

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 113 / 10-2022

REPORTAGE
**BIONIC
BODY CLASSIC**

RÉCUPÉRATION &
SURENTRAÎNEMENT

**APRÈS
40 ANS**

ZOOM SUR

JOËL GATA

**MR UNIVERS WABBA
& BUSINESSMAN**

Photo Philippe Turpin

ENTRAÎNEMENT :

LE SOULEVÉ DE TERRE

DÉVELOPPER SES
**CUISSES
SANS SQUAT**

TOP 7

**DES MYTHES EN
NUTRITION**

**TESTO
BASSE**
FAUT-IL PRENDRE
UN BOOSTER

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ENERGY PLUS POWER FIT

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



**L'idéal pour toutes vos gourdes
et bidons de training**

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

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/PRESTIGIOUS.NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#113
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #113 FM EN ROUTE VERS de nouveaux challenges

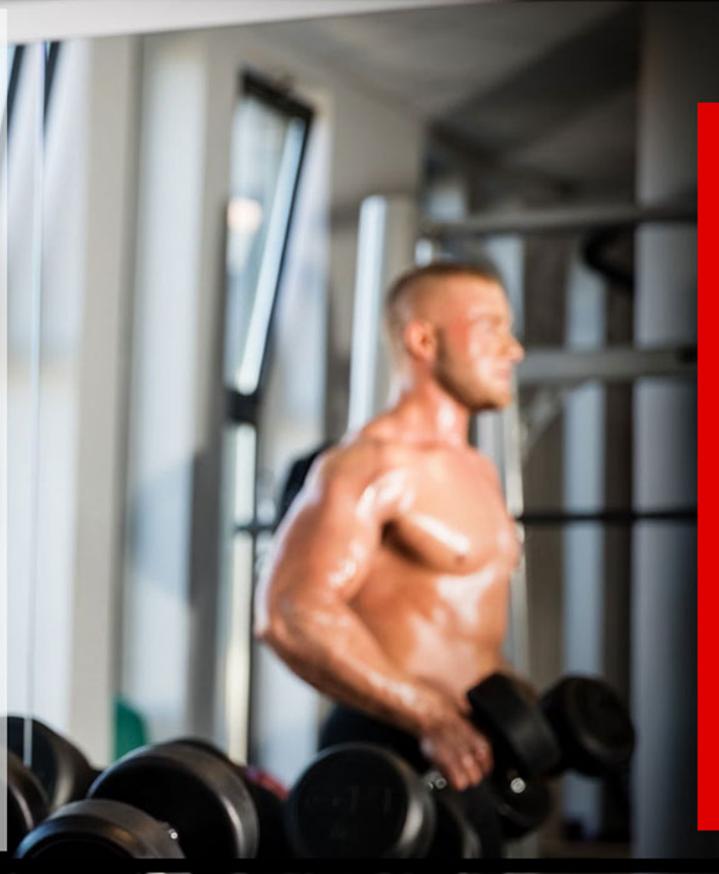


Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

Comme chaque année, à l'aube d'une énième saison sportive, nous sommes très nombreux, voir, la totalité des pratiquants dits « sérieux » à planifier ses nouveaux objectifs et tenter de relever de nouveaux challenges.

Chaque année écoulée doit « logiquement » symboliser une progression fût-elle minime, car vous avez optimisé à bon escient vos programmes d'entrainement et ses derniers vous ont permis de progresser en force, en volume et d'évoluer « esthétiquement » si tel était votre objectif de départ.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER TRI-CREAKICK Plus

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



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



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

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CREA-FORCE X4

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



CREA-FORCE X4

Contient 4 créatines différents :
Créatine-Ethyl Ester HCL
Créatine-Glukonate
Créatine-Phosphat
Dicréatine-Malate

Sa force : combiner 4 créatines

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

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

Avec le temps, vous êtes devenus plus fort, vous avez augmenté considérablement vos charges de travail.... Mais pourtant, de manière quasi inexorable, vous avez constaté tout d'abord un ralentissement de vos progrès, voir une stagnation, car votre corps s'est accoutumé au stress que vous lui imposez quotidiennement.

Ne vous inquiétez pas outre mesure, il existera toujours ce cruel dilemme qui tend à nous faire croire que l'on a trouvé le « graal » en terme de protocole d'entraînement , mais sans changements significatifs de ce dernier, la stagnation s'installera jusqu'à l'arrêt définitif de vos progrès.

La musculation est un sport d'adaptation permanente et qu'il ne peut y avoir de programme « X » ou « Y » qui fonctionne éternellement.

A vous de faire les changements appropriés afin de rester dans une zone de stress suffisant pour que vos muscles (sans oublier votre système nerveux, hormonal, énergétique...) doivent réagir, **mais inférieure à leur propre capacité adaptative.**

Travaillez par macro-cycles, voir micro-cycles afin de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Eric RALLO Giudicelli
Fondateur et CEO Fitness Mag
Naturopathe



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



**OBJECTIF
MOI
VERSION**

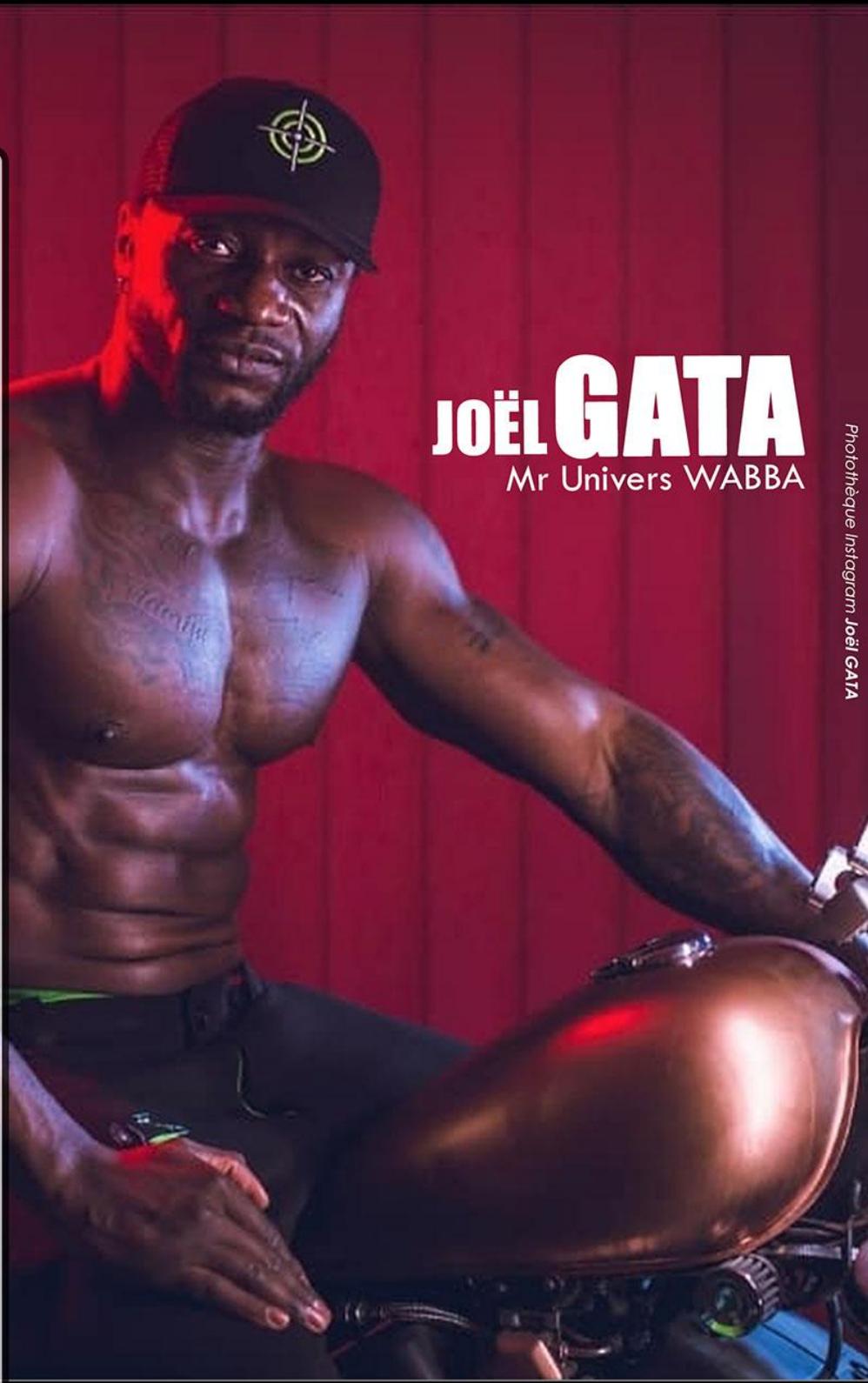
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°113**
- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **hommage**
- 11 **récupération et surentraînement**
- 16 **joel gata**
- 24 **culturissime**
- 26 **old school physiques**
- 27 **telechargez le magazine**
- 28 **force athlétique**
- 38 **quel régime est le plus efficace..**
- 44 **quel régime est le plus efficace..**
- 46 **podcast avec jean larrue**
- 47 **recette fitness**
- 48 **développer ses cuisses sans squat**
- 49 **caricaturisme**
- 50 **bicarbonat de potassium**
- 54 **zoom sur la coiffe des rotateurs**
- 60 **je mange mes émotions ?**
- 64 **leslo basse ?**
- 67 **les mythes en nutrition**
- 73 **bionic body classic 2**
- 81 **soutenez fitness mag sur tipee**



JOËL GATA
Mr Univers WABBA

Photothèque Instagram Joël GATA

100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**

Hommage

BILL PEARL
MR UNIVERS NABBA
1930 / 2022



FOCUS
EVOLUTION



SAVE THE DATE

**FOCUS EVOLUTION
LA MARQUE À LA CIBLE
OUVRIRA SON SITE INTERNET
AU GRAND PUBLIC LE**

15 NOVEMBRE 2022

**SOYEZ LES PREMIERS À VOUS SERVIR
ABONNEZ-VOUS AU COMPTE INSTAGRAM:**

 **FOCUS_EVOLUTION_SHOP**

**POUR VOUS TENIR INFORMÉ
DE L'ACTUALITÉ DE LA MARQUE À LA CIBLE**



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



APRÈS

**40
ANS**



Images WALLPAPERFLARE

RÉCUPÉRATION ET SURENTRAÎNEMENT

1ÈRE PARTIE

Un problème finira toujours par se poser pour les athlètes qui atteignent un certain âge (euphémisme des vieux !), c'est celui de la récupération post-entraînement et accessoirement, celui du surentraînement. En effet, la question de la récupération et du surentraînement risquent fort de se poser après 40 ans, sinon 50, une question que les jeunes de 20 ans ne se posent pratiquement jamais.

Dans un sens, c'est tout à fait normal puisque leur taux de testostérone et d'hormone de croissance seront très élevés mais surtout, que leur organisme n'aura pas subi 20 ans de dommages cellulaires et organiques supplémentaires. Dans ce cas, des **entraînements intenses de musculation ou d'endurance** seront toujours mieux supportés à 20 ans que 40 ans plus tard.

Cependant, l'avantage des vieux, c'est qu'ils ont l'expérience et les connaissances qu'un jeune ne peut pas avoir, c'est absolument crucial.



Je n'aurais d'ailleurs pas su vous rédiger un tel article il y a de cela 20 ans. Toujours est-il que je vous proposerais de circonscrire le problème – sans doute pas de manière exhaustive – au niveau de l'entraînement lui-même, de l'alimentation et des compléments alimentaires puisqu'il s'agit, sommes toutes, de l'objet du blog *Espace Corps Esprit Forme*.



FITNESS-MAG.FR

S'ENTRAÎNER À PLUS DE 40 ANS, COMMENT S'ADAPTER POUR MIEUX RÉCUPÉRER ?

Question assez complexe car elle fera intervenir de nombreux facteurs (intensité, volume d'exercices, fréquences d'entraînement, repos entre les séries et entre les entraînements...). Disons simplement que le volume d'exercices à réaliser sur une séance d'entraînement ainsi que leur fréquence est une chose assez facile à comprendre, l'intensité l'est déjà moins car elle doit se créer avec le temps. En effet, l'intensité du travail musculaire dépend essentiellement de **l'adaptation neuromusculaire** de votre organisme aux exercices de résistance. Autrement dit, quand vous êtes un grand débutant de la musculation, l'intensité de travail est pratiquement nulle puisque le rapport nerfs <> muscles n'a pas encore été fait. Il faudra donc comprendre que l'intensité de vos exercices dépend essentiellement (hormis la question des dépenses caloriques ou de la stimulation du système nerveux par la caféine par exemple) de l'adaptation progressive de votre système nerveux aux charges que vos muscles manipulent fréquemment. De manière naturelle, votre corps s'adapte à la spécificité des sports de résistance.

DÉBUTER LA MUSCULATION VOUS FERA PRENDRE QUELQUES KILOS LA PREMIÈRE ANNÉE SI VOTRE ENTRAÎNEMENT EST SÉRIEUX

C'est également pour cette raison que les débutants progresseront très vite durant la première année de musculation en prenant parfois 7 à 8 kilos de masse musculaire (et non pas de muscle maigre) alors que cette progression aura tendance à se faire beaucoup plus lentement au cours des années suivantes. Votre corps et vos muscles se seront adaptés au principe de la résistance et de la force, vous permettant ainsi de faire face à l'augmentation progressive des charges ou – à l'augmentation de l'intensité des exercices. Comprenez que l'intensité dépend du volume de travail divisé par le temps; la question de l'intensité ne pourra donc pas être sérieusement posée durant la première année de musculation.

