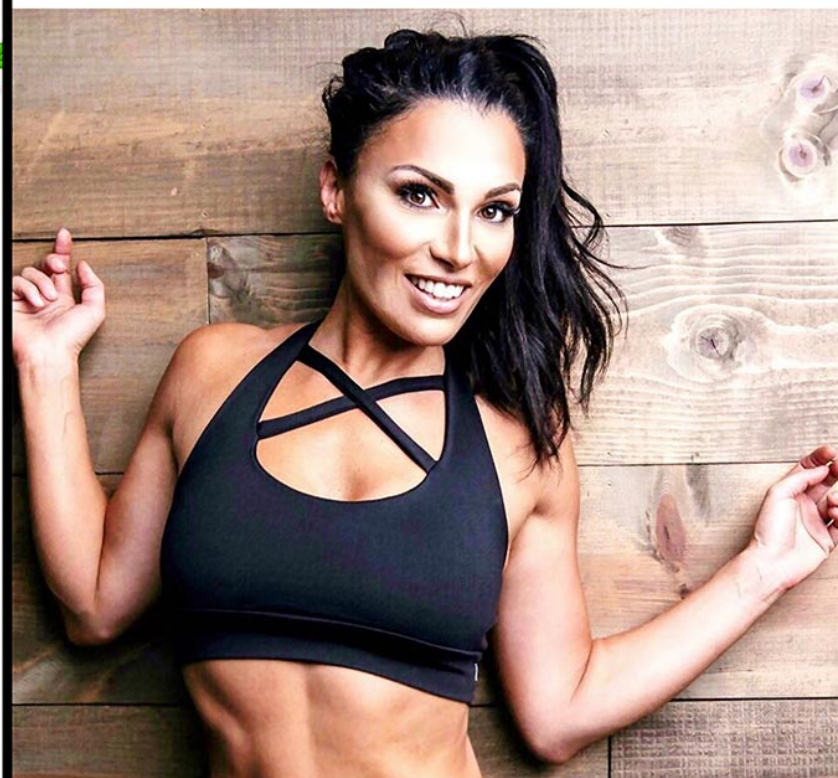
ZMA :

ZMA booste votre testostérone et luttiez contre la fatigue, complément sous forme de gélules



ZMA+ est un complexe de zinc, de magnésium et de vitamine B6 au dosage maximal enrichi en noni pour vous accompagner lors de vos efforts physiques mais aussi au quotidien.

Booster votre taux de testostérone et votre anabolisme grâce au zinc qui contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire. Le magnésium quant à lui contribue à une fonction musculaire normale, une synthèse protéique normale ainsi qu'à réduire la fatigue.



IRON ULTRA FAT BURNER :

Iron Ultra fat burner agit sur la masse grasse, complément sous forme de gélules



C'est un brûleur de graisse composé, entre autre, d'extrait de thé vert qui contribue au métabolisme et inhibe la catéchol-Ométhyltransférase, enzyme participant à la thermogénèse corporelle (brûle graisse).

Le fer aidant à réduire la fatigue, il participera également à maigrir sans fatigue, et vous permettra de garder votre énergie.

Avec IRON Ultra Fat Burner c'est une grosse transpiration assurée pendant votre séance !

BCAA 10.1.1:

Développez vos muscles avec l'aide de BCAA 10.1.1 Vegan, complément sous forme de comprimés

