

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 114 / 11-2022

**HOMME
COMMENT
GARDER
L'OESTROGÈNE
SOUS
CONTRÔLE ?**

THE MONTAGNE
FORLY BAKOUELELA
Photo @mike.francois.fitness

INTERVIEW

REPORTAGE

YAMAMOTO
PRO QUALIFIER NPC 2022 :

**GAGNER
CONFIANCE
EN SOI
GRÂCE À LA
MUSCULATION**

INTERVIEW
ANSELME
ADNOT

LE PROGRAMME
**HEAVY
DUTY**

**RÉCUPÉRATION &
SURENTRAÎNEMENT
APRÈS 40 ANS**

TRAINING
**DÉVELOPPER
SON DOS
EN V**

**FEMMES &
SPORTIVES:
COMMENT
PRÉSERVER
SON FER ?**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER VEGAN PRO

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



Le vegan nouvelle dimension

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

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



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

#114
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #114 FM

...règle N°1 ... LA PATIENCE !



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

Mes chers lecteurs(trices),

LA CULTURE ... DE LA PATIENCE. EN MUSCULATION, AU DELÀ DE L'EUPHORIE DES DÉBUTS OÙ TOUT SEMBLE FACILE EN TERME DE PROGRESSION MÊME AVEC UN ENTRAÎNEMENT APPROXIMATIF.

Il ne faut pas s'attendre à avoir des résultats "extraordinaires" en quelques semaines !
(je prend volontairement le contre-pied des postes habituels car je ne suis pas là pour vendre du rêve mais pour vous parler avec sincérité).



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

Cela vous prendra plusieurs mois voir plusieurs années pour valider des changements significatifs à la fois sur la taille de vos muscles et vos progrès en force. Mais cela en vaut la peine en terme de gains durables et de longévité.

Alors, persistez avec courage et abnégation dans vos objectifs et ne prenez pas de risques non mesurés (et non mesurables..) pour "paraître" sur les réseaux sociaux en occultant "l'être" dans la vie ordinaire.

Eric RALLO Giudicelli



photos google images (auteurs non identifiés)

PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

THE MONTAGNE FORLY BAKOUETELA

Photo @mikefrancois.fitness

Photothèque Instagram
Key_wheelchair_athlete_wabba

- 3 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **aktu kullu**
- 12 **hommage**
- 14 **récupération et surentraînement**
- 20 **forly the montagne**
- 29 **culturissime**
- 31 **old school physiques**
- 32 **force athlétique**
- 38 **telechargez le magazine**
- 39 **quel régime est le plus efficace..**
- 46 **la muscu après 40 ans**
- 47 **développer son dos en v**
- 48 **anselme adnot**
- 54 **recette fitness**
- 56 **manger lentement, manger moins**
- 60 **gagner en confiance...**
- 64 **comment préserver son fer ?**
- 68 **heavy duty training**
- 73 **oestrogène sous contrôle**
- 78 **yamamoto pro qualifier npc 2022**
- 87 **caricaturisme**
- 88 **soutenez fitness mag sur tipee**



100% PROTÉINE DE LAIT

**PROTÉINE À
ASSIMILATION LENTE**

**SANS
GLUTEN**

**SANS
MATIÈRES GRASSES**



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

CASEIN MAXX

PROTEIN POWDER
WITH SWEETENER

LOW
SUGARS

FAT
FREE



**Chocolate Gourmet
Vanilla Cream
908g**

AKTU KULTU

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

Texte et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com | @davandrieu_photographer
Photos d'entraînement réalisées à la Giga Arena Bordeaux et au One Fitness Club Strasbourg



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Benjamin Mermoz

La révélation bodybuilding de l'année

Sportif depuis l'enfance, **Benjamin Mermoz** a pratiqué notamment le karaté shotokan, la boxe américaine, l'athlétisme, le crossfit et la force athlétique. Records en powerlifting : 220 kg au squat, 147,5 au développé couché et 230 kg au soulevé de terre. Des barres impressionnantes pour un athlète de moins de 66 kilos ! Compétiteur dans l'âme, Benjamin a toujours été ambitieux. C'est dans cet état d'esprit qu'il a débuté le bodybuilding. Préparé par Sylvain Sezeur du Bodygear Center de Domont (95), il a d'abord obtenu une 3e place au Top de Colmar 2022. Le Francilien a ensuite rejoint la NPC pour s'imposer à la Bionic Body Classic en -80 kg et en overall. Dans la foulée, il a remporté sa catégorie au Yamamoto Pro Qualifier en faisant trembler les plus gros à l'overall. « Je suis passé près de la carte Pro IFBB à Lille. Mon objectif est de la décrocher » révèle le Valdoisien. Déterminé comme jamais, Benjamin a tout pour atteindre les sommets.

Laurène Gaudelier

Une championne exemplaire

À l'âge de 12 ans, **Laurène Gaudelier** a débuté la gymnastique et la musculation. Coach sportive diplômée BPJEPS et coach en nutrition certifiée, elle est une professionnelle de la discipline. Son palmarès est impressionnant ! Plusieurs titres et place de finalistes dans les compétitions internationales IFBB en figure ainsi que des podiums ou Top 5 en NPC en figure puis en wellness (USA, Espagne, Italie, Portugal, République Tchèque). Récemment, elle a pris une belle 2e place au Yamamoto Pro Qualifier. « A 41 ans, je souhaite encore améliorer mon physique au fil des compétitions, bien vieillir et pouvoir m'entraîner le plus longtemps possible. J'ai également envie d'obtenir ma carte Pro IFBB » détaille la Ligérienne. Laurène est une athlète exemplaire. Son physique, sa longévité et son état d'esprit sont exceptionnels. Le meilleur est à venir pour la suite de sa brillante carrière sportive.



TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS

BNSSHOP.CORSICA

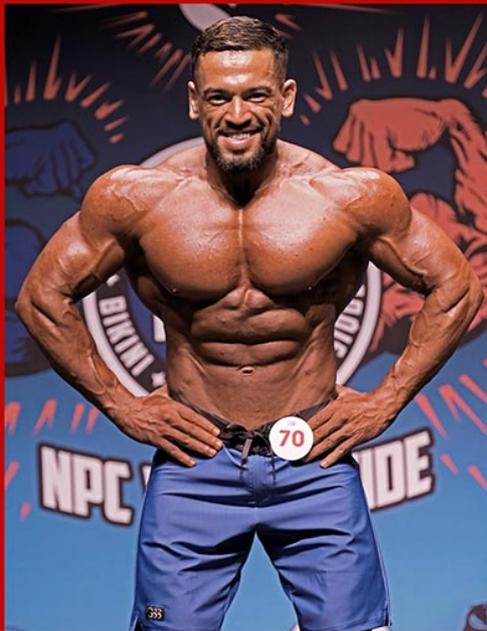
-10% sur les commandes nutrition avec le code FITNESSMAG



Votre boutique à Bastia
Ave sampiero corso RN 193
0495377824

Laurent Bernardini





Hamza Benhafoune

Du potentiel et des ambitions

Agent hospitalier et coach sportif, **Hamza Benhafoune** a commencé la musculation en 2010. Le bodybuilding est devenu pour lui un mode de vie bien plus tard. Hamza a décidé de concourir en 2019, et depuis, il n'a cessé de progresser. Après un passage à Musclemania, il a rejoint les rangs de la NPC en 2020 avec un Top 10 prometteur à Alicante.

Cette année, il a pris la 4e place de sa catégorie lors de la Bionic Body Classic et s'est classé 11e au Yamamoto Pro Qualifier de Lille. « Je vais consacrer l'année prochaine à ma formation de nutritionniste et j'espère revenir en 2024 pour obtenir ma carte Pro IFBB » confie-t-il. Hamza possède le potentiel pour décrocher le précieux sésame. Un athlète à suivre de près.

Emilie Malet

Une combattante revenue de l'enfer

Suite à un cancer du col de l'utérus diagnostiqué en juillet 2021, **Emilie Malet** a décidé d'affronter la maladie et de prendre le contrôle de son corps. Plutôt que de se laisser abattre, elle a choisi de vivre et de se lancer un défi : pratiquer la musculation et des compétitions.

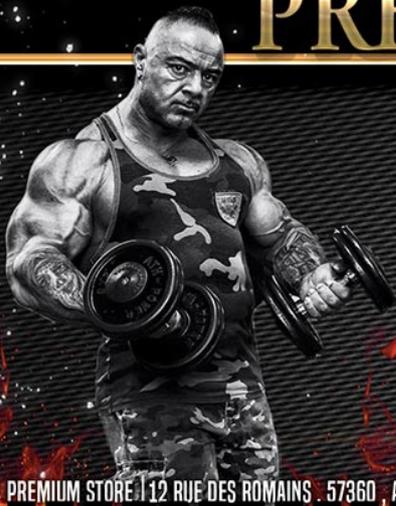
« Le fitness m'a offert une leçon de vie pour apprendre la résilience et une estime de moi que personne ne pourra m'enlever » nous dévoile Emly.

Une année de sacrifices récompensée à la Bionic Classic Body NPC par une 5e place (sur 12 compétitrices) en bikini débutantes et une 2e place en masters + 35 ans. Reconnaisante, la sublime Réunionnaise a conscience qu'elle doit en partie cette aventure à Catia Moreira, une coach exceptionnelle.

Au regard de la personnalité et de la beauté de cette championne, nous avons hâte de la revoir sur scène.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Guillaume Gadanho

L'esthétique au naturel

Inspiré par Arnold, **Guillaume Gadanho** a débuté la musculation chez ses parents, lorsqu'il était adolescent. Il a commencé l'entraînement avec le poids du corps, une poulie, un banc de développé-couché et une barre de traction. Pour développer davantage sa force, il s'est ensuite tourné vers le powerlifting où il s'est classé 3e des championnats interrégionaux. « Développer mon physique me passionne et c'est pourquoi j'ai repris un entraînement culturiste. Je suis persévérant et j'aspire à devenir un athlète complet » affirme-t-il.

En juillet dernier, lors de la Roa Challenge Cup NPC de Bordeaux, le Montalbanais a pris la 2e place de sa catégorie en classic physique. Il possède de bonnes bases et un physique harmonieux. Nul doute qu'avec du travail et du temps, Guillaume va gravir les échelons et devenir un redoutable compétiteur.



Ophélie Hébert

Une évolution spectaculaire

C'est en 2018 qu'**Ophélie Hébert** a débuté le crossfit pour perdre du poids.

Deux ans plus tard, elle a choisi le bodybuilding, suivie par Gérald Maestroni. A cette époque, son poids de corps était de 95 kg.

A force de travail et de sacrifices, la Francilienne a perdu 30 kg en 2 ans.

Des résultats impressionnants ! La transformation corporelle opérée lui a permis de participer à la Bionic Body Classic NPC, le 10 septembre dernier.

En plus de prendre beaucoup de plaisir sur scène, Ophélie a même remporté la catégorie wellness class C. A 24 ans, celle qui partage sa vie avec Benjamin Mermoz a de nouveaux objectifs.

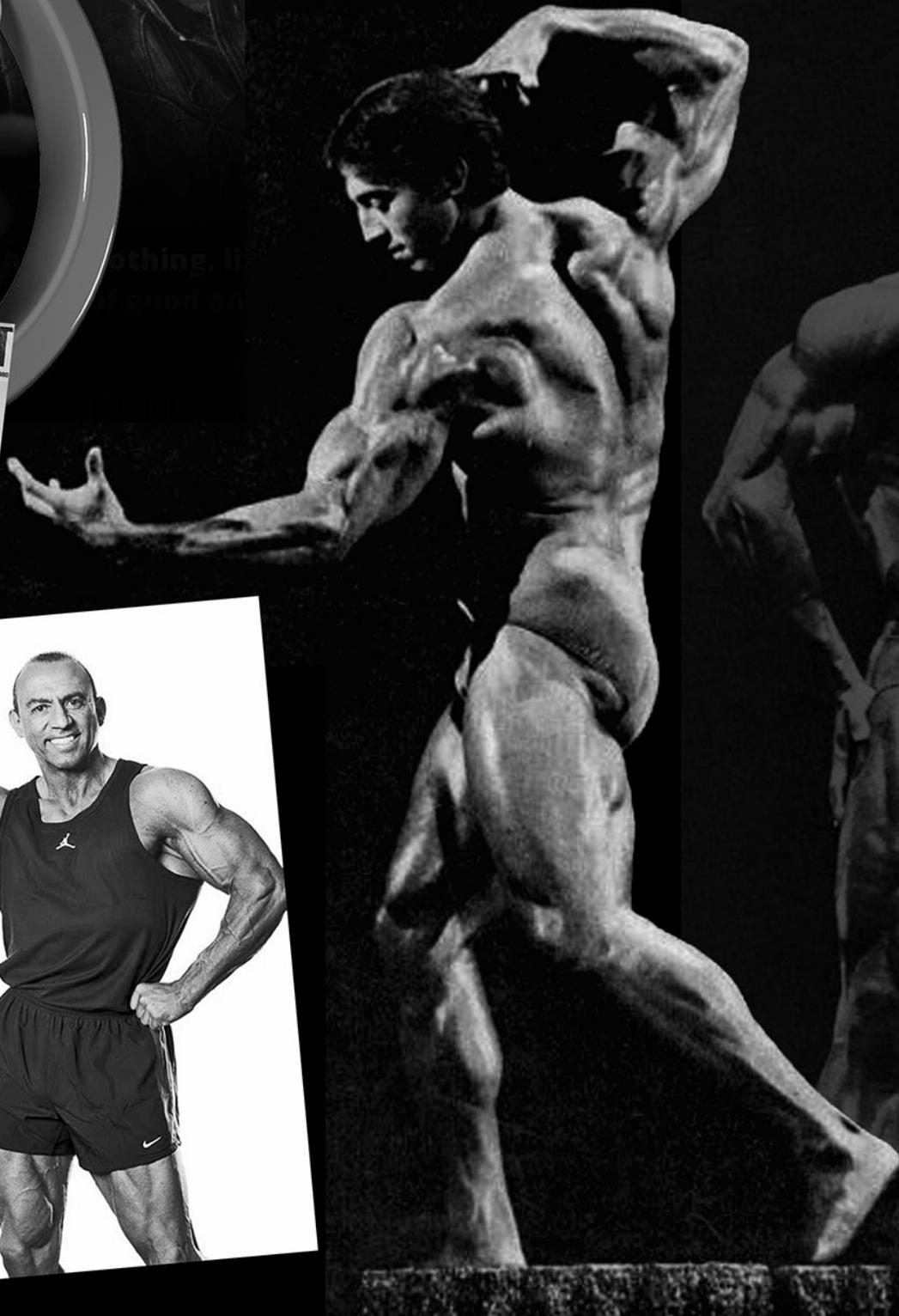
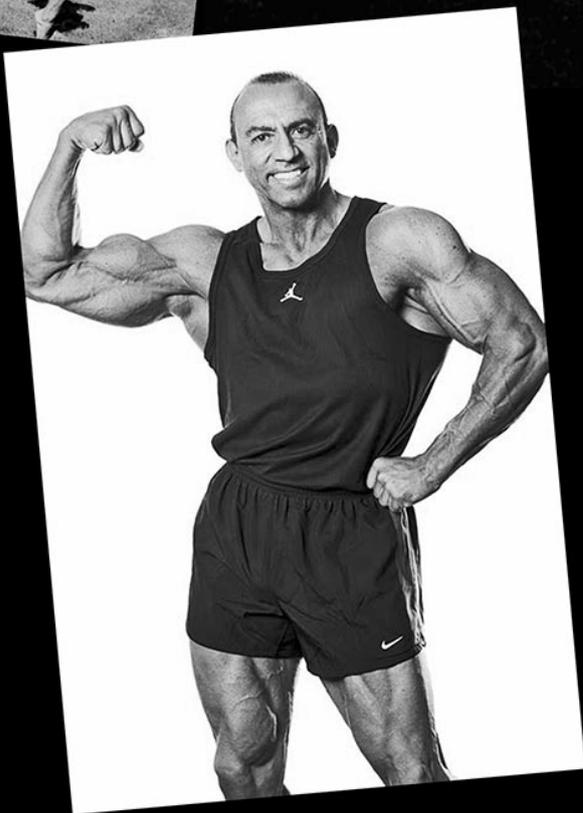
« En 2023, je souhaite participer à une nouvelle compétition mais dans la catégorie figure » déclare la Valdoisienne.

Au vu du chemin parcouru, Ophélie n'a certainement pas fini sa transformation et son ascension.



Hommage

DOUG BRIGNOLE
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

RÉCUPÉRATION ET SURENTRAÎNEMENT

2ÈME PARTIE

QUELLE ALIMENTATION OU NUTRITION SPORTIVE APRÈS 40 ANS ?

