

# FITNESS MAG

EDITION N°89 / 10-2020

## BREON ANSLEY

Photo david Andrieu

3E PARTIE

DOSSIERS :

### COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

### LES AVANTAGES DU JEÛNE INTERMITTENT

### DIURÉTIQUES & SPORT

### UNE RENTRÉE GREEN JUICING

### RÉCUPÉRATION 4 METHODES PEU CONNUES !

### PEUT-IL RECONQUÉRIR SON TITRE AU PROCHAIN OLYMPIA ?

### LES 06

### CHOSSES LES PLUS IMPORTANTES À FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE

### COMMENT CHOISIR SON BANC DE MUSCULATION EN HOME GYM

Exclusif !  
**KITTI HORVATH**  
IFBB PRO BIKINI



Photo @JDXPHOTOGRAPHY



# **BODYTONE**

## **30 JOURS POUR ESSAYER**

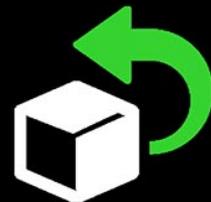
**MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES**

Offre valable pour le choix de 3 machines  
sur toutes les gammes **CARDIO, BIKING, CROSSOVERS, MACHINES GUIDÉES** et **SOLID ROCK**.

QUE SE PASSE T'IL AU BOUT DES 30 JOURS?

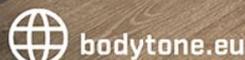


**OU**



**VOUS DÉCIDEZ DE LES GARDER**

**REMBOURSEMENT INTÉGRAL  
RETOUR GRATUIT**



**POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claude@bodytone.eu**

# 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 QUAGLIOLINI**  
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 Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

**PRESTIGIOUS NUTRITION**

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

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#89  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacoms / 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 Casanovas, 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 **Novacoms** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

**Fitness Mag** se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR 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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#89  
FM

## Stress & performance



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

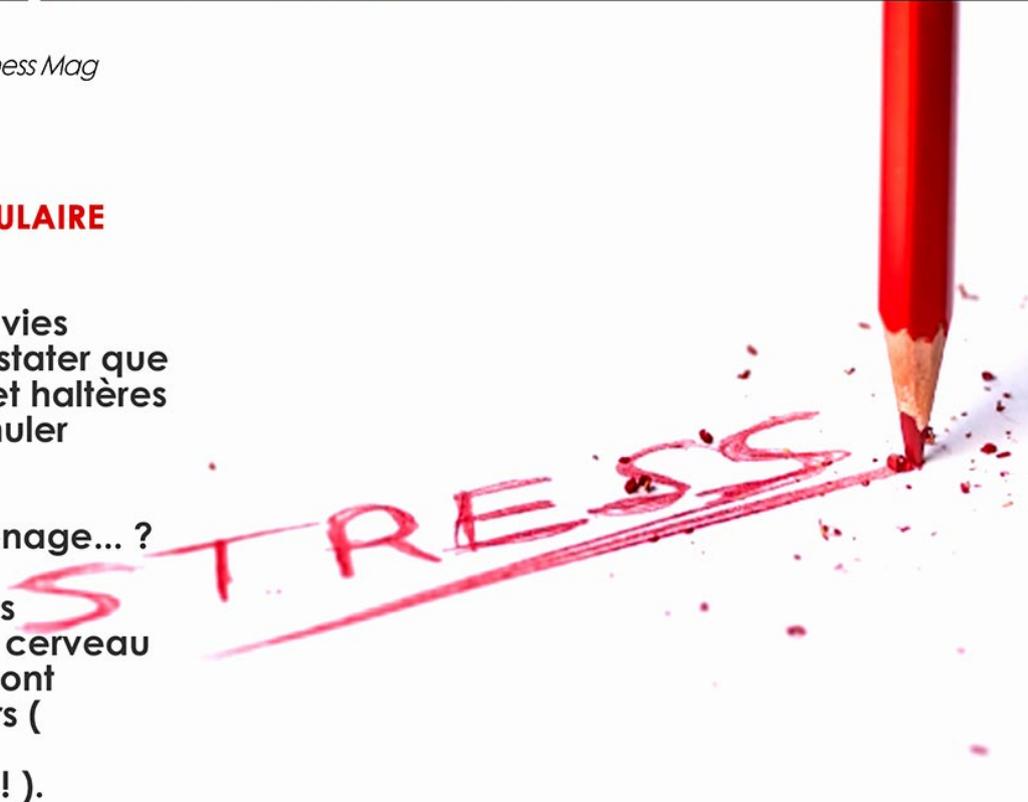
Mes chers lecteurs(trices),

### STRESS ET CONTRACTION MUSCULAIRE AFFAIBLIE.

Avec le rythme effréné de nos vies quotidiennes, force est de constater que pléthore d'adeptes des poids et haltères éprouvent des difficultés à stimuler efficacement leurs muscles à l'entraînement.

Manque de technique ? surmenage... ?

Il faut savoir qu'en cas de stress prolongé voir chronique, notre cerveau et nos neurones précisément vont émettre des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine. ...et acétylcholine en l'occurrence !).



## 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.



**A FORCE DE PRODUIRE "SANS ARRÊT" CES MOLECULES. ..C'EST LA PÉNURIE !.**

Et comme la force de contraction d'un muscle dépend ENTRE AUTRE du nombre d'unités motrices et de fibres impliqués dans cette dernière (rappelez-vous que lors d'un mouvement, au niveau de l'influx nerveux, le dernier synapse neuromusculaire libère de l'acétylcholine pour activer les myofibrilles provoquant ainsi un raccourcissement des fibres et la contraction du muscle.

Par conséquent ! « NO STRESS » (si possible ) pour être performant...et être en bonne santé tout simplement ! .

*Eric RALLO Giudicelli*

photo wallpaper flare

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°89
- 3** equipe fitness mag
- 5** preface
- 7** sommaire
- 9** la croissance musculaire p3
- 13** breon ansley
- 24** 6 choses les plus importantes..
- 29** les allergies
- 32** comment choisir son banc...
- 36** telechargez le magazine
- 37** corps soufflant et suant
- 40** coaching scénique
- 45** old school physiques
- 46** pitarch francois
- 52** témoignage sur les stéroïdes
- 53** comment réussir ses tractions
- 54** les avantages du jeûne intermittent
- 57** kitti horvath
- 66** physique du mois
- 67** comment bien s'étirer post training
- 73** récupération 4 méthodes peu connues
- 77** soutenez fitness mag sur tipee
- 78** diurétiques et sport
- 80** une rentrée green juicing



**BREON ANSLEY**

photo @davandrieu\_photographer

# 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](http://www.bmxx-sports.com)



**Native Whey Isolate**



**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE :

## COMPRENDRE LA "BIG T" OU COMMENT LA TESTOSTÉRONE PROGRAMME LES CELLULES SOUCHES À DEVENIR DES CELLULES MUSCULAIRES...



### PARTIE N°3

## LA TESTOSTÉRONE CONVERTIT LA GRAISSE POTENTIELLE EN MUSCLE

Malgré le fait que les effets de la testostérone sur le développement musculaire sont au cœur de cette série, je suppose que vous avez été tout aussi impressionné par l'effet de l'administration de doses graduées d'énanthate de testostérone sur les taux de graisse corporelle des sujets de l'étude de Bhasin. Une explication possible pour cet effet serait certainement en rapport à l'augmentation des besoins énergétiques de la masse musculaire squelettique supplémentaire. A lui seul, cela peut cependant difficilement expliquer la profondeur des effets observés par Bhasin et al. dans les groupes énanthate de testostérone à faible et très faible dose.

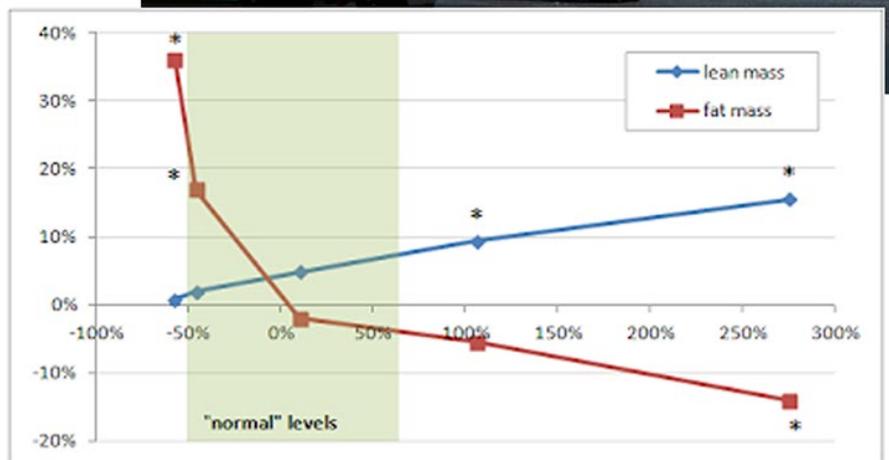


Tableau : Changement relatif de la masse maigre et de la masse grasse en réponse aux changements des taux sériques de testostérone. La zone verte indique des taux "normaux" = taux physiologiques de testostérone. Les astérisques (\*) indiquent des changements statistiquement significatifs ( $p < 0,05$ ) en fonction des valeurs de référence (calculées à partir de Bhasin, 2001)

Je veux dire, si vous examinez attentivement les données, même les groupes à faible dose ont effectivement gagné une certaine masse musculaire (< 2 % et statistiquement non significative). Une perte de masse musculaire squelettique ne peut donc expliquer l'augmentation de 18 à 37% de la masse grasseuse (cf. figure 3). Dans une publication ultérieure, Bhasin et al. proposent donc une explication alternative – je dirais tout à fait excitante – pour cette observation et d'autres observations similaires chez les hommes hypogonadiques (Bhasin. 2004) :

**Le changement réciproque de la masse maigre et de la masse grasse induite par les androgènes s'explique mieux par l'hypothèse que les androgènes favorisent l'engagement des cellules pluripotentes mésenchymateuses dans la lignée myogénique et inhibent l'adipogenèse par une voie médiée par les récepteurs androgéniques. {Note EM: ! :-}**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Cet effet d'amorçage de la testostérone sur les cellules souches "universelles" du tissu conjonctif ne se traduirait pas seulement par une augmentation du nombre de cellules souches appelées à devenir des cellules musculaires (autrement dit des cellules satellites), la testostérone réduirait également le nombre de "futurs adipocytes" et inhiberait ainsi la formation et le renouvellement des cellules grasses apoptotiques, c'est-à-dire mortes. Cette hypothèse est corroborée par les découvertes récentes de Semirale et al. qui constatent une réduction de l'accumulation de graisse viscérale et sous-cutanée avec une augmentation réciproque de la masse maigre chez les souris mâles et surexpression ciblée des récepteurs androgènes dans les cellules souches mésenchymateuses (Semirale, 2011).

## LE RÔLE DE LA TESTOSTÉRONE SUR LA CONNEXION NERFS/MUSCLES

Son effet sur les cellules musculaires proprement dites et leurs progéniteurs mis à part, la testostérone se lie également aux récepteurs androgéniques des motoneurones qui innervent le muscle. Il est intéressant de noter que la mort de ces motoneurones est considérée comme la cause principale de la sarcopénie et de la diminution associée de la masse musculaire au cours du processus de vieillissement (Narici. 2008). **Le traitement direct des motoneurones avec différentes doses de testostérone entraîne une augmentation de la taille et du nombre de motoneurones** (Fralely. 2002 ; Mansouri.

L'équivalent physiologique de ce dernier peut donc bien être responsable de l'amélioration de la "connexion esprit-muscle" que les utilisateurs de substances améliorant la performance signalent fréquemment. Elle peut également faciliter une activation plus grande/optimisée des fibres musculaires existantes et pourrait ainsi contribuer à des gains de force qui ne dépendraient pas de la croissance musculaire précédente. L'augmentation de la force, à son tour, permettrait aux athlètes de soulever des poids plus lourds et de fournir un nouveau stimulus de croissance, et ainsi de suite...



23 10

PHOTO FREEPIK, SERHIL BOBYK

Chaque fois qu'il est question d'androgènes et de la "connexion esprit-muscle", quelqu'un mentionne habituellement les trois lettres D, H et T et invoque ainsi le rôle de l'androgène le plus puissant, la dihydrotestostérone, pour laquelle la "Big T" n'est qu'une prohormone. Que ce soit vraiment la DHT, une combinaison des deux, ou si l'un des deux est juste plus puissant dans l'induction de ces effets neuronaux liés aux androgènes, cette question constituera un prochain sujet, dans lequel la DHT et les œstrogènes complètent un portrait encore très sommaire du rôle complexe des "hormones sexuelles" dans une orchestration si dense que l'idée qu'une seule hormone, protéine, acide aminé ou cytokine inflammatoire puisse faire croître votre muscle est simplement ridicule – même si cette hormone est bien la "The Big T" ;-)

Article source: Intermittent Thoughts on Building Muscle: Understanding the "Big T" – Testosterone Programs Stem Cells to Become Muscle note Fat + Keeps Satellite Cells & Motoneurons Alive

RETROUVEZ TOUS LES ARTICLES [ICI](#)



# Power Recovery Luxury



**Le meilleur Post Work shake au monde.  
Il y avait le délicieux parfum chocolat belge.  
Désormais il y a aussi le somptueux parfum :  
french vanille cookies...**



*J.M.B.'s luxury*  
**power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



#PRO  
ZONE

**PEUT-IL RECONQUÉRIR  
SON TITRE AU  
PROCHAIN OLYMPIA ?**

# BREON ANSLEY

**MR OLYMPIA CLASSIC PHYSIQUE 2017-2018**

Textes et photographies : David Andrieu |  
[www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) / @charleslowthian / @vqfit  
Instagram Breon Ansley

71

**IFBB PRO**



**VAINQUEUR D'OLYMPIA 2017 ET 2018 EN CLASSIC PHYSIQUE, BREON ANSLEY FUT DÉTRÔNÉ PAR CHRIS BUMSTEAD LORS DE LA DERNIÈRE ÉDITION.**

Le combat entre ces deux champions fut acharné sur la scène de Las Vegas. Et le résultat final fut très serré, puisqu'un seul petit point les a départagé.

La question que bon nombre d'observateurs et de fans se posent actuellement : Breon Ansley peut-il reconquérir son titre au prochain Olympia ?

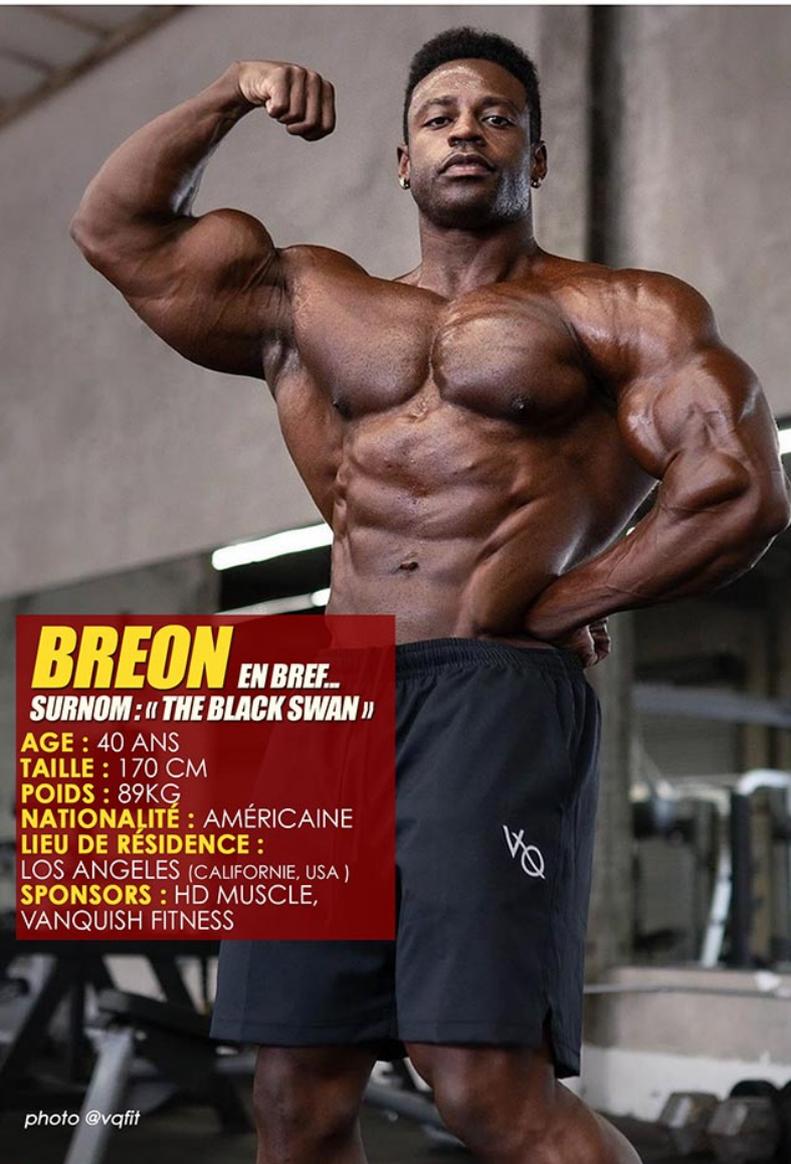
Pour vous chers lecteurs de Fitness Mag, voici le parcours de Breon Ansley, un champion d'exception. Un récit et une analyse qui permettront de mesurer ses chances de reconquête du titre suprême.