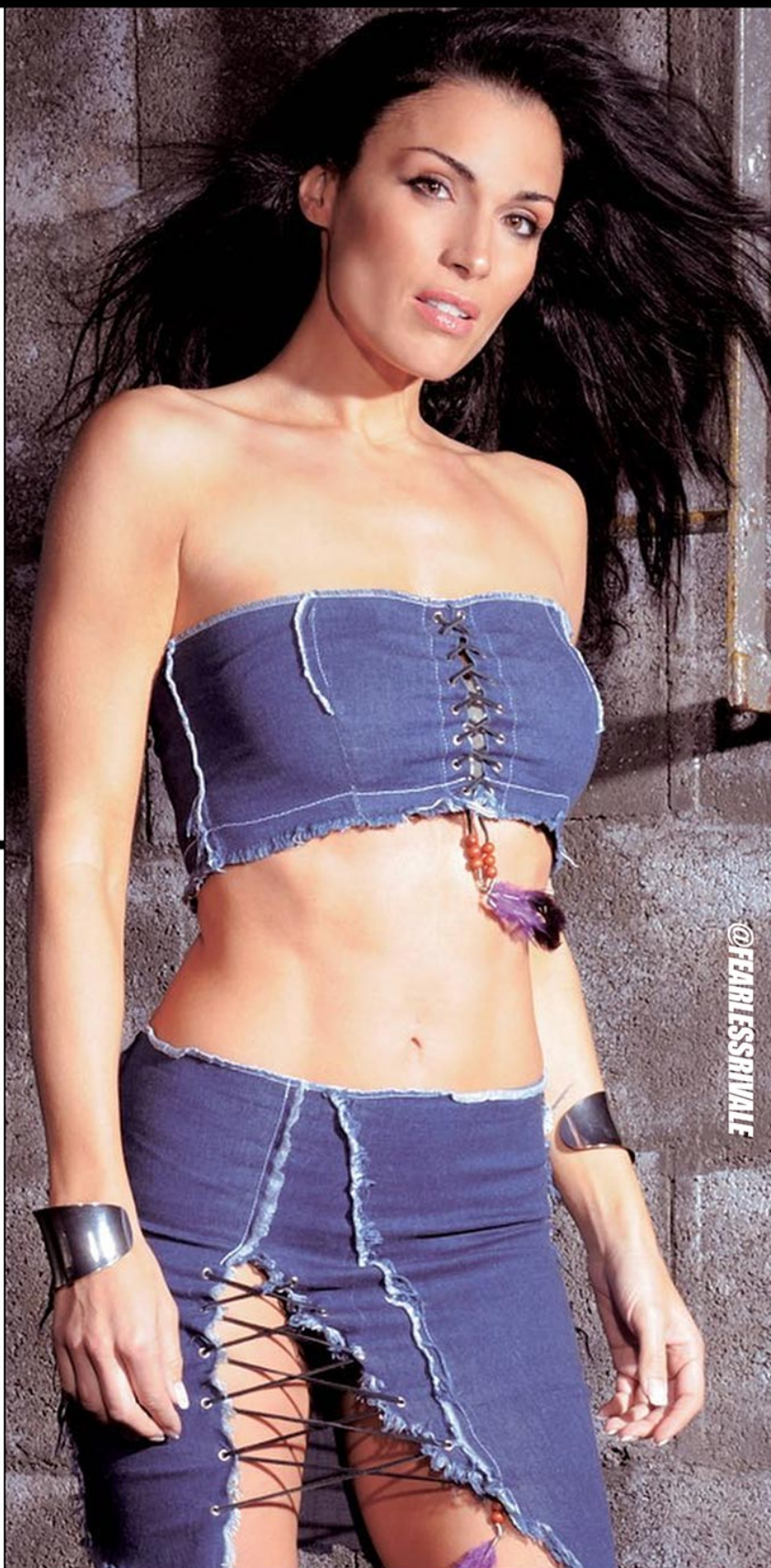


Les B.C.A.A. (branched-chain amino acids) ou acides aminés ramifiés regroupent 3 acides aminés essentiels : la leucine, l'isoleucine et la valine. Ils sont très présents dans le tissu musculaire et entrent donc dans la constitution du muscle.

Un apport en BCAA est donc indispensable lors de la pratique d'un sport et ce, quelque soit ce dernier (body, fitness, sports d'endurance, explosif...).

Non synthétisés par l'organisme, ils doivent être apportés par l'alimentation et/ou la supplémentation.