Sur le plan sportif, il n'y a pas de raisons que votre régime alimentaire puisse vraiment changer si vous avez 20 ou 40 ans. Cependant, plusieurs facteurs sont à prendre en compte lorsque l'on dépasse la quarantaine:

Images WALLPAPERLARE

l'efe.com



- La prise de graisse est plus rapide et la perte plus difficile car vos cellules deviennent moins sensibles à l'insuline
- Vos cellules musculaires commenceront à perdre leur sensibilité à la Leucine
- La prise de muscle maigre est plus lente, la prise de force également
- Les besoins en antioxydants sont largement supérieurs et augmentent avec l'âge
- La récupération post-entraînement est plus lente car la libération hormonale anabolisante (surtout pour la somatotropine) se fait de plus en plus réduite. Conséquence logique, ceci explique le premier point cité
- La rétention des acides aminés par les intestins (extraction splanchnique) augmente avec l'âge. La quantité de protéine devrait à 40 ans, être doublée par rapport à la quantité que vous preniez à 20 ans (40 à 50g de protéine/prise au lieu de 20 à 25g/prise)
- Au plus l'âge avance, au plus le collagène participera activement à la synthèse des protéines musculaires
- La Leucine mais aussi la **Glycine**, la **Citrulline** et la **Taurine** pourraient être supplémentés après 40 ans

Évidemment, vous pourriez me dire que le dernier point (baisse de la Hgh) en explique au moins 3 autres, les besoins en antioxydants étant plus élevés car les dommages cellulaires seront plus importants. Cela sera d'autant plus vrai si vous pratiquez des entraînements sportifs intenses 3 à 4 fois par semaine. Cependant, inutile de me sortir vos super légumes et super fruits avec leurs super nutriments, j'aurais du mal à vous prendre au sérieux. Je reviendrai sur ce point dans quelques lignes.

Quant à la prise de graisse, c'est une question de sensibilité, notamment à l'insuline mais vous donner une explication concrète et argumentée sur le plan scientifique dépasse le cadre de cet article. Cependant, vous savez que sur Espace Corps Esprit Forme relayé par Fitness Mag, le sujet de la sensibilité cellulaire à l'insuline a déjà été traité avec plusieurs articles. **Par contre, la baisse de sensibilité cellulaire à la Leucine, l'acide aminé qui déclencherait l'anabolisme et la synthèse des protéines par le biais des molécules signal mTOR puis Akt, etc. est une découverte assez récente par la recherche scientifique. Elle expliquerait en partie pourquoi la perte musculaire augmente avec l'âge.**

Dans un prochain article, j'aurais l'occasion d'en reparler et de vous donner quelques astuces sur le

logique du problème précité, c'est à dire la perte de sensibilité cellulaire à la L-Leucine, la prise de muscle maigre et de force deviendra un peu plus difficile avec le temps.



ALORS QUE FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE ET RÉDUIRE LA PRISE DE GRAISSE ?

Plusieurs solutions existent sur le plan de l'exercice, des solutions simples et logiques existent également sur le plan alimentaire.

La première d'entre elle consiste tout simplement de circonscrire en partie vos apports en glucides autour de l'entraînement tout en étalant vos apports en protéines et en acides gras essentiels tout au long de la journée.

Les apports en hydrates de carbone avant et après l'entraînement apparaissent donc comme une règle de bon sens à respecter. Évidemment, je ne vous dis pas de supprimer les glucides pendant les repas mais de ne pas en surconsommer en dépassant vos besoins (métabolisme de base + dépense énergétique liée à vos activités quotidiennes et sportives).

Quant à vos apports nutritionnels en protéines, prenez soin d'en prendre à chaque repas, fractionner les apports en substances protéiques est un atout non négligeable lorsqu'il s'agit de récupération sportive. Si l'expérience clinique a démontré qu'un apport massif de protéines était envisageable pour des personnes de plus de 60 voir 70 ans (pour saturer l'organisme en acides aminés), un apport fractionné des protides reste la meilleure des tactiques pour la récupération puisque l'hypertrophie se fait sur plus de 48 heures.

QUELLE PLACE ACCORDER AUX ANTIOXYDANTS DANS LE CADRE DE LA RÉCUPÉRATION POST-ENTRAÎNEMENT APRÈS 40 ANS ?



Commençons simplement par dire que la question des antioxydants deviendra de plus en plus importante avec l'âge. Un enfant de 10 ans n'aura pas nécessairement besoin d'avaler une forte quantité d'antioxydants étant donné que son organisme et ses cellules n'ont pas encore été largement confrontés aux radicaux libres. Avec le temps, l'exposition aux polluants, à divers radicaux libres, au métabolisme cellulaire lui-même et à d'autres facteurs de risques encore, la présence des antioxydants se fera plus pressante. Évitez cependant de devenir trop alarmiste en retenant que nos mécanismes de défense cellulaire (SOD, Glutathion, catalase...) sont parfaitement au point et qu'ils nous protègent efficacement de l'exposition néfaste au radicaux libres.

A l'opposé, les revendeurs de super fruits ou de super légumes essaieront par tous les moyens de vous convaincre de la dégénérescence rapide de votre corps, sans même vous connaître ni se soucier de votre activité physique et de votre régime alimentaire. Ce qu'il faut se dire, c'est que les antioxydants devront prendre une place plus grande à 40 ans qu'à 20 ans, dans le cadre de la récupération post-entraînement.



En réalité, la plupart des super nutriments sont déjà dans votre assiette, peut-être même sans que vous le sachiez. Parmi eux, les carottes – pour leur richesse en alpha carotène – et les brocolis – pour leur richesse en sulforaphane et précurseurs – font déjà partie des super légumes. A ceci, ajoutez-y le thé vert pour les EGCG qu'il contient, le persil, la mangue et les fruits rouges (myrtilles, bleuets, mûres...) sans oublier les fruits riches en resvératrol ou en ptérostilbène comme le raisin ou la Renouée du Japon, le curcuma, un des antioxydants les plus bénéfiques pour la santé, sans doute à égalité avec le romarin, le thym et les autres sources d'acide ursolique.

QUELS SÉRAIENT LES COMPLÉMENTS LES PLUS ESSENTIELS POUR LA RÉCUPÉRATION POST-EXERCICES DES ATHLÈTES ?

Question à laquelle j'avais déjà – partiellement répondu – avec un article sur Fitness Nations, certains nutriments trop souvent absents de notre assiette en quantité suffisante auront tout intérêt à se prendre sous forme de compléments alimentaires.

Je n'y reviendrai pas en détail, il suffit de songer à la **vitamine D** (pour son rôle essentiel mais pourtant encore trop minoré sur la sérotonine) et au **magnésium** pour ses multiples rôles dans l'organisme, notamment en tant que modulateur des entrées du calcium au niveau cellulaire ou sa capacité à former un complexe avec l'ATP, préservant cette précieuse molécule d'une dégradation trop rapide ou inopinée par hydrolyse.

Dans le domaine des antioxydants, vous connaissez le potentiel élevé de **l'acide alpha lipoïque** et sa capacité validée par la recherche à faciliter l'assimilation de la créatine. Cependant, j'aurais plutôt voulu attirer votre attention sur un antioxydant que l'on connaît moins et qui pourtant, gagnerait à être mieux connu. Il s'agit tout simplement de la **L-Carnosine**. Association entre le **bêta-alanine** et la **L-Histidine** pour former un dipeptide, la Carnosine présente bien d'autres avantages que celui de créer un tampon contre l'acide lactique. Ses bénéfices santé sont aujourd'hui bien connus par la science, ils pourront parfaitement s'inscrire dans le cadre de la performance athlétique comme dans celui de la longévité.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET ANTIOXYDANTS, MAIS QUE FAIRE CONTRE LE SURENTRAÎNEMENT ?

Disons que le risque de surentraînement est limité et que d'être vraiment surentraîné est rare, sauf dans un cas bien précis, celui du manque chronique de récupération post-exercices. C'est bien pour cette raison que j'ai insisté sur l'aspect de la **gestion de la fatigue** et incidemment de la **gestion de l'énergie disponible** au début de l'article. En réalité – hors du cadre assez rare et bien précis du surentraînement – l'énergie et la force disponibles seront toujours beaucoup plus importantes (et plus simple à gérer avec l'expérience) à 40 ans que 20 ans plus tôt. C'est aussi de là que viendra le danger puisque vous pourriez être amené à en faire trop et à ne plus récupérer entre vos séances.

Plus fort et plus endurant à 40 ans, le danger de pousser l'organisme trop loin sera paradoxalement plus élevé là aussi. Les risques de surentraînement et d'un manque chronique de récupération seront donc plus grands. En tout état de cause, le surentraînement proviendra beaucoup plus certainement de l'accumulation d'entraînements successifs à intensité élevée que de l'effet du hasard ou de l'accumulation indéterminée de la fatigue. S'il est possible d'être fatigué à tout âge, à 40 ans et plus, cette fatigue sera plus délicate à gérer. **D'un côté vous êtes plus fort et plus endurant mais d'un autre côté, vous récupérez plus lentement.**

LE SURENTRAÎNEMENT RÉSULTE D'EFFETS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Chercher à nier la réalité des faits ne fera qu'accentuer cette fatigue en produisant un véritable surentraînement qui, pris dans un cercle vicieux, entraînera un surcroît de fatigue et à termes, une impossibilité physique et psychologique de vous entraîner. En résumé, si vous êtes forts et que vous souhaitez le rester longtemps, commencez d'abord par ne plus écouter votre égo pour écouter un peu plus la voix de la raison. Inconsciemment vous pensez être fort alors que physiquement, vous l'êtes de moins en moins.

De là, pour perdurer plus longtemps en bodybuilding, vous devrez d'abord intégrer le fait que Superman n'existe qu'au cinéma. En termes littéraires, on appelle cela succomber à l'hybris, un sujet que la philosophie grecque avait déjà discuté sous toutes les coutures. Friedrich Nietzsche viendra ensuite théoriser tout ceci puis Freud en discutant le mythe grec de Narcisse et enfin Lacan sous l'aspect plus complexe du langage en reprenant la grammaire de Ferdinand Saussure. **Toujours est-il que pour prendre du muscle et de la force après 40 ans, vous devez tout d'abord accepter de vous reposer un peu plus. Le sommeil est une valeur critique en termes de récupération** et c'est d'autant plus vrai qu'il sera moins récupérateur avec l'âge, l'hormone de croissance étant libérée en quantité de plus en plus faible avec le temps mais là, je ne vous apprend rien (j'espère...).

PEUT-ON FAVORISER UNE LIBÉRATION HORMONALE HARMONIEUSE APRÈS 40 ANS ?

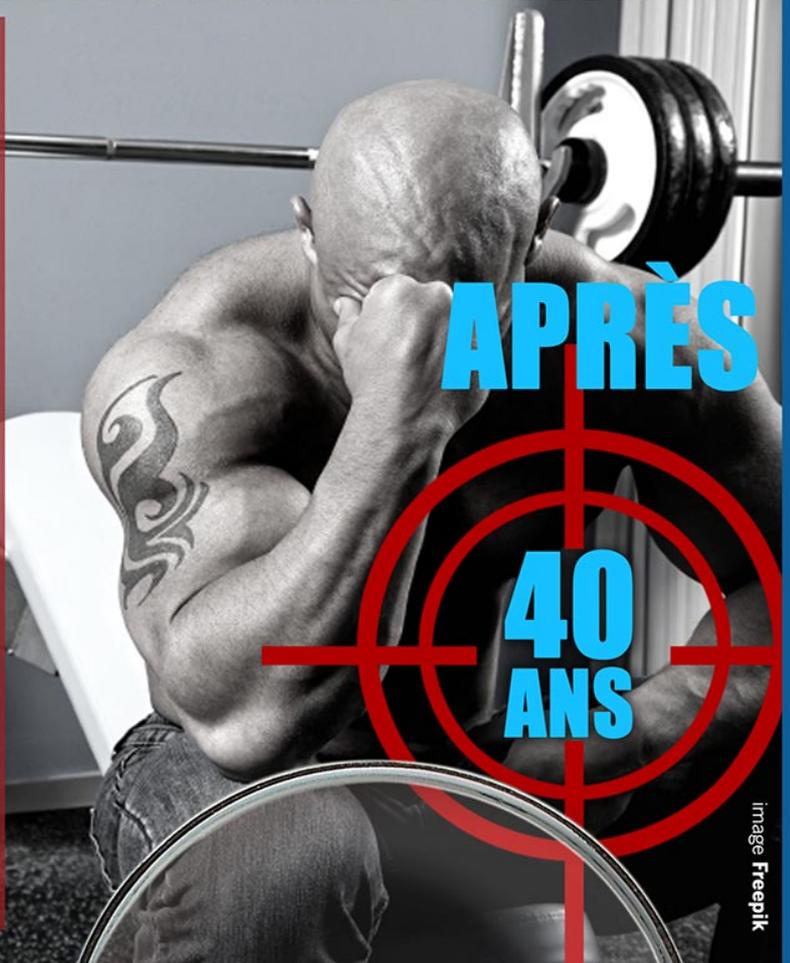
Comme nous l'avons vu avec l'article sur les secrétagogues de la somatropine, il existe peu de substances naturelles à même de favoriser positivement la libération de l'hormone de croissance. Le GABA et l'OKG (Ornithine alpha Ketoglutarate) feraient peut-être exceptions si l'on en croit les chercheurs. Dans ce cadre, la **vitamine B6** jouera un rôle de cofacteur enzymatique important dans la synthèse du GABA, me faisant penser que les suppléments de **ZMA** pourraient effectivement contribuer à la récupération post-entraînement des athlètes de la musculation ou des sports d'endurance.

Comme vous le savez aussi, le zinc est impliqué dans la sécrétion normale de testostérone. La **vitamine D** et le **magnésium** ont également un rôle à jouer à ce sujet. Mais si vous êtes un peu malin, vous pourriez également vous dire que **l'Ashwagandha**, un végétal adaptogène, pourrait être pris en soirée pour favoriser un sommeil récupérateur. En effet, cette plante présente un aspect sédatif léger souvent ignoré. De nombreuses études cliniques évoquent également son potentiel sur la récupération post-exercices. Quant à stimuler intelligemment le travail de la testostérone chez l'homme (même si cette hormone est très indirectement impliquée dans la prise de masse musculaire comme nous le verrons prochainement), nous avons vu que le **Tongkat Ali**, la **racine d'ortie** et le **Palmier de Scie** (Sabal ou Saw Palmetto en anglais) présentent la particularité de favoriser un taux de testostérone libre élevé, contrairement à de nombreuses autres plantes exotiques qui finalement, ne vous serviront pas à grand chose.

QUE FAUT-IL EN CONCLURE SUR LA RÉCUPÉRATION POST-EXERCICE ?

Pour résumer tout ceci, je vous dirais simplement que pour améliorer vos performances physiques après 40 ans, il vous faudra d'abord accepter le fait que la récupération sera plus longue avec l'âge et **que la toute première chose à faire sera de dormir suffisamment ET de vous reposer quand vous en aurez besoin.** Lorsque les années s'accumulent, respecter vos heures de sommeil signifie de plus en plus respecter votre corps, au risque de vous mener plus ou moins rapidement vers des troubles de santé particulièrement difficiles à vivre. Quant à moi, je vous retrouve prochainement avec d'autres traductions intéressantes d'Ergo-log et de la SuppVersity qui feront suite à la série « Comprendre la croissance musculaire ! ». Mais d'ici là, n'oubliez pas de développer votre culture physique !

Eric Mallet



POWER ISO-WHEY & SPECIAL-PRO 90

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



PACK MUSCLE JOUR ET NUIT

Boostez votre anabolisme 24h/24h



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



ERIC RALLO
Naturopathe
CEO Founder Fitness Mag



FORLY BAKOUETELA

Interview Eric RALLO | photos @mike.francois.fitness & Photothèque « The Montagne »

L'ASCENSION DE « THE MONTAGNE »

Les culturistes de renom tels Lou Ferrigno, Ralf Moeller, Greg Kovacs ou bien encore Morgan Aste ont ce point en commun qu'ils ont des physiques herculéens dépassant les 1,90m et pesant tous plus de 130kg !

Dans la sphère culturiste française, un jeune colosse d'1,94m pour 140kg de muscles vient bousculer à son tour les standards en terme de proportions gigantesques et risque bien dans un avenir très proche d'entrer au panthéon des meilleurs bodybuilders actuels.

Tête à tête avec l'impressionnant **Forly Bakouetela** aka « **The MONTAGNE** », symbole d'humilité et de détermination !



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



© FITNESS-M



THE MONTAGNE

EN BREF...

AGE : 26 ANS
TAILLE : 194 CM
POIDS : 140 KG
RÉSIDENT : SUD DE LA FRANCE
PROFESSION : COACH SPORTIF
SPONSOR(S) : ERIC FAVRE
COACH : MOI MÊME DEPUIS TOUJOURS, DE BRÈVES COLLABORATIONS PAR LE PASSÉ ET PLUS RÉCEMMENT AVEC DAVID DU ÉRIC FAVRE ABIDJAN SUR UN MOIS (AOÛT 2022) AINSI QUE STÉPHANE DU ÉRIC FAVRE VILLEFRANCHE SUR SAÔNE UN MOIS (OCTOBRE 2022).

