

FITNESS MAG[®]

EDITION N°91 / 12-2020

CHRIS BUMSTEAD

Photo david Andrieu

**DU CAFÉ
POUR GÉRER
VOTRE POIDS?**

**DIGESTION :
PRENEZ LE
TEMPS !**

**CONFINÉ
OU
CONFITNESS**

**FLASHBACK
CHAMPIONNATS
D'EUROPE NPC**

**AMNÉSIE
DES FESSIERS
QUELLES
SOLUTIONS ?**

**ERGONOMIE
AU TRAVAIL ET AU
QUOTIDIEN**

**DES FÊTES EN FORME
AVEC LA NATUROPATHIE**

**Exclusif !
SARAH
VILLEGAS
IFBB PRO**



© FITNESS-MAG.FR



BODYTONE

30 JOURS POUR ESSAYER

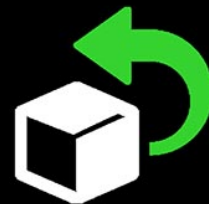
MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

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?

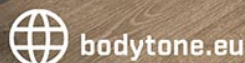


OU



VOUS DÉCIDEZ DE LES GARDER

REMBOURSEMENT INTÉGRAL
RETOUR GRATUIT



POUR TOUTES DEMANDES D'INFORMATIONS: CLAUDE ELUAU - 06.31.70.18.99 - claudef@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



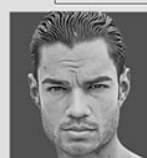
DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



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



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



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompou, PM Chiaroni.

© 2020 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, 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 **Novacom** et est protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

#91
FM



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

FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL

#91
FM

STRICT OU

...TRICHÉ ?



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

Mes chers lecteurs(trices),

RIEN QUE LE TITRE DEVRAIT VOUS INTERPELLER ET VOUS INSPIRER UNE RÉPONSE....

Je désire m'adresser une fois de plus aux pratiquants lambdas et/ou expérimentés, passionnés de culture

Quel est le but des entraînements en résistance ?

Développer ses aptitudes naturelles ? augmenter sa force, sa souplesse, son agilité, son développement musculaire, rechercher une forme d'esthétisme et de performance en résumé ... Santé et longévité sont la quête première...également? . Sommes-nous d'accord ? .



PHOTO PINTEREST

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.



Alors UNE règle d'or :
Comme je le répète régulièrement,
privilégiez toujours la qualité à la quantité !

Toutefois, un pratiquant de niveau avancé
pourra tirer avantage de mouvements
trichés (*que je qualifie de "volontairement triché"*) pour augmenter de manière
occasionnelle (*avec les risques et périls de
cette pratique*) la difficulté et l'intensité des
entraînements à contrario du "débutant
surmotivé" à épater son entourage ,
focalisant davantage sur la charge et
perdant tout contrôle quant à l'exécution
du mouvement au risque de se blesser.

No BRAIN No GAIN .

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



CHRIS BUMSTEAD

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



Native Whey Isolate



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE

CHRIS BUMSTEAD

MR OLYMPIA 2019

Interview et photographies : David Andrieu |
www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer

**EN REMPORTANT LE MR
OLYMPIA 2019, CHRIS
BUMSTEAD EST ENTRÉ
DANS L'HISTOIRE DU
BODYBUILDING.**

Il a dominé Breon Ansley pour devenir le nouveau Roi des Classic Physiques. A seulement 25 ans, il semble pouvoir dominer longtemps cette catégorie. Ses brillants résultats et sa forte influence sur les réseaux sociaux le classent au rang de véritable superstar. Son ascension prodigieuse et son physique exceptionnel font de lui le favori logique de la prochaine édition, même si les duels avec Breon Ansley ont toujours été très serrés. Pour vous, chers lecteurs de Fitness Mag, voici le portrait d'un champion hors normes, l'itinéraire d'un athlète surdoué. Son parcours, son style et ses influences permettent de mieux cerner sa personnalité et de mieux comprendre les raisons de sa consécration.

UNE PRODIGIEUSE ECLOSION

Originaire d'Ottawa, au Canada, **Chris Bumstead** avait pratiqué diverses activités physiques avant de tomber véritablement amoureux de la musculation, dès la découverte de cette discipline.

Il passait des heures à la salle de gym en pensant être sur la bonne voie. Mais c'est la rencontre avec **Iain Valliere**, petit ami de sa sœur et champion de bodybuilding, qui va lui permettre de progresser significativement. Iain fut une source d'inspiration, et même son mentor.

Ce dernier était convaincu que Chris pouvait devenir un redoutable compétiteur. Et il avait raison !

Après avoir remporté les Championnats du Canada 2015, en junior, CBUM va connaître le premier tournant de sa carrière en s'imposant aux Championnats Nord-Américains, l'année suivante. **Une victoire synonyme de carte pro IFBB, à seulement 21 ans.**

CHRIS EN BREF..

AGE : 25 ANS
TAILLE : 185 CM
POIDS : 102 KG
LIEU DE NAISSANCE : OTTAWA (ONTARIO, CANADA)
NATIONALITÉ : CANADIENNE
SPONSORS : JACKED FACTORY, GYM SHARK, REVIVE, BEAT KICKS, MVM, T.

PALMARÈS

2019
1ER A MR OLYMPIA
2018
2E A MR OLYMPIA
2017
2E A MR OLYMPIA
1ER AU TORONTO PRO
1ER AU PITTSBURGH PRO
2016
3E AU DAYANA CADEAU CLASSIC PRO
1ER AUX CHAMPIONNATS NORD-AMÉRICAINS IFBB (OBTENTION DE LA CARTE PRO)
2E AUX CHAMPIONNATS DU CANADA
2015
1ER AUX CHAMPIONNATS DU CANADA (JUNIOR)

La bataille entre **Chris Bumstead** et **Breon Ansley** fut acharnée à Olympia 2019. Deux magnifiques champions qui se livrent entièrement, à chaque duel.



En plus de sa précocité, il est arrivé sur le circuit au moment idéal. Il n'a pas hésité une seconde à concourir dans la catégorie Classic Physique qui venait à peine de se créer. Son choix va s'avérer payant puisqu'il va se distinguer très vite en remportant le Toronto Pro, le Pittsburgh Pro 2017, et donc se qualifier pour le Mr Olympia. Et lors de cette édition, le coup d'essai sera presque un coup de maître. Malgré son très jeune âge et sa mince expérience à haut niveau, le prodige a fait trembler Breon Ansley, échouant à 3 points face à son rival américain. Ce résultat a fait beaucoup parlé et certains observateurs furent très critiques. Ils ont affirmé que la victoire aurait du revenir au cadet. CBUM ne s'est pas découragé malgré cette

défaite. Au contraire, il a redoublé d'efforts et s'est préparé au mieux pour affronter Breon au Big O 2018. Et l'écart s'est encore resserré entre les deux champions puisqu'un seul point les a séparé lors de cette édition. Que ça doit être rageant d'échouer à un point du titre ! Mais Chris est jeune, déterminé, et il sait qu'avec du travail, de la patience et de l'expérience, la roue finira par tourner. Et il ne va pas se tromper.



Dès le posedown du prejudging, **Bumstead** s'était comporté en patron sur la scène de Las Vegas. Ce qui prouve qu'il était déterminé à l'emporter !



L'incroyable prestation scénique de **CBUM** à la finale d'Olympia 2019. De son posing magnifique à sa consécration attendue et méritée.



OLYMPIA 2019 : LA CONSECRATION

A l'édition 2019 de Mr Olympia, Chris Bumstead comptait bien renverser le double champion en titre, Breon Ansley de 15 ans son aîné. Et le Canadien n'avait pas fait le déplacement pour rien ! Manquer le titre de peu, les années précédentes, a aiguisé son appétit de victoire. Pendant le prejudging, la bataille fut féroce. Les deux athlètes se sont rendus coup pour coup. L'envergure et la ligne de Chris contre la densité et la dureté musculaire de Breon.

Qui pouvait bien l'emporter ? Le match a été une fois de plus très serré. Avec un calme olympien, CBUM a enchaîné les poses et les comparaisons avec ses concurrents du jour. Avec charisme et fluidité, ses enchaînements étaient précis et bien travaillés. Affichant parfois un petit rictus, il a été chirurgical et très efficace, dans l'unique but de convaincre les juges.

Après avoir échoué d'un point face à **Ansley** (à gauche) à Olympia 2018, **Bumstead** a pris sa revanche en 2019. Il s'est emparé du Sandoz pour devenir nouveau Roi de la catégorie Classic Physique. (à droite le 3e **George Peterson**)



Mais l'Américain lui a bien résisté. Breon s'est montré combatif et il n'a rien lâché. Mais finalement, le roi fut détrôné. C'est Chris Bumstead qui remporta le titre avec un point d'avance sur le Californien. Un résultat à l'inverse de l'édition précédente. L'an dernier, CBUM a réussi à inverser la tendance et il compte bien dominer la catégorie pour très longtemps. Au regard de son âge et de l'ensemble de ses qualités, tous les espoirs sont permis. Même si Breon n'a pas encore dit son dernier mot... Un duel à suivre de près au prochain Olympia.

Jusqu'au bout, **Chris Bumstead** a tout donné pour dominer ses rivaux. Ce qui lui a permis d'arracher la victoire d'un point face à Breon Ansley. Parviendra-t-il à conserver son titre ? Réponse au prochain Mr Olympia.





Fibreux, et doté d'une ligne harmonieuse, **CBUM** cultive le culte de l'esthétique. Deux qualités à l'origine de sa consécration. consécration attendue et méritée.



STYLE ET INFLUENCES

Malgré une taille imposante (1,85m) qui défavorise parfois les athlètes, Chris Bumstead se distingue par son envergure et sa largeur qu'il sait valoriser et optimiser. Le prodige a su « remplir » un gabarit impressionnant en se concentrant sur le haut du corps. Défenseur des charges lourdes et admirateur de Tom Platz, ses cuisses furent longtemps l'un de ses groupes musculaires les plus développés. Par souci d'équilibre et d'esthétique, il a toujours veillé à augmenter sa masse sans pénaliser sa ligne. Chris a bien conscience qu'en Classic Physique, une taille épaisse serait un facteur très pénalisant. Une zone qu'il sait mettre en valeur sur scène en alternant les contractions abdominales et les vacuums, comme le faisait si bien Arnold Schwarzenegger et Franck Zane.

Même si CBUM ne revendique pas le nom d'une idole absolue, il a été influencé par les incontournables champions de l'âge d'or du culturisme : Platz, Zane et Arnold. Sa musculature puissante associée à son charisme et à son talent scénique nous rappelle agréablement cette époque. Et la moustache affichée à Olympia 2019, qui lui donne un air de Lee Labrada, accentue le côté « old school » de ce grand champion. Après avoir été influencé par les meilleurs, c'est à son tour d'influencer les autres. Avec le titre de Mr Olympia à son palmarès et sa puissance sur les réseaux sociaux (1,2 million d'abonnés sur Instagram), les termes d'influenceur et de superstar s'appliquent parfaitement à lui. Plus qu'un athlète ou un champion, Monsieur Chris Bumstead est devenu un exemple et un modèle pour tous les bodybuilders.



**POUR SUIVRE
CHRIS BUMSTEAD
SUR INSTAGRAM :
@CBUM**

INDOOR BIKE GROUP

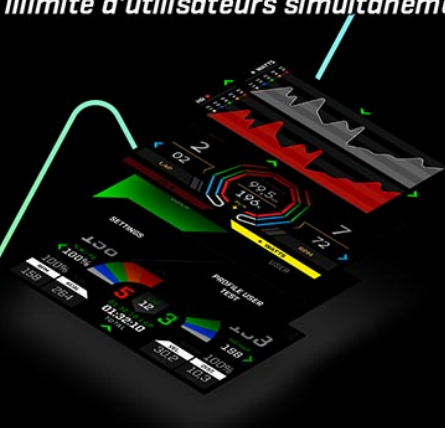


ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



BT 1 WATTS

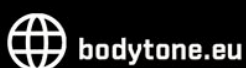


et plus

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 - claud@bodytone.eu



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



APRÈS UNE TASSE DE CAFÉ, VOS CELLULES ADIPEUSES BRUNES PRODUISENT PLUS DE CHALEUR

APRÈS UNE TASSE DE CAFÉ, VOTRE CORPS CONSOMME PLUS D'ÉNERGIE.