Cependant, le travail sur **l'augmentation de l'intensité** se poursuivra durant les années suivantes, en parallèle à l'adaptation neuromusculaire. C'est là le principe même de la croissance musculaire. Vous ne pouvez pas stimuler l'hypertrophie si vous ne savez plus dépasser l'adaptation naturelle de votre système nerfs <> muscles. De là, il est bien évident que les entraînements que je pratique aujourd'hui auraient été irréalisables vingt ans plus tôt. **A partir de ce principe qui paraît idéal, un facteur dérangeant vient contrarier cette adaptation constante face à l'exercice, c'est l'âge !**

PRENDRE DE L'ÂGE IMPLIQUE DES PRISES DE PRÉCAUTION FACE À L'INTENSITÉ DES EXERCICES PRATIQUÉS

Admettons qu'Aubrey de Grey et David Sinclair continuent à combattre le problème du vieillissement et qu'ils aillent de succès en succès, permettant sans doute à nos enfants de dépasser l'âge vénérable de 130 ans en bonne condition physique, il n'en reste pas moins vrai que de nos jours, la question de l'âge se pose encore et qu'un entraînement de résistance à 20 ans sera toujours très différent du même entraînement réalisé 20 ans plus tard, voire même 32 ans plus tard pour les anciens :-)

Jusqu'à plus amples informés, l'âge sera toujours le facteur limitant de la performance des sports de force ou des sports tout court. Ajoutons cependant que l'adaptation neuromusculaire sera modifiée à la hausse durant les premières années d'entraînement avec un volume d'entraînement progressivement plus grand alors que cette même adaptation sera encore améliorée par l'élévation de l'intensité des exercices après plusieurs années (ou décennies pour ceux qui résistent) de musculation (à moins que vous continuiez à vous entraîner avec un volume élevé, ce qui reviendrait pratiquement au même).

Toujours est-il qu'un entraînement de musculation à volume ou à intensité élevées entraîne un certain niveau de fatigue qu'il faudra compenser par la récupération calorique et neuromusculaire, que vous ayez 20 ans ou 40 ans. Pour les raisons évoquées plus haut, la récupération post-exercices sera toujours plus rapide à 20 ans que lorsque vous aurez doublé cet âge. En admettant cette fois que votre programme d'entraînement est parfaitement établi et que vous soyez régulier dans votre pratique sportive, une des solutions les plus simples à la gestion

de la fatigue sera de moduler la fréquence de vos séances d'entraînement. En effet, la fatigue s'accumule avec l'entraînement, **ce qui constitue une dette à rembourser envers votre organisme**, d'une part d'un point de vue calorique (pour refaire du glycogène et apporter des acides aminés à vos muscles) et d'autre part, d'un point de vue neuromusculaire, c'est à dire qu'il va vous falloir dormir correctement et vous reposer quand vous en aurez besoin. A ce sujet, certaines variables pourront augmenter cette dette de manière significative et parfois considérable si vous prenez des stimulants du système nerveux comme la caféine, la théobromine et d'autres molécules similaires.

LA FRÉQUENCE DE VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT INFLUENCERA VOTRE PROGRESSION ATHLÉTIQUE

Ainsi, avec l'âge, il vous sera plus difficile de rembourser cette dette de fatigue nerveuse si vous ne prenez pas le temps de vous reposer suffisamment entre vos entraînements. **En admettant que vous ayez un entraînement intense le lundi, il est fort peu probable que vous ayez totalement récupéré le mardi. La fatigue va s'accumuler avec votre séance du mardi.** A 20 ans, je pouvais facilement enchaîner avec une séance le mercredi avant de prendre un jour de repos. Arrivé à la cinquantaine, mon programme est basé sur 2 jours ON et 1 jour OFF. Généralement, je ne m'entraîne pas le week-end, sauf exception et donc, si ma récupération a été suffisante. Dans tous les cas, il s'agira d'une séance de rattrapage qui viendra en bonus, en fonction de ma forme physique du moment.

EXEMPLE 1: FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC 2 JOURS ON, 1 JOUR OFF (MUSCLES AGONISTES)

LUNDI : PECTORAUX-TRICEPS

MARDI : DOS - BICEPS

MERCREDI : JOUR OFF

JEUDI : EPAULES-TRICEPS

VENDREDI : CUISSSES-BICEPS-MOLLETS

SAMEDI/DIMANCHE : JOURS OFF

Disons que cela ressemble plus ou moins au programme d'entraînement que je réalise chaque semaine. J'aurais l'occasion d'y revenir au cours d'un nouvel article de la série « Visa pour la Symétrie ». Pour l'instant, je ne rentrerai pas dans les détails.

EXEMPLE 2: FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC 3 JOURS ON, 1 JOUR OFF (MUSCLES AGONISTES)

LUNDI : PECTORAUX-TRICEPS

MARDI : DOS - BICEPS

MERCREDI : CUISSSES - MOLLETS

JEUDI : JOUR OFF

VENDREDI : PECTORAUX-TRICEPS

SAMEDI/DIMANCHE : JOURS OFF

LUNDI : DOS-BICEPS ... ECT

Prenez simplement en compte le fait qu'au plus vous avancerez en âge, au plus vous aurez besoin de temps pour récupérer et que chaque nouvel séance de sport aura un effet cumulatif de plus en plus important sur la séance suivante. Quand vous ajoutez la fatigue quotidienne d'une journée de travail, les enfants, les tâches quotidiennes... à une séance d'exercices sérieuses, ces journées ressemblent fort à un véritable parcours du combattant plutôt qu'à des jours de vacances. Dans ces conditions, **savoir gérer la fatigue est crucial** si vous voulez poursuivre votre progression sportive.

(La suite le mois prochain)
Eric MALLET



© FITNESS-M

© FITNES

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B PANCAKES V2

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



Pour une collation sans culpabiliser

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



JOËL GATA

5 QUESTIONS

**À MR UNIVERS WABBA
CRÉATEUR DE
LA MARQUE À LA CIBLE !**

Interview Eric RALLO | photos Phillippe TURPIN & Photothèque Joël Gata



FITNESS-MAG.FR

Nouveau format dans Fitness Mag, j'ai décidé de réaliser une interview orienté « success business » de Mr Univers WABBA Joël GATA qui gère de main de maître sa carrière sportive mais également ses activités professionnelles avec ambition et approche gagnante !



“ **LE BODYBUILDING EST UNE PASSION TRÈS ONÉREUSE NÉCESSITANT DE NOMBREUX SACRIFICES.** ”



Eric RALLO : *Bonjour Joël, être culturiste de haut niveau est encore la cible de nombreuses idées reçues (un corps musclé mais une tête vide). Pourtant, force est de constater que certains athlètes tirent leur épingle du jeu et peuvent enfin vivre de leur passion. Pensais-tu envisager cette possibilité en commençant la culture physique, tout en détaillant pour les lecteurs(trices) de Fitness Mag quelles sont tes activités liées à ton parcours sportif.*

Joël GATA : Bonjour à toutes et à tous. Bonjour Eric, je te remercie d'emblée pour cette opportunité d'interview dans ce magazine Mythique et unique en FRANCE car fidèle lecteur depuis bientôt une dizaine

d'années, je suis conscient que de GRANDS NOMS DU CULTURISME MONDIAL et du FITNESS sont passés par ton magazine.

Je me présente, Joël GATA, 35 ans athlète international Français sacré **Mister Univers 2021** avec une PRO CARD à la clef dans la catégorie Men's Physique à la WABBA et PDG de la société **FOCUS EVOLUTION**.

Coach Sportif de formation, j'ai débuté la musculation en 2006 puis j'ai fait une petite carrière de Modèle Fitness International me faisant ainsi pas mal voyager (Republique Dominicaine, Canada, Allemagne, Montenegro...)



© FIT



Rentré dans le monde du body à la demande de l'un de mes sponsors de l'époque qui voyant que j'avais un beau Physique de Sport Model, m'a payé un coach durant plusieurs mois (ESSAN) afin de me préparer à un shooting photo au CANADA (Montréal). Le résultat consécutif à ces quelques mois a été probant. Une éducation alimentaire et technique d'entraînements m'avaient été enseignées. Étant quelqu'un d'ambitieux, je ne me suis donc dit

pourquoi pas continuer et passer le cap de la salle de sport à la scène. Le chemin à été long et sinueux avec **JEROME POISON** un Coach que j'ai ensuite choisit pour m'aider à atteindre mes objectifs. Pour les initiés, les compétitions de Bodybuilding : « *Un sport de riches pratiqué par des pauvres* » Une passion très onéreuse nécessitant de nombreux sacrifices....

En arriver là où j'en suis aujourd'hui qui l'eut cru ? Même pas moi.



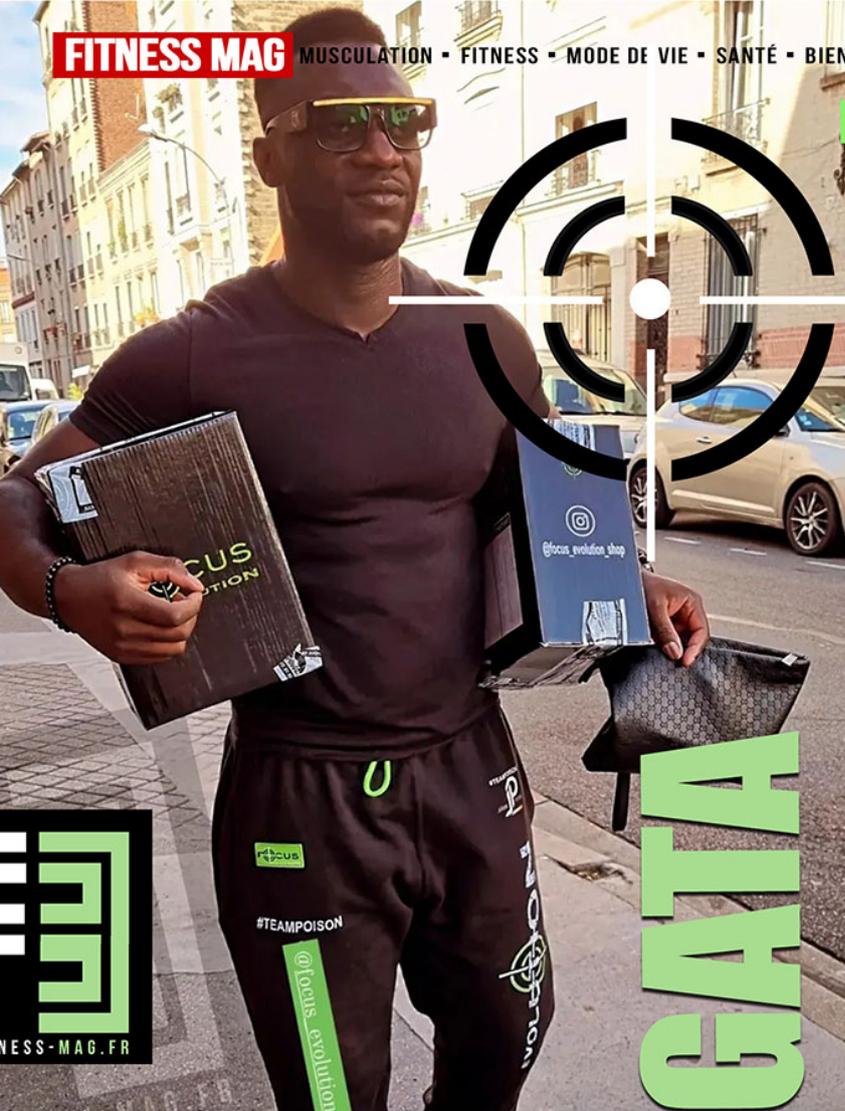
Remise de trophée par l'adjointe au Maire de la ville de **Colombes** Mme **Fatoumata SOW** ainsi que le conseiller municipal délégué au sport Mr **Nordine KHELIKA**



JOËL GATA
MISTER UNIVERS

Joël avec **Jérôme POISON**, son coach et ami





Eric RALLO : *Entre pratique sportive de haut niveau et aventure entrepreneuriale, il n'existe pas de parcours type, il y a parfois de période de doutes mais surtout de belles victoires. Comment concilies-tu les 2 au quotidien ?*

Joël GATA : Les nombreux sacrifices dont je parlais précédemment sont des moments de doutes, de difficultés, de fatigue mais aussi d'aventure humaine, de rencontres et de victoires sur scène comme dans la vie privée ainsi que sur le plan professionnel.

Comme dit l'adage *"Plus le combat est dur, plus la Victoire est belle"* ou encore comme disent les Américaines *"No Pain No Gain"*

Le sport de haut niveau faisant partie de mon quotidien, une tête bien faite est essentielle pour y combiner l'axe professionnel.



E.R : *Quels sont les atouts nécessaires à ton avis pour performer en tant que culturiste et chef d'entreprise ?*

J.G : Pour commencer, je pense que chaque personne est dotée de capacités qui lui sont propres. À elle de les utiliser à bon escient. Me concernant j'oeuvre pour y parvenir au quotidien par le trait de caractère prédominant chez moi qui est l'empathie (se mettre à la place des autres) d'où le respect de mon prochain; ça m'aide pour analyser et comprendre les besoins des clients et de mon entreprise.



“ **CHAQUE PERSONNE EST DOTÉE DE CAPACITÉS QUI LUI SONT PROPRES. À ELLE DE LES UTILISER À BON ESCIENT.** ”





Eric RALLO : Comment pourrais-tu définir ton positionnement commercial sur le marché actuel ? et comment se différencier de la concurrence ?

Joël GATA : Focus Evolution est une Marque de sportswear Française qui propose des vêtements de sport allant de la taille **xs à 6XL** pour des enfants aux seniors, pour ainsi dire n'oublier personne. En effet « La Marque à La Cible » travail actuellement sur une gamme Handi Sport.

J'ai placé ma marque de vêtements en milieu de segment en terme de prix sur le marché car la marque propose des vêtements en **OVERSIZE** (que très peu de marques proposent)

Le branding de "La Marque à La Cible" (logo de Focus Evolution) est basé sur des couleurs vives, afin de sortir du cliché des vêtements sombres ou noirs du marché actuel du sportswear ce qui attire tout de suite l'attention auprès des consommateurs surtout dans l'ambiance géopolitique et sanitaire actuelle qui nous touche ses derniers temps...



E.R : Quelles sont tes prochaines ambitions tant sur le plan des compétitions culturistes que sur le plan commercial ?

J.G : Cette année 2022 à été destinée à l'expansion de mon entreprise mais aussi à capitaliser mon titre de MISTER UNIVERS en me rendant disponible pour des associations dont **DIFFUSION EUROPE SPORT** pour laquelle suis le président (une association sportive promouvant le sport et l'inclusion des personnes en situations de handicap), sur des évènements sportifs (stand).

Mais aussi en accordant des sponsoring afin d'aider des compétitions françaises en adéquation avec mes valeurs comme L'OPEN DES CORSAIRES de **Nathalie et Daniel LELONG** qui me soutiennent depuis 2020, LE GP D'ATLAS de **Nicolas CURCIO** et L'OPEN DE SAINT PRIX de **Gérard LARUE et Yves BULINDERA.**

La marque sponsorise aussi de jeunes talents de tout sports; Trampoline, bras de fer, MMA, NINJA WARRIOR, JJB poledance... et bien sûr la discipline dont je suis issu, le Bodybuilding.

