

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N°92 / 01-2021

**INTERVIEW**

## JENNIFER DORIE

Photo DAVID ANDRIEU

**VITAMINE C  
ANTI RIDE ?**

**LES 8 FONDAMENTAUX  
D'UN PHYSIQUE  
PERFORMANT !**

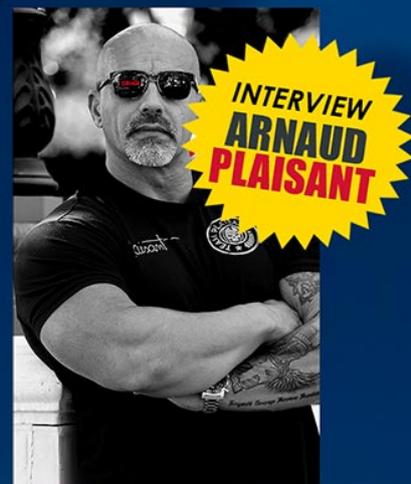
**AVOIR FAIM  
EN PRISE DE MASSE**

**JE ME REPRENDS  
EN MAIN !**

**PETITS CONSEILS  
POUR ATTEINDRE  
VOS OBJECTIFS**

**COMMENT  
SE SUPPLEMENTER  
SANS  
INTOX ?**

**COMMENT  
OPTIMISER LE  
SOMMEIL POUR  
LA CROISSANCE  
MUSCULAIRE ?**



**INTERVIEW  
ARNAUD  
PLAISANT**



© FITNESS-MAG.FR

Photo @DAVANDRIEU\_PHOTOGRAPHER

# BODYTONE

## 30 JOURS POUR ESSAYER

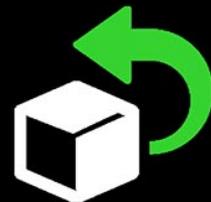
MACHINES NEUVES LIVRÉES ET INSTALLÉES

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 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@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

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#92  
FM



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 Casanovas, 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.



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





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

Mes chers lecteurs(trices),

**QUE FAUT-IL FAIRE EN MUSCULATION POUR ÊTRE EFFICIENT ?.**

*Pas de secrets, juste du bon sens, en commençant par choisir les exercices les plus productifs mais également les plus adaptés à sa propre morpho-anatomie, le nombre de séries et répétitions en fonction de ses capacités physiques du moment et facultés de récupération.*



PHOTO PINTEREST

**Vous avez dit efficacité ?**

*Pour autant, pour avoir la garantie que chacune de vos séries soient utiles dans votre quête de développement physique, il est indispensable que vos répétitions soient exécutées avec le maximum d'intensité (tout du moins les derniers reps de vos séries).*

**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.



La charge utilisée ne doit jamais interférer sur la qualité de votre intensité, vous devez être capable non seulement d'exécuter votre mouvement dans une technique « irréprochable » tout en contractant votre muscle au maximum de ses capacités.

Pour cela, la visualisation/concentration dont je parle souvent, vous fera logiquement atteindre cette fameuse relation « cerveau-muscle » tant convoitée.

Focalisez sur la portion concentrique avec une contraction maximale à l'apogée de la flexion (ou élévation/extension) du mouvement et concentrez-vous pour retenir la phase excentrique (négative et/ou retour). Bon training !

*Eric RALLO Giudicelli*



photo wallpaper flare

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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

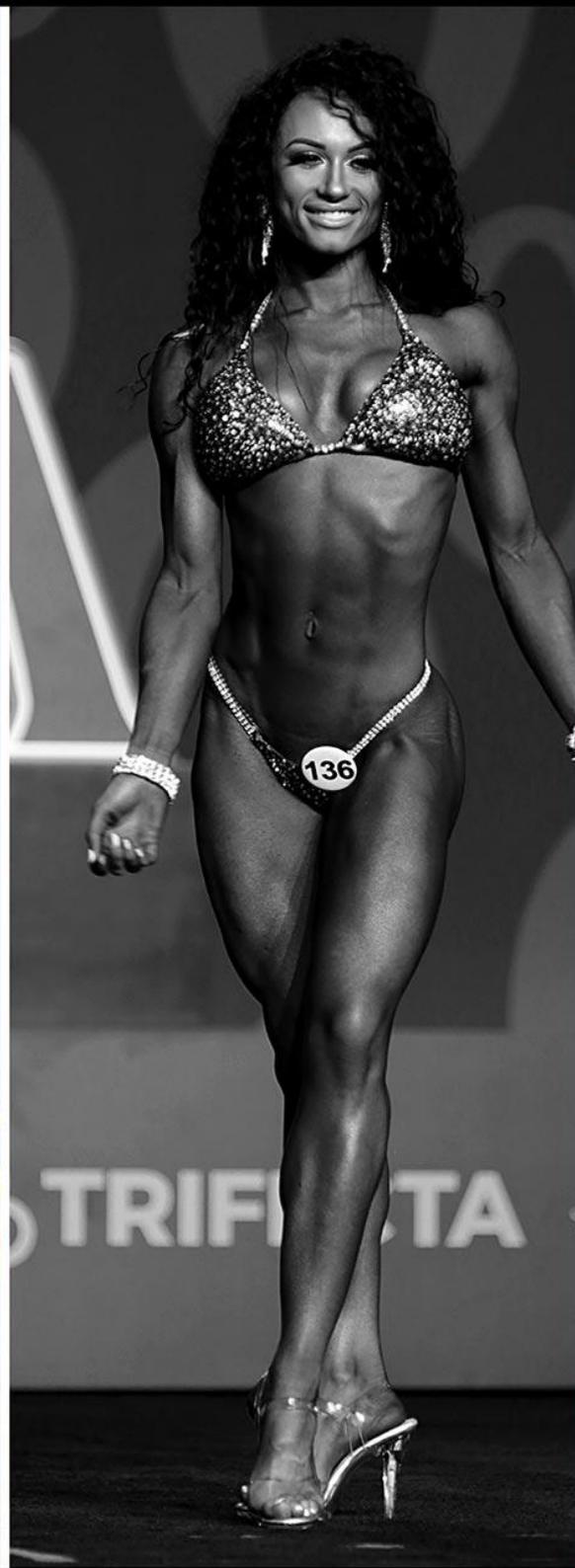
Image : fitness women wallpaper

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°92**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 8 **vitamine c et rides**
- 12 **jennifer dorie**
- 19 **la candidose**
- 21 **telechargez le magazine**
- 22 **corps soufflant et suant**
- 24 **old school physiques**
- 25 **coaching scénique**
- 29 **arnaud plaisant**
- 35 **avoir faim en prise de masse**
- 39 **sommeil et croissance musculaire**
- 44 **biceps courts ?**
- 45 **reportage fitness**
- 46 **physique du mois**
- 47 **hommage à valia**
- 53 **je me reprends en main !**
- 57 **soutenez fitness mag sur tipee**
- 58 **squal shift analyse et correctifs**
- 60 **se supplémenter sans intoxic**
- 64 **les muscles profonds**
- 70 **les 8 fondamentaux...**



**JENNIFER DORIE**  
photo @davandrieu\_photographer



**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## VIEILLIR SANS RIDES AVEC UN SUPPLÉMENT DE VITAMINE C !!!??!



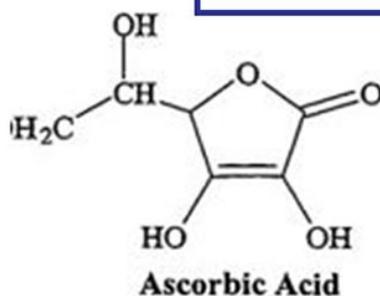
image **longlonglife**

**SELON DES  
CHERCHEURS CORÉENS,  
UNE STRATÉGIE SIMPLE  
POURRAIT AIDER À  
PRÉVENIR LA  
FORMATION DE RIDES  
PLUS TARD DANS  
L'EXISTENCE – OU DU  
MOINS, DE RETARDER  
L'APPARITION DES  
RIDES.**

Vous n'auriez besoin que de **400 à 1600 milligrammes** de **vitamine C** par jour. Chez les souris SKH-1, cette stratégie semble fonctionner.

### L'ÉTUDE SUR LE RAPPORT SUPPOSÉ ENTRE LA VITAMINE C ET LA FORMATION DES RIDES

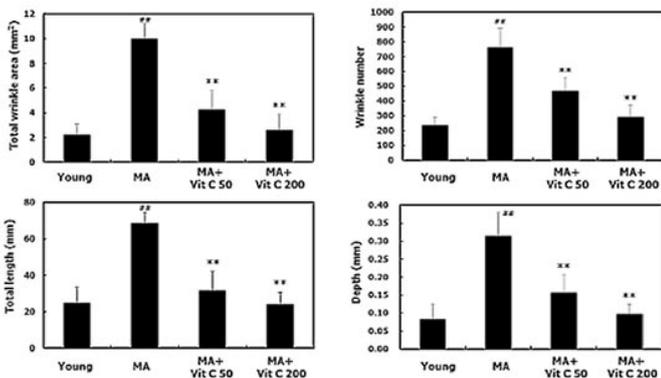
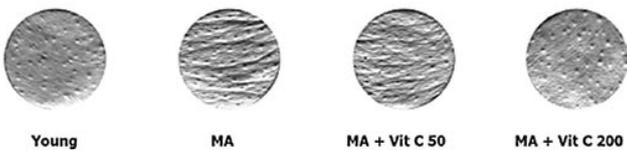
Les chercheurs de l'Université Yonsei ont administré aux jeunes souris une dose orale de 0, 50 ou 200 milligrammes de vitamine C par kilo de poids corporel chaque jour pendant 24 semaines. L'équivalent humain de ces doses est d'environ 0, 400 ou 1600 milligrammes de vitamine C par jour. A la fin de cette période – les souris étaient d'âge moyen – les Coréens ont comparé la peau des souris à celle des jeunes spécimens.



Les Coréens ont expérimenté avec des souris SKH-1 glabres. Effectivement, au fur et à mesure que ces souris vieillissent, leur peau se ride. D'ailleurs, l'industrie cosmétique aime utiliser ce type de souris pour la recherche de nouveaux agents qui doivent retarder, arrêter ou même inverser le vieillissement cutané.

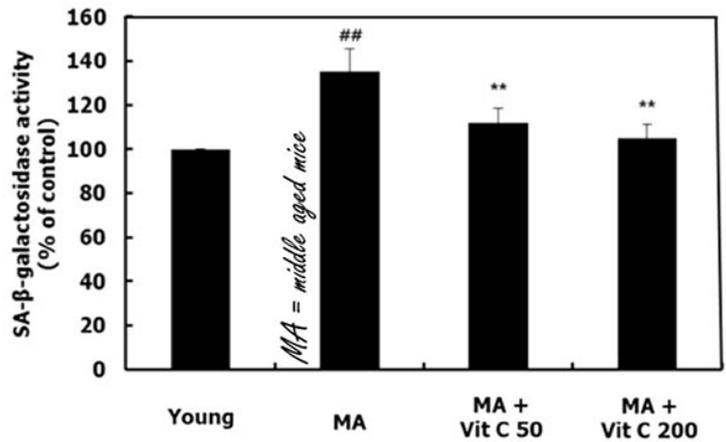
## RÉSULTATS DE L'ÉTUDE EN RAPPORT AVEC LA VITAMINE C

La supplémentation avec la dose élevée de vitamine C a rendu l'aspect de la peau des souris d'âge moyen [MA] comparable à la peau des jeunes souris. La supplémentation avec la dose moins élevée de vitamine C n'a pas été très efficace, mais a tout de même retardé le vieillissement cutané.



La supplémentation en vitamine C a inhibé l'augmentation du nombre total de rides, leur longueur et leur profondeur, comme le montre le graphique ci-dessus.

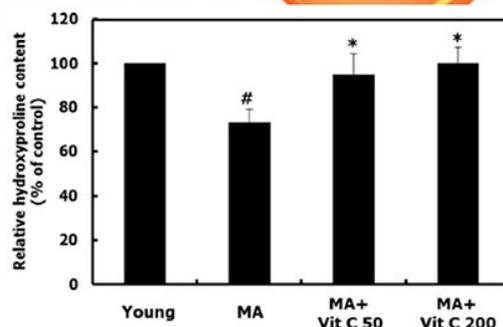
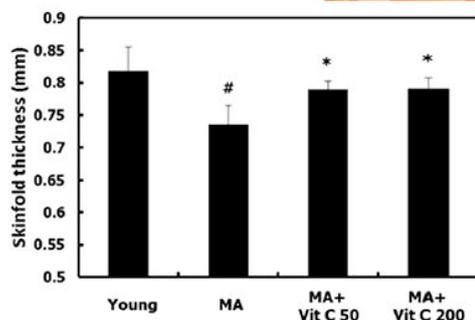
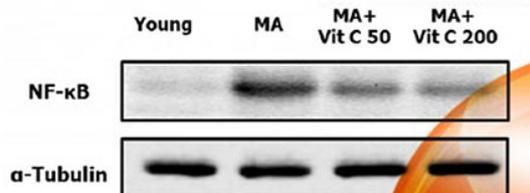
Dans les cellules cutanées des souris d'âge moyen, la vitamine C a inhibé l'augmentation de l'activité de l'enzyme bêta-galactosidase associée à la sénescence. Cette activité est un marqueur du vieillissement cellulaire. Plus l'enzyme est active, plus les cellules âgées et sénescées sont nombreuses.



## LES FONCTIONS ANTI-INFLAMMATOIRE DE LA VITAMINE C

La supplémentation en vitamine C a réduit les réactions inflammatoires et empêché la diminution de l'acide aminé hydroxyproline dans la peau des souris d'âge moyen. Par conséquent, la peau de ces souris n'était pas plus mince que celle des animaux plus jeunes.

## Vitamin C



## CONCLUSION

“Dans l’ensemble, la vitamine C (...) a le potentiel d’être un antagoniste efficace du vieillissement naturel de la peau”, résumant les Coréens. Note EM: Je ne vous apprend rien non plus en vous disant que la vitamine C est essentielle à la fixation du collagène.

L’étude scientifique a été sponsorisée. Les chercheurs ont été financés par la société pharmaceutique coréenne Kwang Dong Pharmaceutical. Cette entreprise produit entre autres des boissons santé, des cosmétiques et des suppléments. Le produit présenté ci-dessous provient des usines Kwang Dong Pharmaceutical.

