

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N°103/ 12-2021

## THÉO LEGUERRIER

IFBB PRO  
UNSTOPPABLE

Photos Christopher Bailey

ALIMENTATION  
COMMENT  
FAIRE  
POUR NE PAS  
CRAQUER ?  
AU BUREAU ?

CORTISOL  
& MUSCULATION  
COMMENT LE MAÎTRISER  
POUR GAGNER DU MUSCLE

ZOOM sur  
L'ALIMENTATION  
INTUITIVE

SE BÂTIR  
UN DOS LARGE  
8 ERREURS  
À ÉVITER !



© FITNESS-MAG.FR

DOSSIERS :

## OESTROGÈNES & ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES SÉRIES DE  
**100**  
RÉPÉTITIONS

LES SIGNES DU  
SURENTRAÎNEMENT

ZOOM sur  
BIONIC  
BODY  
CLASSIC  
NPC



photos @davandrieu\_photographer



# DES TECHNICIENS AU SERVICE DE VOS MACHINES



**REPAR FIT**

**Repar Fit c'est l'installation, la réparation et la maintenance de matériels de fitness, mais savez-vous que c'est aussi la vente de machines et d'accessoires ?**

**Du matériel dédié aux professionnels mais aussi aux particuliers.**

**N'hésitez plus et venez visiter notre site internet [www.reparfit.com](http://www.reparfit.com)  
Ou contacter nous à [service-client@reparfit.com](mailto:service-client@reparfit.com)**

# 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



**GERVAIS LOOCK**  
Graphiste-  
Illustrateur-  
Caricaturiste

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

© 2020 FITNESS MAG

## PRESTIGIOUS NUTRITION

CLA  
BCAA  
CASEINE MYRTILLE

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOIAN

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



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#103  
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





# ÉDITORIAL

#103  
FM

# BUON NATALE !

# e PACE E SALUTE !



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

Mes chers lecteurs(trices),

**EN CETTE PÉRIODE DE FIN D'ANNÉE, TOUTE L'ÉQUIPE DE FITNESS MAG ET MOI-MÊME TENAIENT À VOUS SOUHAITER UN JOYEUX NOËL, DANS LA PURE TRADITION ANCESTRALE :**

Célébrer l'esprit de Noël avec toutes nos traditions et valeurs d'amour et partage, bien loin du Wokisme ou « fêtes d'hiver » comme voudrait la nommer la « novlangue » !



123carte

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

## POWER TRI-CREACKICK Plus

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



**Augmente immédiatement l'énergie, la force, l'endurance et favorise la construction musculaire...**



J.M.B.'s luxury  
**power-food's**  
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

## CREA-FORCE X4

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



### CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :

- Créatine-Ethyl Ester HCL
- Créatine-Glukonate
- Créatine-Phosphat
- Dicréatine-Malate

**Sa force : combiner 4 créatines**

J.M.B.'s luxury  
**power-food's**  
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



*Vous me connaissez bien, je ne peux m'empêcher de faire un parallèle avec la culture physique et la dégradation de son image avec le déferlement tout azimut de « youtubers », « instagrameurs » en mal de reconnaissance, mais malheureusement sans aucune connaissance et encore moins expérience !*

*Pourtant, « La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information ». -*

*Albert Einstein*

*C'est pourquoi, je ne saurais trop vous conseiller de respecter cet art qu'est la culture physique et ne pas trop vous éloigner des fondamentaux.*

*Seuls L'éducation, l'apprentissage, la répétition et la patience seront les piliers de votre progression !*

*Joyeux Noël avec les vôtres !  
Buon NATALE e PACE E SALUTE !*

**Eric RALLO Giudicelli**



# **PERFECT BODIES**

**FITNESS & SQUASH CENTER**



**OBJECTIF  
MOI  
VERSION**

**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER



# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

# THÉO IFBB PRO LEGUERRIER

Photo *Christopher Bailey*



- 1 **couverture fitness mag n°103**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **homme shawn rhoden**
- 11 **oestrogènes et activité physique**
- 14 **hommage george peterson**
- 15 **bionic body classic npc**
- 22 **telechargez le magazine**
- 23 **théo leguerrier**
- 30 **soutenez fitness mag sur tipee**
- 32 **caricaturisme**
- 33 **culturissime**
- 35 **comment ne pas craquer au bureau**
- 40 **recette fitness**
- 41 **musculation et ego**
- 42 **dos large 8 erreurs à éviter**
- 43 **coaching scénique**
- 46 **old school physiques**
- 48 **les séries de 100 reps**
- 52 **les signes du surentrainement**
- 57 **le casse-tête chinois de la planification**
- 62 **cortisol et musculation**
- 67 **l'alimentation intuitive**



# MAKE A HEALTHY CHOICE!

Crème végétale  
sans gluten  
sans lactose!

VEGAN

100%

CARBS

78%

PROTEIN

8,8%

SUGARS

1%

GLUTEN

0%



ings CHOCOLATE ICE CREAM

1500g-30servings

COOKIES

CHOCOLATE ICE CREAM



# Hommage

## SHAWN RHODEN

MR OLYMPIA 2018

**R.I.P**  
AVRIL 1975  
NOVEMBRE 2021



Suite au décès de Mr OLYMPIA 2018, **Shawn RHODEN** le 06 Novembre dernier.

L'ensemble de la communauté culturiste pleure le départ prématuré de **@flexatronrhoden**, véritable icône du Bodybuilding mondial.

Toute l'équipe de Fitness Mag adresse ses sincères condoléances à toute la famille, proches et amis.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# J-M.B PANCAKES V2

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



## Pour une collation sans culpabiliser

J-M.B's luxury **power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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





**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# LE TAUX D'ŒSTROGÈNE BAISSE AVEC L'ACTIVITE PHYSIQUE

**AU PLUS VOUS BOUGEZ, AU MOINS  
D'ŒSTROGÈNES CIRCULENT DANS  
VOTRE CORPS.**

Les statisticiens de l'Université du Maryland vont bientôt publier les résultats d'une étude qu'ils ont réalisés dans *Medicine & Science in Sports & Exercise* et selon laquelle ils existe une relation entre les œstrogènes et l'activité physique, découverte réalisée après avoir étudié **452 femmes** âgées de **40 à 72 ans**.



photo : wallpaperflare.com



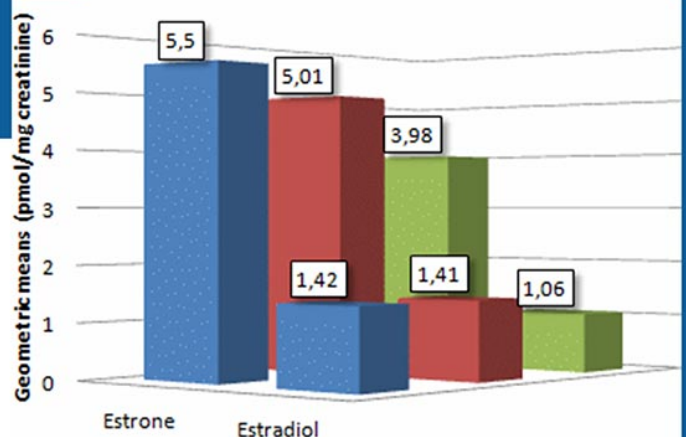
# UNE ÉTUDE SUR LE RAPPORT ENTRE LES ŒSTROGÈNES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les chercheurs ont équipé les participants d'un accéléromètre qu'ils ont dû porter pendant sept jours. Cela a permis aux chercheurs d'estimer combien de minutes par jour, les femmes avaient été en mouvement ou étaient restées assises. Les femmes étaient ménopausées et ne prenaient pas d'hormones de synthèse.

A la fin des sept jours, les chercheurs ont mesuré la quantité d'estradiol et de ses métabolites dans l'urine des femmes. Les concentrations urinaires étaient en corrélation avec les concentrations sanguines.

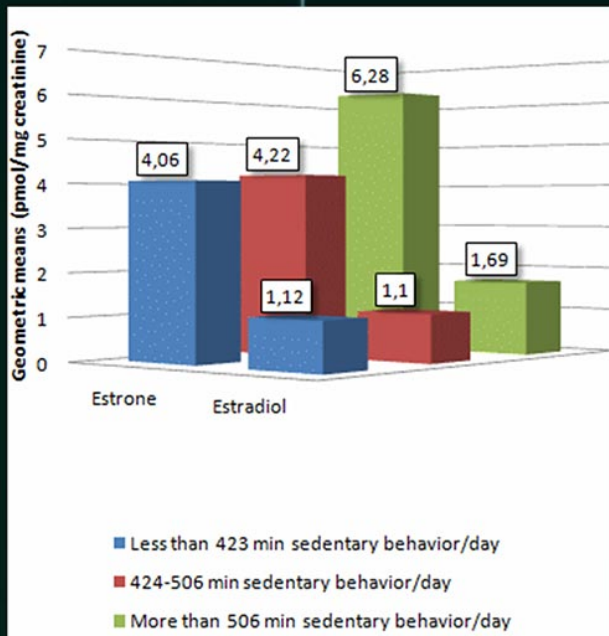
## RÉSULTATS DE L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Au plus les femmes avaient fait de mouvements (au plus le nombre de coups par minute avaient été enregistrés par les accéléromètres), au moins d'estradiol et d'estrone avait été constaté par les chercheurs. Donc, l'activité physique abaisse la concentration des œstrogènes dans l'organisme.



- Low physical activity (less than 245 counts/min)
- Medium physical activity (245-346 counts/min)
- High physical activity (more than 346 counts/min)





Être sédentaire a l'effet inverse. Au plus les femmes avaient passé de temps assise chaque jour, au plus leur urine contenait d'estradiol et d'œstrogènes, comme vous pouvez le voir sur le tableau ci-dessus. La manière dont l'exercice réduit la quantité d'estradiol et d'œstrogènes est indiqué dans le tableau ci-dessous. L'activité physique augmente le rapport entre la quantité des analogues d'estradiol et œstrone métabolisées (moins actifs) et la quantité de ces hormones non métabolisées dans l'urine.