Une année off donc.

En revanche l'an prochain j'ai pour ambition de concourir sur de beaux plateaux d'athlètes en FRANCE en terme de compétition (**TOP DE COLMAR, le RIPERT'S BODY SHOW, OPEN DES CORSAIRES, HERACLES, OPEN DE BEAUVAIS**) **ET FINIR SUR UN TITRE DE CHAMPION D'EUROPE et DU MONDE !**

Oui je sais je n'ai pas froid aux yeux. Mais les personnes qui me sont proches connaissent la détermination de L'HOMME que je suis.

Je vais travailler très dur pour y parvenir. **SANS OUBLIER D'ORGANISER UN GALA DE BODYBUILDING EN ILE-DE-FRANCE AVEC LES ÉLUS DE LA VILLE DE SARTROUVILLE (78 YVELINES) et de COLOMBES (92)**, affaire à suivre...

Et pour finir en 2024 aura lieu les **JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES PARIS 2024** je souhaite finaliser un accord et un projet à cette occasion... (sourire)
Je ne vous en dis pas plus.

Enfin, je te remercie encore une fois ERIC pour le temps que tu m'as accordé. Fitness Mag est un MAGAZINE QUI DOIT DURER ENCORE LONGTEMPS POUR NOS LECTEURS ET LECTRICES.



Suivre Joël sur instagram :

[@iamjoelgata](https://www.instagram.com/iamjoelgata)

[@focus_evolution_shop](https://www.instagram.com/focus_evolution_shop)



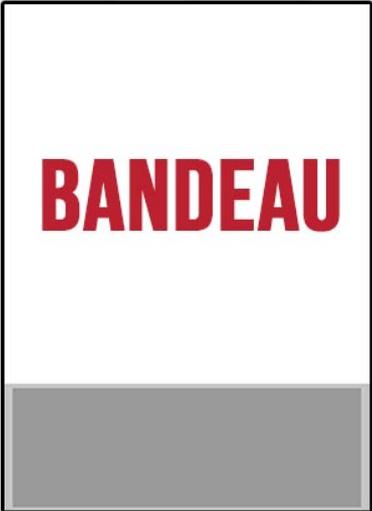
PROFESSIONNELS

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!



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



BERNARD DATO
écrivain

Un, deux, trois, couleur !

Assis sur ta chaise à roulettes,
Devant la table de travail inclinée vers toi,
Tu traces au crayon les premières lignes
D'une couverture des Fantastic Four.

Au crayon tu t'appropries, tu tords, tu simplifies, tu mets de la magie
Dans les perspectives.

Le surf prend la diagonale du cadre et sur lui,
Position improbable et magique,
Le Silver Surfer,

Avec élégance et dans les grandes lignes, bodybuildé.

Première étape, Jack Kirby,
Première étape du « King of Comics ».
L'ébauche.

Dans la salle on te regarde,
Tu grimaces, tu serres la corde de la poulie à triceps, un peu mal rasé,
On te regarde mais tu grimaces, tu restes concentré,
Tu fabriques les premières courbes de ta musculature de Mr Olympia,

Première étape Jay « Cut » Cutler,
L'ébauche.

Le dessin est terminé Jack, et tu confies la suite à ton complice Joe Sinnott.

Joe précise ton trait avec l'énergique douceur de l'encre de chine.

Il bricole quelques collages, repasse ici et là du blanc sur quelques taches.

Deuxième étape : l'encrage.

La prise de volume est terminée Jay,

Tu confies tes courbes et les traits de ton physique super-héroïque à la diète.

Deuxième étape, Jay : la sèche.

Quelle belle couverture Jack Kirby !

Un troisième artiste y mettra ses bleus délavés,

Ses pourpres purs, ses jaunes explosifs et quelques gris, et quelques blancs,

Troisième étape Jack : la couleur.

Et quel physique d'olympien, Jay Cutler !

Ton papa, devant votre pavillon de banlieue,
Méticuleusement, au pistolet, te recouvre de Spray Tan.

Troisième étape Jay : la couleur.

Mais alors, mais alors, comics super-héroïques et bodybuilding

Auraient la même structure, le même schéma artistique, le même processus organique ?

Culturisme & Culture Pop, Guys & Girls !

That's it !



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



JOSIP WILKOSZ



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI** 



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

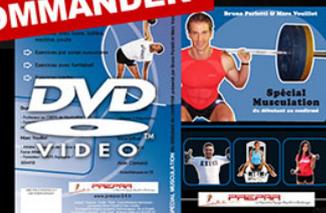


COMMANDER



amazon.com

COMMANDER



LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT)

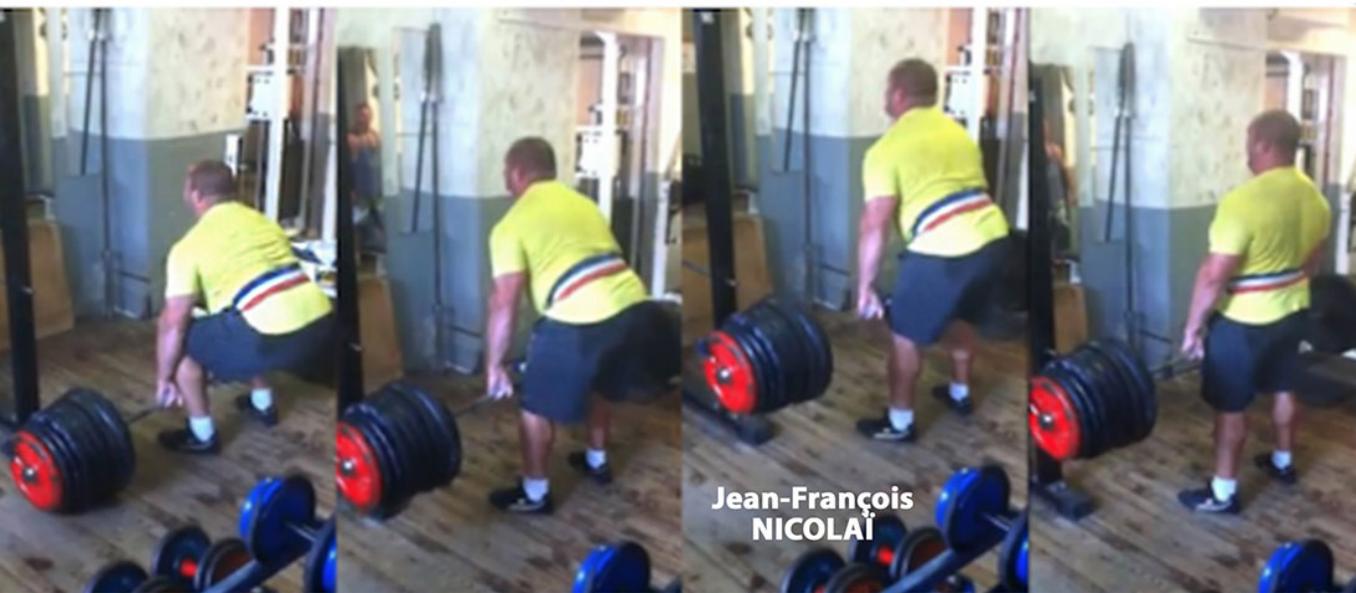
1ère partie



Croquis :
Frédéric
Delavier



MARC VOUILLOT



Jean-François
NICOLAI



5 X 300KG, L'UN DES MEILLEURS SPÉCIALISTES FRANÇAIS



Herman
GOERNER

Bob
PEOPLES

Placé à la fin des compétitions de force athlétique, le soulevé de terre est l'exercice qui offre la plus grande intensité dramatique tant pour le public que pour les athlètes car il décide très souvent de la victoire. De ce fait, mais également par la nature primitive de l'exercice, il est aux yeux du public, et de loin, le plus apprécié. C'est, pour les athlètes, sans aucun doute, le mouvement de force par excellence, redouté par certains, vénéré par d'autres.

Jusqu'à l'apparition des disques et des barres au début du vingtième siècle, il n'existait pas de normes précises concernant la hauteur de départ du sol, la grosseur des barres, etc... et les barres étaient construites d'un seul bloc (barre et poids fixés). Il n'y avait pas non plus de moletage et le diamètre souvent beaucoup trop gros des barres rendait l'exercice pratiquement impossible à faire (sauf adaptation particulière), les mains ne pouvant correctement saisir la barre (l'essieu d'Apollon dont le diamètre impliquait une grande difficulté de préhension).

L'arrivée des barres plus fines, moletées, et des disques vît l'éclosion de forts soulevés de terre, notamment avec l'Allemand Herman GOERNER. Puis, peu après la deuxième guerre mondiale, un autre pionnier du soulevé de terre, Bob PEOPLES, un fermier du Tennessee doté d'une force peu commune qui, à un poids de corps de 82 kg, fut le premier homme toutes catégories confondues à soulever 320 kg (sans matériel et avec une ceinture ridicule).

Après Bob PEOPLES, qui reste encore aujourd'hui une des références dans ce mouvement de force, le soulevé de terre augmenta progressivement sa popularité au point de devenir le troisième mouvement officiel dans les compétitions de Powerlifting, au début des années soixante aux États-Unis.

Le soulevé de terre demeure le test suprême concernant la force. Les masses lombaires et tous les spinaux, les fessiers, les cuisses, les trapèzes, les deltoïdes et les avant-bras sont soumis à un effort d'une intensité énorme et, en y regardant bien, on s'aperçoit que pratiquement aucun muscle du corps n'est exclu dans la réalisation de ce mouvement.

L'intégrité musculaire et articulaire du bas du dos est nécessaire au développement maximal de la force et la meilleure façon de construire un dos, susceptible de résister aux pressions occasionnées par les charges de plus en plus lourdes, est d'apprendre à ne pas disperser son énergie dans des séances trop longues, trop lourdes et souvent anarchiques. Il serait également souhaitable, avant de se risquer à la pratique du soulevé de terre, comme du squat (mouvements exerçant une très importante compression des disques intervertébraux), de faire examiner sa colonne vertébrale par un spécialiste).

En effet, il est bon de savoir que le vieillissement du rachis commence relativement tôt puisque dès l'âge d'environ 20 ans certains signes de dégénérescence se manifestent notamment au niveau des disques L4/L5 et L5/S1. **Il est donc important de prendre dès le début de la pratique certaines précautions.** On comprend mieux l'importance d'un travail techniquement correcte ainsi que la variation d'intensité indispensable durant les entraînements sur les trois mouvements, squat, développé couché, soulevé de terre, pour que cela n'aboutisse pas, à plus ou moins long terme, à des douleurs, des blessures et fatalement au surentraînement.

La région lombaire se trouve toujours sollicitée d'une façon ou d'une autre dans les trois mouvements. C'est une région stratégique, sachez la préserver par une approche réfléchie, basée sur des connaissances en sciences biologiques et méthodologiques permettant d'adapter sans cesse la récupération.



Photos : Google images



Que l'on soit particulièrement doué ou pas pour ce mouvement, chaque souleveur a la capacité de progresser pour peu qu'il s'y emploie intelligemment.

Les objectifs ne peuvent être atteints sans assiduité, volonté et détermination, mais également sans une approche technique rigoureuse et un programme d'entraînement adapté.

Avant d'aborder l'aspect technique du mouvement, voyons, comme pour les deux mouvements précédents, les conseils importants à garder en mémoire :



1 Abandonner la recherche systématique du "maxi" durant la préparation. Ne pas chercher à se tester sans cesse sur des charges limites. Cela ne mène à rien sinon à la stagnation, voire à la régression et au découragement.

2 Comprendre qu'une préparation idéale passe par l'intensité sans cesse renouvelée des entraînements, due à l'augmentation constante des charges utilisées (déterminées par des pourcentages calculés d'après un objectif précis).

3 Travailler la coordination musculaire (enchaînement des contractions dans la bonne mécanique du mouvement) et la mise en action neuro-musculaire du geste sportif à accomplir (temps de réaction, vitesse d'exécution, accélération compensatoire).

4 Travailler au développement d'une masse musculaire de qualité (exercices d'assistance sur les muscles moteurs, synergiques et stabilisateurs).



**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



5 Comprendre que le soulevé de terre suppose une approche physique et psychologique particulière. Il est, en effet, le seul des trois mouvements où la sensation préalable de charge n'existe pas. Il faut donc, se mettre en condition afin d'adapter une réponse neuro-musculaire en relation avec l'effort demandé.

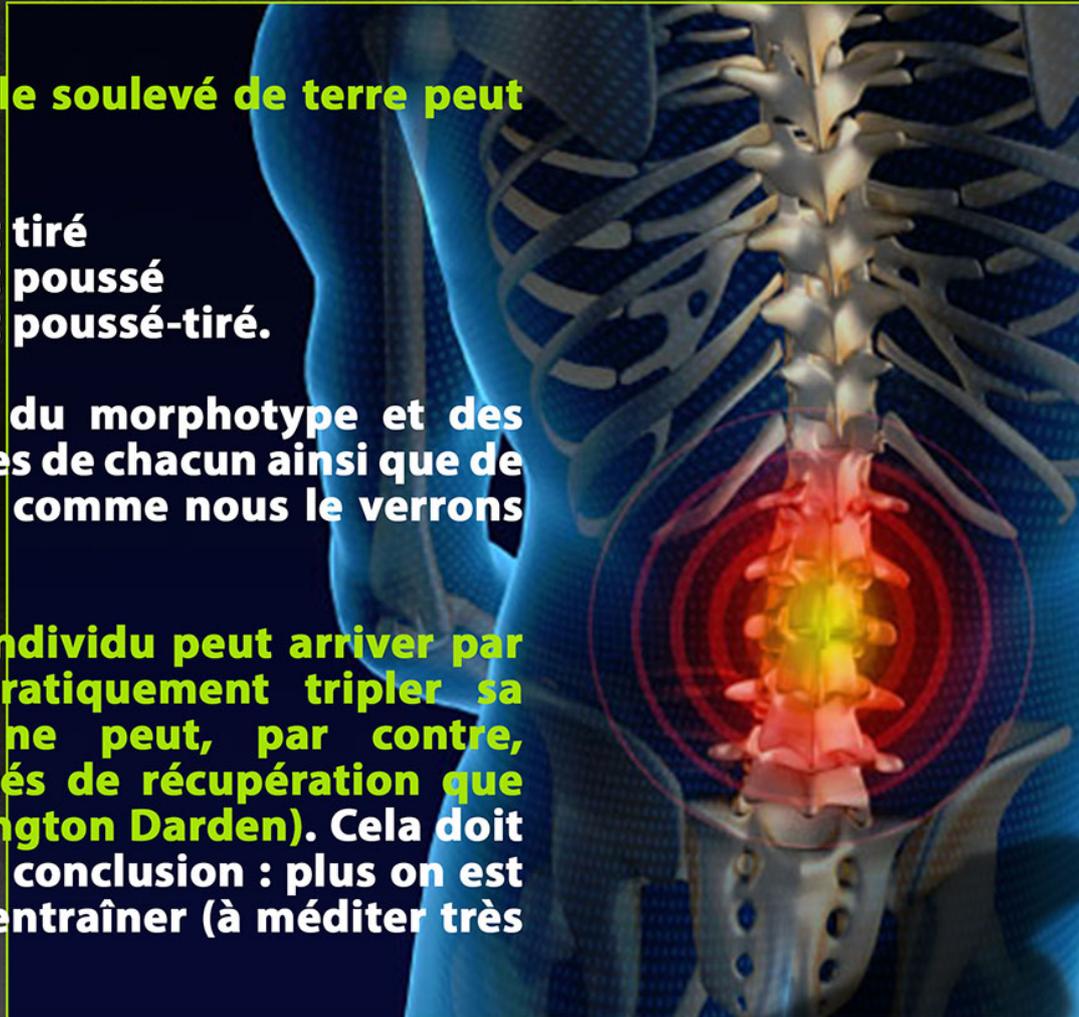
6 Comprendre que le soulevé de terre peut être :

- soit un mouvement tiré
- soit un mouvement poussé
- soit un mouvement poussé-tiré.