Source de l'article: *Aging without wrinkles due to vitamin C supplementation*

Source Ergo-log: *Food Sci Biotechnol. 2018 Nov 22;27(2):555-64.*

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme

Eric Mallet



## 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.





# RENFORCEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE



**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

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



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



#PRO  
ZONE

“ FAIRE UN TOP 2  
À OLYMPIA,  
C'EST  
SURREALISTE  
POUR MOI ”

# JENNIFER DORIE

On connaît bien les bikinis brésiliennes, redoutables rivales des Américaines sur le circuit Pro IFBB. Mais il y a aussi les Canadiennes qui excellent, avec Lauralie Chapados, comme chef de file.

Plus discrète, mais pas moins talentueuse, Jennifer Dorie est une athlète de très haut niveau. Valeur montante de la catégorie à seulement 24 ans, elle présente un physique de rêve et un palmarès déjà conséquent. Et l'exploit est venue d'elle au dernier Big O !

Une 3e place à Toronto pour ses débuts pros, un top 5 à Olympia 2019 et une incroyable seconde place au dernier O., illustrent bien son niveau de performance. L'année 2020 démontre que la Canadienne ne cesse de monter en puissance. Pour vous, chers fidèles lecteurs de Fitness Mag, voici l'interview d'une princesse du muscle bien décidée à devenir la reine des bikinis. Partagez les émotions de Jennifer, découvrez son parcours exceptionnel et bénéficiez en exclusivité des conseils de cette prodigieuse championne.

Interview David Andrieu | [www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) |  
photographies : David Andrieu (@davandrieu\_photographer) et  
Jonathan Moriau (@domotuspro)

**David Andrieu : Décrocher la seconde place au dernier Olympia, à seulement 24 ans, c'est exceptionnel ! Qu'as-tu ressenti sur cette scène à l'annonce de ce résultat ? Était-ce l'un des plus beaux moments de ta vie ?**

**Jennifer Dorie :** Un sentiment indescriptible ! Certainement l'un des plus beaux moments de ma vie. Un résultat très gratifiant et la récompense d'un travail acharné qui a porté ses fruits. Faire un top 2 à Olympia, c'est surréaliste pour moi ! Être classée parmi d'autres femmes extraordinaires que j'admire et que j'idolâtre depuis mes débuts, est tout simplement incroyable. J'avais l'habitude de les regarder en live, lors de précédentes éditions de l'Arnold Classic et d'Olympia. A mes yeux, ce classement représente un rêve devenu réalité.

**D.A :** Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Et pourquoi avoir choisi la catégorie bikini ?

**J.D. :** J'ai toujours aimé m'entraîner. J'ai débuté la musculation à l'âge de 16 ans. J'allais à la salle de gym tous les jours et je suis tombée amoureuse de cette discipline. Un de mes amis qui a déjà concouru m'avait donné l'idée de monter sur scène. Mais à cette époque, je n'avais que 17 ans. Et l'âge minimum pour concourir au Canada était de 18 ans. J'ai donc patienté, puis, je me suis lancée ! Et lors de ma première compétition, j'ai remporté la victoire au "toutes catégories", ce qui m'a motivé pour continuer. La division bikini me semblait la plus proche de ma structure physique : une taille fine, des fessiers et des épaules rondes. J'adore l'équilibre exigé dans cette catégorie, entre le galbe et la qualité musculaire.

## JENNIFER EN BREF...

**AGE :** 24 ANS  
**TAILLE :** 1,65 M  
**POIDS :** 55 KG EN COMPÉTITION | 63 KG HORS SAISON  
**RÉSIDENCE :** CANADA | LAS VEGAS (USA)  
**NATIONALITÉ :** CANADIENNE  
**COACH :** JAMES AYOTTE  
**TEAM :** TEAM ATLAS  
**SPONSOR :** MAGNUM, BOMBSHELL SPORTSWEAR, PRO TAN, TOXIC ANGELZ BIKINIS, GLAM COMPETITION JEWELRY

## PALMARÈS

**2020**  
 TAMPA PRO IFBB - 1ÈRE PLACE  
 OLYMPIA BIKINI - 2E PLACE  
**2019**  
 SHERU CLASSIC COLOMBIE - 4E PLACE  
 ARNOLD CLASSIC USA - 4E PLACE  
 PITTSBURGH PRO IFBB - 3E PLACE  
 NEW YORK PRO IFBB - 2E PLACE  
 TORONTO PRO IFBB - 2E PLACE  
 OLYMPIA BIKINI - 5E PLACE  
**2018**  
 TORONTO PRO IFBB - 3E PLACE  
 VANCOUVER PRO IFBB - 2E PLACE  
 BATTLE IN THE DESERT - 4E PLACE  
 TAMPA PRO IFBB - 2E PLACE  
 OLYMPIA BIKINI - 10E PLACE





Le magnifique top 5 d'Olympia 2019 dont Jennifer Dorie (à droite) n'en revient pas de faire partie. Avec Elisa Pecini, la grande gagnante (au centre), elles représentent l'avenir de la catégorie bikini.

**David Andrieu :** Quelle méthode d'entraînement te convient le mieux ? Selon toi, quels sont les 3 exercices les plus efficaces ?

**Jennifer Dorie :** Je sollicite la plupart des muscles 2 fois par semaine et c'est ce qui me convient le mieux. Le but est de m'entraîner pour être performante dans ma catégorie. Je me concentre donc principalement sur les fessiers, les épaules et l'ensemble du haut du corps. J'entraîne rarement les quadriceps. Pour moi, les 3 meilleurs exercices sont le hip thrust, les élévations latérales et le mouvement de l'oiseau. Mais le choix est quand même difficile !

**D.A :** Quel est ton entraînement cardio préféré ?

**J.D. :** Sans hésitation, l'exercice des montées de marches avec le Stairmaster

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

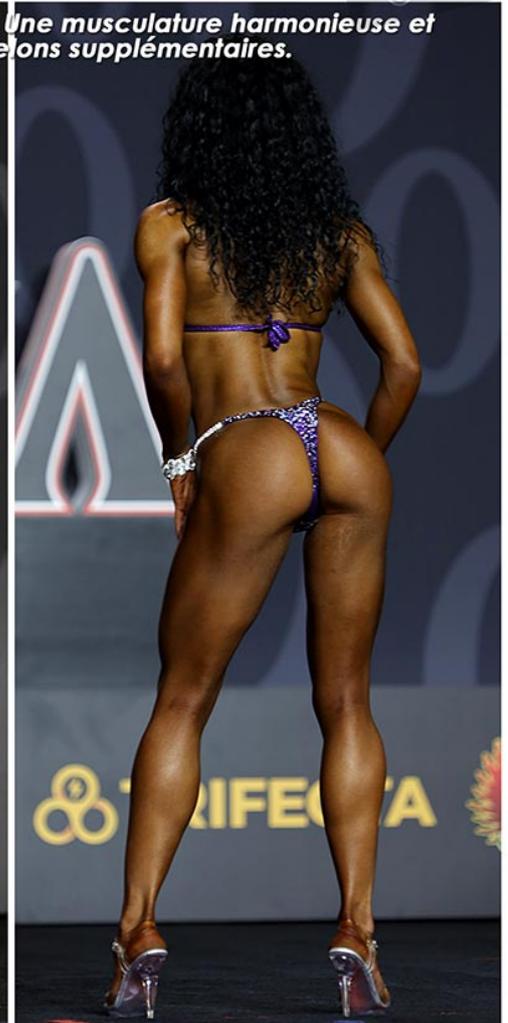
**J.D. :** Mon alimentation est très simple. Je m'en tiens aux aliments qui se digèrent bien et que j'aime manger. Mes repas sont sains et équilibrés en protéines, glucides et lipides. Le riz au jasmin, les gâteaux de riz et l'avoine sont mes glucides préférés. Le blanc de poulet et les blancs d'œufs constituent mes sources de protéines privilégiées.



Souvent à la lutte avec Ashley Kaltwasser, 3 x Ms Olympia Bikini, le galbe et la symétrie de la jeune canadienne ont eu raison de la légende américaine, classée seulement en 6<sup>e</sup> position à Olympia 2019.



*Jennifer Dorie possède une superbe ligne et un physique déjà bien abouti. Une musculature harmonieuse et un sens de l'esthétique qui pourraient lui faire gravir très vite quelques échelons supplémentaires.*



**David Andrieu : Quel plat diététique aimes-tu consommer ?**

**Jennifer Dorie :** J'adore cuisiner des courgettes, des oignons, des poivrons et du poulet dans une poêle avec des épices. Je dépose le tout sur un lit de laitue avec du riz et de l'huile de coco sur le côté. Je préfère garder les protéines et les glucides séparés dans mon assiette plutôt que de les mélanger.



© FITNESS-MAG



*Malgré une taille inférieure à certaines de ses concurrentes, la beauté, l'équilibre et la tonicité de Jennifer Dorie lui ont permis de rivaliser avec les meilleures au Big O. 2019.*



**David Andrieu : Quels compléments alimentaires utilises-tu ?**

**Jennifer Dorie :** Actuellement, tous mes compléments alimentaires sont fournis par Magnum. Je prends un brûleur de graisse à base de carnitine avant l'entraînement, des BCAA pendant ma séance et de la protéine en poudre, juste après, pour mon dernier repas. Je consomme aussi du Hard Muscle Builder (HMB) qui est idéal pour construire de la masse musculaire sèche et conserver le muscle pendant la période de préparation.

**D.A : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs de Fitness Mag ?**

**J.D. :** Le meilleur conseil pour les lecteurs de Fitness Mag, c'est d'être toujours cohérent, patient et concentré sur ses objectifs. Nous avons chacun des combats différents à mener et chaque parcours est singulier. Faites de votre mieux, faites les bons choix pour être au bon endroit au bon moment, et restez cohérents au fil du temps. Ainsi, vous finirez bien par arriver là où vous vouliez être.

**D.A : Quels sont tes modèles et les athlètes qui t'inspirent ?**

**J.D. :** En réalité, toutes mes concurrentes m'inspirent car je les admirais avant même de concourir. Partager la scène et devenir amie avec elles, c'est vraiment incroyable ! Toutes les athlètes travaillent très dur et les amitiés que nous nouons sont gratifiantes et représentent un aspect très appréciable de notre sport.

**D.A : La crise sanitaire liée au Coronavirus a bouleversé les habitudes des athlètes et le calendrier des compétitions. Comment as-tu vécu cette période difficile ? As-tu changé tes objectifs suite à cet événement majeur ?**

**J.D. :** En fait, j'avais prévu de faire le dernier Toronto Pro en juin 2020, pour la troisième année consécutive, mais malheureusement il a été annulé. Et entre temps, mes projets ont changé. J'ai choisi de participer au Tampa Pro que j'ai remporté le 1er août 2020. Cette victoire m'a qualifié pour Olympia 2020 où j'ai pris la 2e place. Cette compétition restera gravée dans ma mémoire.

Photos @domotuspro



Sublime top 5 d'Olympia 2020 où Jennifer Dorie a réalisé une performance exceptionnelle en décrochant la 2e place.

Résultats complets sur le site internet d'Olympia : <https://mrolympia.com/results>

Pour suivre Jennifer Dorie sur Instagram :



@jenniferdorie\_ifbbpro

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

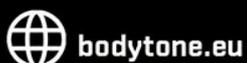


**ACHÈTE DÈS MAINTENANT**

**PAIEMENT SUR 12 MOIS**



**Tout simplement!**



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



**ERIC RALLO**  
 Naturopathe  
 CEO Founder Fitness Mag



# NATUROPATHIE

**BIEN-ÊTRE ET LONGÉVITÉ**

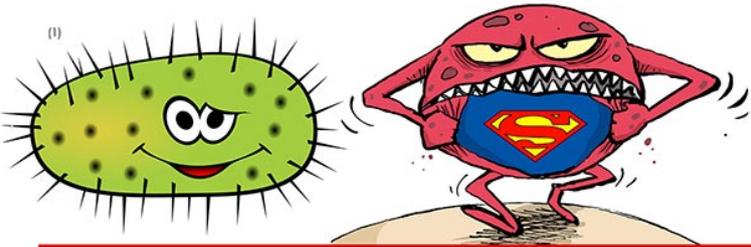
## NE SOYEZ PAS CANDIDAT AU DÉSÉQUILIBRE !

(1) photo: googleimage



**Si vous suivez régulièrement mes articles, vous devez savoir que nous sommes l'hôte de milliards de bactéries. Ces dernières sont à l'origine des bactéries « amies » mais peuvent également devenir nos ennemies... Tant que ces populations restent à l'état d'équilibre, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Toutefois, lors de périodes de stress intense, fatigue chronique, mauvaise alimentation, mauvaise hygiène de vie ou bien encore antibiothérapie, certaines populations peuvent potentiellement se développer en nombre important et devenir pathogène. Le déséquilibre de nos populations bactériennes est d'ailleurs la résultante et une des pathologies de ce 21e siècle : l'acidification chronique de notre organisme. On parle alors, de stress oxydatif ou bien encore d'acidose métabolique.**

Durant les 2 dernières décennies, les différents facteurs environnementaux (pollutions diverses, alimentation trop dévitalisée, trop sucrée, trop grasse, trop salée, gorgée de pesticides et autres additifs alimentaires, colorants, abus de médicaments, métaux lourds, expliquent grandement les dégâts sur nos organismes et notre santé générale. Au plan épidémiologique, tous facteurs de risque confondus, l'espèce Candida albicans est responsable d'environ la moitié des infections. Comme précisé en début d'article, d'ordinaire, le champignon de type levure "Candida" n'est pas un ennemi. Il habite le système digestif et y vit en symbiose. Il se nourrit de matières organiques en décomposition. C'est sa prolifération et son "évolution" qui le rende pathogène.



### LA CANDIDOSE



**SYMPTÔMES**

Il existe plusieurs types de candidoses, rendant les symptômes tout aussi différents: candidose stomacale, candidose génitale, candidose cutanée, candidose buccale, candidose œsophagienne... etc

Parmi les symptômes : une fièvre prolongée, résistante aux traitements antibiotiques, Des lésions cutanées, des infections et inflammations des parties génitales, une prolifération endogène de l'oesophage, du tube digestif ect.. nécessitant des traitements antifongiques dans un premier temps.

**Les formes impliquées dans la pathologie humaine sécrètent 35 toxines différentes dont la principale est la CANDIDINE (neurotoxique)**

Selon de récentes statistiques, les infections chroniques et systémiques causées par la bactérie « candida » toucheraient entre 70% et 80% de la population mondiale.



## MODE DE VIE ET ALIMENTATION



Non traitée, cette prolifération bactérienne peut s'étendre et être fortement délétère pour votre santé en affaiblissant votre système immunitaire.

Il devient capital, parfois vital, de reformer notre mode de vie, autant sur le plan émotionnel et psychique (surmenage, stress) que sur la qualité de votre alimentation.

