

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N° 110 / 07-2022

**INTERVIEW**

## JEAN-MARIE BERMER

Photothèque Jean-Marie BERMER

**UNE VIE DÉDIÉE  
À LA CULTURE  
PHYSIQUE**

**BOOSTER  
VOTRE PRISE  
DE MUSCLE  
AVEC LA  
CRÉATINE ET  
LES BOOSTER**

**MAGNÉSIUM  
& MITOCHONDRIES  
COMMENT OPTIMISER VOS  
PERFORMANCES SPORTIVES ?**

**PERTE DE  
GRAISSES :  
ÉVITEZ LA  
STAGNATION !**

**PRISE DE  
MUSCLE &  
ANABOLISANTS  
LA RÉALITÉ !**

**LE MEILLEUR  
PLAN  
D'ENTRAÎNEMENT  
POUR LES PRATIQUANTS  
NATURELS**

**INTERVIEW  
MAUREN  
TESTARD**



photo @davandieu-photographer



# 19ème Anniversaire Power-Food's J-M.B.®

## Plein de promotions sur notre Shop-Online

du Samedi 23-07-22 au Samedi 30-07-22 inclus

10%

STIMULATEUR NATUREL

CREATINE ET  
NOX-STIMULANT

ACIDE-AMINÉS

10%

10%

PROTÉINES ET  
SUBSTITUTS DE REPAS

**JMB**  
SPORTS-COLLECTION  
HOMMES ET FEMMES

10%

ENERGY-DRINKS

PROMO CODE SHOP ONLINE :  
**anniversaire2022**

BRÛLEURS DE GRAISSE  
ET AMINCISSENT

J-M.B.®  
COACHING-CONCEPT

SHAKER-TOWER-GOURDE

ACCESSOIRES  
FITNESS-MUSCULATION

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Vegan  
& Bio

1er ÉTAGE:  
ARTICLES ET ACCESSOIRES DE  
BOXE ET SPORTS DE COMBATS  
MATÉRIEL DE MUSCULATION,  
BANCS-HALTÈRES-BARRES-DISQUES ...

A l'achat d'un minimum de 150 €, un cadeau surprise vous sera offerte !

25a, rue Principale • L-8376 Kahler • [www.powerfoodsjmb.com](http://www.powerfoodsjmb.com)

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

# 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



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



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VINCENT  
ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur  
Physique

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, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2022 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

#110  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacoms / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

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

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred 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 **Novacoms** et est protégé par copyright international.

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#110  
FM

# S'ÉDUQUER

## en permanence



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

Mes chers lecteurs(trices),

**SI VOUS ME SUIVEZ DEPUIS LONGTEMPS, VOUS CONNAISSEZ LA CITATION DE NELSON MANDELA QUE JE CITE «ASSEZ RÉGULIÈREMENT» ;) « L'ÉDUCATION EST L'ARME LA PLUS PUISSANTE QUE L'ON PUISSE UTILISER POUR CHANGER LE MONDE »**

Alors à défaut de changer le monde, essayons de progresser dans nos domaines de prédilections tout en limitant la frustration de tant d'efforts souvent voués à l'échec.

En musculation, si l'on ne veut pas perdre son temps à "brasser de l'air", il faut dès le début avoir un minimum de connaissance en anatomie et biomécanique.

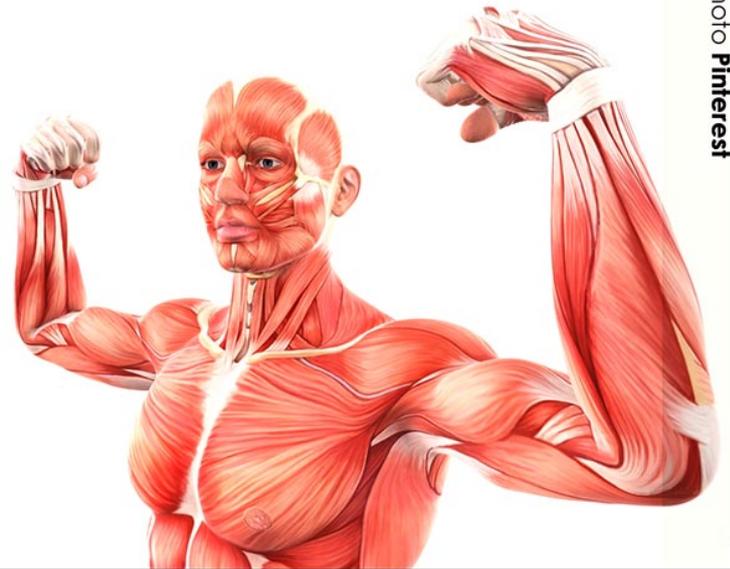


photo Pinterest

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)



**Sa force : combiner 4 créatines**

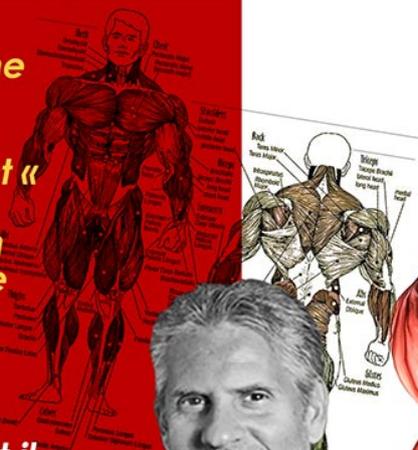
J.M.B.'s luxury  
**power-food's**  
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

*Il est nécessaire, à minima, d'apprendre les points d'origine des insertions musculaires et savoir dans quel axe les fibres musculaires sont naturellement « designées » pour un fonctionnement efficient (+ un choix d'exercices et angles de travail judicieux selon sa morphologie et éventuelles pathologies)*

*Cela semble anodin ? Pourtant il suffit de regarder comment les pratiquants exécutent les mouvements (débutants et parfois même "expérimentés") pour se rendre compte qu'il y a tant à faire pour optimiser le temps passé au gym et limiter le risque de blessure (approche prophylactique).*

**Eric RALLO Giudicelli**  
Fondateur et CEO Fitness Mag  
Naturopathe



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF  
MOI  
VERSION**

**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

- 1 couverture fitness mag n°110
- 3 équipe fitness mag
- 5 préface
- 7 sommaire
- 9 aktu kultu
- 12 jean-marie bermer
- 23 force athlétique
- 28 force athlétique
- 29 magnésium et mitochondries
- 33 culturissime
- 35 old school physiques
- 36 caricaturisme
- 37 prise de muscle et creatine
- 42 maureen testard
- 50 téléchargez le magazine
- 53 recette fitness
- 54 le monde des influenceurs
- 55 améliorer le pic du biceps
- 56 prise de muscle et anabolisants
- 61 perte de graisses et stagnation
- 64 courir pour maigrir ?
- 69 perdre du poids sans régime
- 73 entraînement pour pratiquants naturels
- 77 soutenez fitness mag sur tipee



# JEAN-MARIE BERMER

Champion  
Luxembourgeois

Photothèque Jean Marie BERMER

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

**CASEIN MAXX**

PROTEIN POWDER  
WITH SWEETENER

LOW  
SUGARS

FAT  
FREE



Chocolate Gourmet  
Vanilla Cream  
908g

# AKTU KULTU

L'actualité des athlètes francophones de la NPC / IFBB Pro League

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



DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB f t i YouTube

## Manon DUTILLY

Nouvelle Pro IFBB made in France



Colmar l'année suivante. En 2018, elle gagne France IFBB dans la catégorie bodyfitness. Depuis, elle n'a cessé de progresser pour obtenir dernièrement une prometteuse 3e place lors de son premier Pro Show à l'Empro Classic d'Alicante. « Je veux continuer à grandir dans cette discipline et concourir l'année prochaine dans la division Pro IFBB aux USA » déclare-t-elle. Au regard de ses ambitions et de sa qualité musculaire extraordinaire, Manon n'a pas fini de nous surprendre. Et elle pourrait également surprendre les observateurs outre Atlantique...

## Franck DUBOIS

Un colosse très prometteur

A ses débuts dans la musculation il y a 16 ans, Franck Dubois ne s'était fixé aucun objectif particulier. Avec un poids de 56 kg sur la balance pour 1,83 m, il avait juste envie de développer son physique et grossir un peu. Après des années d'entraînement, il a décidé de monter sur scène au Top de Colmar 2014 où il finit à la 3e place en -85 kg. Après d'excellents débuts en NPC où il a frôlé la carte Pro IFBB au Nordic Pro Danemark, il y a quelques années, Franck a réalisé un début de saison



remarqué en remportant l'overall classic physique de la Laura Ziv Classic 2022. « Je souhaite aller le plus loin possible dans les compétitions mais ma priorité de l'année est l'arrivée de notre bébé » confie le colosse français. Compte tenu du physique hors normes, du charisme et de l'expérience de ce beau champion français, il devrait décrocher le précieux sésame en 2023.

Après 8 ans de musculation et 7 années de compétition, Manon Dutilly a connu la consécration. Elle a décroché sa carte Pro IFBB au Portugal, au début du mois de mai dernier, après avoir excellé sur la scène de la Laura Ziv Classic NPC, quelques semaines auparavant. Il faut avouer que le parcours de Manon est tout aussi impressionnant que son physique ! Après des débuts au Grand Prix de Billy Montigny qu'elle remporte en 2016, elle s'impose à Musclemania et prend une seconde place au Top de



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE  
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

**BNSSHOP.CORSICA**

-10% sur les commandes nutrition avec le code FITNESSMAG



Votre boutique à Bastia  
Ave sampiero corso RN 193  
0495377824

Laurent Bernardini



# Pascal Stepien

## Du potentiel et de la détermination

Très mince de nature avec 63 kg pour 1,70 m, **Pascal Stepien** a débuté la musculation il y a 9 ans. Désormais, il affiche un poids de 93 kg avec pour objectif de dépasser le quintal en dehors des compétitions. Après avoir débuté sur les planches en 2016, Pascal a obtenu une 3e place à France IFBB en 2018. Depuis, la crise sanitaire liée au Covid a freiné sa carrière sportive mais il s'est bien rattrapé depuis le début de l'année en enchaînant les concours. Après avoir remporté le Top de Colmar 2022 et sa catégorie à la dernière Laura Ziv Classic, il souhaite

progresser pour concourir en -90 kg, décrocher la carte Pro IFBB pour rivaliser avec les meilleurs – 212 Lbs de la planète. « J'ai choisi la NPC pour les perspectives d'évolution de carrière en IFBB Pro League. Je pense aussi que les compétitions sont plus belles et mieux organisées que dans les autres fédérations » affirme le champion français. Son potentiel et sa détermination sont une évidence. Nul doute qu'il faudra compter avec lui dans le futur.



# Marion Duthu

## Un modèle de beauté et de réussite

Remarquée grâce à une très belle saison NPC réalisée l'an passé, **Marion Duthu** continue ses efforts pour briller cette année. Après avoir touché son premier haltère à l'âge de 18 ans, la jolie francilienne décroche son diplôme de coach sportif en 2017. En mars 2019, elle décide de se lancer dans les compétitions et elle se classe 3e de sa catégorie bikini à France IFBB. Depuis, elle a bien progressé et a décidé de rejoindre les rangs de la NPC. Après une victoire à la Laura Ziv Classic 2022, Marion se dirige vers les compétitions internationales NPC. « Mes objectifs sportifs évoluent au fil des ans mais je



souhaite avant tout vivre à fond cette passion sans oublier l'aspect santé qui est fondamental » détaille-t-elle. En véhiculant une sublime image de la catégorie bikini et en symbolisant un modèle de réussite et d'épanouissement, Marion a décroché sans aucun doute le plus beau trophée de sa carrière sportive.

# Mohamed Hamadouche

## Le travail et la rigueur comme priorités

Après 4 ans de musculation, **Mohamed Hamadouche** a débuté les compétitions aux European Championships NPC 2019 à Alicante. Depuis cette échéance, il travaille dur aux côtés de son préparateur Chris Stabile

pour revenir sur scène avec une meilleure maturité musculaire et plus de dureté. Et le travail a porté ses fruits puisqu'il a remporté la Laura Ziv Classic 2022 en men's physique master et s'est classé 3e en open. « Je veux continuer les compétitions NPC en international pour aller chercher une carte Pro IFBB » précise-t-il. Pour cela, il ne compte plus les heures passées à la salle et les sacrifices réalisés. Travailleur et rigoureux, Mohamed est déterminé pour gravir tous les échelons. Il donne le meilleur de lui-même à chaque entraînement et respecte sa diète à la lettre. Précis, déterminé et esthétique, il possède toutes les qualités physiques et mentales pour réussir au plus haut niveau.



# Joel GATA

**Athlete Français**

**MENSPHYSIQUE  
PRO WABBA  
Champion MISTER  
UNIVERS**

**Fondateur de la  
marque de  
Sportswear**

**FOCUS EVOLUTION  
qui a autour de lui  
un environnement  
adéquat pour évo-  
luer.**

**Restez Connecté  
LE SITE ARRIVE**

Instagram:  
[@focus\\_evolution\\_shop](https://www.instagram.com/focus_evolution_shop)





**CHRISTOPHE  
CORION**  
Reporter



**INTERVIEW**

# JEAN-MARIE BERMER

Photothèque : Jean Marie BERMER

« **JE VOULAIS  
ABSOLUMENT  
DEVENIR  
BODYBUILDER ET  
MONTREZ À PAPA  
(...) ET MON  
FRÈRE... QUE  
J'ÉTAIS CAPABLE  
ET QU'ILS SOIENT  
FIER DE MOI** »

**ATHLÈTE LUXEMBOURGEOIS  
NATIONAL ET INTERNATIONAL,  
JEAN-MARIE BERMER S'EST ILLUSTRÉ  
SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE DANS  
NOMBRES DE COMPÉTITIONS.**

Il est également fondateur et dirigeant de la marque Power Food's J-M.B® depuis 2003, **Jean Marie BERMER** reste un acteur connu et reconnu dans le milieu de la remise en forme mais aussi dans celui du bodybuilding. Il a suivi des centaines de gens depuis plus de 20 longues années.

Jean Marie revient pour nous sur sa carrière sportive et professionnelle.



**christophe CORION : Bonjour Jean Marie, quand as-tu débuté le culturisme et quel a été ton parcours sportif ?**

**Jean Marie BERMER :** Bonjour Chris, eh bien j'ai débuté le culturisme à l'âge de 17 ans, donc cela fait aujourd'hui 38 ans que je pratique la culture physique sans jamais m'être arrêté, ni même manqué un seul entraînement, lesquels sont devenus pour moi un réel mode de vie et un besoin. Depuis 2003 ma passion s'est transformée en un métier professionnel. Avant cela (lorsque j'étais enfant), j'ai toujours pratiqué des tas de sports différents, dans beaucoup de domaines, comme l'athlétisme, du cyclisme, du judo, du karaté, et avant cela, du football que j'ai pratiqué dès l'âge de 7 ans. A l'âge de 13 ans, j'ai été nommé dans l'équipe nationale du Luxembourg ou j'ai pratiqué des matchs de sélection et à l'âge de 15 ans, j'ai été champion du Luxembourg avec l'équipe de Progres-Niederkorn dans la catégorie cadets....