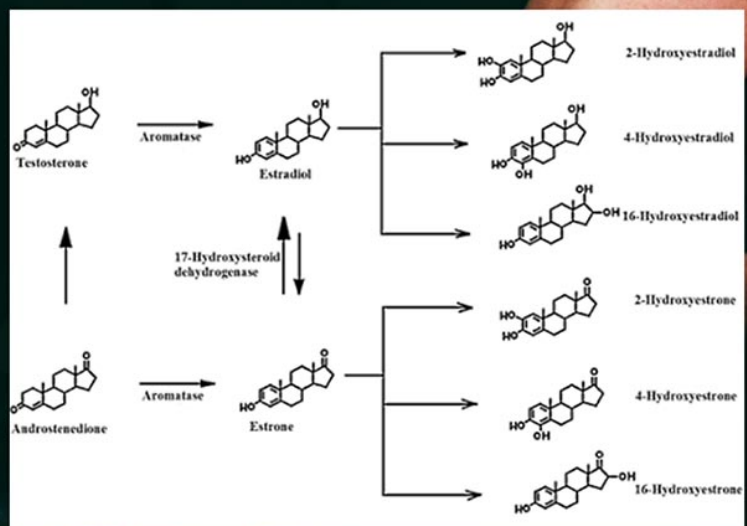
Estrogen Metabolite (EM) Measure <sup>1</sup>	Average Activity <sup>2</sup> (average counts/min/c			P-trend <sup>3</sup>
	≤ 244.61	244.62-346.0	>346.0	
<b>Metabolic pathway ratios</b>				
2-pathway / parent estrogens	1.58	1.73	1.88	<b>0.01</b>
2-pathway catechols / parent estrogens	1.26	1.37	1.49	<b>0.01</b>
2-pathway methylated / parent estrogens	0.29	0.32	0.35	<b>0.01</b>
4-pathway catechol / parent estrogens	0.16	0.17	0.19	<b>0.02</b>
4-pathway methylated / parent estrogens	0.05	0.05	0.06	<b>0.02</b>
4-pathway / parent estrogens	0.21	0.23	0.25	<b>0.01</b>
16-pathway / parent estrogens	2.10	2.26	2.44	<b>0.01</b>

<sup>1</sup> Geometric means adjusted for age and BMI  
<sup>2</sup> Average activity defined as average counts per minute per day  
<sup>3</sup> P-trend <0.05 are bolded

Apparemment, l'activité physique active les enzymes qui métabolisent – et neutralisent – estradiol et œstrogènes. La figure ci-dessous montre les principaux processus impliqués dans le métabolisme de l'estradiol et des œstrogènes.

## CONCLUSION

Les chercheurs pensent que leurs résultats sont intéressants pour les femmes qui veulent réduire leur risque de développer un cancer du sein, mais ces nouvelles données scientifiques sont probablement aussi pertinente pour les hommes qui veulent réduire la présence d'œstrogènes présents dans leur organisme.



Source de l'article: Physical activity lowers oestrogen levels

Source Ergo-log: Med Sci Sports Exerc. 2015 Oct 12.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme

Eric Mallet



# GEORGE PETERSON

IFBB PRO  
AKA "DA BULL"

**R.I.P**  
1984 - 2021

Suite au décès de **George PETERSON** le 06 Octobre dernier.

Toute l'équipe de Fitness Mag adresse ses sincères condoléances à toute la famille, proches et amis.





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

# BIONIC BODY

## CLASSIC NPC

Texte et photographies : David Andrieu |  
www.davidandrieu.com | @davandrieu\_photographer



Pour le second événement Régional NPC organisé en France, près de 100 athlètes se sont donnés rendez-vous à proximité de Strasbourg, le 30 octobre dernier.

Leur objectif : en découdre sur une très belle scène pour accéder aux Pro Qualifiers d'Amsterdam et d'Alicante, le mois suivant, ou à celui de Metz le 18 décembre. Il convient de souligner que l'organisateur, Edgard John-Augustin (alias Bionic Body) et les promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères, Ron Hache et Ian Constance, ont excélé dans la préparation et le déroulement de cette compétition en la transformant en un show magnifique. Et la démonstration de Théo Leguerrier, star française montante sur le circuit Pro IFBB, a apporté une touche de magie à cette journée déjà exceptionnelle.



Le champion français et organisateur de l'événement **Bionic Body**, entouré des promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères (l'Anglais **Ian Constance** à gauche et le Canadien **Ron Hache** à droite), ont fait de ce Régional NPC une compétition magnifique.



# BIONIC BODY CLASSIC NPC



Grâce à physique esthétique et équilibré, **Arthur Gleizes** remporte la catégorie Natural Classic Physique junior.

Avec une belle ligne et une excellente qualité musculaire, **Andy Edgard** s'impose en Natural Classic Physique First Timer et Open Class C.

Bons débuts d'**Yann Apruzzese** qui présente un beau physique et remporte la catégorie Natural Men's Physique First Timer.



Dense et symétrique, **Gauthier Hamard** gagne la catégorie Natural Men's Physique Open Class D.

Magnifique et charismatique, **Julie Pheulpin** décroche la victoire en Natural Bikini First Timer.

Tonique et harmonieuse, **Patricia Poor** s'adjuge le titre en Natural Bikini Beginner.







Elégante et esthétique, **Doria Schlagdenhauffen** remporte la catégorie Natural Bikini Masters 35+ et Open Class E.



# BIONIC BODY CLASSIC NPC

En présentant un très beau physique, **Mickael Le Boulch** domine tous ses adversaires en Bodybuilding Open Light Heavyweight.



Déjà champion d'Europe à l'IFBB, **Vincent Alliot** a rejoint les rangs de la NPC pour survoler la catégorie des Super Lourds et l'Overall de la compétition. Grâce à ce résultat et au potentiel affiché, la carte Pro IFBB est sans aucun doute pour bientôt...



**Axel Moreira** devance ses rivaux en Classic Physique junior grâce à un beau physique. Encore un jeune champion français NPC qui devrait faire parler de lui !



Impressionnant par sa masse et sa ligne, **Morissana Kante** remporte le titre en Classic Physique Open Class B.



En décrochant le titre en Classic Physique Open Class C et Overall, **Sébastien Theurel** démontre une fois de plus tout son talent. Rien d'étonnant pour le français qui a gagné sa carte Pro IFBB, au Danemark, 3 semaines plus tard !





Le jury du *Bionic Body Classic* était composé de **Ron Hache** (head judge) entouré de **Vanina Allegrini** et **Serge Dessel**, les juges NPC français. Ils ont évalué les athlètes français présents sur scène, toute la journée, avant de leur faire des retours personnalisés et constructifs après la compétition.

# BIONIC BODY CLASSIC NPC



Véritable collection de médailles pour **Fayсал Almaghribi** qui a remporté plusieurs titres en Men's Physique !



Belle leçon de courage et de passion signée **Renaud Geoffret**. Un homme attachant et un champion très inspirant !



Superbe victoire de **Cyril Besson** en Men's Physique Open Class D !



Le grand vainqueur en Men's Physique est **Antoni Moreno**, chaleureusement félicité par **François Tifoff** de Roa Nutrition (sponsor NPC France) et **Bionic Body**.







Victoire d'**Agnès Bonnefous** en Women's Physique Masters 40+.



La belle et prometteuse **Manon Imbach** obtient le titre en Figure junior.



Transfuge de l'IFBB, **Muriel Boumazza** s'impose en Figure Class B. Les portes des NPC Pro Qualifiers s'ouvrent à cette grande championne qui aura l'opportunité de décrocher une carte Pro IFBB.

# BIONIC BODY

## CLASSIC NPC



Félicitées par le champion britannique Steve Jenkinson, **Delphine Jullien** (à droite) précède **Jennifer Poli** (à gauche) en Wellness First Timer.



Un toutes catégories Wellness de haut niveau avec la victoire de **Lydia Kebli** (au centre) qui devance **Claire Cochet** (à gauche) et **Christelle Pousse** (à droite).



# THÉO LEGUERRIER

IFBB PRO

Magnifique démonstration de **Théo Leguerrier**, Pro IFBB français en pleine ascension (et en grande forme), qui a clairement enflammé la salle alsacienne !



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR





Belle prestation d'**Ambre Robin Mouchet**, la gagnante en Bikini Beginner.



Bien préparée par son fameux papa Eric, **Taylor Castagnet** remporte la catégorie Open Class G. Des débuts plein d'espoir pour cette jeune et belle championne qui a de qui tenir !



Superbe duo bikini en Open Class H où **Saida Smiri** (à droite) se classe devant **Maud Couchou-Meillot** (à gauche).



Joli Top 4 en Bikini Class A avec **Estelle Gerardin** (#928, première), **Rachelle Cavero** (#927, seconde), **Laurie Lessmann** (#938, troisième) et **Emilie Chomel** (#933, quatrième).



Beau podium en Bikini Class C avec la victoire de la magnifique **Anissa Makouf** (#924) qui s'impose devant **Ludivine Lafosse** (#936, seconde) et **Charline Alvarez** (#939, troisième).



Toutes catégories Bikini d'un excellent niveau avec la belle victoire finale d'**Estelle Gerardin** (#928). Bravo championne !

**BIONIC BODY**  
**CLASSIC NPC**









**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



# THÉO IFBB PRO LEGUERRIER

UNSTOPPABLE

Photos : Christopher Bailey / Giorgio Mesghetz & Instagram Théo Leguerrier

## LA FRANCE A TOUJOURS COMPTÉ DE GRANDS CHAMPIONS DE CULTURISME.

Dans les années 70, le grand Serge Nubret était considéré comme l'un des plus grands bodybuilders de sa génération. En 1983, Jacques Neuville et Gérard Buinoud participèrent à Mr Olympia. A la fin des années 80, la France compte quatre grands noms en la personne d'Edouard Kawak, Thierry Pastel, le regretté Momo Benaziza et l'un des plus beaux fleurons du bodybuilding français en la personne de Francis Benfatto. Ou plus récemment Lionel Beyeké.

Aujourd'hui, la relève s'appelle **THÉO LEGUERRIER**, Morgan Aste notamment. Première étape rencontre avec l'incroyable Théo Leguerrier



© FITNESS-MAG

© FITNESS



Photo Christopher Bailey





# THÉO IFBB PRO LEGUERRIER

UNSTOPPABLE

**Christophe CORION :** Salut Théo, cette année 2021 a été riche en compétition et longue en régime malgré tout, es-tu satisfait de ta saison ?

**Théo LEGUERRIER :** Bonjour christophe et tous les fans de Fitness Mag.  
Oui ça a été une année bien remplie , j'ai participé à sept compétitions en 12 mois.  
Je suis satisfait de cette année car c'était ma première année chez les pros , j'avais juste participé à une compétition après mon passage d'amateur à pro mais plus à titre de découverte. Pour une première année je me classe dans tous les firsts « call out » des compétitions dans lesquelles j'ai participé, ce qui est une très belle performance avec notamment deux 3e places.  
Mon physique n'a cessé d'évoluer et nous trouvons peu à peu les bons réglages.