Et d'identifier, au passage, les clés d'un futur succès. Mais au regard de toutes ses qualités, on peut déjà affirmer que la victoire sera à sa portée.



A Olympia 2019, la bataille fut acharnée entre deux magnifiques athlètes, autant esthétiques que charismatiques : Chris Bumstead (#43) et Breon Ansley (#71).

photos @davandrieu\_photographer



**BREON** EN BREF...  
**SURNOM : « THE BLACK SWAN »**

**AGE :** 40 ANS  
**TAILLE :** 170 CM  
**POIDS :** 89KG  
**NATIONALITÉ :** AMÉRICAINNE  
**LIEU DE RÉSIDENCE :**  
LOS ANGELES (CALIFORNIE, USA)  
**SPONSORS :** HD MUSCLE,  
VANQUISH FITNESS

photo @vaqfit



# FOOTBALLEUR, ACTEUR ET ... FUTUR BODYBUILDER !

photo @charleslowthian

## PALMARÈS

2019

1E À LA YAMAMOTO PRO CUP

2E À OLYMPIA

2018

1ER À OLYMPIA

1ER À L'ARNOLD CLASSIC USA

2017

1ER AU NEW YORK PRO

1ER À OLYMPIA

2016

4E À OLYMPIA

1ER À LA PRESTIGE CRYSTAL CUP

2014

15E À L'EUROPA PHOENIX PRO (-212)

16E AU NEW YORK PRO (-212)

2013

1ER AUX CHAMPIONNATS NPC USA

2012

1ER AUX CHAMPIONNATS NPC DE LOS ANGELES

ANGELES

2E AU GRAND PRIX NPC TITANS

Né à Rowland Heights, en Californie (USA), Breon Ansley a pratiqué différentes activités physiques pendant son enfance et son adolescence. Sportif dans l'âme, il a consacré du temps et de l'énergie au tennis, à l'athlétisme et à la natation. Mais le sport qu'il a adoré, et dans lequel il était très performant, c'est le football américain. Breon avait même décroché une bourse d'études pour jouer à l'Iowa State University. Tandis qu'un futur prometteur dans cette discipline allait peut être se dessiner, le destin en a décidé autrement. Et cette première carrière sportive fut stoppée net à cause d'une vilaine blessure. Décidé à rester en forme après l'université, Breon souhaitait conserver une forme physique excellente. Parallèlement à un entraînement régulier, il cherchait du travail. Et suite à la réussite d'auditions pour des publicités, il a même collaboré avec de grandes marques comme Mc Donalds, Samsung et Chevrolet. Motivé plus que jamais, le Californien voulait professionnaliser son parcours dans le fitness. C'est ainsi qu'en 2008, il est devenu coach sportif afin d'aider les autres à atteindre leurs objectifs physiques. Au fil du temps, avec une bonne dose de travail et un sens inné de l'esthétique, le physique de Breon avait beaucoup progressé. Très admiratifs de son évolution, ses amis et ses clients l'ont encouragé à suivre la voie du bodybuilding.

# BODYTONE



AVEC NOTRE LIGNE CARDIO,  
**SÉLECTIONNEZ LA CONSOLE**  
QUI RÉPOND LE MIEUX À VOS BESOINS



HD 21" TFT

Écran tactile  
Multimédia  
Wifi  
Connectivité



Dot M. 21" Led

Matrice à LED  
Accès direct aux programmes  
Accès au démarrage rapide  
Entraînements personnalisés



HD 12" TFT

Écran tactile  
Multimédia  
Wifi  
Connectivité

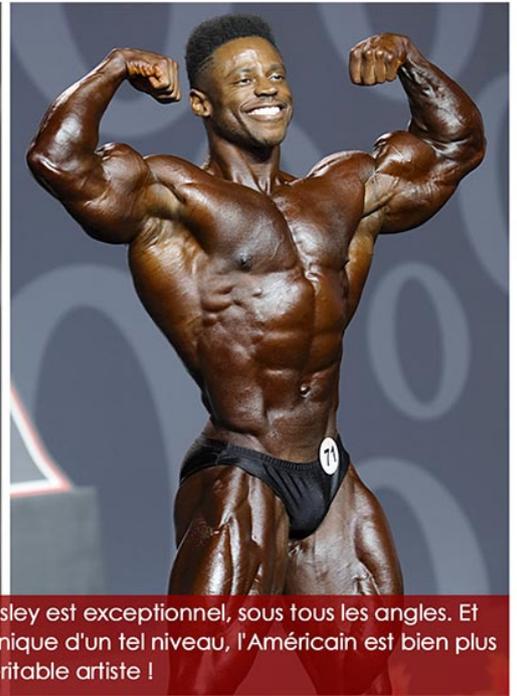


Dot M. 12" Led

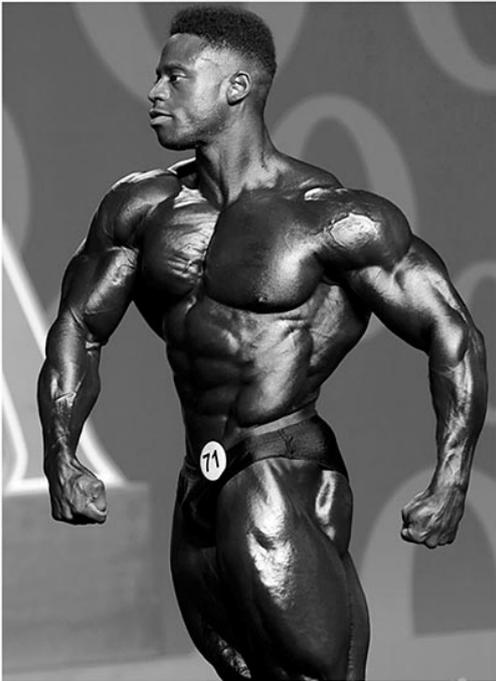
Matrice à LED  
Accès direct aux programmes  
Accès au démarrage rapide  
Entraînements personnalisés



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@bodytone.eu)



Le physique de Breon Ansley est exceptionnel, sous tous les angles. Et avec une expression scénique d'un tel niveau, l'Américain est bien plus qu'un athlète. Il est un véritable artiste !



photos @davandrieu\_photographer



photo @vqfit

# LES DÉBUTS D'UNE GRANDE CARRIÈRE

Monter sur scène, ce n'est jamais banal dans un sport comme le bodybuilding !

Même si cela peut paraître simple, vu de l'extérieur, il faut beaucoup travailler, à la salle mais aussi sur soi-même, pour se sentir prêt. L'entourage de Breon Ansley pensait qu'il était au niveau pour concourir mais le physique d'un champion se construit avec du temps.

Le Californien s'est donc entraîné de plus en plus dur avec la ferme intention de se lancer dans les compétitions. En redoublant d'efforts, ses préparations l'ont rapidement conduit à d'excellents résultats sur les podiums. En 2012, il a marqué les esprits du circuit amateur NPC en enchaînant 3 Top 3. Une belle performance quand on connaît le niveau du bodybuilding aux Etats-Unis ! Désireux de passer à l'échelon supérieur pour obtenir un consécration bien méritée, Breon s'est focalisé sur la préparation des Championnats NPC USA prévus l'année suivante. Et bien lui en a pris puisqu'il a réussi son pari !

La future star Classic Physique a remporté les NPC USA 2013, dans la catégorie des poids moyens.

Une victoire synonyme de carte Pro IFBB pour lui. Une belle récompense pour un athlète aussi besogneux que talentueux.

Ce titre marque donc la fin de sa carrière (amateur) et le début d'une autre, chez les professionnels.



photo @vqfit

## L'ASCENSION ET LA CONSECRATION

Dès l'obtention de sa carte Pro IFBB, Breon Ansley s'est consacré à ses futures échéances. Il a travaillé comme un damné pour atteindre très vite de bons résultats. Hélas, il n'a pas eu le succès escompté lors de ses premiers grands prix. En obtenant deux décevantes 15e et 16e places au New York Pro et à l'Europa Phoenix Pro,

dans la catégorie des -212 lbs, le Californien a connu un revers important. Déçu certainement, mais loin d'être abattu. Pour un poids moyen, le passage chez les professionnels est toujours très délicat. Construire le muscle nécessaire pour être compétitif demande du travail et du temps. Très vite, Breon a su remettre en question son



approche en matière de nutrition et d'entraînement pour devenir encore meilleur. Son amélioration physique et son choix de concourir dans la catégorie Classic Physique vont porter leurs fruits. L'année 2016 marquera son ascension sur le circuit Pro IFBB avec sa victoire à la Prestige Crystal Cup et sa prometteuse 4e place à Olympia. Il va encore monter en puissance, l'année suivante, en remportant le prestigieux New-York Pro. Et enfin, il connaîtra la consécration en remportant Mr Olympia, quelques mois plus tard. L'Américain confirmera en 2018, en conservant le titre suprême. Il ajoutera même une ligne supplémentaire à son palmarès en s'imposant à l'Arnold Classic USA. Voilà, la machine Ansley était lancée ! Et rien ni personne ne semblait pouvoir l'arrêter...

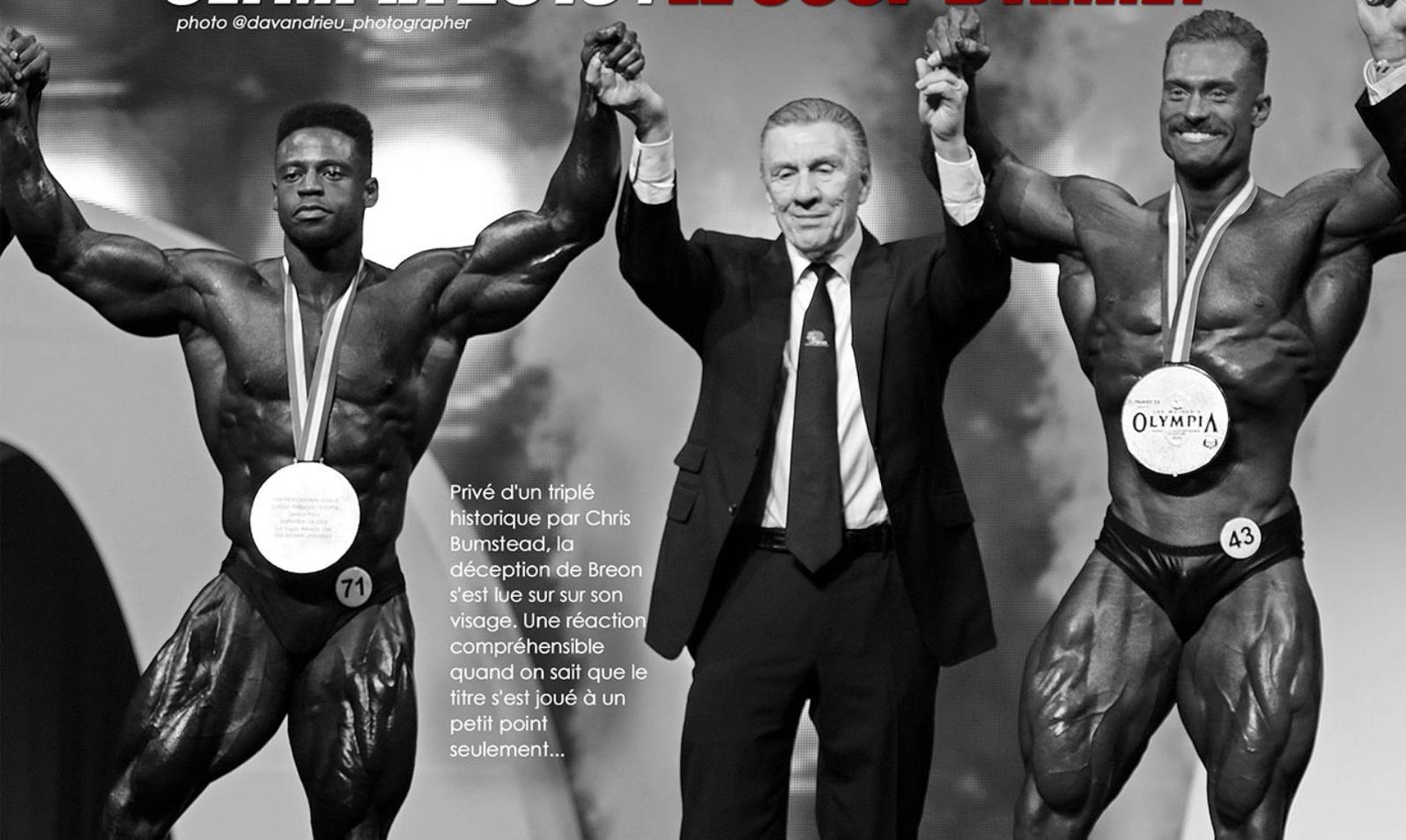
## UN PHYSIQUE ET UNE PHILOSOPHIE

Inspiré par le physique de Shawn Rhoden, Breon Ansley cultive un sens aigu de l'esthétique. Aussi bien à travers sa musculature symétrique et très travaillée, que dans ses prestations scéniques « old school » millimétrées, il capte tous les regards et suscite un vif intérêt. Des juges comme du public. Lorsqu'on l'observe attentivement sur scène, on ne peut s'empêcher de le comparer à un autre Shawn (Ray), version Classic Physique 2.0. Des proportions comparables, une ligne semblable, un sourire inaltérable, bref ils ont en commun la recherche permanente du beau et du show. Mais le Californien

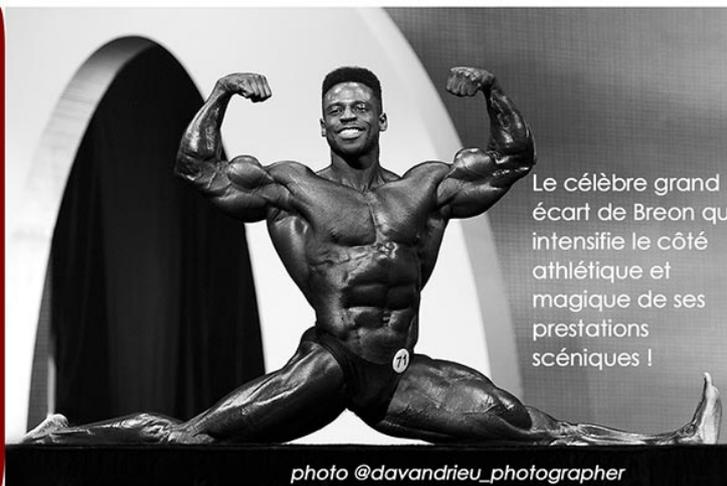
représente bien plus qu'un simple physique. Il véhicule aussi un état d'esprit et une certaine philosophie. Adeptes de la méditation, Breon croit fermement à la force de l'esprit. Pour lui, le corps est dirigé par le mental et c'est pourquoi il s'entraîne de manière très concentrée. Il visualise tout et il est convaincu que le meilleur va lui arriver. C'est quelqu'un d'extrêmement déterminé. L'Américain est persuadé qu'avec une profonde attitude positive et volontariste, peu de choses pourront lui échapper.

# OLYMPIA 2019 : LE COUP D'ARRÊT

photo @davandrieu\_photographer



Privé d'un triplé historique par Chris Bumstead, la déception de Breon s'est lue sur son visage. Une réaction compréhensible quand on sait que le titre s'est joué à un petit point seulement...



Le célèbre grand écart de Breon qui intensifie le côté athlétique et magique de ses prestations scéniques !

photo @davandrieu\_photographer



photo @vqfit

La domination de Breon Ansley depuis 2017, faisait de lui le favori logique du dernier Classic Physique Olympia. Rien ne semblait pouvoir ébranler son succès. Ses qualités physiques, son charisme, sa carrière et son image le plaçaient en pôle position. Mais c'était sans compter sur la présence d'un autre champion, lui aussi charismatique très esthétique : Chris Bumstead. Et le Canadien s'était déplacé à Las Vegas avec la ferme intention de faire vaciller l'Américain ! Après un combat acharné sur scène, au prejudging comme en finale, le roi fut déchu. Même si le résultat final fut extrêmement serré, avec un seul petit point d'écart, une défaite reste une défaite. A noter que ce fut le même écart que dans la catégorie Bikini où Elisa Pecini avait devancé Janet Layug. Lors de cet événement exceptionnel, le travail et les choix du jury n'ont pas été simples. Le niveau des athlètes progresse chaque année et les meilleurs sont parfois très proches. Certes, la défaite de Breon Ansley a sonné comme un coup d'arrêt dans sa carrière. Mais si la bête a été blessée, elle n'est pas décédée... Breon a perdu une bataille mais certainement pas la guerre ! Le Californien peut-il renverser la tendance lors de la prochaine édition ?

Jusqu'au bout de la finale du Big O. 2019, Breon Ansley a tout donné pour dominer George Peterson (#63) et s'imposer face à Chris Bumstead (#43).



photo @davandrieu\_photographer

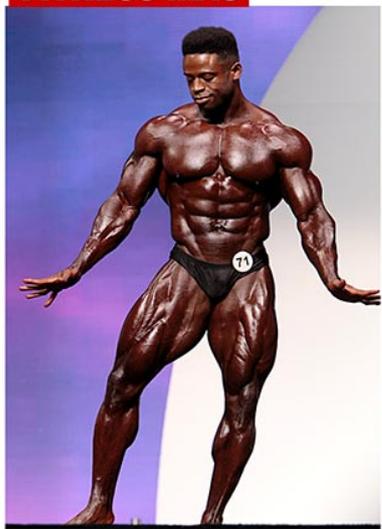
## UNE RECONQUÊTE DU TITRE EST-ELLE ENVISAGEABLE ?