PALMARES
2017 : Open Saint-Prix
 1ère place de ma catégorie
2019 : Open Saint-Prix
 1ère place de ma catégorie
2021 : Npc Strasbourg
 1ère place de ma catégorie
Npc Metz
 1ère place de ma catégorie
2022 : Olympia amateurs Inde
 1ère place de ma catégorie

CITATIONS PRÉFÉRÉES :

« NE SOUS ESTIMER PERSONNE CAR TOUT LE MONDE PEUT NOUS APPRENDRE QUELQUE CHOSE »

« POUR AVOIR CE QUE LES AUTRES N'ONT PAS, IL FAUT FAIRE CE QUE LES AUTRES NE FONT PAS »

ET « RIEN N'EST IMPOSSIBLE POUR CELUI QUI S'EN DONNE LES MOYENS »



photo @davandrieu_photographer

photos clipart-library.com

Eric RALLO : Bonjour Forly, ravi de te présenter aux fans de Fitness Mag qui ne te connaissent pas encore. Tous les pratiquants de culture physique ne commencent pas la musculation pour les mêmes raisons. Quelle a été la force d'attraction qui t'a poussée dans cette direction ? Pourrais-t'on parler de nécessité et de destinée ?

Forly AKA « The MONTAGNE » : Bonjour Éric, je suis enchanté de passer dans ta revue qui est top au passage ! Alors pour commencer, ce qui m'a vraiment poussé à pratiquer ce sport est lié en partie à mon enfance et aux épreuves vécues durant mon adolescence. En effet, comme beaucoup de petits garçons

j'étais ébahi devant Hulk et Superman.

Puis j'ai grandi, ado j'étais assez maigre, ce qui me complexait un peu. De plus, j'ai toujours voulu avoir un rôle protecteur auprès des miens et pour cela j'avais besoin de devenir fort. J'ai donc débuté pas mal de sports et notamment de combat. Cela a duré quelques années mais je n'étais pas satisfait des résultats, pour atteindre mon objectif il me fallait quelque chose de dissuasif. Vers mes 16 ans j'ai découvert la musculation, plus précisément de petits exos dans ma chambre; pompes, abdos etc.. Je suis ensuite allé en salle de sport et j'avoue avoir trouvé ça complexe et difficile au départ.



“ **LA RÉUSSITE APPARTIENT À TOUT LE MONDE, C'EST AU TRAVAIL D'ÉQUIPE QU'EN REVIENT LE MÉRITE.** ”



J'ai continué et le fait de voir les premiers résultats ainsi que mon corps qui se métamorphosait petit à petit était très satisfaisant pour moi.

J'ai compris qu'il fallait sans cesse se surpasser pour progresser, j'ai donc persévéré, appris, puis eu un coup de cœur pour cette rigueur. Donc oui, pour moi ce sport était une nécessité dès le départ. Il m'a permis de prendre plus confiance en moi, gagner cette place de grand frère protecteur. Lorsque j'ai réussi à atteindre cet objectif que je trouvais au départ impossible, je me suis dit que tout était possible. Cela m'a permis également de réussir une multitude de choses dans ma vie, l'énergie déployée pour transformer mon corps, la rigueur, l'assiduité, la souffrance dans l'effort. J'ai réussi tout simplement à transférer cette énergie pour tout ce que j'entreprenais. Apprendre tout cela encore adolescent à été une vraie victoire.



Eric RALLO : *Ton impressionnante stature à du occasionner pas mal d'hypertensions cervicales à chaque nouvelle rencontre ! (sourires) D'où t'es venu ce surnom de « The Montagne » et as-tu eu toi même des personnalités du milieu qui t'ont impressionnées et motivées à pratiquer le bodybuilding de haut niveau ?*

Forly AKA « The MONTAGNE » : c'est assez drôle le surnom The montagne a été cité pour la première fois par mes collègues de travail, j'avais à peine la vingtaine. Ils ne cessaient de me répéter que j'étais une montagne de muscles ; « tu es musclé et grand, tu es vraiment une montagne » Ensuite je l'ai entendu de plus en plus en salle de sport, jusqu'à ce que tout le monde m'appelle comme ça.

À mes débuts j'ai beaucoup été motivé par **Lee Haney, Arnold Schwarzenegger** et **Serge Nubret**. Je les ai découverts dans la première salle de gym où je m'entraînais, elle appartenait à un passionné qui avait placé des TV où passait à longueur de journées les Olympia Plus tard, à plus haut niveau, j'ai beaucoup été inspiré par **Jay Culter, Francis benfatto** dans un autre registre et **Ronnie Coleman** bien sûr. Ils étaient de vraies masses monstrueuses pour moi.

Eric RALLO : *Pour savoir où l'on va il faut savoir d'où l'on vient dit le proverbe. Petit flash back : quelles sont les réactions du public à ton égard désormais : Respect, crainte, admiration, motivation, un peu tout à la fois ?*

Forly AKA « The MONTAGNE » :

je suis extrêmement content des réactions qu'a eu le public à mon égard. J'ai toujours été très vrai, fait de mon mieux afin de toujours rester humble et modeste car ce sont des valeurs extrêmement précieuses pour moi.

Je n'ai jamais eu la grosse tête et je ne l'aurais jamais car pour moi tout est éphémère. J'aime vraiment partager ça avec les gens, je ne met pas de barrières, je reste accessible et ouvert du mieux que je peux.

Mon but premier a toujours été de montrer à ceux qui pensent que c'est impossible que tout est possible. Que le physique que j'ai réussi à bâtir à la sueur de mon front ne vient pas du tout d'une pseudo génétique car croyez moi je ne suis pas né ainsi.



“ NE TE LASSE JAMAIS D'APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU À CHAQUE FOIS QUE TU EN AS L'OCCASION. ”



1M94 140KG DE MUSCLES



(visuel inspiré par @anouchkagraphic)

■ **Eric RALLO** : *Quels sont tes points forts et les zones musculaires que tu souhaiterais améliorer pour décrocher le fameux sésame de la carte pro ?*

Forly AKA « The MONTAGNE » :

Je dirais que mes points forts sont mes bras et mes épaules, puis mon dos même s'il manque un peu de densité à mon goût.

Je souhaite améliorer en priorité mes ischios, mollets et de manière générale augmenter la masse de mes quadriceps.

Vu que je fais 1,94 m il faut beaucoup de viande pour remplir ma ligne et être plein de partout.

E.R : *Peux-tu partager aux lecteurs(trices) de Fitness Mag ta routine d'entraînement ainsi que quelques techniques d'intensité favorites ?*

T.M. : Au niveau training, j'ai testé énormément de méthodes différentes. Après plusieurs années j'ai fini par développé ma propre méthode d'entraînement que j'applique à mes séances et à celles de mes clients en coaching.



avec @andrewjacked IFBB PRO au Binous gym de Dubaï



J'ai toujours soif d'apprendre donc je suis ouvert à toutes nouvelles connaissances et c'est pourquoi je bosse en ce moment essentiellement avec **la méthode macs 7**, technique d'entraînement élaborée par **l'équipe Éric Favre**.

C'est une méthode que j'ai adoptée car très intéressante, elle a très rapidement fait effet sur moi, je la recommande vivement.

En quelques mots, elle consiste à travailler deux groupes musculaires par séance, une partie en mécanique (lourd) et une en métabolique (pumping).

J'utilise aussi la double contraction, l'isométrie et surtout pour les points faibles, le travail en unilatéral, des temps de contraction et tempo lent (monter la charge sans impulsion en 5s, contracter 2s en concentrique puis redescendre en 2s).

■ **Eric RALLO** : *Pour maintenir un poids de corps de 140kg et continuer de progresser, quelle est ton approche nutritionnelle autant qualitative que quantitative ?*

Forly AKA « The MONTAGNE » :

En période off saison, j'avoisine les 140 à 145 kg. J'ai toujours été un grand partisan du **high protéines, medium glucides, low fat** et surtout du cyclage de glucides. C'est ma méthode phare afin de maintenir ma masse musculaire.

En maintien de masse je suis autour des 7000 Kcal, pour une prise de masse c'est 10 000 Kcal ou plus réparties sur 6 à 8 repas.

Que je sois en sèche ou en maintenance, je complète toujours mes repas avec les compléments alimentaires Éric Favre, notamment avec ma whey isolate en post training et caséine iso avant le coucher. D'ailleurs je post souvent sur Instagram mes petites routines repas et santé.

THE MONTAGNE
FORLY BAKOUEBELA

“ **EN PRISE DE MASSE JE CONSOMME 10 000 KCAL OU PLUS RÉPARTIES SUR 6 À 8 REPAS** ”



JOE WEIDER'S OLYMPIA

Eric RALLO : Je suppose que ton rêve ultime serait d'aller affronter l'élite culturiste sur les scènes professionnelles les plus prestigieuses !

A tout juste 26 ans (!), étapes par étapes, quels sont vos objectifs à court / moyen terme avec Eric FAVRE ?

Forly AKA « The MONTAGNE » :

Éric FAVRE et moi-même avons eu l'occasion et pris le temps de se poser pour planifier au mieux le déroulement des choses à venir.

Tout d'abord nous allons récupérer la Carte Pro, à la suite de ça, nous allons continuer à se préparer et prendre 10 à 15 kg de muscles secs. Et enfin se lancer dans le grand bain des requins à savoir les pro Show.

Les salles de sport Éric Favre arrivent en force en France avec un concept innovant et unique.

En tant qu'égérie de la marque et avec toute l'équipe nous nous développons également pas mal à l'international, que ce soit à Dubaï, sur le marché africain ou bien asiatique (Inde).

Nous avons d'autres projets à venir mais pour l'instant cela reste confidentiel. Afin d'en savoir plus il faut rester connecté sur nos réseaux (mon Instagram ainsi que celui d'Eric FAVRE) et à l'affût car des informations exclusives seront données petit à petit.

Bien sûr Éric Rallo, tu seras le premier mis au courant.





Eric RALLO : *Merci d'avoir répondu à mes questions et de dynamiser les espoirs de rayonnement du bodybuilding français à l'international à court terme n'en doutons pas. Un dernier mot ? Des personnes de ton entourage à remercier ? Enfin, si tu pouvais donner 2 conseils aux passionnés de musculation désirant se lancer dans les compétitions culturistes ? Lesquels seraient-ils ?*

Forly AKA « The MONTAGNE »

Je souhaite tout d'abord remercier la team Éric FAVRE, ainsi qu'ÉRIC FAVRE lui-même de croire en moi et de partager cette expérience unique ensemble. Évidemment mes proches qui n'ont jamais douté de moi, qui m'ont toujours poussé vers le haut et qui sont une force pour moi. J'aimerais aussi remercier toutes les personnes qui me suivent et qui me soutiennent de près ou de loin, tous mes clients que j'ai eu en coaching, ils m'ont fait confiance et m'ont permis de faire de ma passion mon travail principal. Je trouve aussi ma force dans toutes ces personnes qui se lèvent déterminées pour s'entraîner dur, transfèrent cette énergie pour faire du bien autour d'eux et essaient de réussir leur vie sans écraser les autres, au contraire. J'aime

plus que tout la positive attitude, l'entraide et la fraternité.

Mes conseils seraient de se lancer, de ne pas douter et croire en soi, faire le nécessaire afin d'être prêt 3/4 semaines à l'avance, tenir sur la diète et bien s'entourer des siens. Car à un bon niveau face aux adversaires, la différence se fera sur ces petits détails; diète assidue, récupération de qualité, bons entraînements, régularité, etc.

Même si la restriction calorique émotionnellement peut nous mettre à mal et nous faire douter, c'est à ce moment là qu'il faut se rappeler pourquoi on a voulu faire ça et que le manque de nourriture n'est que temporaire, ce n'est qu'une parenthèse dans un projet qui demande beaucoup d'efforts et de sacrifices.



Toute l'équipe de Fitness Mag suivra de très près la carrière de Forly et vous tiendra régulièrement informé des différentes marches gravies jusqu'au sommet de ... « The MONTAGNE » !

Suivre « The Montagne » sur les réseaux :

Instagram : @themontagne_9

Youtube : The Montagne

Web : [https:// www.themontagne.fr/](https://www.themontagne.fr/)

BCAAS PLUS

avec Glutamine
et Vitamine B6



30 doses
pastèque
citron frais
framboises

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

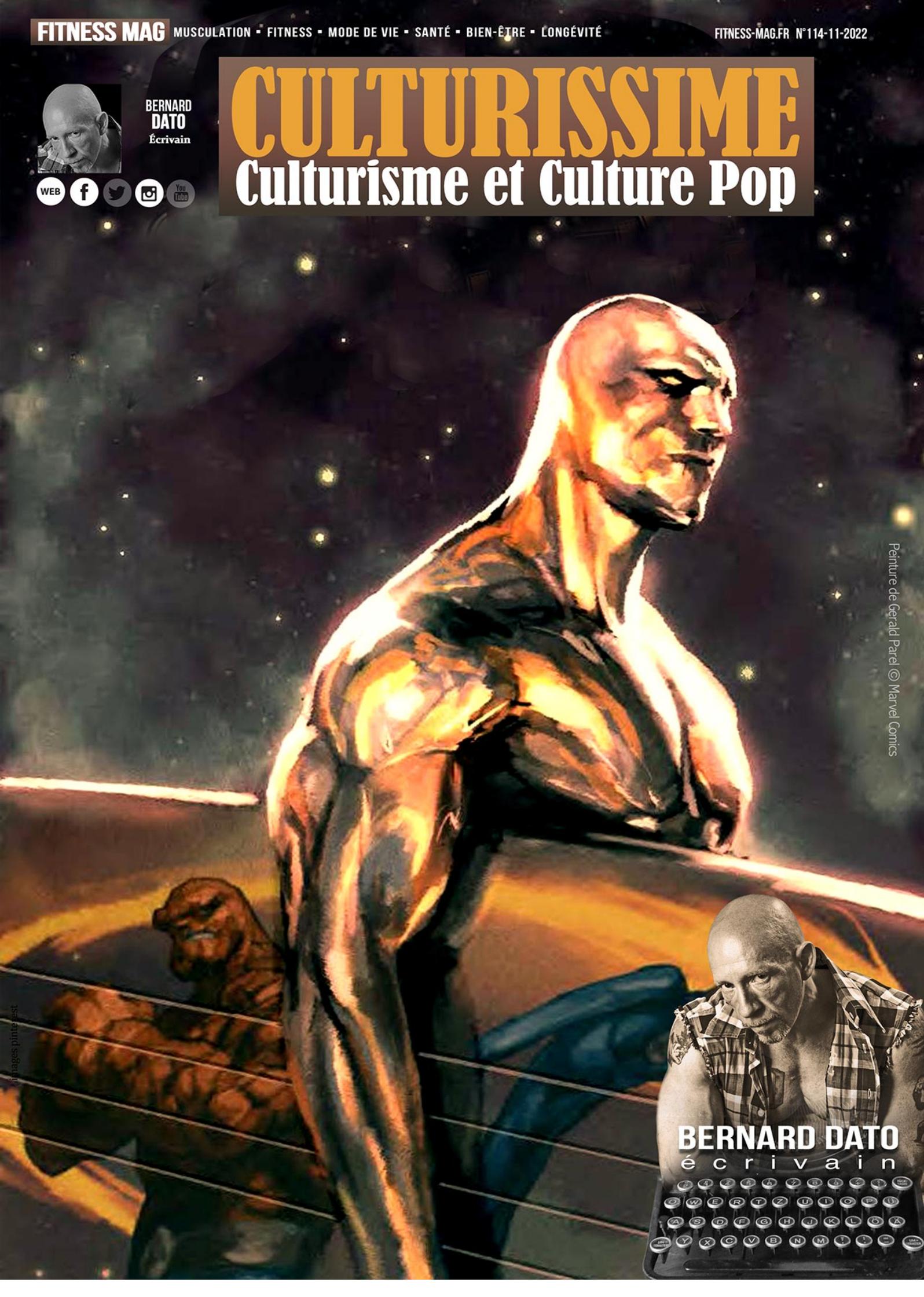


BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



Peinture de Gerald Parel © Marvel Comics

BERNARD DATO
écrivain



Images pinte est

Silver Mr « O »

Tu sembles décidé,
Silver Surfer,
Prêt et décidé,

Avec sous ton biceps et ton triceps pleins et galbés,
Ton surf d'argent et le reflet.

Le reflet ? On y voit toute ton équipe des Fantastic Four,
Celle et ceux qui dans ta préparation t'ont aidé.

The Thing t'a conseillé, bien sûr, pour ta prise de masse,
Human Torch pour la brûlure musculaire jusqu'à l'échec,

The Invisible Woman, bien entendu,

T'as épaulé pour rendre invisible la graisse sous-cutanée,

Et enfin Mr Fantastic, fluide comme l'eau,

T'a enseigné pour tes posings la fluidité.

Et d'ailleurs, Silver Surfer, qui donc, dans le bodybuilding,

Posait avec une grande fluidité ?

Frank Zane ?

Oh ! Justement, à propos, à propos,

Qui aujourd'hui se souvient qu'en 1979,

Le producteur Lee Kramer avait conçu le projet d'un film sur les Fantastic Four ?

Il avait presque convaincu Paul McCartney (oui ! Paul McCartney)

De composer la musique du film.

Et à qui avait-il songé pour t'incarner, Silver Surfer ?

Allez, réfléchis, réfléchis un peu...

Mais oui, c'est lui, lui-même, notre triple Mr « O » :

Lee Kramer avait prévu Frank Zane pour incarner le héraut de Galactus.