Une tasse de café contient suffisamment de caféine pour activer les cellules de graisse brune de votre corps et leur faire convertir plus de calories en chaleur. Des biologistes anglais, affiliés à l'Université de Nottingham, l'ont relaté dans leurs rapports scientifiques



photo : wallpaperflare.com



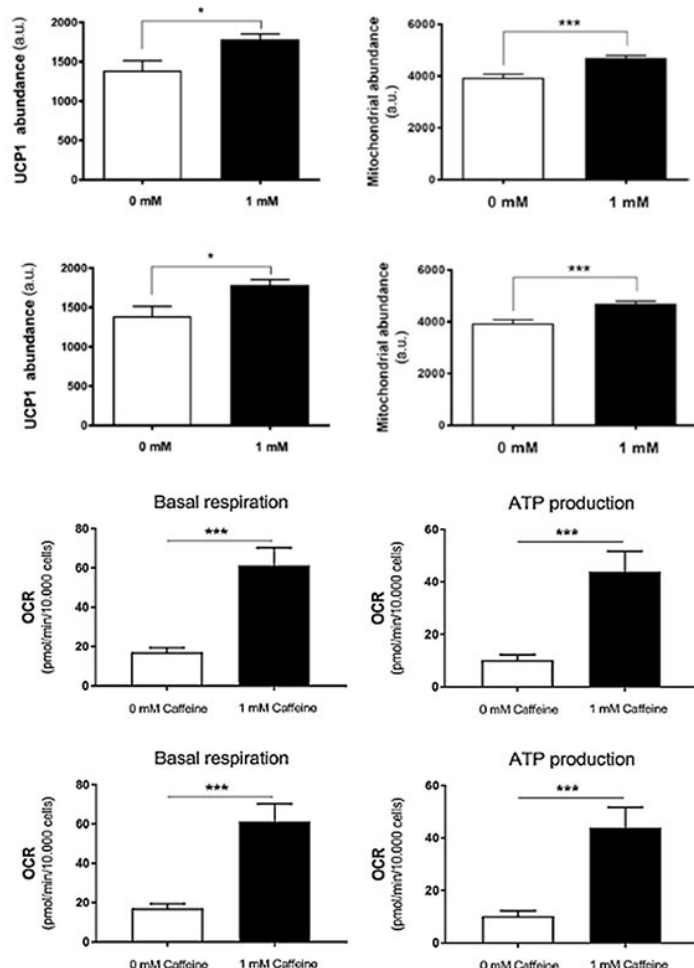
© FITNESS-MAG

© FITNESS

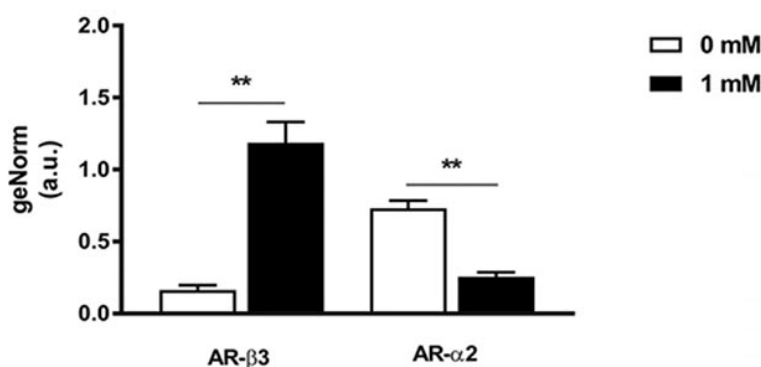
L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE IN VITRO

Les chercheurs ont exposé de très jeunes cellules adipeuses, qu'ils avaient elles-mêmes développées à partir de cellules souches mésenchymateuses de souris, à une concentration physiologiquement pertinente de caféine

La caféine a activé la protéine signal UCP1. Celle-ci permet aux cellules d'utiliser leur énergie de façon plus généreuse. Comme on pouvait s'y attendre, la caféine a augmenté le nombre de mitochondries dans les cellules.



Le taux d'exposition à l'oxygène [OCR] a augmenté en raison de l'exposition à la caféine. Les cellules ont utilisé plus d'oxygène. En même temps, la caféine a permis aux cellules grasses de produire plus de récepteurs bêta-3 adrénergiques et moins de récepteurs bêta-2 adrénergiques.



L'ÉTUDE CLINIQUE SUR DES SUJETS HUMAINS

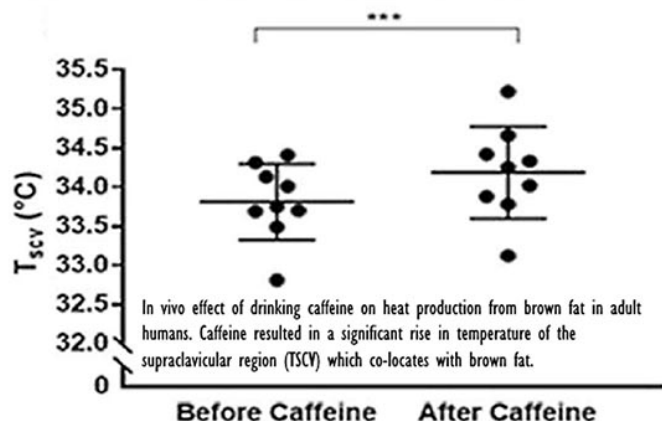
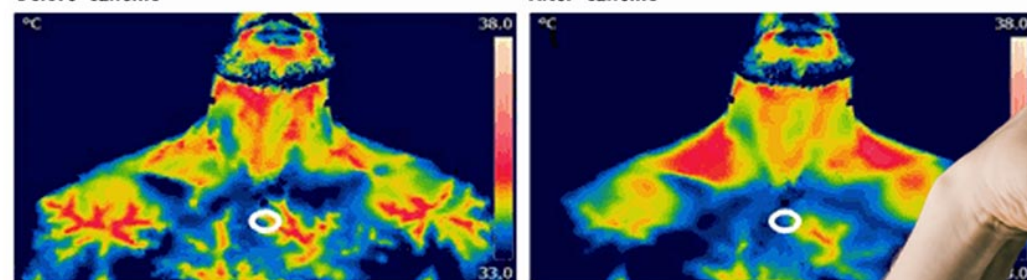
Les chercheurs ont fait boire une tasse de café aux sujets testés. Ils l'ont fait en dissolvant un sachet d'Espresso Original dans 200 millilitres d'eau chaude. Cette tasse de café contenait 65 milligrammes de caféine.

Juste avant que les sujets d'essai reçoivent leur café, les chercheurs ont mesuré la quantité de chaleur produite par le corps juste au-dessus de la clavicule. Il y a beaucoup de cellules grasses brunes dans cette région. Une demi-heure après que les sujets avaient bu leur café, les chercheurs ont répété leurs mesures.

Les graphiques ci-dessous parlent d'eux-mêmes.

Before caffeine

After caffeine



CONCLUSION SUR L'EXPÉRIENCE DE LA "TASSE DE CAFÉ"

"La graisse brune agit différemment des autres graisses de votre corps et produit de la chaleur en brûlant du glucose et des graisses, souvent en réponse au froid", explique le co-auteur Michael Symonds dans un communiqué de presse. [sciencedaily.com 24 juin 2019] "L'augmentation de son activité améliore le contrôle de la glycémie ainsi que l'amélioration du taux de lipides sanguins et des calories supplémentaires brûlées qui contribuent à la perte de poids. Cependant, jusqu'à présent, personne n'avait trouvé un moyen acceptable de stimuler son activité chez l'homme."

"Il s'agit de la première étude chez l'homme à montrer que quelque chose comme une tasse

de café peut avoir un effet direct sur nos fonctions graisseuses brunes. Les résultats ont été positifs et nous devons maintenant nous assurer que la caféine, l'un des ingrédients du café, agit comme stimulant ou s'il y a un autre composant qui aide à l'activation de la graisse brune. Nous étudions actuellement des suppléments de caféine pour vérifier si l'effet est similaire."

"Une fois que nous aurons confirmé quel composant est responsable de cette situation, il pourrait être utilisé dans le cadre d'un régime de gestion du poids ou d'un programme de régulation du glucose pour aider à prévenir le diabète".

"Les implications potentielles de nos résultats sont assez importantes, car l'obésité est un problème de santé majeur pour la société. Nous faisons également face à une épidémie croissante de diabète et la graisse brune pourrait potentiellement faire partie de la solution.

Source de l'article: After a cup of coffee, your brown fat cells produce more heat

Source Ergo-log: Sci Rep. 2019 Jun 24;9(1):9104.

Traduction pour Espace Corps esprit Forme,

Eric Mallet



PHOTO FREEPIK SERHIL_BOBYK



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

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

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



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

CHAMPIONNATS D'EUROPE NPC 2020

texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer



DES FRANÇAIS TRÈS PERFORMANTS

MALGRÉ LES RESTRICTIONS LIÉES À LA CRISE DU CORONAVIRUS, LES ORGANISATEURS ONT MAINTENU CET ÉVÉNEMENT À ALICANTE (ESPAGNE) EN S'APPUYANT SUR UN PROTOCOLE SANITAIRE PRÉCIS, AFIN DE PROTÉGER LA SANTÉ DE TOUS.

Et le choix fut le bon puisque ces premiers Championnats d'Europe NPC ont connu un vif succès. De magnifiques plateaux, composés parfois de 40 athlètes, ont procuré un spectacle exceptionnel. Des champions, venus souvent de loin, se sont affrontés sans relâche en vue des 20 cartes Pros IFBB mises en jeu. Et à ce petit jeu, les Français se sont distingués malgré une forte concurrence internationale. A noter les brillantes victoires signées Allison Testu, Valentin Guilloux, Barbara Ménage, Geoffrey Vassaux et Juliana Mota Estes, nouveaux Pros IFBB. Retour en images sur cet événement unique qui n'aurait pas pu se tenir sans l'abnégation et les compétences d'une équipe d'organisation parfaite composée d'Emilio Martinez Romero, Barbara Bagnuolo et Gian Enrico Pica. Félicitations et merci à eux !





N°1 CLASS A
LUIS CORNIEL

Luis Corniel a remporté la Class A et la carte Pro IFBB.



N°1 CLASS B
VALENTIN GUILLOUX

A seulement 20 ans, le Français Valentin Guilloux s'est imposé en Class B, avant de décrocher avec brio sa carte Pro IFBB. Un exploit qui mérite d'être souligné. Bravo à lui !



N°1 CLASS C
ARAN HAFID

Aran Hafid, le gagnant de la Class C.



N°1 CLASS D
MARCEL TRECHLER

En remportant la Class D et le « toutes catégories », Marcel Trechler fut le grand vainqueur de la compétition.

En compagnie de **Barbara Bagnuolo**, la directrice de l'événement, **Miguel Alonso** (à gauche, 2e) et **Kevin Molla** (à droite, 1er) célèbrent leur domination en Class E.

MEN'S PHYSIQUE

Dans la Class F, c'est **Jack Davies** (à droite, 1er) qui s'est imposé devant **Ange Nzuzi** (à gauche, 2e).



Et voici le podium overall avec 3 cartes Pro IFBB remportées par **Luis Corniel**, **Marcel Trechler** et **Valentin Guilloux** (de gauche à droite).



WOMEN'S PHYSIQUE



N°3 CLASS A SOPHIE LÉO

La Française Sophie Léo a pris une belle 3e place en Class A.



N°1 CLASS A BARBARA MENAGE

Barbara Ménage (France) a remporté la Class A, avant de gagner sa carte Pro IFBB.

WOMEN'S BODYBUILDING



Grâce à un superbe physique, **Raluca Raduku** a pris le dessus sur **Yesenia Garcia Speck** (à gauche, 2e) et **Karina Gonçalves** (à droite, 3e).

FIGURE



FITNESS-MAG.FR

Entourées des parfaits organisateurs, Emilio Martinez Romero et Barbara Bagnuolo, **Claretta Zanettin** (à gauche) et **Samantha Jerring** (à droite) sont les nouvelles Pros Figure IFBB.



N°1 JULIANA MOTA ESTES

Juliana Mota Estes a décroché sa carte Pro IFBB grâce à un physique exceptionnel.

WELLNESS

N°2 CHARLINE MAS

Classée 2e derrière Juliana en Class A, Charline Mas a réalisé une superbe performance dans une catégorie composée de 17 athlètes.



Duel brésilien pour le titre overall. C'est finalement **Angela Borges** qui s'est imposée face à **Juliana**. Les deux nouvelles pros wellness IFBB sont vraiment magnifiques !



CLASSIC PHYSIQUE

Sawawan Ahmed (à droite) a devancé Juan Ruiz Beltran (à gauche) en Class A.

Le podium en Classic Physique Class B.



**N°3 CLASS C
TAVI CASTRO**

Tavi Castro, 3e en Class C.



**N°1 CLASS C
JOFFREY VASSAUX**

Le Français Joffrey Vassaux a fait une forte impression en remportant la Class C et la carte Pro IFBB.



Overall Classic Physique remporté par Joffrey Vassaux. Cela fait plaisir de voir un français très performant à ce niveau. Cocorico !



BIKINI



N°1 CLASS A IVANHA ESCANDAR FERNANDEZ

La gagnante de la Class A est Ivanha Escandar Fernandez



N°1 CLASS C LORENA BLANCO PITA

La jolie Lorena Blanco Pita a dominé la Class C.