BCAA 10:1:1 est constitué de 10 parts de Leucine pour 1 part d'Isoleucine et 1 part de Valine.



NATHALIE MUR

1^{ère} IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport

LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES



28%
PROTEINES¹

**IDEAL
REGIME
CETOGENE**
FAIBLE EN SUCRE

**RICHE EN
FIBRES**



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

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   

¹Source de protéines. ²Bon pour la santé
*Beurre de cacahuète à tartiner contenant des sucres naturellement présents.



**ANISSA
ZEKKOUTI**
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB



NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

MES COLLATIONS EQUILIBRÉES



© FITNESS-MAG.FR

LA BASE

Vous devez trouver un équilibre entre vos apports et les besoins de votre organisme, tant au niveau des macro et micronutriments que des quantités. Un snack c'est environ 200_250 kcal.

LES PIÈGES À ÉVITER

Notre alimentation moderne présente de nombreux défauts : excès de sel, sucres raffinés, graisses trans hydrogénées. En gros, un excès de « **calories vides** » présentant une faible densité nutritionnelle au détriment des « **calories pleines** » que nous devrions favoriser. Optez donc pour des collations 100% d'ingrédients naturels et riches en nutriments !

POUR OPTIMISER SES PERFORMANCES, RIEN DE MIEUX QUE DES COLLATIONS POUR FRACTIONNER VOS REPAS, GÉRER VOTRE GLYCÉMIE ET AMÉLIORER VOTRE DIGESTION. C'EST DONC L'OCCASION CE MOIS DE PARLER COLLATIONS SAINES ET NATURELLES.

QUAND PRENDRE UNE COLLATION?

Avant, entre, ou après une activité physique afin de fournir à votre organisme l'énergie nécessaire et de bien récupérer.

QUELS SONT LES APPORTS RECOMMANDÉS ?

L'APPORT GLUCIDIQUE : il assure un maintien de la glycémie tout au long de l'effort. Il ne faut donc pas en avoir peur, surtout pendant l'effort. En effet, lorsque les glucides sont épuisés, les protéines servent de source d'énergie (d'où l'importance des glucides pour éviter la fonte musculaire...). Pour un coup de fouet immédiat, boostez vos sucres rapides ! Si vous recherchez l'endurance, privilégiez les IG faibles.

L'APPORT PROTÉIQUE : pendant et après l'effort, le muscle est mis à mal (inflammations locales, micro-déchirures des fibres musculaires.....). Il est donc idéal après l'effort mais aussi à inclure à chacune de vos collations pour un effet rassasiant et un apport protéique régulier sur la journée.

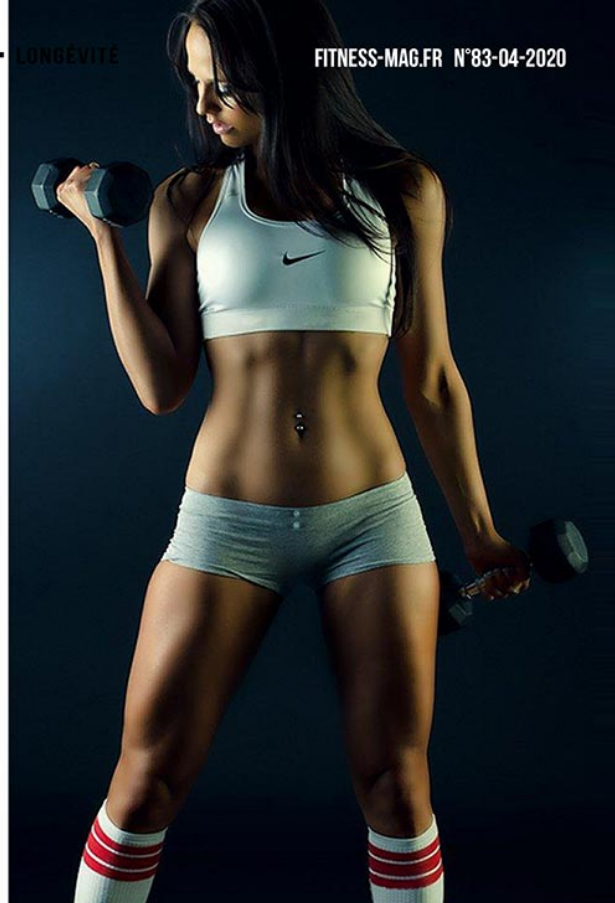
L'APPORT LIPIDIQUE : il est nécessaire au bon fonctionnement de votre corps. Pensez à choisir les bonnes graisses comme l'huile de coco, le beurre de cacao ou encore les oléagineux (amandes, noix ...).