Le projet a capoté,

Mais quelque part dans notre imaginaire,

Frank Zane parcourt l'univers en chevauchant

A grande vitesse

Ton mythique surf d'argent.

DDatō

bernard-dato.fr



OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



LENDIA MURRAY

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"

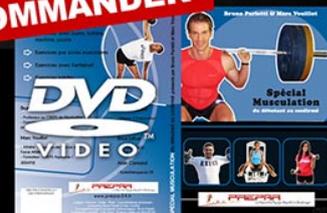
LA FORCE ATHLÉTIQUE



COMMANDER

amazon.com

COMMANDER

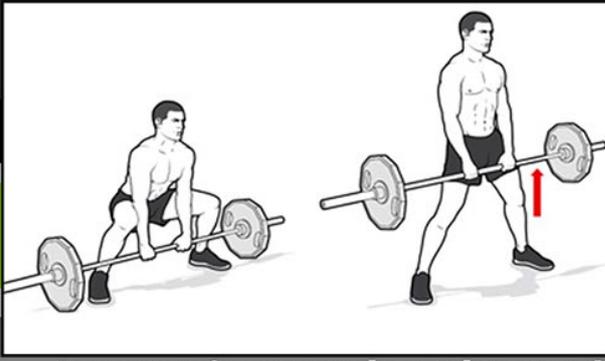


LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT)

2ème partie



Croquis :
Frédéric
Delavier



MARC VOUILLOT

L'ÉCARTEMENT DES PIEDS [STYLE SUMO]

Les premiers grands souleveurs à prendre un écart large des pieds furent les Finlandais, qui restent encore parmi les meilleurs techniciens, mais ce style a fait école et de nombreux athlètes le pratiquent.

La raison majeure poussant le souleveur à adopter cet écartement réside dans la réduction de la distance à faire parcourir à la barre. Mais ne nous y trompons pas, cette technique est difficile et délicate. Elle suppose un effort beaucoup plus important au niveau des cuisses et à la limite du supportable au plan articulaire. Les hanches peuvent à plus ou moins long terme en subir les conséquences (coxarthrose nécessitant une prothèse de hanche).

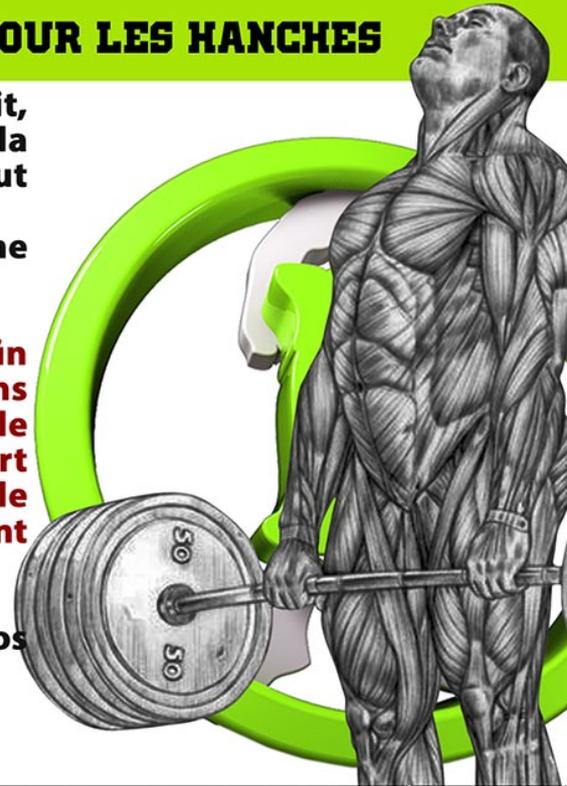
POSITION EN DEMI SUMO MOINS STRESSANTE POUR LES HANCHES

L'écartement des pieds en sumo est très variable. En fait, celui-ci doit tenir compte des leviers mais également de la souplesse notamment au niveau des hanches (celle-ci peut être améliorée par un travail régulier d'assouplissement). Quel que soit l'écart adopté, les pieds doivent être, comme en style traditionnel, toujours bien fixés au sol.

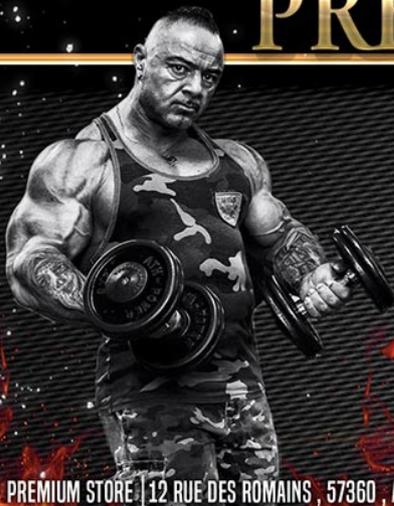
Attention: Le style sumo prédispose au déséquilibre en fin de mouvement du fait de la position pieds plus ou moins ouverts et d'une fin de mouvement plus rapide qu'en style traditionnel (déséquilibre arrière, notamment sur un écart très large). Il est important également d'automatiser le déplacement final des pieds afin d'éviter leur écrasement par la barre.

Veillez en permanence à garder une fixation totale de vos appuis au moment du verrouillage final.

Parfaite stabilisation finale malgré un sumo très large



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



MARC VOUILLOT

LE PLACEMENT DU DOS

Quel que soit le style adopté, la position du dos est une donnée très importante.

Durant l'exécution d'un soulevé de terre, le buste se trouvant penché en avant (plus ou moins suivant la technique employée), il est préférable de maintenir le haut du dos pratiquement plat et la région lombaire en très légère cambrure (position naturelle, les vertèbres lombaires étant adaptées à celle-ci).

En effet, la position dos rond fait bailler exagérément les vertèbres en arrière. Le disque intervertébral vient alors buter sur le ligament longitudinal postérieur créant une irritation (c'est ce qui souvent provoque les premiers signes de douleur).

Dans les cas plus graves, c'est la hernie discale qui appuie sur la racine d'un nerf spinal déclenchant une douleur très violente et intense pouvant parfois aller jusqu'à la paralysie.

De plus, il a été démontré que les muscles spinaux (muscles extenseurs de la colonne vertébrale avec la participation des grands dorsaux et carré des lombes) ne travaillent pas lorsque le dos est arrondi au niveau lombaire. Ce sont donc les ligaments, qui relient les vertèbres entre elles, qui supportent passivement la charge notamment le ligament commun postérieur.



FIXATION PARFAITE DU RACHIS

Il est indispensable, durant l'effort, que la charge soit répartie de manière équilibrée sur le disque. Si ce n'est pas le cas, le noyau pulpeux du disque se trouve repoussé du côté opposé au mouvement. Le fait de se pencher exagérément, au squat ou au soulevé de terre, en arrondissant le bas du dos, chasse le noyau en arrière par la double action de compression et d'inclinaison des corps vertébraux. Si, en plus, durant la montée, la barre tourne en entraînant le corps en rotation, il s'exerce alors une compression et un écrasement encore plus importants du disque.

Le soulevé de terre dos rond est, donc, une grave erreur puisque les muscles du bas du dos ne sont en réalité contractés que lorsque l'on se courbe en arrière (attention également à l'hyper lordose qui favorise, elle aussi, les lombalgies).

Pour pallier au travail dos verrouillé, imposé par le soulevé de terre, il faudra inclure dans l'entraînement et, ceci afin de conserver une bonne mobilité vertébrale, le soulevé de terre jambes tendues ou semi-fléchies, avec une charge légère, en enroulant et déroulant la colonne vertébrale (round back).



LA POSITION DE DÉPART DES HANCHES

Elle sera fonction des caractéristiques morphologiques et des aptitudes musculaires propres à chaque individu (voir tableaux précédents). L'amplitude de flexion des genoux et des chevilles intervient sur l'action plus ou moins importante que l'on veut imposer au travail des cuisses. Elle détermine également le niveau de placement des hanches et la position plus ou moins penchée du bassin et du buste.

Ceci nous amène à considérer les différentes approches possibles en soulevé de terre, à savoir :

a. le soulevé de terre "poussé" b. le soulevé de terre "tiré" c. le soulevé de terre "poussé-tiré"

A. Le soulevé de terre "poussé"

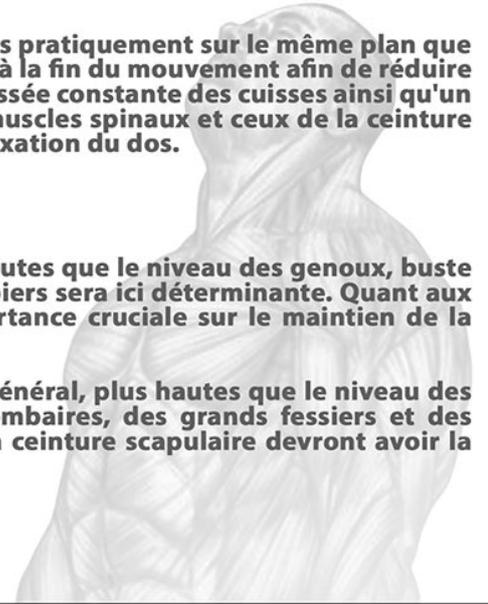
En style sumo : écart variable des pieds, départ hanches situées sur le même plan ou légèrement plus basses que le niveau des genoux, buste droit du début à la fin du mouvement, afin d'éliminer le bras de levier qu'il pourrait imposer. L'action musculaire commencera et finira par la poussée constante des cuisses jusqu'à l'extension finale, tous les muscles spinaux et les muscles de la ceinture scapulaire maintenant, par leur action stabilisatrice, la fixation du dos et le maintien du buste droit.

En style traditionnel : pieds à la largeur du bassin, départ hanches situées pratiquement sur le même plan que les genoux, parfois légèrement plus basses, buste le plus droit possible du début à la fin du mouvement afin de réduire au maximum le bras de levier. L'action musculaire commencera et finira par la poussée constante des cuisses ainsi qu'un travail déterminant des lombaires et des fessiers jusqu'à l'extension finale. Les muscles spinaux et ceux de la ceinture scapulaire maintiennent, par leur action stabilisatrice, le contrôle du buste et la fixation du dos.

B. Le soulevé de terre "tiré"

En style sumo : écart variable des pieds, départ hanches en général plus hautes que le niveau des genoux, buste penché. L'action musculaire des lombaires, des grands fessiers et des ischio-jambiers sera ici déterminante. Quant aux muscles spinaux et aux muscles de la ceinture scapulaire, ils auront une importance cruciale sur le maintien de la fixation du dos.

En style traditionnel : pieds à la largeur du bassin, départ hanches, en général, plus hautes que le niveau des genoux, buste penché. Comme dans le style sumo, l'action musculaire des lombaires, des grands fessiers et des ischio-jambiers sera, là encore, déterminante. Les muscles spinaux et ceux de la ceinture scapulaire devront avoir la même action que dans le style précédent.



PERFECT BODIES
FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF
MOI
VERSION
PERFECT BODIES 2.0
FITNESS & SQUASH CENTER

C - Le soulevé de terre "poussé-tiré"

C'est, en fait, un compromis des deux approches précédentes dont l'activation musculaire réside sur la simultanéité et l'enchaînement continu des contractions musculaires des cuisses favorisant la poussée et des fessiers et du dos impliqués le « tiré ».

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

Comme pour le squat, la position de la tête a un rôle important à jouer dans la technique adoptée. Certains souleveurs ont tendance à baisser la tête et à regarder le sol, ce qui a souvent pour effet de les entraîner en déséquilibre avant avec le risque d'arrondir le dos (à éviter).

D'autres athlètes, par contre, relèvent énormément la tête, portant leur regard vers le plafond. Cette position de la tête, si elle peut parfois présenter un avantage quant à l'équilibre général, place le cou, comme au squat, dans une hyper extension dangereuse à plus ou moins long terme.

Il s'agit, là encore, de trouver le bon compromis entre ces deux positions. Le support visuel est d'un intérêt non négligeable et il serait souhaitable, lorsqu'on aborde le soulevé de terre, de fixer le regard sur un point bien précis préalablement déterminé en ne le quittant plus des yeux durant l'exécution du mouvement. Celui-ci devra être situé face au champ de vision ou légèrement plus haut en essayant de maintenir la tête immobile (dans l'alignement vertébral) durant tout le mouvement.



Photos : Google images



LE **SOULEVÉ DE TERRE** (SDT) **MARC VOUILLOT**



LA FORCE
ATHLÉTIQUE

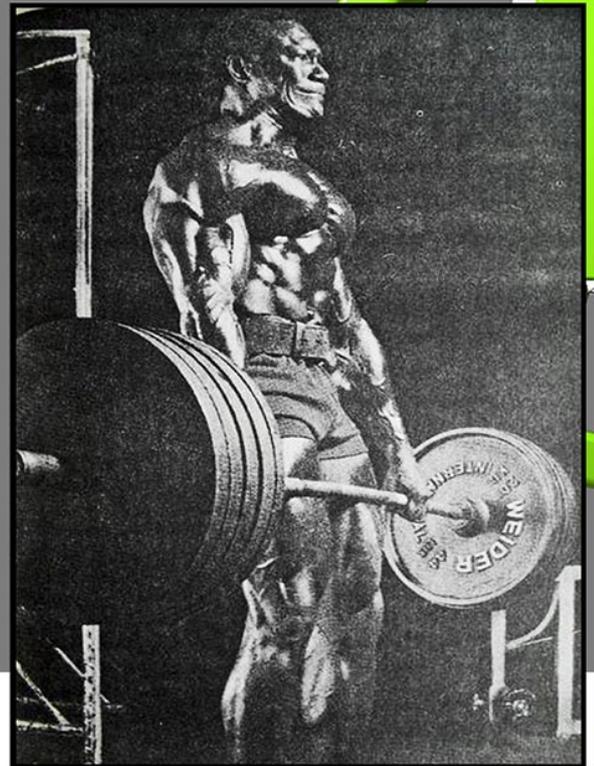


MARC VOUILLOT

Tous les points précités doivent être réunis pour permettre la réalisation d'un bon soulevé de terre. Pour que les conditions soient optimales, il faut mettre l'accent sur :

- le maintien permanent de l'équilibre général
- la fixation du dos
- le couloir idéal
- la bonne technique
- le temps de réaction et l'explosion neuro-musculaires
- le contrôle de l'accélération de la charge

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



Les passages critiques

Tous les souleveurs, expérimentés ou non, ont tendance à avoir les mêmes passages critiques : le premier, lorsque la barre arrive sous les genoux, le second lorsqu'elle arrive à mi-cuisses. Pour vaincre ces problèmes, qui placent l'athlète dans l'impossibilité de continuer son action, il vous faut un contrôle permanent de la position du corps (ces problèmes se posent moins en soulevé de terre sumo "poussé" très large).

Après avoir décollé la barre du sol, se présente le passage souvent difficile et très délicat à négocier, les genoux. Durant cette phase, on est obligé de faire reculer et de remonter légèrement le bassin (permettant l'effacement des genoux), en essayant toutefois de limiter le plus possible l'engagement du buste vers l'avant. A cet instant, un contrôle total du dos est primordial. Il doit être fixé, pratiquement plat, ni arrondi, ni en cambrure excessive, ce qui nécessite une contraction importante des fessiers et des abdominaux.

Une fois ce passage des genoux effectué, il faut, afin de continuer dans les meilleures conditions le mouvement si la barre se bloque à mi-cuisses, engager le bassin en avant en replaçant les hanches dans l'axe de la trajectoire de la barre afin de retrouver une position favorable. Celle-ci permet au buste de se redresser en faisant glisser la barre sur les cuisses. Le mouvement doit se terminer par un redressement complet du tronc et une extension totale des genoux afin que l'arbitre donne rapidement le signal "down".

La respiration

Une inspiration devra être prise avant toute tentative de soulèvement de la barre. Il est, en effet, nécessaire de bloquer le thorax en inspiration durant l'effort pour expirer progressivement à mi-parcours lorsque le buste se redresse.

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

La contraction des abdominaux, lors d'un effort aussi violent, protège la colonne vertébrale par la diminution de la force de compression qui s'exerce entre les vertèbres. Ceci a également pour effet de soulager considérablement l'effort des muscles spinaux. Durant le mouvement, les abdominaux sont un soutien déterminant pour la cage thoracique qui, elle-même, prend appui sur le diaphragme contracté. Il conviendra donc de ne pas négliger le travail de la sangle abdominale durant la saison pour les motifs évoqués plus haut.



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

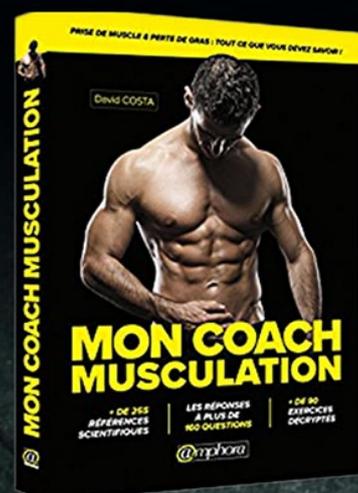
Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



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

2ÈME PARTIE

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.**



Crédit photos : David Costa / pinterest / Wallpaparefare / Google images (libre de droit)



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 salubre, il faut respecter de nombreux principes et c'est là où les régimes ci-dessous pêchent nettement.