Perdre un titre, c'est toujours une déchirure pour un bodybuilder. Mais quand il s'agit d'Olympia, cela doit être très difficile à digérer. Cependant, la défaite comme la victoire sont dans l'ADN du sport et du sportif. De plus, il ne faut jamais oublier que ces athlètes sont des gladiateurs au mental d'acier et aux ressources insoupçonnées. Et c'est là dedans que Breon compte bien aller puiser ! Ces champions se sont souvent construits dans la souffrance, l'échec et l'adversité. Même si l'année 2020 s'avère très compliquée à cause de la crise sanitaire liée au coronavirus, ces guerriers vont s'adapter avec un seul objectif : s'affronter. Alors, comment Breon peut-il remporter la prochaine édition du Big O. ? Quelles sont ses chances réelles de renouer avec le succès ?

**A-T-IL LES MOYENS DE S'IMPOSER POUR RECONQUÉRIR LE TITRE SUPRÊME ?...**



photo pinterest



Inspiré par Shawn Rhoden, Breon Ansley présente des ressemblances avec un autre Shawn (Ray), version Classic Physique 2.0. A noter, de sublimes poses "old school" à la Berry De Mey dans son passage individuel.



photos @davandrieu\_photographer

photo @vafit

Tout d'abord, Breon s'est sans doute remis en question depuis cette défaite. A 40 ans, il possède l'expérience et la sagesse nécessaire pour analyser les raisons de son échec. Il a aussi encore beaucoup d'énergie pour se surpasser.

A noter que son volume et son équilibre musculaire sont optimaux. Ce n'est donc pas sur ces derniers critères qu'il va pouvoir faire pencher la balance de son côté au prochain Big O. Mais peut-être qu'en se présentant encore plus sec et plus affûté sur scène, il parviendra à rassembler les votes d'une majorité de juges.

Lors de la dernière édition, l'Américain avait un peu de marge en matière de sèche. Dans la forme de sa vie, il est évident que le Californien sera très difficile à battre. Même si Chris Bumstead avait fait la différence sur la ligne et la largeur, Breon possède une densité impressionnante et une dureté musculaire époustouflante. La prochaine édition s'avère passionnante.

En Classic Physique comme dans les autres catégories. Et le suspense reste entier !

**Qui va gagner ? Breon ou Chris ? Réponse très bientôt à Las Vegas, le temple du jeu. Alors, faites vos jeux !**



photo @davandrieu\_photographer



photo @vqfit

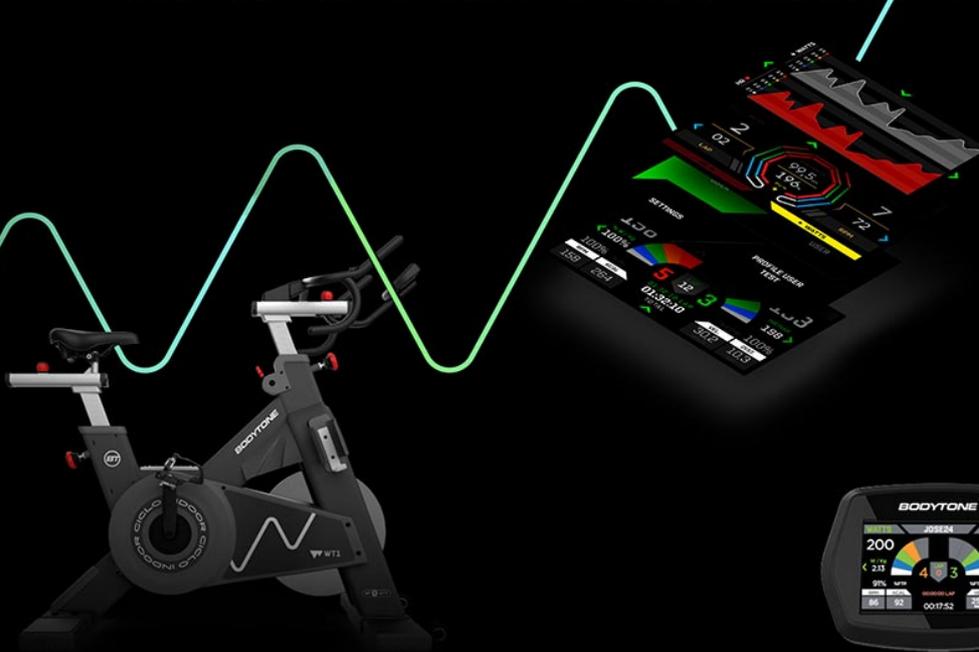
**POUR SUIVRE BREON ANSLEY SUR INSTAGRAM : @BREONMA\_**

# INDOOR BIKE GROUP



## ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



et plus

BT WATTS

**CONSOLE COULEUR ET TACTILE de 4,7"**

Travailler vos entraînements à travers 5 zones de puissance en ayant un contrôle total sur votre effort.

**WT1** LE BIKING PAR EXCELLENCE



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claude@bodytone.eu



**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## LES 06

## CHOSSES LES PLUS IMPORTANTES À FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE RAPIDEMENT

Vaste sujet où vous avez sûrement déjà pu entendre ou lire de nombreuses informations. Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique ce qui est important pour prendre du muscle (hypertrophie) avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon..

Le développement musculaire répond à la combinaison de plusieurs facteurs. Les plus importants pour obtenir un gain musculaire maximal sont au nombre de six. Dans **Mon Coach Musculation**, l'auteur les présente en détail et vous donne des informations directement applicables dans vos séances d'entraînement.

Découvrez ci-dessous les **6 CHOSSES LES PLUS IMPORTANTES À FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE RAPIDEMENT** basés sur des éléments scientifiquement prouvés.



**CHOISIR**  
les meilleurs  
**PRODUITS**  
au supermarché



Quelques produits  
choisis pour  
votre bien-être

David COSTA  
Dr Léa TURPIN

Plus de 1000  
références  
d'inspirées

AMPROX

## 1 FACTEUR DE PRISE DE MUSCLE : L'INTENSITÉ

Autrement dit, la charge utilisée. Cette charge correspond à un certain pourcentage de votre maximum (votre 1 répétition maximale – votre 1 RM). Elle conditionnera directement le nombre de répétitions réalisables à chaque série. Certaines personnes parlent de répétitions maximales (par exemple 10 RM), d'autres de pourcentage du maximum. Dans les 2 cas, elles se rapportent à votre maximum. Par exemple, d'après la table de Pascal Prevot (2013) vous pourrez réaliser entre 11 et 13 répétitions avec 70% de votre maximum et entre 9 et 11 répétitions avec 75%. Connue aussi sous le nom de "tension mécanique".

## 2 FACTEUR POUR AVOIR DES RÉSULTATS VISIBLES : LE VOLUME

Découvrez en fonction de votre niveau et de l'intensité de vos efforts, le nombre de séries que vous pourrez faire dans une séance pour vous muscler.

### DÉBUTANTS : DE 0 À 6 MOIS DE PRATIQUE RÉGULIÈRE.

- – Exercices avec intensité > à **80%** : maximum 3 séries / muscle.
- – Exercices avec intensité entre **60% et 80%** maximum 10 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 6 pour les petits.
- – Exercices avec intensité en dessous de **60%** : maximum 15 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 10 pour les petits.

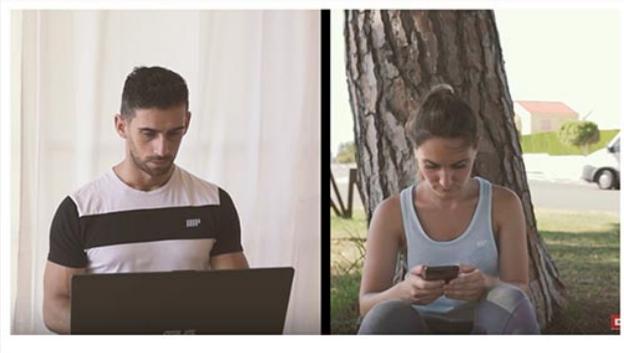
### INTERMÉDIAIRES : DE 6 MOIS À 2 ANS DE PRATIQUE RÉGULIÈRE.

- – Exercices avec intensité > à **80%** : maximum 6 séries / muscle.
- – Exercices avec intensité entre **70% et 80%** : maximum 12 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 8 pour les petits.
- – Exercice avec intensité en dessous de **60%** : maximum 15 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 10 pour les petits.

### AVANCÉS : PLUS DE 2 ANS DE PRATIQUE RÉGULIÈRE.

- – Exercices avec intensité > à **90%** : maximum 9 séries / muscle et 3 séries / muscle pour les petits.
- – Exercices avec intensité entre **70% et 90%** : maximum 16 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 10 pour les petits.
- – Exercice avec intensité en dessous de **70%** : maximum 20 séries / muscle pour les gros groupes musculaires et maximum 15 pour les petits.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



### 3 FACTEUR POUR PRENDRE DU MUSCLE : LE TEMPS SOUS TENSION

Cela correspond au volume de travail réalisée par série. Indirectement au nombre de répétitions et aux éventuelles méthodes d'intensification utilisées. Le volume de travail est le produit du nombre de séries multiplié par le nombre de répétitions. Pour l'augmenter, vous pouvez utiliser des méthodes dites "d'intensification". L'objectif est de "rallonger" la durée d'effort à une intensité donnée (et donc le temps sous tension). C'est ce que vous retrouvez aussi sous le nom de "stress métabolique".

### 4 FACTEUR POUR AVOIR DES GAINS MUSCULAIRES : LA SURCHARGE PROGRESSIVE

Elle peut se faire selon deux axes. Chercher à augmenter le temps sous tension lors de vos séries (soit en faisant plus de répétitions, soit en variant le tempo comme expliqué avec les méthodes d'intensification), ou à augmenter la charge pour un nombre de répétitions donné. Exemple : soit vous essayez de faire 11 répétitions avec 80 Kg au développé couché (alors qu'habituellement vous en faites 10). Soit vous essayez de faire toujours 10 répétitions, mais avec 81 ou 82 Kg.

[WWW.MEGA-GEAR.NET](http://WWW.MEGA-GEAR.NET)



**MEGA GEAR**



**AUGMENTATION DE LA MASSE**

**ACTION ANTI CATABOLIQUE RENFORCÉE**

**MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE**

Livré chez vous en 48H par colissimo

**MEGAGEAR, LES PRODUITS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES**

Les xéno-androgènes sont un groupe de substances artificielles qui ont des propriétés analogues à celles de l'hormone stéroïdienne humaine qui est la testostérone et de ses dérivés. À l'heure actuelle, les xéno-androgènes connus comprennent les tocoférols et les tocophérols modifiés, les nicotinamides modifiés, telles que la tributylamine et la triphénylamine (en) 1, toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT2), cophérols et les tocophérols modifiés, les nicotinamides modifiés, telles que la tributylamine et la triphénylamine (en) 1, toxiques et la méthyltestostérone (en) (MT2).

## 5 FACTEUR POUR AVOIR PLUS DE RÉSULTATS MUSCULAIRES : LA BALANCE AZOTÉE

Il s'agit de la différence entre les protéines que vous dégradez et celles que vous synthétisez. Ici, l'alimentation joue un rôle clé. Pour la maintenir positive, c'est une erreur de penser que c'est en mangeant plus de protéines que vous y parviendrez, au contraire...David Costa vous en parle dans son article sur les compléments alimentaires et dans celui portant sur " Combien dois-je consommer de protéines par jour pour sécher plus rapidement ? ".

## 4 FACTEUR POUR PRENDRE DU MUSCLE RAPIDEMENT : LA RÉCUPÉRATION

Elle doit être suffisante pour vous permettre de réaliser des séances suffisamment intenses sans souffrir de la fatigue cumulée au cours de votre semaine d'entraînement. La gestion de la récupération associée à celle de l'intensité et du volume vous permettra de définir le nombre de séance, leur contenu et leur durée.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



# RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)



**ERIC RALLO**  
 Naturopathe  
 CEO Founder Fitness Mag



# NATUROPATHIE

## BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

# LES ALLERGIES

## REINFORCEZ VOTRE ORGANISME

**Que ce soit pour rester en bonne santé ou bien performer durant sa pratique sportive, nous devons nous interroger sur la qualité de nos défenses immunitaires. Je ne peux m'empêcher d'insister sur la formidable capacité qu'à l'organisme à s'adapter et se défendre contre les diverses agressions possibles de micro-organismes d'origine bactérienne, parasitaire, ou bien encore virale. (Je parle ici de bactéries ennemies, pathogènes)**

Je me dois de m'attarder quelques instants sur les bactéries, car peu d'entre nous savons que notre patrimoine génétique cellulaire ne représente que 10% de ce que nous sommes et que la majorité de notre matériel génétique est ... bactérien à 90%.



**Bactérie**

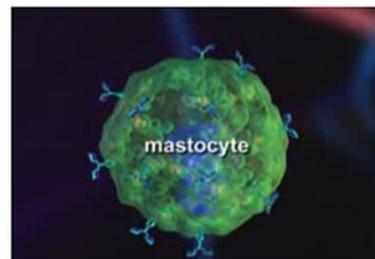
**cellule**

Le système immunitaire est censé nous protéger lorsque les micro organismes franchissent ce que l'on peut appeler « nos premières lignes de défense » comme la peau.

Il s'ensuit diverses réactions sous le commandement des globules blancs, qui non seulement ont la capacité de détecter l'agresseur, l'isoler et le détruire.

Rhinite allergique, allergies cutanées ou alimentaires. Aujourd'hui, 25 à 30% de Français sont allergiques (environ 22 millions de personnes, soit deux fois plus qu'il y a 30 ans), sans pour autant avoir pleinement conscience de l'ampleur du phénomène et de ses causes

Une allergie se produit lorsque le corps réagit à des substances qu'il ne peut tolérer. Sauf cas allergique extrême et grave (choc anaphylactique), les allergènes sont normalement inoffensifs, le système immunitaire d'une personne allergique les considère à tort comme allergique. C'est une réponse immunologique de l'organisme, inadaptée et exagérée vis-à-vis des substances étrangères. Suite à la première exposition à l'allergène, les globules blanc fabriquent des anti-corps IgE qui préparent le système immunitaire à la rencontre suivante avec le même allergène. La première fois, les anti-corps IgE se fixent aux mastocytes (cellules que l'on trouve dans le système respiratoire, le tractus gastro-intestinal et la peau)



Lors des expositions suivantes, cet allergène se combine à l'anti-corps IgE et libère des produits chimiques tel que l'histamine dans les mastocytes produisant ainsi les symptômes allergiques (écoulement nasal, larmolement des yeux et éternuements)

**LES ALLERGÈNES LES PLUS FRÉQUENTS SONT :**

- Aériens : Pollen, déjections d'acariens, squames d'animaux domestiques.
- Alimentaires : Les arachides, le lait de vache, le blé, le soja, les œufs, les poissons...
- Environnementaux : Pollution de l'air, le tabac
- Divers : certains médicaments, le latex, le venin et piqûres d'insectes, certaines prédispositions génétiques.