Peu après à l'âge de 15 ans et demi, j'ai perdu mon Papa (un homme très costaud de nature qui à l'époque travaillait dans les mines et chargeait les wagons, il était un grand fan de Foot (lui-même a joué à l'époque et faisait de la boxe anglaise avec son frère, puis c'est lui qui m'a inspiré dans le football à me dépasser, à devenir un joueur renommé, mais sa perte m'a tellement anéanti que j'ai perdu l'envie de continuer à pratiquer le football... Je me souviens encore très bien, que pendant cette période, mes parents tenaient un café comme commerce, les gens du comité officiel du Progrès Niederkorn ont supplié ma mère de me convaincre de continuer à jouer avec la promesse d'un avenir dans l'élite luxembourgeoise, l'équipe nationale du Luxembourg m'ouvrirait les bras, mais rien à faire, car j'avais pris ma décision de ne plus jamais jouer au football...

Pour le coup, moi aussi je voulais être comme eux, c'est alors que j'ai commencé à faire des mouvements de musculation et à m'entraîner chez nous à la maison, plus précisément chez ma maman avec deux vieux haltères et un élastique-expander (que l'on nommait ainsi à l'époque), que j'ai trouvé dans notre garage et que mon père a dû utiliser pour lui auparavant. Tous les soirs après avoir terminé le travail de la journée dans notre bistrot, je faisais des exercices et des pompes au mieux que je pouvais dans ma chambre, avant de me coucher la nuit entre 1:30h et 2:30h.

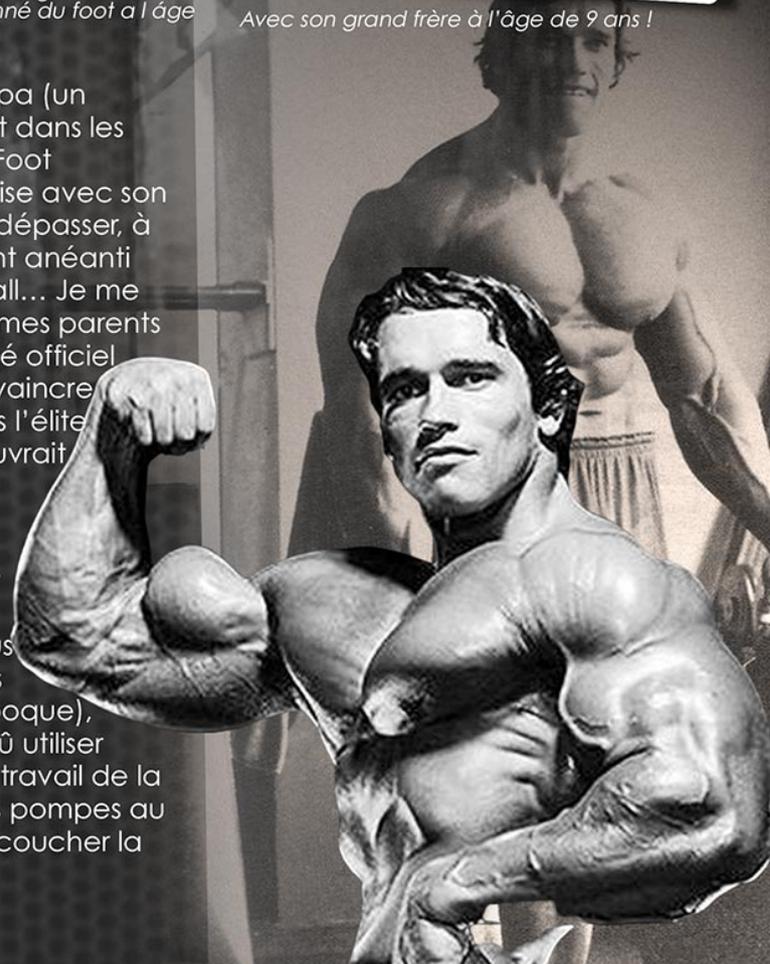
# JEAN-MARIE BERMER



*Avec ses parents à l'âge d'environ 10 ans / Déjà passionné du foot à l'âge de 5-6ans.*



*Avec son grand frère à l'âge de 9 ans !*



Comme je travaillais déjà depuis l'âge de 14 ans chez mes parents, j'ai supplié ma mère de m'acheter des illustrés de Musculation (à l'époque Sport & Fitness et Muscle & Fitness), que j'avais vu chez mon frère....

Alors en regardant ces illustrés tous les jours, je pense que j'ai dû les regarder au moins des dizaines de fois par jour pendant des semaines et des semaines, jusqu'aux nouvelles éditions. Puis j'ai découvert aussi pour la première fois, des compléments alimentaires (à l'époque les Protéines et Gainers de AS Arnold Schwarzenegger), lesquels promettaient de prendre du muscle et du poids, alors je n'ai pas beaucoup réfléchi et tout de suite, j'ai commandé avec le peu d'argent que je gagnais chez mes parents.

Mon budget me permettait de prendre 1 fois par mois, 1 boîte de Gainer pour m'aider à progresser et prendre du poids et de la masse musculaire ....

Tout au début, le but pour moi était de pratiquer la musculation, mais jamais je n'ai vraiment voulu participer à des compétitions de Bodybuilding, car à cette époque, je ne connaissais pas du tout cette discipline. Je désirais plutôt me muscler un peu et être plus costaud, tel que l'était mon père et mon grand frère.

Mais très vite, j'ai pris goût à cette discipline et en regardant tous les mois les illustrés plus les photos des athlètes de ce magazine... (Je pense bien évidemment comme tout le monde à cette époque des années 80/90 avec entre autres Arnold Schwarzenegger). Qui m'ont inspiré et c'est ainsi que j'ai découvert le véritable body-building. J'ai alors demandé à mon frère si je pouvais m'entraîner avec lui et chez lui, dans son grenier où il avait installé par lui-même des poulies qui étaient fixées sur des poutres, il avait installé un banc avec des barres et des haltères qui possédaient des disques individuels et de petites barres anciennes toutes rouillées (lol), à l'époque c'était avec les moyens du bord. Puis après quelques séances avec mon frère, j'ai commencé à lui demander toujours plus, comment je devrais m'y prendre pour devenir plus musclé et être un Bodybuilder !? Alors il m'a dit : Eh bien écoute, si vraiment tu veux faire ce choix sérieusement, alors va t'entraîner dans une vraie salle de musculation !!! Comme j'étais encore jeune et très

timide pour mon âge, je n'ai pas osé y aller seul. Mais comme le hasard fait bien les choses, il y avait l'oncle d'une connaissance à moi qui était inscrit au Gold's-Gym de Pétange (Luxembourg) chez un ancien et très renommé champion national du Luxembourg "Henri Hoepfner", et sa salle se trouvait juste à côté de mon second travail. (Car entre temps je cumulais deux jobs, l'un était dans le Supermarché de Cactus à Pétange et pour l'autre, je continuais d'aider ma mère à son café). C'est ainsi que je me suis inscrit et que j'allais régulièrement à la salle pour ne plus jamais m'arrêter.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Un an plus tard, dans le même village, il y avait des rumeurs qui circulaient en prétendant qu'une autre salle de musculation ferait très bientôt son apparition, "le Dynamic-Gym", une salle encore plus professionnelle avec le nouveau champion du Luxembourg, **Neiser Paul**, qui m'a beaucoup inspiré avec un physique hyper musclé et une force incroyable. C'est ainsi que peu de temps après j'ai changé de salle et que je me suis mis au véritable Bodybuilding, avec des entraînements plus structurés mais aussi plus poussés, où l'on faisait des séances communes et que chacun voulait être le meilleur et on se poussait à l'extrême. (Jusqu'au point de vomir après certains entraînements et surtout pour les entraînements de cuisses). Deux ans après l'ouverture du Dynamic Gym, Paul Neiser (qui était alors devenu un excellent ami) organisait la première compétition de son Club National de Bodybuilding et Paul me proposait d'y participer dans la catégorie Junior (ou j'ai fait une belle 3<sup>ème</sup> place).

Tu peux alors t'imaginer Chris, qu'avec une expérience comme celle-ci, j'en voulais encore plus et ma vie n'était alors plus qu'une énorme quête du Bodybuilding. **Je voulais absolument devenir un véritable Bodybuilder et montrer à papa (qui me manquait tant) et à mon frère... Que j'étais capable et qu'ils soient fier de moi et de ce que j'étais en train de devenir !!!**

**christophe CORION : Quelles sont tes plus belles compétitions ?**

**Jean Marie BERMER :** La compétition la plus belle, je pense que ce fût mon premier titre de champion du Luxembourg en 1991, dans la catégorie -90kg à l'IFBB et puis le toutes catégories où j'ai dû me battre et gagner contre l'ex champion du Luxembourg Claude Hemmer, (qui m'a félicité après ma victoire et me disait, si tu continues comme ça Jean-Marie, tu feras une grande carrière dans notre sport), et qu'il me ferait connaître dans le milieu du Bodybuilding à Luxembourg. Les journaux, la radio et la télévision commençaient à parler dans tout le Luxembourg. Tout ceci était encore tellement surréaliste, qu'il me fallait un certain temps pour vraiment me rendre compte de ce que j'avais réalisé, un rêve et j'ai prouvé à mon père que j'ai pu devenir un champion et que le Luxembourg désormais, se rappellerait de mon nom. Au fond de moi, j'espère avoir atténué sa désillusion d'être un jour un grand joueur de foot pour être devenu un champion de Bodybuilding.



1991 Championnat national de Luxembourg



© FITNESS-MAG



Après environ 3 ans d'entraînement (catégorie Junior)

**JEAN-MARIE BERMER**

Avec ce titre de champion du Luxembourg et toujours le même soutien de mon grand frère, j'ai été encore plus motivé que jamais et je voulais surtout ne pas m'arrêter en si bon chemin, j'en voulais encore plus, je voulais passer au niveau supérieur, au niveau international.... J'ai donc commencé à réviser mes méthodes d'entraînements, mon alimentation ainsi que ma supplémentation, j'étais donc encore plus discipliné et plus structuré dans mes progressions, elles étaient avant tout nécessaire pour

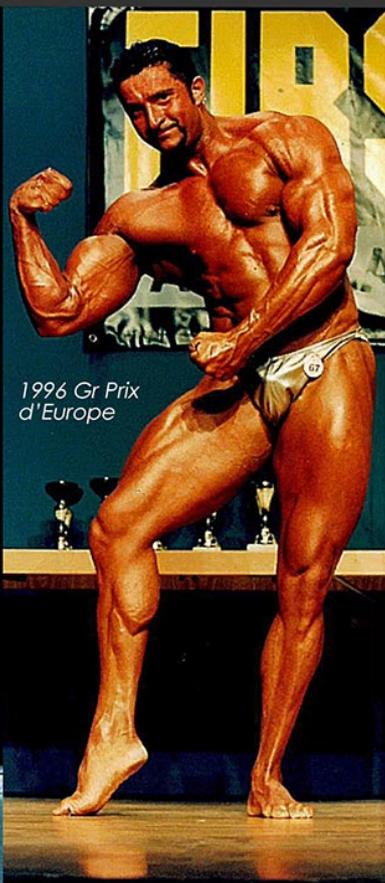
progresser et continuer à avancer. Je me fixais alors un but beaucoup plus haut (une participation au championnat du monde), pour la plupart des athlètes dans le milieu du Bodybuilding c'était un rêve, le rêve de participer et se présenter avec les meilleurs Bodybuilders du monde entier, cela me motivait encore davantage...

Mais avant de participer au championnat du monde, je devais me qualifier (ce qui n'a pas été aussi simple), il fallait déjà participer avant tout à d'autres compétitions

internationales, donc j'ai choisi peu de temps après mon titre de champion du Luxembourg, la participation au championnat international d'Allemagne à Zweibrücken ou je faisais une 5ième place en finale, puis une 2ième place au grand Prix de Sarreguemines, puis une 3ième place au finale Weider-Cup à Montpellier, ainsi que la participation aux Grand Prix d'Europe à Sandweiler, ou j'ai eu mon titre de vice-champion d'Europe et enfin, avec tout cet ensemble, j'ai obtenu une qualification pour le championnat du monde qui se déroulait en Argentine en 1996 pour la fédération WABBA!!!



1995 Gr Prix Sarreguemines



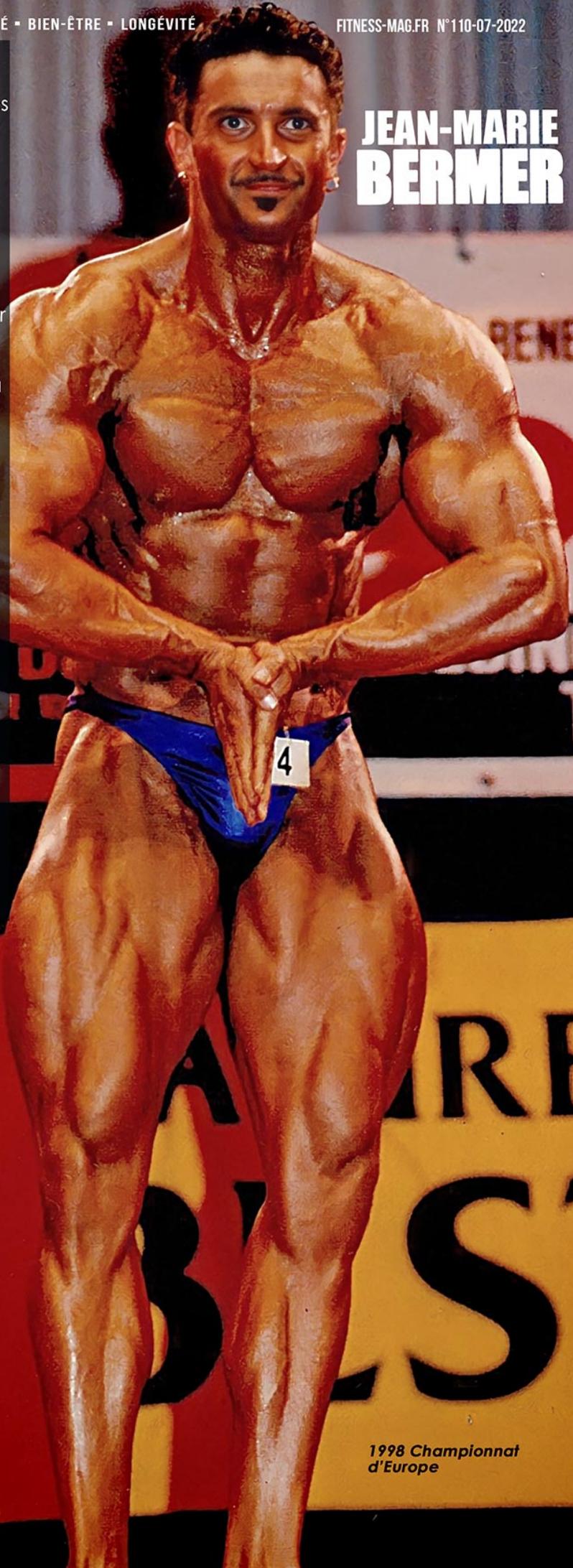
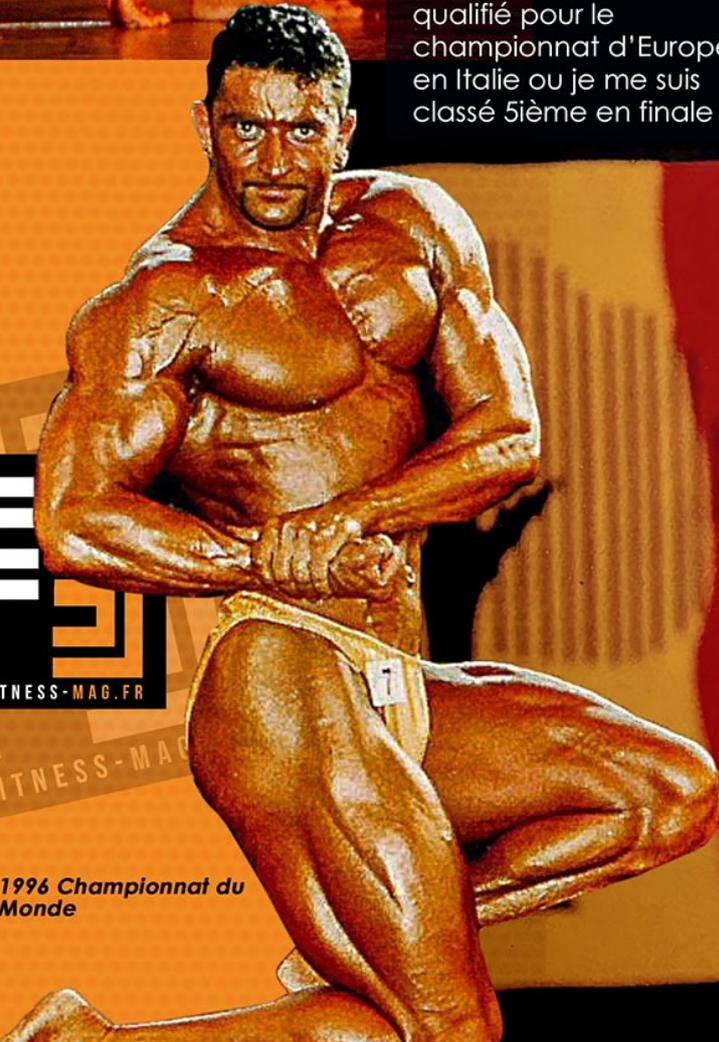
1996 Gr Prix d'Europe