- LA CHRONONUTRITION

Fondée sur le principe de la chronobiologie, la chrono-nutrition permet de **consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques mais au bon moment.** D'après Alain Delabos, le créateur du régime, tout aliment est bénéfique s'il est consommé en fonction de l'horloge biologique du corps. Ses principes essentiels peuvent alors parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, pris à un autre moment, s'oriente vers une voie de stockage.

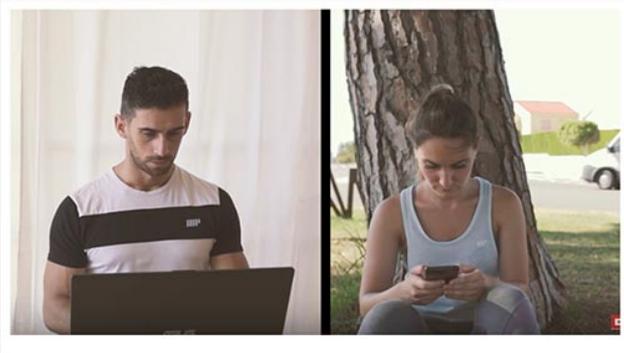


- On mange de tout.
- On prend du plaisir.
- Peu de risque de carence.



- Il faut être rigoureux.
- Méthode contraignante.
- On ne mange pas ce que l'on veut au moment où l'on en a envie.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



- LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen repose sur un style de vie qui comprend une alimentation saine, de l'exercice, des moments de loisirs et de plaisirs pour célébrer chaque instant de la vie. Il est souvent synonyme de bonne santé et de longévité. **Ce régime comporte surtout des aliments de source végétale** comme le pain, les céréales, les fruits et légumes, les graines et légumineuses. Les protéines proviennent du fromage, des œufs, de la viande et du poisson qui sont consommés en petites quantités.

De plus, pour la santé du cœur, les régimes à haute teneur en gras mono insaturés – issus de l'arachide et de l'huile d'olive – sont plus bénéfiques que les régimes contenant peu de matières grasses.



Privilégie les ingrédients naturels.

- Assure un maintien du poids optimal sur le long terme.
- Convient aux gourmands car il est savoureux.



- Difficile à suivre.
- Peu efficace pour perdre du poids.

- LE RÉGIME MONTIGNAC

Ce n'est ni plus ni moins qu'un **régime hypocalorique**, même s'il obéit à certains principes spécifiques. Il est interdit de consommer conjointement graisses et sucres car cette association serait en grande partie responsable de la prise de poids. Les viennoiseries, à la fois grasses et sucrées, sont à proscrire, tout comme le duo classique fromage et dessert pris au cours d'un même repas. L'association protéines-lipides est autorisée ainsi que les bons glucides – pain et riz complet, lentilles, fruits, légumes.



- Effets à long terme d'une alimentation riche en matières grasses et en protéines non connus.
- Perte de poids car régime hypocalorique (d'après une étude de l'Université de Laval, on consomme en moyenne 25 % moins de calories).
- Demande des connaissances sur la composition des aliments.
- Sensation de fatigue liée au manque de sucre.



Régime plaisir.

- Consommation de légumineuses, légumes et produits à grains entiers encouragée.
- Pas de sentiments de privation.
- Propose de nombreuses recettes.
- Efficace.



S-MAG.FR

ESS-MAG.FR



- LE RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

Ce régime est possible uniquement **sous contrôle médical et sur une durée très courte**. Il s'adresse principalement aux personnes qui ont **besoin de maigrir rapidement** en vue d'une intervention chirurgicale. Il peut aussi aider celles qui ont besoin d'un petit coup de pouce pour amorcer leur perte de poids. La méthode Dukan est un autre exemple de régime hyperprotéiné.

Les repas sont composés surtout d'aliments riches en protéines ou de mélange industriel à base de poudre de protéines, de vitamines, et de minéraux. Les fruits et légumes autorisés apportent les vitamines et minéraux.



Résultats immédiats et spectaculaires (jusqu'à 5 kg la première semaine et 12 kg en un mois).

- Perte graisseuse, avec protection de la masse musculaire.
- Absence de faim (effet anorexigène des corps cétoniques).
- Sensation de bien-être (effet psychostimulant des corps cétoniques).
- Simplicité de mise en œuvre.



Nécessite un suivi médical.

- Risques de dénutrition.
- Dés céphalées peuvent survenir chez 10% des patients durant les premiers jours de la diète et seront traitées par des antalgiques.
- Perturbations menstruelles possible chez les femmes en début de diète, les œstrogènes étant partiellement synthétisés par les adipocytes (la réduction du tissu graisseux obligeant l'organisme à s'adapter au début de la cure).
- Complémentation en vitamines et minéraux.
- Fatigue du cœur.
- Travail supplémentaire des reins.
- Fort risque de reprise si aucune stabilisation.

- LES AUTRES RÉGIMES LES PLUS SUIVIS

A tous les régimes que nous venons de lister s'ajoutent de nombreux autres régimes tels que :

- le régime sur mesure (Fricker)
- la méthode LeDiet
- le jeûne
- la monodiète
- le régime Kousmine
- le régime cétogène
- le régime mayo
- le régime fibre
- le régime hollywood ou cure de fruits...

Certains y trouveront évidemment une utilité, mais ils ne sont pas tous parmi les plus conseillés, d'autant que les régimes, quels qu'ils soient, ont toujours des effets négatifs.



LES EFFETS NÉGATIFS DES RÉGIMES

Les régimes n'étant pas naturels et conduisant généralement à l'atteinte d'un poids inférieur à son poids physiologique, ils sont souvent responsables de dommages collatéraux à la perte de poids engendrée. En voici quelques-uns :

- **chez les femmes, une anomalie du cycle menstruel** est fréquemment une des conséquences d'un régime trop restrictif, d'une alimentation trop pauvre en graisses ou d'une masse grasse corporelle trop faible. La perturbation de la régulation hormonale ovarienne peut compromettre la fertilité de ces dernières ;
- les régimes peuvent être la **cause de dépression** lorsque la perte est lente ou inexistante

ou bien lorsque le poids perdu se reprend rapidement après l'arrêt de ce dernier ;

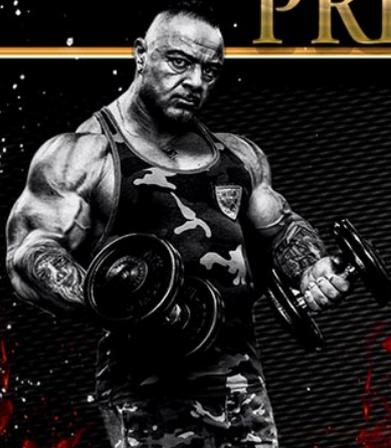
- il est souvent noté une **perte de muscle**, un **état de fatigue chronique** et un **ralentissement du métabolisme** avec les régimes. Les muscles consommant plus de calories, il faut absolument les privilégier afin de conserver des dépenses énergétiques conséquentes ;
- les régimes causent souvent des **carences nutritionnelles** à cause de la forte réduction calorique et de la faible variété d'aliments consommés ;
- à cela s'ajoutent des **problèmes de santé** tels que : troubles du foie, ralentissement du métabolisme, ostéoporose,

calculs biliaires, maladies du cœur, hypertension, congestion cérébrale, diabète, cancer, affaiblissement du système immunitaire, raccourcissement de la durée de vie.

- Sans oublier les fameux **TCA** : troubles du comportement alimentaire.

De plus, chaque personne ne répond pas de la même façon au régime soulignent les chercheurs d'une étude publiée dans la revue spécialisée *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*.

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

- LE RÉGIME LE PLUS EFFICACE : - UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE !

Plutôt que de devoir suivre un régime, le plus "simple" est naturellement d'opter pour une alimentation saine, raisonnée et équilibrée au quotidien !



Pour faire simple, il suffit de manger de tout raisonnablement et de se faire plaisir quand vous en avez envie !

La restriction n'étant pas conseillée pour maintenir son poids de façon durable. Il faut alors adopter une hygiène alimentaire respectant 10 principes fondamentaux :

1. privilégier les aliments basiques (bruts = les plus authentiques) et par conséquent limiter ceux transformés, voir hyper transformés contenant une forte quantité de sucres rapides (bonbons sucreries, pâtisseries...), des graisses saturées (produits laitiers entiers, charcuteries, viennoiseries...) et des calories vides (alcools) ;
>> a ce sujet ne râtez pas le nouveau livre de David Costa **Choisir les Meilleurs produits au supermarché** :
<https://amzn.to/39zPt7v>

2. respecter une fréquence d'apports alimentaires réguliers, environ toutes les 3h, afin de limiter les pics de sécrétion d'insuline et de mieux réguler votre faim.

3. consommer une quantité raisonnée et adaptés à vos besoins de glucides complexes. En privilégiant ceux à index glycémique faible et moyen, principalement issus des

aliments complets : pâtes, riz, blé, quinoa...

4. consommer régulièrement de l'eau tout au long de la journée car elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et une déshydratation de 2% induit une baisse de performance de 20% ;

5. consommer des fruits quotidiennement pour leur teneur en vitamines, minéraux et fibre ainsi que pour leur impact sur la satiété ;

6. consommer une quantité de protéines adaptée à vos besoins afin d'augmenter votre métabolisme et favoriser votre récupération musculaire. Trop de protéines est inutile, optez pour environ 1.5 à 2 g de protéines par kilos de poids de corps ;

7. consommer des oléagineux et des huiles quotidiennement pour leur teneur en acides gras mono et poly-insaturés ;



8. ne pas réduire la consommation de calories de manière spectaculaire du jour au lendemain. Réduisez plutôt vos apports caloriques progressivement afin que le métabolisme de votre corps ne chute pas ;

9. préparer des nourritures saines en avance (pour les jours suivants, pour emmener au travail ou à l'école) ;

10. inclure des séances de musculation à votre programme d'entraînement à raison de 3 fois par semaine pour développer votre musculature et consommer ainsi plus de calories chaque jour.



DIMITRI DESHERAUD

@dimitri_delavegas



Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu_photographer



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

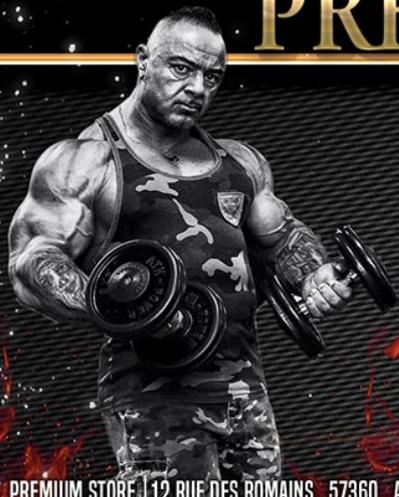
COMMENCER LA MUSCULATION APRÈS 40 ANS !

@Michael Gundill (type d'entrainement, blessure, testo...)

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

DÉVELOPPER SON DOS EN V

BIEN TRAVAILLER SON DOS N'EST PAS QUELQUE CHOSE DE FACILE.

D'ailleurs il est courant lors de ses séances de ressentir davantage ses bras et ses avants-bras que ses dorsaux.

La raison à cela est bien souvent un problème d'exécution (et parfois un mauvais choix des exercices).

C'est pour ça que dans cette vidéo, j'ai décidé de dévoiler selon moi la séance parfaite pour un dos en V.

En partageant l'intégralité de mon entraînement :

- Mon échauffement
- Mon nombre de séries
- Mon nombre de répétitions
- Mes techniques d'intensifications
- Et mes conseils d'exécution pour ressentir son dos plutôt que ses bras.

Bon visionnage !

CLIQUEZ POUR REGARDER





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



Texte et photographies :
David Andrieu |
www.davidandrieu.com |
@davandrieu_photographer
Photos d'entraînement
réalisées au One Fitness Club
Strasbourg Remerciements à
Bionic Body et à toute
l'équipe du club pour leur
accueil

ANSELME ADNOT

“ J'AI TOUJOURS
EU ENVIE DE ME
SURPASSER ”

Avec deux victoires, Anselme Adnot a été la révélation française classic physique l'an dernier. Qualifié pour l'overall du Conquerer Classic Pro Qualifier 2021 où il avait très bien figuré, le Barisien a confirmé cette saison en décrochant de belles places d'honneur.

Doté d'une superbe ligne et d'un physique équilibré, Anselme se donne le temps et les moyens pour réussir au plus haut niveau. Au regard de son talent, de son potentiel et de sa détermination, cela ne semble être qu'une question de travail et de temps. Découverte d'un jeune athlète prometteur, à l'état d'esprit exemplaire, qui n'a pas fini de se surpasser pour atteindre les sommets internationaux de sa catégorie.

David Andrieu : Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ? Pour quelles raisons as-tu choisi la catégorie classic physique ?

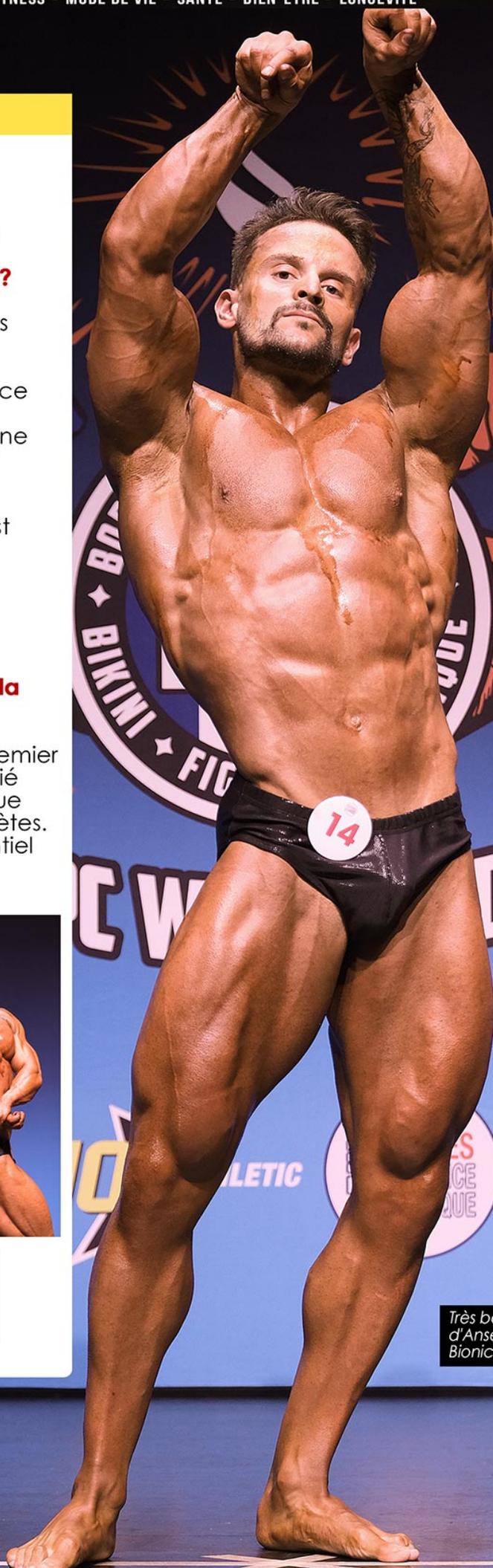
Anselme Adnot : J'ai toujours eu envie de me surpasser. La musculation est pour moi le sport dans lequel je retrouve ce dépassement de soi. Les compétitions sont pour moi une raison qui me pousse à rester focus et à évoluer pour atteindre mes objectifs. La catégorie classic physique est celle qui m'a le plus animé dans cet art du posing. Ma ligne m'a également fait prendre le chemin de cette catégorie.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la NPC pour concourir ?

A.A. : La NPC a été mon premier choix en France. J'ai apprécié l'ambiance et la fraternité que l'on peut y trouver entre athlètes. Chose qui pour moi est essentiel dans ce sport.



Duel au sommet cette année en classic physique class A. Episode 1 lors de la Bionic Body Classic 2022 où Anselme Adnot s'est incliné face à Stéphane Fouilleul.



ANSELME

EN BREF..

AGE : 28 ANS
TAILLE : 1,69
POIDS : 75KG
RÉSIDENT : APT (84)
PROFESSION : GÉRANT DE MA SALLE DE SPORT : LE SQUAT
VILLE DE RÉSIDENCE : BAR-LE-DUC (55)
COACH : XAVIER FRICHE
SPONSORS : SAS LE SQUAT

PALMARES 2021

- Bionic Body Classic Regional NPC - 1e place
- Conquerer Classic Pro - Qualifier NPC - 1e place 2022
- Bionic Body Classic Regional NPC - 2e place
- Yamamoto Cup Pro Qualifier NPC - 2e place
- Olympia Amateur Italie NPC 6e place



© FITNESS-MAG.FR



Très belle pose « old school » d'Anselme Adnot lors de la Bionic Body Classic 2022.

Anselme Adnot aura marqué le premier Pro Qualifier organisé sur notre sol et l'histoire de la NPC en France avec sa victoire en classic physique class A, lors du Conquerer Classic 2021.



David Andrieu : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?