LES BARRES INDUSTRIELLES : À ÉVITER !

Bien que pouvant être adaptées en terme de macronutriments (ratio glucides/lipides/protéines) ces barres se révèlent souvent être une catastrophe en terme de qualité nutritionnelle. Les produits naturels se trouvent souvent en fin de peloton après **une longue liste d'édulcorants, d'additifs chimiques (E....)** et d'ingrédients à éviter (**huile de palme, fructose...**) ...

LES PIÈGES À ÉVITER

Notre alimentation moderne présente de nombreux défauts : excès de sel, sucres raffinés, graisses trans hydrogénées. En gros, un excès de « **calories vides** » présentant une faible densité nutritionnelle au détriment des « **calories pleines** » que nous devrions favoriser. Optez donc pour des collations **100% d'ingrédients naturels et riches en nutriments !**



LES COLLATIONS SAINES !

Une boule énergétique (très digeste) chez **les Fabuleuses**.

-Un porridge Avoine Divine chez

Iswari France

—Un smoothie banane/ cacahuète/maca/ lait d'amande maison.

-Les snacks **LET'S GET NUTS** élaborés avec **100% d'ingrédients naturels** (avoine, dattes, huile de coco, oléagineux...) made in Lyon.



LET'S GET NUTS

crazy healthy biscuits



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

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

Fb: [Brooklynfit Naturopathe](https://www.facebook.com/BrooklynfitNaturopathe)

SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR¹ & JET LAG^{3*} MÉLATONINE & CYRACOS[®]



- > Difficultés d'endormissement¹
- > Réveils nocturnes¹
- > Nervosité, stress⁴
- > Sans accoutumance

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

ERIC FAVRE[®]
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com

Suivez-nous



**Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.

*Décalage Horaire. Cyracos est un extrait de mélisse qui améliore la qualité du sommeil et favorise l'endormissement. "La Mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 1 mg avant le coucher)". "Elle contribue à atténuer les effets du décalage horaire (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée)". "Le pavot de californie contribue à une relaxation optimale".


**VICTORIA
POLLASTRI**

 Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

WEB



PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

► APPRIVOISER SON SOMMEIL

PARTIE N°3 : DORMIR MOINS POUR PERFORMER PLUS : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

**ADOPTER UN SOMMEIL
POLYPHASIQUE POUR
DORMIR MOINS, ET
PERFORMER MIEUX. UNE
IDÉE QUI EN FAIT RÊVER
PLUS D'UN.**

L'idée n'est pas récente. Puisque Thomas Edison, Napoléon et Léonard de Vinci utilisaient déjà cette méthode.



Certains revendiquent même qu'elle serait notre rythme originel, puisqu'autrefois il fallait maintenir un état de veille permanent pour se protéger des prédateurs. Pourtant, sans remonter jusqu'à la Préhistoire, il suffit d'observer les enfants qui adoptent naturellement ce mode de sommeil. Certaines personnes sembleraient même y revenir en vieillissant.