N°1 CLASS D CHLOÉ MARGRAITNER

En affichant un physique très harmonieux, Chloé Margraitner s'est imposée en Class D.



N°1 CLASS F ALLISON TESTU

La ligne, la tonicité musculaire et le niveau de sèche de la Française Allison Testu lui ont permis de remporter la Class F.



La lutte au « toutes catégories » bikini entre Chloé Margraitner, Ivanha Escandar Fernandez et Allison Testu, les 3 nouvelles pros bikini IFBB.





Les 2 premiers de la catégorie lightweight



Haut niveau en middleweight avec **Antreas Christou** (à droite, 1er) et **Sakawan Ahmed** (à gauche, 2e).

BODYBUILDING

Fantastique podium des lightheavyweight, une catégorie qui comptait 40 athlètes !



L'harmonie et l'esthétique ont été récompensées en super heavyweight où **Han Turek** (à droite) a pris le dessus sur **Mark Joyce** (à gauche).



Les gagnants de l'overall sont les 3 nouveaux bodybuilders professionnels. Bonne chance à eux dans leur nouvelle carrière à l'IFBB Pro League !

RÉSULTATS COMPLETS SUR LE SITE INTERNET NPC NEWS ONLINE:
[HTTP://CONTESTS.NPCNEWSONLINE.COM/CONTESTS/2020/NPC_WORLDWIDE_EUROPEAN_CHAMPIONSHIPS/](http://contests.npcnewsonline.com/contests/2020/npc_worldwide_european_championships/)



Victoire de **Jaime Hariso** (à droite) devant **Tiago Jorge Marques** (à gauche), en heavyweight.



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



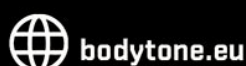
HD 12" TFT

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 - claudef@bodytone.eu



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-

PHOTO PINTEREST
(FREEDOWNLOAD)

LES EXERCICES ISOMÉTRIQUE EN MUSCULATION C'EST QUOI ?

Si vos pensées sont allées vers des applications mathématiques, je vous rassure, il n'en est rien. Les exercices isométriques sont un ensemble de mouvements corporels destinés à apporter dynamique et stabilité à vos muscles moteurs.

Il existe des exercices de diverses catégories et chacune d'elles offre une multitude d'applications intéressantes. Ces exercices visent à sculpter le corps tout en augmentant votre force motrice et votre précision.

QU'EST-CE QU'UN EXERCICE ISOMÉTRIQUE ?

Un exercice isométrique est une technique qui permet la contraction volontaire d'un muscle sans produire de mouvement. Il n'y a pas de déplacement articulaire et les segments osseux demeurent immobiles. Ce type d'exercice est beaucoup plus statique et joue sur la dynamique du corps. Il augmente votre capacité à demeurer immobile tout en contractant un muscle sans en changer la longueur. Les kinésithérapeutes s'en servent parfois pour la rééducation de certains patients, notamment chez ceux pour qui les déplacements articulaires sont impossibles ou interdits.

Le principe de ces exercices est d'ailleurs basé sur une **réaction de l'organisme**. De fait, même en l'absence d'exercice isométrique, le corps effectue ce qu'on appelle une contraction isométrique. Ce type de contraction intervient chaque fois que la totalité de votre corps ou une partie de ce dernier doit se tenir immobile. Il en est de même lorsque vous maintenez un objet immobile dans votre main, dans vos bras ou sur votre pied par exemple.

POURQUOI FAIRE DES EXERCICES ISOMÉTRIQUES ?



L'isométrie est essentielle pour aboutir à une **contraction plus ciblée du muscle nécessaire à l'effort**, sans forcer sur les tendons et les articulations. Les exercices isométriques contribuent à une faible augmentation de la masse musculaire, mais fournissent un énorme **gain de force**. Ces exercices sont utilisés en entraînement complémentaire pour des activités sportives spécifiques, notamment celles qui nécessitent l'usage de la force. Parmi ces activités, on peut citer l'escalade, la gymnastique, la lutte, le CROSSFIT, l'athlétisme et la planche à voile.



PHOTO WallpaperFlare
FREE DOWNLOAD

image schoolmouv.fr

En faisant des exercices isométriques, les fibres motrices sont davantage mobilisées. Ces ensembles de mouvement permettent le **développement de tensions musculaires** nettement supérieures à celles observées lors d'une série de mouvements. De plus, ces exercices ne s'appuient pas sur le poids du corps. Vous pouvez donc les faire n'importe où, en utilisant ou non des équipements. Pour un entraînement sportif plus complet, l'idéal est de **combiner les exercices isométriques avec vos mouvements habituels**.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'EXERCICES ISOMÉTRIQUES ?

Il existe plusieurs types d'exercices isométriques, regroupés en 5 catégories selon la partie du corps que vous souhaitez travailler. Ainsi, vous avez :

Le gainage strict

Cet exercice s'occupe principalement des muscles profonds du buste. Les exercices de cette catégorie sont réalisés sans équipement.

Le verrouillage des épaules

En isométrie, les **épaules** et

le dos s'occupent du plus gros du travail. Ce type d'exercices vise à renforcer votre appui dorsal.

La prise manuelle

Les exercices de cette catégorie font appel à l'utilisation des barres de TRACTION ainsi qu'aux anneaux de suspension. Ce sont les **muscles de la main et ceux des avant-bras** qui sont les plus travaillés dans le but de renforcer la préhension.

Le corps en position verticale

Dans cette catégorie, les exercices **mettent en synergie les épaules, le buste et les jambes**. C'est ici qu'on retrouve l'ATR (Appui Tendu Renversé), un classique de la gymnastique. L'objectif de cet exercice est de maintenir alignés les jambes, le buste et les bras en poussant fortement

Le maintien

Il s'agit principalement du **maintien buste-épaules**. Il peut durer de 5 à 30 secondes, au même titre que tous les autres exercices de maintien pour d'autres types de muscles.

QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES ISOMÉTRIQUES

Parmi les exercices isométriques, les plus connus sont le **gainage dorsal avec soulevé de hanche, le gainage-abdos en planche et la chaise dos au mur**. Dans la catégorie des gainages stricts, vous avez le gainage ventral sur deux appuis opposés, le maintien gainé dos au sol, ou encore l'extension dorsolombaire tenue. Il y a également des exercices de maintiens anneaux pour les bras et les épaules, comme le maintien en bras fléchis ou tendus pour ce qui est du verrouillage des épaules.



NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY



On peut aussi évoquer les **suspensions à la barre en prise manuelle, en supination ou en pronation**. Afin de maintenir votre corps en position verticale, vous avez le choix entre des exercices à l'endroit (les bras tendus au-dessus de la tête ou les bras tendus un haltère) ou à l'envers (appui tendu renversé). Enfin, vous avez les gainages obliques ou les gainages dorsaux en pont, qui entrent dans la catégorie du maintien buste-épaule. Il y a également plusieurs autres exercices que vous pourrez adapter selon vos capacités.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliolini • 10/06/2020

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à domicile, sans trop de matériel, pas d'investissement, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la maison c'est pour vous idéal ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliolini • 10/06/2020

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie n'est pas la dernière et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNE ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par Julien Quagliolini • 10/06/2020

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a été entraîné dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?

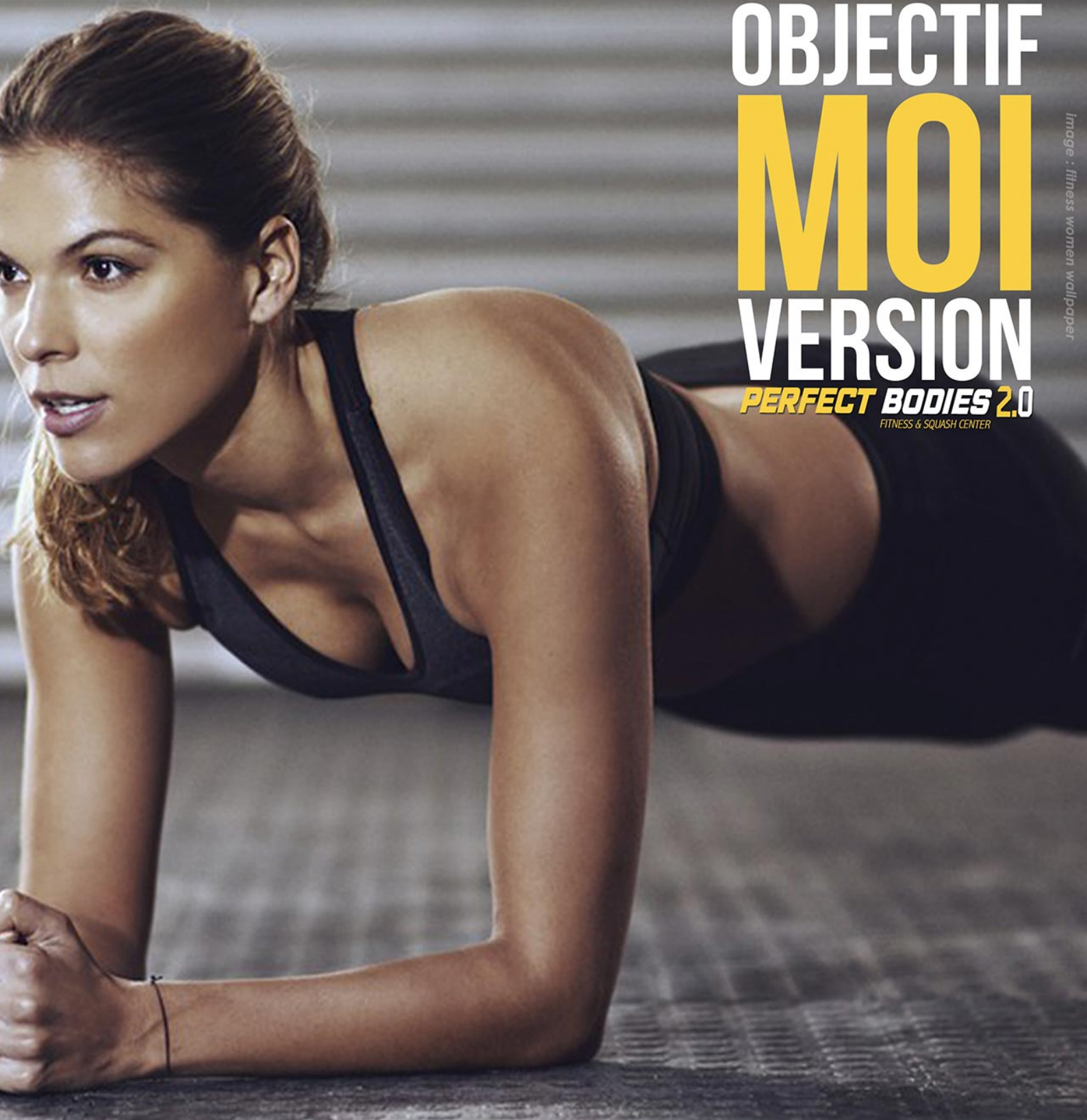


LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

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

 [perfectbodies2.0.bastia](https://www.instagram.com/perfectbodies2.0.bastia)

 Perfect Bodies Bastia

 www.perfectbodiesbastia.fr



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



NATUROPATHIE

BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ

PROBLÈMES DE DIGESTION ?

PRENEZ LE TEMPS DE MANGER

La digestion englobe les différentes étapes de la transformation des aliments en nutriments absorbables par l'organisme.

Il est fondamental de différencier alimentation et assimilation :

Il est important de retenir que vous aurez beau vous alimenter de la meilleure des manières possibles, si vous n'assimilez pas, vous ne vous nourrissez pas !

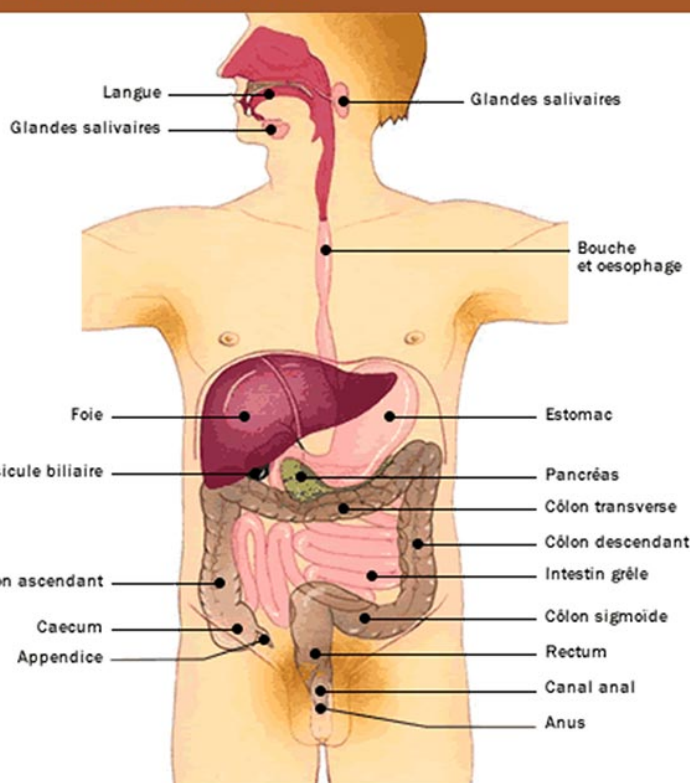
LA DIGESTION commence par la bouche !