Pollen



Acarien

**COMMENT RENFORCEZ SON ORGANISME ?**

- Adopter un mode de vie physiologique et hygiéniste :
- Prendre soin de son microbiote et de sa muqueuse intestinale : (je vous renvoie vers mon article précédent « le microbiote, un microcosme dans le macrocosme »)
- Toute modification et déséquilibre de votre flore intestinale (disbiose) peut entraîner une diminution de vos défenses immunitaire.
- Si certains éléments pathogènes sont passés dans le sang, c'est vraisemblablement qu'il y a porosité intestinale.
- Évitez toute surcharge alimentaire acidifiante (produits animaux, produits laitiers, céréaliers)
- Au contraire, mangez le plus d'aliments bio, non transformés et crus si possible... Vous l'avez compris, je veux parler une fois de plus de fruits et légumes.
- Fuyez le stress (le plus possible)
- Essayez la technique du **S.M.S = Sommeil / Massage/ Sommeil**
- Sommeil : Obligez-vous à vous coucher relativement tôt et dormez au minimum 7 à 8h.
- Massage : Mettez à contribution Mr ou Mme et essayez les massages drainants, afin de faciliter la fonction d'élimination via notre système lymphatique.
- Soleil : Exposez-vous 15 min/ jour

Prenez soin de vous !  
**Eric Rallo Giudicelli**

**BIGG ALAIN COACHING**

**PERSONNAL TRAINER**  
bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST RÉALISABLE...  
NOUS SOMMES NOTRE PROPRE LIMITE !**



- Remise en forme
- Transformation physique
- Coaching sportif
- Entraînement
- Suivi diététique

biggalain  
 biggalain

**bigg-alain-coaching.webself.net**

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)

# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE\***

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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

# COMMENT CHOISIR SON BANC DE MUSCULATION EN HOME GYM



**VOUS VOULEZ SAVOIR  
COMMENT CHOISIR SON  
BANC DE MUSCULATION POUR  
VOTRE HOME GYM ? VOUS  
VOULEZ CONNAÎTRE LE  
MEILLEUR BANC DE  
MUSCULATION POUR LA  
MAISON ?**

**JE VAIS VOUS DONNER DES  
CONSEILS DE TERRAINS POUR  
ÉVITER 3 ERREURS LORS DE  
VOTRE ACHAT.**

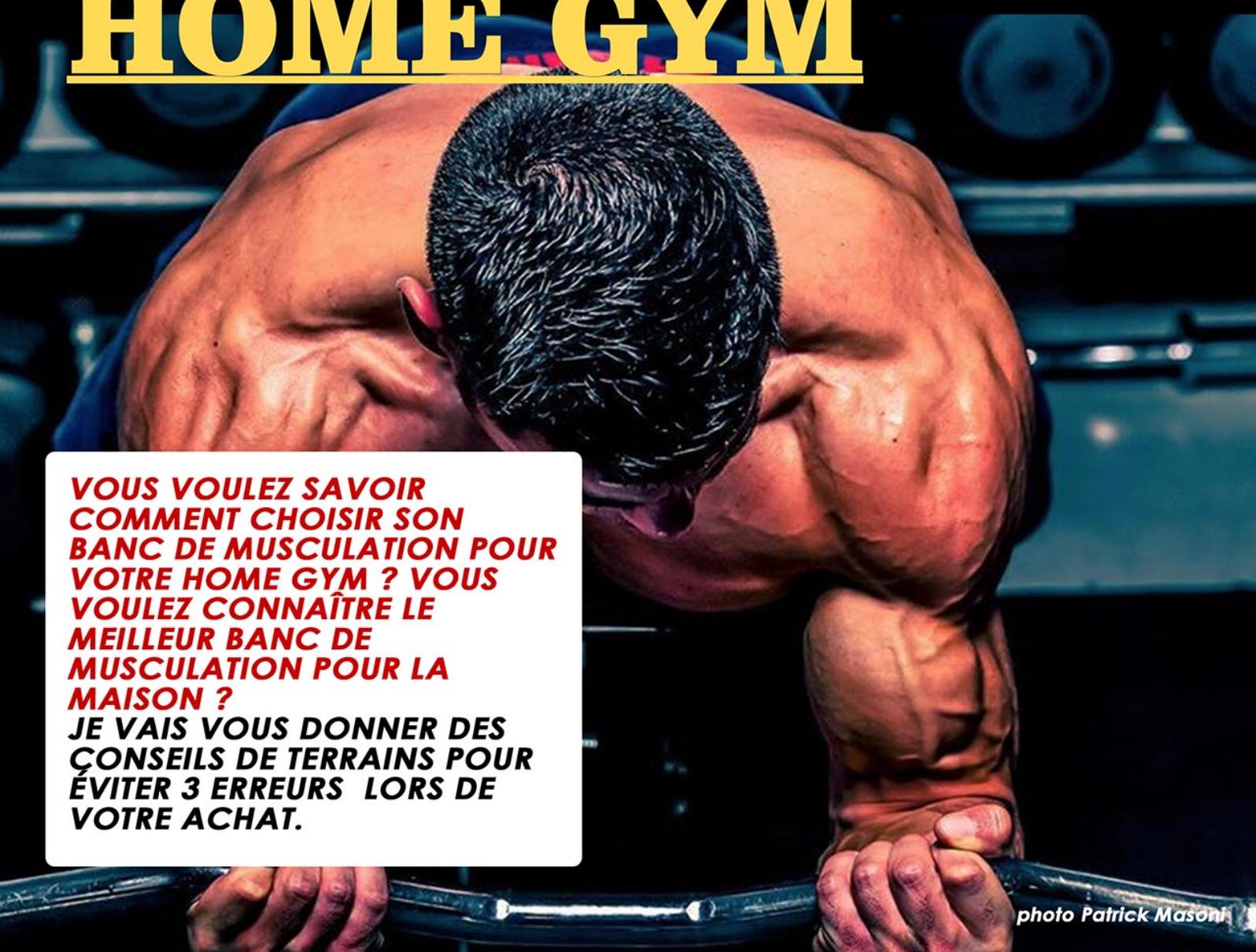


photo Patrick Masoni

Un banc de musculation sert à faire des multitudes d'exercices, même si ce n'est pas le premier achat à faire c'est tout de même un des 1ers investissements du pratiquant en home gym.



# LES FONCTIONS

## D'UN BANC DE MUSCULATION HOME GYM

# 4

Le premier conseil est de prendre un banc qui vous permettra au moins :

- #1. PLUSIEURS POSITIONS D'INCLINAISON ET DE DÉCLINAISONS
- #2. UNE ASSISE RÉGLABLE
- #3. UNE OPTION LEG EXTENSION/LEG CURL ( AMOVIBLE )
- #4. UNE OPTION PUPITRE À BICEPS ( AMOVIBLE )

Pour la partie jambe, je parlais récemment avec un abonné d'un banc et il m'a fait remonter un problème. Il a remarqué que l'amplitude au leg curl est grandement impactée en fonction de la position de l'option.

En effet, si la charnière de l'option leg est mal placée, le tube viendra cogner sur un autre en fin d'amplitude ( voir image )



BONNES FIXATIONS



MAUVAISES FIXATIONS

Prendre toujours une assise réglable, car sinon vous allez glisser en position inclinée lors des mouvements lourds.



## LE PRIX POUR UN BON BANC DE MUSCULATION

**Vous pouvez trouver des bancs à moins de 100€ et certains à 1000€.**

Ce qui va faire la différence c'est le poids du matériel, le choix des matériaux, la marque, les fonctions et la capacité de résistance au poids utilisateur + charge.

**✘** Ne prenez pas un banc qui se limite à 100Kg utilisateur + charge, car cela va vous limiter et vous mettre en danger si vous prenez de la force ( et de la masse ).

**✔** Essayez d'avoir un banc qui encaisse **300Kg au moins**. Ce qui augmentera le budget significativement, mais il vous durera toute une vie.



ADJUSTABLE BENCH leaderfit

## POURQUOI NE PAS PRENDRE UN BANC COMPLET ?

Un banc complet c'est celui qui vous permet de faire du développé couché avec un repose barre intégré. Déjà cela prend plus de place et devient difficile à stocker dans un petit espace. La deuxième raison est que les repose barres sont fixes et non réglable d'avant en arrière ce qui gêne pour faire certains mouvements.



# COMMENT CHOISIR SON BANC DE MUSCULATION EN HOME GYM



Banc + chandelles

Il existe aussi un problème si vous souhaitez faire des mouvements sur le ventre comme de l'oiseau sur banc ou du rowing, les reposes barre vont vous gêner. Préférez prendre un banc et des chandelles amovibles, vous y gagnerez en place et en liberté de mouvement.

Quel programme ?

[Rendez-vous ici](#)

Bon entraînement à tous,  
**Théo @fitnessmith**

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
MOI  
VERSION  
PERFECT BODIES 2.0  
FITNESS & SQUASH CENTER



# 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**

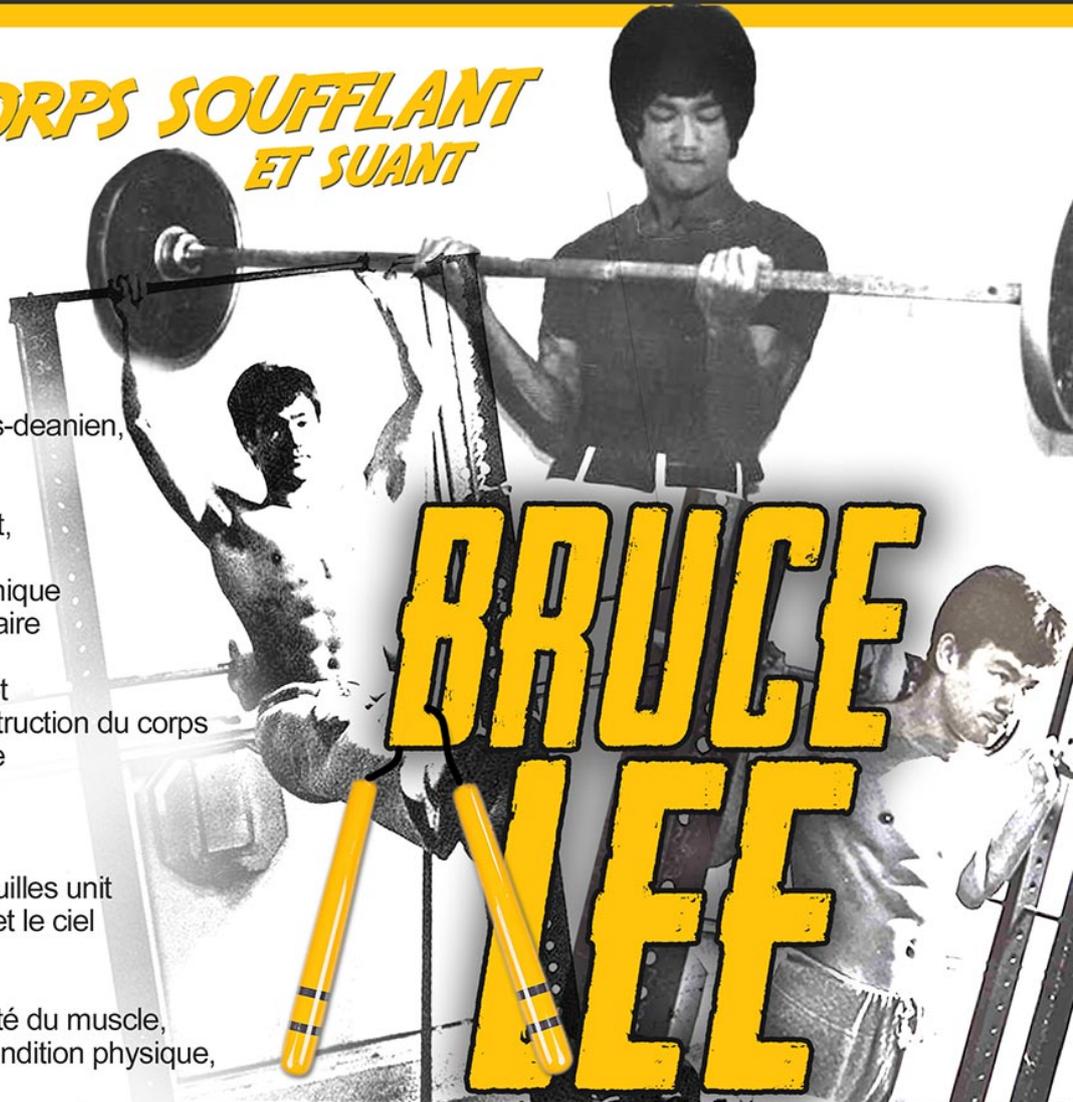




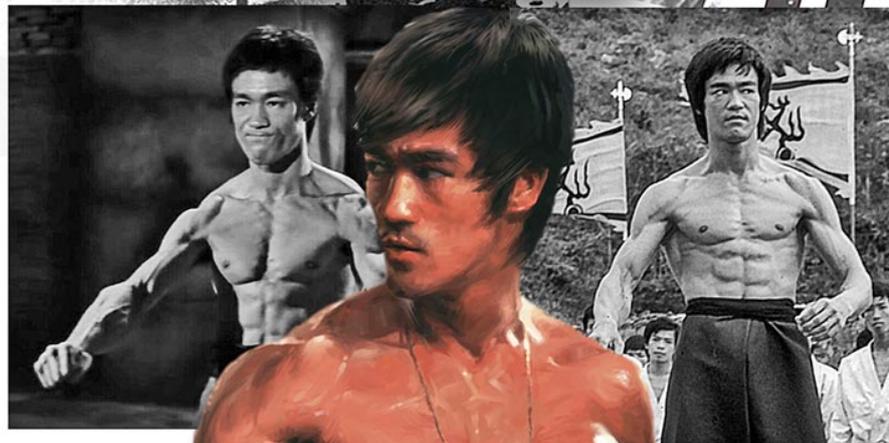
**BERNARD DATO**  
Écrivain

WEB

# CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Tête en l'air  
Tu guettes  
Les bruits d'en bas.  
Toi l'acteur au charisme james-deanien,  
Toi l'artiste martial,  
Surtout !  
Tu as compris très tôt,  
Le premier ?  
En des temps où la technique  
Ne voulait rien avoir affaire  
Avec le corps,  
Tu as compris très tôt  
Que la justesse technique et la construction du corps  
Allaient en ce monde  
Main dans la main.  
Tu as compris  
Comme l'arbre,  
Qui par ses racines et ses feuilles unit  
Les profondeurs terreuses et le ciel  
Sans fond,  
Tu as compris  
Que la pureté du geste et la dureté du muscle,  
Que la fluidité du mouvement et la condition physique,  
Devaient s'unir.  
Et comme le culturiste Arnold qui par Conan  
Inspira bien des combattants,  
Toi, l'artiste martial,  
Tu as suscité  
On le sait, on le sait,  
Bien des vocations culturistes.  
Tête en l'air, visionnaire,  
Tu guettes et tu entends  
Les bruits d'en bas.  
Tu as uni les contraires et les complémentaires.  
Merci, Bruce,  
Merci !



**voie lactée —  
tête en l'air avec  
le bruit des vagues**

**datō**

**BRUCE LEE  
1940 - 1973**

PINTEREST  
BRUCE LEE BY DAVE SEGUIN

**NOUVEAU  
LIVRE**

disponible chez Via Domitia  
éditions ou en MP  
@bernarddato

Ancien rédacteur à la revue Comic Box, Bernard Dato a fait d'un essai sur le super-héroïsme un roman noir qui vous entraînera dans les endroits les plus mystérieux du genre. A l'arrivée, peut-être, une Sagesse des justiciers masqués.

**BERNARD DATO**

Bernard Dato

La sagesse des masques

VIA DOMITIA

Bernard Dato

# La sagesse des masques

VIA DOMITIA

« Bernard Dato me rappelait dans un récent courrier que je lui ai écrit, en 1999, "Vous écrivez décidément de belles lettres". Vingt ans après, Bernard Dato, initiales bédé, est devenu écrivain. Des super-héros sont-ils passés par là ? Oui, ils s'appellent Modiano, Carver, James Lee Burke, ou quelques autres... »

(Marie Darrieussecq, écrivaine, prix Médicis 2013)

« Pour exprimer ses idées, Bernard Dato a toujours un vocabulaire juste et précis, mais surtout la joie tangible d'échanger. »  
(Xavier Fournier, auteur, conférencier, ex-rédacteur en chef de Comic Box)



**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique

# COACHING SCÉNIQUE



Je m'appelle Franck Pellen je suis née a Hyeres (83)  
J'ai 52 ans je pèse entre 98/115kg.  
J'ai toujours pratiqué du sport en commençant par du rugby de poussin à juniors.

J'ai commencé la musculation en 1985 grâce à ma sœur qui avait épousé un bodybuldeur, Georges Brechon.

En fait cela faisait des années que je voulais faire de la musculation mais dans les années 80 cela n'était pas très bien vu, les clichés habituels...



## FRANCK PELLEN

*photothèque Franck Pellen*

## NATHALIE PELLEN

**CHAMPIONNATS DU MONDE WPF 2010**



**STÉPHANE PETILLOT**



**NATHALIE ET FRANCK PELLEN**



# COACHING SCÉNIQUE

**PRÉSENTENT AVEC LEUR MAMAN DEPUIS LEUR BERCEAU AUX COMPÉTITIONS BODY DE LEUR PAPA, MADISON À 14 ANS ET JOYCE À 12 ANS FIRENT UNE DÉMO AU RIPERT'S BODY SHOW AVEC MOI EN 2010.**

**CE FUT UN MOMENT EXCEPTIONNEL GRAVÉ À JAMAIS DANS L'HISTOIRE DU BODY FRANÇAIS. - KAREN FELIX -**

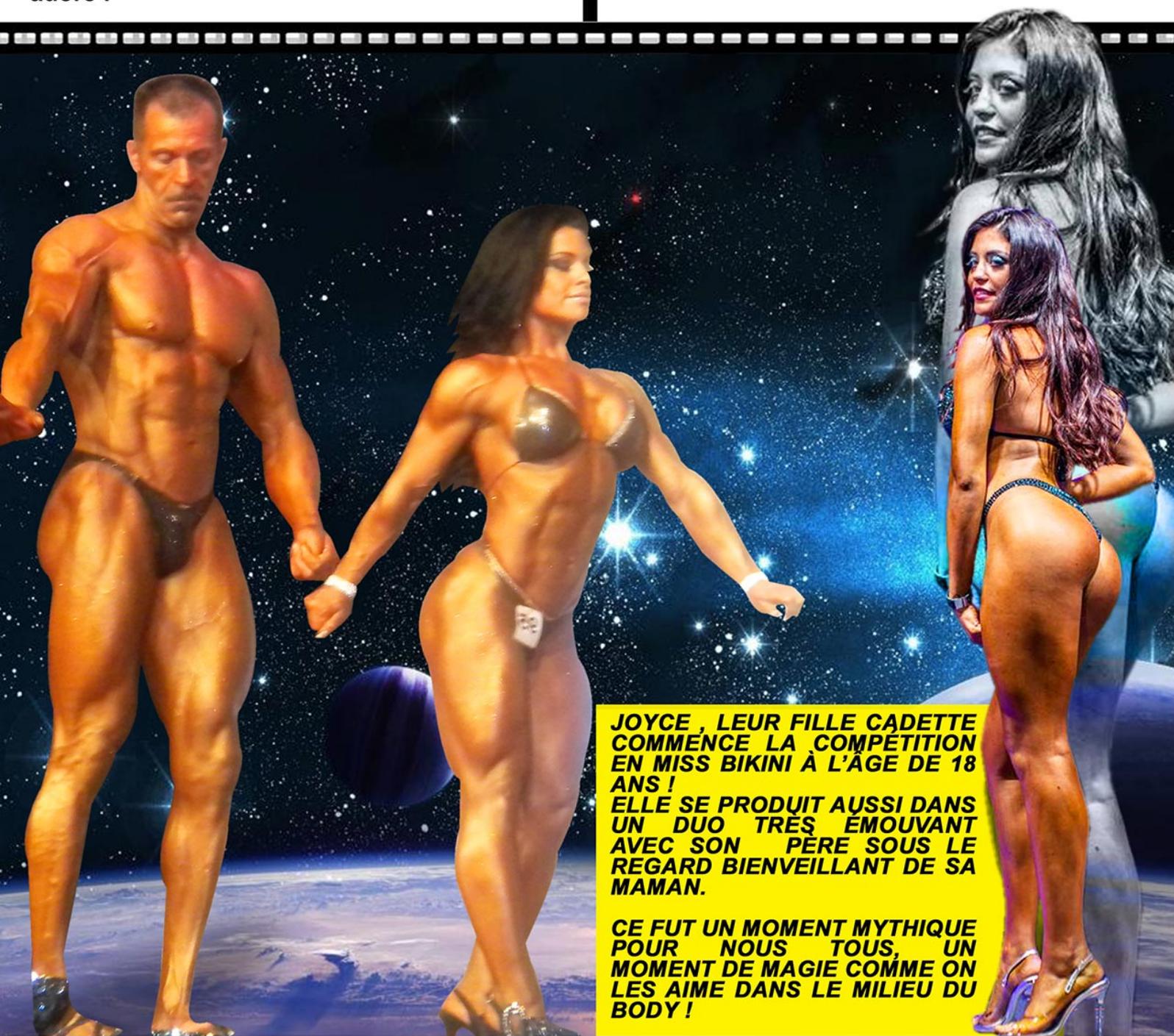
A mes debut je pèse 64kg pour 1.87m !  
Des la 1ère année, avec l'aide de Georges, j'ai pris 10kg et après celà est devenu plutôt assez long pour progresser.