**Christophe CORION : Que comptes-tu améliorer sur ton physique pour la saison prochaine ?**

**Théo LEGUERRIER :** Je me fie au retour des juges et notamment de Steve Weinberger qui est le grand patron des juges à la Ligue. Il faut que je continue dans le même sens en ajoutant du volume et de la densité sans pour autant dérégler mon équilibre et ma ligne. Tous les juges apprécient le côté « healthy » de mon physique et m'ont demandé de garder cela. Je compte travailler plus spécifiquement sur mes bras est leur donner un coté plus ronds et séparés, ainsi que la partie basse de mon dos.

**THÉO** IFBB PRO  
**LEGUERRIER**  
UNSTOPPABLE

« ... ÊTRE PROFESSIONNEL À UNE DEFINITION, CE N'EST PAS JUSTE UN STATUT (...) RIEN N'EST LAISSÉ AU HASARD »

**C.C. : Maintenant que tu es pro peux-tu nous expliquer la différence au niveau exigence et sacrifice entre les amateurs et les pros ?**

**T.L :** La différence est vraiment dans le nom .... Professionnel à une définition, ce n'est pas juste un statut. C'est comme un travail avec ses contraintes et ses obligations . Pour ce qui est de la préparation pure c'est d'être sérieux à l'année ! et ce, durant chaque phase que cela comporte. Il faut amener le même sérieux et niveau d'exigence tant bien dans une phase de detox, de prise de masse ou de sèche. Rien n'est laissé au hasard.

*Giorgio Merghezz*  
PHOTOGRAPHY



# THÉO IFBB PRO LEGUERRIER UNSTOPPABLE



© FITNESS • M

Photo @giorgio\_mesghetz\_photographer

Pour les entraînements, il en va de même. Chaque jour doit contribuer à notre évolution et sans cesse repousser ses limites. C'est très exigeant et très peu de personnes se rendent vraiment compte de quoi il s'agit.

L'intensité, la vraie, est très compliquée à tenir et encore plus tout au long de l'année. Il faut aussi prendre en compte les réseaux sociaux. En 2021 cela fait partie intégrante de notre travail. Il faut savoir satisfaire nos partenaires commerciaux et en « draguer » de nouveau. Il faut raisonner d'une manière plus globale, en terme de carrière et non juste de sport.



Giorgio Mesghetz  
PHOTOGRAPHY





**Christophe CORION : Depuis que tu es professionnel, quel est l'adversaire qui t'a le plus impressionné ?**

**Théo LEGUERRIER :** Difficile à dire, car chaque athlète a des spécificités. Je vais admirer certains pour leur détermination, d'autre pour leur physique ou encore leur personnalité. Je pense que Nathan m'a le plus impressionné dans son envie de gagner et ne pas se laisser faire. Il peut poser pendant 45 min si il le faut, il sera toujours là à donner le maximum comme si aucune fatigue n'apparaissait.

**C.C : Pourquoi avoir changé de sponsor puis avoir choisi de rejoindre Yamamoto Nutrition ?**

**T.L :** Ce sont des opportunités qui se présentent et un calcul sur le long terme en adéquation avec mes valeurs. Il est pour moi primordial de choisir un sponsor et compléments que je pourrais consommer personnellement sinon je serai incapable de le conseiller. J'aurais l'impression d'être un escroc. Aujourd'hui c'est l'une des marques les plus qualitative du marché et de plus elle pourra m'apporter un rayonnement international. C'est une marque capable de m'accompagner jusque au plus haut niveau tout en ayant beaucoup de projets de développement intéressants, notamment pour la France .... Bientôt vous en saurez plus ;)





**Derek Lunsford a été élu Mr Olympia en 212 et Big Ramy a remporté son second titre. Un mot sur ces deux victoires ?**

**Théo LEGUERRIER :** Comme certains spécialistes l'avaient prédit, si Derek arrive en condition digne d'un Monsieur Olympia, il prendra la titre. C'est ce qu'il s'est passé. De part sa structure il ne lui manquait que de trouver ses réglages pour présenter une top condition et prendre le titre. On savait que ça ne serait qu'une question de temps. Actuellement personne ne peut rivaliser avec sa structure. Pour Big Ramy, je suis plus mitigé. C'est un athlète incroyable et d'une rare gentillesse. Mais je ne suis pas fan de son physique. Mise à part sa ligne, pour moi il manque de profondeur et de détacher musculaire comme on pouvait le voir il y a 5/6 ans en arrière.

**« ... NOUS ARRIVONS À LA FIN D'UN CYCLE OU LA JEUNE GÉNÉRATION ARRIVE ET IL Y A DES PLACES À PRENDRE ! »**

**C.C. :** Le niveau chez les pros ne fait qu'augmenter chaque année, quels objectifs te fixes-tu pour les saisons à venir ?

**T.L. :** Je ne trouve pas que le niveau augmente, nous arrivons à la fin d'un cycle ou la jeune génération arrive et il y a des places à prendre. Le prochain objectif sera évidemment de se qualifier pour Olympia. J'étais à quelques points cette année, j'ai déjà des points en poche pour la saison prochaine, cela laisse augurer de belles perspectives. Plutôt que de jouer dès top 5 à chaque fois il va falloir être dans les top 3 tout du long de la saison.



© FITNESS-MAG.FR





**N'oublions pas que tu es coach sportif également. Comment te contacter ?**

**Théo LEGUERRIER** : En effet, voici mes diverses coordonnées :

Site internet : [www.theoleguerrier.com](http://www.theoleguerrier.com)

Mail : [theoleguerriercoaching@gmail.com](mailto:theoleguerriercoaching@gmail.com)

Instagram : @theoleguerrier

Facebook : Théo Leguerrier



Photos Christopher Bailey

avec son ami @juliensuelcoaching (droite) et son préparateur @mauro\_sassi\_team\_stones (gauche)



**C.C. : Toute l'équipe de Fitness Mag te souhaite une belle saison 2022 et une qualification pour le superbowl du bodybuilding !**

**T.L :** Merci beaucoup et merci Fitness Mag pour le soutien depuis le début de ma carrière !



Photo @giorgio\_mesghetz\_photographer



© FITNESS-MAG



**103 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**8 7 0 6**

**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



# SELECTIONNEZ LA CONSOLE QUI REPOND LE MIEUX A VOS BESOINS

**BODYTONE**



Avec la gamme **Cardio Bodytone**, choisissez l'appareil que vous souhaitez et sélectionnez parmi nos 4 consoles celle qui correspond le mieux à vos besoins.

N'hésitez plus et venez visiter notre site internet [www.reparfit.com](http://www.reparfit.com)  
Ou contacter nous à [service-client@reparfit.com](mailto:service-client@reparfit.com)

REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99





**GERVAIS  
LOOCK**  
Graphiste-  
Illustrateur-  
Caricaturiste



# CARICULTURISME



Caricature copyright **Gervais LOOCK**

**Arnold Schwarzenegger avant-après**

**Le principe du bouquin :  
les grandes stars d'Olympia  
montrées avant-après...!!**





**BERNARD DATO**  
Écrivain



# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop



# THE SILVER SURFER



**BERNARD DATO**  
écrivain

Photos Pinterest & Google Images





The Sandow & The Silver Surfer

Eugène,  
Eugène Sandow,  
Père du bodybuilding, émancipé  
Des démonstrations de force,  
Pour retrouver l'esthétique  
De la statuaire antique,  
Tu as fini par devenir une statue toi-même !  
Et nous croyons que ça t'aurait plu, oui,  
Ça t'aurait plu.

Norrin,  
Norrin Radd,  
Toi qui, pour sauver ton monde, a servi Galactus le dévoreur de mondes,  
Galactus qui t'a donné le pouvoir cosmique  
Et t'a changé en statue aux yeux sans pupilles,  
Comme la statuaire antique telle qu'elle nous est parvenue,  
A présent The Silver Surfer !  
Pour sauver la terre tu fus exilé chez nous,  
Et ton surf, que tu tiens près de toi, est ta liberté.  
Regarde Eugène Sandow qui tient aussi près de lui cette barre  
Qui est sa liberté de sculpteur,  
Regardez-vous, regardez-vous,  
Eugène et Norrin,  
Regardez-vous  
The Sandow & The Silver Surfer,  
Regardez comme vous vous ressemblez,  
Deux statues à l'esthétique Néo Antique,  
Et qui toujours  
Nous inspirent.