Des actes anodins et facilement réalisables peuvent fortement diminuer le risque de développement pathogène du candida Albicans :

Diminuez votre consommation antibiotique lorsque ce n'est pas nécessaire bien évidemment, évitez l'automédication ! )

Évitez le sucre blanc, les pâtisseries industrielles, le pain blanc, le gluten en général, le lait de vache, les fritures, les viandes grasses, les huiles raffinées, les jus de fruits en boîte, le coca.

Et comme toujours....fuyez le stress !

**Eric Rallo Giudicelli**

Naturopathe



# 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](http://bigg-alain-coaching.webself.net)**



**TÉLÉCHARGEZ  
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**



# CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :  
**Paul Marcel**



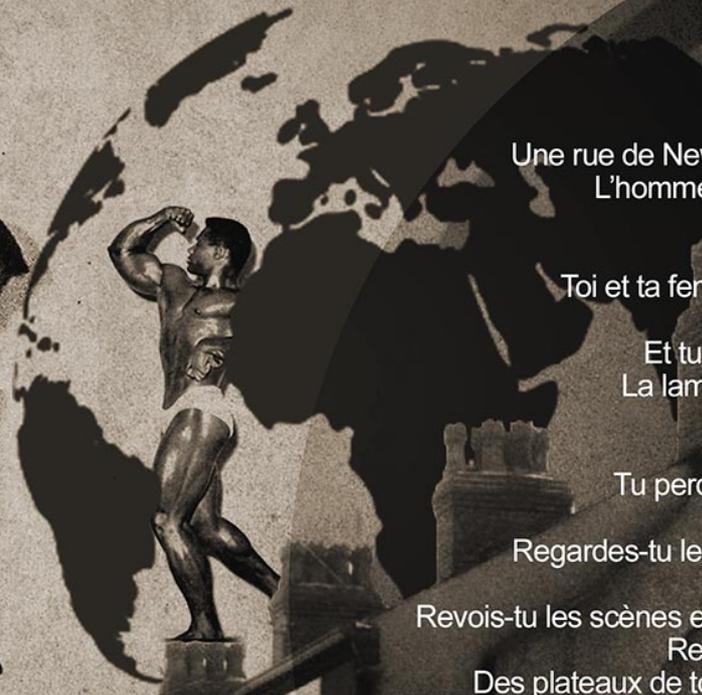


**BERNARD DATO**  
Écrivain



# CORPS SOUFFLANT ET SUANT

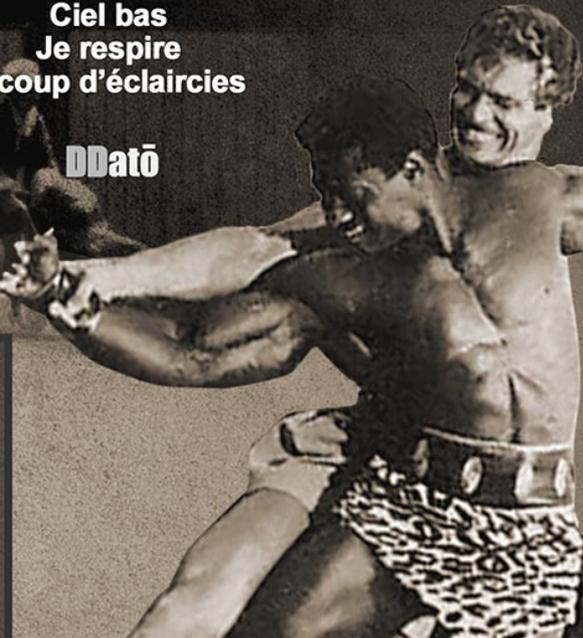
# PAUL WYNTER



Le monde est devenu fou.  
L'homme sent dans sa poche  
Le poids d'un petit objet  
Qui le rassure...  
Qui le rassure sûrement.  
Une rue de New Moston, Manchester, Royaume Uni, 2003.  
L'homme au petit objet entre dans une maison  
qui n'est pas la sienne.  
Il vous agresse, Paul,  
Toi et ta femme il vous agresse avec son petit objet.  
Tu as 68 ans et Mary 66,  
Et tu t'interposes, tu veux sauver Mary.  
La lame du petit objet pénètre ton pectoral  
Et perfore un poumon.  
Le monde est devenu fou.  
Tu perds ton sang et ta conscience s'en va.  
Et ta conscience s'en va...  
Regardes-tu les nuages de New Moston, à ce moment-là ?  
Revois-tu, dans les éclaircies,  
Revois-tu les scènes et les sunlights du Mr Universe NABBA de Londres ?  
Revois-tu les scènes et les sunlights  
Des plateaux de tournage, avec Gordon Mitchell et Mark Forest ?  
Maciste contre le cyclope ?  
Maciste, l'homme le plus fort du monde ?  
L'homme sera arrêté, la police voudra récompenser ton courage :  
Tu n'iras pas à la cérémonie.  
L'homme était sorti libre du tribunal !  
Alors, alors tu diras :  
« Cet homme a fait de son mieux pour nous tuer et s'en est tiré. Le monde  
est devenu fou. »

**Ciel bas  
Je respire  
à coup d'éclaircies**

**DDatō**



**Paul WYNTER** est né le 28 octobre 1935, à la Barbade. Il vécut au Royaume Uni. Il participa à neuf Mr Universe NABBA, entre 1956 et 1983, se classant très bien chaque fois, grâce à sa ligne équilibrée. Il fut Mr Universe 1960 et 1966, et l'un des rares bodybuilders/acteurs noirs à décrocher des rôles dans des péplums italiens et des comédies françaises.  
Mary et Paul survécurent à l'agression. A 68 ans, Paul Wynter s'entraînait encore, et les médecins déclarèrent que ses muscles pectoraux lui avaient sauvé la vie, empêchant la lame du couteau d'aller plus profond encore.  
Paul Wynter nous a quitté le 14 janvier 2019, il avait 83 ans.  
En 2003, alors que Paul était resté chez lui, Mary Wynter s'était rendue à la cérémonie organisée par la police locale. Elle avait accepté le Prix en son nom.



# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

## ANDREAS CAHLING



**KAREN FELIX**

Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique

# COACHING SCÉNIQUE



J'ai 33 ans et je pratique la musculation et le bodybuilding depuis 12 ans.

Avant de devenir passionné par le culte du corps j'ai fait 8 ans de handball et 3 ans de cyclisme où je concourais en équipe de France.

**Pendant ma dernière saison de vélo, juste avant mes 18 ans, j'ai eu un terrible accident de moto.**

S'en suivit 12 opérations, 6 mois d'hospitalisation et plus de 2 ans sans marcher. J'ai fait 6 mois de rééducation au «CERS» de Capbreton.

Lors de ma rééducation j'ai commencé la musculation et cette discipline m'a plu.

**Étant bloqué à 90 degrés de flexion sur ma jambe handicapée, la musculation m'a permis de m'exprimer librement sans me faire mal au genou.**



# KEVIN SEGUNDINO



PHOTOOTHÈQUE KEVIN SEGUNDINO

CHAMPIONNATS DU MONDE IFBB 2020





# COACHING SCÉNIQUE



Débutant la musculation à 65kg à la sortie de l'hôpital pour mes 1m80, j'ai pris du poids rapidement.

5 ans après mes débuts en salle j'ai eu la chance de rencontrer **Jean Marie Castaing**, qui m'a pris sous son aile et m'a enseigné comment me positionner pendant mes trainings et ressentir le muscle.

Une étape importante pour m'entraîner intelligemment, sans pousser les barres avec arrogance ni tricher sur les mouvements.

J'ai passé mon diplôme de coach sportif et j'ai monté mon club en 2014.

C'est cette année là, par hasard et chance, en rendant visite à un ami, **Mickael Belkiter**, à ce jour Champion de France IFBB bodybuilding 2018, que j'ai rencontré **Marcel Chayard**, ancien compétiteur pro IFBB, ainsi que sa femme **Pascale**.

Immédiatement je match avec **Marcel**, cet homme au grand cœur et aux connaissances en nutrition et training qui aujourd'hui encore m'époustoufle chaque fois que nous parlons !



## PRÉPARATEUR PHYSIQUE : MARCEL CHAYARD

Grâce à l'aide de **Marcel Chayard** et à ses encouragements j'ai voulu mettre les pieds sur les planches.

**Jamais je n'aurais cru faire cela un jour ! avec ma jambe mutilée je n'aurais jamais osé y croire !**

*4 ans après avoir commencé des préparations pour les compétitions, me voila en 2019 sur scène à l'Arnold Classic en catégorie Muscular !*

**Le short cachant ma jambe blessée, rien ne me diminue par rapport aux autres.**



# COACHING SCÉNIQUE



**KEVIN ET ANA**

Après discussion avec ma compagne Ana qui me soutien pleinement chaque jour, sportivement et professionnellement, je décide de franchir le pas en prenant un Coaching Scénique avec **KAREN FELIX**.

Je veux m'améliorer pour donner toujours la meilleure version de moi-même !

C'est comme cela que je suis venu chez toi Karen, pour apprendre à me mettre en valeur sur scène, chose qui n'est pas innée chez moi.

Je voulais apprendre les déplacements, les changements de position et donner la meilleure image de moi-même.

Je voulais aussi enlever cette hésitation et ce manque de confiance sur mon posing. **JE SOUHAITAIS AINSI PRENDRE PLEINEMENT PLAISIR LORS DE MON PASSAGE SUR SCENE.**

Un travail de longue haleine, mais une route dans la bonne direction grâce à tes conseils. **Merci !**



**COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX**





# COACHING SCÉNIQUE



Un plaisir fou de pouvoir me donner à 100% dans mon sport.

**2020 préparation pour les championnats du monde et l'Arnold Classic.**

Voulant donner le meilleur de moi même, je chercherais toujours à optimiser mon aisance lors de mes passages sur scène.

Il reste encore à répéter et s'améliorer à chaque saison afin d'être satisfait de tout ce travail fait en amont.

Merci **Karen** pour tes conseils et ton professionnalisme !

je ne regrette pas d'avoir eu recours à tes précieuses recommandations sur ce point faible que je désire **ENCORE** améliorer : ma prestance scénique.

**KEVIN SEGUNDINO**



**PASCALE ET MARCEL CHAYARD**



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



“**LES MOTS D'ORDRE  
DE LA TEAM  
PLAISANT SONT :  
RESPECT, VOLONTÉ  
ET DÉTERMINATION**”

**C**ONNU COMME  
COMPÉTITEUR ET  
COACH SPORTIF,  
ARNAUD PLAISANT SE  
DISTINGUE DANS LE  
BODYBUILDING, POUR  
DIFFÉRENTES RAISONS.

Le niveau atteint et la longévité de sa carrière sportive, plutôt rares pour un champion français. A souligner que l'Azuréen a quand même partagé la scène avec les meilleurs, lorsqu'il était Pro IFBB. Parmi eux, 4 Mr Olympia : Ronnie Coleman, Jay Cutler, Dexter Jackson et Shawn Rhoden. Rien que ça ! D'autre part, en tant qu'entraîneur et préparateur, sa rigueur et sa méthode sont les éléments qui font son succès. Et enfin, il se démarque avec ses projets singuliers : les athlètes qu'il accompagne aux 4 coins du monde et sa e-boutique qu'il vient de lancer. Arnaud est bien plus qu'un bodybuilder ou un coach. C'est un état d'esprit, un vrai passionné, une personne généreuse au caractère bien trempé. Zoom sur un des acteurs majeurs du culturisme tricolore. Un professionnel rempli d'inspiration, en perpétuelle quête d'évolution.



# ARNAUD PLAISANT



NESS-MAG.FR  
FITNESS-MAG.FR



# ARNAUD EN BREF...

**AGE :** 45 ANS  
**TAILLE :** 180 CM  
**POIDS :** 107 KG (SCÈNE) 115 KG (OFF)  
**PROFESSION :** COACH SPORTIF  
**RÉSIDENCE :** JUAN-LES-PINS (06)

## PALMARES :

**DE 2002 À 2013**  
5 x Top 7 à Monde IFBB (Masters)  
10e à Monde IFBB 2013 (Poids lourds)  
10e au Santa Susana Pro IFBB  
Participations :  
Ironman (USA)  
San Marino Pro IFBB  
Dorian Yates Pro IFBB (Angleterre)  
Grand Prix Pro IFBB des Pays-Bas  
Grand Prix Pro IFBB du Canada  
**2001**  
2e au Grand Prix de Slovaquie  
3e au Grand Prix de Hongrie  
**1999**  
Champion national IFBB (séniors)  
**1994**  
3e à Monde IFBB Juniors (Turquie)

**David ANDRIEU :** Tu es connu comme un champion Pro IFBB mais bodybuilder n'est pas ta seule activité. Peux-tu nous en dire davantage sur ton métier de coach et tes divers projets professionnels ?

### Arnaud PLAISANT :

Effectivement, au delà d'être un athlète de niveau international, je suis un coach sportif professionnel. J'ai créé la Team Plaisant, il y a 7 ans. Ce projet ne cesse d'évoluer. Au départ, j'ai construit cette équipe dans le but de réunir des sportifs avec un bon état d'esprit pour participer à des compétitions tous ensemble. Se retrouver en équipe, dans une ambiance détendue et sportive. Les mots d'ordre de la team Plaisant sont : respect, volonté et détermination.



La team Plaisant 2019 lors de son déplacement à Las Vegas et Los Angeles dans le cadre d'Olympia amateur et professionnel.



Après avoir obtenu la carte Pro IFBB, avec l'aide d'**Arnaud Plaisant**, **Maxime Parisi** est toujours aussi performant sur scène. Depuis ses débuts, le champion français est accompagné par son coach.



S-MAG.FR

ESS-MAG.FR



Exemple d'harmonie et d'esthétique sur scène, Arnaud Plaisant cultive les mêmes principes pour la préparation de ses athlètes.

**David ANDRIEU : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?**

**Arnaud PLAISANT :**

J'ai commencé la musculation à l'âge de 14 ans, après une blessure au genou qui était liée à une croissance trop rapide. A cette époque, je jouais au handball à haut niveau mais j'ai dû arrêter de courir pendant 6 mois. J'ai donc choisi de pratiquer la musculation avec mon père. C'est ainsi que ma passion pour le bodybuilding est née. J'ai très vite compris que j'étais fait pour ce sport, étant sportif et compétiteur dans l'âme. Et c'est à l'âge de 17 ans que j'ai décidé de débiter les compétitions.

**D.A : Quel est ton plus beau souvenir sur scène ?**

**A.P. :** Mon plus beau souvenir est lors d'un Grand Prix Pro IFBB, en Angleterre, où j'étais sur scène à côté du célèbre Mr Olympia, Ronnie Coleman. Cela reste pour moi un moment inoubliable !