Alors à cet instant, ma motivation à explosé et rien que le fait d'avoir réussi mes qualifications, cela me poussait à faire une préparation d'enfer avec des entraînements de 6x semaines et 2x par jour, dont une séance le matin et une séance le soir (toujours en combinaison avec mon travail au Supermarché avec deux post de travail journalier ou je commençais le matin de 05:00h jusqu'à 11:00h et puis à 11:30h je faisais ma première séance d'entraînement, puis reprise du travail de 15:00h jusqu'à 19:00h et enfin, vers 19:30h ma deuxième séance d'entraînement. Les deux dernières semaines de ma préparation, j'allais tous les jours m'entraîner en Allemagne à Dillingen sous le contrôle d'un ami et Bodybuilder renommé en Allemagne et à l'International, (Wilhelm Hauck), dans son Gym de 1200m2 (dans lequel j'ai été propriétaire de 1997 à 1999) qui m'a beaucoup aider dans cette préparation. Le jour « J » j'étais venu pour le départ depuis l'aéroport de Frankfurt à destination d'ARGENTINE BUENOS-AIRES avec mon meilleur ami (Nico Nierenhausen), qui m'accompagnait tout au long de ce voyage, une superbe aventure ou j'ai su me placer dans le Top 6 en finale entre les 15 meilleurs athlètes du Bodybuilding mondial.



# JEAN-MARIE BERMER

Avec cette place en finale j'ai été plus que fier d'avoir représenté les couleurs du Luxembourg, ainsi que ma première participation à mon premier championnat du monde avec une place en finale, j'étais devenu le premier Luxembourgeois à réussir à l'international et à me placer au niveau mondial. Ceci était dû à mon premier titre de champion du Luxembourg, c'est une de mes plus belles réussites dans mon parcours en compétitions de Bodybuilding et cela restera à jamais gravé dans ma mémoire !!! Ensuite j'ai continué à participer à beaucoup d'autres compétitions nationales et internationales ou j'ai été encore plusieurs fois champion du Luxembourg, je me suis qualifié pour le championnat d'Europe en Italie où je me suis classé 5ème en finale



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG

1996 Championnat du Monde

1998 Championnat d'Europe



2005 MR et MRS Univers



2007 MR et MRS Univers



**IPOWER!**

2007 MR et MRS Univers

Europas größter  
Treffpunkt für  
Bodybuilder und  
Krautsportler

Miss FIBO  
FIBO POWER

22. - 24. September 2007  
Messegalerie 10  
Halle 9, 10 & 12  
Eingang



2009 MR et MRS Univers

**christophe CORION : L'actualité du bodybuilding n'est pas très réjouissante avec de nombreux décès cette année, comment juges-tu l'évolution de la discipline depuis quelques années ?**

**Jean Marie BERMER :** Oh oui Chris, c'est vraiment très triste tous ces décès annoncés depuis ces dernières années, avec en plus de nombreux champions de notre Sport et la plupart d'entre eux étaient vraiment encore très jeune... Je pense que l'évolution dans notre discipline a changé depuis des années déjà, et le problème, c'est que le Bodybuilding a totalement changé le niveau esthétique, et cela demande aux athlètes d'être toujours plus massifs et plus secs et ce, toute l'année. Avec autant de fédérations différentes et existantes, je pense que la plupart des athlètes font trop de participations dans différentes compétitions, ils enchainent des semaines et des mois dans l'année, sans écouter leur corps et lui donner la chance d'avoir le repos nécessaire. (Ce qui est très important pour garder la santé et rester avec une shape saine très longtemps) !!! Ainsi, les jeunes athlètes de nos jours veulent absolument avoir le plus vite possible un haut niveau et ne se laisse plus le temps nécessaire pour progresser.

**C.C. : Quelles mesures pourraient-ont proposer pour arrêter ce désastre ?**

**J.M.B :** Je ne sais pas si on peut dire "désastre", je ne pense pas non plus qu'on peut arrêter tout ceci Chris, tout a changé de nos jours et aujourd'hui on est rentré "de plus en plus" dans un monde virtuel, et avec tous les réseaux sociaux, (qui d'un côté sont supers car nous avons les moyens de voir et de lire beaucoup de choses sur tous les sujets). On peut obtenir toutes les informations très vite, sur tous les

sujets "existants" comme sur les entraînements, sur l'alimentation, sur la supplémentation et beaucoup plus, mais malheureusement... Il y a également beaucoup trop de fausses infos online...

Ainsi de nos jours, il y a aussi le "coaching personnalisé" et le "coaching online" qui explose, mais il y a également le risque de se faire suivre par des coachs non professionnels, non diplômés et sans la moindre expérience dans le domaine des compétitions de Bodybuilding et de Fitness. Aujourd'hui beaucoup proposent des services online, même sans voir l'athlète ou la personne pour la première fois "en personne" ce qui fausse beaucoup la finalité des résultats. Dans beaucoup de salles de sports, on trouve de plus en plus un grand nombre de coachs, "malheureusement", pour la plupart ils sont non diplômés, ou bien, ils reçoivent après un suivi et une formation de 3 mois, un diplôme... Qui le plus souvent est non reconnu et ils affichent des titres de nutritionniste et de préparateur physique. Alors qu'en vérité, il faut des années d'expériences dans ce domaine et qu'une formation de 3 mois n'est pas suffisante pour suivre des athlètes de compétition...



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



**christophe CORION : Peux-tu nous présenter ton activité professionnelle ?**

**Jean Marie BERMER :**

L'année 2003, j'ai ouvert ma boutique à Luxembourg dans le village de Bascharage ou j'ai commencé à travailler avec la marque Gensan depuis l'Italie, j'ai fait également des formations et mon premier brevet d'expert diplômé en alimentation sportive. Puis peu de temps après j'ai créé ma propre gamme de compléments alimentaires de (sport - santé et bien-être) sous une marque depuis protégée, J-M.B's luxury Power-Food's®. Aujourd'hui, avec plus de 50 produits différents sur le marché national et international, lesquels sont enregistrés au ministère de la santé en Belgique sous des numéros NUT, ainsi que nombres autres produits de ma gamme qui sont aussi enregistrés en France. J'ai également créé ma propre marque de vêtements de sport et de loisirs "également protégée" sous le nom de J-M.B® Sports-Collection...

Pendant des années j'ai suivi beaucoup de formations pour obtenir tous mes brevets comme : Expert diplômé en alimentation sportive, Nutritionniste diplômé, Diplômé en nutrition de sport, Coach diplômé, NGB Master instructeur sport & physio diplômé et Conseiller de santé InBody certifié et agréé...

J'ai préparé également pendant presque 20 ans de nombreux athlètes pour des compétitions nationales et internationales en Body-Building et Fitness, ainsi que dans les sports de combats, comme dans les sports d'endurance et ceci en haut niveau avec de nombreux résultats et des podiums...

J'ai également organisé beaucoup de compétitions sur mes 38 années d'activités, entre autres des championnats du Luxembourg, le Grand Prix d'Europe, les championnats du monde et les J-M.B®Open. Puis j'ai été actif comme président de la WABBA et de la NAC-Luxembourg, aussi juge national et international pendant plus d'une vingtaine d'années ...

Aujourd'hui mon activité et mes engagements sont toujours les mêmes, je suis toujours actif dans ma société et dans mon magasin, toujours en recherche de continuer à développer des nouvelles formules de compléments alimentaires, d'améliorer et grandir ma gamme de produits et de me maintenir sans cesse à un niveau supérieur.

Ainsi, je travaille toujours comme coach sportif dans ma salle privée, je suis de nombreuses personnes dans toutes les activités, qu'elles soient sportives et non sportives, mais aujourd'hui, mon but n'est plus le même qu'avant, c'est à dire de continuer à faire tant de préparations d'athlète en compétition. Je me concentre davantage des personnes plus lambdas qui recherchent uniquement la remise en forme, se remuscler, perdre du poids et améliorer leur santé, leur vitalité et le bien-être.



**C.C. : Est-ce que tes compléments sportifs s'adressent seulement aux compétiteurs ou à tout autre sportif qui désire prendre des suppléments et ainsi évoluer ?**

**J.M.B :** Non Chris, ma gamme ne s'adresse pas seulement aux compétiteurs mais également à tous les autres sportifs, comme à toutes les personnes non-sportives. Ainsi qu'à ceux et celles qui au quotidien recherchent tout simplement des suppléments et des compléments alimentaires qui seront adaptés à leur besoin journalier. Pour être un peu plus précis Chris, au début mes compléments alimentaires était avant tout développé pour les compétiteurs de haut vol, mais avec les années d'expérience et pour m'être occupé plus assidument de cette idée, j'ai réussi à faire évoluer ma gamme à un niveau supérieur et j'ai continué à développer des compléments alimentaires qui peuvent être utile à ce jour, pour tout le monde. Voici quelques exemples : Pour la perte de poids et la sèche, nous adopterons des régimes pour brûler les graisses et gérer l'alimentation, améliorer l'endurance et la récupération, augmenter la masse musculaire, obtenir un gain de poids corporel supérieur, accélérer la force l'énergie, renforcer sa musculature. Pour les végétaliens, les végétariens, idem ainsi que pour les diabétiques ou tout simplement pour augmenter la vitalité et l'amélioration générale de la santé...

**christophe CORION : Quelles sont tes priorités dans le monde du sport aujourd'hui ?**

**Jean Marie BERMER :**

Aujourd'hui je fais beaucoup moins de préparations d'athlètes pour les compétitions, mais je reste toujours disponible pour des athlètes qui désirent une préparation physique dans n'importe quel domaine du sport. Par contre mes priorités aujourd'hui sont différentes et je m'occupe beaucoup plus de toutes les personnes de tout âge (homme ou femme, couple ou de la jeunesse), sportifs comme non sportifs, qui sont à la recherche d'améliorer ou de changer leur silhouette, changer leur mode de vie alimentaire, améliorer la santé le bien-être et la vitalité. Ceux et celles qui veulent augmenter leurs performances sportives et particulièrement qui désirent garder un physique équilibré et un mode de vie sain.

**C.C. : Quels sont les projets qui vont te tenir à cœur pour 2022 ?**

**J.M.B :** Avant tout, rester en bonne santé Chris et sortir enfin de cette pandémie (covid) qui dure depuis 2019, j'espère par ailleurs profiter encore de mes 3 enfants (**Enio, Djanta et Fafah** et de mon épouse **Nathalie** de nombreuses années. Puis un projet qui me tient à cœur, mais ce sera l'année prochaine en 2023, ça sera le 20ième anniversaire de Power-Food's J-M.B® et j'espère pouvoir refaire une belle fête et une terrible braderie avec ma famille, mes amis, mes athlètes et tous mes clients fidèles afin qu'ils gardent cet événement en mémoire avec les années précédentes et à jamais. Puis que cette année soit une meilleure année que les deux précédentes pour nous tous.

**C.C. : Tu as fidélisé de nombreux athlète et clients depuis de nombreuses années, qu'aimerais-tu leur dire ?**

**J.M.B :** Tout d'abord j'aimerais remercier tous les athlètes qui ont concourus sous le nom du Team Power-Food's J-M.B® pendant de nombreuses années et d'avoir ainsi remportés tant de podiums et de premières places au niveau national comme international, sans oublier mes athlètes et modèles qui sont encore à ce jour sous contrat, pour leur superbe boulot et publicité (voir catalogue 22-23 online) depuis toutes ces années, puis je

tenais à remercier particulièrement tous les jours mes clients qui ont choisi ma gamme pour leurs besoin quotidien, ainsi que ceux qui font les suivis et coachings à mes côtés, je les remercie avant tout pour leur fidélité depuis presque 20 ans d'existence de J-M.B's luxury Power-Food's.

**C.C. : Pour toi, comment définit-on un bon coach sportif ?**

**J.M.B :** Un bon coach est une personne qui est avant tout à l'écoute, qui fait preuve de sérieux et qui sait mettre en valeur ces compétences, son savoir et ses expériences précédentes. Mais aussi ses diplômes et certificats reconnus, pour rassurer ses clients et ses athlètes....

**SUIVRE JEAN-MARIE :**



Avec sa femme Nathalie et leurs enfants Enio- Djanta et Fafah.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel



# DECOUVREZ NOTRE SHOP



Compléments alimentaires pour le sport, la santé et le bien être • Nahrungsergänzungen für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden • Food supplements for sports, health and wellness

**NOS Formules Coaching diplômé, sport-santé-bien être**

- Des programmes alimentaires personnalisés
- Des programmes d'entraînements personnalisés
- Des analyses corporelles avec un bilan certifié
- Du coaching privé et individuel



- Compléments alimentaires / protéine-vitamines etc.
- Articles bio et vegan
- Boissons énergétiques et isotoniques
- Accessoires Fitness / Matériel de musculation
- Articles de sport de combats, boxe etc.
- Habits de Sports et Loisirs

**En vente sur place**



# N°1 au Luxembourg



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

HOMMAGE

MARC VOUILLOT



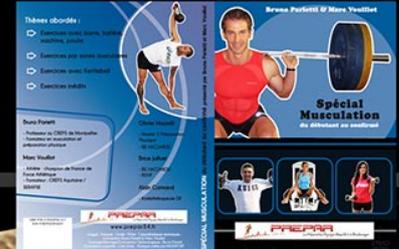
Champion de France de force athlétique  
 Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique  
 Formateur à la SERAPSE depuis 1998  
 Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

# La force Athlétique



DVD VIDEO™

amazon.com



# LE SQUAT

## 2ème partie

LE SQUAT NE PARDONNE PAS LA MÉDIOCRITÉ

Comme nous l'avons déjà vu, la majorité des grands souleveurs utilise un écartement moyen, légèrement plus large que le bassin, favorisant ainsi le travail des cuisses.