*Sandow*





**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring

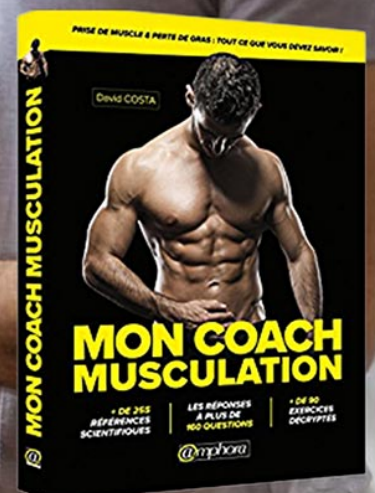
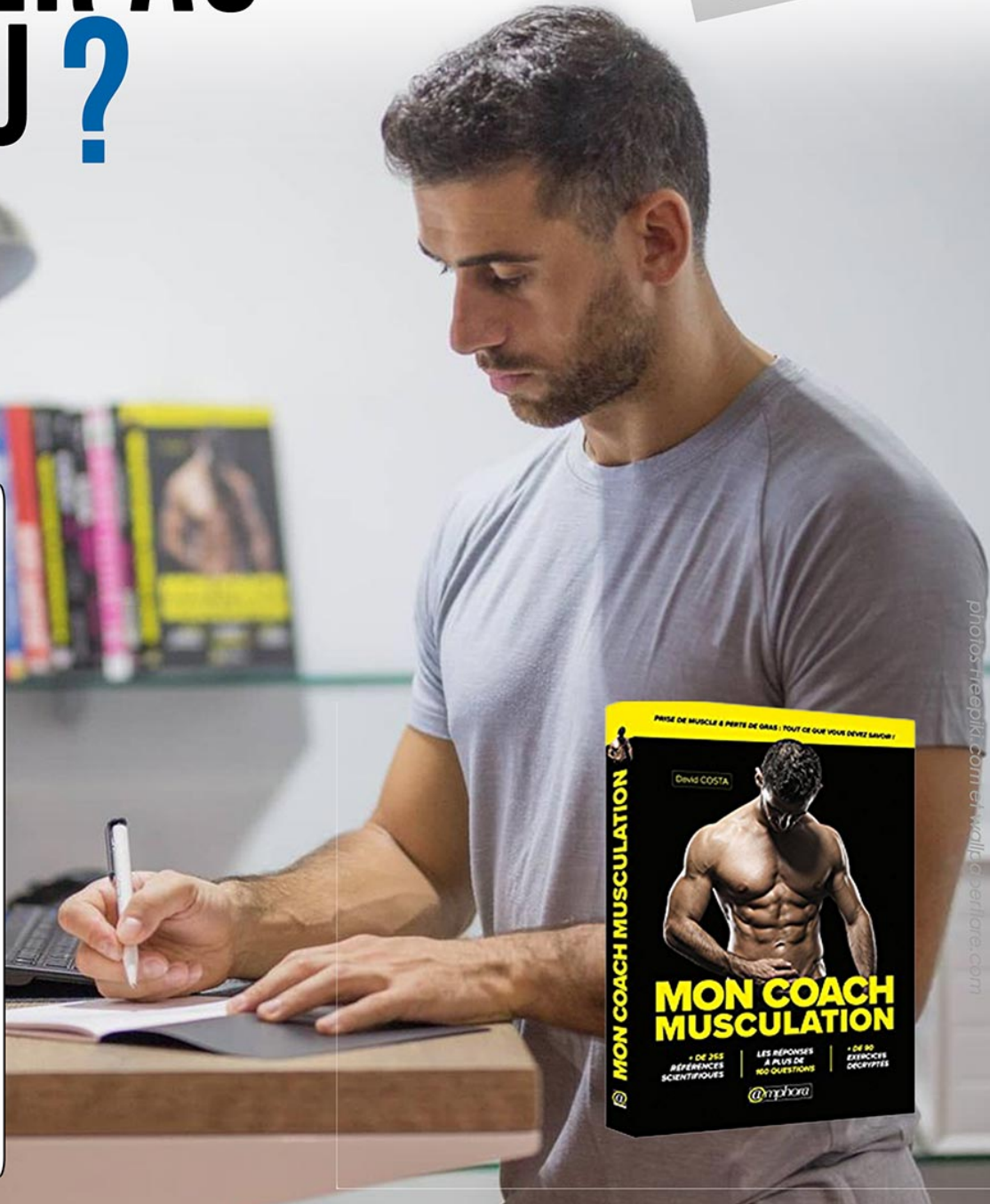


# COMMENT FAIRE POUR NE PAS CRAQUER AU BUREAU ?



Il est facile de penser que les collègues et le stress du bureau sont de bonnes excuses pour ne pas réussir à perdre du poids

Entre les collègues qui apportent des pâtisseries, le distributeur, les repas livrés et le réconfort qu'on va rechercher dans la nourriture, le bureau semble ne pas être le bon endroit pour perdre du gras efficacement. Dans cet article je vous livre les meilleurs conseils pour ne pas craquer au bureau.



photos: freepik.com et wallpaperflare.com



## COMPRENONS L'ORIGINE DU PROBLEME ; POURQUOI MANGEONS LORSQUE NOUS SOMMES FATIGUÉS OU STRESSÉS ?

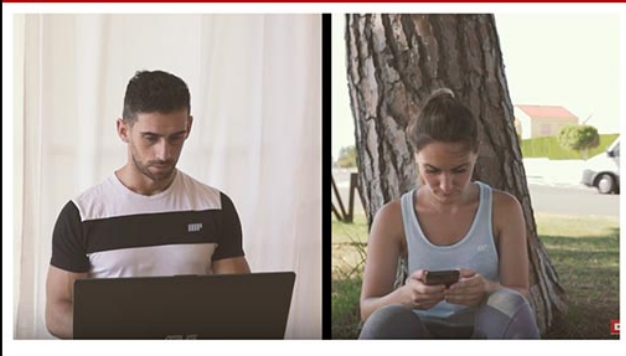
Avant de chercher des solutions, nous devons bien comprendre comment notre cerveau agit en cas de fatigue ou de stress : lorsque notre corps fait face à un sentiment d'anxiété, il doit générer des endorphines. Pour cela, nous avons quatre mécanismes, deux électriques et deux chimiques :

- **Les stimulations physiques** sont le sport et le sexe.
- **Les stimulations chimiques** sont les drogues comme le tabac, le café, l'alcool et les aliments, en particulier le sucre qui sont immédiatement absorbés.

C'est pourquoi l'anxiété nous pousse à ces comportements pour nous permettre de nous sentir mieux. Faire du sport pour se défouler, fumer pour se détendre, boire pour oublier, finir le pot de crème glacée au chocolat ou appeler son (sa) sex-friend. Parmi tous ces comportements : manger est le moyen le plus simple et le plus rapide de tous. Le seul que nous pouvons faire seul, n'importe où, et en plus, c'est socialement "bien vu" de manger (tu ne seras pas jugé).



 CLIQUEZ POUR REGARDER



**DAVID COSTA**

**COACHING A DISTANCE**

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





## POURQUOI SOMMES-NOUS STRESSÉS ?

Cela peut paraître Les moments où nous nous sentons stressé au travail apparaissent car nous anticipons sûrement les conséquences de ce que nous faisons. Le stress est toujours causé par des pensées irrationnelles à propos de quelque chose qui n'est pas encore arrivé et par la crainte de ne pas savoir comment gérer ces situations. Cela nous pousse à rechercher des "activités" pour nous distraire afin de réduire la tension ressentie. Cela nous calme momentanément mais ne règle pas le problème. Pour réguler facilement le stress, réalisez de la respiration abdominale (il s'agit d'une forme de respiration diaphragmatique) afin de permettre à ton système parasympathique (celui qui vous détend) de prendre le dessus sur ton système sympathique (celui qui t'active). Voici comment la réaliser : vidéo 1 et vidéo 2 (regarde les 2 vidéos).

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



LES BÉNÉFICES :

- Meilleure oxygénation du sang
- Régule l'activité intestinale

## Pourquoi sommes-nous attirés vers des produits peu sains ?

- Si tu prêtes attention, nous ne mangeons jamais d'œufs durs ou d'anchois. Pourquoi ? Car ces aliments ne sont pas (ou très rarement) associés au plaisir et par conséquent ne produisent pas d'endorphines. Alors que les aliments "plaisir", eux OUI ! Sauf que, le problème ne se règle que partiellement car ces hormones une fois évacuées, font que le stress initial est toujours là. C'est aussi simple que cela : si ta surcharge de travail est importante et que tu manges cinq biscuits, la surcharge de travail restera la même et le lendemain, elle générera la même anxiété. Donc comprends bien que manger ces aliments pour réduire le stress est inutile car cela ne règle pas ton problème. Par contre, tu pourras et devras manger des aliments plaisir si tu as envie afin de ne pas entrer en restriction cognitive comme je te l'apprends dans mon Pack Suivi Alimentaire Personnalisé.





## CONSEILS POUR NE PLUS AVOIR FAIM AU TRAVAIL ET PERDRE DU POIDS FACILEMENT.

### • 1) Manger suffisamment avant d'aller travailler

A la maison ou sur le chemin du travail, prends une collation saine pour ne pas avoir faim dès ton arrivée et être tenté par tout ce qui s'offrira à vous. Selon des études récentes comme présentés dans mon livre *Mon Coach Musculation* : le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important. Seulement, dans de nombreux cas, il permet de réguler ton alimentation dès le début de la journée. Chacun doit alors trouver l'organisation qui lui convient le mieux pour une alimentation adaptée à ses besoins. Comme nous le faisons dans tous mes Packs de coaching à distance grâce au suivi, bilans et aux nombreux échanges.

### • 2) Apporte des snacks sains au travail

C'est un des moments de la journée où de très nombreuses personnes ne ressentent pas la faim car elles sont prises dans le rythme du travail, le stress et n'écoutent plus leur corps. Or, c'est un excellent moment pour justement réguler ton appétit avec une collation saine comme un fruit et des oléagineux (à adapter selon tes besoins).

### • 3) Ne mange pas devant ton ordinateur

Lorsque tu le fais, tu n'es pas conscient de ce que tu manges. Tu remplis ton estomac de nourriture sans faire attention au goût ni à la quantité. Au contraire, si tu le fais calmement, tu vas manger moins et mieux grâce à une meilleure mastication et à travail digestif plus efficace fait par un estomac plus relâché (oui, le stress contracte inconsciemment ton ventre, d'où la recommandation de la respiration abdominale).

### • 4) Bois de l'eau et des infusions à longueur de journée

Très souvent, nous confondons faim et gourmandise, et cela est souvent causé par un manque d'eau. Prends toujours une bouteille d'un litre à 1,5 litre avec toi et donne-toi comme objectif la terminer à midi et fais la chose pour l'après-midi. Si tu n'apprécies pas l'eau, opte pour des infusions, un bon allié pour ceux qui préfèrent une touche de saveur. Évite simplement d'y ajouter du sucre ou du miel.

### • 5) Impose-toi un horaire pour manger et respecte-le !

La première chose dont le corps a besoin est d'établir un ordre. Si tu passes la journée à picorer de façon aléatoire, ton système digestif "sature" et cela te perturbe. Ainsi, en marquant un horaire, cela t'empêchera de grignoter et structurera ta journée (ce qui est positif pour réduire ton stress).

### • 6) N'aies pas peur de manger entre les repas

Tu as tort si tu penses que manger entre les repas te fera prendre du poids. En effet, grâce à une alimentation structurée et avec de bons produits, tu n'auras pas cette envie de manger à tout moment. De plus, tu arriveras au prochain repas avec moins de faim. Conséquences : tu mangeras les quantités qui te correspondent et tu t'orienteras vers des aliments de meilleure qualité.