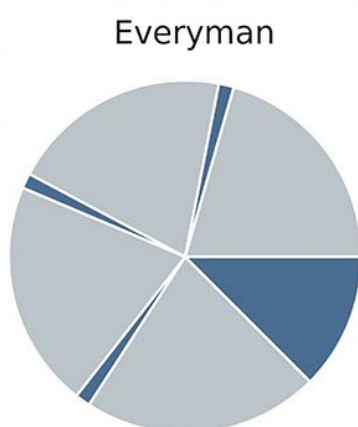
© FITNESS-MAG.FR

Très utilisée par certains sportifs aux contraintes particulières, navigateurs, militaires, travailleurs de nuit, elle permet de diminuer le temps de sommeil tout en maintenant une activité très soutenue, voir intensifiée, en fractionnant une nuit de sommeil complète en plusieurs périodes de sommeil très courtes. Mais loin de se contenter d'une simple réorganisation, elle en raccourcie la durée totale : les dormeurs polyphasiques se contentent ainsi de 2 à 5 heures de sommeil par jour.

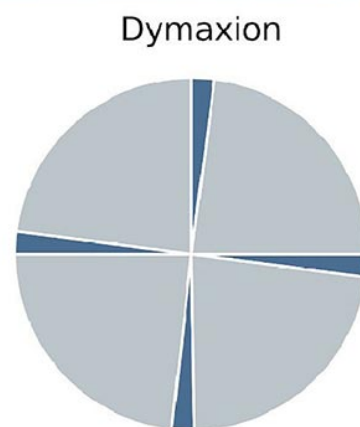


COMMENT ? C'est simple.

Certaines théories revendiquent que seul le sommeil paradoxal est indispensable à la récupération. Or, si un dormeur moyen dort entre 6 et 8h par nuit, avec 40% de sommeil profond et 60% de sommeil léger, le dormeur polyphasique accumule de très courts épisodes de sommeil où il obtient à chaque fois 60 à 70% de sommeil profond. Ainsi, il dort moins, mais la durée totale accumulée de sommeil profond est identique au dormeur monophasique. De cette façon, il sacrifierait uniquement les phases de sommeil légères, jugées moins importantes.



■ Asleep ■ Awake



■ Asleep ■ Awake

Difficile de savoir qui le premier en eut l'idée, mais quelques noms ont développé des protocoles spécifiques. On parle ainsi de la méthode d'Uberman (six siestes de vingt minutes toutes les quatre heures), de la méthode Everyman (une sieste de trois heures ainsi que trois siestes de vingt minutes), et de celle de Dymaxion inventée par R. Fuller qui a passé 2 ans à dormir uniquement 2 heures par jour, en accumulant une sieste de 30 minutes toutes les 6 heures.

■ UNE MÉTHODE DANGEREUSE ?

Les études sur le sujet sont rares. Les craintes avancées par certains scientifiques concernent surtout un affaiblissement du système immunitaire, une diminution de la production de certaines hormones, une diminution de la fertilité, une baisse de la vigilance, des troubles de l'humeur, une perte de la mémoire à court terme.

Des chercheurs de l'université de Nagoya, au Japon, ont montré qu'une dette de sommeil, affecte l'oxygénation des lobes frontaux du cortex, siège de l'adaptation comportementale (prise de décision, régulation des émotions).

Il faut se souvenir qu'on ne dort pas uniquement pour le plaisir de dormir, mais que le sommeil est un moment privilégié pour restructurer et réorganiser tous les événements vécus de la journée.

Malheureusement à l'ère de l'hyper-productivité, la nuit semble une perte de temps. C'est une belle erreur.



UN RISQUE POUR LA PERFORMANCE ?

Rarement prise en compte dans le plan d'entraînement, le sommeil reste un facteur critique pour les sports de force, où le système nerveux est fortement sollicité. La production hormonale se fait à 95% pendant la nuit. C'est le moment privilégié où le corps se régénère.

De nombreuses études analysant l'effet de la privation de sommeil sur la performance révèlent une atteinte considérable sur les mouvements polyarticulaires (squat, développé couché, soulevé de terre). En revanche l'impact est négligeable sur les assistances mono-articulaires.