Cela reste fonction du morphotype et des aptitudes musculaires de chacun ainsi que de la position adoptée, comme nous le verrons plus loin.

7 Savoir que tout individu peut arriver par l'entraînement à pratiquement tripler sa force, mais qu'il ne peut, par contre, améliorer ses facultés de récupération que de 50% (d'après Ellington Darden). Cela doit nous amener à cette conclusion : plus on est fort, moins il faut s'entraîner (à méditer très sérieusement).

8 Veiller à garder une intégrité ostéo-articulaire et musculaire (donner la priorité au travail technique). Tous problèmes osseux, tendineux ou musculaires doivent être pris très au sérieux. Il conviendra, en conséquence, de modifier la technique employée durant quelque temps et de diminuer les charges de travail : ceci afin de soulager, voire de supprimer la ou les douleur(s). En cas de besoin, une consultation médicale peut être nécessaire.



OBSERVATIONS GÉNÉRALES

Comme pour les deux autres mouvements, squat et développé couché, les techniques adoptées par les athlètes sont aussi nombreuses qu'il existe de types morphologiques différents. Malheureusement, ce mouvement est le plus mal exécuté des trois car le plus mal compris. Le désir absolu de soulever la charge à tout prix (souvent la victoire est au bout) amène les athlètes à effectuer le soulevé de terre dans des conditions techniquement aberrantes qui conduisent inéluctablement à des blessures (pouvant parfois, par leur gravité, arrêter une carrière athlétique et créer un handicap permanent). **Comme le squat, le soulevé de terre ne pardonne pas la médiocrité.**

ASPECTS TECHNIQUES

Les caractéristiques morphologiques (les leviers) dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique du mouvement ainsi que le style employé (traditionnel ou sumo). Il conviendra, donc, de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution correcte du soulevé de terre en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun (étude et analyse des leviers afin d'arriver à la réalisation d'un geste techniquement idéal et efficace).

Il s'agit, là encore, comme pour tout geste sportif, d'une adaptation personnelle basée sur un certain nombre de paramètres importants qu'il convient d'étudier. Voyons, tout d'abord, les caractéristiques particulières les plus courantes et les meilleures adaptations techniques possibles.



LA FORCE ATHLÉTIQUE

MARC VOUILLOT



LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT) 1ère partie

Particularités anatomiques et musculaires	Styles et positions à adopter de préférence
Cuisses faibles	Style traditionnel, départ hanches hautes, buste penché
Hanches faibles	Style traditionnel, départ hanches hautes, buste le plus droit possible.
Cuisses longues	Style traditionnel ou éventuellement sumo (style à déterminer), départ hanches hautes, buste penché.
Jambes longues	Style traditionnel ou éventuellement sumo, (style à déterminer), départ hanches basses ou sur le même plan que les genoux. Le niveau de placement des hanches sera fonction de la force des cuisses et des hanches, le buste le plus droit possible.
Dos fort	Style traditionnel, placement général à déterminer en fonction des autres facteurs.
Bras longs	Style traditionnel ou éventuellement sumo (style à déterminer).
Cuisses fortes	Style sumo ou traditionnel, hanches basses, buste le plus droit possible.
Faible largeur d'épaules	Style sumo, départ hanches basses et le buste le plus droit possible.
Bras courts	Style sumo (position générale à déterminer en fonction des autres facteurs).
Buste court	Style sumo ou traditionnel, départ hanches basses et le buste penché.
Cuisses courtes	Style sumo ou éventuellement traditionnel (à déterminer), départ hanches basses, buste le plus droit possible.
Jambes courtes	Style sumo ou éventuellement traditionnel (à déterminer), départ hanches hautes et le buste le plus droit possible.

Ce ne sont que des exemples et on devra trouver, en fonction du morphotype et des aptitudes personnelles, le style et la technique appropriés à chaque individu.



En corrélation avec le tableau qui précède, voyons maintenant les différents points techniques à prendre en compte quant à l'exécution correcte d'un soulevé de terre :

L'ÉCARTEMENT DES MAINS SUR LA BARRE ET LA PRISE DE MAINS

Ce premier point est beaucoup plus important qu'il n'y paraît car un bon écartement des mains sur la barre est déterminant quant à la fixation du dos et au contrôle de la charge. La prise de mains à la largeur des épaules est la plus indiquée et la plus logique. Elle permet un maintien de la région dorsale et des épaules du fait de la contraction musculaire du trapèze que cet écart permet. Ce muscle va agir comme stabilisateur et fixateur des omoplates durant le décolllement de la barre. La relative faiblesse du trapèze est une des limites à la réalisation d'un soulevé de terre lourd.



VÉRONIQUE GAILLARD
championne de France et vice
championne du monde de
Force 2014 en moins de 52kg

LE **SOULEVÉ DE TERRE** (SDT)

MARC VOUILLOT



Des variantes sont toujours possibles. Mais, évitez, tout de même, de prendre un écart trop étroit ou trop large qui risquerait de vous déstabiliser sur le plan musculaire entraînant une mauvaise fixation du dos et un déséquilibre général, préjudiciable à l'exécution du mouvement.

Comme nous pouvons le constater d'après toutes les photos proposées dans ce chapitre, les plus grands souleveurs adoptent tous un écartement des mains, quel que soit le style employé (sumo ou traditionnel) correspondant à peu près à la largeur des épaules. Il est donc souhaitable, sauf contrainte anatomique particulière, d'adopter ce placement.

Le crochetage de la barre, avec les doigts qui encerclent le pouce, est une technique parfois employée par les athlètes ayant des problèmes de poigne. En effet, malgré la position inversée des mains (une main en pronation, une main en supination), qui assure en principe une meilleure prise, certains athlètes crochètent la barre (technique haltérophile). Cette technique est intéressante. Attention toutefois à la tension importante qu'elle occasionne au niveau articulaire.

LA FORCE ATHLÉTIQUE

les APPUIS AU SOL

Comme le squat, le soulevé de terre doit s'effectuer sur des appuis stables, pieds bien à plats, l'équilibre général, comme au squat, passant par l'axe de flexion-extension de la cheville (milieu des pieds). Il faut systématiquement éviter de se placer en appui sur les plantes de pieds ou sur les talons.

En effet, soulever une charge en appui sur les plantes de pieds vous place en déséquilibre avant qui ira en s'accroissant au moment du décollage de la barre augmentant ainsi le bras de leviers du buste et engendrant de ce fait un stress plus important sur le bas du dos. De plus, ce déséquilibre a tendance à favoriser le travail dos rond qu'il faut absolument exclure ou du moins tolérer dans des proportions physiologiquement acceptables (ce travail prédispose à des blessures pouvant être très graves).

Soulever une charge, en appui sur les talons, constitue également une grave erreur technique. Le déséquilibre arrière que ces appuis provoquent place l'athlète, lors du soulèvement de la charge, dans une situation défavorable au plan mécanique par la perte totale du contrôle du dos.

Il faut également, car c'est souvent le cas, être très attentif à la bascule latérale des pieds (inversion ou éversion) qui contribue à déstabiliser les appuis au sol.

L'écartement des pieds (style traditionnel)

Celui-ci doit correspondre à un choix déterminé non seulement par une aptitude musculaire particulière mais également par un morphotype (voir tableaux) en prenant en compte les différents leviers que constituent les jambes, les cuisses, le buste ainsi que la longueur des bras et la souplesse dont on dispose au niveau des hanches et des chevilles.



Position relativement classique pieds largeur bassin

En fait, cet écart est variable mais dans des proportions relativement faibles dans la mesure où la technique traditionnelle impose d'elle-même, pour que celle-ci soit cohérente, un écartement correspondant à la largeur du bassin, donc légèrement inférieur à la largeur des épaules, celles-ci se trouvant avec les bras placés à l'extérieur des cuisses.

Les plus grands souleveurs, en style traditionnel, adoptent cet écartement des pieds qui favorise la fixation du dos, l'équilibre général du corps ainsi que l'exploitation maximale du potentiel force. Cette position permet de lutter efficacement contre la résistance imposée par la charge.

Avant de se positionner définitivement, il faut veiller à ne pas placer les jambes trop près de la barre car il y a risque de la pousser en avant avec les tibias lors du fléchissement des chevilles. Non seulement, cela pourrait déconcentrer, mais également, déstabiliser physiquement.

La suite dans votre prochain Numéro
Marc Vouillot



Photos goo

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



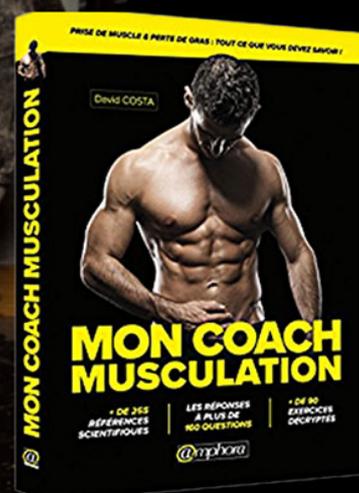
QUEL EST LE RÉGIME LE PLUS EFFICACE QUAND ON EST UN HOMME

1ÈRE PARTIE

Quel régime choisir quand on veut maigrir ?

Que ce soit en début d'année, à la période des bonnes résolutions, avant l'été pour pouvoir faire le beau gosse sur la plage, ou à la rentrée pour repartir du bon pied après les excès estivaux, il y a toujours une bonne raison de vouloir maigrir. Et donc d'entamer un régime.

Vouloir perdre ces quelques kilos en trop est fort honorable, même si cela ne doit pas tourner à l'obsession ni toucher votre santé.



PARMI TOUTES LES SOLUTIONS MINCEUR QUI S'OFFRENT À NOUS, IL N'EST PAS SIMPLE DE FAIRE SON CHOIX. **VAUT-IL MIEUX TENTER LE DUKAN OU LA CHRONONUTRITION ? UN RÉGIME HYPERPROTÉINÉ OU UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN ?**

Quel que soit votre choix, il vous faudra prendre certaines précautions pour que les effets de votre régime soient durables. Et dites-vous bien que **les régimes miracles que la presse et Internet vous proposent ne sont pas tous aussi efficaces et miraculeux qu'on veut bien vous le dire.**

Pour vous aider à y voir plus clair, notre coach expert en alimentation **David Costa** vous présente ici les principes des régimes les plus connus mais aussi leurs effets négatifs sur votre santé ! **AU MOINS, VOUS SEREZ PRÉVENU**

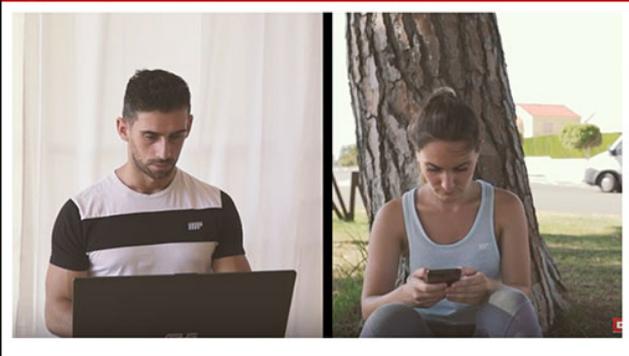


IMPORTANT



Avant de rentrer dans le vif du sujet , GARDEZ À L'ESPRIT QUE POUR VOUS PERMETTRE DE PERDRE DU POIDS ET DU GRAS, PEU IMPORTE LA MÉTHODE UTILISÉE, ELLE DEVRA CRÉER UN DEFICIT DE CALORIES. Evidemment, pour le faire de façon efficace et salulaire, il faut respecter de nombreux principes et c'est là où les régimes ci-dessous pêchent nettement.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



- LE RÉGIME ATKINS

Le régime Atkins explique que l'excès de poids ne serait pas dû au fait que l'on mange trop, mais viendrait d'un **déséquilibre de notre métabolisme**, dû à une mauvaise assimilation des sucres.

Ce régime **exclut tous les apports de glucides**, il est donc sans féculents, légumes secs, fruits, lait, sucreries et alcool. Il autorise en revanche les légumes verts et **les aliments riches en protéines et en lipides sont autorisés à volonté** (viande, poisson œufs, laitage non sucré).



Perte de poids rapide (environ 6 kg /mois).

- Pas de sensation de faim.
- Facile à suivre même au restaurant.



- Effets secondaires en raison de l'absence de glucides dans l'alimentation : l'organisme synthétise des corps cétoniques aux propriétés de coupe-faim, mais aussi responsable d'un état nauséux.
- Les graisses et les muscles fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme pour fonctionner correctement : fonte musculaire, état de fatigue et dépression.
- Carences en vitamines anti-oxydantes (vitamine C), en minéraux et en fibres.
- Augmente la cholestérolémie.