Trop peu d'entre nous savons que notre bouche renferme plusieurs glandes salivaires capables de produire environ 1L de salive/ jour ... à condition de bien mastiquer les aliments.

Notre salive est la première étape de la digestion, elle va permettre de transformer les aliments mâchés en une masse molle appelée « bol alimentaire ».

Notre salive contient en effet, non seulement des enzymes du goût, mais également des enzymes de la digestion capable de dégrader de grosses molécules en substances plus petites.

Dès les premières bouchées, en prenant le soin de mastiquer longuement vous stimulez également votre production d'acide chlorhydrique au sein de votre estomac.



Appareil digestif

VIE MODERNE et MAUVAISE digestion

Le rythme de vie moderne est un facteur aggravant en matière de problèmes digestifs.

Tout va trop vite ! Dès le levé, nous entamons chaque matin une course effrénée contre-la-montre ! Se préparer, amener les enfants à l'école, partir travailler, subir les diverses pressions et impératifs professionnels et ainsi de suite jusqu'au couché !

Si vous vous reconnaissez dans ces propos, vous faites vraisemblablement parti des millions d'individus qui pris dans la spirale infernale du manque de temps, ne prennent que 5 à 10 minutes pour se restaurer à midi et « mangent sur le pouce » !

RÈGLE N°1, MANGEZ AU CALME

Certes, cela ne sera pas évident pour un grand nombre d'entre vous.

Pour autant, si cela vous est possible, **évitez les lieux trop bruyants** (réfectoire, Mc Do, cantine d'entreprise...) .Évitez également de vous nourrir juste après un stress émotionnel trop important (dispute avec un client par exemple).

En effet, la production de cortisol (hormone du stress) viendra inhiber la production d'acide chlorhydrique, pourtant essentielle à une digestion optimale stomacale et destruction de divers éléments pathogènes pouvant se trouver dans votre nourriture.

Coupez-vous de tout stimulus pouvant entraver votre calme, isolez-vous pour apprécier un moment de détente et apprécier votre repas.

Dans des conditions optimales, après une première prédigestion buccale, votre bol alimentaire (alimentaire liquide ainsi obtenu s'appelant, « le chyme »), prendra le chemin de la gorge, puis de l'œsophage, de l'estomac où d'autres enzymes contenues dans le suc gastrique poursuivront le travail de décomposition et réduction de tailles des aliments en molécules absorbables.

Au cours de son parcours vers l'intestin grêle, d'autres enzymes, libérés par le foie, le pancréas et la vésicule biliaire continueront de transformer le chyme en micro-éléments que l'organisme pourra ensuite facilement absorber et utiliser par l'intermédiaire des microvillosités intestinales afin de se retrouver au final dans notre système sanguin.

Quelques petits conseils pour bien digérer

- 1) Prenez votre temps, mastiquez longuement.
- 2) Évitez les lieux bruyants, fuyez le stress surtout avant ou pendant votre repas. Asseyez vous ! Pas de distraction !
- 3) Évitez les excès de matière grasse, les charcuteries, les pâtisseries
- 4) Évitez les produits laitiers (de vache) et le gluten, privilégiez les aliments contenant des fibres comme les fruits et légumes.
- 5) Évitez enfin les plats trop épicés et buvez de l'eau tout au long de la journée.

Prenez soin de vous !
Eric Rallo Giudicelli

BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

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

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



 biggalain

 biggalain

bigg-alain-coaching.webself.net



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

CONFINÉ OU

CONFITNESS ?

**CERTAINS N'AVAIENT PAS
ENCORE PERDU LE SURPOIDS DU
1ER CONFINEMENT ET NOUS
VOICI CONFINÉS À NOUVEAU.**

Avant de démarrer, un message de soutien pour tous les artisans et les petites entreprises qui vont devoir se battre pour survivre.

Si on m'avait dit que j'allais m'entraîner à la maison il y a 10 ans... Et pourtant ça marche même sans matériel.

Mon travail c'est la forme physique (et mentale) donc voici un plan simple pour votre confinement.

**VOICI 3 AVANTAGES DU
CONFINEMENT :**

Télétravail = se préparer à manger correctement

Se réguler sur le sommeil, imposé par le couvre-feu 21/6

S'entraîner plus souvent grâce à l'entraînement à la maison



CROYANCE POPULAIRE DANS LE MILIEU DE LA MUSCULATION

JE VAIS METTRE TOUT LE MONDE À L'AISE, FAIRE DU DÉVELOPPÉ COUCHÉ À 200 KG DONNE PLUS DE PECTORAUX QU'UNE SÉRIE DE 10 POMPES.

Ok. Mais ne rien faire donne un corps bien flasque et une forme mentale dangereuse.

Beaucoup des personnes qui m'envoyaient régulièrement des emails avant le 1er confinement ont totalement disparu des radars. Leur motivation à s'entraîner chez eux a perdu la bataille face aux diverses tentations de leurs vies. Ceux-là, je ne les révérais jamais.

J'ai reçu des centaines de messages pour me dire "je peux plus aller en salle et je n'ai pas de matos, j'arrête tout, car je peux

plus m'entraîner" **FAUX.**

L'entraînement au poids de corps est un outil peu souvent exploité par les pratiquants de muscu, mais terriblement efficace pour brûler des calories et gagner en muscle s'il est bien fait.

La nutrition va de pair avec l'entraînement, si vous arrêtez l'entraînement dans quelques jours la nutrition deviendra... médiocre.



© FITNESS-MAG.FR

CE QUE VOUS AIMEZ VRAIMENT

Ce n'est pas les odeurs, les machines ou les haltères que vous aimez, mais la sensation de vous entraîner. Le sentiment d'accomplir un truc bon pour vous. Un sentiment d'appartenance à un groupe de gens qui ne se laisse pas aller ni ne recule devant la difficulté. Vous avez ces compétences si vous avez déjà fait au moins une semaine de musculation.

Ce que vous aimez c'est être en forme, beau ou belle devant le miroir. Le confort de votre lit le soir après avoir fait le job à l'entraînement. Le passage à table quand vous savez que votre assiette va nourrir vos efforts physiques...

Pour ça, pas besoin de salle ou de matériel, votre poids de corps est là pour vous aider à faire le travail.

BONUS : LE RITUEL DU SPORT CHEZ DEUX ARTISTES

"Je me lève vers 8 heures, je fais des exercices physiques, puis je travaille sans relâche de 9 heures à 13 heures" confia Stravinsky à un journaliste en 1924." (livre sur les habitudes des génies)

" Je me levais chaque jour à six heures pour faire ma gymnastique, car je détestais les salles de sport, préférant travailler seul chez moi. Je prenais ensuite mon petit-déjeuner et arrivais au studio à sept heures et demie" . Bio de Roger MOORE



photo Patrick Masoni





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

SYLVIA HIBBERT

Que sait-on,
Que sait-on de ta vie
Silvia ?
Qu'y a-t-il entre ce sourire fier
Aux côtés d'Arnold,
Et ce sourire épanoui,
Sur la couverture de Strength & Health,
Main dans la main
Avec Norman ton mari ?
Que furent les choses vécues,
Par toi, Silvia,
Entre le 24 Mars 1943
Et le 7 Avril 2015 ?
Quelle forme avait ce nuage,
Ce matin-là, alors que tu ouvrais tes volets ?
A quel moment as-tu goûté du bout des doigts,
La saveur singulière de ton plat préféré,
En ce soir d'été ?
Que sait-on,
Que sait-on de ta vie
Silvia ?
C'est un précieux secret
Que tu ne nous livres pas, Silvia.
Un passage discret
Dans le Show Business,
Puis tu enseigneras.
Récompensée avec Norman,
Pour votre contribution à la Culture Physique,
Fondation Oscar Heidenstam.
Voilà tout, voilà tout.
Tant de lumières dans nos villes,
Qu'on peine à voir les étoiles lointaines,
Les étoiles perdues,
Pourtant si on plisse les yeux, si on fait un effort, si on en prend le temps,
Alors on se souvient de toi,
Silvia Hibbert,
Toi qui fus la première Miss Universe NABBA,
En 1968,
Et ce n'est pas rien,
Ho, non ! que ce n'est pas rien.

**soir —
une étoile
revient de loin**

DDato

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



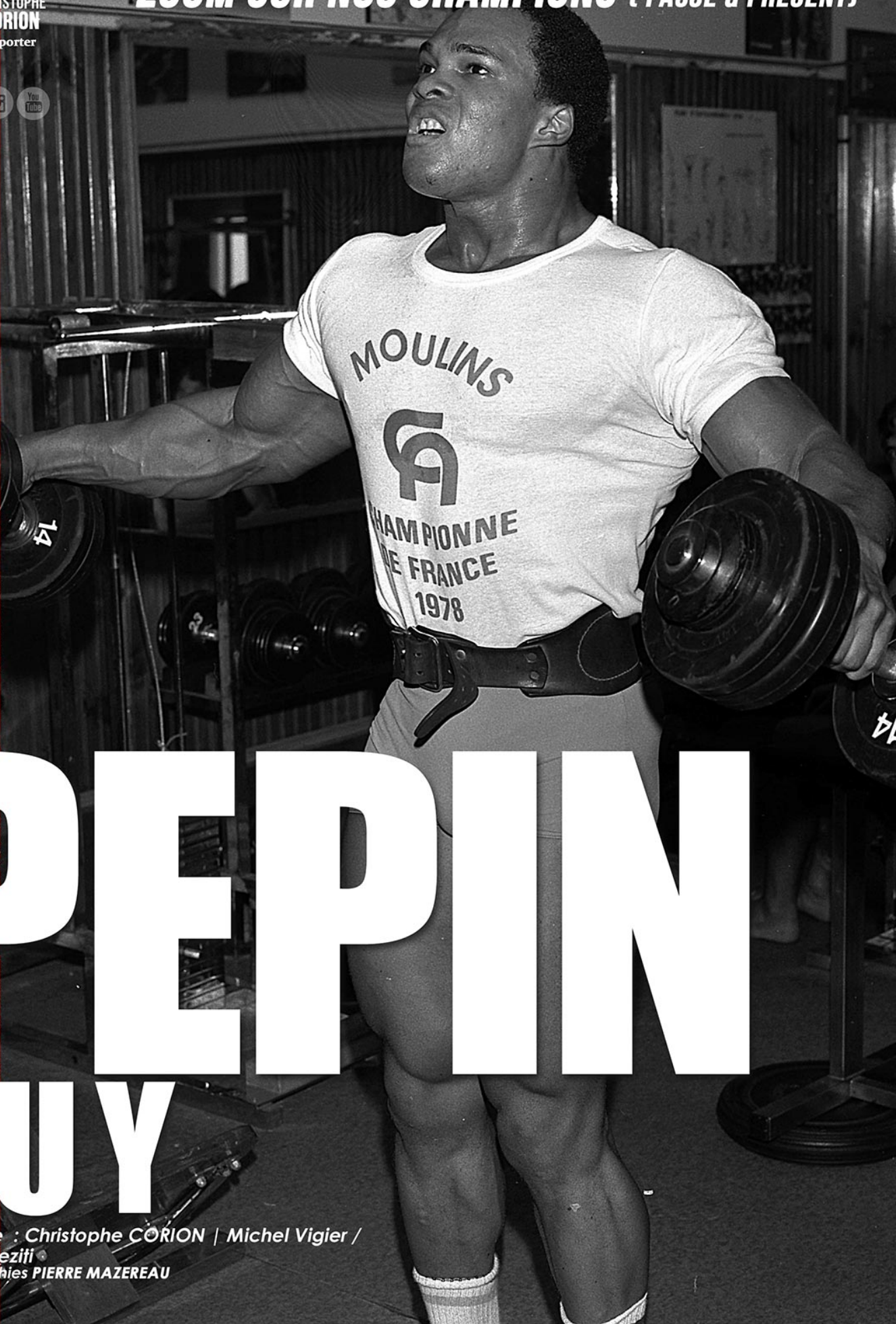
JOHN TERILLI



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)



PEPIN GUY

Hommage : Christophe CORION | Michel Vigier /
Moussa Meziti •
Photographies PIERRE MAZERAU

BODYBUILDER CHEVRONNÉ AUX MULTIPLES TALENTS, GUY PEPIN A CONNU UNE RICHE ET BELLE CARRIÈRE. VÉRITABLE FORCE DE LA NATURE, GUY A ÉTÉ CHAMPION DE FRANCE ET D'EUROPE ET MÊME FINALISTE À MONDE IFBB.