Plus l'écart est large, plus la sollicitation des hanches est importante. Par contre, le problème de souplesse des chevilles, que l'on remarque souvent dans les positions plus étroites nécessitant une plus grande avancée des genoux, peut s'en trouver résolu.

La position pieds et genoux très écartés a pour avantage, non négligeable, de réduire la distance horizontale de la ligne allant des hanches aux genoux, ce qui permet d'effectuer une flexion moins profonde; écartement à déterminer de façon précise en fonction des avantages mécaniques que l'on peut tirer des leviers anatomiques.



Tom Platz

# LE SQUAT

Texte de **Marc Vouillot** 2ème partie

L'utilisation de chaussures de type haltérophile, avec des talons plus ou moins hauts, peut également résoudre les problèmes occasionnés par la raideur des hanches et des chevilles (réduction des tensions sur le tendon d'Achille).

Ces problèmes peuvent être en partie, ou totalement, résolus par un travail d'assouplissement des régions concernées (psoas-iliaque, droit antérieur, ischio-jambiers et jumeaux).

Cette surélévation des talons pourra permettre de retrouver une position mécaniquement plus adaptée.

Toutes modifications de l'écartement des pieds, ou de la hauteur de talons, supposent de nouvelles sensations dues à un travail musculaire et articulaire différent.

Il faudra donc en tenir compte dans le choix d'une technique particulière et dans tout changement de position jugé nécessaire. Cela peut parfois demander un temps d'adaptation plus ou moins long.

Dans tous les cas de figure, les genoux doivent toujours se placer dans l'axe des pointes de pieds (attention aux genoux qui basculent vers l'intérieur, ce qui engendrent une éversion du pied, provoquent une usure prématurée des bords internes des ménisques, traumatisent les hanches et déstabilisent le dos).

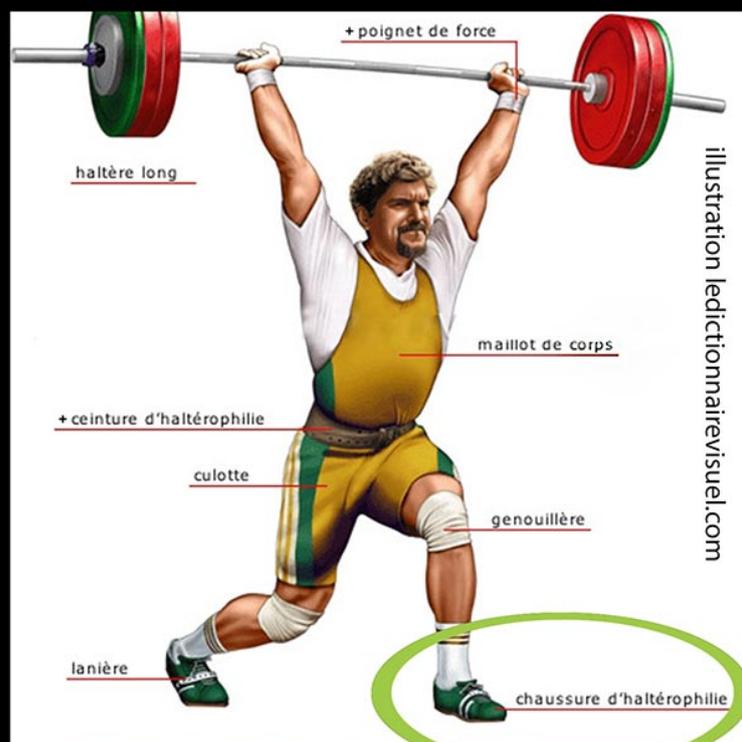
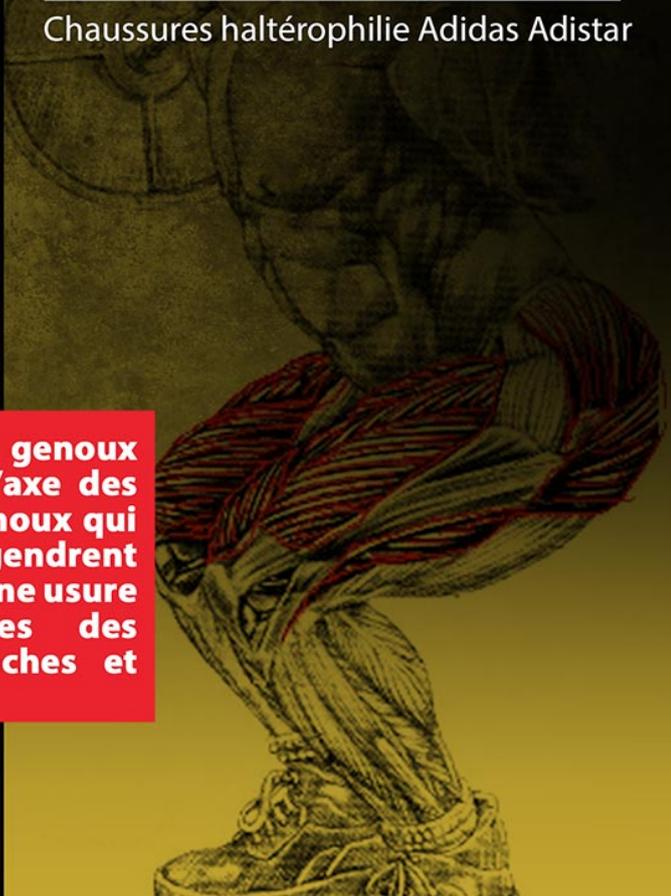


illustration ledictionnairevisuel.com



Chaussures haltérophilie Adidas Adistar



**Renforcement des abducteurs de la hanche et des pelvi-trochantériens avec élastiques afin de travailler la fixation des genoux. Les élastiques peuvent être utilisés durant le squat.**



## Les appuis au sol

Ils sont déterminants, quant au maintien de l'équilibre général, et indispensable à la réalisation parfaite d'une flexion de jambes.

Prendre appui sur les plantes de pieds engendre un déséquilibre vers l'avant qui impose une participation beaucoup trop importante du dos par rapport à celle des cuisses.

De plus, ce déséquilibre a tendance à favoriser le travail dos rond qui, non seulement, n'apporte aucun avantage mais prédispose à des blessures pouvant être très graves.

Prendre appui sur les talons suppose :

- d'une part, un effort trop important des cuisses (dans une position défavorable)
- d'autre part, une perte de contrôle au niveau du dos et des hanches, qui engendre souvent un déséquilibre arrière.

Les bons "squatteurs" sont toujours placés de sorte que leur poids de corps, ainsi que celui de la barre, soit sur un axe, perpendiculaire au sol, partant de la barre, passant par le centre de gravité du corps, pour aboutir au niveau de l'articulation de la cheville à un appui total des pieds au sol.



## La position de la tête (point d'appui visuel)

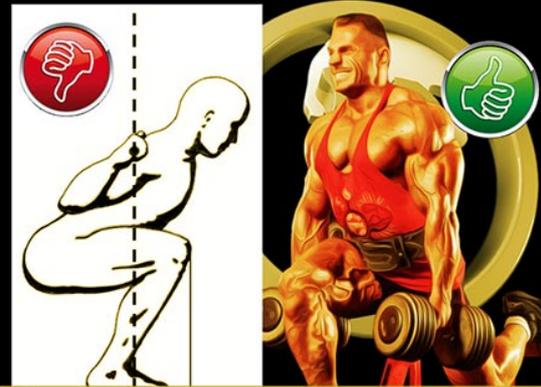
La position de la tête a un rôle à jouer dans la posture adoptée par l'athlète.

**Certains "squatteurs" ont une tendance fâcheuse à baisser la tête et à regarder le sol, ce qui les entraîne en déséquilibre avant avec le risque d'arrondir le dos. Ceci est à éviter.**

D'autres athlètes relèvent énormément la tête pour porter leur regard vers le plafond. Cette position peut présenter un certain avantage quant à l'équilibre général, mais place le cou en hyper-extension dangereuse à long terme.

Il s'agit de trouver entre ces deux positions extrêmes le bon compromis. Le support visuel est un complément indispensable. On doit fixer son regard sur un point bien précis qui aura été préalablement déterminé et que l'on ne quittera plus des yeux, même si celui-ci devient souvent en cours de mouvement un grand flou artistique.

**Ce point d'appui visuel devra se situer face au champ de vision ou légèrement plus haut en essayant de maintenir la tête droite et immobile durant tout le mouvement (les yeux bougent, pas la tête).  
maintenir l'équilibre durant la flexion et l'extension des jambes.**



## La flexion des jambes

Durant cette phase importante du mouvement, l'accent doit être mis sur :

- **le maintien permanent de l'équilibre général,**
- **la fixation maximale du dos,**
- **le maintien du couloir idéal,**
- **la bonne amplitude de flexion,**
- **le contrôle de l'accélération de la charge.**

Les nombreuses heures d'entraînement, durant lesquelles la technique aura été inlassablement répétée, devront avoir permis de s'imprégner totalement de la bonne mécanique du mouvement et de toutes les sensations qui y sont liées.

Une descente rapide peut comporter certains avantages :

- pas de perte d'énergie,
- utilisation plus importante du rebond et du temps de ressort.

**Malgré cela les désavantages sont trop nombreux pour que cette méthode soit conseillée :**

- perte du bon couloir de poussée,
- moins bonne fixation du dos,
- trop importante accélération de la charge (augmentation considérable du poids due à la vitesse acquise, effet gravitaire),
- stress important sur les genoux, les hanches, le dos, lesquels, à plus ou moins long terme peuvent en subir les conséquences.

Là encore, il s'agira de trouver le bon compromis afin de toujours garder le contrôle de la charge ainsi que le bon couloir de flexion.



# L'extension des jambes

Tous les points précités sont importants. Mais, c'est la descente qui détermine souvent la réussite ou l'échec d'un squat.

La réalisation d'une performance est la résultante de l'aptitude à coordonner la contraction et le relâchement des muscles successivement sollicités (agonistes et antagonistes) au service d'une technique parfaitement maîtrisée et d'un gainage optimal.

La trajectoire de la barre doit toujours suivre un axe perpendiculaire au sol sans changement de couloir durant la descente et la montée. Une fois en flexion, suffisamment profonde et après avoir bénéficié d'un léger rebond, la barre doit être poussée avec une réaction et une explosion neuromusculaire, propre à lui donner une accélération ascendante, par l'action simultanée des cuisses, des fessiers et de la région lombo-pelvienne qui est déterminante.

Il faut également veiller sans cesse au maintien permanent de la fixation complète du dos et à l'équilibre général.

Afin de ne pas créer de contractions parasites des bras, ceux-ci devront se relâcher quelque peu, à mi parcours, pour se placer coudes légèrement engagés sous la barre. C'est ainsi que la poussée de la charge devra continuer jusqu'à l'extension complète des genoux et le redressement du buste afin que l'arbitre donne rapidement le signal "rack".



## Le passage critique

Tous les athlètes, expérimentés ou non, ont tendance à avoir le même passage critique qui se situe à un angle d'environ 30° d'extension par rapport à la parallèle au sol durant la phase ascendante.

Pour vaincre ce point critique, durant lequel on se trouve parfois en suspend, buste vers l'avant (perte de couloir) et bassin en recul (centre de gravité excentré), dans l'impossibilité de continuer la poussée, il faut un contrôle total de la région lombo-pelvienne, des hanches et du bassin.

En effet, les bons "squatteurs" arrivent à vaincre ce problème par l'engagement du bassin en avant qui leur permet, grâce à l'avancée des genoux que cela entraîne, de replacer le centre de gravité dans l'axe de la poussée et de pouvoir à nouveau bénéficier de l'aide importante des muscles quadriceps et grands fessiers, momentanément exclus de l'action motrice.

Ce passage difficile doit s'effectuer dans la dynamique du mouvement ascendant en ayant en permanence conscience de la position du corps à chaque phase déterminante tout en gardant la fixation constante du dos. Le bassin et le tronc doivent former un ensemble rigide et indéformable durant tout l'effort.

Cela est impossible à réaliser avec un dos rond (qui est à déconseiller dans tous les cas de figure) et un écart trop étroit des pieds.



Une inspiration profonde doit être prise avant de soulever la barre des supports. Puis, on expire doucement et progressivement durant le recul.

Une fois positionné, une nouvelle inspiration profonde précède la flexion durant laquelle on doit rester en apnée.

Il est nécessaire de bloquer le thorax en inspiration, durant la descente, pour expirer de façon progressive en fin d'extension lorsque le buste retrouve une position plus droite et après avoir négocié le passage critique (manœuvre de valsalva).

L'air inspiré, puis bloqué dans les poumons par la fermeture de la glotte et la mise en contraction des muscles expirateurs, permet de maintenir une grande rigidité du tronc propre à lutter contre la forte pression, occasionnée par la charge.

Ne pas négliger durant la préparation physique, le travail de la sangle abdominale et des muscles posturaux car ils sont d'une importance capitale dans le maintien vertébral lors de la réalisation d'un squat lourd.

Durant le squat, les abdominaux sont un soutien pour la cage thoracique qui, elle-même, s'appuie sur le diaphragme contracté.

**Marc Vouillot**

**1**

**Renforcement de toute la chaîne postérieure par un gainage statique avec charges, sur une durée d'effort de 10" à 20" maximum**

**2**

**Gainage facial à dominante abdominale avec charge sur une durée d'effort de 10" à 20" maximum**

**Laurent BERNARDINI**  
Photo Eric RALLO



**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE  
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

**BNSSHOP.CORSICA**

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia  
Ave sampiero corso RN 193  
0495377824

*Laurent Bernardini*





**ERIC  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# MAGNÉSIUM & MITOCHONDRIES

**COMMENT OPTIMISER VOS  
PERFORMANCES SPORTIVES ?**

**Pour ce mois-ci, je vous propose de retrouver le Dr. Rhonda Patrick au cours d'une courte vidéo sur l'importance du magnésium sur la performance sportive et nos mitochondries en particulier.**

Des biologistes de l'Université de Maastricht aux Pays-Bas l'affirment après une expérience réalisée avec 8 étudiants masculins.

Conseils tout aussi valables pour les sédentaires, du moins pour ceux qui veulent préserver leur santé, le sujet de cette vidéo devrait vous intéresser si vous cherchez à améliorer la qualité de vos entraînements sportifs, en force ou en endurance. Loin des clichés faciles du magnésium prescrit par votre médecin pour apaiser vos nerfs, ce minéral essentiel intervient à de multiples niveaux cellulaires. Et si vous ne connaissez pas encore le Dr. Rhonda Patrick, je vous invite à lire ma transcription du séminaire donné par cette chercheuse américaine pour Paleo f(x): Comment votre régime alimentaire, l'exercice et l'hyperthermie peuvent changer l'expression de vos gènes.