ATKINS

TM



© FITNESS-MAG.F

FITNESS-



FITNESS-MAG.FR



- LE RÉGIME DIÉTÉTIQUE

Il s'agit là d'un **régime hypocalorique équilibré** qui respecte les besoins journaliers en nutriments et micro-nutriments. Ce régime est personnalisé et adapté : il tient compte des goûts alimentaires, du rythme de vie, de l'activité physique de chacun mais aussi des éventuels critères pathologiques existants (cholestérol, diabète, hypertension...).

Il n'est pas synonyme de restrictions sévères, frustrations et monotonie: les repas sont très variés. Il est accompagné d'une **multitude de conseils généraux sur l'alimentation**, sur la cuisine... qui permet de se nourrir sainement.



- Action à long terme qui permet d'acquérir et de garder de bonnes habitudes alimentaires.
- Tous les besoins nutritifs sont assurés par ce régime équilibré : pas d'effet secondaire négatif.
- Régime parfaitement adapté à chacun car tient compte des caractéristiques individuelles.



- Perte de poids lente.





© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

- LE RÉGIME DISSOCIÉS

L'association de certains aliments fait grossir : **il faut donc consommer une seule famille d'aliments par repas (ou par jour, selon la méthode choisie).**

Aucune autre restriction, même manger à volonté est possible.



Réduit la quantité d'aliment ingérés par la satiété et le dégoût qu'engendre la consommation d'un seul type d'aliment.

- Perte de poids garantie durant les premières semaines.
- Simple à suivre.
- On peut craquer sans souci ni culpabilité pour un aliment que l'on aime et en manger jusqu'à saturation.



- Ne repose sur aucune base scientifique : graisses, féculents ou protéines subissent les mêmes processus digestifs, qu'ils soient consommés ensemble ou séparément.
- Effets secondaires : l'organisme assimile moins bien les aliments.
- Carences en micro-nutriments.
- Fonte musculaire et affaiblissement.
- Attention à l'effet boomerang dès l'arrêt du régime.
- Génère de la fatigue.
- Monotone et difficile à suivre sur une longue période.

- LE RÉGIME DUKAN

Largement plébiscitée à la fin des années 2000 avant de tomber en disgrâce, la méthode Dukan a toujours ses fidèles. Ce régime propose un retour aux aliments basiques avec un large choix 100 aliments dont 72 protéines et 28 légumes et consommable à volonté.

Ce régime se décline en 4 phases :

- **une phase d'attaque de quelques jours.** Sa courte durée varie en fonction du poids à perdre et consiste à s'alimenter exclusivement d'aliments riches en protéines que l'on peut puiser à volonté dans une liste de 72 aliments.
- **une phase de croisière** qui devra être poursuivie jusqu'à l'obtention du "poids cible". Pendant cette phase, le régime alimentaire doit faire alterner des journées de protéines alimentaires et des journées de protéines accompagnées des légumes issus de la liste.
- **une phase de consolidation** permettant un retour progressif à la normale et dont le but est de conserver le poids perdu. La durée est de 10 jours par kilos perdus, et permet de se faire plaisir sur 2 repas.
- **une phase de stabilisation «définitive»** afin d'adopter une alimentation permettant de maintenir son nouveau poids.



Perte de poids rapide.

- Peu frustrant.
- Pas de contrainte horaire ou de quantité.
- Permet de garder une vie sociale.
- Risque réduit de reprendre le poids perdu grâce à une phase de stabilisation.

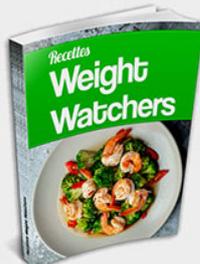
- L'organisme synthétise des corps cétoniques aux propriétés de coupe-faim, mais pouvant aussi être responsables de fatigue pendant les premiers jours.
- Risque de carence lors de la première phase.
- Manque de gras d'origine végétal.



- LE RÉGIME **WEIGHT WATCHER**

Il s'agit de suivre un programme alimentaire basé sur un **quota de points** qui est attribué selon votre sexe, taille, poids et activité physique. A cela s'ajoutent des réunions afin d'échanger et d'avoir un soutien moral.

Tout ce qui est bu ou mangé est évalué en unités points, en fonction des calories et du taux de lipides et de l'énergie utilisée par votre corps pour le digérer. Cela garantit une alimentation équilibrée et un suivi du programme sans avoir à peser ses aliments.



- Alimentation équilibrée (le rapport de l'ANSES publié en novembre 2010 juge le régime Weight Watcher "pas si mal équilibré").

- La dynamique de groupe améliore les effets d'un régime bien conçu.

- Le suivi mis en place.

- Viable à long terme.

- Réapprentissage de l'alimentation et acquisition d'une hygiène de vie saine.

Réunions hebdomadaires contraignantes et peu individualisées.

- Programme assez onéreux : 12 euros par semaine pour la réunion.

La suite le mois prochain !
David COSTA

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**ANISSA
MAKOUF**

@janaphrodite



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



INTERVIEW

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

JEAN LARRUE (@TONTON_JEAN) DE EXALL MUSCULATION A TOUT PERDU !

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

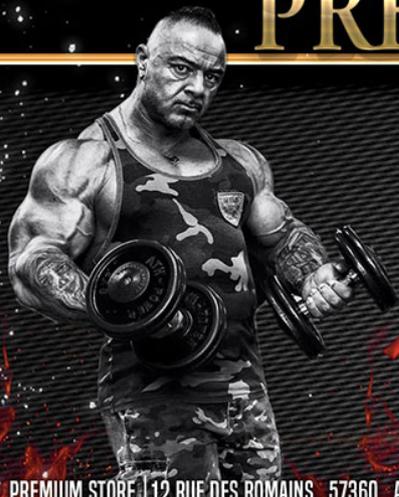


Il a tout perdu , le « FITGAME » l'ignore , mais pas Sharefitness et les lecteurs (trices) de FITNESS MAG !

Ecoutez et soutenez Jean Larrue (@tonton_jean)



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LES TOASTS FITNESS

Que ce soit pour un brunch fitness ou un repas, cette recette est compatible avec mon style de vie et mes objectifs physiques.



LES INGRÉDIENTS :

4 oeufs
2 toasts de sarrasin ou pain type bjorg céréales
1/2 avocat
Ciboulette
Poivre

LA PRÉPARATION :

Faire griller les toasts
Faire bouillir une casserole d'eau
Plonger les œufs pendant 6 minutes
Couper l'avocat en tranche
Éplucher délicatement les oeufs
Déposer sur les toasts l'avocat puis les oeufs
Saupoudrer de ciboulette et de poivre
Couper les oeufs en deux au dernier moment

NOTE :

Je peux manger ces toasts le matin au petit déjeuner ou bien lors d'un repas du midi avec des légumes comme ici. Personnellement je prends du pain sans gluten type sarrasin et parfois du pain bjorg qui a un IG plutôt modéré.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

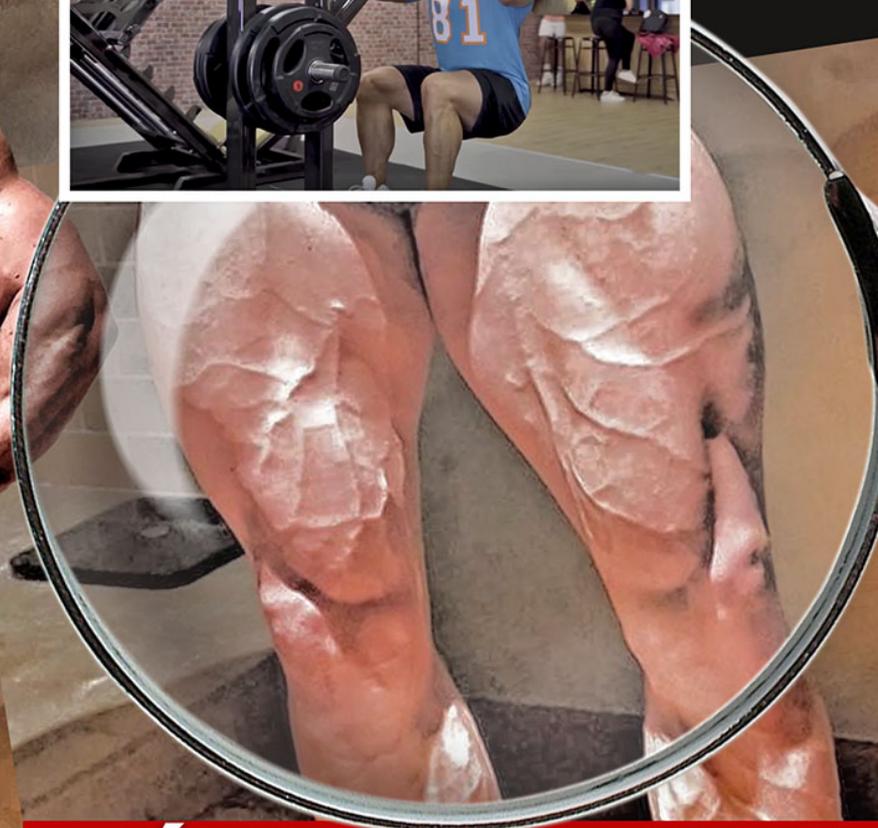


COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



MÊME SI LE SQUAT EST UN SUPER EXERCICE... IL N'EST PAS FAIT POUR TOUT LE MONDE.

Il y a des morphologies qui ne se prêtent pas pour faire du squat lourd. Ou parfois une blessure rend la pratique de cet exercice dangereuse. Dans cette vidéo, je vous montre comment vous pouvez malgré tout faire une séance jambes extrêmement intense et avoir des cuisses énormes sans squat.

DÉVELOPPER SES CUISSSES SANS SQUAT





**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

Flex Wheeler

Les stars d'Olympia, mais aussi les stars du Bodybuilding dans le prochain livre de Gervais LOOCK

CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #CARICATURE #HUMOUR #STARS #OLYMPIA #



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

BICARBONATE DE POTASSIUM CHEZ LE SPORTIF

Qu'en est-il en réalité ?

Le bicarbonate est un sel que notre corps fabrique afin de lutter contre les très nombreuses molécules d'acides présentes dans le sang



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Le bicarbonate de potassium est le résultat de l'action d'un acide sur une base. C'est un des sels minéraux qui interviennent dans l'organisme, comme facteurs régulant la pression osmotique des cellules.



ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Aussi bien pendant l'entraînement que pendant un régime, le sang s'acidifie. Le bicarbonate de potassium permet de rééquilibrer le PH sanguin.

Le bicarbonate de potassium peut être utile dans certaines circonstances, mais quelles sont les **précautions relatives à la santé** ?

Ce n'est pas un médicament, et il ne se substitue en aucun cas à un traitement qui pourrait vous être prescrit par un médecin. De plus, il peut interagir avec certains médicaments, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Le potassium (K) est utile et nécessaire à l'équilibre métabolique, mais son excès peut entraîner des effets secondaires, cardiaques en particulier.

Dans le cadre sportif, il est utilisé pour neutraliser les excès d'acide lactique généré dans les muscles, et rétablir l'équilibre du pH sanguin en cas d'acidose métabolique. Il est également consommé par les sportifs qui ingèrent des quantités importantes de protéines, comme les adeptes de la musculation et du culturisme.



Attention : la première source de potassium doit provenir d'une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes en particuliers.

Bicarbonate de potassium et musculation :

En dehors de son utilisation comme additif alimentaire, le bicarbonate de potassium est le plus souvent utilisé pour la musculation :

La consommation de quantités importantes de protéines entraîne une acidose métabolique qui se traduit par des crampes musculaires, des courbatures et des brûlures gastriques. Si cette acidose est fréquente, elle nuit à la constitution du muscle et elle altère le squelette (puisque le corps puise les composants alcalins nécessaires au rétablissement de la neutralité métabolique dans le calcium des os). Le Bicarbonate de potassium, consommé avec modération, favorise la prise de masse sèche.

De nombreux blogs et forums de musculation mentionnent l'intérêt du Bicarbonate de potassium.

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

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





JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MUSCULATION

POURQUOI LA COIFFE DES ROTATEURS EST-ELLE SI FRAGILE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Les épaules sont des articulations à la fois fragiles et complexes. Située au niveau de l'épaule, la coiffe des rotateurs illustre parfaitement ce constat.

Pour préserver l'articulation de l'épaule et rester en bonne santé durablement, cet ensemble de muscles doit être renforcé au quotidien. Malheureusement, la coiffe des rotateurs est trop souvent négligée par les pratiquants de musculation. Dans cet article, découvrez comment en prendre soin pour éviter les blessures.

QU'EST-CE QUE LA COIFFE DES ROTATEURS ?

ANATOMIE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

La coiffe des rotateurs est une partie de l'épaule composée de **4 muscles** :

- le muscle sous-épineux (ou infra-épineux)
- le muscle sus-épineux (ou supra-épineux)
- le subscapulaire (ou sous-scapulaire)
- le muscle petit rond

Ces différents muscles partent de l'omoplate et se terminent sur l'humérus.

Parmi ces 4 muscles de l'épaule, un seul est visible de l'extérieur : le sous-épineux. Les 3 autres sont des muscles profonds qui n'ont aucune incidence sur l'esthétique de votre physique. En effet, ils sont cachés sous le muscle deltoïde.

Mais ce n'est pas une raison pour les négliger. Bien au contraire !

QUEL EST SON RÔLE ?

Vous n'en avez certainement pas conscience, mais nous utilisons nos épaules dans la plupart des gestes du quotidien.

Que ce soit pour enfiler un t-shirt, faire le ménage ou se laver les cheveux, elles sont extrêmement sollicitées.

Cela est encore plus flagrant chez les **sportifs**. La pratique d'une activité physique telle que la musculation, le basket-ball, le handball, le tennis, le rugby, ou tout autre sport qui nécessite de lever les bras, implique mécaniquement la **mobilité de l'épaule**.

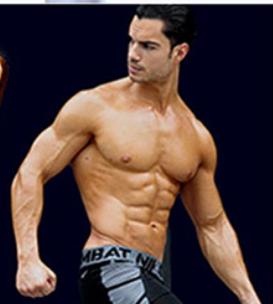
Justement, le rôle de la coiffe des rotateurs est de **stabiliser l'articulation** de l'épaule, de manière à éviter les blessures. C'est grâce à ces **tendons** que vous pouvez bouger vos bras dans toutes les directions sans souffrir de douleurs à l'épaule.