La carrière de bodybuilder d'Arnaud Plaisant fut longue et riche. Il a partagé la scène avec les meilleurs dont 4 Mr Olympia : Shawn Rhoden, Dexter Jackson, Ronnie Coleman (page précédente) et Jay Cutler.

**David ANDRIEU : Quel est ton secret pour avoir un physique aussi massif tout en restant esthétique et symétrique ?**

**Arnaud PLAISANT :**

Je dis toujours qu'on est le reflet de ce que l'on fait à l'entraînement. J'ai toujours privilégié les entraînements en séries longues ou supersets, ce qui m'a donné un physique rond et équilibré. Le bodybuilding est un art où l'on utilise des outils pour sculpter notre corps. Les machines et les exercices nous permettent de travailler chaque groupe musculaire. Il faut donc observer l'évolution de son corps afin de combler les manques, afin de garder une symétrie physique et une harmonie esthétique.

**D.A : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?**

**A.P. :** Notre sport repose sur une organisation précise et quotidienne. Du point de vue de la nutrition, ce sont des habitudes qu'il faut prendre et adapter ses apports journaliers en fonction de la période dans laquelle on se trouve. Il est parfois difficile au conjoint de comprendre ce que l'on fait et d'adhérer aux multiples repas consommés dans la journée. Ce sport est une passion qui demande un investissement total. Il faut trouver le bon compromis entre cette vie quasi monacale et la vie réelle d'une personne qui ne consomme que 3 repas par jour. Il est important de garder à l'esprit le respect de la vie de l'autre.





**David ANDRIEU : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres »**

**Arnaud PLAISANT :**

Je pense qu'il faut utiliser les deux car nous avons besoin des machines et des poids libres. Chacun a son rôle dans l'exécution des mouvements, surtout pour les mouvements techniques où il est plus facile parfois d'isoler certains groupes musculaires avec les haltères où certaines machines.

**D.A : Fais-tu du cardio training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?**

**A.P. :** Je ne fais jamais de cardio ! Cela me fait perdre mes cuisses. Mon entraînement intensif, avec des multiples séries et répétitions, m'apporte un excellent travail cardio.

**D.A : Quels conseils pourrais-tu donner à un compétiteur ?**

**A.P. :** De garder la tête sur les épaules et de ne jamais oublier que le sport est avant tout fait pour être en bonne santé.

**D.A : Quels compléments alimentaires te semblent indispensables ?**

**A.P. :** Les compléments alimentaires nécessaires sont, à mon avis, la whey protéine, les BCAA, la glutamine et les multivitamines.

**D.A : Quels sont tes modèles, les champions qui t'ont inspiré ?**

**A.P. :** Arnold Schwarzenegger bien entendu ! Mais également Francis Benfatto et Kevin Levrone.

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

**A.P. :** D'un point de vue professionnel, je souhaite continuer à développer la Team Plaisant et la e-boutique de la team Plaisant. Sur le plan sportif, je me prépare pour les Championnats du monde IFBB 2020, prévus au mois de décembre prochain en Espagne.



**Pour suivre Arnaud Plaisant sur Instagram : @plaisantrainner**



**Pour commander sur la e-boutique de la Team Plaisant : [www.team-plaisant.com](http://www.team-plaisant.com)**



**RESPECT, VOLONTÉ ET DÉTERMINATION sont les mots d'ordre de la team Plaisant.**

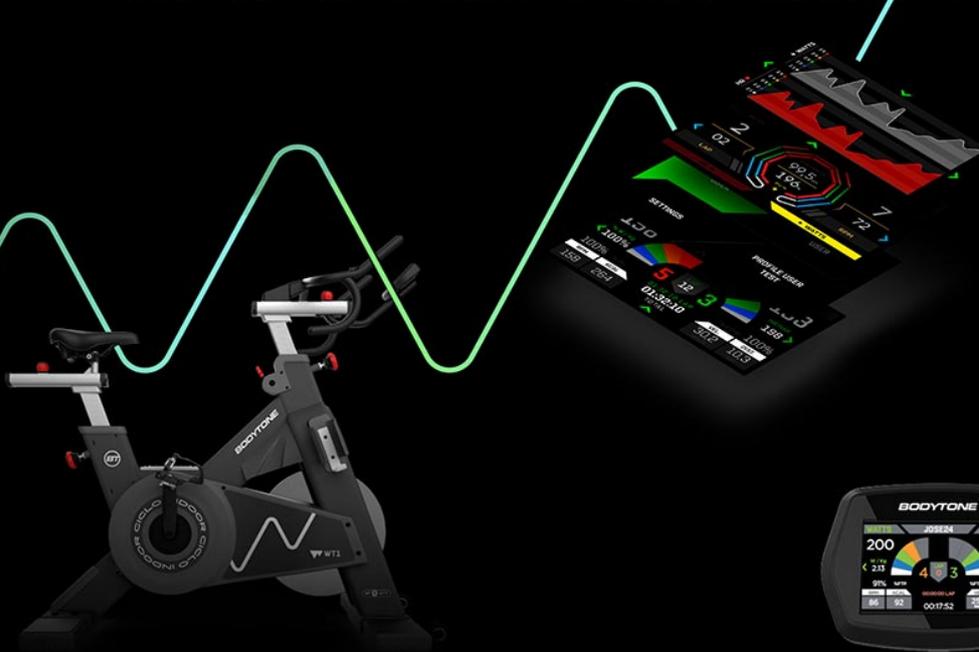


# INDOOR BIKE GROUP



## ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

Permet de connecter un nombre illimité d'utilisateurs simultanément.



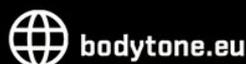
et plus

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



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## AVOIR FAIM EN PRISE DE MASSE

**N'EST PAS FACILE  
POUR TOUT LE  
MONDE !**

**CELA PEUT PARAÎTRE ÉTRANGE,  
MAIS DANS CERTAINS CAS,  
NOTAMMENT LA PRISE DE MASSE  
MUSCULAIRE VOUS POUVEZ  
SOUFFRIR D'UN MANQUE  
D'APPÉTIT POUR MANGER CE  
DONT VOUS AVEZ BESOIN.**



© FITNESS-MAG.FR

photo Patrick Masoni

### L'HABITUDE D'AVOIR FAIM

Nous sommes des créatures d'habitudes, nos rythmes de vie nous sont propres et la fréquence de nos repas aussi. Si vous avez l'habitude de manger peu le matin, moyennement le midi et riche le soir il y a de grandes chances que votre appétit suivent ce rythme imposé.

Une des premières choses à faire est d'étaler sa quantité de nourriture sur la journée. Faire un gros repas le soir est une mauvaise idée dans tous les cas, en particulier pour la qualité de votre sommeil. De plus, un gros repas le soir a tendance à couper l'appétit au petit-déjeuner du lendemain matin. C'est un cercle vicieux.

### L'HYPOTHÈSE DE LA CAPACITÉ DIGESTIVE

Une hypothèse voudrait que l'on assimile mieux les aliments le matin et de moins en moins au cours de la journée. Cela semble cohérent si on prend en compte la durée du jeûne durant la nuit qui aide à mieux assimiler les nutriments après. Il y a aussi nos rythmes hormonaux (insuline, testostérone, cortisol) qui peuvent induire une différence d'assimilation le matin.

Cette hypothèse pourrait également se vérifier après un effort physique. L'effet métabolique d'un entraînement crée un besoin aigu qui pourrait potentiellement améliorer l'assimilation de ce que l'on mange après l'effort. Vous l'aurez compris, il y a des moments clés où il ne faut pas manquer d'appétit.

# LE SPORT ET L'APPÉTIT

Vous avez parfois des nausées après la musculation et ça vous empêche de manger, ou alors c'est l'inverse. Peu importe, nous sommes différents vis-à-vis de ça. Si vous n'avez pas d'appétit après l'effort, attendez un peu avant de manger.

Le HIIT ou cardio à haute intensité en début de journée peut créer une hausse de l'appétit qui peut perdurer durant la journée. Une séance de musculation intense aussi, ce qui s'explique par un besoin en nutriments pour "réparer" les dégâts engendrés par l'entraînement.

## L'ORDRE DES ALIMENTS

Il existerait un ordre idéal pour manger son assiette, on commence par les légumes puis les protéines puis les féculents. Sur le papier c'est bien, mais si vous manquez d'appétit vous allez vous retrouver à ne pas manger vos féculents qui sont importants en prise de masse musculaire. Commencez votre repas par ce que vous n'aimez pas ou qui passe difficilement et terminez-le par ce que vous aimez. L'appétit est souvent lié à la gourmandise, garder le meilleur de votre assiette en dernier vous aidera à la finir. À terme, votre appétit augmentera

et vous n'aurez plus de problèmes à manger vos quantités pour prendre du muscle. Il y a également un rôle important de votre désir de manger, apprenez à faire des recettes saines qui vous donnent envie et ne restez pas bloqué sur des aliments que vous n'appréciez pas ( voir à ce sujet : [14 recettes préférées des Français en version saine](#) )



## TROP DE FIBRES ?

Les fibres coupent l'appétit ( et les protéines aussi ), mais les supprimer pour manger plus n'est pas recommandé. Une quantité de nourriture compatible avec une bonne prise de masse engendre une digestion lourde et le rôle des fibres est important pour que cela se passe bien. Il peut être intéressant de les consommer plus modestement si vous êtes sujets à un manque d'appétit, surtout sur vos collations qui peuvent, si elles sont trop riches en fibres vous couper l'appétit pour le repas suivant.

*Bon appétit à tous,  
Théo*



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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

Image : fitness women wallpaper

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»\*)





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COMMENT OPTIMISER LE SOMMEIL POUR LA CROISSANCE MUSCULAIRE ?

## ÉTABLIR UN RYTHME CIRCADIEN

Une fois que vous dormez suffisamment, il est temps de développer une routine assez cohérente au jour le jour. C'est plus important que la plupart des gens ne le pensent. Lorsque vous entrez dans un bon rythme circadien, beaucoup de bonnes choses commencent à se produire:



Vous commencerez à produire de la mélatonine (une hormone somnolente) à la même heure chaque nuit, ce qui vous aidera à vous endormir plus rapidement et plus profondément.

Votre corps cessera de produire de l'urine la nuit, mettant fin à vos voyages de minuit à la salle de bain.

Vous commencerez à produire du cortisol (une hormone stimulante) une heure environ avant de vous réveiller le matin, ce qui vous aidera à vous réveiller reposé au lieu d'être étourdi.

Vous arrêterez de produire du cortisol au milieu de la nuit, ce qui peut altérer la qualité du sommeil.

Tous ces trucs d'optimisation du sommeil deviendront habituels, automatiques, libérant de l'espace mental pour d'autres quêtes.

Par exemple, peut-être tous les soirs à 21 heures, l'électronique se déclenche et vous prenez un bon livre. À 22 h, vous éteignez toutes les lumières, vous vous brossez les dents et vous vous couchez. À ce stade, vous êtes rempli de mélatonine et vous vous endormez facilement. À 6 heures du matin, votre corps commence automatiquement à vous pomper de cortisol et à 7 heures du matin, vous vous réveillez reposé.

### RISQUES LIÉS AU MANQUE DE SOMMEIL CHRONIQUE

← DORMIR PAR NUIT →

**MOINS 07:00**

À COURT TERME

- Rhume (x3)

À LONG TERME

- Hypertension Artérielle (x3)
- Obésité (+)

**MOINS 06:00**

À LONG TERME

- Accident vasculaire Cérébral (x4)
- Diabète de type 2 (+28%)

Image PINTEREST

# DIRECTIVES D'HYGIÈNE DU SOMMEIL

Selon le docteur Greg Potter, spécialiste du sommeil, titulaire d'un doctorat en sciences du sommeil, il existe plusieurs techniques que nous pouvons utiliser pour améliorer la qualité de notre sommeil. C'est le même genre de conseil que les participants à l'étude ont utilisé pour augmenter leur croissance musculaire de 30% tout en perdant simultanément de la graisse.

**Si vous ne pouvez pas vous endormir dans les 20 minutes environ suivant le coucher, levez-vous et faites une activité discrète (comme lire) dans une faible lumière jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir somnolent.**

## RAVIVAY MATELAS

- 1**

**DIMINUEZ LE NOMBRE DE SIESTES**  
Il est important de réguler votre cycle de sommeil.
- 2**

**LIMITEZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL**  
Le sommeil est décousu et sa qualité diminue.
- 3**

**MAINTENEZ LES MÊMES HEURES DE SOMMEIL**  
Déterminez votre meilleure heure de réveil et ajustez votre heure de couchage en fonction.
- 4**

**AYEZ UNE EXPOSITION A LA LUMIERE NATURELLE**  
Exposez vous au maximum à la lumière solaire dans la journée & passez votre nuit dans un endroit très sombre.
- 5**

**AYEZ DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES**  
La qualité du repas influence grandement le sommeil. Évitez les repas trop acides, lourds ou trop légers avant le coucher.
- 6**

**PAS TROP DE STIMULANTS EN FIN DE JOURNÉE**  
Évitez les stimulants comme le café ou la pratique d'une activité physique avant de vous coucher.
- 7**

**UN ENVIRONNEMENT NOCTURNE SAIN**  
Avoir une chambre calme, très sombre, tempérée et ventilée. Ne pas regarder l'heure durant la nuit.

Ces techniques d'optimisation du sommeil sont appelées «hygiène du sommeil», et l'idée est que plus nous faisons de choses, plus nous avons de chances de passer une bonne nuit de sommeil. Maintenant, nous n'avons pas nécessairement besoin de faire chaque chose de cette liste, et certaines de ces techniques sont plus importantes que d'autres, mais avant de creuser dans les nuances, parcourons rapidement la liste complète:

**COUCHEZ-VOUS SUFFISAMMENT TÔT:** assurez-vous de vous coucher suffisamment tôt pour pouvoir dormir jusqu'à huit heures avant de devoir vous réveiller. Encore mieux si vous vous réveillez avant que votre réveil ne se déclenche.

**RÉDUISEZ LE STRESS CHRONIQUE:** réduisez votre niveau global de stress et d'anxiété, en particulier à l'approche de l'heure du coucher, et en particulier près de votre chambre.

Si vous avez beaucoup de poids en tête, faites une liste de choses à faire le soir pour ne pas avoir à y penser la nuit. Réservez une heure ou deux avant de vous coucher pour des activités relaxantes qui n'ont rien à voir avec le travail, les réseaux sociaux ou le téléphone. Gardez votre chambre pour des activités relaxantes comme le sommeil, le sexe et la lecture de romans.