FITNESS-MAG.FR



Pour l'instant, je vous laisse avec les conseils toujours très avisés de **Rhonda Patrick** et vous retrouvez en fin de transcription pour y ajouter quelques détails...

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



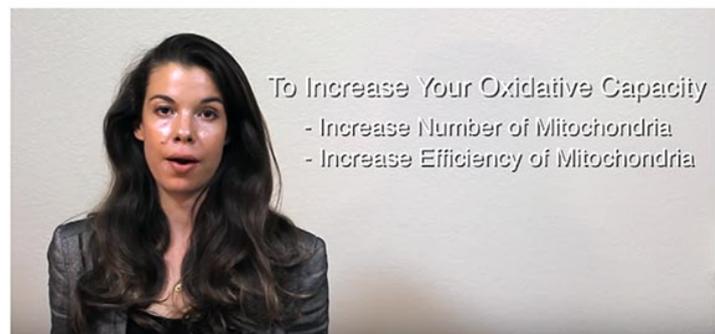
## AUGMENTER LE NOMBRE DE MITOCHONDRIES OU LE RENDEMENT DE CELLES QUI EXISTENT DÉJÀ AMÉLIORE VOS PERFORMANCES ATHLÉTIQUES

Image WALLPAPERLARE

**Dr. Rhonda Patrick:** Je vais vous expliquer comment le magnésium, un minéral essentiel dont 56% de la population américaine est déficiente, peut vous aider à optimiser le fonctionnement de vos mitochondries et augmenter vos performances athlétiques. L'entraînement à haute intensité par intervalles a montré qu'il pouvait améliorer la performance d'exercice, tant chez les athlètes que ceux qui ne le sont pas. L'une des méthodes par laquelle on y arrive effectivement consiste à augmenter la phosphorylation oxydative cellulaire, la capacité de vos cellules musculaires à consommer de l'oxygène.



Seulement, la capacité oxydative ne dépend pas seulement de la disponibilité de l'oxygène, alors qu'il s'agit du sujet sur lequel la plupart des athlètes se focalisent mais elle dépend aussi et surtout de vos mitochondries. Autrement dit, les toutes petites unités (organelles) qui se trouvent à l'intérieur de vos cellules musculaires et qui consomment de l'oxygène pour produire de l'ATP; (l'adénosine triphosphate est la monnaie d'échange de vos cellules). Et de manière tout aussi évidente, vous voudriez que votre production d'ATP dépasse votre consommation d'ATP de manière à améliorer ou à optimiser vos performances physiques afin d'éviter la fatigue musculaire.



Au niveau des mitochondries, il existe deux mécanismes vous permettant d'augmenter votre capacité oxydative. La première est d'augmenter le nombre total des mitochondries. La seconde sera d'améliorer l'efficacité des mitochondries existantes.

Des études ont montré qu'un seul entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) conduisait à la production de nouvelles mitochondries. En conséquence, le total des mitochondries par cellule musculaire avait augmenté.

Mais afin de produire de nouvelles mitochondries, ce processus demande à ce que celles-ci puissent copier leur génome. Et ce mécanisme est réalisé par des enzymes qui ont besoin de magnésium en tant que cofacteur. L'ion magnésium se place à l'intérieur de l'enzyme et l'active afin qu'elle puisse faire son travail. Cela signifie que si votre niveau de magnésium est trop bas, vous rencontrerez des difficultés à développer de nouvelles mitochondries durant l'exercice, ce qui risque de compromettre vos performances sportives.

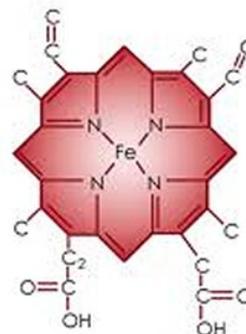
## VOS MITOCHONDRIES SERONT PLUS OU MOINS PERFORMANTES À PRODUIRE DE L'ATP

Le second moyen par lequel vous pouvez optimiser le fonctionnement de vos mitochondries sera de faire en sorte que celles qui existent déjà soient plus efficaces pour produire de l'ATP. Nous savons très bien que le stress oxydatif porte atteinte à l'intégrité de vos mitochondries, ce qui affecte leur capacité à produire de l'Adénosine triphosphate. Fort heureusement, vos mitochondries ont la capacité de réparer ces dommages en utilisant les mêmes enzymes dépendantes du magnésium que je viens de mentionner plus haut.

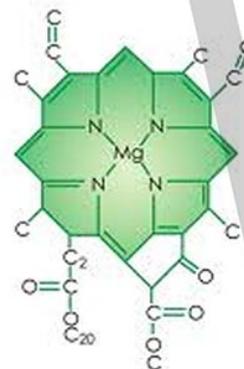


**Le chou frisé est une excellente source de magnésium pour vos mitochondries...**

Donc, si vous voulez être certains que votre taux de magnésium atteint un niveau optimal afin d'optimiser le fonctionnement de vos mitochondries, en ayant – 1 – la garantie de produire de nouvelles mitochondries, et – 2- de permettre à celles qui sont déjà présentes d'être plus efficaces à réparer leurs dommages cellulaires, je ne pourrais que vous recommander de faire un test afin de connaître votre taux de magnésium et en cas de doute, d'augmenter votre consommation de légumes verts (foncés) comme les épinards et le chou frisé ou de manger des amandes. Ces aliments sont tous riches en magnésium.



Human Blood Hemoglobin



Plant Chlorophyll  
image [www.landart.ca](http://www.landart.ca)

A la fin de la vidéo, le **Dr. Rhonda Patrick** nous conseille de consommer des légumes verts comme **les épinards** ou le **chou frisé** et en général, **des légumes verts sombres**. Conseil qui pourrait vous paraître un peu étrange mais il vous suffit tout simplement de retenir que la couleur verte des légumes est l'indication évidente d'**une forte teneur en chlorophylle**.

Et comme vous le savez peut-être, une molécule de chlorophylle contient un atome de magnésium en son centre. C'est aussi simple que cela.

A part ceci, les épinards contiennent aussi des ecdystéroïdes, sujet un peu anecdotique dont nous reparlerons au cours d'un prochain article. **Ce qu'il faut retenir de tout ceci, c'est que les légumes doivent impérativement faire partie de votre régime alimentaire quotidien, pour leurs antioxydants mais aussi pour leur teneur évidente en magnésium, comme nous venons de le voir ensemble.**

Eric Mallet

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



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



**BERNARD DATO**  
Écrivain



# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop



**BERNARD DATO**  
écrivain



Photos: iStock & Google Images

Images: pinterest

Vous traversez une vitre dans le fracas aigu  
 Du verre brisé,  
 Vous sautez du sommet d'un immeuble,  
 Sans filet et sans crainte,  
 Vous fondez sur l'adversaire et le frappez avant,  
 Bien avant de toucher le sol,  
 Amies et Amis masqués, aux muscles galbés au plus près par des collants bariolés,  
 Super-Héroïnes et Super-Héros,  
 C'est souvent (presque toujours) en contre-plongée  
 Que vous vous offrez à nos regards fascinés.  
 Et vous, Amies et Amis culturistes,  
 Sur une scène (presque toujours) surélevée,  
 Nous les spectateurs et les juges,  
 C'est aussi en contre-plongée que vos poses fluides et striées  
 viennent s'offrir à nos yeux sidérés.  
 Justicières et justiciers masqués,  
 Bodybildeuses et bodybuilders tannés,  
 C'est d'en bas,  
 C'est d'en bas que nous découvrons vos exploits  
 Esthétiques,  
 Sur papier couché en quadrichromie et vintage, ou sur les planches élimées de vieux théâtres  
 Oubliés.  
 Amies et Amis de ces Mythologies modernes,  
 Qu'y a-t-il donc en haut et que nous ne voyons plus ?  
 Que désignez-vous sans mot dire, et qui serait devenu  
 Inaccessible, insaisissable, négligé, rejeté,  
 Invisible depuis nos trottoirs à la vue bouchée par les gratte-ciel ?  
 Seraient-ce le soleil qui se lève et celui qui lentement disparaît,  
 Les nuages à la quadrichromie déclinante qui au-delà de l'horizon courbe et galbé  
 Se jettent ?  
 Mais bientôt nous vous rejoindrons,  
 A votre suite, à votre exemple nous nous hisserons  
 Jusqu'en haut.  
 Et nous saurons !

# OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

# GRAIG TITUS



**GERVAIS  
LOOCK**  
Graphiste-  
Illustrateur-  
Caricaturiste

WEB



# CARICULTURISME



Caricature copyright **Gervais LOOCK**

**LENDA MURRAY**  
**8X MISS OLYMPIA**

L'album de caricatures des stars d'Olympia  
arrive bientôt à son terme.  
Réservez le vôtre dès maintenant.



**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

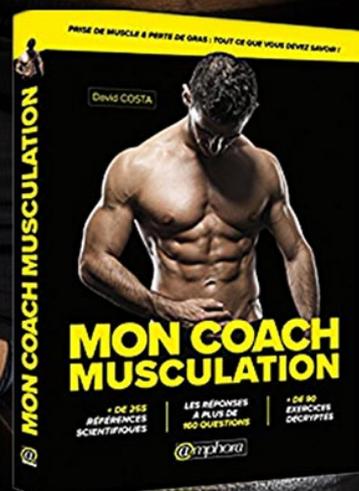
Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



# BOOSTER VOTRE PRISE DE MUSCLE AVEC LA CREATINE ET LES BOOSTER

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

Les boosters permettent d'augmenter vos capacités à l'entraînement avec une meilleure concentration, résistance à la fatigue, plus de force, plus d'endurance, plus de congestion et parfois une meilleure oxydation des graisses. Souvent très coûteux, vous pouvez obtenir des effets similaires et à moindres coûts en consommant de la caféine en comprimé.



L'accoutumance à leur effet est souvent rapide. C'est pourquoi je vous recommande d'en utiliser uniquement lorsque vous êtes fatigué. Si vous souhaitez une utilisation quotidienne, alternez entre diverses marques.

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

POUR VOUS ÉCLAIRER SUR SON CHOIX, VOICI LES PRINCIPAUX COMPOSANTS ET LEURS EFFETS :

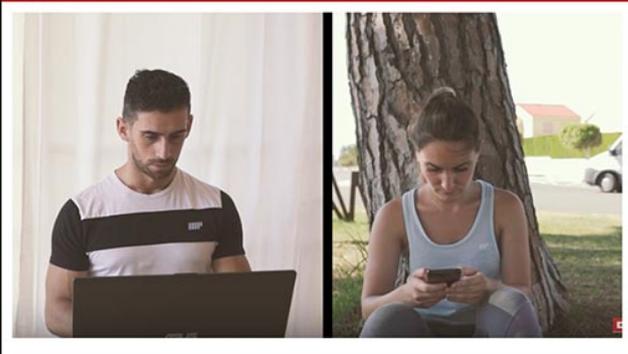
- **Beta-alanine** : réduit la fatigue à l'exercice, augmente vos performances anaérobies et peut améliorer vos gains musculaires. Elle est associée à des picotements de la peau.
- **Malate de citrulline** : améliore votre endurance, vos performances anaérobies et réduit vos courbatures. Elle est plus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



© FITNESS-MAG

© FITNESS

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



# QUEL TYPE DE CRÉATINE EST LA PLUS EFFICACE ?



**La créatine monohydrate est la plus efficace** comparée au citrate de créatine, à la créatine ethyl ester ou à la créatine liquide.

Pour plus de résultats en termes de performances **combinez-la avec du bicarbonate de sodium** à environ 0,5 g par kilos de poids corps réparties sur la journée en plusieurs prises de 0,125 g par kilos de poids de corps.

**Important : avant toute utilisation consultez l'avis de votre médecin.**

**Cependant, tout le monde n'est pas sensible à la créatine.**



Retrouvez ce dessous la teneur en créatine de quelques aliments de consommation courante.

Aliments	Quantité de créatine pour 100 g
Hareng	0,65 à 1 g
<u>Boeuf</u>	0,45 g
Poulet	3,4 g
Saumon	0,45 g
Thon	0,40 g
Poulet	0,34 g
Cabillaud	0,30 g

## LE PLUS VOUS ÊTES DE TYPE EXPLOSIF ET FORT, LE PLUS VOUS Y SEREZ SENSIBLE.

**Alors que si votre profil est de type endurant, ce ne sera pas le cas.**

Pour savoir où vous vous situez, le plus la différence entre votre 6 RM et votre max est grande (supérieure à 20%), le plus vous êtes explosif.

Par exemple, un sportif qui fait **6 RM à 80 kg** en développé couché et **1 RM à 95 Kg** est moins explosif que celui qui fait **6 RM à 80 Kg** mais **1 RM à 105 Kg**.



## LE PRISE DE VOLUME AVEC LA CRÉATINE EST-ELLE UNIQUEMENT DE L'EAU ?

Oui, **la créatine induit une rétention d'eau mais pas uniquement.** Elle permet un meilleur stockage du glycogène musculaire, elle augmente l'ATP disponible à l'effort, elle a une action anti-oxydante, elle augmente la force et permet une augmentation du nombre de cellules satellites (indispensables au développement musculaire. Ainsi, le volume gagner se partage entre eau, glycogène stocké, tissus

## COMMENT DOSER LA CRÉATINE ?

**Consommez 0,1 g de créatine par kilos de poids de corps par jour répartis en 3 prises** au moment des repas par exemple. Par exemple, si vous pesez 80 Kg, prenez 8 g / jour réparties en par exemple 3 g le matin 3 g le midi et 2 g le soir.

**Sa prise autour de l'entraînement n'est pas plus efficace, et encore moins avant car elle a une légère action hypoglycémiant.**



JEROME

POISON

# Du résultat ?

UN EBOOK, ÇA NE SUFFIRA PAS

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



**JOËL GATA**  
MISTER UNIVERS  
PROFESSIONNEL -  
WABBA - 2021



## PROGRAMME PERFORM+

SMS / MAIL / TÉL

### 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 à 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.





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



## APRÈS MON ANOREXIE, LE BODYBUILDING A ÉTÉ MA THÉRAPIE

**P**rodige de la catégorie bikini en 2019, Maureen Testard a changé de catégorie pour évoluer en wellness..

Bien entourée par son conjoint Sébastien Theurel, Allison Testu pour le posing et la team MHD pour sa préparation, la Francilienne a remporté l'overall de la Laura Ziv Classic, à Lille, le 9 avril dernier. Elle a confirmé quelques semaines plus tard avec un superbe podium décroché au Pro Qualifier NPC du Portugal. Un concours réputé pour son niveau très élevé. Exigeante et performante, Maureen a des ambitions sportives très élevées. Et elle a bien raison au regard de son potentiel et des moyens qu'elle se donne pour atteindre ses objectifs ! Rencontre avec une jeune championne qui profite du bodybuilding, une discipline et un mode de vie qui l'ont aidé à se reconstruire après l'anorexie.