Anselme Adnot : Je m'entraîne en push pull legs. Mes trois exercices préférés sont le hack squat, le développé couché haltères et le curl biceps haltères.

D.A. : Fais-tu du cardio-training toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement cardio préféré ?

A.A. : Je pratique le cardio-training toute l'année que ce soit hors saison ou en préparation à une compétition. ☑ J'aime beaucoup la marche en extérieur quand le temps me le permet. Sinon, je saute sur mon vélo d'appartement avec une petite série Netflix !





2021

Grosse bataille à l'overall du Conquerer Classic 2021 où le « classic frenchie » s'est surpassé. Il n'a vraiment pas démerité !



David Andrieu :
Comment s'articule ton
alimentation sur une
journée type ? Quels
repas diététiques
préfères-tu consommer ?

Anselme Adnot : Mon alimentation est composée d'aliments basiques : riz, poulet, poisson, oléagineux et légumes. Je consomme aussi de la crème de riz avant et après l'effort. Un morceau de saumon avec des patates douces et du sel rose reste mon repas diététique favori. C'est un vrai régal ! Le petit déjeuner, à base de crème de riz et de fruits rouges est également l'un de mes repas préférés.

2022

Revanche 2022 entre Anselme et Stéphane à la Yamamoto Cup, avec une lutte acharnée notamment en abdos-cuisses.





David Andrieu : Les compléments alimentaires te semblent-ils indispensables pour un bodybuilder ? Lesquels utilises-tu à l'année et en préparation à une compétition ?

Anselme Adnot : Pour un compétiteur, les compléments alimentaires me paraissent indispensables. Ils sont un plus important dans la récupération ainsi que pour la santé au quotidien. Pour ma part, je consomme à l'année du magnésium, du chromium, des vitamines C et D.

D.A. : Quels conseils donnerais-tu à un débutant ?

A.A. : Si je prends en compte mes débuts dans ce sport, je dirais qu'être bien accompagné, en choisissant un bon coach, cela est essentiel. C'est le conseil majeur que je peux donner à un débutant.

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

A.A. : Les athlètes qui m'inspirent le plus sont Chris Bumstead et Terrence Ruffin.

D.A. : Quel est ton prochain objectif sportif ?

A.A. : Mon prochain objectif est de décrocher la Carte Pro IFBB !

En compagnie de Laure avec qui Anselme partage sa vie.



Pour suivre Anselme Adnot sur Instagram : @adnotanselme



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

CHILI FITNESS

J'aime cette recette et je la consomme au moins 3 fois par mois actuellement, c'est ce qui me permet en partie de conserver mon physique en forme



LES INGRÉDIENTS :

- 400 g boeuf maigre 5%
- 2 poivrons
- 250 g Haricots rouges en boîte
- 100 g Concentré de tomate bio
- 2 gousses d'ail
- 2 Oignons
- 1 c. à soupe Épices mexicaines
- 1 avocat
- 1 c. à soupe moutarde
- 1 c. à soupe huile d'olive

LA PRÉPARATION :

Dans une marmite, faire revenir l'ail et l'oignon haché avec l'huile d'olive pendant 3 minutes
Ajouter le bœuf haché, les poivrons coupés en lamelles, les haricots rouges, les épices et le concentré de tomate.
Mélanger le tout en ajoutant un verre d'eau
Laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes
Mélanger régulièrement
Servir avec un 1/2 avocat par assiette sur le dessus et de la moutarde

NOTE :

Ce que j'aime avec cette recette c'est son goût et son côté « festif » sans être un cheat-meal. L'apport énergétique est correct et cela permet de bien récupérer sans artifices. Évidemment, si vous souhaitez la consommer en fin de journée faites votre séance de sport avant pour en tirer tous les bienfaits.



© 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](#)

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»*)





JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



**MANGER
LENTEMENT
POUR
MANGER
MOINS**

Si on prend son temps pour manger, on donne au corps la chance de capter le signal de satiété que nous envoie le cerveau.

15

On dit que ce signal met de **15 à 20 minutes à se manifester. Or, on vide habituellement son assiette bien plus rapidement que cela et lorsqu'on se sent repue, il est trop tard.**

MANGER LENTEMENT POUR RÉ-APPRIVOISER LA FAIM

30

En allouant 25 à 30 minutes à nos repas, en DÉPOSANT notre FOURCHETTE entre chaque bouchée, on peut ressentir la SATIÉTÉ à temps.

Selon des études récentes, manger vite double les risques D'OBÉSITÉ.

Notre obsession pour la minceur, les « bons » et les « mauvais » aliments légers et les années de conditionnement à vider notre assiette nous ont fait perdre contact avec des signaux biologiques de base : la FAIM et la SATIÉTÉ. **On mange souvent par habitude, par automatisme.**

En prenant le temps de s'asseoir pour manger (les repas comme les collations), on se donne le temps d'écouter les signaux que nous envoie notre corps. Ainsi, en apprenant à écouter ces signaux de base, on se rendra peut-être compte, par exemple, qu'on pourrait repousser l'heure du petit déjeuner, qu'on a besoin d'une petite collation en avant-midi, qu'on surcharge tout le temps nos assiettes.

MANGER LENTEMENT POUR MÉDITER

Porter toute notre attention au moment présent. Prendre conscience des sensations, des goûts, des textures, des odeurs. En méditation, on appelle cela la pleine conscience. Puisqu'il faut bien manger, pourquoi ne pas faire de ces 30 minutes des oasis de calme dans nos journées surchargées? On éteint la radio, la télé et on porte toute notre attention sur notre repas. De plus, nourrir ainsi tous nos sens contribue au sentiment de satiété.

MANGER LENTEMENT POUR RENOUER AVEC NOS PROCHES

Je vous l'accorde : méditation, repas et enfants ne vont pas de soit.

On peut cependant renouer avec la tradition du repas pris en famille. Entre vos bouchées, déposez votre fourchette et prenez des nouvelles de votre monde. **Rires, complicité et confidences**



© FITNESS-MAG

© FITNESS

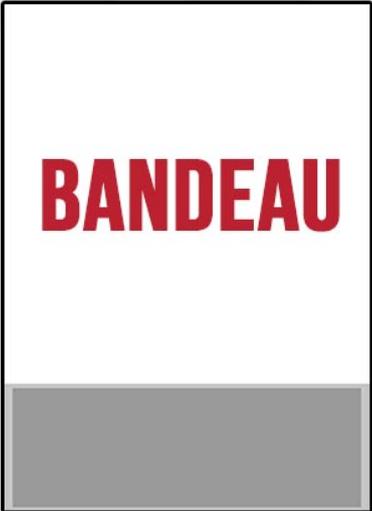
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG

© FITNESS

GAGNER EN CONFIANCE EN SOI GRÂCE À LA MUSCULATION

Avoir une bonne estime de soi est essentiel pour réussir dans la vie. Cependant, cette confiance en soi n'est pas innée et doit être construite petit à petit.

L'une des meilleures manières de développer son assurance est de se mettre au sport, et plus particulièrement à la musculation. Si vous manquez de confiance en vous, la musculation vous aidera à avoir une meilleure image de vous-même.

QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?

« La confiance en soi est le premier secret du succès ». Attribuée à **Ralph Waldo Emerson**, philosophe et poète américain du XIXe siècle, cette citation résume bien ce qu'est la confiance en soi.

Avoir confiance en soi, c'est croire en nos capacités et être sûr de notre valeur. Ce sentiment pourrait être défini comme une force intérieure qui nous aide à nous surpasser et à réaliser nos objectifs.

L'estime de soi est une qualité indispensable au quotidien. Sans une bonne image de soi, vous aurez du mal à vous investir pleinement dans vos projets. La confiance en soi est également un élément clé pour affronter le regard des autres et les défis de tous les jours, qu'ils soient professionnels, familiaux ou sentimentaux.



CONFIDENCE

Avoir confiance en soi est essentiel, car cela nous pousse à agir au quotidien.



BOOST



© FITNESS MAG

© FITNESS

Avoir confiance en ses facultés permet d'oser des choses et de sortir de sa zone de confort.

Au contraire, le manque de confiance inhibe et génère des sentiments négatifs. Kobe Bryant, légende regrettée de la NBA, disait ceci à propos du manque d'assurance : « **Si vous pensez que vous allez échouer, alors vous allez probablement échouer** ».

Vous manquez de confiance en vous ? Je vous invite à découvrir le site de mon ami **Alexandre Cormont**, spécialiste du coaching sentimental et du développement personnel.

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

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION SUR LA CONFIANCE EN SOI

La musculation est un excellent levier pour prendre confiance en soi.

L'entourage, les expériences passées et l'éducation sont autant de facteurs qui peuvent avoir des répercussions sur le sentiment de confiance. C'est aussi le cas de l'**activité physique**. Musculation et confiance en soi sont intimement liées.

Bien entendu, être sûr de soi n'est pas qu'une question de silhouette. Mais il est important de se plaire à soi-même pour pouvoir plaire aux autres. **Se muscler à la salle de sport est un excellent moyen d'améliorer votre posture et de regagner confiance en vous.**

SE SENTIR MIEUX DANS SON CORPS

L'exercice physique permet d'améliorer son apparence. La musculation et le fitness aident de nombreuses personnes à sculpter leur corps et à se sentir mieux dans leur peau.

DÉVELOPPER SON BIEN-ÊTRE MENTAL

Pour être bien dans sa peau, il est crucial de prendre en compte l'aspect psychique.

Justement, la pratique de la muscu **libère des endorphines, les fameuses hormones du bonheur.**

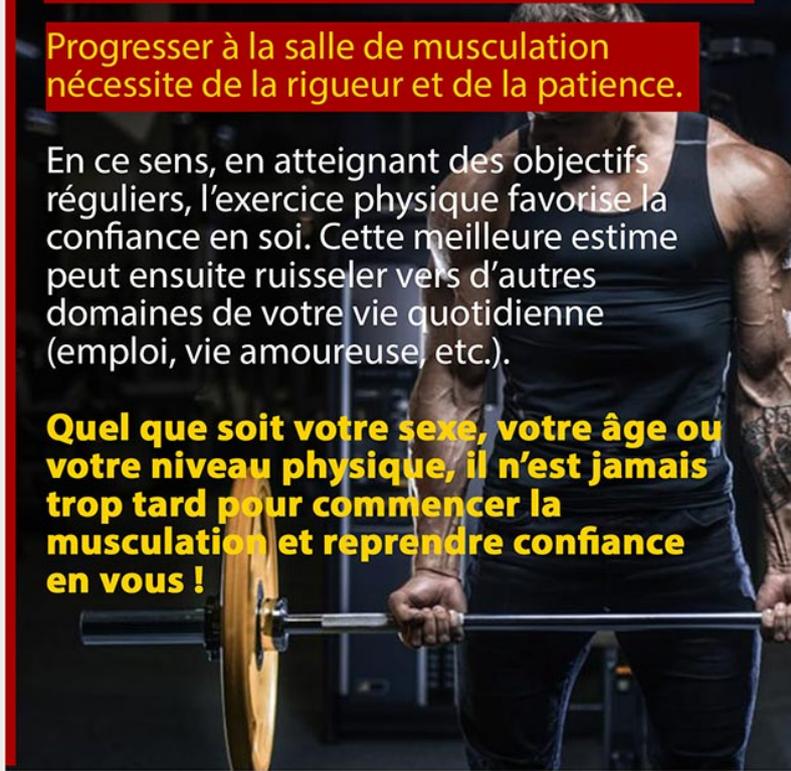
Pour aller plus loin sur cet aspect, les sportifs ont également la possibilité de faire de la préparation mentale. Si cette pratique s'est aujourd'hui démocratisée dans certains sports de haut niveau, elle reste encore trop peu utilisée. Ses effets positifs sur la performance sont pourtant largement avérés.

ATTEINDRE DES OBJECTIFS

Progresser à la salle de musculation nécessite de la rigueur et de la patience.

En ce sens, en atteignant des objectifs réguliers, l'exercice physique favorise la confiance en soi. Cette meilleure estime peut ensuite ruisseler vers d'autres domaines de votre vie quotidienne (emploi, vie amoureuse, etc.).

Quel que soit votre sexe, votre âge ou votre niveau physique, il n'est jamais trop tard pour commencer la musculation et reprendre confiance en vous !



JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à la maison. Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel de qualité.

LIBÉRA SUIVE



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 aide à maintenir et à améliorer notre santé. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRA SUIVE



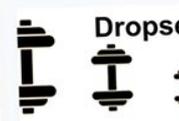
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour les Jeux Olympiques d'été de Munich en 1972 est devenu un modèle pour les athlètes professionnels. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet entraîneur de l'école du bodybuilding n'a rien de spécial dans sa méthode. Il a simplement pratiqué ce sport pour lequel...

LIBÉRA SUIVE



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRIAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES





ANISSA
ZEKKOUTI
BROOKLYNFIT NATUROPATHE

Naturopathe
coach nutrition-micronutrition
& professeure de yoga

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

FEMMES & SPORTIVES: COMMENT PRÉSERVER SON FER ?

Le fer est un minéral indispensable à la bonne santé des femmes

En effet, il joue un rôle fondamental dans le transport sanguin d'oxygène, dans la production d'énergie et dans la synthèse de notre ADN. A ce titre, le fer est essentiel et pourtant la carence en fer est courante chez les femmes.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

MANQUE DE FER...



Il y a d'abord l'**anémie ferriprivé** qui affecte les globules rouges qui transportent l'oxygène vers les organes. Les symptômes sont les vertiges, bourdonnements d'oreille, pâleur, fatigue, essoufflements....

• Il y a aussi **la carence en fer sans anémie**. Elle peut, elle aussi, provoquer des problèmes de santé qui vont peser sur votre quotidien :

- difficultés de concentration et d'attention
- problèmes de mémoire
- fatigue
- baisse d'énergie
- baisse de la force musculaire (je vous en parle un peu plus bas)
- chute de cheveux
- ongles cassants
- déséquilibres émotionnels

OÙ TROUVER SON FER ?

L'alimentation est évidemment **la principale source de fer** pour l'organisme.

D'une manière générale, la déstructuration des repas qui caractérise notre mode de vie favorise les **carences** : les snacks et autres en-cas pris sur le pouce sont bien moins profitables que les repas préparés et ceux à partir de produits frais.

photo wallpaperfire.com

LES CAUSES...

- une grande perte de sang lors de règles abondantes
- un ulcère
- un besoin accru en fer (chez les femmes enceintes & les sportives)
- Des apports insuffisants (carences alimentaires, malabsorption)

MANGER DES ALIMENTS RICHES EN FER N'EST PAS SUFFISANT :

il faut veiller à son absorption :

- **La caféine** (dans le thé et le café), les produits laitiers, les antibiotiques et les céréales complètes limitent l'absorption du fer.
- Vous pouvez aussi passer à des thés sans tanins, comme le rooibos ou prendre des tisanes .
- La vitamine C favorise son absorption : **oranges, fraises, mangues, kiwis, cassis, poivrons, choux de Bruxelles, brocoli, chou-rave & frisé...**

En cas de grosse carence en fer, le **fer d'origine animale** est l'une des meilleures sources de fer car **l'organisme peut l'utiliser directement**, seulement il y a création de radicaux libres, nocifs pour l'organisme que vous pouvez contrecarrer en mangeant votre viande avec beaucoup de légumes par exemple. Les principales sources de fer sont **le foie, boeuf, volaille, thon, saumon**

L'organisme **n'étant pas capable d'absorber aussi bien le fer végétal**, il faut particulièrement veiller à consommer suffisamment d'aliments riches en fer et améliorer son absorption en se **supplémentant en vitamine C**. Les bonnes sources de fer végétal sont **les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches et graines de lin, par ex.), champignons, noisettes, son de blé, myrtilles, abricots secs..**



VEGAN
VÉGÉTALIEN



Les régimes **végétariens et, plus encore, végétaliens** impliquent des risques considérables de carences en fer.



© FITNESS-

© FITNESS-

COMMENT PRÉSERVER SON ÉNERGIE ?

QUE FAIRE ?

Si vous souffrez de ces symptômes, **un bilan sanguin** vous permettra de savoir si vous avez une diminution **du taux d'hémoglobine**, du volume des globules rouges, et du taux de fer.

La ferritine pourra aussi être mesurée (réserves en fer de l'organisme) ainsi que le taux de fer sérique (détecte précisément la quantité de fer en circulation dans le sang). Une ferritine très basse confirmera une carence en fer.

Une diminution forte de l'hémoglobine indiquera une carence en fer prononcée voire une anémie.

L'ANÉMIE DES SPORTIVES

Chez les **sportives**, l'oxygénation des cellules est primordiale et le fer permet au sang de véhiculer l'oxygène. Pour éviter les **baisses de performance**, ton alimentation se doit d'être riche en fer, surtout que chez les femmes sportives, l'apport en fer est souvent **déficitaire**.

A savoir, un apport suffisant en cuivre (**foie, huîtres, chocolat noir, pommes de terre, légumes secs, noix**) aidera aussi à remonter le taux de fer.