**OBTENEZ SUFFISAMMENT DE SOLEIL:** passez du temps dehors au soleil pendant la journée, et idéalement pendant une demi-heure ou plus. Sortir tôt le matin fonctionne bien, tout comme sortir à l'heure du déjeuner. Cela vous aidera à vous endormir et à vous endormir plus facilement la nuit (en raison de l'augmentation de la production de mélatonine).

**PAS D'ALCOOL TARD LE SOIR:** évitez de boire de l'alcool dans les quatre heures avant l'heure du coucher. Prendre un verre ou deux par jour semble être une bonne chose pour la santé générale, mais vous voudrez garder ces boissons loin de votre heure du coucher, étant donné que l'alcool peut interférer avec la qualité de votre sommeil.

**GARDEZ VOTRE CAFÉINE LE MATIN:** évitez de consommer de la caféine dans les neuf heures suivant votre coucher. Il n'y a rien de malsain à prendre du café ou du thé tous les jours; nous devons simplement nous assurer que cela n'interfère pas avec votre sommeil. Vous pouvez également limiter votre consommation de caféine à un milligramme par livre de poids corporel par jour.

**NE MANGEZ PAS JUSTE AVANT DE VOUS COUCHER:** il est généralement préférable d'éviter de manger dans les deux heures suivant le coucher. Dans le dernier repas de la journée, cependant, la recherche montre que la consommation d'aliments à indice glycémique élevé et riches en glucides aide les gens à s'endormir plus rapidement (en raison de l'augmentation de la production de mélatonine).

**PRENEZ UN PETIT-DÉJEUNER PLUS COPIeux:** il est souvent préférable que votre dernier repas soit proportionnellement petit par rapport à vos autres repas. J'ignore celui-ci en gonflant. Il est trop difficile de faire entrer mes calories. Je préfère prendre un gros repas juste avant de me coucher. Mais il est techniquement préférable d'empiler plus de calories dans vos premiers repas.



Maintenant, certains de ces facteurs sont plus importants que d'autres. Certains d'entre eux peuvent avoir ou non un impact notable, tandis que d'autres sont absolument essentiels. Passons en revue les aspects les plus importants d'une bonne nuit de sommeil.

CLIQUEZ POUR REGARDER



Compte tenu de la puissance du sommeil lors de la construction musculaire, il est avantageux d'aborder nos routines au coucher avec la même ferveur que nous abordons nos routines d'entraînement. Si nous lui accordons une priorité élevée dans nos vies, cela n'améliorera pas seulement notre croissance musculaire, cela améliorera tout.

Voici comment améliorer votre sommeil pour une croissance musculaire plus rapide et plus maigre pendant la musculation.

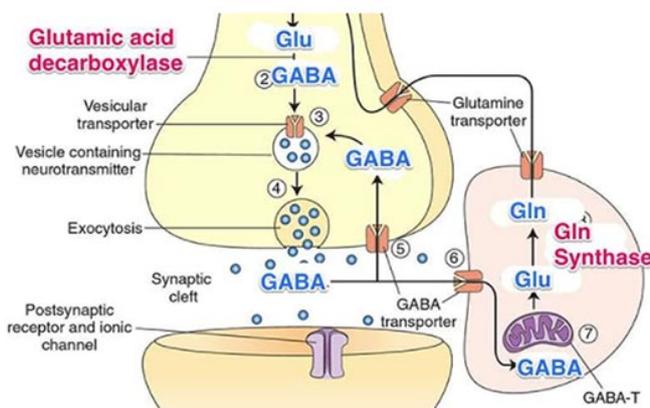


La **mélatonine** peut être utilisée de plusieurs façons, mais elle est surtout connue pour être utilisée comme somnifère. Non seulement la mélatonine vous aidera à dormir, mais elle fournit également une protection antioxydante importante pour aider à récupérer les muscles et à préserver la masse maigre. Récemment, la mélatonine est devenue plus populaire pour sa capacité à augmenter considérablement les niveaux d'hormone de croissance (GH). La mélatonine aide également à réguler plusieurs autres hormones dans le corps.

La **racine de valériane** est une herbe et un complément alimentaire connus pour être utilisés pour lutter contre les troubles du sommeil, l'agitation et l'anxiété. Il peut également être utilisé comme relaxant musculaire. La racine de valériane peut être utilisée comme une alternative naturelle aux «somnifères» sur ordonnance en agissant comme un sédatif sur le cerveau et le système nerveux. On fait valoir que la racine de valériane raccourcira le temps nécessaire pour s'endormir et vous permettra de vous sentir plus reposé au réveil.



L'**acide gamma-aminobutyrique**, ou mieux connu sous le nom de **GABA**, fournit un double coup de poing comme supplément nocturne. Le GABA est à la fois un acide aminé et un neurotransmetteur. Il est préférable de le prendre la nuit car cela peut aider à favoriser un meilleur sommeil en vous aidant à vous détendre le soir. Non seulement le GABA vous permettra de dormir plus profondément et plus longtemps tout au long de la nuit, mais il aidera à la récupération musculaire, à la croissance ET à la perte de graisse pendant que vous dormez. Il a été démontré que le GABA améliore la libération de l'hormone de croissance (GH); cette libération permet à votre corps de libérer des cellules graisseuses supplémentaires à brûler pendant la nuit.



# 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**



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# BICEPS COURTS

## POURQUOI ILS NE GROSSISSENT PAS ?



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)

**Comment prendre des biceps et bien les développer quand on a les biceps courts ?**

Dans cette vidéo je vous explique la différence biceps court vs biceps long et vous montre les meilleurs exercices biceps pour rattraper ce point faible et notamment les tractions prise supination, curl barre droite debout (courte et longue portin), curl assis sur banc incliné

coudes en arrière, curl prise marteau (brachial antérieur) curl inversé pour développer le long supinateur.

Mais rappelez vous que pour avoir de gros bras il faut avant tout avoir de gros triceps étant donné qu'ils représentent les 2/3 du volume de vos bras !





TONY  
SHAREFITNESS  
Blogueur

WEB f t i You Tube

# REACTION

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

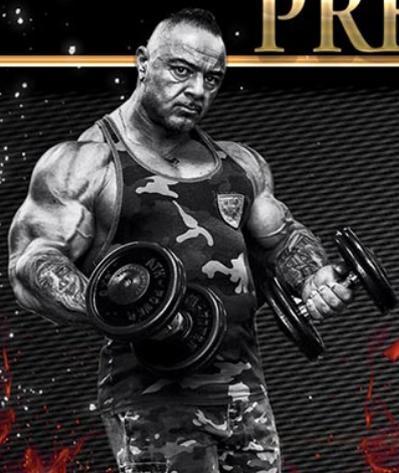
**EXTRAIT D'UN  
REPORTAGE SUR  
LE FITNESS -  
BEAUCOUP DE  
CHOSSES À DIRE  
(DOPAGE,  
COMPLÉMENTS)**

*Dans cet extrait de reportage trouvé sur Facebook, je réagis à ce qui est vu et dit : des jeunes qui se supplémentent, un gars dopé qui parle de stagnation... bref vous allez aimer !*

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

**CHEN KANG**

**IFBB PRO**

**@BRANCH2015**



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



CHRISTOPHE  
CORION  
Reporter



## ZOOM SUR NOS CHAMPIONS (PASSÉ & PRÉSENT)

# RANDRIAMIHAMINA VALIA



Ancien champion de France et Europe WABBA en 1997, VALIA était considéré comme un futur crack par les spécialistes du milieu. Réputé comme un monstre physique, il avait tous les atouts pour faire une superbe carrière dans le milieu du culturisme. Malheureusement, le sort en décida autrement et ce superbe champion fut emporté par la maladie en 2003.

Pour ne pas oublier ce superbe champion qui n'a pas eu le parcours souhaité, j'ai demandé à Freddy Vandenberghe et Didier Renaux deux anciens partenaires et amis de Valia de lui rendre hommage.



« VALIA » en 2003 à 32 ans ...

Hommage : Christophe CORION  
Photographies RAYMOND GUENET & CHRISTOPHE CORION

# VALIA

**SON ANCIEN PARTENAIRE ET AMI  
FREDDY VANDENBERGHE QUI S'EST  
ENTRAÎNÉ PENDANT DE NOMBREUSES  
ANNÉES À SES CÔTÉS SE SOUVIENT .....**

**Christophe CORION :** Salut Fred, cela fait 17 ans que Valia est parti aujourd'hui que te reste-t-il comme souvenir de lui ?

**Freddy VANDENBERGHE :**  
Bonjour Christophe, Valia était à mon sens maître en matière de régularité que ce soit sur l'entraînement comme sur la diététique. Il était avant tout passionné par ce sport et s'est beaucoup documenté sur l'anatomie du corps humain, les aliments, les effets des aliments sur la transformation physique. Ses connaissances en la matière étaient impressionnantes. Je ne l'ai jamais vu fléchir quand il était en période de diète stricte. Il était calme, et très intelligent, nous avons souvent des conversations très intéressantes sur différents domaines, même si au premier abord Valia semblait "distant" il n'en était pas moins attachant.

**C.C. :** Comment s'est constitué votre duo ?

**F.V. :**  
Par le fruit du hasard, nous sommes arrivés à quelques mois près dans la même salle "Body Class" rue Bel Air à Malo-les-bains qui venait d'ouvrir ses portes. Valia et moi-même avions à peu de chose près le même physique sauf qu'il était plus petit mais niveau poids on frôlait tous les deux les 70 kilos max... C'est Franck Hedel qui était le gérant de la salle qui nous a demandé de travailler ensemble. Nous avons un objectif commun "Devenir "Monstrueux" comme j'aimais à le dire.

# RANDRIAMIHAMINA



**Christophe CORION :** A l'époque votre duo était très impressionnant en salle, peux-tu nous parler des entraînements avec Valia ?

**Freddy VANDENBERGHE :**

Valia et moi-même nous entraînions comme des guerriers sur un chant de bataille. Aucun de nous deux voulait montrer à l'autre ses faiblesses. Il n'y avait plus de camaraderie, c'était " La Guerre". Avec Franck Hedel en coach, nous avons parfois des entraînements jusqu'à l'épuisement total. Je me souviens avoir perdu presque connaissance sur le Hack Squat, mes jambes ont lâché d'un coup et Valia n'a même pas eu le temps de me retenir. Une autre séance de cuisses que Valia affectionnait ( son point fort) et qui l'avait laissé au sol en descendant du Leg extension et ne pas se relever avant au moins 20 minutes. C'était ça, nos entraînements, comme j'aimais le dire " No Pain No Gain". On doit cette expression à Arnold schwarzenegger qui dans mon souvenir portait un T-Shirt avec cette inscription?

**C.C. :** Quelles étaient les meilleures performances ?

**F.V. :** Je n'ai pas souvenir de réelles performances car ça n'était pas le but. Nous n'étions pas des Powerlifters mais des Bodybuilders ( je précise que j'aime aussi le Powerlifting) qui reste le dépassement de soi également. Néanmoins, j'ai souvenir que Valia avait un point fort, les cuisses et en particulier il était très à l'aise



comparativement à moi sur le Squat, une amplitude de jambe moins importantes que les miennes. Donc ces barres à squat étaient toujours proche ou au dessus des 220 kgs. Me concernant j'ai un souvenir sur la presse à 45° ou j'avais mis la totalité des poids de 25 Kilos et Didier était monté sur la presse à cuisse, on frôlait alors les 500 kilos. Valia avait également de belles barres au développé couché quand à moi j'ai pu faire des curls haltères à 56 kilos... Bref, il est vrai que c'était impressionnant à regarder et à entendre car des cris de bêtes sortaient régulièrement du fond de nos tripes.

**C.C. :** Peux-tu nous parler de son coté super strict en nutrition et entraînement ?

**F.V. :** Rien n'échappait à Valia, l'heure était l'heure. Il ne fallait pas être en retard pour débiter l'entraînement, il ne fallait pas dépasser d'une seconde le temps de repos. C'est ce côté strict qui rendait parfois Valia moins agréable quand on ne le connaissait pas. Pas question de blablater dans la salle une fois que l'entraînement avait commencé. C'était respectable de sa part et c'était vraiment sa force. Nous avons souvent des programmes travaillés avec Franck, mais petit à petit nous avons créé nos entraînements et je me suis pris au jeu, j'en ai concocté des dizaines avec toujours de quoi dépasser nos limites, mais nous aimions ça vraiment. On souffrait le martyre mais une fois l'entraînement terminé, une satisfaction énorme d'avoir réussi ces entraînements. Je rigole souvent quand on entend parfois certains gars dire d'un culturiste, "c'est tout de la gonflette". Je me dis, avec 20 ans de moins et 3 cancers en moins, je pourrais mettre quiconque dans une salle et suivre nos entraînements jusqu'à l'évanouissement ou presque et me dire c'est juste de la gonflette . Désolé, je m'écarte du sujet, mais Valia, n'aimait pas tout comme moi et tant d'autres dans la salle, cette caricature simpliste de l'entraînement culturiste.

**Christophe CORION :** Valia a participé à son premier concours en 1993 puis revient en 1997 pour rafler le titre champion de France et Europe WABBA. A l'époque pensais-tu qu'il ferait une grosse carrière et qu'il possédait le potentiel pour aller très haut ?

**Freddy VANDENBERGHE :** Oui, il avait un énorme potentiel physique et surtout comme je l'ai expliqué soif d'apprendre sur ce sport. Pour lui comme pour moi et d'autres c'est un mode de vie. On pourrait presque le comparer à une religion. Il a tout donné, il n'a jamais baissé les bras. Il aurait pu aller très loin, vraiment très loin.



**C.C. :** Un mot pour conclure sur le phénomène ?

**F.V. :** Je vais conclure ainsi. Je suis tout d'abord honoré de lui rendre hommage dans ce magazine. Ces années passées avec Valia, sont parmi les plus belles années de ma vie. Je sais que nous avons été critiqués, jaloués, mais peu importe. Je n'ai jamais plus ressenti une telle émotion dans mes entrailles de ce que je partageais à l'époque à la salle avec Valia, Didier, Franck, Marie, Laurent (RIP), Sylvie et bien entendu tant d'autres la liste serait trop longue mais ils se reconnaîtront. Je sais que s'ils lisent ces quelques lignes en hommage à Valia, ils auront aussi des anecdotes qui remonteront à la surface. Il y aurait encore tant à dire sur Valia. Repose en paix, tu resteras à jamais dans nos coeurs et notre rencontre m'a donné toute cette force durant ces années et encore aujourd'hui face aux événements douloureux de la vie. RIP CHAMPION

**Christophe CORION : Salut Didier, cela fait 17 ans que Valia nous a quitté si tu avais un souvenir à garder de lui ce serait quoi ?**

**Didier RENAUX :** La première fois que j'ai vu débarquer Valia en salle, c'était en 1990, il devait peser tout au plus 50 kg.