# MAUREEN TESTARD

Texte et photographies :  
David Andrieu |  
[www.davidandrieu.com](http://www.davidandrieu.com) |  
@davandrieu\_photographer  
Photos d'entraînement réalisées  
au Fitness Park Lille – Le 31 |  
Remerciements à l'équipe de  
direction : Stéphane Petit, Valérie  
Gilliotte et Stéphane Gypakis

# MAUREEN

## EN BREF..

**AGE :** 23 ANS  
**TAILLE :** 1,65  
**POIDS :** 62 KG EN COMPÉTITION ET 78 KG AU PLUS HAUT HORS SAISON  
**PROFESSION :** INFIRMIÈRE, RESPONSABLE DE LABORATOIRE DE BIOLOGIE MÉDICALE  
**RÉSIDENTE :** MAISONS ALFORT (94)  
**TEAM :** MHD  
**SPONSORS :** FITNESS NUTRITION FRANCE, IRONSHARK NUTRITION

# PALMARÈS

## 2022

Laura Ziv Classic NPC – 1e place en wellness class C et overall  
 Big Evolution Pro Qualifier NPC Portugal - 3e place en wellness open class B

## 2019

Top de Colmar – Top 12 en bikini -165  
 GP des Pyrénées – Top 3  
 William Bonac Classic NPC - 3e place en bikini junior et 2e en open class C  
 San Marino Pro Qualifier - 4e place en bikini open class C



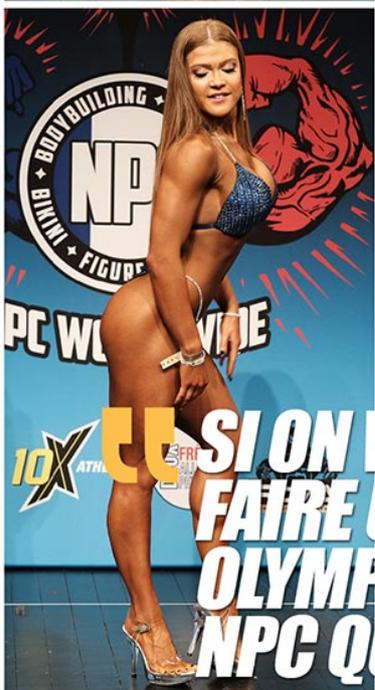
FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

### David Andrieu : Comment es-tu venue à la musculation et aux compétitions de bodybuilding ?

**Maureen Testard :** J'ai toujours aimé la musculation, et particulièrement au travers de mon père qui pratiquait le culturisme. Et après mon anorexie, le bodybuilding a été ma thérapie. J'ai appris à aimer mon corps, à l'écouter et à le reconstruire après une longue et difficile hospitalisation, début 2017. Après une petite année de remise en forme, j'ai eu envie de me lancer le défi d'une scène. Et j'ai fait le NFR fin 2018 sans me préparer vraiment ! J'ai été immédiatement séduite par le monde de la compétition. J'ai alors choisi un préparateur et je me suis lancée dans cette voie. A mes débuts, je pesais 40 kg sur la balance... Aujourd'hui, mon poids de forme est autour de 68kg. Je suis donc très fière de pratiquer le bodybuilding.

# MAUREEN TESTARD



SI ON VEUT IMAGINER  
FAIRE UN JOUR  
OLYMPIA, C'EST EN  
NPC QU'IL FAUT ALLER



© FITNESS

**Maureen Testard** lors de sa victoire à l'overall wellness de la Laura Ziv Classic NPC 2022.



**David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de rejoindre la NPC/IFBB Pro League ?**

**Maureen Testard** : Je préfère le posing de la NPC. J'ai testé le posing IFBB, mais ce dernier ne me convenait pas. Il effaçait mon identité. Alors qu'en NPC, je peux m'exprimer avec un posing qui me ressemble, qui me représente. Et je m'y sens bien ! De plus, si on veut encore aller plus loin, et si on veut imaginer faire un jour Olympia, c'est en NPC qu'il faut aller !

**D.A. : Quel est ton secret pour avoir un physique aussi équilibré et esthétique ?**

**M.T.** : Mon secret ? La consistance, le mental, le perfectionnisme et la rigueur. Comme j'aime dire à mon préparateur : je suis un soldat. J'applique le plan, en le comprenant bien évidemment, et c'est tout ! Pas de place pour des pas à côté du plan. Toujours au gramme près et à la minute de cardio près.



**MAUREEN TESTARD**



**David Andrieu : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec la vie quotidienne ?**

**Maureen Testard :** C'est vrai qu'il n'est pas évident de tout concilier. Mais avec de l'organisation, et surtout de la motivation, tout est possible. En règle générale, une fois que j'ai expliqué mon fonctionnement aux personnes qui partagent mon quotidien (sur mon lieu de travail en particulier), cela se passe très bien !

**D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat « machines VS poids libres » ?**

**M.T. :** Je pense qu'il n'y a pas de débat à avoir tout simplement. Chacun doit trouver les techniques d'entraînement et les exercices qui lui conviennent. Nous sommes tous différents avec une mobilité, des douleurs, des ressentis propres. Donc, si une personne préfère les mouvements libres, et une autre les exercices guidés, ce n'est pas une compétition du meilleur exercice !

**D.A. : Quels sont tes exercices favoris et pourquoi ?**

**M.T. :** Vaste question. Difficile de répondre parce que j'aime entraîner toutes les parties de mon corps. Même les mollets ! Si je devais quand même choisir un exercice, je dirais la presse, parce que j'aime le fait de pousser lourd, et la sensation quand on sort de la machine à ne pas tenir sur ses jambes ! Mais il y a aussi le hipthrust, les élévations latérales, le rowing, etc. Bref, un peu tout.

# MAUREEN TESTARD



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG



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

**Maureen Testard :**

Je pratique le cardio training à l'année, même en période hors saison. À jeun ou à un autre moment de la journée, à raison d'une fois par jour. C'est important pour moi de garder une activité cardio, car sinon j'ai tendance à perdre en souffle et en performance. En préparation, j'augmente le cardio. Cette année, j'ai fait jusqu'à 2 sessions de 1h par jour parce que mon poids avait des difficultés à diminuer.

**D.A. : Peux-tu nous décrire ton alimentation sur une journée type ?**

**M.T. :** Mon alimentation repose sur une diète cyclique avec 6 repas par jour, alternant jours hauts et jour bas en glucides. Les aliments consommés sont non transformés : poisson blanc, blancs d'œufs, poulet, riz, légumes verts, huile d'olive, œufs, pain... Pour les quantités, c'est propre à chacun. Donc vous n'en saurez pas plus !

**D.A. : Penses-tu que les compléments alimentaires soient indispensables pour un athlète ? De ton côté, quels compléments consommes-tu régulièrement ?**

**M.T. :** Je pense que si l'on veut être à 200% dans sa préparation, les compléments alimentaires sont indispensables. C'est la première préparation où la micro nutrition est une part entière de ma diète. J'ai constaté une meilleure récupération, aucune carence, aucune maladie et de meilleures performances. Je consomme de l'ISO Whey, des EAA, de la glutamine, des vitamines (B, C, D, E), des oméga 3... Et la liste n'est pas exhaustive !





**David Andrieu : Quels conseils pourrais-tu donner à un athlète débutant ?**

**Maureen Testard :** Je lui conseillerais de bien s'entourer avec des personnes qui ont des connaissances et qui sont compétentes. Il faudra aussi qu'il soit patient s'il veut durer dans les compétitions. Et le dernier conseil que je pourrais lui donner, c'est d'être rigoureux avec une bonne hygiène de vie dès le début. Dernier conseil : apprécier toutes les étapes de sa transformation, même dans la difficulté. La fierté à la fin n'en sera que plus grande !

**D.A. : As-tu des modèles et des champions qui t'inspirent ?**

**M.T. :** Oui bien sûr ! Déjà, mon homme Sébastien Theurel. J'ai vécu à ses côtés son parcours vers la carte Pro IFBB en classic physique. Et bien évidemment ma posing teacher Allison Testu ! J'admire aussi des athlètes professionnelles wellness comme Francielle Matos. Voir leur parcours, leur travail et leur persévérance, voilà ce qui me motive !

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

**M.T. :** Après ma victoire à la Laura Ziv Classic et mon podium au Pro Qualifier NPC du Portugal 2022, j'ai déjà hâte de remonter sur scène avec une meilleure version de moi-même. Pour la suite, on verra en fonction des résultats. Et comme on dit, le meilleur est à venir...

**Pour suivre Maureen Testard sur Instagram : @maureentestard**



# 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)



**TÉLÉCHARGEZ**  
**LE MAGAZINE VERSION PDF ICI** 





**JESSICA  
REYES PADILLA**  
@jessica\_reyes\_padilla



Photo **David ANDRIEU**  
@davandrieu\_photographer

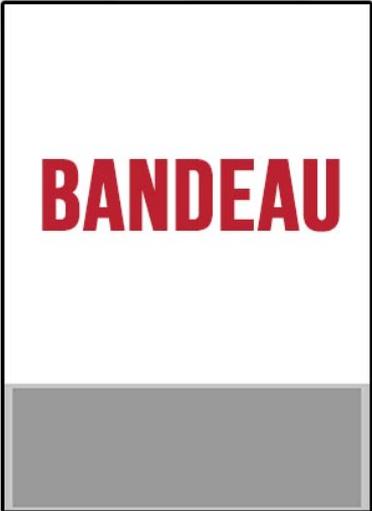
# PROFESSIONNELS

# 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!**



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

## POKE BOWL

Vous voulez déguster un bon plat sans sortir de votre diète de sèche ou votre régime ? Essayez ce poke bowl.



### LES INGRÉDIENTS :

100 g saumon  
150 g concombre  
1/2 avocat  
100 g carotte  
50 g melon

### MARINADE :

1 c. à café huile d'olive  
1 c. à soupe sauce soja réduite en sel  
1 c. à café Vinaigre balsamique  
1 c. à café gingembre en poudre  
1 c. à soupe jus de citron



© FITNESS-MAG.FR

### LA PRÉPARATION :

Mélanger les ingrédients de la marinade dans une assiette creuse. Couper le saumon cru en cubes et le mettre dans la marinade puis réserver au frais pendant 30 minutes. Couper le melon, le concombre et la carotte et disposer dans une assiette creuse. Placer le saumon mariné par-dessus et ajouter un peu de marinade sur les légumes. Déguster.

### NOTES

Valeur calorique moyenne en fonction de la sauce que vous mettrez. Vous pouvez augmenter la quantité de saumon et réduire celle de l'avocat si vous souhaitez davantage de protéines. Cette recette est compatible le midi en phase 1 de mon plan SHREDDED pour sécher.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Calories: 400kcal | Carbohydrates: 24g | Protéines: 24g | Fat: 23g | Lipides saturés: 3g | Graisses polyinsaturées: 5g | Graisses monoinsaturées: 13g | Cholestérol: 55mg | Sodium: 131mg | Potassium: 1587mg | Fibre: 11g | Sucre: 10g | Vitamine A: 18692IU | Vitamine C: 28mg | Calcium: 86mg | Fer: 2mg  
Potassium: 369mg | Fibre: 3g | Sucre: 1g | Vitamine A: 145IU | Vitamine C: 4mg | Calcium: 16mg | Fer: 1mg



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

# TOUT SUR LE MONDE DES INFLUENCEURS AVEC @LA PITANCE

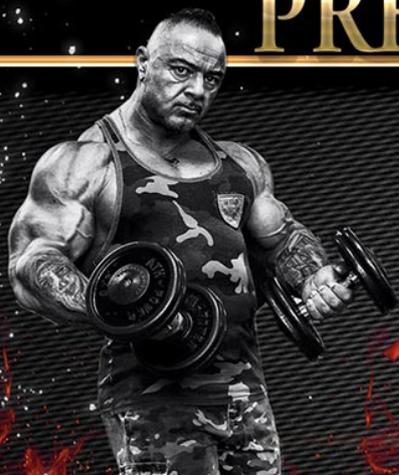
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans cette video , nous allons te parler des points suivants :

- 00:00 Qui est Alexis ( il travaillait pour nutrimuscle et s'occupait des influenceurs )
- 00:06:00 Comment devenir influenceur ?
- 00:37:47 Comment mettre un produit en avant sans paraître commercial et télé achat ?
- 00:47:00 Comment sont payés les influenceurs ET Comment un responsable partenariats choisi ses ambassadeurs ?
- 01:06:00 L'influence du point de vue des marques ?

## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COMMENT AMÉLIORER LE PIC DU BICEPS

**LA FORME D'UN MUSCLE EST AVANT TOUT LIÉ À LA GÉNÉTIQUE EN FONCTION DE SES INSERTIONS ET TERMINAISON, PAR CONSÉQUENT LES PERSONNES AYANT UN BICEPS COURT ONT UN PIC DU BICEPS PLUS PRONONCÉ.**

Mais pour ceux qui ont des biceps longs, rassurez vous, tout n'est pas perdu. En effet sous le biceps se trouve le brachial antérieur qui peut en se développant le pousser vers le haut et ainsi améliorer le pic du biceps.

Par conséquent pour améliorer le pic du biceps il faudra mettre l'accent sur le brachial antérieur et pour le solliciter de façon optimale il faut réaliser des exercices avec les bras en avant du corps.

Comme le curl au pupitre à la barre ez, aux haltères, à la poulie ou encore à la machine.

- Curl allongé à la poulie haute ou assis
- Curl concentré à un bras
- Curl avec arm blaster

Effectuer 8 à 12 répétitions pour chaque exercice en vous concentrant sur la technique et le ressenti en essayant de marquer un temps de contraction de 1 seconde à chaque répétition.

Les biceps étant un petit groupe musculaire, ne les surentrainer pas.

Une bonne séance par semaine est suffisante avec éventuellement un petit rappel dans la semaine s'ils sont en retard.