Guy Pepin participa à des films aux côtés d'acteurs français mais également à des émissions télévisées avec Jacques Martin, Stéphane Collaro notamment. Ce sportif aux multiples talents chanta avec le célèbre groupe Boney M. Le double champion de France IFBB et champion d'Europe était une force de la nature et s'entraînait à 225 kg au squat et 205 kg au couché.

Merci à Michel Vigier et Moussa Meziti pour leurs témoignages sur l'un des plus beaux fleurons du culturisme français.

Christophe CORION

A Canal+ avec l'humoriste Guy Montagné



Canal+ avec les boney M



© FITNESS-MAG

MICHEL VIGIER

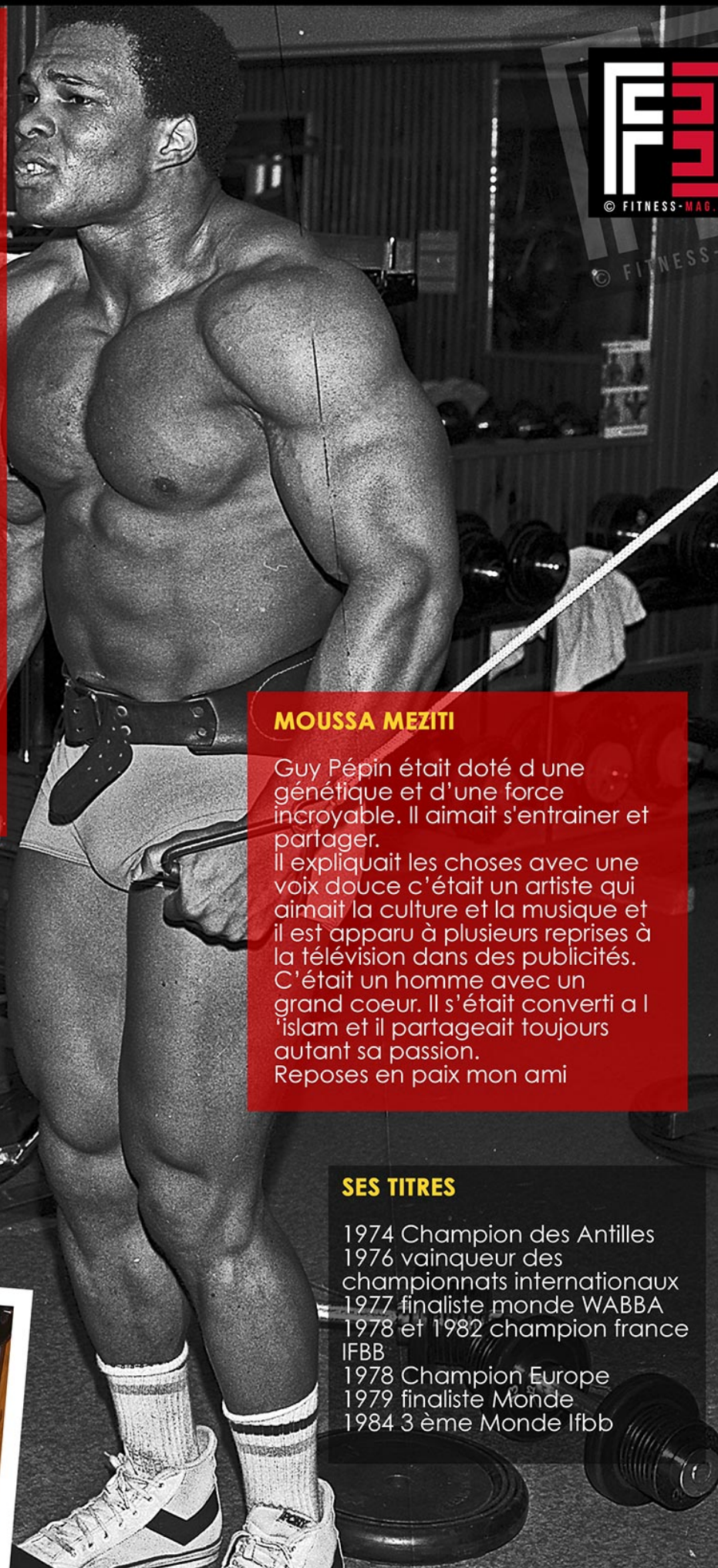
champion de France IFBB et coach sportif

Quand je me suis entraîné plus sérieusement à Paris, j'avais alors 17 ans, j'ai choisi un club très connu à l'époque, le **Praxitéle** pour son directeur, **Pierre Mazereau** mais aussi pour les athlètes qui en faisaient partis.

Guy Pépin était l'un d'eux, c'était pour moi une star du Bodybuilding que j'ai appris à connaître et qui est devenu un ami.

Guy avait un physique très impressionnant doué d'une force extraordinaire, son charisme et sa gentillesse en faisait un champion hors pair ! Il m'a trouvé du travail quand j'en ai eu besoin, il était toujours très disponible et très attachant.

Je pense qu'il n'a pas eu la carrière sportive qu'il aurait dû avoir au niveau international et s'est retiré de la compétition après avoir été à mon avis sous-estimé en France. Les athlètes tel que **Mike et Ray Mentzer** qui étaient venus au Praxitéle pour un séminaire en 78, avaient été eux-mêmes très impressionnés ! Je l'ai côtoyé pendant ce cancer qu'il a combattu pendant des années qui aura eu malheureusement raison de lui... La disparition de ce grand champion m'a énormément peiné. Mais les champions restent des champions !



MOUSSA MEZITI

Guy Pépin était doté d'une génétique et d'une force incroyables. Il aimait s'entraîner et partager.

Il expliquait les choses avec une voix douce c'était un artiste qui aimait la culture et la musique et il est apparu à plusieurs reprises à la télévision dans des publicités. C'était un homme avec un grand cœur. Il s'était converti à l'islam et il partageait toujours autant sa passion. Reposes en paix mon ami

SES TITRES

1974 Champion des Antilles
1976 vainqueur des championnats internationaux
1977 finaliste monde WABBA
1978 et 1982 champion France IFBB
1978 Champion Europe
1979 finaliste Monde
1984 3^{ème} Monde IFBB


KAREN FELIX

 Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique

COACHING SCÉNIQUE

WEB



Avant de vous parler de mon parcours, je vais vous parler d'une personne sans qui je ne serais pas là en train d'écrire ce témoignage.

Il s'agit de Karen Felix qui propose chaque mois à ses élèves de témoigner sur leur expérience scénique, leur évolution, leur vécu jusqu'à la compétition et leur ressenti durant celle-ci.

C'est aussi une grande chance pour nous athlètes, qu'Eric Rallo Giudicelli, Fondateur de Fitness Mag, consacre quelques pages pour nous laisser parler du côté artistique du Body, à travers le Coaching Scénique, le tout traité et mis en page par Karen qui prend soin de mettre ses élèves en avant.



2017

RIPERT'S BODY SHOW

ELODIE MOORE



«JE PENSE ÊTRE UNE COMPÉTITRICE
DANS L'ÂME ENVERS MOI.»



VOILÀ LES 2 RAISONS QUI ME
FONT TRAVAILLER AUTANT MES
POSES ET MES CHORE :

- JE PEUX AVOIR UN JOLI BODY
MAIS SI JE NE SAIS PAS LE
METTRE EN VALEUR JE PERDS
DES PLACES...

- MONTER SUR SCÈNE EN
TOUTE CONFIANCE ME DONNE
UNE TRÈS GRANDE
SATISFACTION !



@MOORE ELODIE
PRÉPARATRICE PHYSIQUE

2019

NABBA
WORLD
CHAMPIONSHIPS

PHOTO-FLEX

BELFAST





COACHING SCÉNIQUE



nous sommes en 2020, j'ai 36 ans.

J'ai fais plusieurs sports scolaire, natation, basket, course à pieds, randonnée puis je me mets à la musculation vers mes 18 ans.

En 2009 un coach me propose de suivre une diète pour sécher.

C'est à partir de là que je me suis dit : «ça peut être cool de me préparer pour une compétition en Miss Bikini !»

Le culte du corps me passionne, arriver à se développer physiquement et mentalement, chercher à exploiter ce dont je suis capable me booste.

Voici mon parcours : en 2013 je rencontre **Karen Felix** lors de mes 1ers pas en Miss Bikini. On échange quelques mots qui portent à réflexion...

Je prends conscience que je dois faire un travail scénique si je veux que ma préparation soit complète afin de mettre toutes mon travail en valeur.

Lors de mon 1er Coaching avec elle juste apprendre à marcher joliment est déjà tout un travail, alors avec des talons !...

Le travail scénique s'adaptera au fur et à mesure que mon niveau évoluera.

O. RIPERT PHOTOGRAPHY



Au fur et à mesure des répétitions les choses prennent une tournure inattendue, Je commence à ressentir la musique et je comprends enfin où sont les temps !...

je ressens bien mieux dans mon corps pourquoi certains enchaînements et mouvements ne vont pas ensemble.

Je perçois des choses jusqu'alors inconnues au point que je ne savais même pas qu'elles existaient !

Je souhaite à tous de vivre ça et de concourir en prenant ce plaisir qu'est de se «mettre en SCENE» !



COACHING SCÉNIQUE



MAKE-UP : AVANT - APRÈS

Karen à un challenge, transformer le « petit mec » c'est comme ça qu'elle m'appelle au début, lol, en athlète ultra féminine. Tout ça pour dire que je pars de très loin !!!

Elle a réussi à m'apprendre à me maquiller, elle est aussi diplômée dans le make-up de scène.

Nous parlons des coiffures adaptées à mes posings et des maillots à changer selon mon évolution physique.

Elle m'a amenée à faire ressortir cette féminité, cette grâce, ce côté femme que je n'avais jamais eu l'occasion d'exploiter et surtout pas à ce point !...

En 2019 je me lance dans la catégorie Meilleur Posing au GP de Monaco à l'AMBF et au Ripert's Body Show.

Et je remporte les 2 fois le Trophée du Meilleur Posing en présentant une chorégraphie sur la musique du « Lac des Cygnes ».

On peut dire challenge réussi, le « petit mec » s'est transformé en femme ! lol !

Pourquoi avoir attendu toutes ces années avant de me lancer dans cette catégorie du Meilleur Posing ?

Tout simplement car j'avais énormément à travailler. Je pense avoir fait le taf comme on dit Et je continue !!!

Karen savait depuis le début où elle voulait aller et elle m'y a amenée.

Ces 2 trophées du Meilleur Posing, sans elle je ne les aurais jamais gagnés.

Grâce à elle j'ai su développer ma démarche et ma prestance avec cette féminité qu'il faut pousser au maximum sur scène.



2019

2013

2015



COACHING SCÉNIQUE



Je travaille régulièrement avec **karen felix** et avec le recul, voici ce que je peux en dire : au début du coaching scénique j'apprends comme on apprend une récitation, j'apprends par cœur.

Ce qui veut dire que je ne ressens pas ce qui se passe dans mon corps, comment je dois le bouger, me déplacer.

N'ayant pas du tout l'oreille musicale il m'était difficile d'être sur les temps mais surtout faire vivre la choré au travers des émotions.

Une choré ne cesse d'évoluer si tu es ouvert à la faire évoluer. Je ressens, je m'exprime, je vis, je transmets tout ça sur scène.

Travailler sur les choré m'a permis d'être beaucoup plus à l'aise sur les poses imposées.

Avant de monter sur scène, je me prépare mentalement, je visualise mon passage, je me rappelle les mots de Karen... j'applique.

En montant sur scène l'adrénaline arrive, ce stress, qui me prend au ventre mais un bon stress parce que je sais que je vais profiter à fond de ce moment scénique devenu si magique !

ELODIE MOORE

MAGGIE PHOTOGRAPHIE

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**



KAREN FELIX - COACHING SCÉNIQUE 2019



**CHAMPIONNATS DU MONDE NABBA 2019
VALÉRIE JUNCA 3ÈME - ELODIE MOORE 2ÈME**



**RIPERT'S BODY SHOW 2019
1ÈRE & TROPHÉE DU MEILLEUR POSING**

Karen, merci pour ta passion du body, pour ce long parcours exemplaire, pour ta générosité et ta grande discrétion rare malgré tous ces titres remportés durant ta carrière dans le Body : championne du Monde en Body Building, 6x Miss Univers !

Merci pour tes solo, tes duo, tes démonstrations.

**Merci de nous transmettre toute ton expérience avec tant de générosité et d'énergie positive.
Merci de nous booster !**

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](https://www.instagram.com/bodytonefitness)

 [bodytone.eu](https://www.bodytone.eu)

 [Bodytone
Fitness Equipment](https://www.facebook.com/BodytoneFitnessEquipment)

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



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Pour sa seconde participation à Olympia, **Sarah Villegas** (à gauche) a décroché une superbe 2e place à Olympia 2019, en Women's Physique. Elle a été devancée par l'intouchable **Shanique Grant** (1ère, au centre) et a dominé **Natalia Abraham Coelho** (3e, à droite). Un magnifique podium !