Plus précisément, le sous-épineux et le petit rond sont des **rotateurs externes**. Ils favorisent les mouvements de bras vers l'extérieur. À l'inverse, le muscle subscapulaire permet la rotation interne. Le supra-épineux intervient quant à lui lors des mouvements d'**abduction du bras** (lorsque les bras s'écartent du corps).



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

Maintenant que vous savez à quoi sert la coiffe des rotateurs, vous comprenez certainement son importance pour la **pratique de la musculation**. Cet ensemble de muscles intervient dans la plupart des exercices de votre programme d'entraînement. Mais il s'agit malheureusement d'une partie du corps fragile dont il convient de prendre soin.

DES TENDONS FRAGILES

Les blessures aux épaules sont très courantes chez les athlètes. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer.

De par son extrême mobilité, cette articulation est naturellement sujette à des dysfonctionnements.

Comme nous l'avons vu, les sports qui entraînent des gestes répétés des bras peuvent causer des traumatismes.

Mais c'est aussi le cas de certains métiers (peintres, employés d'usines à la chaîne, ouvriers en bâtiment, etc.), dont les mouvements répétitifs ont tendance à abîmer les tendons.

Ce phénomène s'accroît avec l'âge. Plus le temps passe, plus la coiffe des rotateurs observe une **perte de force** et d'élasticité. Les douleurs de la coiffe des rotateurs sont alors plus fréquentes et plus intenses.

La tendinopathie de la coiffe des rotateurs et la **déchirure** sont les 2 blessures les plus courantes.

La tendinite de la coiffe des rotateurs se produit lorsque les tendons subissent une **inflammation**. Elle peut être extrêmement douloureuse et véritablement handicapante au quotidien, vous empêchant de vaquer à vos occupations favorites.

Plus grave encore, **les lésions de la coiffe** peuvent être le résultat d'une tendinite mal soignée. Il peut s'agir d'une déchirure partielle ou d'une rupture complète.

Cette blessure peut également être liée à un traumatisme. Une mauvaise chute lors d'un match de basket-ball, un contact trop violent lors d'une rencontre de rugby ou un accident de voiture peuvent, par exemple, être à l'origine d'une telle blessure.

Les symptômes d'une rupture de la coiffe des rotateurs sont de vives douleurs à l'épaule (au toucher et lors des mouvements) et une impression de faiblesse.

Dans tous les cas, consultez un professionnel de santé. Ce dernier vous recommandera certainement de passer une **IRM** (imagerie par résonance magnétique) pour s'assurer du diagnostic et décider de la suite à donner.

COMMENT SOIGNER LA COIFFE DES ROTATEURS ?

Pour soigner une tendinite à l'épaule, vous devrez vous armer de patience et observer du repos pendant plusieurs semaines. Le but est simplement de calmer l'inflammation.

Après avis d'un médecin, vous pourrez éventuellement prendre des anti-inflammatoires.

Des séances avec un kinésithérapeute sont aussi conseillées pour accélérer la guérison.

Qu'il s'agisse d'une tendinite ou d'une déchirure, des séances de kinésithérapie peuvent vous aider à soigner une blessure à la coiffe des rotateurs.



Dans certains cas, si les douleurs perdurent, une hospitalisation avec une **intervention chirurgicale** peut être nécessaire.

En cas de rupture, une opération de la coiffe des rotateurs est bien souvent indispensable. À l'issue de la chirurgie de l'épaule, vous suivrez un protocole de **rééducation** avec un kiné pour renforcer et assouplir vos muscles.

COMMENT EN PRENDRE SOIN POUR PRÉVENIR LES BLESSURES ?

Très souvent, une épaule douloureuse est le signe d'une coiffe des rotateurs trop faible. Cela vaut aussi bien pour les sportifs que pour les personnes sédentaires.



Pour progresser en musculation sans vous blesser, il est capital de travailler votre coiffe des rotateurs.

Avant de vouloir soulever des charges lourdes à la salle de sport, il est donc fondamental de faire un **renforcement de la coiffe des rotateurs**.

Il est tout aussi essentiel de bien vous **échauffer** avant vos entraînements de musculation. Effectués avec des **charges faibles**, ces exercices peuvent tout à fait être intégrés à votre échauffement. Il est d'ailleurs inutile d'utiliser des poids lourds pour travailler votre coiffe des rotateurs.

Compte tenu de leur rôle capital, ces exercices visent à développer en priorité le muscle sous-épineux et le petit rond. Le muscle sus-épineux doit aussi être sollicité pour la **stabilisation** générale de l'épaule.

En revanche, le sous-scapulaire ne doit pas être renforcé, car il favorise la bascule des épaules vers l'avant.

EXERCICE 1 : LE TRAVAIL À L'ÉLASTIQUE

Pour ce premier exercice de la coiffe des rotateurs, ce sont les muscles petit rond et infra-épineux qui sont sollicités.



Travailler avec un élastique de fitness est idéal pour renforcer la coiffe des rotateurs.

Tout en maintenant vos coudes le long du corps, l'exercice consiste à écarter vos mains vers les côtés, à tenir la position quelques secondes puis à revenir en position de départ en contrôlant le geste.

Ce mouvement alterne donc entre une **phase concentrique** et une phase excentrique.

Effectuez 3 séries de 10 à 15 répétitions, idéalement 2 ou 3 fois par semaine.

EXERCICE 2 : LES ROTATIONS INTERNES ET EXTERNES

Cet exercice se concentre uniquement sur la **contraction excentrique**. Il aide à renforcer les muscles dont le rôle est d'assurer la rotation externe de l'épaule, à savoir le sous-épineux et le petit rond.

Pour l'exécuter, fixez un élastique de résistance à une poignée de porte ou de fenêtre (ou à tout autre objet suffisamment solide pour ne pas se dérober durant l'exercice). Vous pouvez aussi utiliser une poulie à la **salle de musculation**.

Si vous n'avez pas de solution pour accrocher l'élastique, maintenez-le avec votre main inutilisée.

Placez-vous de profil par rapport à la porte. Saisissez l'élastique avec :

la main la plus proche de la porte pour travailler la rotation interne (fermeture), la main la plus éloignée de la porte pour travailler la rotation externe (ouverture).

L'exercice consiste à plier votre coude à 90 degrés, puis à tirer la bande de résistance dans la direction opposée à la porte. Imaginez que vous cherchiez à tendre l'élastique. En fonction du degré de résistance du matériel et de votre niveau physique, vous pouvez vous rapprocher de la porte pour faciliter le mouvement, ou au contraire vous en éloigner.

Veillez à bien effectuer les 2 rotations avec chaque bras. Comme pour l'exercice précédent, 3 séries de 10 à 15 répétitions vous permettront de renforcer votre coiffe des rotateurs.

EXERCICE 3 : LE L-FLY AVEC HALTÈRE

Toujours pour renforcer les rotateurs externes (infra-épineux et petit rond), le L-Fly se pratique avec **un haltère**.

Sur un banc de musculation ou sur le sol, allongez-vous de côté. Vos jambes sont l'une sur l'autre. Saisissez un haltère avec votre bras le plus en hauteur. Gardez ce bras le long du corps, le coude plié à 90 degrés.

Par un mouvement de rotation externe, votre objectif est de remonter l'haltère le plus haut possible, avant de revenir en position initiale.

Répétez ce mouvement 10 à 15 fois sur 3 séries.

EXERCICE 4 : LES ÉLEVATIONS LATÉRALES

Le mouvement de **l'élévation latérale** est idéal pour travailler le muscle sus-épineux, dans la mesure où il participe au mouvement d'abduction. Cet exercice ne permet pas d'isoler directement ce muscle profond, mais simplement de le solliciter

parmi d'autres muscles de l'épaule. Les élévations latérales peuvent être réalisées avec des haltères ou avec un élastique. Là encore, l'objectif n'est pas de travailler avec les charges les plus lourdes possibles, mais plutôt de vous concentrer sur la qualité du mouvement.

EXERCICE 4 : ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE

En plus du renforcement musculaire de votre coiffe des rotateurs, il est tout aussi important de bien étirer vos épaules pour les garder en bonne santé. Au même titre que les exercices de renforcement, ceux de mobilité articulaire sont à réaliser plusieurs fois par semaine, en prévention des blessures.

Pour le premier exercice, passez simplement un bras devant vous, au-dessus de votre épaule opposée. Avec l'autre bras, appuyez sur votre coude et poussez-le légèrement vers vous.

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

Le deuxième exercice vise à étirer le faisceau moyen. Passez votre bras derrière votre dos et agrippez votre poignet avec votre autre main. Tirez légèrement votre bras vers le bas pour ressentir un étirement de l'épaule.

Pour le troisième et dernier exercice, vous aurez besoin d'un élastique de fitness. Saisissez une extrémité dans chacune de vos mains et tendez la bande en hauteur, derrière votre tête. Maintenez la position pour sentir vos épaules s'étirer et se relâcher. Vous avez également la possibilité d'utiliser un cadre de porte pour faire cet étirement.

CONCLUSION

Vous savez maintenant pourquoi vous devez absolument prendre soin de votre coiffe des rotateurs. Vos épaules sont des **articulations fragiles**, et les blessures nombreuses chez les sportifs. En intégrant simplement quelques exercices de renforcement et d'étirement dans votre programme d'entraînement, vous limiterez grandement le risque de tendinite ou de déchirure. Pensez aussi à bien vous échauffer avant chaque séance de musculation.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entretien, son corps et sa santé au premier plan. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel adapté.



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

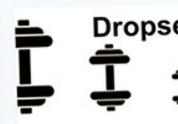


COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

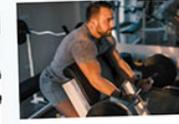
L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance du destin si riche s'est construit dans la culture. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

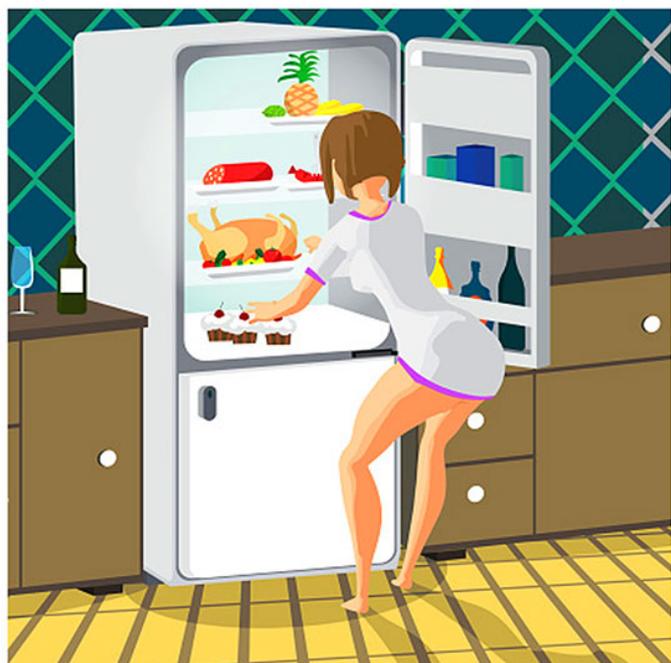
JE MANGE MES EMOTIONS ?

Vous êtes là chez vous, vous stressez, vous mourrez d'ennui et à chaque fois le même réflexe :

Courir au frigo pour vous occuper l'esprit.



© FITNESS-MAG.



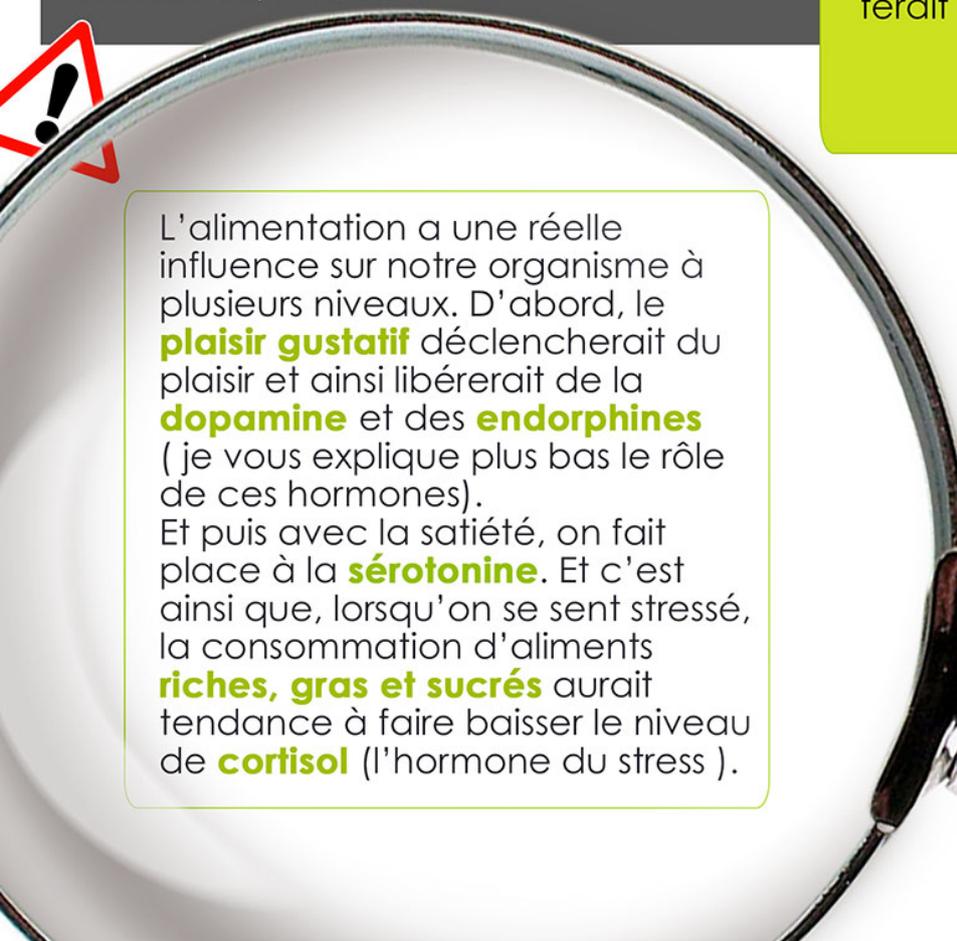
COMMENT GÉRER L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE ?

La première étape consiste à **identifier les moments** où tu ressens le besoin de manger ainsi que les principaux **éléments déclencheurs** (stress, ennui, déprime...).