Besoin de conseils personnalisés ? 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



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



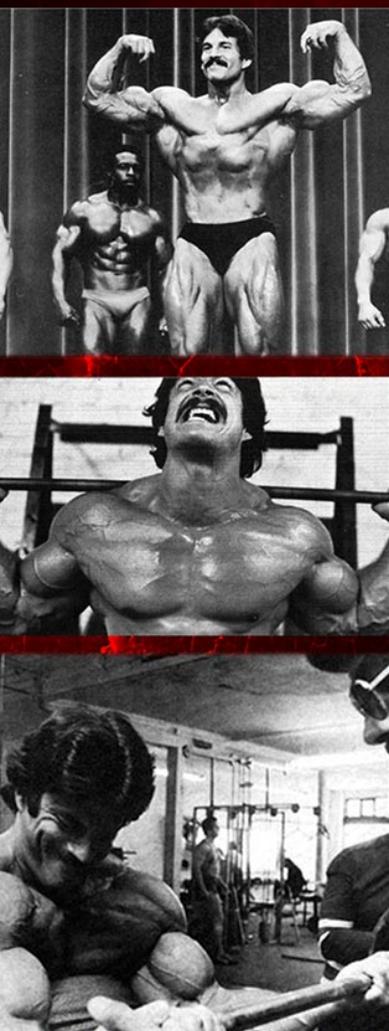
COACHING

Musculation & Fitness

LE PROGRAMME HEAVY DUTY TRAINING



ARTICLE : Layan FESSLER



■ Le Heavy Duty training (HDT) est une méthode d'entraînement inventée par Mr Univers 1978, Mike Mentzer. La réponse est oui pour il se distingue des autres bodybuilders de cette époque (notamment Arnold Schwarzenegger) adeptes d'entraînement de 2h composés de multitudes d'exercices et de séries.

Principes de base du programme **Heavy Duty Training**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

photos pinterest

Le HDT se utilise le principe de **superset** : on commencera par un exercice d'isolation dans le but de pré-fatiguer le muscle, puis on enchainera sans temps de repos sur un exercice polyarticulaire du même groupe musculaire.

■ Le tempo est particulièrement important. L'accent est mis sur une exécution lente et contrôlée afin de ne pas effectuer de balancements (momentum) durant l'exercice. De plus, la fin du mouvement est maintenue afin d'exploiter les trois formes de contraction musculaire : concentrique (contraction), excentrique (étirement) et isométrique (statique).

La brulure doit être intense, un stress maximum est appliqué sur les fibres musculaires ainsi qu'un apport en lactate dans les muscles, favorable à leur croissance.



Détails et étapes

Lors des séances, on fera 3 séries par exercice dont 2 d'échauffement. La dernière sera la plus importante, celle qui demandera le plus d'effort et qui vous fera crier dans la salle.

Dans son Heavy Duty Training, Mike Mentzer met l'accent sur l'importance de l'échec postural (et non musculaire) : une série est terminée lorsque le pratiquant n'est plus capable d'effectuer une répétition dans sa forme parfaite (mouvements de coudes, de buste, flexions de jambes).

Afin d'avoir une récupération optimale, 6 jours de repos sont laissés entre 2 séances haut du corps et deux séances bas du corps.

Répartition des séances sur un mois :

Semaine 1 :

LUNDI : PECTORAUX / DOS

MERCREDI : JAMBES 1

DIMANCHE : DELTOÏDES / BICEPS / TRICEPS

Semaine 2 :

MARDI : JAMBES 2

SAMEDI : PECTORAUX / DOS

Semaine 3 :

LUNDI : JAMBES 1

VENDREDI : DELTOÏDES / BICEPS / TRICEPS

DIMANCHE : JAMBES 2

Semaine 4 :

JEUDI : PECTORAUX / DOS

SAMEDI : JAMBES 1

Pas de boulot dans votre sanctuaire de solitude ou votre bat-cave. Interdiction de lire des emails, de répondre au téléphone ou de vous bourrer la tête de soucis. Astuce : Bloc-note, si une pensée pour le boulot arrive, notez pour plus tard, ça va vous vider l'esprit et vous n'aurez pas peur de l'oublier.



Exemple de programme :

HEAVY DUTY TRAINING

MIKE ET SON FRÈRE RAY
AU CLUB « LE PRAXITÉLE »
PHOTO PIERRE MAZERAU

PROGRAMME HEAVY DUTY TRAINING PECTORAUX / DOS

Pec Deck **superset** Press à pectoraux inclinée / Développé incliné Smith Machine 1×6-10 rep @60% 1RM*+1×6-10 rep @70% 1RM + 1échec postural @80%1RM

Pull over machine / poulie **superset** Tirage vertical pronation 1×6-10 rep @60% 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM + 1échec postural @80%1RM

* 1RM = la charge que vous pouvez soulever sur 1 répétition

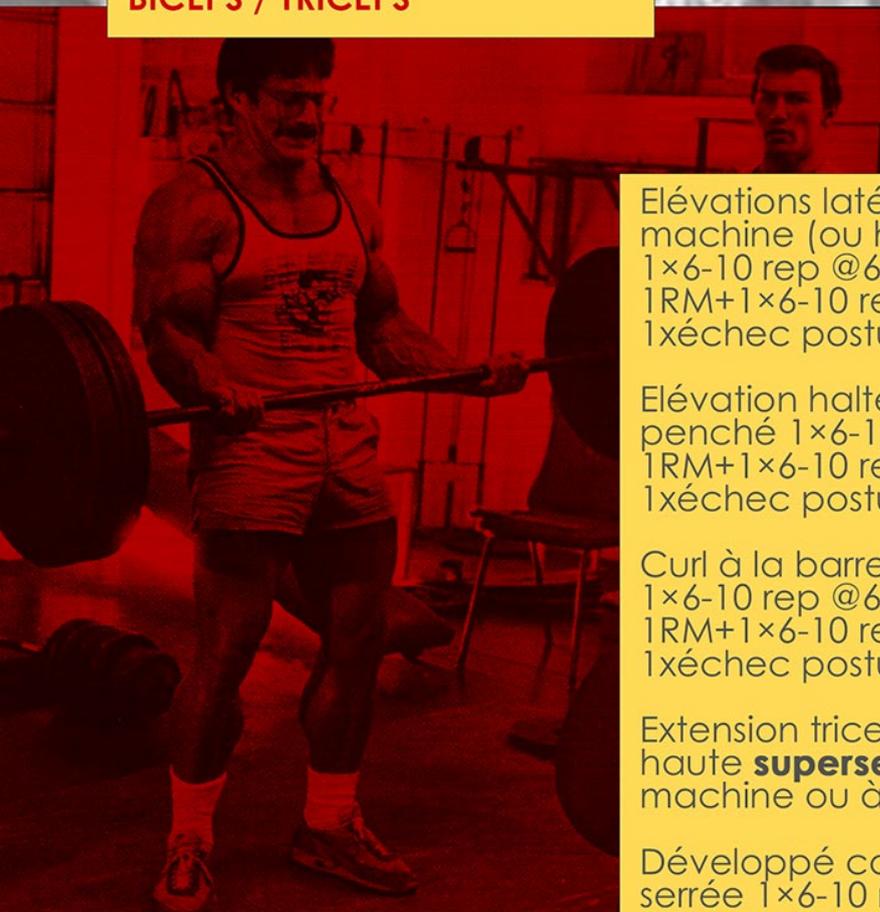
PROGRAMME HEAVY DUTY TRAINING JAMBES 1

Leg extension **superset** Press à cuisse 1×6-10 rep @60% 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM + 1échec postural @80%1RM

Leg Curl **superset** Extensions mollets debout 1×6-10 rep @60% 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM + 1échec postural @80%1RM



PROGRAMME HEAVY DUTY TRAINING DELTOÏDES / BICEPS / TRICEPS



Elévations latérales à la machine (ou haltères)
 1×6-10 rep @60%
 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM +
 1xéché postural @80%1RM

Elévation haltères buste penché 1×6-10 rep @60%
 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM +
 1xéché postural @80%1RM

Curl à la barre (droite ou EZ)
 1×6-10 rep @60%
 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM +
 1xéché postural @80%1RM

Extension triceps à la poulie haute **superset** Dips à a machine ou à la barre ou

Développé couché prise serrée 1×6-10 rep @60%
 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM +
 1xéché postural @80%1RM

PROGRAMME HEAVY DUTY TRAINING JAMBES 2

Leg extension **superset** Squats
 N1×6-10 rep @60% 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM + 1xéché postural @80%1RM

Leg Curl **superset** Extensions

mollets debout 1×6-10 rep @60% 1RM+1×6-10 rep @70% 1RM + 1xéché postural @80%1RM

Pour chaque entraînement :
 1 minute de repos entre chaque série (1 superset = 1 série)
 4-5 secondes sur la phase concentrique
 4-5 secondes sur la phase excentrique
 3 secondes maintenues sur la fin de la concentrique (statique)

Mon avis sur la méthode

Des cris, de la brûlure, une énorme veine sur le front... Voilà à quoi s'apparente le Heavy Duty Training. Ici, pas de triche : des mouvements parfaitement exécutés, un tempo contrôlé, le tout en 30-45 minutes.

Ce training s'adresse à différents types de pratiquants :

Pour le débutant, il est intéressant dans l'apprentissage technique des mouvements et la limitation des blessure (pas d'à-coups) . Pour l'intermédiaire ou l'avancé, cela lui permet de stimuler ses fibres musculaires d'une nouvelle manière, de casser sa routine et de reposer ses articulations par des mouvements lents et contrôlés.

En revanche, 2-3 entraînements par semaine restent faibles et frustrant pour un pratiquant de musculation. Il est donc intéressant d'inclure une ou deux séances supplémentaires dans la semaine, en gardant des jours fixes d'entraînement.





VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

▶ PRÉPARATION PHYSIQUE



HOMME COMMENT GARDER L'OESTROGÈNE SOUS CONTRÔLE

« LES HOMMES EN ONT BESOIN, MAIS SI VOUS EN AVEZ TROP, VOS RISQUES POUR LA SANTÉ MONTENT EN FLÈCHE ».



© FITNESS-

© FITNE

UN TAUX ÉLEVÉ D'ŒSTROGÈNES ENTRAÎNE DES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES, DES INSUFFISANCES CARDIAQUES CHRONIQUES ET UNE MORT PRÉMATURÉE.

Etude : <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/183891>



LES CHERCHEURS ONT SURVEILLÉ LES NIVEAUX D'ŒSTROGÈNES D'UN GRAND GROUPE D'HOMMES.

Ils ont constaté que les hommes avec de l'œstradiol (la forme la plus puissante d'œstrogène) dans la plage normale (entre 21,80 et 30,11 pg / ml) avaient le moins de décès sur une période de trois ans.

Les hommes ayant les niveaux les plus élevés (supérieurs à 37,99) ont eu 133% de décès en plus au cours de la même période.

Cependant, les hommes ayant les niveaux d'œstrogènes les plus bas (inférieurs à 12,90) ont obtenu les pires résultats car ils ont subi 317% de décès en plus.

Les médecins ont pensé que puisque les hommes ont clairement besoin d'œstrogènes, ils ne devraient rien faire pour réduire les niveaux d'œstrogènes les plus élevés. **En d'autres termes, de nombreux médecins ont ignoré le problème hésitant à prescrire des médicaments anti-œstrogènes.**



QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE LES NIVEAUX D'ŒSTROGÈNES SONT TROP ÉLEVÉS ?

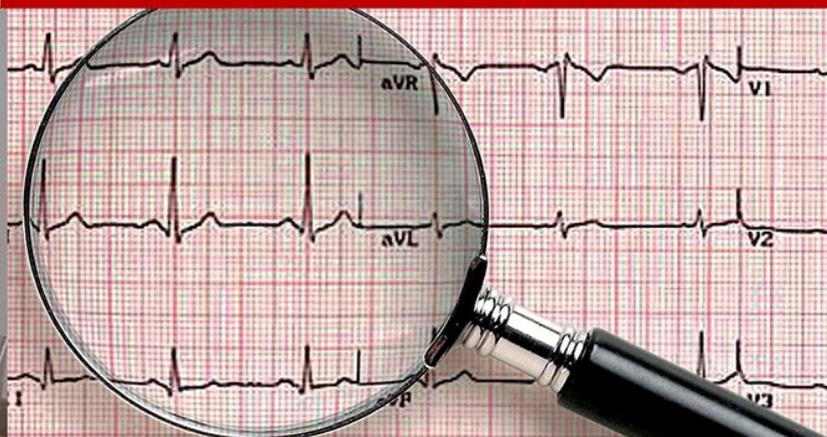
Lorsque les niveaux d'œstrogènes masculins sont trop élevés, **le risque de maladie dégénérative monte en flèche.**

Les taux d'athérosclérose augmentent. L'incidence des accidents vasculaires cérébraux augmente.

Le risque de développer un diabète de type II augmente. Les troubles émotionnels deviennent plus fréquents. Le risque de cancer de la prostate augmente et la fonction érectile en souffre.

Le tour de taille s'épaissit. Il devient plus difficile de mettre du muscle.

Enfin, un taux élevé d'œstrogènes augmente considérablement le risque de mourir.



De toute évidence, des niveaux d'œstrogènes appropriés jouent un rôle important dans la santé du cœur des hommes. Il est dans l'intérêt de chaque homme de s'assurer que ses niveaux d'œstrogènes soient dans la norme, quel que soit son âge.



LES SYMPTÔMES DE L'ŒSTROGÈNE ÉLEVÉ

Pour commencer, un taux élevé d'œstrogènes pourrait rendre un homme un peu plus émotif. Il existe de nombreux autres symptômes réels d'œstrogènes élevés chez les hommes :

- **Augmentation de la graisse abdominale**
- **Perte de masse musculaire**
- **Faible libido, diminution de la fonction érectile**
- **Fatigue**
- **Augmentation du tissu adipeux autour des mamelons**
- **Dépression, troubles émotionnels**
- **Symptômes des voies urinaires inférieures associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate**



QUELLES SONT LES CAUSES D'UN TAUX D'ŒSTROGÈNE ÉLEVÉ CHEZ LES HOMMES ?

1. TROP DE GRAISSE CORPORELLE

La graisse contient l'enzyme aromatase changeante de la testostérone en œstrogène, de sorte que lorsque vous grossissez, vous convertissez plus de testostérone en œstrogène, ce qui vous rend encore plus gros.

2. VIEILLIR

Plus vous êtes âgé, plus vous produisez d'aromatase et plus votre taux d'œstrogènes est élevé. Le vieillissement entraîne généralement une réduction de la testostérone, ce qui signifierait qu'il y a moins d'œstrogènes car il y a moins de matières premières à convertir en œstrogènes.

3. MÉCANISMES DE RÉTROACTION DÉFECTUEUX

Lorsque les niveaux d'œstrogènes sont trop élevés, ils signalent aux testicules, via l'hypophyse, d'arrêter temporairement de produire de la testostérone. Mais si les niveaux d'œstrogènes sont perpétuellement élevés, cela peut court-circuiter le système, envoyant un message erroné aux testicules. Cela peut, à son tour, conduire à des niveaux d'œstrogènes encore plus élevés.

4. THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE (TRT)

Des millions d'hommes sont sous TRT pour revitaliser leur corps et renforcer leur libido. Injecter trop de testostérone, ou injecter trop de testostérone dans les hommes obèses, peut entraîner la conversion d'une quantité indésirable de testostérone en œstrogènes. Ces niveaux élevés doivent être traités en ajustant la posologie ou en prescrivant une anti-aromatase.

5. ALTÉRATION DU SYSTÈME ENZYMATIQUE DU CYTOCHROME P450

Le système P450 est l'endroit où la plupart des médicaments vont mourir. En d'autres termes, la plupart des médicaments, produits chimiques ou suppléments que vous ingérez sont traités et éliminés par le système enzymatique P450. Le système est comme une station de recyclage chimique où les médicaments sont démolis, reconditionnés et réutilisés ou excrétés.

Ce même système élimine également l'excès d'œstrogène du corps. Cependant, certaines choses peuvent nuire à ce système. Boire trop peut être un problème, tout comme être obèse ou avoir une carence en zinc.

6. XÉNOESTROGÈNES

Ce sont des produits chimiques dans l'environnement qui imitent les œstrogènes. Ces produits chimiques, principalement des métaux lourds, des produits chimiques synthétiques comme le DES et le DDT, et des produits chimiques industriels comme les phtalates, augmentent en nombre et s'accumulent dans plus de tissus chaque année qui passe.

Ces produits chimiques se retrouvent dans les aliments, les adhésifs, les ignifuges, les détergents, l'eau potable, les parfums, les cires, les produits d'entretien ménager, les lubrifiants... pratiquement partout.