Mais je peux dire que j'avais bien attrappé la passion du body, je n ai jamais arrêté de m'entraîner depuis !

je suis aller voir Georges en compétition qui concourait au ¼ de finale France ifbb et là j'ai adoré !

Je suis arrivé à Avignon en 1988 dans le club de Mr Max Chevalier qui était le 1er importateur de la marque Panatta. Dans ce club il y avait de superbes culturistes dont Mr Gérard Buisson pro ifbb. J'étais comme un petit garçon que l'on amenait à Disney.

Le concour de référence qu'il fallait faire dans la région c'était le GP de Vauvert. Celui qui le gagnait c'était comme un Mr Olympia pour nous ! lol !



**JOYCE , LEUR FILLE CADETTE COMMENCE LA COMPÉTITION EN MISS BIKINI À L'ÂGE DE 18 ANS !**

**ELLE SE PRODUIT AUSSI DANS UN DUO TRÈS ÉMOUVANT AVEC SON PÈRE SOUS LE REGARD BIENVEILLANT DE SA MAMAN.**

**CE FUT UN MOMENT MYTHIQUE POUR NOUS TOUS, UN MOMENT DE MAGIE COMME ON LES AIME DANS LE MILIEU DU BODY !**



# COACHING

# SCÉNIQUE



Donc après 4 années de training je décide, avec l'aide de Georges de me préparer pour ce concours.

Je fini 6eme/12 en 1er pas et comme beaucoup d'entre nous je rêve de le gagner un jour...

Ce qui finit par arriver !

Au fur et à mesure j'ai appris la diète et j'ai commencé à me placer et à gagner presque tous les GP dont j'avais rêvé.

Je suis parti en inter à la WPF où j'arrive à me classer à Europe en 2001 à Gijon en Espagne.

L'année où Maryse Manios et Karen Felix remportent leur 1ère place en Body Building, Maryse en poids lourd et Karen en léger.

Mais c'est lors de mon passage en master que j'ai pu réaliser mes plus belles victoires : 1er à France, Europe et Monde !





# COACHING SCÉNIQUE



C'est aussi à cette époque que mon épouse **Nathalie** a commencé à concourir. Elle a gagné en 2 ans seulement France et Europe toutes caté. Elle a été Vice Championne du Monde, et nous avons gagné Univers en couple en 2011 !

Et c'est à cette époque que j'ai commencé à travailler mes poses avec **Karen Felix** et cela m'a beaucoup apporté malgré mes années d'expérience.

Elle m'a appris à avoir une meilleure tenue et surtout à économiser mon énergie sur scène !

On ne pense pas combien cela est important lors des compétitions d'avoir des astuces pour être à l'aise et vivre au mieux son passage tout en étant à son avantage.

Je conseille tout le temps de passer entre les mains de **Karen** à tous mes amis qui veulent participer à une compétition !





# COACHING

# SCÉNIQUE



Ce qui me plait dans le body : les trainings, partager mes connaissances et surtout voir évoluer mon corps pour pouvoir monter sur scène pour m'exprimer avec mes posings libres !

Mon regard sur le body d'aujourd'hui a beaucoup changé car grâce ou a cause des réseaux sociaux les gens ne partagent plus autant les vrais valeurs, tout est souvent assez superficiel.

Mais malgré tout cela ils nous arrivent encore de faire de très belles rencontres dans notre sport.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui nous ont aider pendant toutes ces années : **Maryse Manios, et Pascal Descamps, Jonathan d'Evolution Protéine, Julien Suel et Karen Felix.**

**FRANCK PELLEN**



# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 



## JEFFREY KING



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



## ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)

# PITARCH FRANÇOIS

Interview : Christophe CORION /  
Photothèque François Pitarch

**FRANÇOIS PITARCH A TOUJOURS FAIT L'UNANIMITÉ AU SEIN DES SPÉCIALISTES DE LA DISCIPLINE. SA LIGNE ET SES PROPORTIONS QUASI PARFAITES ONT EN FAIT UN DES PLUS BEAUX ATHLÈTES QUE LE BODYBUILDING FRANÇAIS AIT CONNU. HOMMAGE À CE SUPERBE CHAMPION DES ANNÉES 90.**

**Christophe CORION :** Bonjour François, beaucoup de spécialistes s'accordent à dire que tu avais un niveau exceptionnel, mais tu n'as pas eu la carrière que tu méritais. Justement que t'a t'il manqué pour figurer sur la plus haute marche du podium ?

**François PITARCH :** Bonjour et merci pour tes compliments. Écoutes, pas grand chose. le jugement en bodybuilding est très subjectif. Lors de ma dernière compétition en 1996 à Amman, personne aurait crié au scandale si, j'avais fini 1er. Tout dépend sur quels critères l'on se base. Didier Cabrol, président à l'époque, me voyait remporter le titre. J'avais d'ailleurs remporté le prejudging qui est la phase la plus importante de la compétition. Mon classement final a toujours été une énigme, tout comme ma 3eme place à égalité de points avec le 2eme. Mes points faibles étaient les bras, même si je les avais considérablement améliorés ça n'avait visiblement pas suffi.



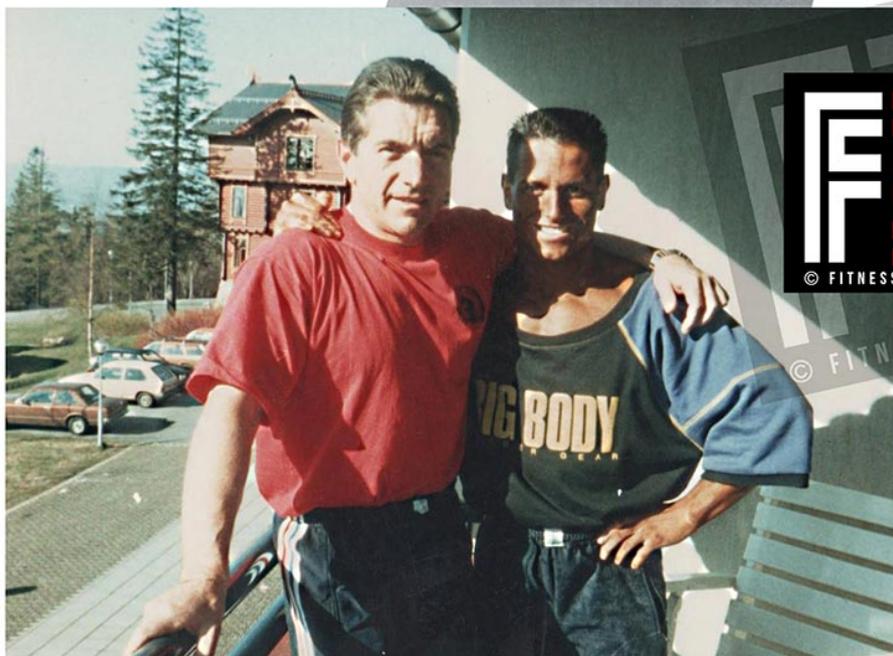
DESSIN  
BERNARDINI - 1996

**Christophe CORION** : Dans quelle catégorie « tirais-tu » ?

**François PITARCH** : Les 1er années en -70kg et les dernières en -75kg

**C.C** : Peux-tu nous parler de tes préparations de l'époque ?

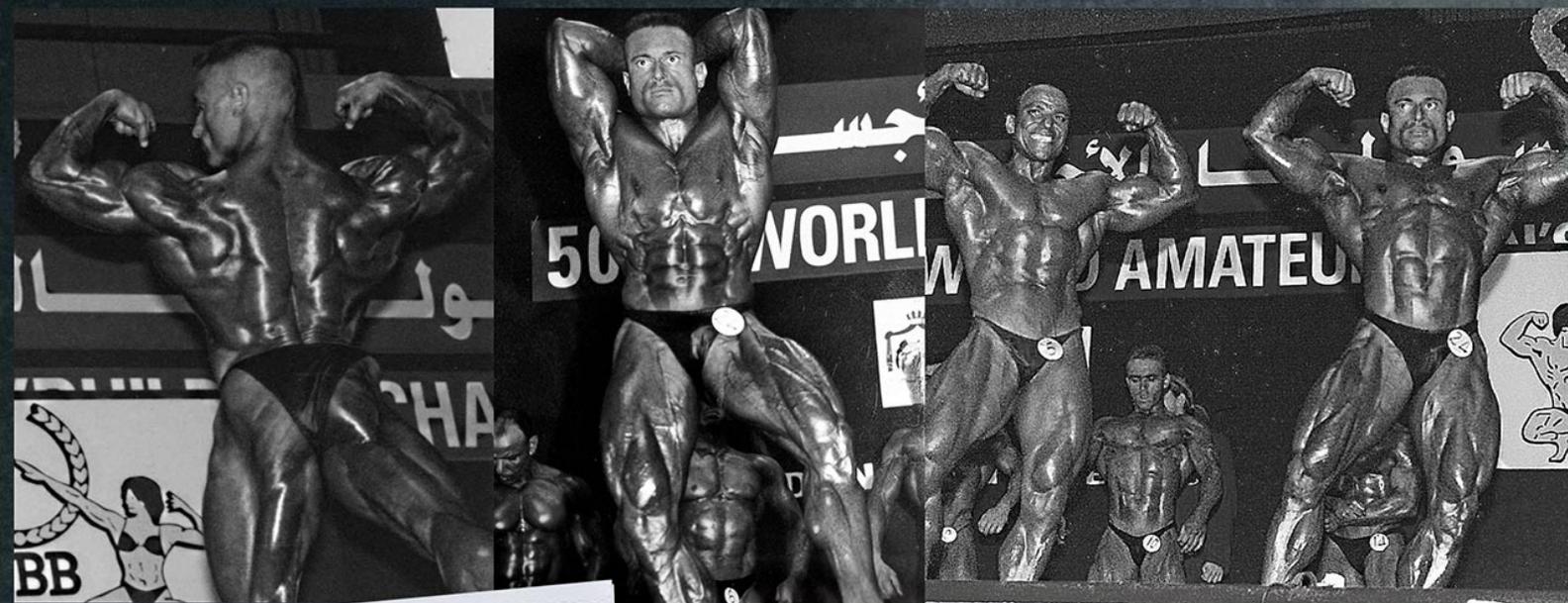
**F.P.** : L'alimentation représentait la base de ma préparation, j'attachais beaucoup d'importance à celle-ci. Tout était scrupuleusement calculé et pesé, (calories, protéines, lipides, glucides, suppléments alimentaires), rien n'était laissé au hasard. Au fil des semaines, je réduisais peu à peu les quantités de glucides jusqu'à l'arrêt total la dernière semaine. Mon entraînement en période de préparation sensiblement le même. L'objectif final me poussait à me surpasser et j'augmentais de fait son intensité. Généralement, 12 séries par groupe musculaire de 8 ou 12 reps. Je rajoutais des séances d'abdos et de fessiers.



**AVEC DIDIER CABROL PRÉSIDENT IFBB FRANCE AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE À OSLO (NORVÈGE) 1989**



**AUX CHAMPIONNATS DU MONDE EN JORDANIE ( AMMAN 1996 )**



**Christophe CORION** : Etais-tu plus entrainement lourd ou plus axé sur l'intensité ?

**François PITARCH** : Les deux, j'affectionnais particulièrement le travail excentrique. Les charges devaient être lourdes mais toujours contrôlables afin de toujours garder une qualité de contraction optimale. Je récupérais suffisamment pour enchaîner une nouvelle série avec la même intensité.



Daniel Coussieu lors sélection Europe 1985 à Mulhouse. (Francis Benfatto en arrière plan à gauche)

A mes débuts, je ne connaissais Olivier qu'à travers les revues spécialisées. Un jour, il est venu s'entraîner chez Daniel Coussieu, nous avons longuement discuté body et partageons la même vision de ce sport. Nous sommes devenus amis et partenaires d'entraînement. Il reste l'un des plus beaux athlètes français, avec des bras incroyables. Un poseur hors pair..

**Christophe CORION** : Quel est ton meilleur souvenir en compétition ?

**François PITARCH** : Il y en a tellement. Mon 1er titre de champion de France en junior -70kg (je pesais 61 kg) en 1985. Cette année je gagnais toutes les compétitions. 3 concours régionaux et 3 nationaux, je n'en revenais pas. Puis la compétition internationale, des rencontres extraordinaires avec des athlètes que j'admirais dans les magazines tel que Sadek. C'était étrange et gratifiant de concourir auprès d'eux.



**C.C.** : Quel est l'athlète qui t'a le plus impressionné ?

**F.P.** : Difficile à dire. A mes débuts, Daniel Coussieu, je n'avais jamais vu de vrai bodybuilder avant lui, il dégageait une forte personnalité et un charisme exceptionnel. Plus tard, Francis Benfatto. Je me souviens nous lui avons rendu visite avec Daniel Coussieu dans son gym à Toulon. À la fin de sa séance d'entraînement, il avait tenu à nous faire une petite démo privée. Ses bras et ses épaules étaient extraordinairement développés, du hors norme, presque irréels. Je rajouterai Olivier Ripert.



Olivier RIPERT

Francis BENFATTO

**Christophe CORION :**  
Aujourd'hui est-ce que tu t'entraînes encore ?

**François PITARCH :** Oui, mais je manque de régularité et mon alimentation n'est plus du tout adaptée. j'aime la vie et donc j'aime manger. Difficile de rester en forme en étant gourmand..

**C.C. :** Suis-tu toujours l'actualité du bodybuilding ?

**F.P. :** Non, Olivier Ripert, m'a invité il y a 2 ans à un concours qu'il organise chaque année à la Ciotat avec son épouse Marie Pierre, grande championne elle aussi. Je ne connaissais évidemment personne et peu de monde me connaissait... seuls quelques anciens compétiteurs.

**C.C. :** Paradoxalement il y a de plus en plus de salles et de pratiquants mais beaucoup moins de compétitions.

**F.P. :** Je l'ignorais, je pensais au contraire qu'il y avait beaucoup plus de compétitions avec ces nouvelles catégories. Je suis étonné, je constate malheureusement que ce sport n'est toujours pas démocratisé ni suffisamment populaire.

**C.C. :** Que faudrait il faire pour redorer le blason de notre discipline ?

**F.P. :** Ça va être compliqué. Le bodybuilding en France a toujours eu mauvaise presse. Je ne suis pas sûr que l'on puisse changer les mentalités de si tôt. Il manque certainement des figures emblématiques représentatives pour en faire une publicité incitative. De bonnes informations sur les bienfaits de ce sport et une publicité positive feraient peut-être évoluer son image.

**C.C. :** Un mot pour conclure ?

**F.P. :** Je crois avoir vécu les meilleurs années du body (année 80 et 90) et malgré mon éloignement, je garde un petit arc en ciel en moi de ces moments inoubliables vécus durant ces belles périodes de compétitions.

Sinon, je tiens très sincèrement à vous remercier, Fitness Mag et toi christophe, de m'avoir sollicité pour m'exprimer dans cet interview.

Merci encore.



**POUR SUIVRE FRANÇOIS PITARCH SUR FACEBOOK CLIQUEZ ICI**

# Xplosiv Nitro-Pump Luxury



Un Pre Work Shake  
Hors norme...