SARAH VILLEGAS

“ J'AI HATE DE PARTICIPER AU PROCHAIN OLYMPIA POUR DECROCHER LE TITRE ”

E N SIGNANT UNE ASCENSION

EXCEPTIONNELLE DEPUIS 2018, SARAH VILLEGAS FAIT DÉSORMAIS PARTIE DES MEILLEURES ATHLÈTES WOMEN'S PHYSIQUE DU CIRCUIT PRO IFBB.

Victorieuse à Chicago, dès sa première compétition professionnelle, elle a réalisé un remarquable bond en avant de 8 places d'Olympia 2018 à 2019. Malgré la suprématie incontestable de Shanique Grant, la Texane a décroché une belle seconde place lors de la dernière édition. Grâce à une ligne splendide et à musculature découpée au rasoir, elle a affiché un physique très qualitatif sur la scène de Las Vegas. Rencontre avec une jeune championne ambitieuse, au fort potentiel, qui pourrait devenir prochainement la référence de la catégorie.



Sarah Villegas s'est bien battue face à **Shanique Grant** mais la tenante du titre s'est logiquement imposée grâce à une ligne fabuleuse et à une rondeur musculaire impressionnante.



SARAH EN BREF...

AGE : 29 ANS
NATIONALITÉ : AMÉRICAINNE
RÉSIDENTE : DALLAS (TEXAS, USA)
TAILLE : 163 CM
POIDS : 67 KG (SCÈNE) 72 KG (OFF)
SPONSOR : AFS PREMIER FITNESS
COACH : ALI TAKTAK (@THEFITNESSPOPE)

PALMARES :

2019
1E À ATLANTIC COAST PRO
2E À MISS PHYSIQUE OLYMPIA
2018
1E AU CHICAGO PRO
10E À MISS PHYSIQUE OLYMPIA

David ANDRIEU : Qu'as-tu ressenti à l'annonce de ta seconde place à Olympia 2019 ? Était-ce l'un des plus grands moments de ta vie ?

Sarah VILLEGAS : Se classer deuxième à Olympia 2019 peut paraître humiliant mais c'est pour moi un exploit dont je suis très fière.



Sarah Villegas récompensée par **Alina Popa**, véritable légende du bodybuilding. La grande classe !

Pour être honnête, à la minute où j'ai quitté la scène de Las Vegas je me suis dit : j'ai hâte de participer au prochain Olympia pour décrocher le titre !

D.A : Pourquoi as-tu débuté la musculation et les compétitions ? Qu'est-ce qui t'a motivé à choisir la catégorie Women Physique ?

S.V. : Soulever des poids et être au gymnase a donné à ma vie un sentiment d'épanouissement et de satisfaction. A mon avis, il n'y a pas de meilleure sensation ! J'ai choisi la catégorie Women's Physique car elle permet aux femmes de présenter une musculature puissante et définie, en conservant grâce et équilibre musculaire.



Sarah Villegas
Sarah Villegas a toutes les qualités d'une grande. Elle affiche une très belle ligne, une excellente symétrie, un bon volume et une qualité musculaire incroyable.





Le posedown est le dernier moment donné aux athlètes pour convaincre le public et les juges. Celui-ci réalisé par le Top 3 à Olympia 2019 fut de grande qualité !



David ANDRIEU : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Quels sont tes 3 exercices préférés et pourquoi ?

Sarah VILLEGAS : J'entraîne chaque jour un seul groupe musculaire en concentrant mon attention sur les membres inférieurs. Mes trois exercices

préférés sont le squat libre, le leg curl et les fentes marchées. Ce sont mes exercices de base qui sollicitent le bas du corps. Mais si je pouvais ajouter un dernier mouvement, ce serait le curl à la barre droite.

D.A : Quel est ton exercice cardio préféré ?

S.V. : Le StairMaster a toujours été formidable pour moi. C'est l'exercice le plus efficace pour maigrir et pour bien faire travailler les muscles de ses jambes.



D.A : A quoi ressemble ton alimentation sur une journée type ?

S.V. : Je consomme 6 à 7 repas par jour. J'absorbe 12 blancs d'œufs dès le matin, 230 grammes de viande avec 60 g de glucides, avant et après mon entraînement. La farine d'avoine ou les pommes de terre cuites au four sont mes glucides préférés.



Revivez en image l'inoubliable soirée olympienne de **Sarah Villegas**, de son remarquable posing à la remise de sa belle médaille d'argent.





David ANDRIEU : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?

Sarah VILLEGAS : Mon plat diététique préféré est une salade faite avec de la poitrine de dinde hachée, beaucoup de légumes frais, du citron, du vinaigre et de la menthe fraîche. C'est rapide et facile à préparer. Et c'est délicieux !

D.A : Quels compléments alimentaires prends-tu ?

S.V. : Aucun. Rien ne remplace la vraie nourriture et le travail acharné !

D.A : Pourrais-tu donner quelques conseils aux lecteurs de Fitness Mag ?

S.V. : N'ayez pas peur de sortir des sentiers battus ! Les leaders ne suivent jamais. La pensée innovante mène à la grandeur. Et bien sûr, la discipline et le travail acharné passent avant tout !

D.A : Quels sont les champions qui t'ont inspiré ?

S.V. : Sans aucun doute Mohammed Ali ! Je suis inspiré par son travail acharné et sa mentalité de champion.

D.A : Quels sont tes prochains objectifs ?

S.V. : Gagner le prochain Olympia ! Mais aussi être un bon exemple, une véritable athlète qui façonne et construit l'avenir de notre sport et de la catégorie Women's Physique de manière positive.



Le podium du Miss Physique Olympia présenté par **Jim Manion** (Président de l'IFBB Pro League) et **Dan Solomon** (Président d'Olympia).



RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



David Costa, coach le plus diplômé de France et auteur de « **Choisir les meilleurs produits au supermarché** » vous explique ce qui est important pour votre position de travail au bureau.

ERGONOMIE AU TRAVAIL ET AU QUOTIDIEN !

photos FreePik.com et wallpaperflare.com



TRAVAILLER DEVANT L'ORDINATEUR

Passer beaucoup d'heures devant l'ordinateur est inévitable pour beaucoup de gens et cela peut parfois devenir douloureux avec l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS) liés à la répétition du même geste. Divers types de gênes et douleurs peuvent apparaître comme dans les mains, les bras, le cou ou le dos, mais aussi des problèmes de vision et de la fatigue.

CHOISIR les meilleurs PRODUITS au supermarché



Quels produits choisir pour votre bien-être

David COSTA
Dr Léa TURPIN

Plus de 1000 références écoresponsables

AMPHORA

POUR RÉDUIRE LES DOULEURS LORSQU'ON TRAVAIL ASSIS FACE À UN ORDINATEUR **SUIVEZ** **SIMPLEMENT CES** **RECOMMANDATIONS :**

1

-Essayez de placer votre **bureau** de façon à pouvoir accéder à tout ce dont vous avez besoin sans vous courber excessivement et en ayant la possibilité de changer de position sans difficulté. Pour un meilleur confort visuel, les surfaces de travail en matériaux mat et de couleurs douces sont recommandées.

2

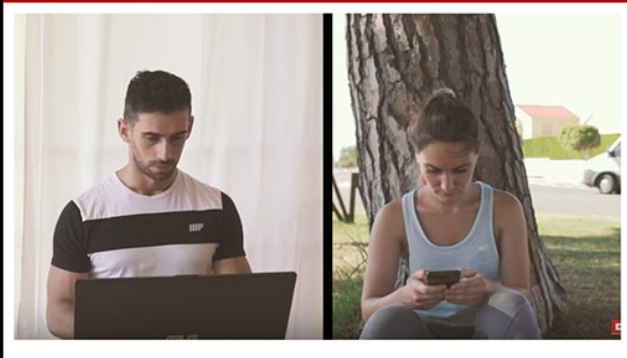
-Choisissez une **chaise** avec des mécanismes de réglages faciles à utiliser depuis la position assise, un dossier qui vous permet de soutenir le bas du dos avec une hauteur et une inclinaison réglables ainsi qu'une assise à profondeur réglable.

3

-Utilisez un **repose-pieds**. Il est fortement recommandé, choisissez-le avec une inclinaison réglable entre 0 et 15 degrés sur le plan horizontal, au moins 35 cm de profondeur et 45 de largeur et avec surface d'appui antidérapante.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



4

- L'écran doit toujours être à la hauteur de vos yeux. S'il vous oblige à baisser le regard, montez-le légèrement. Il doit avoir la taille, la résolution et la fréquence d'image appropriées (pas moins de 14", 640x480 pixels et 70 Hz). Il doit être orientable et inclinable selon vos besoins et préférez-les mat et anti

5

-Si vous utilisez souvent des **documents imprimés**, utilisez un support de partitions musicales pour les placer à une hauteur et à une distance similaire à celles de l'écran, devant vous ou sur le côté. Mais ne le lisez pas en vous penchant sur le bureau.

6

- **Le clavier** doit se placer à une distance de 10 à 20 cm du bord de la table, de manière à pouvoir garder les poignets droits et les avant-bras appuyés sur la table. Son inclinaison doit être inférieure à 25 degrés. Si vous travaillez avec un ordinateur portable, utilisez-le chaque fois que vous pouvez avec un clavier indépendant que vous pourrez placer selon vos besoins. Pour la même raison, il est conseillé d'utiliser un repose-mains d'une profondeur minimale de 10 cm.



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

[illegible]



7

- **La lumière** de votre environnement de travail. Il est tout aussi important de disposer d'une lampe de table et d'un éclairage général appropriés car il est parfois difficile d'avoir une lumière naturelle suffisante. S'il y a une fenêtre à proximité, orientez le bureau de manière à ce qu'elle ne vous éblouisse pas et ne se reflète pas sur l'écran de votre ordinateur. Parfois, il vaut mieux se passer de cette source de lumière que d'en souffrir.

8

- Assurez-vous que **le bruit** produit par votre ordinateur ou vos équipements ne vous perturbe pas.

9

- **La température** idéale de votre bureau doit être entre 23 et 26 degrés en été et entre 20 et 24 en hiver.

10

- **L'humidité** de votre bureau, bien que plus dur à contrôler, doit idéalement être entre 45% et 65%. Gardez à l'esprit que si l'endroit est très sec, les yeux et les muqueuses peuvent en souffrir.



Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

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

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

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



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur

WEB    

PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

COVID 19 AVEC MICHAEL GUNDILL : AIKI POSITIF, LA VITAMINE D COMME SOLUTION, LE HOME GYM

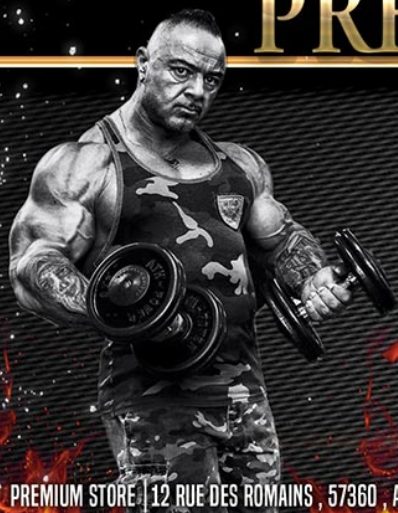
Voici un podcast pour tenter de vous faire passer un bon moment durant ce confinement.

On parle de mon cas positif de Covid 19, de mes faibles symptômes, de la vitamine D et son potentiel dans le cadre des personnes atteintes de ce virus, de l'entraînement à la maison... le tout avec l'unique Michael Gundill.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

REPRISE DU DÉVELOPPÉ COUCHÉ !

CYCLE DE FORCE

Je reprends le développé couché après plusieurs années sans en avoir fait. En effet je ressens beaucoup mieux le travail des pectoraux notamment au développé incliné aux haltères qu'à la barre. Mais il est important même pour prendre de la masse musculaire de faire régulièrement des cycles de force sans pour autant tomber dans le powerlifting ou force athlétique.



CLIQUEZ POUR REGARDER





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LE NEAT

LES CALORIES BRÛLÉES PAR LES ACTIVITÉS HORS SÉANCES DE SPORT

Le mythe du « métabolisme lent »

"J'ai du mal à perdre du poids parce que j'ai un métabolisme lent"

Vous l'avez tous entendu, mais y a-t-il une certaine vérité?

Donahoo et ses collègues ont étudié cette affirmation dans leur examen de 2004 et ont constaté que le coefficient de variation du taux métabolique en repos est d'environ 5-8%.



Cela signifie qu'à un poids corporel donné, la différence d'énergie utilisée pour les fonctions vitales du corps d'une personne à l'autre serait d'environ 100 à 300 calories par jour. Par conséquent, cela n'expliquerait qu'une petite partie de la variance du taux métabolique au repos et, en même temps, démontrant que l'idée d'avoir un «métabolisme lent» est pour la plupart fausse.