### • 7) Prends toujours des snacks sains sous la main

Pour cause de paresse, de désorganisation ou de manque d'idées, il est possible qu'au milieu de la matinée ou de l'après-midi, tu aies faim. Et c'est à ce moment que les pâtisseries des collègues ou que le distributeur à gourmandise te fait envie. La meilleure chose à faire dans ces cas-là est d'apporter des collations saines pour satisfaire ta faim et améliorer ta santé. Voici quelques idées : des fruits, des oléagineux, des petits Suisses 0%, du Skyr, du yaourt grecque 0% ou encore du chocolat noir.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# J-M.B. PROTEIN-BAR *Light*

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



## Un choix unique



J-M.B.'s luxury  
**power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

### LA SALADE PROTÉINÉE



*Si la semaine reprend et si tu as fait des petits écarts ce week-end j'ai une recette pour vous. Cette salade est parfaite pour vous caler, mais sans les glucides. Contrairement à ce que l'on peut croire, il y a suffisamment d'énergie pour tenir après un week-end. Des graisses saines, des protéines digestes et des fibres...*

#### LES INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de miettes de crabe ( 100 g )
- 100 g de crevettes cuites
- 1 tomate
- 1/2 avocat
- Salade au choix
- 1 càc de graines de chia
- 1 càc de Jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de vinaigre de cidre

#### LA PRÉPARATION :

- Égoutter et laver le crabe et les crevettes à l'eau
- Couper la tomate et l'avocat en cubes
- Mélanger l'huile, le vinaigre, le jus de citron
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients précédents et la sauce
- Laisser mariner 20 min au frais
- Ajouter dans l'assiette de la salade verte, la préparation par-dessus et des graines de chia en dernier
- Déguster

*Vous pouvez utiliser du thon ou du blanc de poulet à la place des fruits de mer mais la version ci-dessus vous garantit une digestion légère et un apport calorique cohérent.*



© FITNESS-MAG.FR



*Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici***





TONY  
SHAREFITNESS  
Blogueur

WEB f t i YouTube

# CONSEILS

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

# LA PIÈRE ERREUR QUE TU FAIS EN MUSCULATION L'EGO !



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

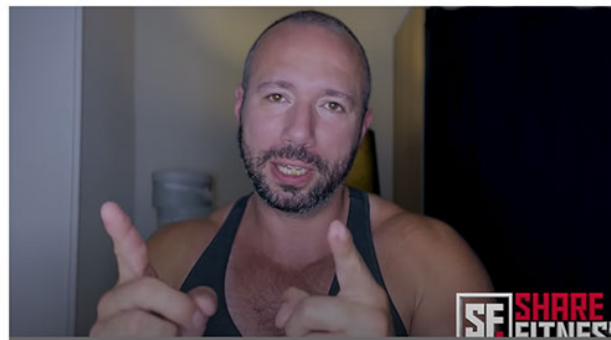


PHOTO WALLPAPER.COM

## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# DOS

## L A R G E

# 8 ERREURS

## À ÉVITER

**S'IL Y A BIEN UNE PARTIE DE MON CORPS QUE J'AVAIS DU MAL À SENTIR À MES DÉBUTS : MON DOS**

J'avais beau faire tous les exercices du monde. J'avais l'impression qu'il y avait que mes biceps et mes épaules qui bossaient.

Jusqu'au jour où... J'ai enfin compris les erreurs qui m'empêchaient d'avoir un dos large et épais.

**Dans cette vidéo :** J'ai passé en revue les exercices les plus fréquents (Tirage poulie haute/basse, Rowing 1 bras, buste penché etc..)

**Pour vous détailler :**

- Le placement
- La technique
- Et la prise à avoir.

Afin de vous assurer d'avoir enfin des bonnes sensations au niveau du dos. En bonus, je donne aussi mon avis sur si ou non le soulevé de terre est un exercice à utiliser pour travailler le dos.

Et je parle également de sangles un peu particulières pour optimiser ses sensations.

 **CLIQUEZ POUR REGARDER**







**KAREN FELIX**

Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique

# COACHING SCÉNIQUE



J'AI 27 ANS ET J'AI COMMENCÉ LA MUSCULATION EN MAI 2019. AUPARAVANT JE NE FAISAIS PAS DE SPORT, ÇA A ÉTÉ UNE TOTALE DÉCOUVERTE POUR MOI ET C'EST TRÈS VITE DEVENU UNE RÉELLE PASSION.

MON COACH, **AUZAN BENJAMIN**, A CRU EN MOI DÈS LE DÉBUT ET M'A TOUJOURS POUSSÉE ET RASSURÉE QUAND J'AVAIS DES MOMENTS DE DOUTES, SURTOUT SUR LA FIN DE PRÉPA OÙ J'ÉTAIS EXTRÊMEMENT FATIGUÉE. C'EST LÀ AUSSI QUE LE RÔLE DU COACH EST TRÈS IMPORTANT. JE LE REMERCIE POUR TOUT ÇA. NOUS FORMONS UN BINÔME PRÊT À ALLER PLUS LOIN.

## AMANDINE LAMOTTE



JE SUIS ARRIVÉE DANS UNE SALLE EN REGARDANT CERTAINES INFLUENCEUSES SUR INSTAGRAM. JE ME DISAIS : «ALLEZ JE VAIS ME METTRE AUX COURS COLLECTIFS POUR COMMENCER» ET FINALEMENT, UNE SEMAINE APRÈS MON INSCRIPTION À LA SALLE, J'AI LAISSÉ TOMBER LES COURS CO POUR LES MACHINES, ÇA ME PLAISAIT TELLEMENT !

PHOTOS : YANNICK VEIN





# COACHING SCÉNIQUE



**KAREN A SU COMMENT ME RASSURER ET M'ENSEIGNÉ DE BELLES CHOSES.**

**J'ÉTAIS SOULAGÉE DÈS LA 1ÈRE SÉANCE DE POSING AVEC ELLE, FIÈRE DE MOI ET CONTENTE D'AVOIR PASSÉE QUELQUES HEURES TRÈS INSTRUCTIVES ET PRIMORDIALES À CE STADE DE LA PRÉPA.**

**MON COACH M'A DIT QUE POUR LUI J'AVAIS LES COMPÉTENCES POUR PARTIR EN COMPÉTITION EN CATÉGORIE BIKINI.**

**AU DÉBUT J'AI EU UN MOMENT DE RÉFLEXION, CAR POUR MOI QUI SUIS UNE GRANDE TIMIDE, MONTER SUR UNE SCÈNE EN TALON ET PETITE TENUE DEVANT DE NOMBREUSES PERSONNES, CE N'ÉTAIT PAS ENVISAGEABLE.**

**ET PUIS APRÈS RÉFLEXION, JE ME SUIS DIT : ET POURQUOI PAS ?**

**J'ÉTAIS TRÈS ASSIDUE DANS MA DIÈTE ET DANS MES TRAININGS.**

**MAIS PLUS LA DATE DE LA COMPÉTITION APPROCHAIT, PLUS JE DOUTAIS DE MOI, J'AVAIS VRAIMENT BESOIN D'UN ENSEIGNEMENT EXTÉRIEUR ET DE L'AVIS D'UNE PRO. JE SUIS DONC ALLÉE VOIR KAREN FELIX.**

**J'AI ADORÉ POUSSER MON MENTAL BEAUCOUP PLUS LOIN, J'AI BEAUCOUP APPRIS SUR MOI MÊME ET REPOUSSÉ MES CAPACITÉS. JE NE REGRETTE PAS CETTE DÉCISION.**





# COACHING SCÉNIQUE



**BENJAMIN AUZAN**

MON PASSAGE SUR SCÈNE ÉTAIT EN FIN D'APRÈS MIDI, J'AI DONC PASSÉ LA JOURNÉE DANS LES BACKSTAGES.

CONTRAIREMENT À CE QUE J'AURAIS PU PENSER JE N'AI PAS VRAIMENT STRESSÉ DURANT LA JOURNÉE, LE STRESS S'EST INSTALLÉ AU MOMENT OÙ MON COACH M'A DIT : **« ALLEZ MET TES TALONS, ON Y VA ! »**

**JE ME SUIS RÉPÉTÉE SANS CESSER QUE J'ÉTAIS LÀ POUR KIFFER, POUR M'ÉCLATER, QUE JE N'AVAIS PAS LE DROIT DE LAISSER LE STRESS ME SUBMERGER APRÈS TANT DE TRAVAIL ACHARNÉ.**

LES PREMIÈRES SECONDES ONT ÉTÉ TRÈS STRESSANTES MAIS, PARCE QUE J'AVAIS BEAUCOUP TRAVAILLÉ MA PRESTATION, JE ME SUIS VITE APPRIVOISÉ LA SCÈNE ET J'AI RÉUSSI À ME DÉCONTRACTER.

**A L'ANNONCE DE LA 2ÈME BIKINI, JE COMPRENDS QUE C'EST MOI LA 1ÈRE ET LÀ JE N'Y CROIS PAS !**

C'ÉTAIT JUSTE TROP BEAU CE QUI ÉTAIT EN TRAIN DE SE PASSER. À CE MOMENT LÀ J'ÉTAIS FIÈRE DE MOI, J'AI ENFIN RÉALISÉ LE CHEMIN PARCOURU.

C'EST UN RÉEL PLAISIR DE M'ENTRAÎNER ET DE REPOUSSER MES LIMITES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES.

AVEC MON COACH **BENJAMIN** NE SAVONS PAS ENCORE OÙ MAIS POUR 2022 J'AIMERAIS BEAUCOUP PARTICIPER À UNE COMPÉTITION EN INTER.

**AMANDINE LAMOTTE**



**PRÉPARER CETTE COMPÉTITION A ÉTÉ UNE EXPÉRIENCE MAGIQUE.**

**J'AI FAIT DE BELLES RENCONTRES.**

**QUAND JE SUIS ARRIVÉE TOUTE TIMIDE À MON 1ER COACHING SCÉNIQUE KAREN A SU ME METTRE À L'AISE TRÈS VITE !**



**PRÉPARATEUR : BENJAMIN AUZAN**



# # OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



# PAVEL JABLONICKY





## **SOLID ROCK SR12E**

**Bodytone présente son Squat de la gamme Solid Rock, une machine élégante, simple et polyvalente qui accompagne parfaitement vos mouvements dans les multiples exercices que vous effectuez. Le design exclusif de la gamme Solid Rock contribue à la création d'une machine aux grands avantages biomécaniques.**

**Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à [service-client@reparfit.com](mailto:service-client@reparfit.com) ou visiter notre site [www.reparfit.com](http://www.reparfit.com)**





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

# LES SÉRIES DE 100! RÉPÉTITIONS

**LES SÉRIES DE 100 RÉPÉTITIONS SONT PEU CONNUES DANS LE MONDE ( MODERNE ) DU FITNESS CAR ELLES NE RÉPONDENT PAS VRAIMENT AUX FORMATS CLASSIQUES. ÉTANT DONNÉ QU'ELLES NE SONT PAS POPULAIRES, PEU DE PERSONNES VONT TESTER PAR ELLE-MÊME, MAIS ÇA NE VEUT PAS DIRE QUE ÇA NE FONCTIONNE PAS.**

Si vous voulez améliorer une zone de votre physique, les séries de 100 répétitions peuvent vous aider pour plusieurs raisons.