*J.M.B.'s luxury*  
**power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur

# TEMOIGNAGE

WEB

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

### STÉROÏDES : CET EFFET NÉGATIF LÀ, JE NE L'AI PAS VU VENIR...

*J'avais fais une video à l'époque ou parler dopage était risqué , notamment pour te faire part des effets négatifs des produits et ce que j'ai ressenti à ce moment là.*

*Et bien voici une mise à jour d'un phénomène difficilement perçu, mais pourtant 0 combien important et tellement courant... J'espère que mon expérience contribuera à freiner les ardeurs des plus inconscients parmi vous.*

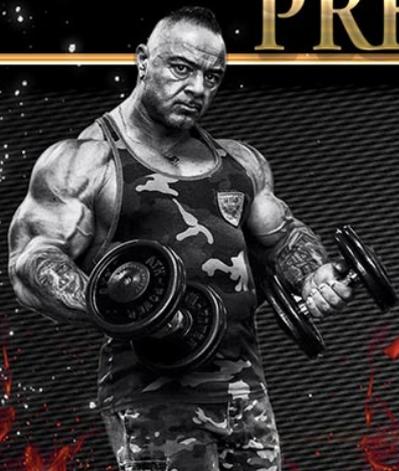
*Ne pas oublier que cela reste une pratique illégale, dangereuse, et bien que j'en ai terminé, je souhaitais réaliser ces videos là, à des fins informatives, le résultat d'une expérience . Ici, on ne parle pas en disant du vent, on parle du vécu !*



CLIQUEZ POUR REGARDER



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



# COMMENT RÉUSSIR SES TRACTIONS ET PROGRESSER EN 30 JOURS ?

### Comment réussir les tractions et progresser en moins de 30 jours ?

Dans cette vidéo je vous donne quelques astuces et conseils pour améliorer vos tractions à la barre fixe. Le but sera dans un premier temps de prendre de la force pour être capable de réaliser des tractions sans assistance et ainsi développer vos dorsaux.

Pour les débutants, les tractions assistées à la machine ou aux élastiques pourront être un bon moyen de commencer, sans oublier les tractions excentriques, les tirages poulies hautes et tractions inversées à la barre guidée.

**Les pratiquants avancés pourront s'améliorer, gagner en tractions et ainsi développer un dos large en V.**



JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# LES AVANTAGES DU JEÛNE INTERMITTENT

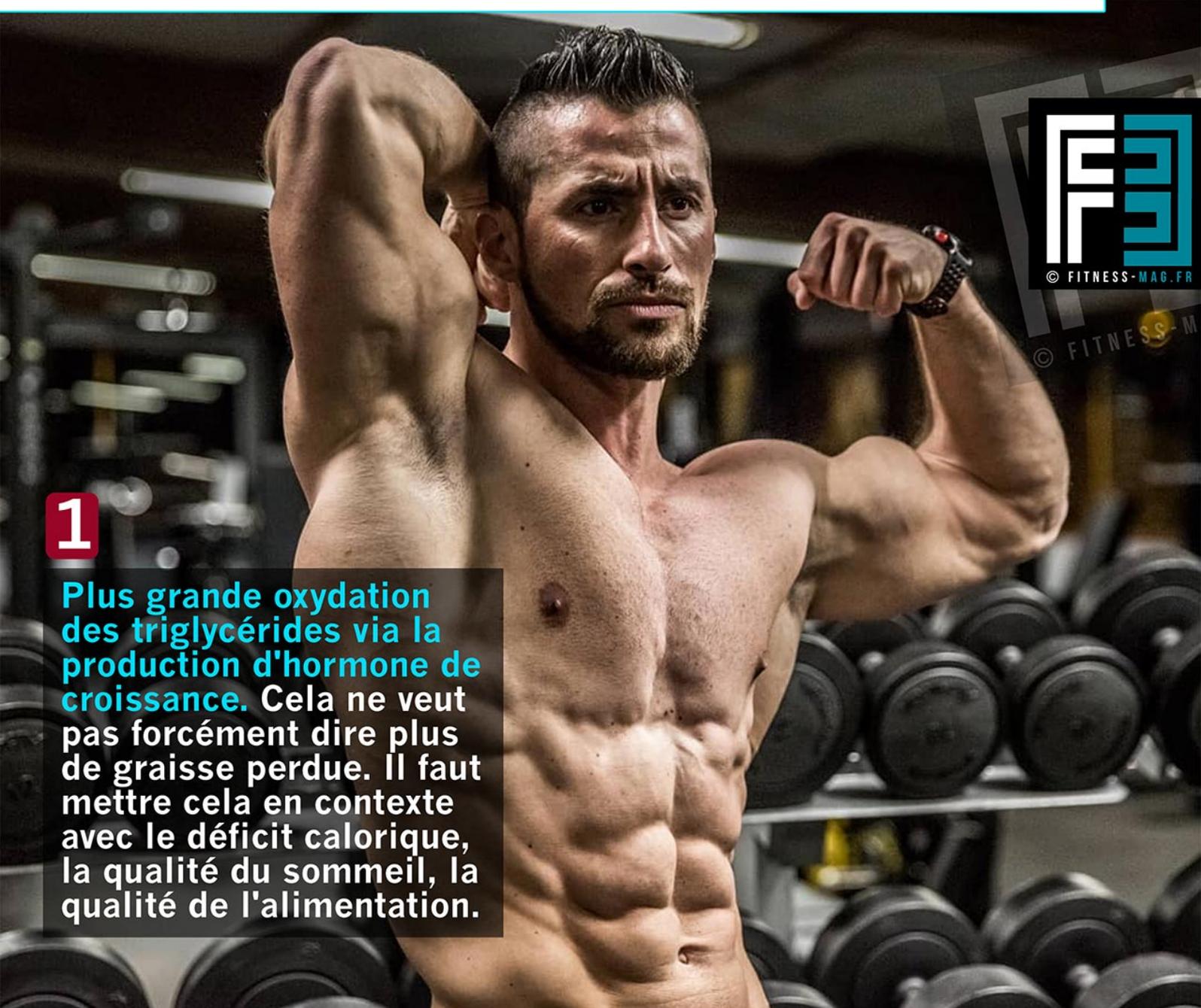
1

Plus grande oxydation des triglycérides via la production d'hormone de croissance. Cela ne veut pas forcément dire plus de graisse perdue. Il faut mettre cela en contexte avec le déficit calorique, la qualité du sommeil, la qualité de l'alimentation.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



2

**Repos digestif :** détoxification des organes de la digestion, régulation du système hormonal. L'énergie non dépensée par la digestion est mise au profit d'autres mécanismes d'auto-réparation homéostatique (le corps sait quoi faire...).

3

**Meilleure concentration :** via la production d'adrénaline (l'hormone du stress aiguë, utile pour l'oxydation des graisses, mais aussi pour la concentration). Mais aussi par l'inactivité du système digestif, qui habituellement nous prive de notre énergie.

4

**Autophagie :** la cellule se nettoie. Tout le système s'en trouve amélioré.

5

**Réduction involontaire de l'apport calorique :** qui dit moins de temps pour manger, dit moins d'excès possibles.

6

**Augmentation de la sensibilité à l'insuline :** parfait pour prévenir l'obésité et le diabète.

7

**Stress adaptatif :** le corps est mis en situation d'adaptation au quotidien. Si ce stress n'est pas trop intense, le corps s'adapte et devient plus fort. C'est le même principe quand vous voulez progresser en musculation.

8

- Meilleur satiété.
- Sommeil de meilleur qualité.
- Prise de conscience alimentaire.
- Gain de temps.

les pistes à aborder sont encore très nombreuses...

Tous ces avantages ont été étudié à court terme. Il convient donc de ne pas tout prendre pour acquis, même si empiriquement, tout nous laisse à croire que cette méthode marche. Toutes les religions utilisent des formes de jeûne depuis des milliers d'années. C'est sans doute peut-être par ce que les anciens s'étaient déjà penché sur le sujet et ses bienfaits...



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
MOI  
VERSION  
PERFECT BODIES 2.0  
FITNESS & SQUASH CENTER



DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# KITTI HORVATH

“**GAGNER OLYMPIA USA ET DECROCHER MA CARTE PRO IFBB EST L'UN DES MEILLEURS MOMENTS DE MA VIE**”

photo @acompllicatedcase

**E** N REMPORTANT LE “TOUTES CATÉGORIES BIKINI” À OLYMPIA AMATEUR USA 2019, KITTI HORVATH A DÉCROCHÉ AVEC BRIO SA CARTE PRO IFBB.

Sa symétrie et sa tonicité musculaire ont eu raison de toutes ses concurrentes. La Hongroise a marqué les esprits des juges et du public en présentant un physique exceptionnel. Installée à Miami, Kitti a les moyens de réussir sur le circuit professionnel. En fait, cette athlète a tout d'une grande. Ses qualités esthétiques et ses progrès constants pourraient bien faire d'elle la future grande star de la catégorie. Découvrez en exclusivité la révélation bikini 2019 de la NPC IFBB Pro League.



photo @davandrieu photographer

Interview : David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) | @davandrieu\_photographer  
 Photographies : David Andrieu @acompllicatedcase @jdxphotography @surraca

**David ANDRIEU : Qu'as tu ressenti lorsque tu as remporté le titre "toutes catégories bikini" à Olympia amateur USA 2019 ? Était-ce l'un des plus grands moments de ta vie ?**

**Kiti HORVATH:** Gagner Olympia USA et décrocher ma carte Pro IFBB est l'un des meilleurs moments de ma vie parce que je m'étais fixé comme objectif de remporter cette compétition. Et atteindre ce but, c'était juste un sentiment incroyable ! En fait, j'ai été très surprise. Mais en même temps, je visualisais ce moment tous les jours dans mon imaginaire, pendant toute ma préparation. Donc, c'était un peu comme du déjà vu dans ma tête.

**KITTI**  
EN BREF...

**AGE :** 32 ANS  
**RÉSIDENCE :** MIAMI (FLORIDE, USA)  
**NATIONALITÉ :** HONGROISE  
**TAILLE :** 160 CM  
**POIDS :** 52 KG (SCÈNE) 58 KG (OFF)  
**COACH :** ISTVAN KOCZKA  
**TEAM :** TEAM BEST PHYSIQUE  
**SPONSOR :** CJ ELITE SUITS

**PALMARES :**  
( NON EXHAUSTIF )  
2019 : 1e à Olympia Amateur USA  
(Overall – Carte Pro IFBB)  
2018 : 4 victoires NPC  
(Overall)

PHOTO : @SURRACA



photos @davandrieu\_photographer

Un "toutes catégories bikini" magnifique à Olympia amateur USA 2019 avec, de gauche à droite, Marissa Willmoff, Lexus Redmond, Kiti Horvath et Pricilla Aqilla.



Salomon Urraca



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**David ANDRIEU :** Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini ?

**Kiti HORVATH :** J'ai commencé l'entraînement, il y a 5 ans, mais plus sérieusement en 2017 après avoir découvert le compte Instagram d'Anita Herbert. Elle m'a motivé à débiter des séances intensives. Puis, connaissant mon entraîneur, qui est aussi un très bon ami, nous avons décidé de participer à des compétitions très rapidement. Je connaissais très peu ce sport et je voulais juste briller sur scène. Mais par la suite, je suis tombé amoureux de cette discipline.

“ JE CONNAISSAIS TRÈS PEU CE SPORT ET JE VOULAIS JUSTE BRILLER SUR SCÈNE. MAIS PAR LA SUITE, JE SUIS TOMBÉ AMOUREUX DE CETTE DISCIPLINE. ”

photos @surraca

**David ANDRIEU :** Quelle routine d'entraînement préfères-tu ? Quels sont tes 3 exercices favoris et pourquoi ?

**Kiti HORVATH:** J'adore entraîner toutes les parties du corps, mais en tant qu'athlète bikini, les groupes musculaires les plus importants sont les fessiers et les épaules. Mon exercice préféré est le hip thrust à la Smith machine (relevé de bassin au cadre guidé). Quand j'ai commencé à l'incorporer à mes programmes d'entraînement, mon apparence visuelle a vraiment changé. Ensuite, je dirais que les relevés de buste (de type

good morning) sur le hack squat inversé m'apportent une très bonne connexion cerveau-muscle. Et enfin, j'aime les développés haltères pour les épaules, parce que c'est très difficile. Quand je fais ce mouvement, j'aime pousser le plus lourd possible.

photos @jdxphotography



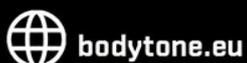
CHEZ **BODYTONE**  
NOUS T'OFFRONS UN  
**COUP DE MAIN**



**ACHÈTE DÈS MAINTENANT**

**PAIEMENT SUR 12 MOIS**

**BT** Tout simplement!

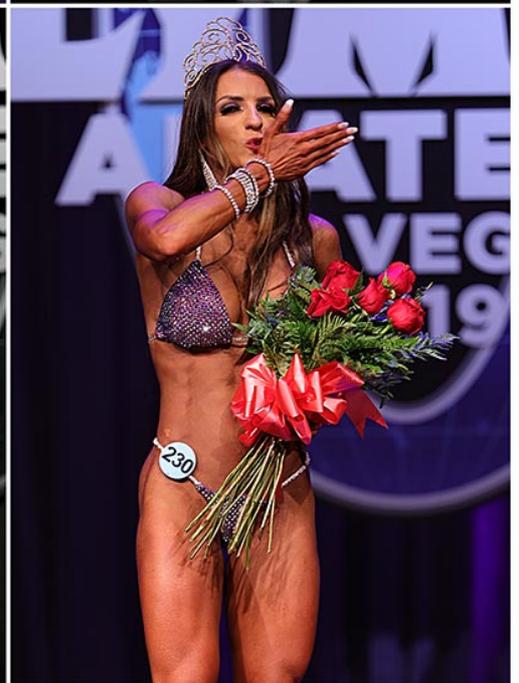


POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@bodytone.eu)



photos @davandrieu\_photographer

Tonique, symétrique et esthétique, Kitti Horvath possède tous les atouts pour réussir sur le circuit Pro IFBB.





Lexus Redmond, Kitti Horvath et Marissa Willmott (de gauche à droite) furent les grandes gagnantes d'Olympia amateur USA 2019.

photo @davandrieu\_photographer



**David ANDRIEU : Quel est ton exercice cardio préféré ?**

**Kitti HORVATH:** La marche inclinée sur tapis roulant tout en regardant mes YouTubers préférés (rires).

**D.A. : Quelle est ton alimentation sur une journée type ? Quels sont les plats diététiques que tu consommes régulièrement ?**

**K.H.:** Je fais un régime flexible, donc cela dépend de ce que j'ai envie de manger. Sinon, j'aime beaucoup le sucré. Mon repas préféré est toujours le petit déjeuner. J'apprécie particulièrement les crêpes à l'avoine avec des baies et du beurre d'arachide. C'est vraiment délicieux ! Sinon, j'adore les énormes salades avec diverses sources de protéines : saumon, thon, steak ou blanc de poulet.

**D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?**

**K.H.:** Je prends des acides aminés, des oméga 3, du CLA, des multivitamines, de l'ashwagandha et des protéines en poudre dans mon petit-déjeuner. Petite précision : je suis accro à la boisson énergisante Bang !

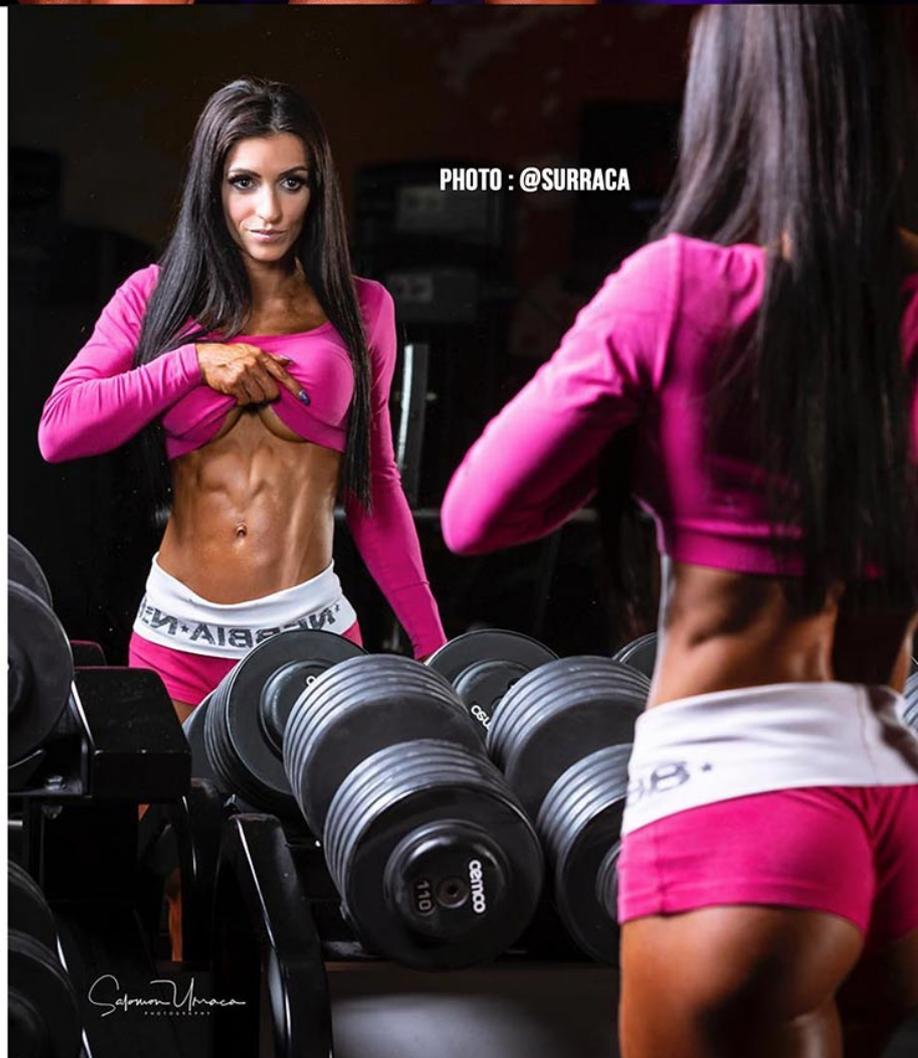


PHOTO : @SURRACA

Sabrina Urraca

**David ANDRIEU : Quels conseils donnerais-tu à une débutante ?**

**Kitti HORVATH:** Assurez-vous que quelqu'un vous aide à vous préparer et à vous entraîner. Regardez des vidéos sur le déroulement des compétitions NPC IFBB Pro League. Et c'est encore mieux si vous pouvez y assister avant de monter sur scène. Ainsi, vous ne serez pas surprise. Profitez de vos préparations et ne négligez pas votre vie personnelle à cause des compétitions. Prenez beaucoup de photos le jour J. Plus tard, vous serez heureuse de revoir ces beaux souvenirs. Et par pitié, ne vous gavez pas après le concours ! Ceci est très important.