Au lieu de cela, il semblerait que le facteur principal dans le côté de l'énergie de l'équation d'énergie qui explique une prédisposition plus grande pour le gain de poids est «la thermogenèse de l'activité sans exercice» (NEAT) ». C'est l'énergie que nous brûlons de l'activité qui n'est pas strictement exercée, par ex. Marche, nettoyage, agitation etc.

Certaines personnes trouvent qu'il est beaucoup plus difficile de perdre du poids que d'autres, mais leur «métabolisme lent» n'est pas le problème.

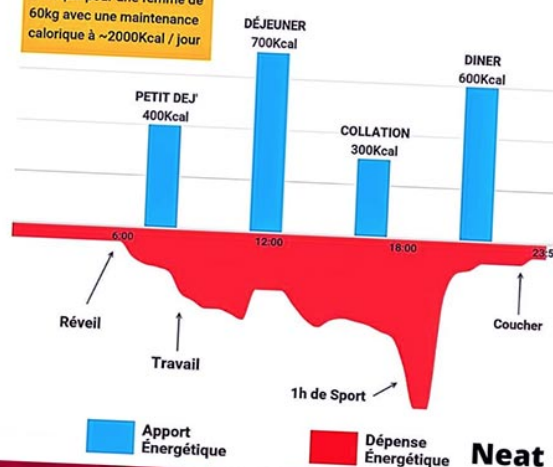


© FITNESS-MAG

© FITNESS

JUANITO COACHING ACCÉLÉRER SA PERTE DE POIDS GRÂCE À TON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Exemple pour une femme de 60kg avec une maintenance calorique à ~2000Kcal / jour



JUANITO COACHING ACCÉLÉRER SA PERTE DE POIDS GRÂCE À TON ACTIVITÉ PHYSIQUE

👉 Comment augmenter sa NEAT ?

Maintenant que nous avons bien exploré ce qu'était la NEAT et ses variations, voyons comment l'utiliser à son avantage. En effet, si vous êtes sédentaire ou en surpoids, même de petites activités peuvent vous faire brûler une belle quantité de calories. Par exemple, le fait d'ajouter 30 minutes d'activité physique par jour – utiliser un gadget anti-stress, prendre les escalier, passer du temps debout ou marcher plus – peut vous aider à brûler autant d'énergie que 3 séances de sport intenses par semaine.

👉 Voici quelques pistes simples pour vous aider :

- 👉 Essayez d'investir dans un bureau assis-debout. Si vous restez assis toute la journée, vous remarquerez sans doute que vous avez un coup de mou après 1 ou 2h. En alternant entre position assise et debout, vous serez plus efficace dans votre travail et brûlerez plus de calories dans la journée.
- 👉 Ajoutez 20 à 30 minutes de marche dans la journée. Marcher à environ 5km/h peut vous faire brûler environ 150 calories en 30 minutes.
- 👉 Si vous pouvez être debout au lieu d'être assis, restez debout.
- 👉 Dès que vous pouvez bouger au lieu d'être assis ou immobile, faites-le. Par exemple, vous pouvez déambuler pendant que vous passez un coup de fil, pendant que vous vous lavez les dents ou écoutez un podcast.
- 👉 Si vous pouvez marcher au lieu de prendre la voiture ou l'ascenseur, profitez-en. C'est d'ailleurs aussi une très bonne manière de maintenir son poids lorsqu'on voyage et qu'on mange souvent à l'extérieur.



PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI

WEB f t i You Tube

BIKINI LIFESTYLE

MUSCULATION & NUTRITION

DU FAUTEUIL À LA SCÈNE BIKINI FITNESS !

LE PARCOURS DE DOROTHÉE NAGOT

photothèque Dorothée

Ce mois-ci, j'ai eu envie de vous partager cette belle rencontre avec Dorothée qui a eu lieu lors de la tournée #EricFavreTour à Saint Malo en octobre dernier.

UNE HISTOIRE QUI DONNE UNE LEÇON DE COURAGE, DE PERSÉVÉRANCE ET D'AMOUR !

Dorothée est atteinte du **syndrome d'Ehlers-Danlos**, c'est maladie génétique qui affecte la production de collagène, une protéine qui donne l'élasticité et la force aux tissus conjonctifs tels que la peau, les tendons, les ligaments, ainsi que les parois des organes et des vaisseaux sanguins...

Ce syndrome a occasionné à Dorothée, le passage dans un fauteuil roulant, le port de corset, plus de 20 opérations, perte de la vue momentanée ...

Dorothée vous raconte ...



« Dès l'âge de 5 ans, de nombreux troubles venaient régulièrement se manifester obligeant le médecin traitant à diriger mes parents vers des spécialistes (troubles urinaires, intestinaux, auditifs, chutes à répétitions). Malgré tout, les troubles persistaient et leurs origines restaient inconnues.

C'est à l'âge de 20 ans, après une énième entorse que j'ai dû subir une première intervention chirurgicale de cheville puis une 2nde et ce fut ainsi jusqu'à 16 interventions articulaires et viscérales jusqu'au jour où j'ai rencontré, lors d'une réunion entre copine à domicile, une personne atteinte d'une maladie génétique et qui en discutant a retrouvé dans mon parcours médical des similitudes avec le sien.

Elle m'a donc fait rencontrer le Pr Hamonet en mars 2011 qui après de nombreux bilans, a trouvé l'origine de mes douleurs qui devenaient de plus en plus invalidante et fréquente : j'étais atteinte de **la maladie d'Ehlers Danlos**.



L'annonce fût à la fois un soulagement d'avoir enfin un nom à mettre sur toutes ces douleurs et toutes ces années d'errance médicale mais aussi un choc car la guérison n'étant pas possible il fallait apprendre à vivre avec en soulageant le corps par le biais d'appareillages, de traitements et des soins.

MA VIE QUOTIDIENNE ÉTAIT BOULEVERSÉ, FINI L'INDÉPENDANCE, BONJOUR LA DÉPENDANCE !!!!!

Les poussées de maladie m'empêchaient de vivre normalement mon quotidien chaque geste simple me demandait tellement d'effort de concentration que les appareillages ont pris la relève dans le but de me protéger des luxations et des tendinites (couverts ergonomiques, corsets de jambes et bassin complet, vêtements compressifs, orthèses de maintien poignets, doigts bras, coussins mémoire de forme, oxygénothérapie, fauteuil roulant électrique).

Les douleurs étaient violentes et journalières, les plus difficiles à gérer étaient les sublaxations de hanche qui survenaient plusieurs fois par jour selon les périodes, qui nécessitaient une manipulation immédiate, m'empêchaient l'appui sur la jambe et me clouaient au fauteuil roulant pendant quelques temps. La motorisation du fauteuil roulant s'est faite très vite car les poussées se rapprochaient, s'intensifiaient et les sublaxations touchaient aussi les doigts et les épaules me rendant tout déplacement en fauteuil seul impossible !! J'ai donc été équipé d'un système de joystick pour me rendre autonome.

La dépendance pour tout m'a fait me sentir diminué, moralement attristée, jeune maman d'un enfant d'un enfant de 6 ans qui vivait la maladie chaque jour.

Moi qui à 18 ans avait découvert la musculation et le fitness je n'ai pu en pratiquer que très peu de temps.



LA PERCEPTION DE MON CORPS AVAIT BIEN CHANGÉ, JE N'ÉTAIS PLUS QU'UN CORPS MALADE, JE NE ME SENTAIS PLUS DU TOUT FEMME.

La maladie présente chaque jour, m'a plongé dans un état de profonde angoisse car chaque matin je me levais sans vraiment savoir où le SED avait décidé d'attaquer, je n'avais plus de projets, plus de vie sociale ou uniquement avec ma famille présente. Mes journées se résumaient à me reposer, me ménager. Contrôler tous mes gestes pour ne pas me luxer.

UN JOUR DE MAI, LA MALADIE DÉCIDA DE S'EN PRENDRE À MES YEUX

me plongeant brutalement dans le noir complet à cause d'un ulcère cornéen fulgurant bilatérale. Une hospitalisation suivie de lourds traitements, d'une adaptation à la vie dans le noir furent mises en route car les médecins ne savaient pas si je retrouverai la vue un jour. Il est vrai qu'avant cet épisode, les séjours en fauteuil roulant me semblaient catastrophique mais là j'avoue que le fait d'être plongé dans le noir m'a "ouvert les yeux" sur mon état et je me suis promise que si **je revoyais un jour, je ne voudrais plus laisser la maladie prendre le dessus sur mon corps et mon image.**

JE SUIS UNE FEMME, UNE MÈRE, JE NE SUIS PAS UNE MALADIE.

Après 3 mois de noir complet, la vision est revenue progressivement et j'ai enfin apprécié de "regarder" les choses qui pour n'importe qui sembleraient banale (fleurs, paysages, couleurs).

J'ai enfin ressenti cette envie de vivre de me dire que je pouvais rester moi-même et vivre "au côté de la maladie" sans la laisser me prendre ma personnalité.

J'ai donc choisi de reprendre mes soins kiné et balnéo afin de reprendre le contrôle de mon corps et de minimiser les poussées de SED. Le kiné qui me suivait m'avait conseillé d'allier les soins avec une activité sportive, afin de renforcer les muscles et ainsi protéger mes articulations.

J'ai donc refranchi les portes d'une salle de musculation (ce qui m'avait été interdit pendant plus de 15 ans) **et avec l'aide d'un coach, on a progressivement réintroduit les exercices de renforcement musculaires.** Les douleurs étaient là, mais il s'agissait de courbatures (ce que j'appelle des douleurs de vie), le plaisir de ressentir ses muscles travailler, rebouger, rencontrer du monde.

Il a fallu 1 an et demi d'entraînement à raison de 2x/semaine (sport le matin et soins l'après-midi afin de détendre les muscles travaillés le matin) **avant de me rendre compte des progrès effectués mais aussi de voir mon fauteuil roulant rangé.**



Par la suite, j'ai réussi à augmenter ma fréquence d'entraînement de 3 à 4x/semaine à raison d'1 heure 30 par séance mais je me suis vite rendue compte que mon alimentation n'était pas adaptée à mon rythme de vie sportive et à la maladie. Je ne progressais plus...

J'avais dans mes contacts une personne qui, expérimentée dans le domaine du bodybuilding et de la nutrition de par son expérience et ses nombreux titres pouvaient m'aider sur le plan nutritionnel. Je l'ai donc contacté et dès le 1er rendez-vous, Mr Ferare Dominique fût admiratif de mon parcours sportif malgré les 27 interventions que j'avais subi et mon lourd passé médical.

Son aide m'a permis, dans un 1er temps d'améliorer mon état physique en augmentant progressivement le nombre de repas dans la journée, et en rajoutant quelques compléments tels que vitamines C, oméga 3, magnésium, glucosamine, multi vitamines, calcium, vitamines B12, B6, CLA, et bien sûr la protéine de collagène bénéfique dans le cadre de ma pathologie.

Dans un 2ème temps, une complicité amicale s'est développée et j'ai pu évoquer avec lui mes rêves de jeune fille concernant les compétitions. Sa confiance en moi, en ma motivation et mes capacités m'ont décidé en janvier 2019 à me préparer pour ma 1ère compétition bikini (l'open des corsaires à saint Malo) à l'aube de mes 41 ans.

Durant cette année de préparation, les entraînements et la diète furent gérés par Dominique, un sacré challenge aussi pour lui qui devait prendre en considération la maladie, sans me fragiliser, m'épuiser, et éviter à tout prix les blessures.





C'est ainsi que le 19 octobre 2019, j'ai réalisé un de mes rêves : monter sur scène, montrer le travail que j'avais effectué, concourir au côté d'autres filles sans qu'elles ne sachent que je suis malade, me voir debout, mon corps rempli de cicatrices mais sculpté, et surtout finir 6ème sur 12, une grande fierté pour moi!!

J'avais réussi à vivre en tant que femme au côté d'une maladie qui n'était plus maître de mon corps.

Ce moment de gloire partagé avec mon coach et ami fût d'autant plus intense car ce jour il devint mon conjoint et mon amour. Cette année, nous avons décidé de nous préparer pour participer à l'open des corsaires du 17 octobre et nous avons fini 2ème en catégorie couple, une consécration 1 an après le début de notre histoire d'amour. Durant toute l'année 2020, malgré les événements sanitaires, j'ai réussi à garder une hygiène alimentaire de façon à rester la plus "propre possible."



JULIEN CHAL

RETROUVEZ DOROTHÉE SUR FACEBOOK

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/DOROTHEE.NAGOT](https://www.facebook.com/dorothee.nagot)

En conclusion, j'ai envie de dire... LE MOUVEMENT C'EST LA VIE !

Slogan, que l'on reprend régulièrement dans l'association EP2S qui promeut le Sport Santé.

Gardez un esprit positif et ouvert, c'est primordial.