Prenez ensuite le temps de respirer et de vous demander : ai-je vraiment faim ? Si vous avez vraiment faim, préparez-vous **une petite collation rassasiente et vitaminée**. Dans le cas contraire, peut-être qu'un peu d'**activité physique** ou au contraire de **méditation** vous ferait le plus grand bien ?

Manger ses émotions devient aujourd'hui un problème à grande échelle. N'ayant plus de contrôle sur nos pensées, on laisse parfois nos pensées nous dicter la conduite à tenir sauf que celle-ci est rarement bonne pour nous et notre santé ...Aujourd'hui, je vous dis tout de l'alimentation émotionnelle et je vous donnerai des solutions qui marchent ...

photo wallpaper.com



L'alimentation a une réelle influence sur notre organisme à plusieurs niveaux. D'abord, le **plaisir gustatif** déclencherait du plaisir et ainsi libérerait de la **dopamine** et des **endorphines** (je vous explique plus bas le rôle de ces hormones). Et puis avec la satiété, on fait place à la **sérotonine**. Et c'est ainsi que, lorsqu'on se sent stressé, la consommation d'aliments **riches, gras et sucrés** aurait tendance à faire baisser le niveau de **cortisol** (l'hormone du stress).





1

LA DOPAMINE

La **dopamine** est plutôt l'hormone du **plaisir immédiat**, lors d'une action qui provoque une satisfaction comme le goût d'un aliment sucré.

2

LA SÉROTONINE

Elle est impliquée notamment dans la régulation **des comportements, l'humeur, l'anxiété**. Egalement impliquée dans la **motivation et la prise de décision**.

3

LES ENDORPHINES

Antalgiques, elles réduisent les sensations de douleurs.
Anxiolytiques, elles apaisent l'anxiété et le stress.

MANGER SES ÉMOTIONS

Pour la plupart d'entre nous, manger relève d'un **plaisir**. L'assiette est liée à un moment de **convivialité et de partage** et quand on va mal, manger peut alors devenir **un moyen de réconfort** rapide avec des

conséquences parfois désastreuses sur notre alimentation : **perte de repères de la faim, de la satiété** et cela peut, dans certains cas, aboutir à des **TCA (troubles du comportement alimentaires)**.



UNE TENDANCE QUI MONTE...

Une personne sur trois mangerait ses émotions en période de stress .

1/3



TCA ?

Si les pulsions deviennent **trop fréquentes et trop intenses**, alors il serait bon de creuser la question pour savoir si cela ne cache pas des TCA .

Besoin de conseils personnalisés ?
 Vous pouvez prendre rdv pour une consultation en nutrition ou naturopathie sur mon site & blog :



photo wallpaperart.com

photo pinterest





Pour prendre RDV pour une consultation nutrition ou naturopathie en ligne :
www.brooklynfit.fr

MA CHAÎNE YOUTUBE BROOKLYNFIT
<https://bit.ly/30B8EyK>

Mon site & blog : www.brooklynfit.fr

Facebook : brooklynfit naturopathe
Insta : brooklynfit_yoga
Tik Tok : brooklynfit



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

**TESTO
BASSE**
FAUT-IL PRENDRE
UN BOOSTER



■ **La testostérone est l'hormone mal par excellence, celle qui permet d'être fort, musclé et sans trop de graisses.** Bien équilibrée avec les hormones du stress, notamment le cortisol, elle permet d'avoir une bonne confiance en soi et une attitude virile. C'est pour cette raison que je souhaite en parler aujourd'hui.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Photo by Patrick Masoni

Voici les symptômes d'un **taux bas de testostérone**

- 1) Faible libido
- 2) Diminution du niveau d'énergie, de l'endurance ou de la force physique
- 3) Diminution de la masse musculaire ou de la force physique
- 4) Difficulté à gagner de la masse musculaire ou à perdre de la graisse corporelle
- 5) Dysfonction érectile ou impuissance
- 6) Infertilité masculine
- Dépression
- 7) Troubles de l'humeur
- Irritabilité
- 8) Mauvaise mémoire
- 9) Difficulté de concentration
- 10) Bouffées de chaleur

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé en cas de doutes.

Quand on me demande quel est le meilleur booster de testo, je regarde si la personne est sportive ou non, ce qu'elle met dans son caddy, si elle est adipeuse et si elle n'est pas en dépression ou fortement stressé.

POURQUOI ?

Parce que ces critères ont bien plus de poids sur le niveau de testostérone qu'une pilule à base de plantes.

Vous l'aurez compris, je ne suis pas fan des vendeurs de rêve en boîte de 90 gélules.

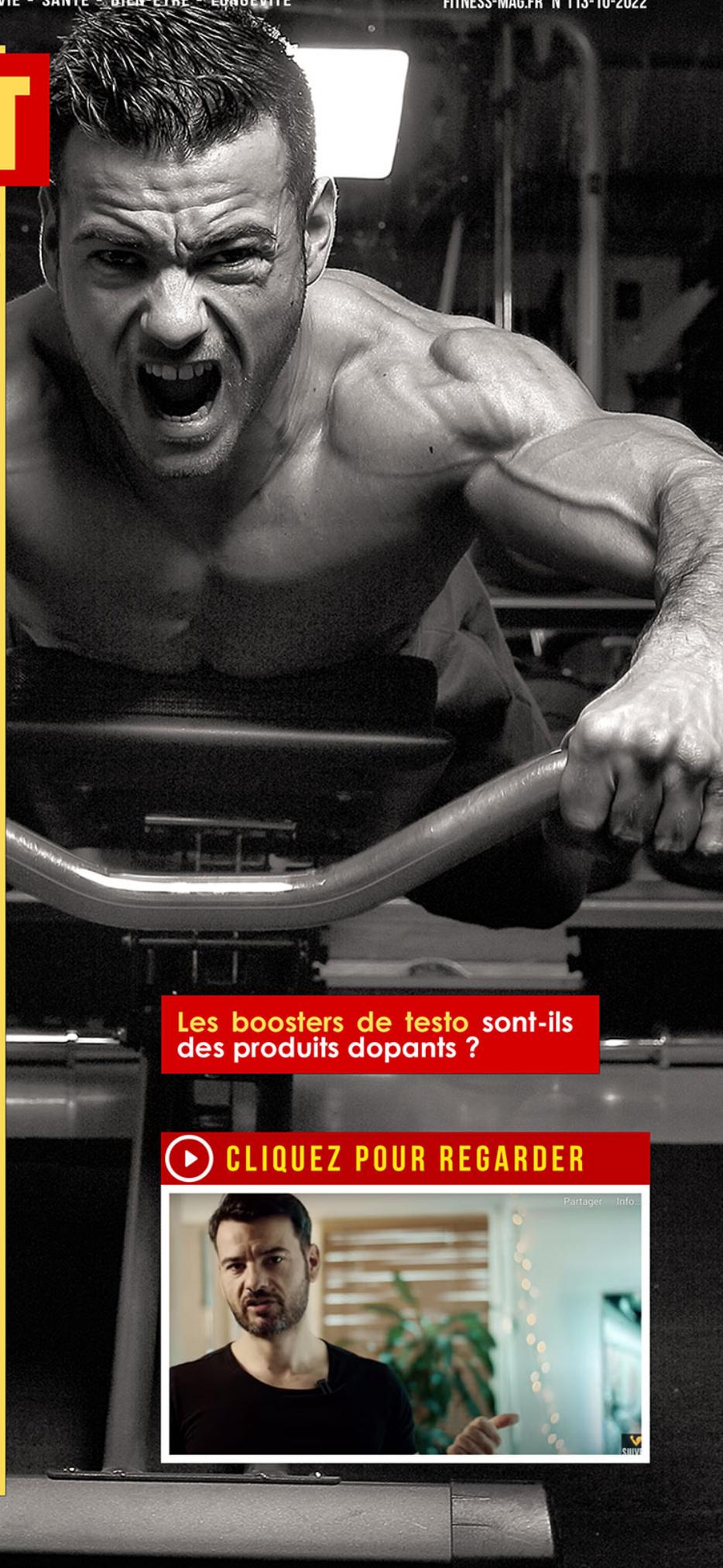
Je vais vous parler de choses simples, mais qui ne sont pas si faciles, car 90% de ceux qui veulent plus de testo ne font pas.



photos pinterest

COMMENT AUGMENTER SA TESTOSTÉRONE

- 1 Équilibrer son stress, avoir un haut niveau de testo et un bas niveau de cortisol c'est le combo gagnant.
- 2 Ne pas rester au régime sauf si vous avez du poids à perdre (être trop gras fait baisser la testostérone et augmente les œstrogènes).
- 3 Traiter sa dépression ou son anxiété.[2]
- 4 Ne pas être carencé en zinc[3] (bœuf, fruits de mer, graines, champignon...)
- 5 Limiter la consommation de soja, car c'est parfois perturbant pour certains.[4]
- 6 Prendre le soleil et ne pas manquer de vitamine D.[5]
- 7 Diminuer les glucides pour les remplacer par des graisses naturellement présentes dans les aliments.[6],[7]
- 8 Éviter les perturbateurs endocriniens.[8]
- 9 Manger des aliments bruts, bio et si possible de saison.
- 10 Faire un sport intense (en plus du cardio modéré).[9]
- 11 Éviter les nuits blanches et bien dormir.[10]
- 12 Entretenir sa libido et son désir.
- 13 Modérer/arrêter sa consommation de toxique (alcool, tabac, sucre).
- 14 Perdre son ventre
- 15 Ne pas rester seul et isolé.



Les boosters de testo sont-ils des produits dopants ?

 CLIQUEZ POUR REGARDER





VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION PHYSIQUE

TOP 7



DES MYTHES SUR LA NUTRITION QUI NE MEURENT JAMAIS



MYTHE
1

NE MANGEZ PAS PLUS DE 30 GRAMMES DE PROTÉINES À LA FOIS.



Que pensez-vous qu'il se passe si vous essayez de briser cette « barrière », lorsque vous mangez **31 grammes ou plus** ? Personne à qui j'ai parlé ne peut comprendre d'où vient ce nombre mythique. Si vous ingérez 30 grammes de protéines après une séance d'entraînement, cela augmentera la synthèse des protéines musculaires d'environ 50% pour une personne de musculature moyenne. Vous pourriez tripler votre apport en protéines à 90 grammes en une seule fois, mais cela ne ferait pas grand-chose pour augmenter la synthèse

des protéines au niveau musculaire. **Ce n'est peut-être pas vrai pour les utilisateurs de stéroïdes, mais nous parlons ici de personnes naturelles.** Mais ce n'est pas la preuve que les gens qui insistent sur les 30 grammes de protéines ont raison. Ils oublient que les protéines sont nécessaires pour beaucoup d'autres procédés chimiques et synergiques, aussi, et le corps donne ainsi la priorité à ces autres procédés. Les protéines sont un nutriment essentiel. Une protéine est décomposée en acides aminés, et le corps ne peut



pas les obtenir à partir de graisses ou de glucides. Ces acides aminés sont utilisés pour fabriquer des hormones, des enzymes, des facteurs immunitaires et d'autres tissus non musculaires. **Une fois que les besoins en protéines sont satisfaits, le corps peut utiliser le surplus pour augmenter la synthèse des protéines musculaires.**

MYTHE
2

LA DIÈTE CÉTOGÈNE « KETO » EST BONNE POUR LA SANTÉ ET POUR LES PERSONNES QUI PRATIQUENT LA MUSCULATION.

Le régime KETO a pour macronutriment **essentiel les acides gras**. Il a quelques inconvénients, dont certains sont sérieux, et ce n'est pas pour moi le meilleur régime pour les bodybuilders.

MAUVAISE ALIMENTATION

Les personnes abandonnent des groupes d'aliments entiers, les rendant souvent déficients en vitamine D, en calcium, en magnésium, en phosphore et parfois en acides gras essentiels. Les personnes avec cette diète peuvent résoudre un grand nombre de ces problèmes en prenant des multivitamines, mais c'est un remplacement médiocre et incertain des nutriments contenus dans les vrais aliments. Au-delà de cela, manquer des dizaines, voire des centaines de polyphénols présents dans les céréales, les fruits, le vin est dommageable à terme pour la santé.

MAUVAIS POUR LES INTESTINS

Abandonner les glucides signifie abandonner un type de fibres. Attention toute réduction à long terme du poids corporel réel peut être compensée par le poids du réservoir de matières fécales qui s'accumule régulièrement dans vos intestins.

MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Toute la consommation de viande modifie le pH vaginal et la baisse de l'acidité crée un environnement accueillant pour les bactéries indésirables, entraînant de possibles infections, une odeur désagréable

MAUVAIS POUR LE COEUR

Les dangers de l'hypercholestérolémie ne sont pas concluants, mais cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas d'importance du tout, et l'hypercholestérolémie est ce que vous obtenez lorsque vous mangez des graisses saturées quotidiennement.

MAUVAIS POUR LE MUSCLE

Le pire aspect du régime KETO, du moins pour les personnes qui veulent se muscler, est que la cétose puise les acides aminés du muscle pour alimenter d'autres choses. Également une faible teneur en glucides conduit à un taux élevé de cortisol, ce qui affecte également votre masse musculaire.



FITNESS-MAG.FR

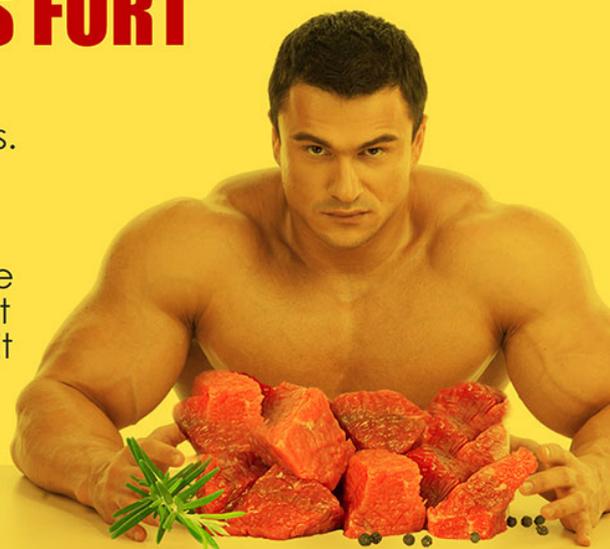


MYTHE 3

MANGER DU STEAK REND PLUS FORT

La viande rouge contient de fortes doses de fer héminique, qui est généralement absorbé à un taux de 7 à 35 %, contre 2 à 20 % de fer non héminique trouvé dans les plantes. Sans un approvisionnement adéquat en fer, les cellules sanguines ne peuvent pas fabriquer suffisamment d'hémoglobine pour

transporter suffisamment d'oxygène vers les cellules. La faiblesse s'ensuit. La viande rouge en général, contient également des quantités appréciables de vitamine B-12, qui combat la fatigue surrénalienne. Et si vous mangez un steak, vous donnerez à votre corps quelques grammes de créatine.