PHOTO : @JDXPHOTOGRAPHY



photo @davandrieu\_photographer



**D.A. : As-tu commis des erreurs à tes débuts ?**

**K.H.:** Oui bien sûr. En fait, je n'avais pas regardé de vidéos avant de monter sur scène. Par conséquent, le déroulement d'une compétition n'était pas très clair dans ma tête. Et cette situation m'a rendu nerveuse en backsatge. De plus, lors de mon premier concours, je n'ai pas prêté assez d'attention à la façon dont mon bikini m'allait. Et cela a pénalisé ma présentation générale. Concernant le posing, je ne m'entraînais pas assez, c'est évident. Mais nous faisons toutes ces erreurs et il faut savoir en tirer les leçons pour s'améliorer.



PHOTO : @ACOMPLICATEDCASE



PHOTOS : @JDXPHOTOGRAPHY



**David ANDRIEU : Quels sont tes modèles et les championnes qui t'inspirent?**

**Kitti HORVATH:** J'en ai beaucoup ! Comme je l'ai dit auparavant, ma première inspiration fut Anita Herbert. Sinon, Ashley Kaltwasser est mon athlète bikini préférée. Elle a un corps de fou et j'aime beaucoup sa personnalité. Elle est tellement drôle. Je souhaite partager un jour la scène avec elle. J'aime beaucoup Angelica Teixeira également. Son histoire est tellement incroyable ! Elle n'a jamais abandonné et elle a fait beaucoup de compétitions avant d'obtenir sa carte Pro IFBB. Son dévouement est exceptionnel et elle est tellement humble. J'apprécie beaucoup Phoebe Hagan qui est ma YouTubeuse préférée. Elle est vraiment honnête, cash, et elle travaille beaucoup. Dernièrement, j'ai découvert Daraja Hill et je suis fan ! Sa génétique est incomparable. Son évolution et ses victoires, lors de ses débuts professionnels, sont très motivants.

**D.A. : Quels sont tes prochains objectifs sportifs?**

**K.H.:** Je souhaite poursuivre les compétitions en IFBB Pro League, mais avec certaines attentes. Il paraît que ce n'est pas très bon, mais j'ai toujours fait des compétitions pour gagner. Pas seulement pour participer. Je ferai de mon mieux et je veux concourir aux côtés des stars de notre discipline. J'aimerais être comparée à elles. Une chose qui est sûre, c'est que je ne m'arrêterai pas avant d'avoir décroché ma qualification à Olympia, en tant qu'athlète professionnelle. C'est mon plus grand rêve dans ce sport.

**POUR SUIVRE  
KITTI HORVATH  
SUR INSTAGRAM :  
@KITTIHORVATH\_IFBBPRO**



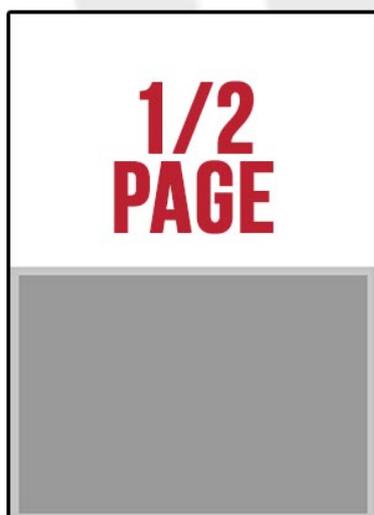
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL !**



**DEREK  
LUNSFORD**  
IFBB PRO

**@DEREKLUNSFORD\_**

Photo **David ANDRIEU**  
**@davandrieu\_photographer**



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COMMENT BIEN S'ÉTIRER APRÈS UNE SÉANCE DE MUSCULATION



**P**eut-être êtes-vous un féru de musculation ou de sport en général ou peut-être souhaitez-vous simplement vous y mettre doucement. S'il y a bien une des choses qui est absolument indispensable, et ce quelle que soit la pratique sportive, il s'agit de l'échauffement et des étirements de fin de séance que vous effectuez après l'effort physique.

Ce sont des petits exercices que nous faisons après la séance de musculation et qui permettent aussi bien de gagner en souplesse que de faciliter la récupération et sont même un moyen d'affiner, d'allonger la musculature que vous aurez gagnée lors de la séance. Ils sont aussi un bon moyen de mieux se muscler la prochaine fois que vous ferez du sport. Ils viennent compléter la préparation physique que vous aurez effectuée avant le fitness. Cependant, pour qu'ils soient le plus efficaces possible, ils doivent être bien effectués et il faut savoir quel type d'exercices d'étirements privilégier par rapport à d'autres. Le choix dépendra du moment auquel vous les effectuerez et du bénéfice que vous souhaitez en retirer.



© FITNESS-MAG.

PHOTO COPPOLAPHOTOGRAPHY  
WALLPAPER FLARE (FREE DOWNLOAD)



## POURQUOI S'ÉTIRER APRÈS L'EFFORT ?

Pour plusieurs raisons, il semble essentiel d'étirer ses muscles après une séance de sport. En premier lieu, cela permet d'**éviter de trop GROSSES COURBATURES** ou autres douleurs musculaires en **facilitant la récupération musculaire**. En plus, ils peuvent **permettre l'allongement des muscles**, mais sont aussi efficaces pour **éliminer les raideurs** ou les éventuelles contractures en devenir : grâce à eux, votre corps va **pouvoir refroidir beaucoup plus doucement**. Or, c'est lorsque vous arrêtez brusquement les mouvements, sans transition, que vous risquez de provoquer l'apparition de douleurs dues à des blessures plus ou moins sérieuses.

En outre, ces mouvements ont un effet antalgique : ils vous permettent de vous détendre efficacement puisqu'ils masquent la douleur pouvant apparaître suite à un effort un peu trop intense. Ils sont donc parfaits pour se relaxer à l'issue d'un entraînement et la libération d'endorphine qu'ils provoquent ne pourra qu'être bénéfique – tant au moral qu'au corps.

Il est possible également de pratiquer du stretching avant le sport en tant qu'échauffement qui est lui par contre absolument obligatoire avant le sport. Mais il faut prendre garde à choisir des exercices plus toniques que ceux qui suivront les exercices de musculation au risque de sérieusement diminuer la prise musculaire.

## L'IMPORTANCE DES ÉTIREMENTS EN MUSCULATION ?

Toutes **LES BLESSURES** sont généralement dues à un manque d'échauffement ou à une absence de temps de repos après l'entraînement. Les muscles et les articulations ont besoin d'être préparés à la tension que vous allez leur demander et ils doivent aussi être refroidis en douceur après vos exercices sous peine de mal se remettre du travail effectué – voire de ne pas se remettre du tout.

**Les fibres musculaires et l'aponévrose (Membrane fibreuse qui enveloppe un muscle) qui les relie au reste du corps peuvent se rompre si elles n'ont pas été échauffées au préalable et nécessitent un temps d'étirements après musculation si vous souhaitez favoriser la récupération et ménager votre corps.**



# COMBIEN Y A T-IL DE MÉTHODES ?

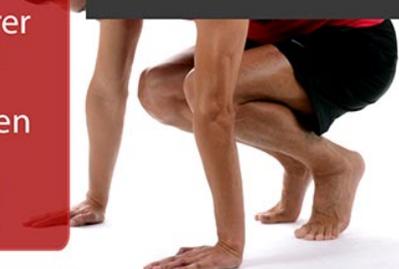
On distingue surtout trois types d'étirements : **STATIQUES, BALISTIQUES ET PNF.**



Parmi les exercices statiques, il y a deux catégories, **la manière active et la manière passive**. La première méthode, aussi appelée **stretching**, vise principalement à solliciter le muscle en le mettant en tension. Tout en tendant le membre à étirer, vous devez maintenir une légère contraction du muscle en question, relâcher, puis réitérer l'opération. **Ces mouvements doivent être effectués toujours sans forcer, dans le respect de votre corps et dans l'écoute : à la moindre douleur, il est indispensable de cesser immédiatement l'exercice.**

En ce qui concerne la méthode passive, l'idée est d'**utiliser le poids du corps pour relâcher toute tension et assouplir le corps**. Si ce dernier type d'activité est parfait pour se détendre et se décontracter après une séance de musculation, il est conseillé d'éviter d'en pratiquer avant votre séance : vos capacités musculaires se verraient en effet légèrement réduites durant l'exercice physique. Les exercices balistiques, eux, sont une manière dynamique de préparer ou bien de détendre son corps. On peut citer les talons-fesses, un exemple de méthode balistique bien connu : **la circulation sanguine est redynamisée et votre corps retrouve une certaine vigueur.**

La méthode PNF regroupe les différentes techniques déjà mentionnées : c'est un mélange d'exercices de tensions et d'exercices d'assouplissements.



## QUAND EST-CE QUE L'ON DOIT S'ÉTIRER ?

Il est possible de s'étirer avant et après le programme de musculation mais les bénéfices recherchés ne sont pas les mêmes en fonction du moment où vous faites ces exercices. Si vous le faites avant, c'est plus ciblé comme échauffements.

Concernant l'échauffement pré-musculation, il est essentiel à une prise musculaire optimale et permet d'éviter des blessures importantes telles que les tendinites, les entorses, les déchirures, l'hypertrophie ou encore les élongations. En effet, l'échauffement prépare de manière dynamique les fibres musculaires à la séance de muscu qui va suivre.

Il est donc fortement conseillé de réaliser des exercices de renforcement musculaire comme le gainage qui permettent de préparer le corps en douceur, ou bien les étirements balistiques, utiles pour augmenter la température de vos membres et pour commencer à travailler vos tendons et ligaments sans trop forcer pour autant. Prenez soin d'échauffer les différents groupes musculaires les uns après les autres si vous voulez que ce moment soit bénéfique et n'ayez pas peur de prendre votre temps ! Votre tonus musculaire en dépend et le pire dans une salle de musculation est de brûler les étapes et de trop se précipiter. Vous devez respecter votre corps.

## APRÈS LA MUSCULATION



Après la musculation, le mieux est encore de faire du stretching pour gagner peu à peu davantage de souplesse, mais aussi pour se relaxer, apaiser la tension des muscles et les ramener tranquillement à un état de repos. La respiration n'est pas à négliger lors de ces exercices de stretching : elle permet d'accompagner la détente du corps et peut s'avérer utile pour raccourcir le temps de récupération qui sera nécessaire. Enfin, il est évidemment possible de s'étirer aussi en dehors d'une séance, à froid. Dans ce cas, on parle d'assouplissements. L'idée est en effet d'y aller doucement, le but étant simplement de soulager un reste de courbature ou d'assouplir son corps.



### COMMENT BIEN S'ÉTIRER ? QUELQUES EXEMPLES

Le dos est sans doute l'endroit le plus important à étirer. En échauffant cette partie du corps puis en l'étirant à l'issue du sport, vous éviterez des douleurs ou même un blocage de la hanche puisque votre colonne n'aura alors pas à sur-travailler.

Pour ce faire, vous devez en premier lieu vous munir de ROULEAUX et vous masser avec : toute la chaîne musculaire dorsale (dorsaux, lombaires) sera ainsi détendue. Cela devra précéder votre séance de stretching. Dans celle-ci, vous pouvez également faire d'une pierre deux coups et soulager vos membres postérieurs en même temps. Vos fessiers ou encore vos quadriceps peuvent donc être étirés en même temps que votre dos. Il est possible de pratiquer des mouvements tels que la posture de yoga appelée « la pince ». Cela consiste à étirer son dos en étant assis, jambes tendues et serrées. Le but est d'attraper ses orteils. La réalisation de ce mouvement vous procurera donc un soulagement presque immédiat de l'ensemble de vos tensions musculaires.



# AUTRES ALTERNATIVES

Vous pouvez également vous étirer de la même façon mais debout, jambes tendues et collées l'une à l'autre, en descendant doucement pour toucher le sol. Logiquement, vos mollets et vos cuisses doivent tirer autant que votre dos lorsque vous faites cette posture.

Pour le haut du corps, divers exercices seront nécessaires.

Les deltoïdes peuvent être détendus si vous tendez le bras droit, le placez en travers de votre corps contre l'épaule opposée puis tirez doucement le bras grâce à votre main gauche pressée contre le coude. Répétez l'exercice pour le côté gauche.

En ce qui concerne le biceps, l'idéal est d'amener la main gauche dans le bas du dos puis d'essayer de l'attraper avec votre main droite que vous passez par dessus votre épaule droite. Répétez l'exercice pour l'autre bras.

Enfin, les triceps peuvent être étirés grâce à un mouvement assez simple. Appuyez votre main contre un mur, le bras tendu devant vous. Effectuez une rotation de l'épaule et tentez de faire remonter votre bras vers le haut.

Tous les exercices mentionnés ne sont que des exemples : à vous de trouver ou d'adapter votre propre programme d'étirements après musculation. Ainsi, vous pourrez vous muscler plus facilement, prendre davantage de masse musculaire et récupérer encore mieux.



Le THERAGUN est un accessoire qui remplace l'étirement. Conçus en forme de balle de tennis, l'embou à 2 vitesses pour les douleurs. La récupération musculaire et corporelle se fait en 15 minutes. Il permet de cibler les muscles, prévient les blessures et soulage les spasmes musculaires. Néanmoins, il reste très cher et si vous ne pratiquez pas la musculation tous les jours, il est préférable de privilégier les étirements statiques, balistiques et PNF.



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

## BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à domicile, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un matériel régulièrement entretenu afin de bénéficier de...

LIEN LA SUITE



**COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?**

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. Fortement corrélés entre eux, ils ont une dernière caractéristique commune : ils ne nous intéressent pas particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses publicités. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au Brésil n'a rien eu d'exceptionnel dans la culture physique, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?**



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**



# PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

# 1ER MOIS OFFERT !



\* CONDITIONS À L'ACCUEIL

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

 perfectbodies2.0.bastia

 Perfect Bodies Bastia

 www.perfectbodiesbastia.fr



**VICTORIA POLLASTRI**

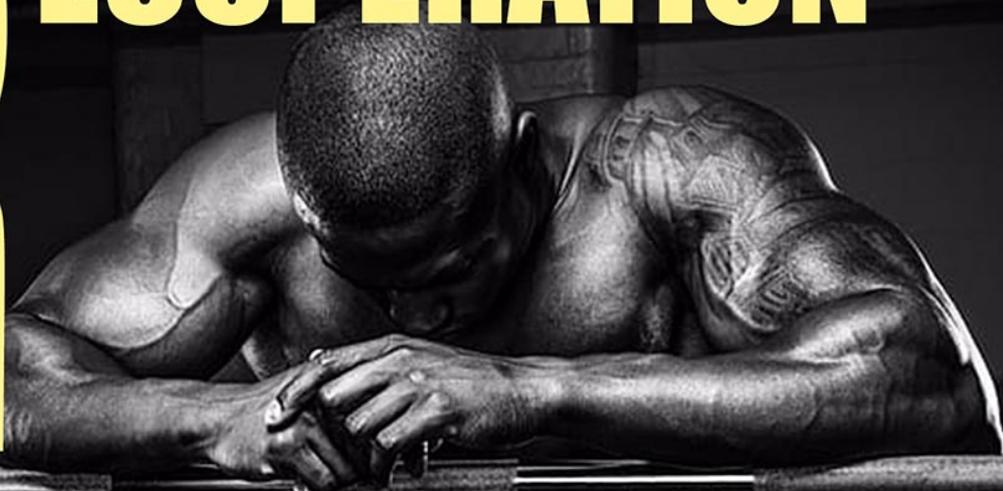
Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation



# PRÉPARATION PHYSIQUE

## PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

# RÉCUPÉRATION



# DES MÉTHODES PEU CONNUES !

PHOTO WWW.WALLPAPERFLARE.COM

**PERFORMANCE NE RIME PAS FORCÉMENT AVEC SANTÉ. LES ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS ACCORDENT BEAUCOUP D'IMPORTANCE À L'ENTRAÎNEMENT, COMME VARIABLE PRINCIPALE AFFECTANT LA PERFORMANCE, MAIS BEAUCOUP MOINS D'ATTENTION EST PORTÉE AU FACTEUR RÉCUPÉRATION.** Pourtant, le stress élevé imposé au corps des athlètes nécessite la mise en place de méthodes de récupération sérieuses, pour permettre à l'athlète de performer sur la durée.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



« **il faut mettre en place des routines régénératrices : bien manger, bien dormir, et récupérer !** »

**Le facteur récupération devient une variable à part entière de la performance.**

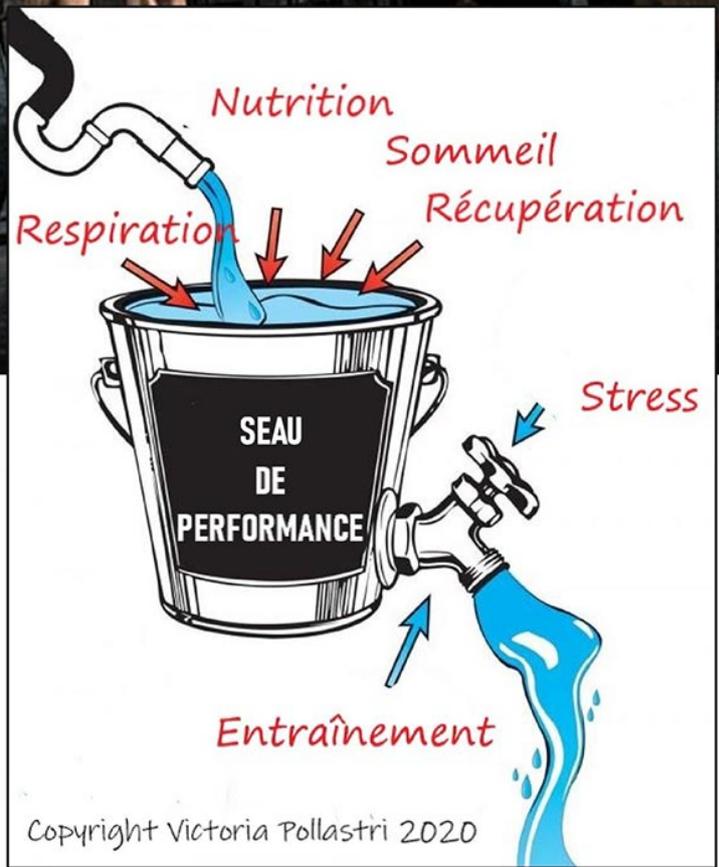
Pour illustrer ce concept, l'image d'un sceau est très illustrative.