NATHALIE MUR

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





**LAURALIE
CHAPADOS**

IFBB PRO

@LAURALIECHAP_IFBBPRO



TRIFE TA



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer

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



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

AMNÉSIE DES FESSIERS

QUELLES SOLUTIONS ?



F
© FITNESS-MAG

"L'AMNÉSIE DES FESSIERS", C'EST LE DERNIER GRAND TERME À LA MODE. DÈS QUE LE FESSIER NE RÉAGIT PAS COMME ON LE SOUHAITERAIT, ON LABELLISE CETTE DYSFONCTION SOUS LE NOM D' « AMNÉSIE », ET ON SORT LA PANOPLIE DES GLUTE EXTENSIONS, FIRE HYDRANT, ET FROG PUMP.

Cette vision ultra localisée comporte le risque de négliger l'origine de la dysfonction. Et, si le problème ne venait pas du fessier, mais de plus bas ? Cela expliquerait pourquoi malgré toute tes séries brûlantes et tes 100 réps au glute bridge, ton fessier ne

s'active toujours pas et pourquoi tu as peut-être l'impression que tes fessiers se situent au niveau de tes lombaires (la fameuse congestion du bas du dos !)



© FITNESS-MAG

Il est essentiel d'analyser le corps dans sa globalité, et de ne pas en isoler les parties. Malheureusement, c'est ce que beaucoup font, autant dans le milieu sportif que médical. On isole, on fait de l'analytique, on oublie les synergies. Pour l'« amnésie des fessiers », c'est pareil, on sort un programme de fessiers, et voilà, on pense le problème régler.

Cette vision néglige des lois physiques essentielles.

La première c'est que tout est connecté, au niveau musculaire, tout comme au niveau cellulaire. Le corps est une continuité. Il y a des connections entre les tissus, dans toutes les directions.

Ensuite, il faut se rappeler une chose très importante : un muscle ne se contracte qu'après un étirement. C'est le principe d'« Action-Réaction ».

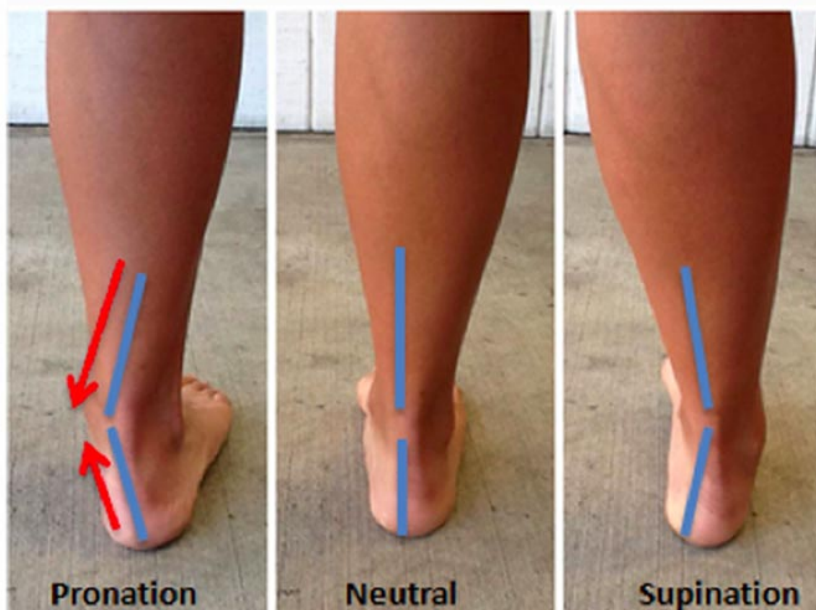


POUR COMPRENDRE CELA, IL FAUT S'INTÉRESSER UN PETIT PEU À LA BIOMÉCANIQUE DU FESSIER ET DU PIED.

Les actions du fessier en concentrique sont : l'extension, l'abduction et la rotation externe de hanche. D'où les fameux squats, clamshell, abductions avec bande élastique, que l'on voit sur tous les programmes de fessiers.

Lorsque ton pied est en pronation, sa position se transfère sur tout le haut de la chaîne, au niveau du tibia, du fémur et du bassin. Ainsi la résultante d'une action de pronation au niveau du pied, est une flexion, adduction et rotation interne de hanche.

Tout le contraire de l'action concentrique du fessier !



SI L'ON SE RÉFÈRE ALORS À LA LOI ÉNONCÉE PRÉCÉDEMMENT, « LES MUSCLES S'ÉTIRENT AVANT DE SE CONTRACTER »,

on comprend qu'une pronation du pied engendre un étirement du fessier, qui en conséquence ne lui laisse pas d'autre choix que de se contracter.

Au-delà de l'esthétique, ton fessier remplit donc une fonction essentielle dans ton corps, celle de décélérer les actions engendrées par la phase pronatoire du cycle de la marche, au niveau de la hanche mais aussi du pied.

Mais si tu lui retires sa fonction, il ne lui reste plus aucune raison de se contracter.



Plus ton pied est ouvert vers l'extérieur, moins il est en pronation. Si ton pied est moins en pronation, il lui est possible d'accéder à davantage de pronation.

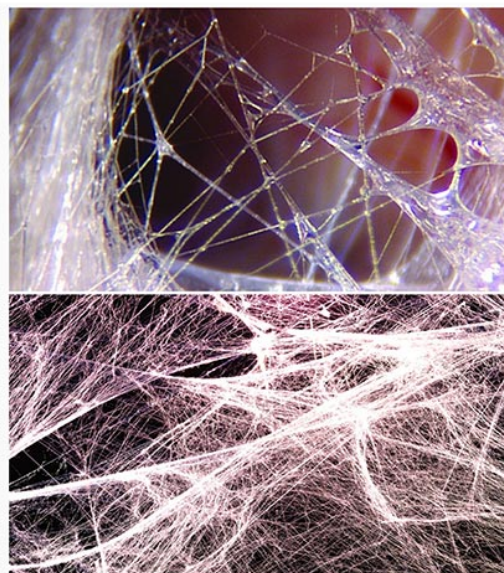
Pour imaginer cela, imagine que tu veux tourner ton cou à droite, si ton cou est déjà totalement tourné, tu n'auras plus d'amplitude possible, n'est-ce pas ?

CE QUE L'ON LABELLISE DE DYSFUNCTIONNEL N'EST FINALEMENT QU'UNE MAGNIFIQUE DÉMONSTRATION DE LA FONCTIONNALITÉ DU CORPS, ET DE LA COMPLEXITÉ DE SES INTERACTIONS. SI TES PIEDS NE FONCTIONNENT PAS CORRECTEMENT, TES FESSIERS SOUS-PERFORMENT CAR ILS N'ONT PAS BESOIN DE DÉCÉLÉRER UN PIED QUI EST BLOQUÉ EN HYPER-PRONATION ET QUI DU COUP NE BOUGE PLUS DU TOUT.

Souvent, un petit signe qui peut alerter sur cette dysfonction, est l'observation d'un pied en canard. Si tu constates que le pied du côté où tu as du mal à activer ton fessier est souvent ouvert vers l'extérieur, il est fort possible que ta mécanique pronatoire soit dysfonctionnelle, et que ton « amnésie du fessier » provienne d'une dysfonction podale.

Cette ouverture de ton pied vers l'extérieur est une tentative de ton corps pour diminuer l'excès de pronation de ton pied. Je m'explique :

Mais que se passe-t-il si tu ramènes ton cou au centre ? Tu auras une grande marge pour tourner la tête à droite. Et bien, c'est la même chose avec ton pied. S'il est déjà en hyper-pronation en permanence, il ne lui reste plus d'amplitude pour faire de la pronation quand il en a besoin. Le corps est intelligent, il met alors en place une stratégie alternative, il compense en ouvrant le pied vers l'extérieur, pour retrouver un semblant de « neutralité », afin de pouvoir accéder à un peu d'amplitude en pronation, quand il en a réellement besoin.



images fascias



“ Si c’est ton cas, si ton pied semble à l’origine de cette dysfonction, que peux-tu faire ? La solution est plutôt simple : contraindre le muscle à réagir : appliquer le principe d’Action- Réaction ”

Si ton extension de hanche (activation du fessier) dépend de ta capacité à faire une pronation, alors il faut veiller à ce que cette pronation se fasse efficacement.

Si ta mécanique pronatoire est efficiente (ACTION), ton fessier sera étiré. Résultat, il n’aura pas d’autre choix que de se contracter (REACTION). Adieu, l’amnésie des fessiers. Evidemment, il faut bien comprendre que pour intégrer ce patron moteur, une seule action ne sera pas suffisante. La répétition sera essentielle pour créer le nouvel engramme.

Des années de dysfonctions ne se corrigent pas en 30''. Il faut créer une stimulation régulièrement, pour que le cerveau enregistre une nouvelle façon d’opérer.

Bien sûr, il faut se rappeler que cette mécanique dysfonctionnelle du pied, est UNE raison possible de l’amnésie des fessiers. Une explication souvent négligée, mais d’autres raisons sont également possibles.

Une inhibition neurale, un problème de coordination musculaire, ou bien un manque de force pourraient également causer cette « amnésie ». Dans le dernier cas, il serait alors judicieux de mettre en place un programme de renforcement, intégrant des exercices respectant les synergies musculaires et la notion de globalité. D’où l’importance de ne pas s’enfermer dans une explication unique, et de garder une vision holistique, de l’ensemble du corps.

DE PERCEVOIR LE CORPS COMME UN SYSTÈME ENTIER, ET NON COMME UN PUZZLE ASSEMBLÉ.

**91 NUMÉROS
DISPONIBLES**

7875

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU

tip*elle*

.COM /fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB f t i You Tube

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

DES FÊTES EN FORME AVEC LA NATUROPATHIE

ON ASSOCIE SOUVENT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE AVEC PRISE DE POIDS MAIS IL EST POSSIBLE DE VIVRE LES FÊTES DIFFÉREMMENT EN CASSANT LES CLICHÉS ET EN PRENANT LA DÉCISION DE TOUT SIMPLEMENT MANGER MIEUX, EN SE FAISANT PLAISIR.

BOUGEZ

Et oui, les fêtes sont là mais non, vous n'êtes pas obligés de rester affalés sur votre canapé. Allez marcher, faites un petit cardio hiit ou une séance de yoga détoxifiante.



© FITNESS-M

L'HOMÉOSTASIE OU COMMENT LE CORPS SAIT SE RÉÉQUILIBRER NATURELLEMENT ...

Le corps a une mémoire des bonnes choses que vous lui apportez au quotidien (vitamines, minéraux, produits frais ...) et il est capable de se détoxifier de lui-même si votre organisme est en bonne santé. Vos petits excès seront rapidement éliminés, do not worry !.

MANGE BIEN, RIS SOUVENT, AIME BEAUCOUP...

Le mal de notre société n'est pas dans les plats de fêtes mais dans la junk food. Alors oui, dinde aux marrons, bûches et soirées arrosées peuvent faire grimper le nombre de calories mais votre ligne et votre santé ne se jouent pas sur un ou deux repas de fêtes. Ce qui pose problème, ce sont **les mauvaises habitudes répétées** jour après jour comme **l'excès de sucres, de graisses raffinées et de produits hautement industrialisés** tellement valorisés par notre société...

Si vous mangez en culpabilisant, vous aurez tendance à stocker plus alors cette année, faites vous plaisir, profitez du moment et **savourez chaque bouchée**. Ne perdez pas d'esprit que **l'équilibre se joue aussi dans notre tête** et pas juste dans l'assiette !



DES REPAS DE FÊTES EQUILIBRÉS, C'EST POSSIBLE !

Si vous avez envie du traditionnel repas de fêtes alors allez-y mais si, comme moi, vous aimez innover, alors pourquoi ne pas cuisiner **votre propre version du repas de fêtes ?**

Avocat-ananas en entrée, poisson au lait de coco, crevettes ou gambas sauce orange-curry et petit dessert maison en toute légèreté, l'important c'est d'aimer ce qu'on mange et non de faire comme tout le monde ...

LES BONNES HABITUDES APRÈS LES FÊTES

- Veillez avant tout à bien **vous hydrater** en buvant plus d'eau qu'en temps normal. Ainsi, vous aiderez le corps à éliminer les excès naturellement.

- **Reprenez une alimentation normale** en favorisant les **légumes verts**, peu caloriques et riches en chlorophylle. Ils faciliteront le transit intestinal un peu malmené par des repas plus copieux et aideront au rétablissement de l'équilibre acido-basique si cela s'avérait nécessaire.



photo wallpaperflare.com



FITNESS-MAG.FR

Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Fb: BROOKLYNFIT NATUROPATHE & Groupe Brooklyn Yoga

Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail
brooklynft13@gmail.com

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

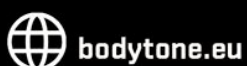


ACHÈTE DÈS MAINTENANT

PAIEMENT SUR 12 MOIS



Tout simplement!



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