Cela permet de **surcharger** en volume un muscle difficile d'accès avec un format d'entraînement classique  
Vous allez améliorer la **congestion locale**, la vascularisation et l'apport en nutriments  
Vous allez booster le ressenti certainement grâce à une **meilleure sensibilité nerveuse**  
Vous allez décourager le **stockage du gras** sur cette zone





# Comment inclure des séries de 100 répétitions dans son entraînement ?

Il faut fonctionner par étape et donc sélectionner en premier lieu le muscle ou la zone musculaire qui est faible.

Mais, vous allez vite vous rendre compte que beaucoup de vos muscles ont besoin de se développer et donc il faudra réfléchir et analyser votre physique de manière plus pointue.

La règle pour cette méthode est de choisir un exercice d'isolation et non-exercice de base qui ne donnera pas du tout les mêmes résultats/sensations sur le point faible.

Il vaut mieux mettre un peu trop lourd et faire une pause rapide pendant la série de 100 répétitions que de mettre trop léger et finir sans trop d'efforts.

## Voici comment utiliser les séries de 100 répétitions en musculation :

**Pectoraux points faibles** : 100 reps de poulies vis-à-vis en fin de séance 3x/semaine

**Quadriceps points faibles** : 100 reps de leg extension en fin de séance 3x/semaine

**Ischios points faibles** : 100 reps de leg curl en fin de séance 3x/semaine

**Mollets points faibles** : 100 reps d'extension debout avec haltère à une jambe en fin de séance 3x/semaine

**Biceps points faibles** : 100 reps de curl pupitre en fin de séance 3x/semaine

**Triceps points faibles** : 100 reps d'extension poulie corde en fin de séance 3x/semaine

**Épaules points faibles** : 100 reps d'élévation latérale en fin de séance 3x/semaine etc..





J'ai mis des exercices "classiques", mais vous pouvez cibler des zones musculaires plus spécifiques comme le haut de pectoraux ou l'arrière d'épaule en choisissant un exercice d'isolation pour cette zone.

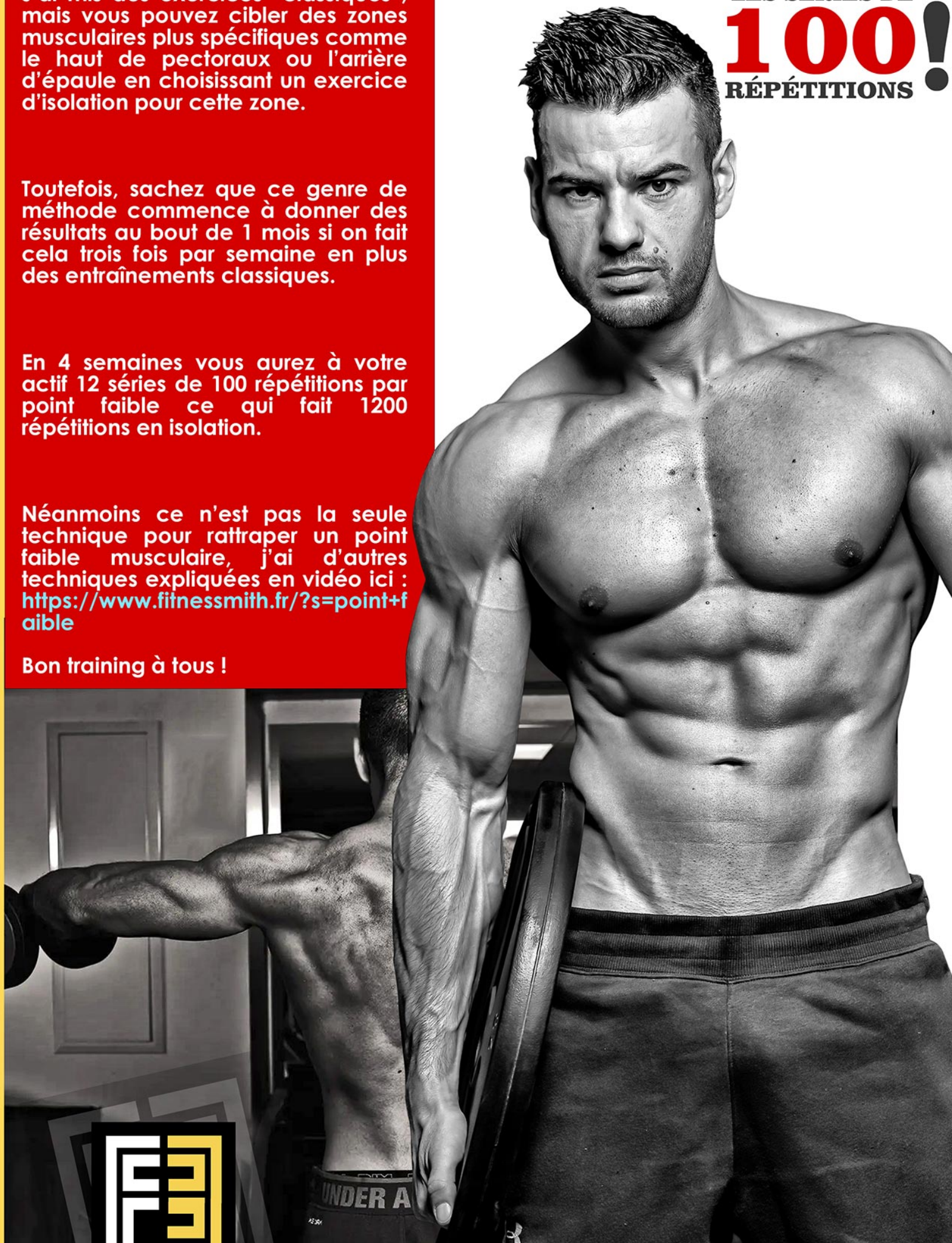
Toutefois, sachez que ce genre de méthode commence à donner des résultats au bout de 1 mois si on fait cela trois fois par semaine en plus des entraînements classiques.

En 4 semaines vous aurez à votre actif 12 séries de 100 répétitions par point faible ce qui fait 1200 répétitions en isolation.

Néanmoins ce n'est pas la seule technique pour rattraper un point faible musculaire, j'ai d'autres techniques expliquées en vidéo ici : <https://www.fitnessmith.fr/?s=point+faible>

Bon training à tous !

LES SÉRIES DE  
**100!**  
RÉPÉTITIONS





Informatique & Développement

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



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



# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE\***

**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.

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

■ **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)





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# LES SIGNES DU SUR-ENTRAÎNEMENT

Les CAUSES de la STAGNATION en MUSCULATION

Après avoir passé le stade "débutant (e)", où la marge d'évolution est énorme, il se peut que vous soyez confrontés à une stagnation. Alors avant de vous démotiver et de tout arrêter, voici les principales causes possibles :



## L'absence de SURCHARGE PROGRESSIVE :

Cela semble évident, pour progresser, il faut essayer de progresser. En d'autres termes, augmentez régulièrement et progressivement la difficulté de votre entraînement (en augmentant les poids, ou la technique requise, ou le temps de travail = séries, répétitions).

## Le manque de VOLUME et/ou de FRÉQUENCE :

1 seule série de 5 répétitions à 10kg 1 fois par semaine vous fera moins progresser que 5 séries de 5 répétitions à 10kg 3 fois par semaine. La fréquence et le volume sont deux clefs importantes pour progresser (surtout pour l'athlète confirmé). Mais attention, il y a tout de même une limite, c'est ce que l'on aborde maintenant

## Le SURENTRAÎNEMENT :

En faire trop et trop souvent peut ruiner vos progrès. Si s'entraîner trop peut ralentir vos progrès, l'inverse est aussi vrai. Si la capacité adaptative du corps est dépassée (cf: loi de l'hormèse), les progrès seront impossibles, et pire encore, vous régresserez.

## Le manque de PROGRAMMATION :

arrivé à un certain stade, programmer ses entraînements, son volume et son intensité, est indispensable pour espérer continuer à progresser. Faire les choses au hasard peut marcher au début seulement...



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



## La VARIATION :

changer trop souvent ou au contraire trop peu souvent vos exercices, méthodes d'entraînement peu être préjudiciable.

## Les FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

le stress, le manque de sommeil, une alimentation déficitaire (calories et micro-nutriments), peut limiter vos progrès de manière importante !



**LES SIGNES DU  
SUR-ENTRAÎNEMENT**



© FITNESS-



# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page** : **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** \*

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



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



# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque  
citron frais  
framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

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





**ERIC RALLO**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag



# #CONSEILS

# LE CASSE-TÊTE CHINOIS



## de la PLANIFICATION !

Force est de constater qu'au fil des années de pratique en musculation, il devient très complexe de répartir subtilement ses diverses séances hebdomadaires. En effet, avec l'expérience et la pratique, vous devez normalement être devenus précis et performant durant vos séances en générant un ratio tonnage/intensité suffisamment élevé pour sortir de votre zone de confort et provoquer une réponse organique sans pour autant en faire trop et tomber dans le piège du surentraînement (terme générique qui comprend également la dure réalité de nos vies quotidiennes et tout ce que cela comporte et non pas uniquement une séance d'une heure dans un club ou un home gym)... et c'est là, la réelle difficulté.

Si vous êtes dans ce cas de figure, vous devez générer plus d'intensité dans vos séances et par là même les raccourcir au risque de vous surentraîner. Comme le dit mon mentor **Marc VOUILLOT** « plus on est fort, moins on doit s'entraîner »



Marc vouillot (photo Jef Nicolai)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SABEDI	DIMANCHE
PEC	CUISSES	TRICEPS	CARDIO 1	DOS	RAPPEL MUSCLE(S) AU CHOIX	CARDIO (2)
EPAULES	MOLLETS	BICEPS	REPOS (1)	TRAPEZES		REPOS
ABDOS		AUT. BRAS		LONGAIRES		

Simulation N°1 (sur 1 semaine)

La gestion de l'espace inter-séances nécessaire à la récupération et la logique de fatigue d'un muscle intervenant sur un groupe musculaire suivant...devient rapidement un casse-tête chinois pour tout pratiquant sérieux, motivé et désireux de continuer à progresser dans une logique linéaire, exempte de stagnation et de blessures (bon là, ce serait un monde idéal... Utopique devrais-je dire).