En septembre 90, il commença l'entraînement et deux ans plus tard, nous faisons une démonstration au Casino de Dunkerque.

Si je devais garder un souvenir de Valia c'est la passion qu'il avait pour son sport et son approche au niveau de l'entraînement et de la nutrition. Beaucoup de personnes pensaient que Valia était distant mais une fois que vous aviez gagné sa confiance, c'était complètement différent.

**C.C. : Un dernier mot pour rendre hommage à Valia**

**D.R. :** Valia avait laissé tomber ces études et il avait tout misé sur ce sport avant que ce fichu cancer l'emporte. En tout cas, je peux dire que s'il avait été encore là, il serait toujours à la salle et bien malheureux en ce moment. J'ai beaucoup appris avec lui, sur le corps et son fonctionnement ainsi que sur la diète merci mon ami repose en paix et j'espère te retrouver la haut.

**C.C. : Tu t'es entraîné aussi en sa compagnie peux-tu nous en parler ?**

**D.R. :** Les entraînements étaient super intense, c'était incroyable. Je ne compte plus le nombre de fois où nous avons fini les entraînements au bord de l'épuisement total. Valia était super impressionnant aux cuisses (son véritable point fort). Bien sûr, nous poussions de fortes charges conséquentes mais tout était basé sur l'intensité.

**C.C. : Peux-tu nous parler de l'homme qui était un passionné et un acharné du travail ?**

**D.R. :** C'est vrai, Valia était un véritable passionné de la discipline. Il apprenait tous les jours sur la diète, l'entraînement et le fonctionnement du corps. Nos entraînements étaient planifiés et construits, rien n'était laissé au hasard.

Au point de vu physique, que devait il améliorer quels étaient ses points forts ?

Son gros point fort était ses cuisses. S'il avait pu continuer, il aurait amener ses relatifs points faibles au même niveau que ses jambes et à mon avis, il aurait vraiment marquer l'histoire de notre sport. Il avait le mental, le physique et surtout l'envie.

**C.C. : Il a remporté deux titres jusqu'où pouvait il se hisser ? Champion du monde ?**

**D.R. :** A mon avis, il était tellement au dessus du lot qu'il aurait pu remporter sans problème, le titre de champion du monde. Il aurait certainement accordé du repos à son corps et repris une préparation pour gagner le titre de champion du Monde. Il avait tout pour réaliser une immense carrière.



# 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)



NATHALIE  
MUR  
IFBB PRO  
BIKINI



# BIKINI LIFESTYLE

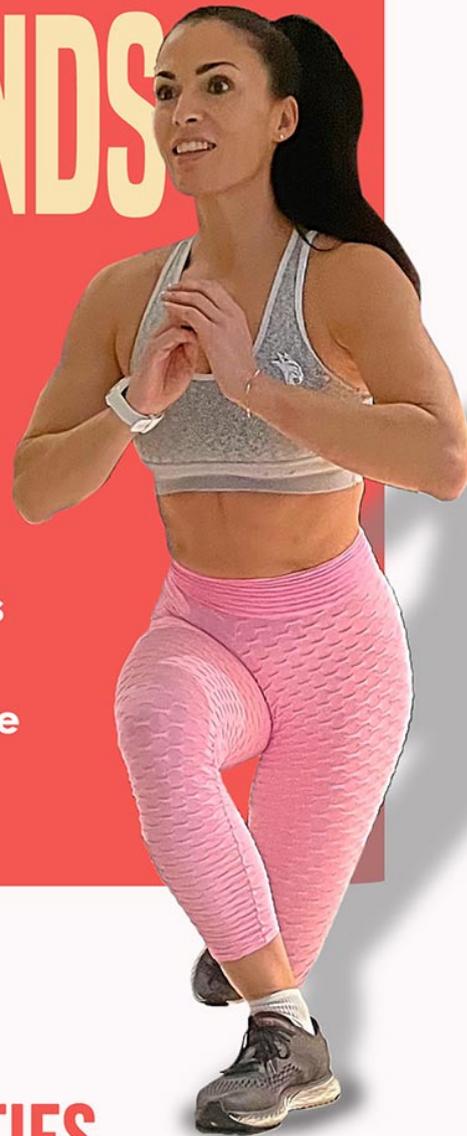
## MUSCULATION & NUTRITION

# JE ME REPRENDS EN MAIN !

*photothèque Nathalie Mur*

En ce début d'année, nous avons tous de bonnes résolutions, de nouveaux objectifs !

Pour cela, l'**ACTION** est primordiale, ce n'est pas en attendant que le temps passe que vous allez atteindre vos objectifs.



## PETITS CONSEILS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

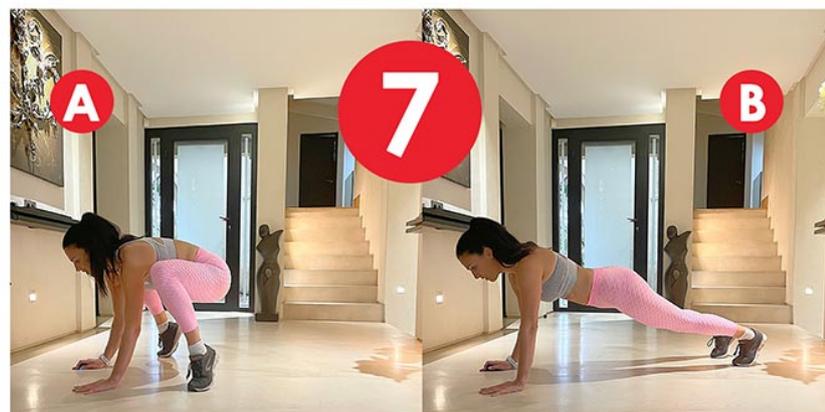
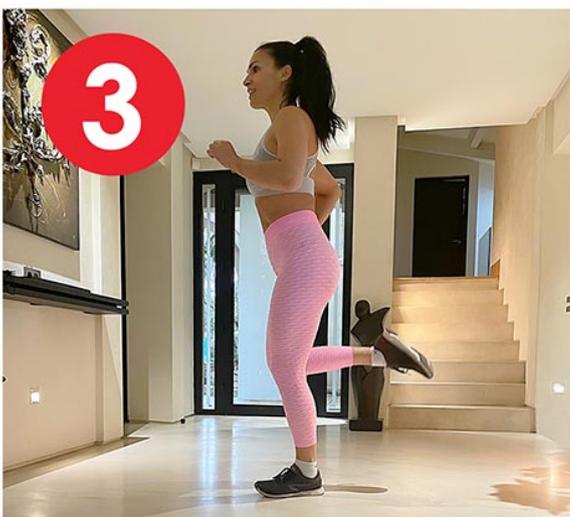
### « ARRÊTER DE PROCRASTINER » AUJOURD'HUI !

Procrastiner -> Définition « Avoir tendance à remettre au lendemain. »  
Pour avancer vers vos objectifs, il est important que vous arrêtiez cette habitude de reporter au lendemain.

- Planifier votre journée, peut vous aider à pallier à cela.
- Se donner un instant, pour prendre du recul quant aux « tâches » à accomplir et ainsi prioriser vos « tâches ».
- Se concentrer sur une seule tâche à la fois.
- Supprimer les sources de distractions autour de soi, par exemple, en donnant moins d'importance aux réseaux sociaux.



- 1 - Abs Crunch 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 2- Cursty lunge alterné 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 3- Talon fesses 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 4- Levée de genoux dynamique 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 5- Fentes avant alternées 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 6- Planche + relevés de genoux alternés vers coude opposé 30 sec**  
STOP 5 à 10 sec
- 7- Cannonball Frog legs 30 sec**

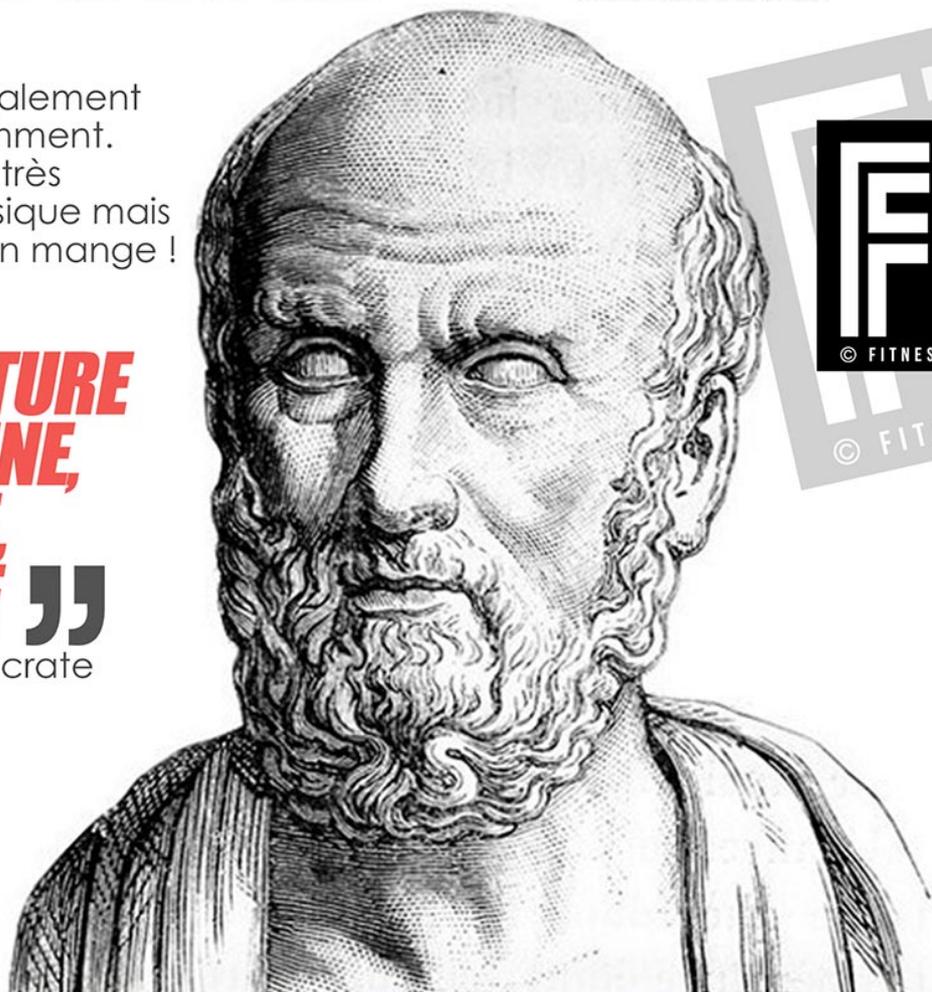


**Prendre 1 à 3 minutes et recommencer le circuit**

**Faire ce type de circuit 3 à 6 fois, 2 à 5 fois / semaine**

• **Prendre soin de soi**, passe également par ce que vous mangez et comment. Avoir une alimentation saine est très important, pour votre santé physique mais aussi mentale. On est ce que l'on mange !

“ **QUE TA NOURRITURE SOIT TA MEDECINE, ET TA MEDECINE, TA NOURRITURE** ”  
- Hippocrate



En ce début d'année, après les fêtes, on en est conscient plus que jamais ...

### POUR VOUS RÉGULER :

- Manger de tout, raisonnablement.
- Bien mastiquer et vous arriverez à satiété en mangeant moins.
- Mangez en pleine conscience.
- Mangez 3 repas (voir rajouter des collations) répartis équitablement dans la journée

#### Par exemple :

- 8h Petit Déj
- 12h Déjeuner
- 16h Collation
- 20h Diner

Des petits plus pour booster :  
- Votre énergie et Immunité avec la **Vitamine C** et **Vitamins +**  
- Votre concentration avec les **Omega 3**

### « 5 MINUTES POUR VOUS » CHAQUE JOUR !

Faire une pause, prendre 5 minutes (ou plus ☒), dans un lieu calme, assis ou allongé, fermez les yeux, prendre 3 grandes respirations, permet de vous ancrer dans le présent.

“ **JE VOUS SOUHAITE TOUS MES MEILLEURS VŒUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE ET JE VOUS SOUHAITE DE RÉALISER TOUS VOS OBJECTIFS !** ”



#### NATHALIE MUR

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

**92 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**7950**

**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 serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement**

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef



VICTORIA  
POLLASTRI

Préparatrice Physique  
spécialisée en Prophylaxie  
et Réathlétisation

WEB    

# PRÉPARATION PHYSIQUE

## PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

# SQUAT SHIFT ANALYSE ET CORRECTIFS

### SHIFT AU SQUAT ? COMMENT DÉTERMINER L'ORIGINE ET S'ENTRAÎNER AUTOUR SANS RISQUE ?

Beaucoup le savent, c'est une problématique qui me concerne directement, et sur laquelle j'ai beaucoup travaillé, pour comprendre son origine et la corriger. Evidemment, quand j'ai commencé à me pencher dessus, il y a 4 ans, j'ai essayé tout ce qui se trouvait sur internet, sans résultat. Les kinés m'ont sorti toutes sortes de théories, et ça n'a jamais rien réglé.

Donc j'ai décidé de chercher par moi-même et d'explorer sur le terrain directement. C'est très important de travailler sur soi-même, d'expérimenter, pour pouvoir aider les autres par la suite. Aujourd'hui je vous partage donc, la première partie de ce travail de recherche sur moi-même.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

Plusieurs causes peuvent être à l'origine d'un shift au squat (restriction de mobilité d'épaules, déséquilibre de l'engagement des obliques, déséquilibre de l'engagement des dorsaux, déficit de dorsiflexion de chevilles, déséquilibre musculaire et de force, problème de mécanique au niveau du pied, déséquilibre postural, trauma, sphère émotionnelle)

Et parfois il n'y a pas une cause unique, mais un ensemble de différentes problématiques qui se cumulent et aboutissent au shift. Il est donc important de faire des hypothèses et de les tester une par une, sans partir sur une vision réductionniste, en associant le shift à une explication unique.

Mon objectif dans le cadre de ma propre étude de cas a été de dresser TOUTES les hypothèses possibles et de les tester une par une, puis de les double-tester pour confirmer le résultat préliminaire.

- Cette vidéo n'explore que 2 de ces pistes afin de rester concise, mais je publierai prochainement la 2e partie de cette étude de cas.

J'utilise le Front Squat, car c'est la variante que je pratique actuellement, mais le raisonnement reste similaire sur un Low Back Squat : la problématique de mobilité d'épaule sera simplement en rotation externe cette fois-ci !