La privation de sommeil est également responsable d'une baisse de la production de testostérone, et de l'hormone de croissance, d'une baisse de l'agressivité réactionnelle face à une menace, d'une hausse du cortisol et d'une perturbation de la balance leptine/ghréline, facteur clé dans la prise de masse grasse.

Une petite étude menée sur 10 hommes américains révèle ainsi une baisse de 10 à 15% de la production de testostérone

après une semaine avec 5 heures de restriction de sommeil journalière (mesure de la testostérone sanguine). Cette baisse de la testostérone était aussi corrélée à une baisse de l'énergie, une baisse de la motivation et une baisse de la libido.

Le sommeil et notamment la phase REM du sommeil, paraît donc capitale dans la production de cette hormone, régénérée durant la nuit.

Enfin il faut noter que la guérison est ralentie lors d'une privation de sommeil. Les blessures sont plus longues à se soigner, la synthèse protéique est moins rapide. Les progrès sont limités.

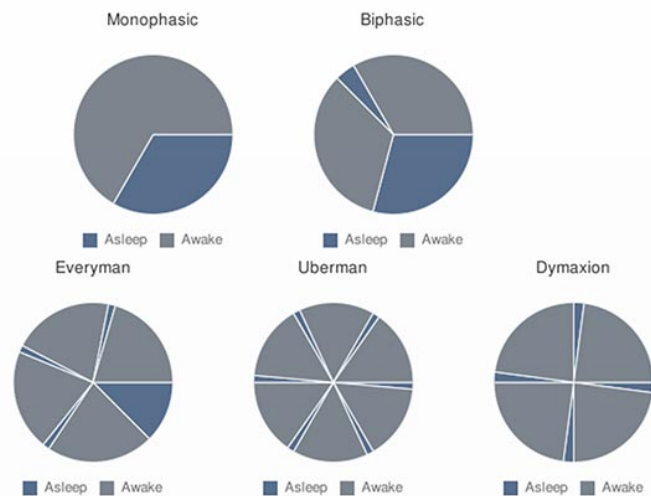


UNE CAPACITÉ DÉCISIONNELLE MODIFIÉE

Dernier élément essentiel : la sphère cognitive. Une privation de sommeil affecte la capacité à prendre des décisions. Au quotidien certes, mais aussi lors de l'activité physique, lorsque le cerveau doit sélectionner rapidement un geste sportif à mettre en action, parmi un panel d'engrammes moteurs. Une seule nuit écourtée suffit à ralentir ce processus.

Il faut rappeler que le système nerveux achève d'engrammer les nouveaux patrons moteurs appris durant la journée, pendant la nuit, dans les 24 heures suivant l'apprentissage. Si pendant cette fenêtre, l'individu est privé de sommeil, et essaie de le rattraper les jours suivants, il ne retiendra pas aussi bien les nouveaux apprentissages. Un bon engramme moteur nécessite de la pratique certes, celle-ci ne suffit pas. Elle doit être couplée au sommeil.

Comparison of sleep patterns



UNE COMPOSITION CORPORELLE MODIFIÉE ?

Enfin on peut mentionner les effets de la privation de sommeil sur la composition corporelle. Les études démontrent une forte corrélation révélée par plusieurs marqueurs : sensation de faim accrue, perte de masse maigre, gain de masse grasse, hausse de l'excrétion de nitrogène urinaire sur 24h, hausse de la ghréline, baisse de la leptine. Bien évidemment, cela varie d'un individu à l'autre.

Si les études scientifiques sont rares, le développement d'applications et de montres ultra connectées enregistrant les rythmes de sommeil et la variabilité cardiaque, permettent aux plus courageux d'expérimenter par eux-mêmes, et de tirer des conclusions appuyées par des données. Si la précision de ces mesures est limitée par l'accessibilité de ces gadgets, il n'en reste pas moins qu'elles permettent une autonomie de décision. Libre à chacun d'explorer et de se faire une idée !



**83 NUMÉROS
DISPONIBLES**

7238

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.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



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