**PETITE ASTUCE :**

Petite Astuce anodine, mais super pratique ! : Découpez quelques fiches bristols et essayez-vous au puzzle du « planning idéal », celui qui correspond le mieux à votre individualité, votre morphologie, vos forces et faiblesses, votre emploi du temps, vos goûts, vos ressentis, le matériel mis à disposition... En effet, si l'on désire optimiser ses entraînements et sa récupération, il faut jongler avec une multitude de facteurs :

**Ais-je suffisamment récupéré de la séance précédente ?**

**Mes biceps ont à priori suffisamment récupéré, mais mon corps tout entier est-il en état de poursuivre la semaine telle que je l'avais planifiée (état général, organique, nerveux, hormonal)**

# LE CASSE-TÊTE CHINOIS

## de la PLANIFICATION !

**-Difficile** en effet d'être à 100% de ses capacités et performant si l'on travaille ses cuisses un lendemain de DOS... alors que ce dernier (hormis si vous avez travaillé en poulies) est déjà largement en phase de récupération et ne remplira pas son rôle de soutien de la colonne vertébrale lors de vos squats, fentes, front squat ou quelque exercice que ce soit nécessitant un gainage conséquent (sauf leg extension, leg curl... bien évidemment..)

**-Difficile** de donner le maximum de soi aux épaules si l'on a fait les pectoraux la veille... Ou bien les triceps.. Ou INVERSEMENT... OUI, OUI.. Je vous entends dire « quelle casse-tête » et vous avez raison !

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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



# ALORS QUE FAIRE ?

-Les extenseurs le même jour, les fléchisseurs le lendemain... PAS le TOP si on veut rattraper des points faibles ou avoir 100% de ses réserves pour exploser ses biceps, si l'on fait le dos avant ou vice-versa...

-Repartir son planning sur 10, 12, 14 jours afin d'entraîner chaque groupe musculaire 2x et pour avoir une vision plus « réaliste » ainsi qu'une programmation en adéquation avec votre rythme de vie, vos capacités physiques, incluant des phases de récupérations optimales ?

Oui, c'est une éventualité, mais sachez qu'il ne faudra pas se préserver lors de chacun de vos training tout en n'exagérant pas l'intensité au risque de « se griller » nerveusement parlant !!

*(NDLR : Il y a des dogmes qu'il convient de détruire une bonne fois pour toutes !*

*Qui a dit que la répartition de l'entraînement devait se diviser sur la semaine ? Et chez l'ouvrier à la chaîne travaillant de nuit, le boulanger, le maçon, le business man ?? Pensez-vous que le rythme de vie est similaire ??*

*Quelle aberration et quelle pensée excluante. Je préfère une vision incluante, dans laquelle, le pratiquant détermine ce qui lui convient le mieux.*



## D'AUTRES SOLUTIONS ??

- Alternier, Lourd – mi-lourd avec séances légères ou/au poids de corps ?
- Jongler entre résistance aux poids libres, avec machines puis poulie, pour finir avec un cycle aux élastiques et poids de corps ??... Hummm difficile de s'y retrouver, il faut avoir déjà beaucoup d'expérience et de finesse en terme de sensations pour savoir à quel moment « switcher » de l'un à l'autre pour ne pas effectuer le « yoyo » en terme de performances...

- Revenir aux 2 jours d'entraînements consécutifs + 1 jour de repos ?
- Pratiquer le PULL / PUSH / LEG, le FULL BODY ou bien UPPER and LOWER BODY ? Difficile encore une fois d'optimiser chacun de vos training et aller au bout de vos capacités en ciblant un muscle particulier sans empiéter sur un muscle ou groupe de muscles périphériques.

## Cela vous met mal à l'aise ? Vous en savez encore moins ?

Vous l'aurez compris, il est IMPOSSIBLE de donner un exemple TYPE de semaine ou mois car, je le répète cela dépend l'individu et d'un ensemble de variables, qui à elles seules, peuvent faire évoluer l'équation.

## GARDER UN AS DANS SA MANCHE :



Si vous êtes parmi les 99% des lecteurs(trices) qui sont des pratiquants « lambdas », certes assidus, arrêtez de vous identifier à l'élite, aux athlètes surdoués, mais n'ayant pas du tout le même environnement, ni la même « supplémentation »... Stoppez les « copier-coller » d'entraînements titanesques qui requiert trop de ressources et sont trop taxantes du point de vue de la santé.





## UN JEU D'ENFANTS...

■ MAINTENANT, mettez-vous face à vos bostols (comprenez, face à vous-même). Découpez, coloriez, écrivez... et en toute objectivité et logique intrinsèque, évaluez au mieux vos chances de réussite et de progression au fur et mesure que vous remplissez le PUZZLE et vous remémorez vos anciennes séances, vos superbes congestions, ou bien vos séances bâclées, totalement ratées, vos courbatures, éventuellement vos blessures... afin de faire un « méga » tri !

**Vous constaterez qu'il est bien plus facile de jongler ainsi, jusqu'à trouver ce qui vous convient le mieux en ce moment. (Car cela dépend également de votre alimentation, de votre état émotionnel, votre gestion du stress au quotidien, de vos heures de sommeil.... Bref, vous connaissez mon point de vue à ce sujet 😊)**

**Quand vous aurez trouvé le « GRAAL » des entraînements avec vos tous petits BRISTOLS, prenez le en photo avec votre smartphone et le tour est joué ... (momentanément en tout cas ! ) il n'y a plus qu'à s'entraîner et progresser intelligemment !**

### EN CONCLUSION :

**Vous me connaissez bien désormais et vous vous attendez à une conclusion du style « il n'y a pas de planning miracle » ... et bien vous avez totalement raison ! Rien n'est figé...**

**Vous aviez prévu de faire le dos.... Vous êtes « H.S » (Hors service ! ) et bien reposez-vous ou bien faites de petits muscles comme les bras ou les mollets ! Sortez du moule, ne suivez plus le troupeau et agissez avant tout avec bon sens et logique !**

Je pourrais vous parler de « méthode ultime » de « secret » de « solution miracle » .... Mais loin de moi l'idée de RACOLER avec des titres mensongers pour faire miroiter l'impossible à de futurs clients incrédules ...

La culture physique est un sport qui ne doit rien laisser au hasard, un art combiné à une science qui doit prendre en compte de multiples paramètres pour réussir dans ce domaine.

Alors certes, vous pouvez avoir besoin, à un moment donné, d'un préparateur physique digne de ce nom ! Quelqu'un capable et compétent, pour vous guider, vous apprendre l'essentiel, vous faire gagner du temps et vous donner de la motivation.

**Malgré tout, je n'aurais de cesse de répéter que le meilleur « coach », C'EST VOUS ! .**

## LE CASSE-TÊTE CHINOIS

de la PLANIFICATION !



**Eric Rallo Giudicelli**  
Naturopathe  
CEO Founder Fitness Mag



JEROME POISON



un Personal Trainer,  
ça vous aiderait, non ?

PROGRAMME  
**PERFORM+**

## EXOS & DIET



### UN PROGRAMME SUR MESURE

Programme spécifique adapté à vos objectifs, établi à partir d'un **entretien-bilan personnel** et complet



### DES EXOS EN VIDÉOS

Adopter facilement les gestes techniques grâce l'intégralité des **exercices en photo/vidéo**



### UNE DIET OPTIMISÉE

Recevez votre menu hebdomadaire élaboré au cas par cas par notre diététicienne diplômée.  
+ Liste de courses



## SUIVI PERSO

### 2 COACHS PREMIUM DISPONIBLES

- **UNE DIÉTÉTICIENNE** diplômée de l'université d'Angers
- **JÉRÔME**, coach sportif diplômé. 20 ans aux côtés des sportifs de haut niveau.



SMS / MAIL / TÉL

[www.jerompoisonnutrition.fr](http://www.jerompoisonnutrition.fr)





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# CORTISOL

## ET MUSCULATION ?

### COMMENT LE MAÎTRISER POUR GAGNER DU MUSCLE ?

**Produit naturellement par l'organisme, le cortisol est une hormone catabolisante. Les pratiquants de musculation désireux d'effectuer une prise de masse doivent donc en tenir compte pour atteindre leur objectif.**

Pour autant, cette hormone est essentielle pour la croissance musculaire, car elle permet de réaliser des entraînements intensifs. Alors comment contrôler votre taux de cortisol pour atteindre vos objectifs ?

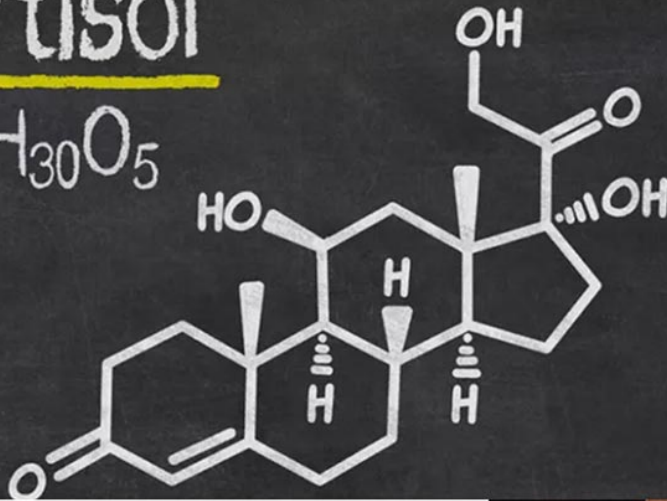
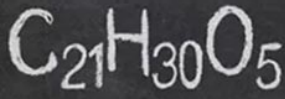


© FITNESS-MAG

PHOTO WALL  
(FREE DOWNLOAD)



# Cortisol



## LE CORTISOL, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

**L'HORMONE DU STRESS:** Connue comme l'hormone du stress, le **cortisol** (ou hydrocortisone) est produit par les glandes surrénales. Il s'agit d'une hormone qui favorise le catabolisme. Par son effet catabolique, le cortisol participe en effet à la dégradation de la masse musculaire.

C'est ce qui explique que le cortisol soit souvent opposé à la **testostérone**, une hormone ayant un effet anabolisant qui optimise la prise de volume musculaire.

## QUEL EST LE RÔLE DU CORTISOL ?

Le cortisol permet au corps humain de faire face **aux situations de stress** physique ou émotionnel. Cette hormone est chargée d'apporter à l'organisme l'énergie suffisante pour les affronter. Pour ce faire, le cortisol dégrade les réserves du corps en matière de glucose, ce dernier étant une formidable source d'énergie.