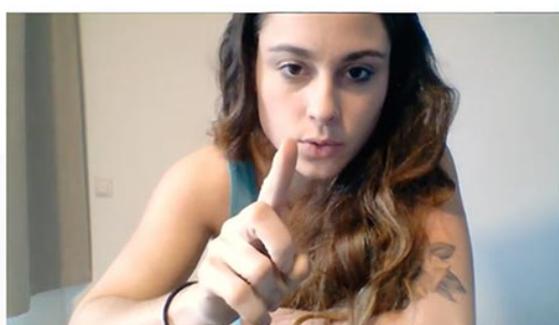
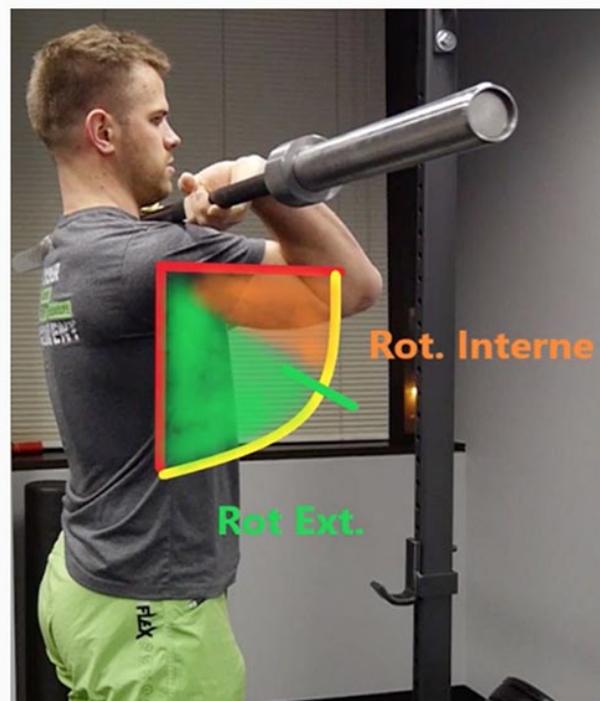
- Quand je dis "à gauche" sur la vidéo, je fais référence à la vidéo en haut. Et quand je dis à droite, je fais ref à la vidéo en bas. Bug IGTV.



**ABSENCE DE CONTRAINTE DE DORSIFLEXION**



**ABSENCE DE CONTRAINTE DE MOBILITE D'EPAULES**



**CLIQUEZ POUR REGARDER SUR** 

**OBJECTIFS :**

- Déterminer l'origine du shift
- Mettre en place une stratégie adaptée
- Continuer à s'entraîner

**Vous recherchez un coach pour prendre en main ton plan de rehabilitation ? Contactez-moi ici**



ANISSA  
ZEKKOUTI  
BROOKLYN NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga

WEB    

# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## COMMENT SE SUPPLÉMENTER SANS INTOX



© FITNESS-M

**LÈRE EST À LA SUPPLÉMENTATION: VITAMINES C, D, COMPLÉMENTAIRES ALIMENTAIRES SPÉCIAL SPORTIFS. POURTANT, LES COMPLÉMENTS NE SONT PAS À PRENDRE À LA LÉGÈRE CAR ILS POURRAIENT PARFOIS NUIRE À NOTRE SANTÉ ...**

### LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Comme son nom l'indique, un complément alimentaire vise à **compléter votre alimentation quotidienne**. Il a pour but d'apporter des vitamines, minéraux et autres principes actifs. La plupart du temps, le complément est loin d'être naturel. Il faut donc veiller à bien le choisir.

## LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE :

-lisez les étiquettes et vérifiez le **respect des labels**, la composition. A savoir, la plupart des fabricants de compléments alimentaires ont recouru à l'usage de colorants (dioxyde de titane E171...) et d'excipients (acide stéarique...) qui peuvent avoir des effets indésirables sur votre santé. De plus, l'ajout d'excipients dans le complément alimentaire diminue sa qualité **en limitant la proportion d'ingrédients actifs**.

-choisissez des compléments **made in France** et soyez prudents quant à vos achats en ligne qui exposent davantage à des compositions frauduleuses .

-les **compléments naturels VS synthétiques** : on pense souvent, à tort, pouvoir prendre de la phytothérapie sans l'avis d'un professionnel. Les plantes sont très puissantes et mal utilisées **certaines plantes peuvent devenir toxiques** ( réglisse, orange amère ...)

- Éviter l'apport d'**un même ingrédient par différentes sources** (compléments alimentaires, médicament...)

-Privilégier la consommation de compléments alimentaires présentant des **formulations simples** .

-**consulter un médecin ou naturopathe** afin de prendre les compléments qui vous seront **vraiment bénéfiques et à justes doses !**

Un naturopathe est formé en phytothérapie ! Il saura vous conseiller des plantes spécifiques selon vos pathologies/ carences du moment après avoir **identifier vos carences/ besoins réels**.

-enfin, n'oubliez pas que la prise de compléments doit être **limitée à une période donnée**, les nutriments essentiels doivent être apportés par des **assiettes équilibrées**.

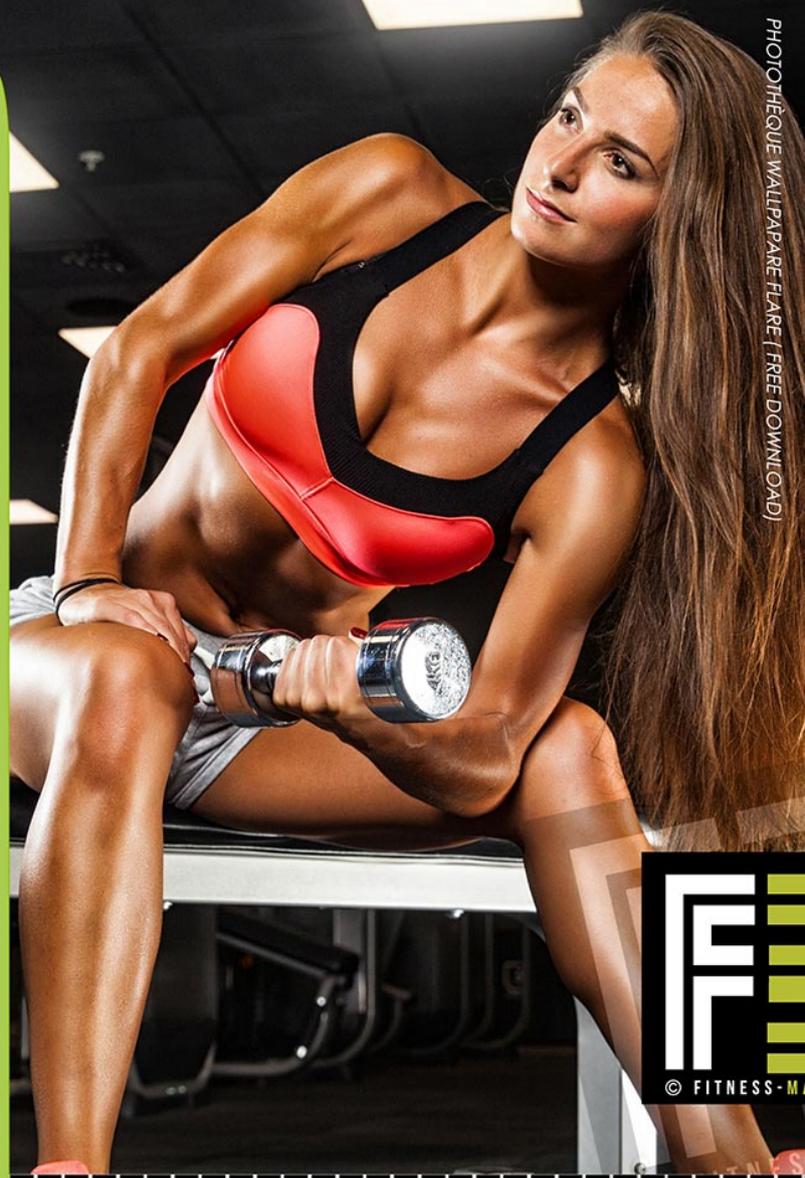


PHOTO THÉRIQUE WALLPAPER FLARE (FREE DOWNLOAD)



## LES BASIQUES DU SPORTIF :

**Veillez d'abord** à ne pas vous faire avoir par la publicité des médias et autres influenceurs qui mettent en avant certains produits dans un but purement marketing .Soyez prudents sur la qualité de vos basiques :

-omégas 3 / spiruline : attention à la présence de **métaux lourds**

-multivitamines : évitez le fer, cuivre, manganèse **pro-oxydants**

-magnésium : favorisez le bisglycinate pour sa **biodisponibilité**

-curcuma: attention aux **pesticides et aux nanoparticules ...**



# AUTOMÉDICATION

Le complément ne doit pas être utilisé en automédication en raison de **risques de surdosages** ou d'**interactions avec des médicaments** (c'est le cas du ginko biloba par exemple. )



## COMPLÉMENTS NATURELS

Ils sont issus de **plantes (phytothérapie)**, de fruits, de végétaux, de superaliments. Les critères à privilégier sont **l'assimilation** et la **concentration des principes actifs** pour juger de leur efficacité. Un bon complément doit être **biodisponible, autrement il ne vous servira à rien !** Idem si vous souffrez de **malabsorption intestinale...**



photo wallpaperflare.com



### Me contacter :

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

Insta: BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Fb: BROOKLYNFIT NATUROPATHE & Groupe Brooklyn Yoga

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

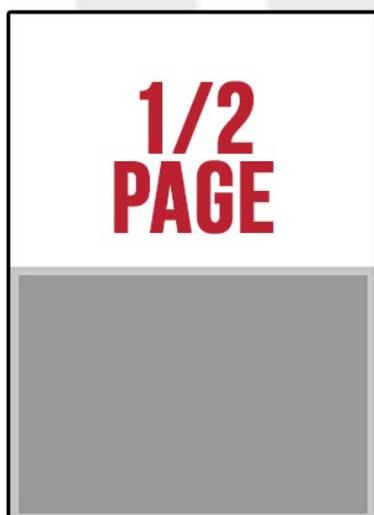
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



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



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.

# A QUOI SERVENT LES MUSCLES PROFONDS ?

## QUELLE EST L'IMPORTANCE DES MUSCLES PROFONDS EN MUSCULATION ?

### LES MUSCLES PROFONDS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les muscles profonds comprennent l'ensemble de vos muscles qui permettent de réguler et maintenir une bonne posture et garder votre corps droit car ils sont fixateurs et posturaux. Ils sont très proches du squelette et peu volumineux contrairement aux muscles superficiels qui sont plus éloignés des articulations et plus visibles. Les muscles profonds sont nécessaires pour avoir une bonne stabilité articulaire. Ce sont des muscles très endurants qui bien travaillé permettent maintenir vos tendons en santé mais également à réaliser de meilleures performances physiques.

## POURQUOI TRAVAILLER LES MUSCLES PROFONDS ?

IL EXISTE UN GRAND NOMBRE DE BÉNÉFICES LIÉS AU TRAVAIL DE CES MUSCLES :

**Améliore votre santé** – En travaillant les muscles profonds de votre corps – qui sont les piliers qui maintiennent votre corps droit – vous pouvez corriger et optimiser votre posture tout en fortifiant votre masse musculaire. Les exercices qui permettent de travailler efficacement ces muscles sont excellents pour gagner en souplesse.

**Un corps plus sain et plus tonique** – Plutôt que de faire de la musculation classique visant à travailler les muscles superficiels en faisant de nombreuses répétitions pour un muscle ciblé, le travail des muscles profonds nécessite un effort musculaire global, contrôlé et précis.

**Accroît vos performances** – Développer vos muscles profonds améliore votre technique et donc votre force lorsque vous exercez la musculation.



Photo @nikolay\_lukash

## POURQUOI TRAVAILLER LES MUSCLES PROFONDS ?



**Il existe un grand nombre de bénéfices liés au travail de ces muscles :**

### Améliore votre santé

– En travaillant les muscles profonds de votre corps – qui sont les piliers qui maintiennent votre corps droit – vous pouvez corriger et optimiser votre posture tout en fortifiant votre masse musculaire. Les exercices qui permettent de travailler efficacement ces muscles sont excellents pour gagner en souplesse.

### Un corps plus sain et plus tonique

– Plutôt que de faire de la musculation classique visant à travailler les muscles superficiels en faisant de nombreuses répétitions pour un muscle ciblé, le travail des muscles profonds nécessite un effort musculaire global, contrôlé et précis.

### Accroît vos performances

– Développer vos muscles profonds améliore votre technique et donc votre force lorsque vous exercez la musculation.

## COMMENT TRAVAILLER LES MUSCLES PROFONDS ?



La méthode Pilâtes ainsi que le yoga sont les deux méthodes d'entraînement les plus adaptées afin de travailler activement vos muscles profonds.

Le yoga et le Pilâtes sont fort similaires car ils favorisent une meilleure posture de votre corps. Quelle que soit la méthode, les exercices visent à relâcher les tensions musculaires et améliorer la souplesse en utilisant une méthode posturale. C'est-à-dire que l'attention est mise sur la posture adoptée durant la pratique. La différence principale entre les deux est que la méthode Pilâtes vise à travailler tous les groupes musculaires du corps tandis que le yoga va également se concentrer sur le travail de l'esprit avec une approche plus spirituelle.

Enfin, quelques exercices plus ciblés en musculation et lors de l'échauffement vous permettront de renforcer vos muscles profonds et ils sont nombreux. Si vous pratiquez déjà la musculation, vous les travaillez quoi qu'il en soit.

Ces 3 méthodes vous apportent les techniques à adopter pour travailler vos muscles profonds.

## LA MÉTHODE PILATES

La méthode Pilâtes offre un renforcement global de votre corps. La multitude d'exercices qu'offre cette discipline permet de solliciter toutes les parties du corps et d'impliquer les muscles stabilisateurs. Tous les groupes musculaires sont sollicités aussi bien au niveau du bas du corps que pour le haut du corps : le dos, les jambes, la partie abdominale, le diaphragme, etc.

## EXEMPLES D'EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices simples à réaliser chez vous afin de muscler chaque muscle profond. Ces exercices doivent être réalisés régulièrement – environ 2 à 3 fois par semaine – afin d'être réellement efficaces. Ils peuvent servir en guise d'échauffements, d'exercice pour du renforcement musculaire ou pour de la rééducation.

## EXERCICES POUR LE RACHIS

La colonne vertébrale, composée notamment des disques intervertébraux qui servent d'amortisseurs, est très sollicitée ce qui peut engendrer le mal de dos. Il est très important de travailler les muscles de votre dos afin de prévenir les tensions au niveau de vos articulations.