CLIQUEZ POUR REGARDER



**EXERCICES BRAS EN AVANT DU CORPS**





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

# PRISE DE MUSCLE & ANABOLISANTS

*la réalité !*

***Vous pensiez pouvoir prendre 4kg de muscles en un mois via une prise de masse ?***

***vous avez vu un programme qui promet des gains rapides pour être au top pour l'été avec de gros pecs ou un fessier bien développé en juste 2-3 mois ?***

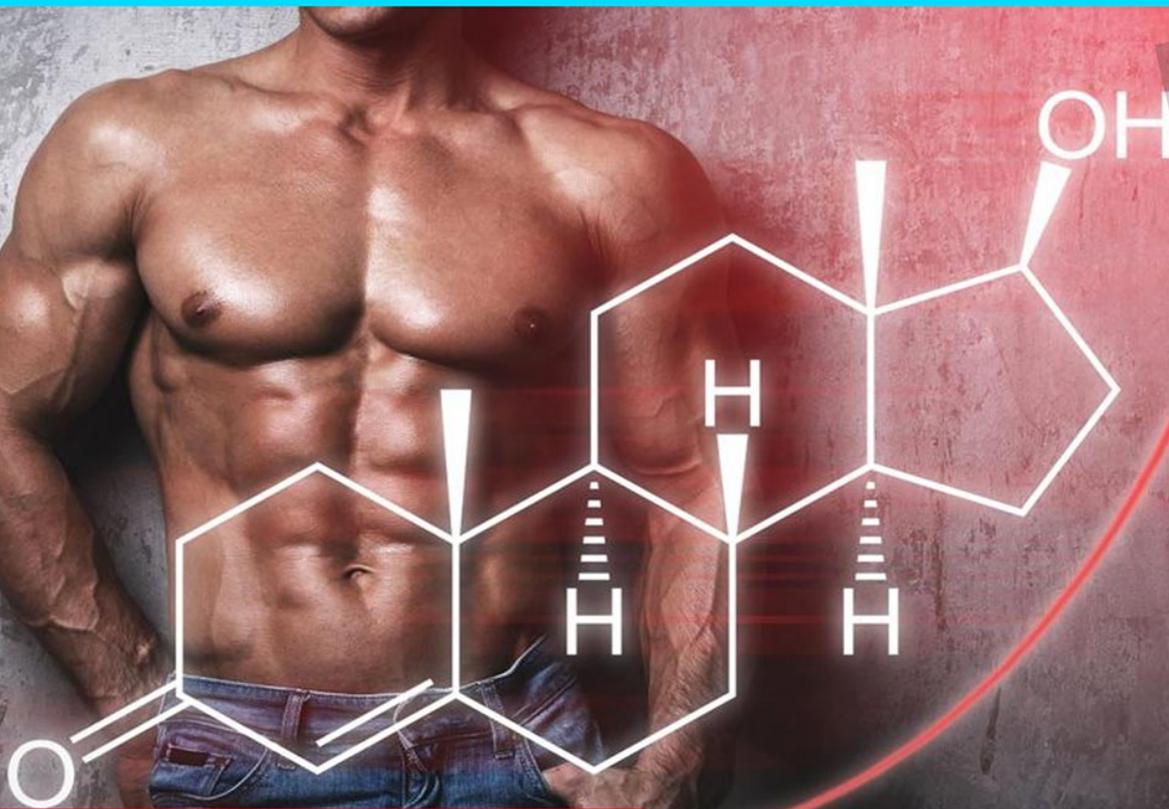
**“ JE SUIS DÉSOULÉ  
DE VOUS  
ANNONCER QUE  
C'EST TOUT  
SIMPLEMENT  
IMPOSSIBLE ! ”**

**ON NE CONSTRUIT PAS  
BEAUCOUP DE MUSCLES  
DU JOUR AU LENDEMAIN  
EN SEULEMENT 2-3  
MOIS. C'EST UN  
PROCESSUS À  
MOYEN-LONG TERME !**



Pour information, l'injection de Testostérone pendant 10 semaines à doses supraphysiologique (donc très importantes) couplé à un entraînement de musculation de 3 fois/semaine engendre un gain de masse musculaire de 6kg.

**C'est rapide CERTES, mais  
c'est du dopage et PAS  
SANS DANGER !**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

# Testosterone

ATTENTION, je ne vous incite surtout pas à vous doper ! C'est juste un exemple pour **vous faire comprendre qu'on ne peut pas prendre 4kg de muscle en 2 mois naturellement** ou via **un programme magique** vendu sur le net !

Il vous faudra de la patience et de l'application pendant au moins 4 mois (et ce, si vous êtes débutant car les personnes ayant un certain niveau prennent moins rapidement).

**Ne tombez pas dans l'arnaque de certains produits ou programme vous promettant du rêve ! Patience et persévérance sont la base en musculation, alors ne soyez pas pressé.**



# Quelle est la réalité ?



SI VOUS PENSEZ AVOIR RÉELLEMENT PRIS 4KG DE MUSCLE EN 2 MOIS, c'est soit le dopage, soit votre outil de mesure de composition corporelle (balance connectée, tanita...) qui vous donne de faux espoirs...**soit 2-3kg de gras et d'eau parmi les 4kg**



**QUE PENSEZ-VOUS DES GENS/PROGRAMMES QUI DISENT QUE VOUS GAGNEREZ 4KG DE MUSCLE EN 2-3 MOIS? CROYEZ-VOUS RÉELLEMENT?...**

**BON TRAINING!  
JUANITO**



© FITNESS-MAG.FR

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)



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## PERTE DE GRAISSES : ÉVITEZ LA STAGNATION !

■ La perte de poids est un processus qui n'est pas figé dans le temps, c'est-à-dire que la méthode utilisée pour les 1ers kilos à perdre ne sera pas la même que pour les derniers.

Quand vous regardez autour de vous, beaucoup de pratiquants se lancent dans une perte de graisse avec comme objectif d'avoir les 6 abdos apparents et des muscles bien dessinés. Malgré leurs efforts, ils n'y arrivent jamais complètement et nous allons voir pourquoi.

■ Choix des exercices de musculation pour débutant

## Pour perdre du gras, il faut respecter ces règles de base :

- AVOIR UNE BONNE CAPACITÉ À UTILISER SON ÉNERGIE ( SES GRAISSES DE RÉSERVE )
- MAINTENIR UN MÉTABOLISME VIABLE PENDANT TOUTE LA DURÉE DE LA SÈCHE
- CONSOMMER DES ALIMENTS QUI NE PERTURBENT PAS OU PEU LE PROCESSUS D'UTILISATION DES GRAISSES DE RÉSERVE

Le sport ou un rythme de vie de vie actif sont les meilleures solutions pour utiliser ses graisses de réserves, mais pour y accéder il nous faut consommer des aliments particuliers, à des moments particuliers et dans des proportions adaptées.

Si l'on mange trop peu le métabolisme s'effondre, si l'on mange trop le poids stagne.

Néanmoins, même en faisant ce qu'il faut, après quelques semaines de perte de poids, on stagne et l'explication est toute simple.

Nous recherchons toujours le confort après l'effort. Une perte de poids engendre des efforts ( sport, diète, habitudes de vie ) qui sont difficiles à prendre au début, mais qui vont devenir faciles après les premiers temps.

Une situation de confort s'installe et la stagnation aussi, car vous ne faites pas évoluer votre stratégie de perte de poids.



## Si vous stagnez dans votre perte de poids

Essayez d'incorporer un ou plusieurs conseils ci-dessous pour relancer la perte de poids :

- 1**-Accordez-vous 5 jours loin du régime en consommant des aliments plus denses en énergie ( notamment glucides ).
- 2**-Ajouter 20 à 30 minutes de cardio à basse intensité en fin de séance de musculation ( jamais avant ).
- 3**-Incorporer du cardio HIIT 3 fois par semaine de préférence le ventre un peu vide.
- 4**-Augmentez votre apport en omega-3, surtout si vous ne mangez pas de poisson.
- 5**-Si vous mangez beaucoup de protéines, mangez toujours un peu plus de légumes pour tamponner l'acidité
- 6**-Allégez votre apport en graisse si vous avez tendance à suivre la diète cétogène ( conservez les plus saines dans la journée seulement )
- 7**-Partez un week-end en famille ou chez des amis ou loin de chez vous pour déconnecter du quotidien.
- 8**-Si vous ne faites que du cardio, mettez-vous à la musculation en salle ou chez vous.

Pas la peine de tout faire d'un coup, choisissez deux choses pour les 15 prochains jours, puis deux autres en ajout pour les 15 jours suivants, etc.

De cette façon vous allez faire de petits efforts supplémentaires graduellement ce qui vous empêchera de stagner.



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COURIR POUR MAIGRIR : BON ou MAUVAIS CHOIX ?

PHOTO wallpaper flare  
(FREE DOWNLOAD)

**La course à pied est souvent le premier réflexe des personnes désireuses de perdre du poids. Il est vrai que le running, et plus largement le cardio, est porteur de nombreux bienfaits pour la santé.**

Mais est-il vraiment efficace de courir pour maigrir ? Faisons le point sur ce sujet qui fait débat chez les sportifs.





*La course à pied peut effectivement vous aider à perdre du poids. Au début tout du moins.*

## COURIR FAIT-IL MAIGRIR ?

La course à pied peut effectivement vous aider à **perdre du poids**. Au début tout du moins.

Si vous commencez ou reprenez le sport après une longue période d'arrêt, n'importe quelle **activité physique** vous aidera à perdre quelques kilos.

Qu'il s'agisse du jogging, du fitness ou de la musculation, la reprise d'une activité sportive permet **d'augmenter le métabolisme**. En d'autres termes, votre organisme consommera plus de calories qu'auparavant, ce qui vous aidera à mincir.

Il est en revanche impossible de cibler la **perte de poids**. Si vous ambitionnez de marcher ou de courir pour **maigrir du ventre**, sachez que vous perdrez aussi très certainement de la graisse au niveau des fesses ou des bras par exemple.

Courir pour mincir peut donc être efficace au départ. Mais après quelques semaines d'entraînement, votre perte de poids stagnera. Pire, si vous n'adoptez pas un **régime alimentaire** adapté, il y a fort à parier que vous repreniez les quelques kilos perdus.

En effet, le corps humain a la formidable capacité de s'adapter aux nouvelles contraintes que vous lui imposez. C'est le cas avec la course à pied. Il va ainsi tout mettre en œuvre pour consommer le moins d'énergie possible, ce qui ralentira votre perte de poids.

La course à pied n'en reste pas moins une activité physique bénéfique pour votre santé. Elle favorise le renforcement musculaire du bas du corps et des abdominaux, tout en développant le système cardio-vasculaire sur le long terme.

## QUELLE EST LA DÉPENSE CALORIQUE DE LA COURSE À PIED ?

**Combien de calories perd-on en courant ?**

**Pour répondre à cette question, il faut tenir compte de plusieurs critères :**

**LE SEXE :** en règle générale, la dépense énergétique des hommes est plus importante que celle des femmes ;

**LE POIDS :** plus un coureur pèse lourd, plus le nombre de calories consommées sera important (mais la durée de l'effort sera certainement moins longue) ;

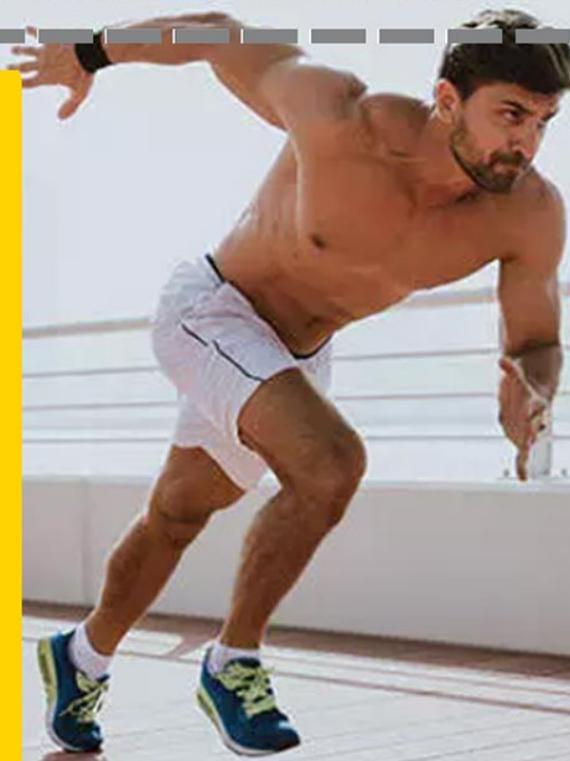
## LA MASSE MUSCULAIRE :

une masse musculaire bien développée entraînera une augmentation de la dépense calorique ;

## L'INTENSITÉ DE L'EFFORT

: la vitesse et la durée de votre sortie running ont un impact significatif sur la quantité de calories dépensées ;

**le métabolisme** : chaque sportif a un métabolisme qui lui est propre et qui détermine la quantité d'énergie consommée pour produire un effort.



*La dépense calorique lors d'une activité sportive dépend de plusieurs critères.*



## LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE LORS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DONC PROPRE À CHACUN.

Dans le cas d'un homme pesant **70 kilogrammes**, la **dépense calorique** lors d'une sortie d'une heure en marche rapide (6 km/h) est estimée à **340 calories**. Elle est de 730 calories pour une activité plus intense comme la course à pied à une allure de 10 km/h.

Un homme de **90 kilogrammes** réalisant ces mêmes efforts dépensera respectivement **440 et 935 calories**.

## LES ASTUCES POUR PERDRE DU POIDS AVEC LE RUNNING

Pour les coureurs expérimentés, la seule pratique de la course à pied sera très limitée en termes de perte de poids.

Un **entraînement fractionné** à haute intensité pourra toutefois optimiser la combustion des graisses.

À la différence d'une sortie running classique, le fractionné consiste à alterner entre les phases **d'endurance fondamentale** et les phases

d'accélération (généralement à raison de 30 secondes par phase).

Si vous souhaitez courir en fractionné pour maigrir, intégrez simplement cette méthode dans votre plan d'entraînement, mais pas à chaque séance. Si vous réalisez 3 entraînements par semaine, organiser une session de fractionné (fartlek, 30/30, etc.) entre deux séances d'endurance fondamentale est, par exemple, un bon moyen d'atteindre vos objectifs.



Enfin, contrairement à certaines idées reçues, le fait de **courir à jeun** n'a pas d'effet particulier sur la perte de graisse. Si vous aimez effectuer vos entraînements le matin avant d'avoir mangé votre petit-déjeuner, rien ne vous en empêche bien entendu. Mais cela ne vous aidera pas à perdre du ventre ou des cuisses.

Rappelez-vous que le meilleur moyen pour maigrir reste de prendre de **bonnes habitudes alimentaires**.

# LE « SECRET » POUR PERDRE DU POIDS : VOTRE ALIMENTATION

Si vous souhaitez mincir, gardez à l'esprit que **vosre diète représente 70 % des efforts à fournir.**



*Votre alimentation est le « secret » de la réussite de votre perte de poids.*

Lorsque vous courez, votre corps élimine naturellement de l'eau et des sels minéraux, par le biais de la transpiration. Cette perte est ensuite compensée par **l'hydratation**, ce qui explique que vous ne perdiez pas de poids. La transpiration n'est, en aucun cas, synonyme d'une consommation plus importante de calories.

Il est en réalité essentiel de créer un **déficit calorique**. En d'autres termes, vous devez brûler plus de calories que vous n'en consommez.



calculateur gratuit pour connaître votre besoin calorique journalier, ainsi que votre répartition de macronutriments idéale.

Par ailleurs, votre régime doit être majoritairement composé d'**aliments sains** et non transformés. Privilégiez, par exemple, les fruits et les légumes aux produits industriels qu'il est possible d'acheter dans un supermarché.

Pour procéder à un **rééquilibrage alimentaire**, l'idéal est de faire appel à un coach sportif qui saura vous accompagner dans cette démarche.

## PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT

Rassurez-vous, adopter une alimentation équilibrée ne signifie pas que vous devez vous priver de tous vos produits préférés. La frustration est le meilleur moyen de vous pousser à abandonner votre objectif. Heureusement, il est tout à fait possible de mettre en place un régime **hypocalorique** en continuant à manger ce que vous aimez.

Au même titre que la diète, **l'hydratation** et le **sommeil** sont deux aspects fondamentaux qu'il convient de ne surtout pas négliger.



## CONCLUSION

Vous l'avez compris, rien ne sert de courir tous les jours pour maigrir. Mieux vaut privilégier une approche hybride, à base de cardio plus ou moins intense et de **renforcement musculaire**, tout en adoptant une alimentation saine et équilibrée. Votre **hygiène de vie** est la clé de votre réussite.