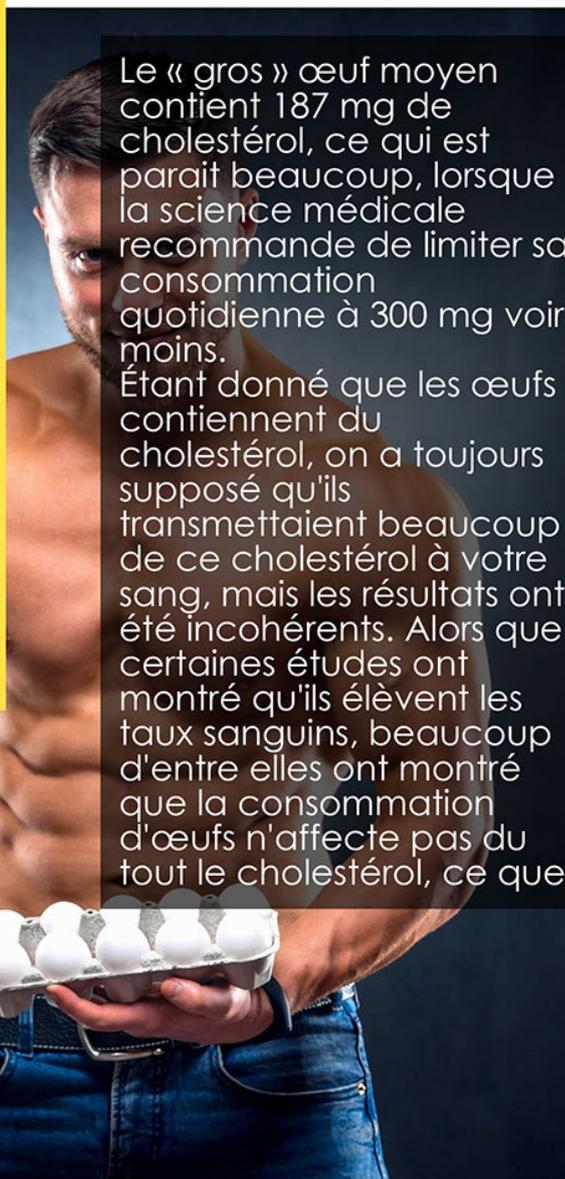


Sur la base de toutes ces propriétés favorisant la force et la croissance musculaire, il est naturel de croire que le steak est une magie nutritionnelle, mais mettons tout en perspective. Bien sûr, le steak contient des quantités relativement importantes de fer et de B-12, mais pas assez pour remédier à lui seul à toute carence. De plus, vous pourriez manger une poignée de raisins secs et un bol de Lucky Charms et être fortifié de la même manière. Un conseil : si vous étiez vraiment sérieux au sujet de vos nutriments, vous opteriez pour la viande organique, qui est infiniment plus nutritive.

En ce qui concerne la créatine contenue dans un steak, vous devriez en manger une quantité énorme pour acquérir un maigre 5 grammes de créatine, que vous pouvez facilement ingérer en mélangeant une simple cuillère à café de créatine supplémentaire dans un verre d'eau. De toute évidence, il n'y a aucune raison biochimique ou nutritionnelle pour laquelle le steak devrait vous rendre plus fort, mais y a-t-il une raison mentale pour laquelle cela pourrait être le cas ? Après tout, les "vrais hommes" mangent des steaks !

▶ **MYTHE**
4

LES JAUNES D'ŒUF SONT À PROSCRIRE SI TU NE VEUX PAS RISQUER D'ACCIDENT VASCULAIRE



Le « gros » œuf moyen contient 187 mg de cholestérol, ce qui est parait beaucoup, lorsque la science médicale recommande de limiter sa consommation quotidienne à 300 mg voir moins. Étant donné que les œufs contiennent du cholestérol, on a toujours supposé qu'ils transmettaient beaucoup de ce cholestérol à votre sang, mais les résultats ont été incohérents. Alors que certaines études ont montré qu'ils élèvent les taux sanguins, beaucoup d'entre elles ont montré que la consommation d'œufs n'affecte pas du tout le cholestérol, ce que

je valide. Manger quatre œufs par jour, dans certaines études, a montré que les œufs sont en grande partie bénins lorsqu'il s'agit de boucher vos vaisseaux. Les auteurs d'une étude récente (2018) pensent savoir pourquoi. Ils croient que le cholestérol contenu dans les œufs n'est pas bien absorbé par le corps humain. Selon eux, quelques phospholipides présents dans le jaune d'œuf (phosphatidylcholine et sphingomyéline) influencent le métabolisme des lipides intestinaux et diminuent l'absorption lymphatique du cholestérol. Ensuite, il y a le blanc d'œuf lui-même. Il semble également limiter l'absorption du cholestérol en inhibant la solubilité micellaire du cholestérol dans l'intestin.





© FITNESS-MAG

MYTHE
5

NE PAS MANGER AVANT D'ALLER DORMIR

Bien sûr, vous devez peser le fait de grignoter un reste de cuisse de poulet contre ce que l'on appelle "l'hyperphagie hédonique", c'est ainsi que les universitaires en nutrition se réfèrent à manger pour le plaisir quand vous n'avez pas faim. Comme maintenir un pot de Ben et Jerry tout en regardant Netflix ! Mais oubliez l'hyperphagie hédonique. Ce que les sportifs devraient faire, presque sans faute, c'est de prendre un bol de protéines avant de se coucher, car des tonnes d'études soutiennent qu'il augmente considérablement la synthèse des protéines musculaires sans entraîner d'augmentation de la graisse.

MYTHE
6



LES POUDRES DE PROTÉINES SONT TOUTES DE MÊME VALEUR

D'une manière ou d'une autre, de nombreux consommateurs de protéines se sont mis en tête que toutes les poudres de protéines sont à peu près les mêmes et que tout ce qui compte, c'est le coût et la teneur en protéines par portion. Les protéines d'origine végétale, cependant, sont probablement le secteur qui connaît la croissance la plus rapide dans le secteur des protéines. À première vue, il est logique qu'ils se vendent bien.

Tout ce qui est associé aux plantes est instinctivement considéré comme plus sain, mais la pensée est un peu bidimensionnelle dans la mesure où ces fans de protéines végétales ne mangent pas réellement de plantes, mais les acides aminés qui restent lorsque l'eau, les fibres, la chlorophylle, les polyphénols, les vitamines et les minéraux - à peu près tout le reste de la plante - sont extraits.

Mais il reste une autre vérité, celle-ci particulièrement gênante : le profil en acides aminés des plantes n'est pas le même que celui que l'on trouverait dans le muscle humain. Bien sûr, la plupart des acides aminés sont là, mais généralement pas dans les quantités dont vous auriez besoin pour soutenir une croissance musculaire optimale.

Les poudres de protéines à base de bœuf et de poulet ne sont pas si courantes, mais elles semblent avoir une base fidèle composée principalement de personnes à la diète de type paléo. L'hypothèse est que ces protéines, fabriquées à partir de la viande d'animaux réels, sont parfaitement adaptées à la construction musculaire chez les personnes qui les utilisent. Pas tellement car ces protéines contiennent une grande partie de la peau, des os, des tendons et d'autres tissus conjonctifs. Ce que vous obtenez est du collagène bouilli. Cela ne veut pas dire que le collagène n'a pas ses mérites (articulations, peau plus saine, etc.), mais ce n'est pas exactement le meilleur pour la construction musculaire et il manque dans certaines marques des BCAA. Les isolats de lactosérum et les protéines de lait (caséine, en particulier) semblent être les meilleurs à des fins de renforcement musculaire, quelle que soit l'échelle que vous utilisez. Traditionnellement, l'isolat de protéines de lactosérum a été utilisé pendant les périodes péri-entraînement car il est absorbé assez rapidement, tandis que la caséine est souvent préférée pour d'autres moments car elle se digère lentement et fournit un flux constant d'acides aminés. Bien sûr, la protéine de lactosérum contient également des immunoglobulines intéressantes qui semblent contribuer à la santé humaine. J'émet des réserves sur la caséine car elle contient beaucoup de lactose contrairement à l'isolat. De plus les procédés de fabrication sont parfois douteux par leur qualité.



LES ÉDULCORANTS ARTIFICIELS VOUS FONT PRENDRE DU POIDS

Il y a quelques années, tout a commencé par une étude américaine des chercheurs du Centre des sciences de la santé de l'Université du Texas. Ils ont rapporté que les sodas light faisaient grossir. L'étude dit que chaque canette de soda que vous buvez augmente vos chances d'être en surpoids de 41 %. Je ne sais même pas exactement ce que cela signifie. Doit-on en déduire que boire deux sodas light et demi donnerait 102,5% de chances d'être gros, ce qui veut dire que c'est une certitude mathématique automatique ? Probablement pas. Quoi qu'il en soit, ils avaient plusieurs théories sur les raisons pour lesquelles les « boissons diététiques » pouvaient vous faire grossir. Premièrement, ils ont dit que l'exposition au sucré (dans les boissons sucrées artificiellement) pourrait augmenter le désir psychologique du sucré. Deuxièmement, ils ont pensé que peut-être que les gens trouveraient l'excuse de boire des boissons sans sucre et compenseraient alors en mangeant des gâteaux ou ce genre d'aliments très sucrés. D'autres pensaient que les édulcorants artificiels, bien qu'ils ne contiennent aucune



calorie, pourraient avoir une réponse insulino-gène et amener les gens à avoir physiquement envie de plus de sucre. Toutes leurs suppositions avaient une teinte de plausibilité autour d'eux. Pourtant d'autres études ultérieures en 2014 puis 2018 ont trouvé à peu près le contraire de l'étude texane : les personnes qui buvaient des sodas light perdaient plus de poids que les buveurs de sucre. En fin de compte, avec une diète équilibrée, la réduction des calories que vous obtenez en buvant des boissons diététiques par opposition aux boissons sucrées est plus importante que toutes les théories sur la façon dont les boissons diététiques pourraient vous faire ingérer plus de calories.



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

Avec un nombre de participants doublé par rapport à l'édition précédente, la Bionic Body Classic 2 a connu un incroyable succès.

Avec plus de 200 athlètes sur scène, ce succès n'est pas sans raisons. Placé 3 semaines avant le Yamamoto Pro Qualifier NPC sur le calendrier, on peut dire que la date choisie était parfaite. Mais il y a aussi le travail colossal et très qualitatif effectué depuis de nombreux mois par les équipes d'Edgard John-Augustin (alias Bionic Body) et de l'Alliance Physique Deux Frères. Ce qui prouve une fois encore que les compétences et le travail paient toujours. Retour en images sur l'un des événements marquants 2022 du bodybuilding français.

BIONIC BODY CLASSIC

NPC 2022

UN INCROYABLE SUCCES !

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | [@davandrieu_photographer](https://twitter.com/davandrieu_photographer)

Paul Gellque, vainqueur overall en men's physique, récompensé par **Bionic Body**



Combat acharné pour le titre overall en bodybuilding !



BIONIC BODY CLASSIC

NPC 2022

Benjamin Mermoz est le champion toutes catégories en bodybuilding.



Superbe attitude « old school » du beau champion classic physique Anselme Adnot.





Un overall classic physique de haut niveau !



Le titre overall classic physique revient à **Stéphane Fouilleul**, félicité par le champion Allemand **Urs Kalecinski**, 4e à l'Olympia Classic Physique 2021.

BIONIC BODY CLASSIC

NPC 2022

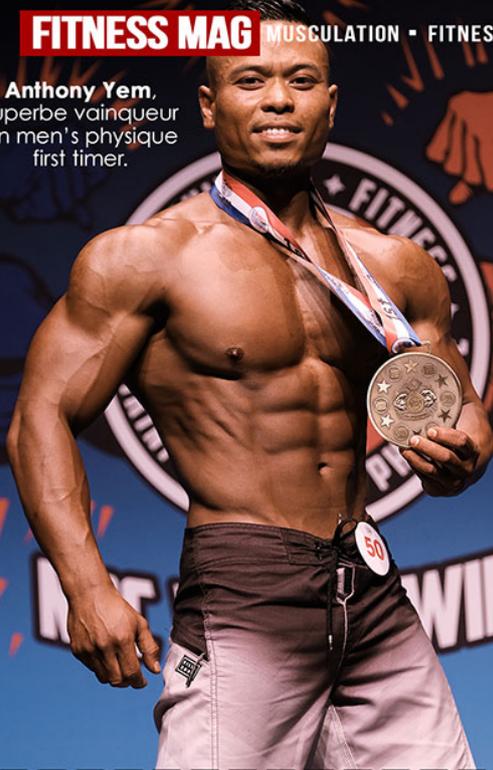


Un beau Top 5 en men's physique class B, remporté par **Cosmin Farcas**.



© FITNESS-MAG

Anthony Yem,
superbe vainqueur
en men's physique
first timer.



Raphael Arthur
Silva s'impose en
men's physique
junior.



Très belle class F remportée
par l'impressionnant **Ange**
Nzuzi !



**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



La gagnante en bodybuilding femmes est **Lahouaria Mostefa**.



Camille Fageolle, gagnante en figure first timer.



Félicitée par notre champion Pro IFBB **Théo Leguerrier**, **Vanessa Vaquier** est la gagnante overall figure.



Gina Le Visage décroche la première place dans deux catégories : wellness first timer et masters +35 ans.





Un overall wellness de grande qualité !



Superbe Top 5 de la class E bikini !



La splendide **Stessy Midoux** domine la catégorie bikini class H.



© FITNESS-MAG.FR

ONE
FITNESS CLUB
LE N°1 C'EST VOUS

Le magnifique plateau overall bikini de la Bionic Body Classic NPC 2022.





Très belle lutte pour le titre suprême bikini.



La grande gagnante bikini de la soirée est **Doria Schlagdenhauffen**. Félicitations à cette belle championne qui remporte le titre overall bikini sur ses terres !



PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF MOI VERSION

PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

**113 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9448

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