Imagine un sceau. Ce sceau représente ta capacité. Elle n'est pas illimitée, et est dépendante de la taille de ton sceau. Plus le sceau est grand, plus ta capacité est grande. Pour avoir accès à cette capacité, tu dois remplir ce sceau. Pour le remplir, tu as plusieurs options : le sommeil, la récupération, l'alimentation ect. Tous ces paramètres influent sur le taux de remplissage de ton sceau. A chaque fois que tu t'entraînes, ton sceau se vide. Si tu ne fais que vider ton sceau, et que tu ne fais rien pour le remplir, ta capacité diminue.

**A terme, le sceau se vide, c'est l'épuisement.**

Pour re-remplir ce sceau, et veillé à ce qu'il reste plein, il faut mettre en place des routines régénératrices : bien manger, bien dormir, et récupérer !

Récupérer, oui mais comment ? Si beaucoup connaissent les méthodes de massage, foam rolling, sauna, hammam, bain froid. Certaines méthodes restent moins connues du grand public, et sont pourtant très efficaces ! On fait le point.



Copyright Victoria Pollastri 2020

**LE SAUNA À INFRAROUGE**

Le principe est simple : augmenter la température du corps, et de la zone exposée. La chaleur possède trois actions majeures : elle augmente la circulation sanguine (les tissus sont donc mieux irrigués, et les toxines éliminées), elle est myorelaxante et décontractante, elle fait transpirer. Les toxines sont ainsi éliminées.

Mais alors pourquoi ne pas choisir un sauna classique ? Tout d'abord, l'infrarouge ne fait pas que chauffer l'air comme un sauna classique, mais il pénètre les tissus cutanés. Ainsi, il augmente la production de globules blancs ce qui stimule l'immunité, il améliore l'action des mitochondries dans les cellules, etl augmente la circulation sanguine et l'afflux sanguin vers les tissus lésés.

De plus, la chaleur infrarouge provoquerait une sudation 3 à 6 fois plus importante qu'un sauna traditionnel. Pas de crainte à avoir, le rayonnement infrarouge est un rayonnement qui imite la lumière du Soleil, mais sans ultraviolets.

**Pour les petits budgets, on peut oublier le sauna, et investir uniquement dans panneau à infrarouge que l'on peut suspendre chez soi, et devant lequel on peut s'asseoir et méditer. Il en existe de différentes qualités : professionnelle (utilisé par certains kinés), ou non-professionnelle, à partir de 50 €. Contre 1000 à 6000 € pour un sauna équipé.**



## LA LOTION DE MAGNESIUM

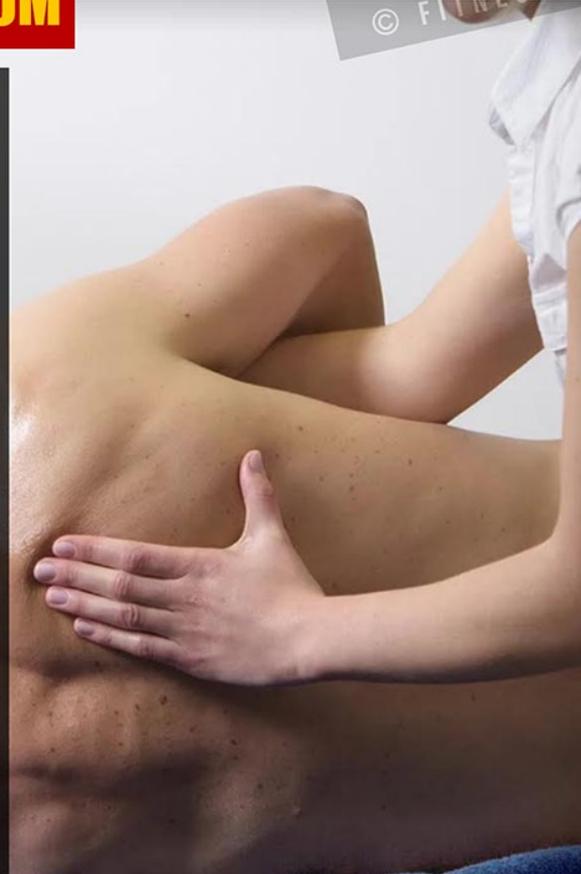


La magnésium est un minéral aux propriétés myorelaxantes (détend les muscles) et anti-inflammatoire, essentiel à l'équilibre nerveux et à la bonne contraction musculaire.

En appliquant une lotion à base de ce minéral, on sature le tissu, et le minéral pénètre les cellules du corps, à forte dose, sans perte au niveau du tube digestif.

Des chercheurs à l'Université de Cardiff ont démontré que l'absorption de magnésium est de 10 à 12 fois plus efficace par voie cutanée que par voie orale.

Si tu as un Complex, tu peux appliquer la lotion de magnésium, puis te complexer la zone, ce qui va favoriser l'absorption du magnésium dans les tissus profonds.



## L'ALTERNANCE CHAUD-FROID

Alterner chaud et froid entraîne une réaction de vasoconstriction (dûe à l'exposition au froid) suivie très rapidement d'une vasodilatation (dûe à l'exposition à la chaleur). Cela active la circulation sanguine et lymphatique, et permet une accélération de la récupération tissulaire. Cette réaction ralentit également la vitesse de conduction de l'influx nerveux, ce qui diminue la douleur et les tensions musculaires. Un protocole très efficace consiste à alterner 10 minutes d'immersion dans une piscine d'eau très



froide, puis 10 minutes dans un sauna. Et de répéter le processus 3 fois. Ou bien d'alterner chez soi, 1 min d'eau froide sur son corps, puis 1 minute d'eau chaude, 10 fois.

Photos pinterest

## MARCHER PIEDS NUS

Très simple, non-coûteuse et pourtant tellement négligée, **la marche pieds nus sur des surfaces caillouteuses** permet de récupérer très efficacement. Le pied est un point de contact avec l'environnement extérieur, très important car il est doté de capteurs sensoriels (corpuscules de Meissner, de Ruffini, de Pacini, et cellules de Merkel). Chacun de ces capteurs remplit une fonction bien spécifique pour renseigner le corps sur son environnement. Ils sont capables de détecter les variations d'étirement, de pression, de vibration, de glissement, de température. Ce sont de véritables antennes. Lorsque l'on marche pieds nus, sur une surface non lissée, tous ces récepteurs sont déformés par le terrain, et stimulés. Ils envoient des informations au système nerveux central, qui analyse toutes ces informations et produit une

réponse motrice. Le problème est que notre mode de vie limite énormément ces informations sensorielles : chaussures rigides et épaisses, machines qui limitent le travail manuel, chaussettes, gants, ordinateur... Marcher pieds nus, permet également de relâcher les chaînes musculaires. Le corps étant composé de chaînes musculaires, relâcher la base de notre socle, permet de détendre en conséquence l'ensemble de la chaîne. D'ailleurs c'est la base même de la réflexothérapie plantaire, qui stimule des points du pied, pour agir sur des organes éloignés du corps. Il faut noter que cette pratique n'a pas encore été prouvée par la Science occidentale, mais elle n'a pas été non plus démantelée. Plusieurs éléments soutiennent l'idée



que les pieds soient connectés à l'ensemble du corps. Face à un danger, lorsque le système nerveux bascule sur le mode de la survie (Combat ou Fuite), le cerveau a besoin de pouvoir mobiliser les pieds très rapidement s'il choisit l'option de la fuite. Les pieds seraient donc très fortement connectés au cerveau. D'ailleurs, il semblerait que les pieds soient la zone avec le plus de terminaisons nerveuses dans le corps. (+ de 200 000).

**Victoria POLLASTRI**

89 NUMÉROS  
DISPONIBLES

7705

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR LE  
MAGAZINE  
SUR



OU

tipelle

.COM /fitness-mag



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

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### 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



NATHALIE  
MUR  
IFBB PRO  
BIKINI

WEB

# BIKINI LIFESTYLE

## MUSCULATION & NUTRITION

# DIURÉTIQUES & SPORT

Issue de « Sport&Santé »



### ATTENTION AUX AMALGAMES !

**Souvent controversés et notamment dans les affaires de dopage, les diurétiques ont mauvaise réputation.**

On les dit souvent dangereux, parfois interdits car on les confond à tort avec les médicaments diurétiques vendus uniquement sur ordonnance. Ce n'est pas le cas des produits dits "naturels", à base de plantes qui sont traditionnellement utilisés dans un grand nombre de pharmacopées et sans effets secondaires.

PHOTOGRAPHIE ICEMAN  
WWW.CEMIND.COM/ICEMAN

Les médicaments diurétiques prescrits par les médecins en réponse essentiellement à des problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou en cas d'œdème, ont de nombreuses contre-indications et effets indésirables, notamment liés à la perte d'électrolytes et ne sont pas faits pour les gens en « bonne santé ». Certains sont toutefois prescrits et utilisés comme « masquants », pour excréter plus vite des produits illicites pouvant être passés dans les urines ou le sang. L'augmentation du volume urinaire va diminuer la concentration des produits interdits de telle façon que la détection par méthode analytique devient impossible car en dessous des seuils de détections. Cela peut également modifier le pH de l'urine, la rendant plus acide, ce qui engendre une mise en évidence beaucoup plus difficile des produits dopants.



PHOTO PINTEREST

Les diurétiques, qu'ils soient ou non naturels, stimulent l'excrétion urinaire. Autrement dit, ils augmentent le volume des urines, donc font partir l'eau du corps, sous-cutanée. On comprend mieux leur usage pour sécher, perdre du poids ou avoir des muscles plus dessinés. Il ne faut toutefois pas confondre les médicaments avec les plantes ayant une action diurétique et drainante, présentes dans certains compléments alimentaires, dont les propriétés sont reconnues et traditionnellement utilisées depuis des siècles.

## DES SOLUTIONS EXISTENT

Ces plantes vont favoriser l'élimination de l'eau par des mécanismes similaires mais avec une perte d'électrolytes beaucoup moins importante et/ ou complémentaire, en favorisant notamment la circulation veineuse & lymphatique, ce qui permettra une perte d'eau de façon homogène et sur l'ensemble des tissus. Une solution idéale notamment en période de sèche.

Pour des effets rapides et visibles sur la sèche et la perte de poids, l'idéal est d'utiliser une formule ou un programme qui associe des plantes qui vont agir sur l'ensemble des facteurs favorisant la perte d'eau (élimination rénale et urinaire, circulation lymphatique, élimination sudorifique...) mais également sur les facteurs responsables de la rétention d'eau (enzyme digestive, foie, équilibre cardiovasculaire...), tout en ayant un apport électrolytique pour compenser la perte de potassium et de calcium pouvant engendrer quelques douleurs musculaires.



Queue de cerise  
Chiendent  
Thé vert  
Reine des près...



### NATHALIE MUR

1<sup>ère</sup> IFBB PRO Bikini Française  
Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini  
[info.bikinisecret@gmail.com](mailto:info.bikinisecret@gmail.com)  
Team Eric Favre Sport



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga

WEB

# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## UNE RENTRÉE GREEN JUICING



**QUAND ON S'INTÉRESSE À SA SANTÉ, ON RECHERCHE CONSTAMMENT DES MOYENS DE L'OPTIMISER, DE METTRE FIN AUX DOULEURS CHRONIQUES AFIN DE POUVOIR PROFITER AU MIEUX DE CHAQUE SECONDE.**

Bien évidemment, on cherche aussi à prendre soin de sa silhouette. Mon approche holistique (globale) du bien-être m'a permis de comprendre que notre physique et notre santé étaient liés à tous les niveaux. On reçoit de notre corps ce que l'on lui donne. Pour résumer : nous sommes réellement ce que nous mangeons et buvons !

PHOTO THÈQUE FREEPIK SENI/PIETRO

## DU CRU !

La cuisson , surtout à haute température tue les bonnes enzymes et endommage la qualité de nos apports en nutriments en changeant leur composition chimique . Manger cru et cuit est donc primordial .

## POURQUOI UN JUS?

**En 15 min , votre corps absorbe 95% des nutriments** contenus dans un verre de green juice alors qu'il met de 5 à 8h pour absorber ceux de votre nourriture solide !



## A JEUN, C'EST MIEUX !



En consommant votre green juice à jeun, vous apporterez un boost d'énergie à votre corps dès le réveil en optimisant l'absorption des minéraux, vitamines, phytonutriments et enzymes qu'il contient ! Vous verrez les bénéfices sur votre peau, votre cheveux, votre humeur et votre silhouette , avec en bonus une régénération cellulaire !



PHOTOHÉQUE WALLPAPARE FLARE ( FREE DOWNLOAD)

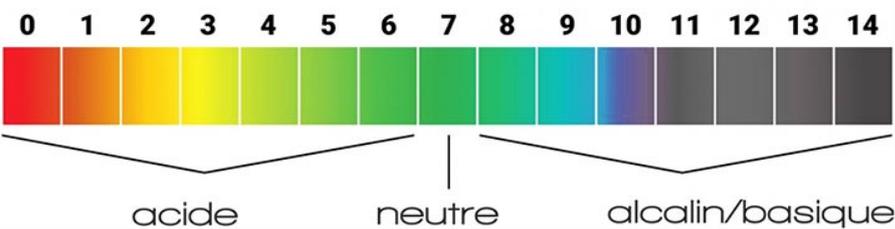
Quand vous mangez de la nourriture solide, votre corps essaie d'en extraire autant de nutriments que possible; ce qui varie énormément selon la qualité de vos apports . Il envoie ensuite ces nutriments aux milliards de cellules qui vous constituent.



## FACILITER LA DIGESTION ET LA RÉCUPÉRATION

En consommant un jus vert, vous dépensez moins d'énergie car votre corps absorbe les nutriments très facilement. Votre corps se met alors au **repos d'un point de vue digestif**, ce qui vous permet de garder votre énergie pour votre **récupération** et d'avoir une meilleure **biodisponibilité** !

### Echelle de pH



# GREEN JUICE

## ALCALINISER VOTRE CORPS

Notre **nourriture moderne** est bien **trop acidifiante** : sucres, farines blanches, alcool, café et protéines animales ...Le **stress et la pollution environnementale** sont également responsables de cette acidification, ce qui **fragilise notre système immunitaire** et favorise l'apparition de maladies. **Riche en chlorophylle**, les jus verts **purifient le sang et les cellules** tout en ramenant le corps à **l'équilibre (ce qu'on appelle l'homéostasie)**. Vous boosterez également votre immunité.

Fini les rush de sucre que vous rencontrez avec les jus de fruits et les coup de pompes qui s'ensuivent ! Bien évidemment, je vous conseille de faire vos jus avec des fruits et légumes bios.

**JUICE 1 :**  
Citron-pomme-persil-gingembre-concombre

**JUICE 2 :** Chou kale, kiwi, melon et céleri

**Me contacter :**

Blog: [thewildhealthynutty.com](http://thewildhealthynutty.com)

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

Fb: [brooklynaturopathe](https://www.facebook.com/brooklynaturopathe) & Groupe Brooklyn Yoga

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail  
[brooklynft13@gmail.com](mailto:brooklynft13@gmail.com)



RENTING PLUS

BY  
BODYTONE

OFFRE  
LIMITÉE

2 + 1

AVEC LE SERVICE RENTING PLUS de BODYTONE,  
EN ACHETANT 2 MACHINES DE LA GAMME SOLID ROCK,  
**NOUS T'OFFRONS LA 3ÈME.**

A PARTIR DE

150 €  
mois

SR01E SR02E SR03E SR05E SR06E  
SR07E SR08E SR09E SR11E SR12E

*TVA, Montage et Livraison inclus*



 bodytonefitness

 bodytone.eu

 Bodytone  
Fitness Equipment

POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - [claudef@bodytone.eu](mailto:claudef@bodytone.eu)