La production de cortisol peut donc intervenir avant ou pendant un événement marquant (l'examen du permis de conduire, une agression dans la rue, etc.). Dans le cadre de la **pratique de la musculation**, elle se déclenche quand un athlète réalise un entraînement long et intense, ce qui représente un véritable stress physique et mental.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-



Le cortisol peut devenir dangereux pour la santé lorsqu'il est synthétisé de manière importante durant une période prolongée. Le manque de sommeil, la fatigue, une alimentation riche en graisse et peu saine ou l'anxiété sont autant de facteurs qui entraînent un cortisol élevé.

## EST-IL BON OU MAUVAIS D'AVOIR UN TAUX DE CORTISOL ÉLEVÉ ?

Le taux de cortisol varie tout au long de la journée. Il est au plus haut le matin et diminue petit à petit.

Comme nous l'avons vu, il est tout à fait normal d'avoir **un taux de cortisol élevé** dans certaines situations stressantes. Pendant votre séance à la salle de sport, cela vous aidera à vous dépasser.

En revanche, votre taux de cortisol ne doit pas être élevé pendant les phases de repos. Les effets d'une présence trop importante de cortisol sur une période prolongée peuvent être :

**une prise de poids** liée à un stockage de la graisse, **une diminution des performances** sportives, un allongement des phases de **récupération musculaire**, une apparition de **troubles de la concentration** et du sommeil, une augmentation du **risque de maladies cardiaques** et d'hypertension.

Si un cortisol trop élevé peut vous faire prendre du poids, c'est parce qu'il est responsable des envies soudaines de manger des aliments gras et caloriques. Vous l'avez d'ailleurs peut-être déjà remarqué lorsque vous étiez stressé. En général, nous avons tous tendance à vouloir manger des aliments transformés bourrés de sucres.

À l'inverse, **un déficit de cortisol** peut aussi être responsable de nombreux problèmes de santé. Cela est souvent le signe de glandes surrénales défectueuses. Il convient donc de consulter un médecin.

Que votre objectif soit de perdre du poids, de prendre du muscle ou simplement de rester en bonne santé, vous devez donc apprendre à maîtriser le cortisol et à maintenir un taux équilibré.





## COMMENT CONTRÔLER LE TAUX DE CORTISOL ?

3 facteurs peuvent vous permettre de mieux équilibrer votre cortisol : **l'alimentation, l'exercice et le mode de vie.**

### LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Pour **maintenir votre taux de cortisol** à un niveau adapté, il est indispensable d'adopter une diète avec un apport calorique suffisant et une bonne répartition des macronutriments (glucides, protéines et lipides).

Vous devez à tout prix éviter les aliments industriels tels que les sodas, les gâteaux et plus largement les produits riches en sucre. Faites également attention à la caféine, dont une consommation trop importante peut avoir des conséquences négatives.

Pour éviter une hausse soudaine du cortisol, il est aussi préférable de faire plus de repas, mais de réduire les quantités de chacun. Vous pouvez par exemple faire **5 ou 6 repas équilibrés par jour.**

La prise des **compléments alimentaires** ci-dessous vous aidera à maintenir un taux de cortisol normal dans la mesure où votre diète est correcte :

**LES BCAA ET L'ARGININE,  
LA GLUTAMINE,  
L'ACIDE GAMMA-AMINOBUTYRIQUE (GABA),  
LES OMÉGA 3,  
LA VITAMINE C,  
LE MAGNÉSIUM  
LA RHODIOLA ROSEA.**

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le **surentraînement** peut être la cause d'une augmentation du cortisol. Mieux vaut privilégier **4 à 5 séances** de musculation qualitatives par semaine que de vouloir s'entraîner tous les jours. De même, il n'est pas nécessaire de s'entraîner pendant des heures. Des entraînements d'une heure environ vous permettront de maintenir le niveau d'intensité et d'atteindre vos objectifs.



L'excès d'exercice cardio peut entraîner une hausse du taux de cortisol.

Concentrez-vous sur les exercices de base. Des mouvements polyarticulaires tels que le développé couché, le squat ou le soulevé de terre provoqueront mécaniquement une production de testostérone qui freinera l'augmentation du taux de cortisol. À contrario, les exercices de finition entraînent une hausse du cortisol. Vous pouvez bien entendu en intégrer dans votre programme d'entraînement, mais en limitant le nombre de séries et de répétitions.

Enfin, faites également attention aux exercices cardio prolongés tels que la course à pied ou le vélo. Ces derniers engendrent une montée du cortisol et une situation d'anabolisme.



## LE MODE DE VIE

Pour maintenir un niveau de cortisol stable, il est tout aussi important d'adopter **un mode de vie sain**. Le sommeil et la récupération sont deux éléments essentiels pour gérer votre taux de cortisol. Bien dormir vous aidera à diminuer votre stress et à construire du muscle sur le long terme.

Globalement, tous les **exercices de stretching** et de relaxation vous permettront de vous relâcher et de garder le contrôle de votre cortisol. Si vous vous sentez stressé, réalisez une séance de yoga ou d'étirements pour vous détendre. La méditation est aussi un excellent moyen pour se décontracter.



## CONCLUSION

En résumé, le cortisol n'est pas votre ennemi. Il joue même un rôle essentiel dans le **développement de vos muscles**. En revanche, il est nécessaire de le contrôler en adoptant un mode de vie sain et en s'entraînant de manière adaptée.



JULIEN QUAGLIERINI

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 entièrement sur mesure et sur mesure à vos besoins. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin 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 la vitamine D. L'alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRA.SITE



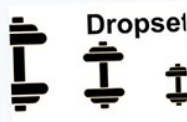
**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses plus célèbres bodybuilders souvent bien que cet Autrichien de naissance du destin se fit très rapidement connaître dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



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



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



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







ANISSA  
ZEKKOUTI  
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga

WEB

# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

## L'ALIMENTATION INTUITIVE

**Chez les sportifs, il est de coutume de manger à heures fixes, de fractionner ses repas sur environ 4 à 6 périodes de la journée afin d'apporter à son corps des nutriments de manière régulière.**

Toutefois, ce type d'alimentation peut parfois être très contraignant et ne pas forcément répondre aux besoins de notre propre métabolisme.

### ET SI ON (RÉ) APPRENAIT À ÉCOUTER LES BESOINS RÉELS DE NOTRE CORPS ?

La société fait un tel brainwashing sur les régimes à tenir pour perdre du poids, prendre de la masse qu'il devient quasiment impossible de s'y retrouver. Les fitgirls/fitboys vendent leurs pseudo régimes miracles sans fin à tel point que très peu de gens se fient encore à leur intuition pour manger. Ils ne savent plus écouter les besoins de leur corps en terme de quantités et de types d'aliments aussi.





## BIEN MANGER SANS SE RESTREINDRE

Les régimes aminçissants sont voués à l'échec. Ils créent une restriction sur le choix des aliments et leur valeur calorique. Or, de nombreux aliments sont **sains et caloriques**, ce qui fait d'eux de **BONS aliments**, riches en **vitamines et minéraux** et non l'inverse. C'est le cas des purées d'oléagineux par exemple, des poissons gras et bananes, dattes pour n'en citer que quelques uns.

## ÉCOUTER SA FAIM.

Pour réapprendre à manger de manière intuitive, il faut d'abord désapprendre que le corps a besoin de repas à intervalles réguliers tout au long de la journée. Même si cette méthode peut convenir à certains en fonction de **leur métabolisme unique et de leur mode de vie**, cela n'est en rien une obligation pour répondre à ses besoins.

Apprenez à être **à l'écoute de votre corps**, à manger quand vous **ressentez une sensation de faim réelle** et respecter les signaux qu'il vous envoie (si vous n'avez plus faim, ne vous forcez pas à terminer votre assiette à tout prix !).

## FAIM ÉMOTIONNELLE

Posez-vous les bonnes questions : Ai-je réellement faim ou suis-je juste stressé ? énervé ? déprimé ?  
Observez vos sensations, reconnectez-vous à votre intuition et décidez si vous avez vraiment besoin de nourriture....**Les émotions ont un fort impact** sur votre relation à l'alimentation !





# L'ALIMENTATION INTUITIVE, C'EST QUOI?

Selon ma définition, il s'agit de vous réapprendre à manger en écoutant les besoins de votre corps et fuyant les régimes plus ou moins stricts marketés comme des formules magiques de régimes sportifs à succès.

## ET LES SPORTIVES DANS TOUT ÇA?

Dans la période prémenstruelle (avant les règles), le corps a un besoin accru en nutriments . Il est donc important de bien adapter votre alimentation sur cette période : noix/ amandes, oeufs, céréales complètes, un peu de légumineuses ...

## ALIMENTATION ET GROUPES SANGUINS

L' étude de l' alimentation en fonction des groupes sanguins à elle-même révélé que nos besoins en macronutriments n'étaient pas les mêmes selon notre groupe sanguin. Par exemple, les personnes sportives du groupe 0 ( anciennement chasseurs ) auront un besoin accru en protéines alors que le groupe A se tournera davantage vers un type de régime végétarien pour être en phase avec ses besoins réels .



## RÉAPPRENDRE À S'ÉCOUTER AVEC LE JEUN INTERMITTENT.

La preuve en est que le jeun intermittent, lorsqu'il est bien pratiqué (et encadré par un professionnel ) permet à beaucoup de sportifs un regain d'énergie, moins de lourdeurs digestives et des performances accrues .

Quand on finit par connaître ses réels besoins, on peut alors se faire plaisir en mangeant des aliments qui nous font du bien et qui nous permettent en plus de garder la forme au quotidien !

Envie de découvrir l'alimentation intuitive dans ces détails ? Écrivez-moi !

**Me contacter :** [www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)

**TOUT NOUVEAU ! MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT**  
<https://bit.ly/30B8Eyk>

Mon site & blog : [www.brooklynfit.fr](http://www.brooklynfit.fr)

Insta & Fb : [brooklynfit naturopathe](#)  
 Insta : [brooklynfit\\_yoga](#)

Groupe fb : [Brooklyn Yoga](#), cours en live & replay , tous niveaux .



photo wallpaperfire.com



**DES TECHNICIENS  
AU SERVICE DE VOTRE SALLE DE SPORT**

**REPAR FIT**

**Nos services :**

- Maintenance
- Réparation
- Installation
- Vente de machine et d'accessoire

**Pour tous renseignements contacter la société REPAR FIT à  
[service-client@reparfit.com](mailto:service-client@reparfit.com) ou visiter notre site [www.reparfit.com](http://www.reparfit.com)**

**REPAR FIT / Siège : 19 Grande Rue 28410 CHAMPAGNE / 06.31.70.18.99**