**Lombaires au sol** – Allongé sur le ventre, la tête face au sol et les bras le long de votre corps. Inspirez profondément puis soufflez tout en décollant simultanément votre buste et vos jambes. Revenez en position de départ. Effectuez cet exercice durant 40 secondes.

Muscles ciblés : lombaires, grand droit.

**Gainage** – positionné face au sol, en appui sur vos coudes et pointes de pieds, décollez votre bassin pour l'ajuster dans l'alignement de votre corps. Les coudes sont positionnés sous l'articulation des épaules. Pensez à rentrer votre ventre au maximum sans couper votre respiration qui doit être lente et parfaitement contrôlée. Tentez de rester dans cette position durant 40 secondes. Cet exercice est aussi classé dans les exos de musculation à faire.

Muscles ciblés : transverse, grand droit de l'abdomen.

## EXERCICES POUR L'ABDOMEN ET LES ABDOS POUR LE RACHIS

Le transverse est le seul muscle profond dans la région de votre ventre et c'est lui qui permet de rentrer le ventre. Il soutient les viscères et c'est en le musclant que vous pourrez obtenir un ventre plat.

**Le vacuum** – Allongé sur votre dos, jambes pliées avec les deux pieds au sol, les paumes de vos mains vers le ciel et les épaules détendues, votre dos bien droit. Cet exercice à été rendu célèbre par les bodybuilder des années 70.

**Les abdominaux obliques** – En position traditionnelle de crunch, soulevez votre tête et vos épaules vers le genou opposé puis changez de côté. Essayez de réaliser au minimum 3 séries de 20 répétitions.

**Gainage spiderman** – En position de gainage du ventre (voir description ci-dessus), vous devez amener votre genou droit contre votre coude droit qui doit rester immobile, puis votre genou gauche contre le coude gauche.

## EXERCICES DU PSOAS

Les muscles du psoas sont situés au niveau des hanches et permettent de bien soutenir votre corps et améliorent la physiologie au niveau du bas du dos.

### Étirements du psoas : la fente à genoux

En position à genoux, tendez une première jambe vers l'arrière en posant le genou au sol. Faites un angle droit avec votre autre jambe en posant le genou au sol en maintenant votre pied bien à plat sur le sol. Amenez en douceur votre bassin en direction du sol et conservez cette position pendant environ 20 secondes. Veillez à contrôler votre respiration tout au long de l'exercice et contrôler les mouvements sans faire d'à-coups.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

## MUSCULATION ET MUSCLES PROFONDS

Si le gainage fait partie des exercices de Pilâtes, il est également classé dans les exercices en musculation. Travailler les muscles profonds en effectuant des exercices au poids du corps ne demande pas de matériel ni trop de temps.

Prenez par exemple la coiffe du rotateur, vous pouvez renforcer ce muscle profond en travaillant autant avec un élastique qu'un petit poids. En général, nous les sollicitons lors des échauffements avant une séance pour les préparer à l'effort.



PHOTO Yzgeneration.com

腾讯图片

Pour les muscles profonds du dos, vous avez une méthode appelé la marche au poids qui requiert de poser un poids sur la tête et de marcher avec en se tenant le plus droit possible. Ainsi, vos muscles profonds du dos seront sollicités en même temps que votre équilibre.

Les fentes sont un très bon exercice pour développer les muscles profonds des genoux.

**EN CONCLUSION :**

Dans la réalité, si vous pratiquez la musculation, vous devez sans doute travailler les muscles profonds en commençant votre séance par les échauffements. Ils sont aussi là pour préparer ces petits muscles à l'effort intense et sont indispensables pour accroître vos performances et améliorer votre santé.

Quant à la méthode pilâtes, elle peut venir compléter vos séances de musculation ou se pratiquer seule grâce à une contraction musculaire contrôlée et douce.

**LES DEUX MÉTHODES VOUS PERMETTENT DE :**

- Prévenir les blessures au niveau des os, tendons et/ou ligaments,
- Améliorer votre posture,
- Avoir des muscles tonifiés et une musculature homogène,
- Allonger vos fibres musculaires,
- Augmenter votre souplesse,
- améliorer votre équilibre,
- Réaliser un travail de rééducation efficace en cas de traumatisme subit.



**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 la maison. 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 rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



**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 sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris et elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRA.SITE



**COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNEES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Miss Olympia. Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du district de l'Innsbruck est devenu un héros dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



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



**Dropset**

**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU**



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





**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



# 8 LES

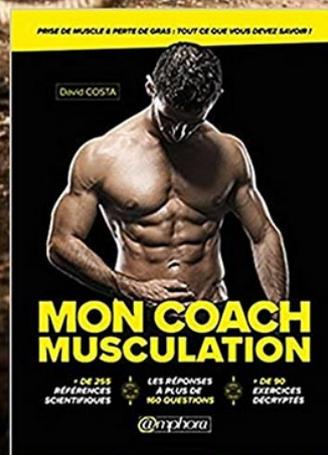
# FONDAMENTAUX D'UN PHYSIQUE PERFORMANT !

**SE CONSTRUIRE UN PHYSIQUE ATHLÉTIQUE ET MUSCLÉ NE SE RÉSUME PAS À SOULEVER, POUSSER OU TIRER DES CHARGES LOURDES.**

Une approche intelligente de l'entraînement vous permettra d'acquérir le physique souhaité plus vite, avec moins d'efforts et sans blessures. Le coach expert en musculation et alimentation **David Costa** vous explique comment y arriver en 8 points clés avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



photos Freepiki.com et wallpaperflare.com



**EN MUSCULATION, VOUS DEVEZ CONNAÎTRE LES ÉLÉMENTS SUIVANTS POUR ACCÉLÉRER VOS RÉSULTATS :**

- LE CARDIO
- LA CONSCIENCE CORPORELLE ET LA COORDINATION
- LA SOUPLESSE ET LA MOBILITÉ
- LE GAINAGE
- LA MORPHOLOGIE
- LA TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT
- LA PLANIFICATION DES OBJECTIFS
- L'INTENSITÉ



# 1/ LE CARDIO :

## EN PRATIQUE

Même en musculation pour prendre de la force ou développer sa masse musculaire, le cardio doit avoir sa place dans vos entraînements. Il variera selon les besoins physiques et les phases d'entraînements de chacun. Le cardio ne se limite pas seulement à faire un jogging, du tapis ou du rameur, vous pouvez faire du cardio de façon variée comme je vous le présente plus bas.

Développer votre cardio (le système aérobie) permettra à votre organisme de :

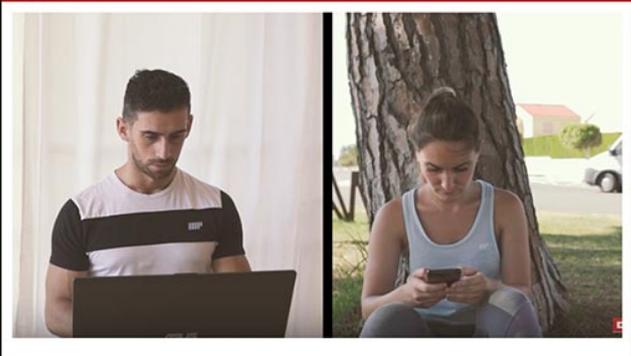
- Récupérer plus facilement de vos entraînements.
- Faire plus de séries dans une séance.
- Améliorer votre récupération entre les séries.
- Utiliser plus efficacement les lipides à l'effort.
- Augmenter votre résistance à l'effort.

Tirez pleinement profit de vos séances d'entraînements et booster votre progression grâce à une meilleure condition physique.

si vous sortez d'un ou plusieurs mois sans aucunes activités physiques, débutez par un travail d'endurance pendant 2 à 3 semaines à raison de 3 séances par semaine. Ce travail peut être fait avec des séances de cardio continu (de 30 à 50 minutes, selon votre niveau) à intensité basse et avec des séances de musculation légère (15 à 20 répétitions par série) en circuit training de type full body avec 1 à 2' de repos entre chaque série.

Pour ceux qui sont déjà sportif mais ne pratique pas la musculation, réalisez pendant 2 à 3 semaines : 2 à 3 séances par semaine de circuit training full body à charges modérées (entre 10 et 15 répétitions par séries). Dans les 2 cas, réalisez en priorité des exercices poly-articulaires.

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**DAVID COSTA**

**COACHING A DISTANCE**

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





## 3/ VOTRE CONSCIENCE CORPORELLE ET VOTRE COORDINATION

Pour des entraînements efficaces et bien cibler vos muscles, vous devez contrôler votre corps. Sur tous les exercices de musculation, vous devrez figer une ou plusieurs articulations tandis qu'une ou plusieurs autres seront en mouvement. Il est alors important de réaliser les exercices, non pas à l'instinct, mais avec la technique parfaite pour progresser rapidement et en sécurité. Pour cela, vous devez apprendre à sentir comment est placé votre corps grâce à de simples exercices.

### EN PRATIQUE

En début de séance, une fois les étirements effectués, réalisez un travail de mobilisation pour « réveiller et sentir » vos articulations (épaules, colonne, bassin et hanches) selon le thème de votre séance. Par exemple, réalisez des mouvements d'antéversion et de rétroversion du bassin (bascule du bassin en avant et en arrière) ; réalisez des mouvements de bomber le torse (resserrer les omoplates) et arrondir le dos (épaules en avant) ; haussez vos épaules et abaissez-les, etc. Réalisez chaque mouvement lentement et faites 10 à 15 répétitions en vous concentrant sur les sensations.

## 4/ LE GAINAGE

Il ne s'agit pas uniquement de contracter ses abdos mais de la capacité de chaque articulation à se verrouiller pendant que d'autres sont en mouvement. Cela vous permettra une meilleure sollicitation des muscles fixés sur celle-ci, une réduction des risques de blessures et de meilleures performances. Par exemple : un mauvais gainage en soulevé de terre entraînera un dos rond, un bassin en rétroversion et un risque de blessure accru.

### EN PRATIQUE

Apprendre le placement à adopter et les articulations à verrouiller selon l'exercice.

## 5/ VOTRE MORPHOLOGIE

Développer votre masse musculaire doit se faire intelligemment pour obtenir un résultat esthétique. Dans cette optique, le respect des proportions est fondamental. Il vous demandera d'analyser vos points forts et vos points faibles pour choisir vos exercices d'entraînements et la quantité de série à réaliser. Ne perdez pas votre temps à développer un point fort qui nuira à l'équilibre de votre physique et pourra même être la cause de blessures ou de problèmes posturaux. Veillez à équilibrer votre musculature (agoniste et antagoniste), tant en terme de volume qu'en terme de performance pour garantir à vos articulations stabilité et sécurité. Trouvez vos points faibles et renforcez-les ! Par exemple, un manque de force des fixateurs d'omoplates conduira à une mauvaise technique au développé couché, des performances réduites et à une moindre sollicitation musculaire des pectoraux. Mais aussi à des épaules en avant, un dos arrondi et des pectoraux plus petits qu'ils ne le sont. Pensez votre physique comme un ensemble pour tirer le meilleur profit de votre morphologie.

### EN PRATIQUE

Prenez-vous en photos  
Comparez vos performances

## 6/ LA TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour prendre du muscle et progresser en force en toute sécurité il est indispensable de réaliser les mouvements avec une posture adaptée. La bonne technique respecte votre intégrité physique, vos articulations et vos caractéristiques morphologiques. Ainsi pour chaque exercice, nous avons un placement de base et des adaptations morphologiques qui reposent sur des principes biomécaniques. Il est important de comprendre qu'aucun mouvement n'est indispensable. La musculation propose des centaines de mouvements et de variantes permettant de s'adapter à vos caractéristiques. Par exemple, si vous n'êtes pas fait pour le développé couché avec barre (clavicules courtes et douleurs aux épaules lors du mouvement par exemple), vous pourrez quand même obtenir de gros pectoraux grâce à de nombreux autres exercices (dips, développé couché avec haltères, vis-à-vis, etc). Mettez toujours au premier plan le respect de la technique, et donc de votre corps, puis une fois celle-ci maîtrisée augmentez les charges.

### EN PRATIQUE

testez-vos sensations sur les exercices les plus populaires ou sollicitez-moi pour une analyse puis sélectionnez les mouvements qui vous conviennent. Par exemple en soulevé de terre, en fonction que l'on ait les bras longs et le dos fort ou que l'on ait les bras, le buste court et des cuisses puissantes. On choisira respectivement le soulevé de terre traditionnel et le sumo. Attention également à ne pas confondre un mouvement qui n'est pas fait pour vous et un manque de souplesse qui vous gêne dans l'exécution de l'exercice.



## 7/ L'INTENSITÉ

Ce n'est pas par hasard que ce point se retrouve en fin de liste, bien qu'important pour progresser, il est indispensable de construire tous les fondamentaux précédents avant d'augmenter l'intensité. L'intensité correspond à la charge que vous allez utiliser sur un exercice, le plus elle sera lourde, le plus l'intensité de l'exercice sera intense. Ne faites pas le raccourcit de croire que le plus l'intensité est haute, le plus vous prendrez de muscle. En fonction de l'intensité choisie, vous obtiendrez un type de résultats. Pour développer votre musculature et vos performances, vous devrez doser ces intensités au fil de votre évolution.

### EN PRATIQUE

Construisez tous les fondamentaux avec des charges situées entre 15 et 20 répétitions durant 2 à 3 semaines puis augmentez-la. Cette fourchette de répétitions correspond à des charges « légères » car éloignées de votre maximum.

## 8/ LA PLANIFICATION DES OBJECTIFS

Une des erreurs les plus communes en musculation est de vouloir aller trop vite. Beaucoup sont trompés par les évolutions fantastiques des fitness modèles dopés. Vous pensez alors prendre naturellement 10 Kg de muscle en 3 mois. La fameuse phrase « chacun est unique » trouve ici tout son sens. Pour garder votre motivation et construire durablement votre physique, ne vous imposez pas de chiffres. Assurez-vous que votre plan alimentaire et sportif respectent votre organisme et laissez-vous progresser à VOTRE RYTHME. Comment le savoir ? C'est très simple : mettez en place mon protocole de suivi, appliquez tous les conseils ce livre, observez vos mensurations et évaluez vos performances.

### CONCLUSION

Mon approche globale et qualitative de la musculation vous permettra de progresser plus rapidement, en construisant des bases saines, transversales et sans vous blesser. Etre plus fort, plus musclé et plus performant va bien plus loin que le simple « no pain no gain ».

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 - [claudel@bodytone.eu](mailto:claudel@bodytone.eu)