JULIEN QUAGLIERINI

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

### BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

3 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à moindre coût et en respectant vos principes. 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 disposer au minimum d'équipement adéquat afin de bénéficier de...

UNLIAS.BLOG



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

Comment créer sa salle de sport à domicile ? Une bonne salle physique est importante et ce sport, la musculation, le cardio, le yoga et la randonnée. L'équipement est essentiel, l'aspect physique, la dernière catégorie, mais aussi l'aspect mental. Une salle de sport maison peut être un véritable défi de conception, mais surtout, elle doit être adaptée à vos besoins et à votre budget.

UNLIAS.BLOG



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

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour le bodybuilding est un modèle à suivre pour les amateurs de musculation. Arnold Schwarzenegger est un bodybuilder légendaire qui a remporté le titre de champion du monde en 1975. Son entraînement était basé sur la répétition et le volume, ce qui a permis de développer sa musculature.

UNLIAS.BLOG



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION ?**



**Dropset**

**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU**



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





**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe  
coach nutrition-micronutrition  
& professeure de yoga

WEB



# NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

# PERDRE DU POIDS SANS RÉGIME!

PHOTOHÉQUE WALLPAPERF.ARE



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

**Avec l'arrivée de l'été , le marketing vantant les derniers régimes à la mode vont pleuvoir .**

**Combien de ces régimes se soucient vraiment de votre santé ? AUCUN !**



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



## PERTE DE POIDS & STRESS

La privation dans un régime extrême est vécu comme un stress par notre organisme qui va alors sécréter plus de cortisol. A son tour, le cortisol va favoriser le stockage des graisses !

Egalement, ce même cortisol, en allant à l'encontre de la leptine, l'hormone de la satiété va favoriser une perte musculaire. Vous aurez alors plus envie de manger et c'est parti pour le cercle vicieux frustration/ grignotages/ prise de poids ... Une bonne stratégie anti-kilos est de réguler son stress via la pratique de **techniques relaxantes** comme le **yoga**, la **cohérence cardiaque** ainsi que l'**utilisation de certaines plantes**. N'hésitez pas à m'écrire pour en savoir plus.

De notre côté, notre mode de vie est de plus en plus sédentaire : netflix, deliveroo, dodo semble le nouveau modèle de vie à la mode. En parallèle, nous mangeons **plus gras et plus sucré** et bien **moins de nutriments**. Nous sommes plus carencés, nous mangeons plus de calories vides et le discours qu'on entend partout parle de déficit calorique et d'activité physique pour enclencher une perte de poids ! Sauf que prise et perte de poids sont souvent multifactorielles...

## BONJOUR LES TOXINES...

En cas de perte de poids, nos cellules graisseuses se vident et rejettent les toxines qu'elles gardaient dans la circulation.

## QUAND LES HORMONES S'Y METTENT ...

Si vous prenez du poids sans raison apparente, n'oubliez pas que les **hormones féminines** interviennent aussi dans le stockage des graisses. Un **dérèglement de la thyroïde** peut aussi en être la cause. **sommeil de mauvaise qualité !**

# LE GRAS, ÇA SERT À QUOI ?

Le gras participe à la régulation de la sensation de faim. Il est aussi lié à ton immunité, ta fertilité !

## INFLAMMATION ET PRISE DE POIDS

Rééquilibrer la balance oméga 3/6 est intéressant pour limiter l'inflammation . En effet, les omégas 3 anti-inflammatoires permettraient d'activer la perte de poids en favorisant l'oxydation des graisses puis leur élimination !

## Effet yoyo

En cas de restriction alimentaire, notre corps est programmé pour s'adapter en dépensant moins .C'est inscrit dans nos gènes !

En cas de perte de poids rapide, nos cellules graisseuses vont dégonfler rapidement mais elles restent prêtes à regonfler dès qu l'apport caloriques reprendra normalement. Dans le cas de restrictions sévères, notre corps puisera son énergie dans les muscles, puis dans la masse grasse. Il en sort donc moins musclé et plus gras et notre métabolisme sera passé en sous-régime ! Pas top du tout ....



photo wallpaperflare.com

photo pinterest



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Enfin , n'oubliez pas le rôle des **perturbateurs endocriniens** ( phtalates par exemple ) qui bloqueraient la perte de poids sans oublier le rôle MAJEUR d'**un sommeil insuffisant ou non réparateur !**

Pour perdre durablement, changez vos habitudes alimentaires **progressivement**, allez vers un **déficit calorique modéré** et n'oubliez pas de vous faire accompagner par un professionnel plutôt que de « bricoler » une alimentation de votre côté !

Enfin, ne vous lancez jamais dans une perte de poids dans une **période de grosse fatigue** et apprenez le plaisir de **manger en conscience !**

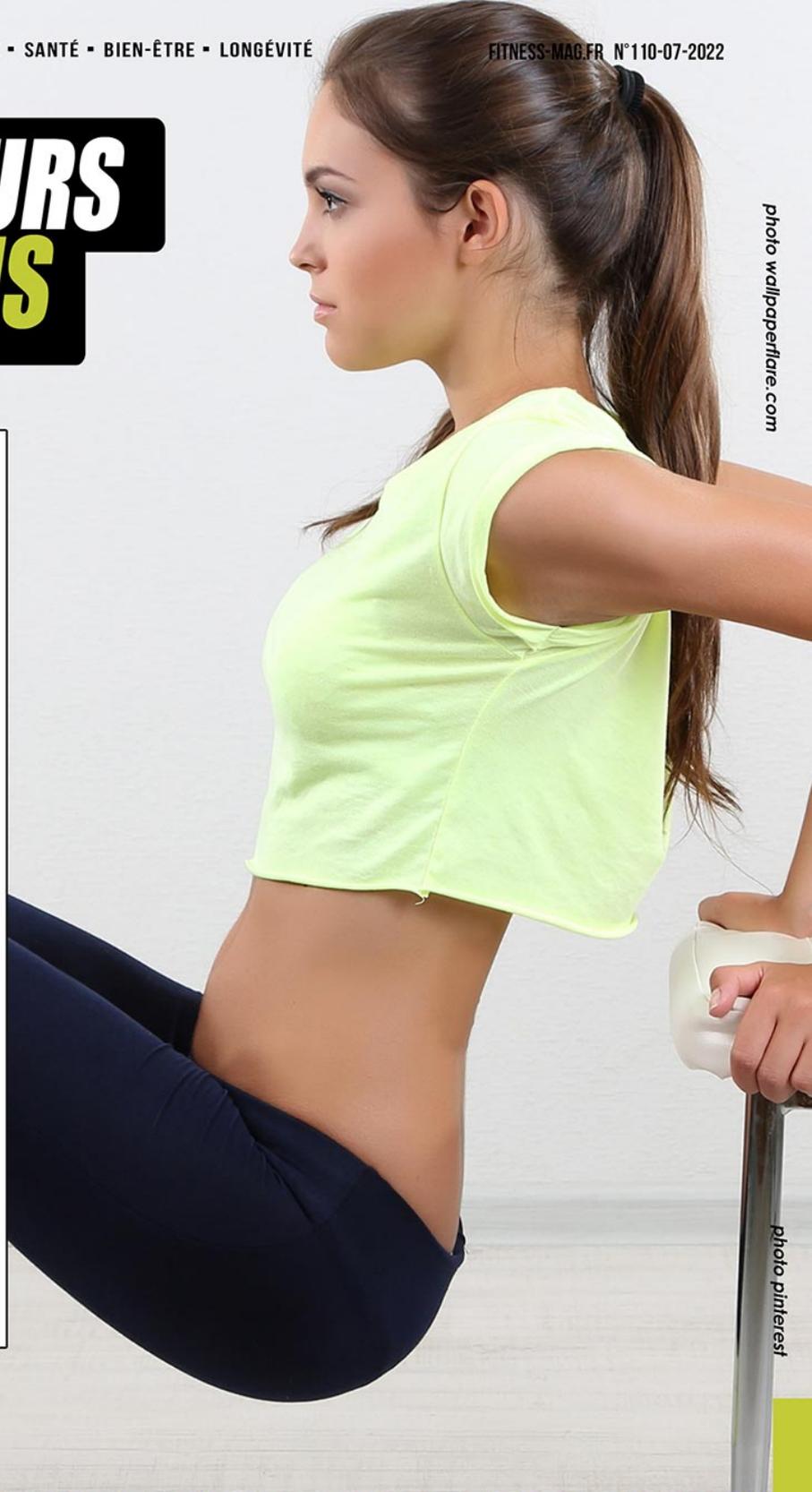


photo wallpaperfare.com

photo pinterest



Pour prendre RDV pour une consultation nutrition ou naturopathie en ligne :

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

MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT

<https://bit.ly/30B8EyK>

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

Facebook : brooklynfit naturopathe

Insta : brooklynfit\_yoga

Tik Tok : brooklynfit



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



VINCENT ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION

# PHYSIQUE

# LE MEILLEUR PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LES PRATIQUANTS NATURELS

**UN PRATIQUANT QUI N'UTILISE PAS DE SUBSTANCES DOPANTES NE PEUT PAS S'ENTRAÎNER COMME UN UTILISATEUR DE CES SUBSTANCES ET S'ATTENDRE À OBTENIR LES MÊMES RÉSULTATS..**

Les entraînements pour les utilisateurs de stéroïdes – les schémas set/rep, les fractionnements des parties du corps, les méthodes – sont tous basés sur ce qui fonctionne pour les pratiquants "améliorés"... et personne d'autre.

**POUR AGGRAVER LE PROBLÈME, LES BODYBUILDERS ET LES ENTRAÎNEURS CONSOMMATEURS VENDENT LEURS PROPRES ENTRAÎNEMENTS AU PUBLIC, PROMOUVANT QUE CE QUI FONCTIONNE POUR EUX FONCTIONNE ÉGALEMENT POUR TOUT LE MONDE. LA PHYSIOLOGIE DE BASE DÉMENT CETTE NOTION. ILS DEVRAIENT SAVOIR MIEUX (ET CERTAINS LE FONT). ARRÊTEZ DE CROIRE À CES MENSONGES QUI SONT TRÈS RELAYÉS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !**

! La capacité de l'athlète sans drogue à tolérer le stress de l'entraînement et à développer ses muscles dépend fortement des hormones naturelles du corps, en particulier de la testostérone, de l'IGF-1 et du cortisol.

En revanche, les culturistes consommateurs de drogues modernes se promènent avec jusqu'à 80 fois les androgènes d'un homme normal en bonne santé.

Ajoutez les autres médicaments améliorant la performance changent complètement leur physiologie en un état surhumain.

Cela a un impact énorme sur la façon dont leur corps réagit à l'entraînement (presque tout fonctionne pour eux) et il n'y a aucun moyen honnête de le nier.

“ **LES CULTURISTES CONSOMMATEURS DE DROGUES SE PROMÈNENT AVEC JUSQU'À 80 FOIS LES ANDROGÈNES D'UN HOMME EN BONNE SANTÉ!** ”

Photo @liviomascolo

# 1 AMÉLIORER LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES NATURELLEMENT EN AYANT DES STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT

La synthèse des protéines est ce qui construit le muscle. La quantité de muscle que vous construisez dépend de la quantité de synthèse de protéines par rapport aux niveaux de dégradation musculaire. Ce rapport construction-dégradation est fortement influencé par les hormones.

**En tant que pratiquant naturel, vous devez faire face à une physiologie normale et vulnérable.** Vous devez être plus intelligent dans l'utilisation des stratégies d'entraînement pour stimuler la synthèse des protéines. Si l'intensité de l'entraînement est correctement réglée, la synthèse protéique positive est élevée pendant 30 à 36 heures dans les muscles entraînés.

**Cela semble idiot, mais les pratiquants dopés n'ont même pas besoin de s'appuyer sur des entraînements pour déclencher la synthèse des protéines. Des études montrent que les utilisateurs de stéroïdes qui ne s'entraînent pas peuvent gagner plus de muscle que les personnes naturelles qui s'entraînent !**



**LA SOLUTION HAUTE FRÉQUENCE, FAIBLE VOLUME ET HAUTE INTENSITÉ EN EST UNE. L'athlète naturel peut obtenir une synthèse protéique maximale grâce à un entraînement à haute fréquence si l'intensité est suffisamment élevée et qu'il gère correctement le volume. J'aime pratiquer ce système d'entraînement avancé, que j'ai amélioré. Il a fait ses preuves à travers le temps, mes athlètes et mes performances. J'aimerais vous en faire profiter dans notre magazine de fitness préféré !**



**LES PRATIQUANTS NATURELS PEUVENT STIMULER LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES ET LA MAINTENIR ÉLEVÉE EN ENTRAÎNANT CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE À L'AIDE D'UNE STRATÉGIE D'ENTRAÎNEMENT BIEN CONÇUE, CE QUI LEUR DONNE LE MAXIMUM DE POSSIBILITÉS DE DÉVELOPPER LEURS MUSCLES.**

# EXPLICATIONS DE CE SYSTEME

## IL REPOSE SUR 4 PILIERS

### - HAUTE FRÉQUENCE

Chaque groupe musculaire est entraîné deux fois par semaine, en utilisant une répartition push/pull/leg pendant six séances d'entraînement soit six jours. Attention, les séances durent moins de 30 minutes.

Ainsi, on regroupe dans la séance Push, les exercices de « poussées », c'est à dire de développés. Dans la séance Pull, tous les exercices de tirages et enfin dans la séance Leg, tous les exercices sollicitant le bas du corps dans son ensemble (Fessiers, Quadriceps, Adducteurs, Ischio-Jambiers, Mollets...).

En clair, on retrouve 3 séances différentes à effectuer 2 fois dans la semaine :

- ☒ La première qui va solliciter les pectoraux, les deltoïdes antérieurs et moyens ainsi que les triceps.
- ☒ La deuxième qui va travailler les dorsaux, les trapèzes, le deltoïde postérieur ainsi que les biceps.
- ☒ La troisième qui va regrouper le travail de tous les muscles des cuisses et jambes.

### - INTENSITÉ MAXIMALE À FAIBLE VOLUME

Les dommages musculaires excessifs sont évités en limitant chaque exercice à 2 séries de préparation d'intensité moyenne, suivies d'une série de travail à haute intensité. L'effet global du volume d'intensité moyenne et élevée produit une synthèse protéique maximale sans nuire à la récupération et à la croissance.

### - VARIER VOS EXERCICES

Vous devez garder le corps sensible au stimulus d'entraînement pour développer continuellement vos muscles. Cela se fait plus efficacement en changeant régulièrement vos exercices et vos charges.

### - LA NUTRITION

Le système d'entraînement doit être accompagné d'une nutrition et de compléments alimentaires adaptés à ces efforts intenses. Mettez de l'essence dans le moteur !

Par exemple, pour un athlète de 90kgs (masse maigre) :

**90 x 5gr de glucides** = 450gr x 4 calories par gr = 1800 calories  
**90 x 1,8gr de protéines** = 162gr x 4 calories par gr = 648 calories  
**90 x 1gr de lipides** = 90gr x 9 calories par gr = 810 calories  
**Total : 3258 CALORIES.** Un bon début pour enclencher le gain musculaire !

Etes-vous prêt !?



© FITNESS

**110** NUMÉROS  
DISPONIBLES

**9211**

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