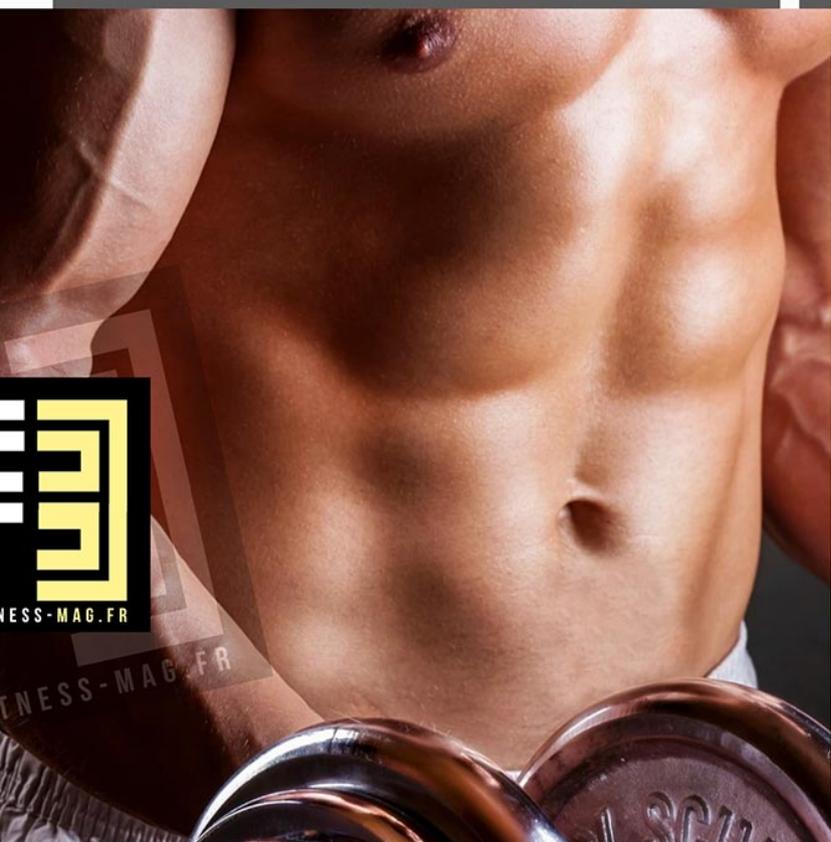
Bien que nous ne connaissions pas l'étendue exacte des dommages causés par ces produits chimiques, nous avons vu des rapports d'anomalies biologiques chez les animaux et les humains au cours des deux dernières décennies (mutations, organes sexuels indéterminés, diminution de la fertilité, etc.). Pour rendre les choses encore plus troublantes, différents xénoœstrogènes semblent agir en synergie afin que leurs effets soient amplifiés.

7. PHYTOESTROGÈNES

Alors que les xénoœstrogènes sont des monstruosité artificielles, les phytoœstrogènes sont présents dans les plantes. Les xénoœstrogènes s'accumulent dans le tissu adipeux, tandis que les phytoœstrogènes sont métabolisés et expulsés du corps relativement rapidement. En tant que tels, ils ne sont pas autant préjudiciables que sont les xénoœstrogènes.

Pourtant, vous ne voulez généralement pas trop d'entre eux car ils ressemblent à l'œstrogène moléculairement et peuvent agir cette hormone. Les phytoœstrogènes se trouvent également dans divers aliments. Je vous rassure, il faut en manger une grande quantité pour avoir un impact certain.

8. Alcool



COMMENT GARDER LES ŒSTROGÈNES SOUS CONTRÔLE



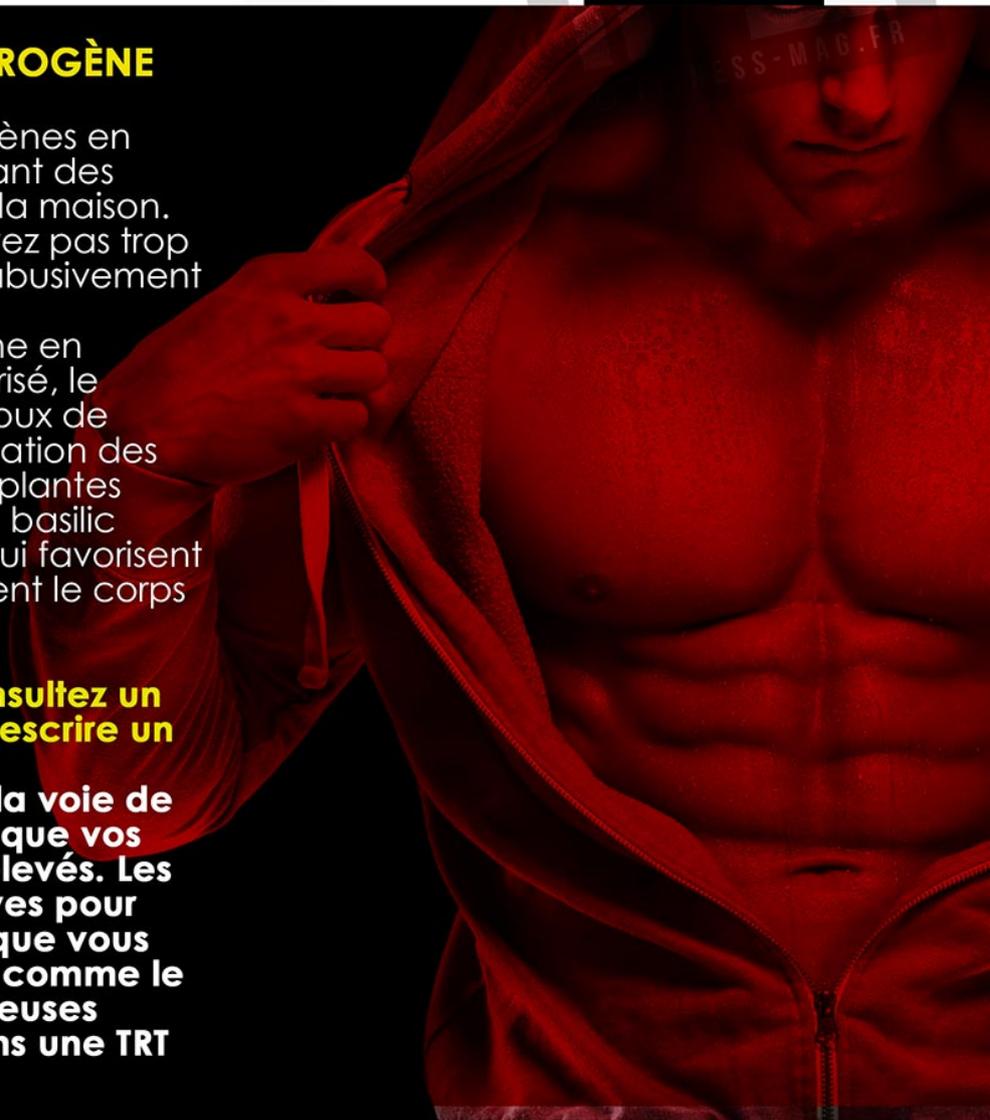
DE TOUTE ÉVIDENCE, L'ŒSTROGÈNE DOIT ÊTRE MAÎTRISÉ.

Essayez d'éviter les xénoœstrogènes en lisant les étiquettes ou en utilisant des produits « naturels » autour de la maison. Ne fumez pas d'herbe, ne buvez pas trop d'alcool ou ne grossissez pas abusivement durant votre prise de masse.

Favorisez une alimentation riche en crucifères (le brocoli, le chou frisé, le chou-fleur, roquette, chou, choux de Bruxelles) pour favoriser l'élimination des œstrogènes nocifs. Utilisez des plantes adaptogènes (ashwagandha, basilic sacré, astragale, rhodiola...) qui favorisent l'équilibre hormonal et protègent le corps des excès de stress.

Si le problème est grave, consultez un médecin qui pourrait vous prescrire un médicament.

Cependant, avant de suivre la voie de la prescription, assurez-vous que vos niveaux sont effectivement élevés. Les conséquences sont trop graves pour supposer automatiquement que vous avez besoin d'un traitement, comme le font régulièrement de nombreuses personnes qui se lancent dans une TRT sans avis médical.





DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

WEB

EXCLUSIF **REPORTAGE**

YAMAMOTO PRO QUALIFIER NPC 2022 :

PLEIN LES YEUX !

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

Plus de 200 compétiteurs venus des 4 coins du monde se sont réunis au Lille Grand Palais, les 30 septembre et 1er octobre.

Avec des tricolores qui ont brillé, le niveau de ce second Pro Qualifier NPC organisé en France était élevé. Sur les 6 cartes pros distribuées à cette compétition, 4 sont revenues à nos champions français. Quel impressionnant succès ! A noter les victoires overall et les passages professionnels de Lucie Favrelle en figure, Lauwencia Gauthierot en wellness, Lenny Massouf en men's physique et Stéphane Fouilleul en classic physique. Il faut saluer tous les athlètes qui ont produit ce show incroyable. Il convient également de remercier Yamamoto Nutrition et les promoteurs de l'Alliance Physique Deux Frères sans qui cette fête exceptionnelle du bodybuilding n'aurait jamais eu lieu. Retour en images sur cet événement incroyable où les spectateurs en ont vraiment pris plein les yeux !



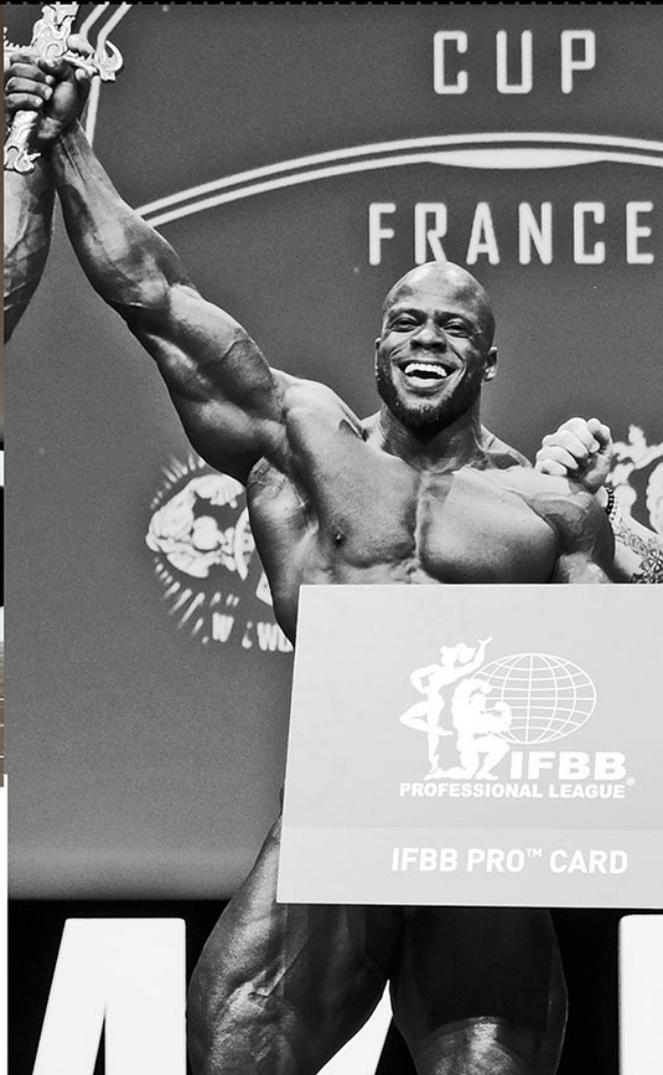
REPORTAGE



Un overall bodybuilding de haut niveau où la France a été bien représentée avec **Benjamin Mermoz** (#119) et **Thibault Logier** (#133).



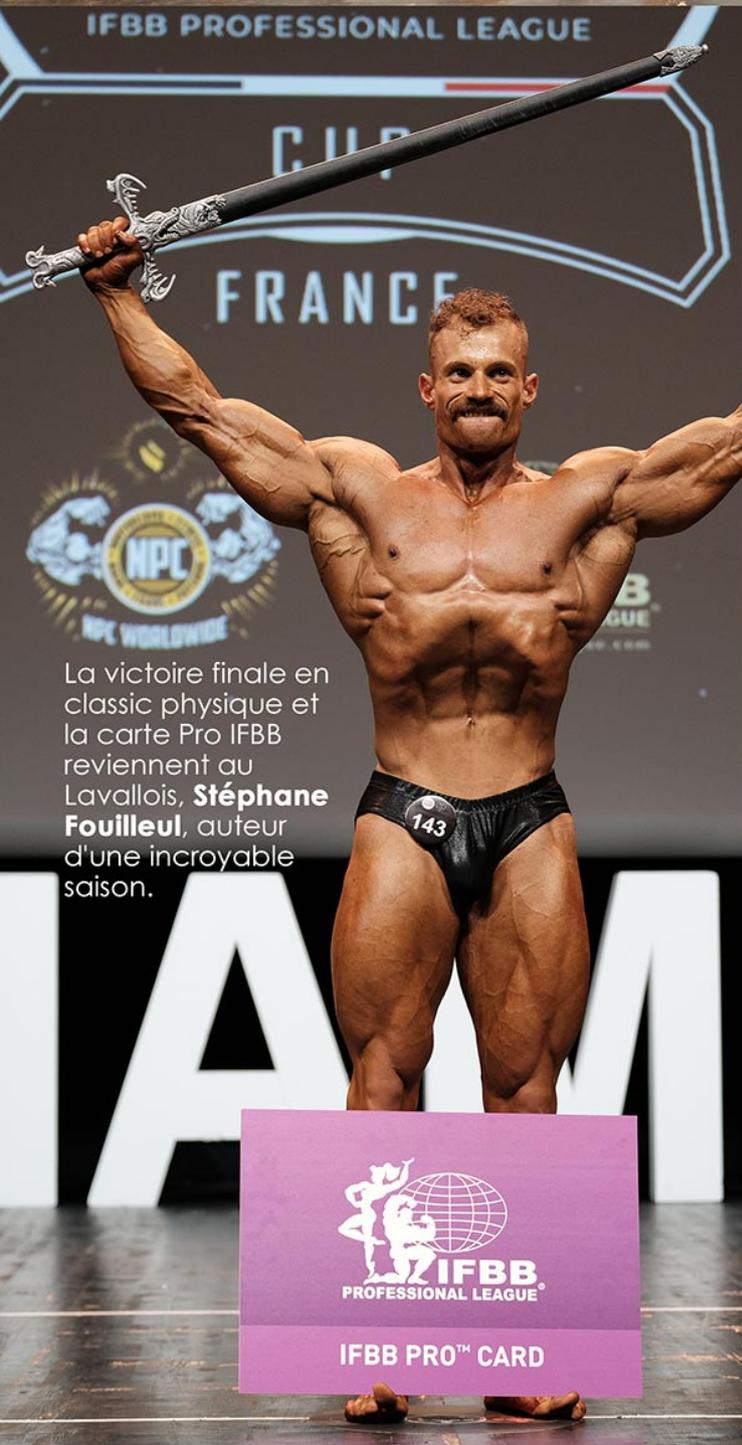
YAMAMOTO PRO QUALIFIER NPC 2022



La victoire overall en bodybuilding revient au Lybien **Omar Elmiloudi**, chaleureusement félicité par notre **Théo Leguerrier** national, et **Jack Sullivan**, le head judge de la compétition venu des USA.

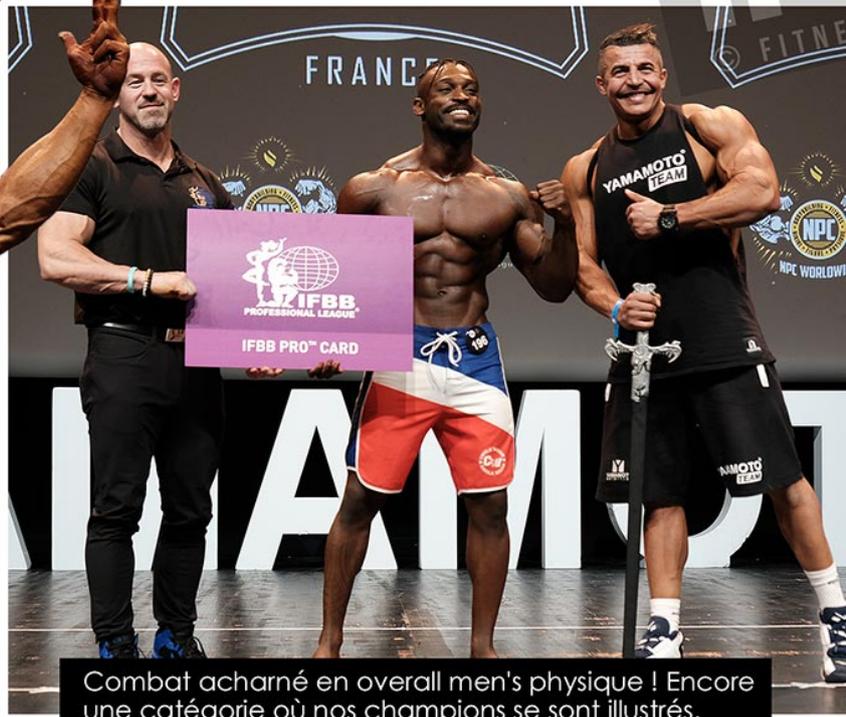


Les Français ont fait la loi sur leurs terres lors de l'overall classic physique.



La victoire finale en classic physique et la carte Pro IFBB reviennent au Lavallois, **Stéphane Fouilleul**, auteur d'une incroyable saison.

Félicité par **Jack Sullivan** et **Yucef Djoudi Anava**, **Lenny Massouf** remporte l'overall men's physique et la carte Pro IFBB.

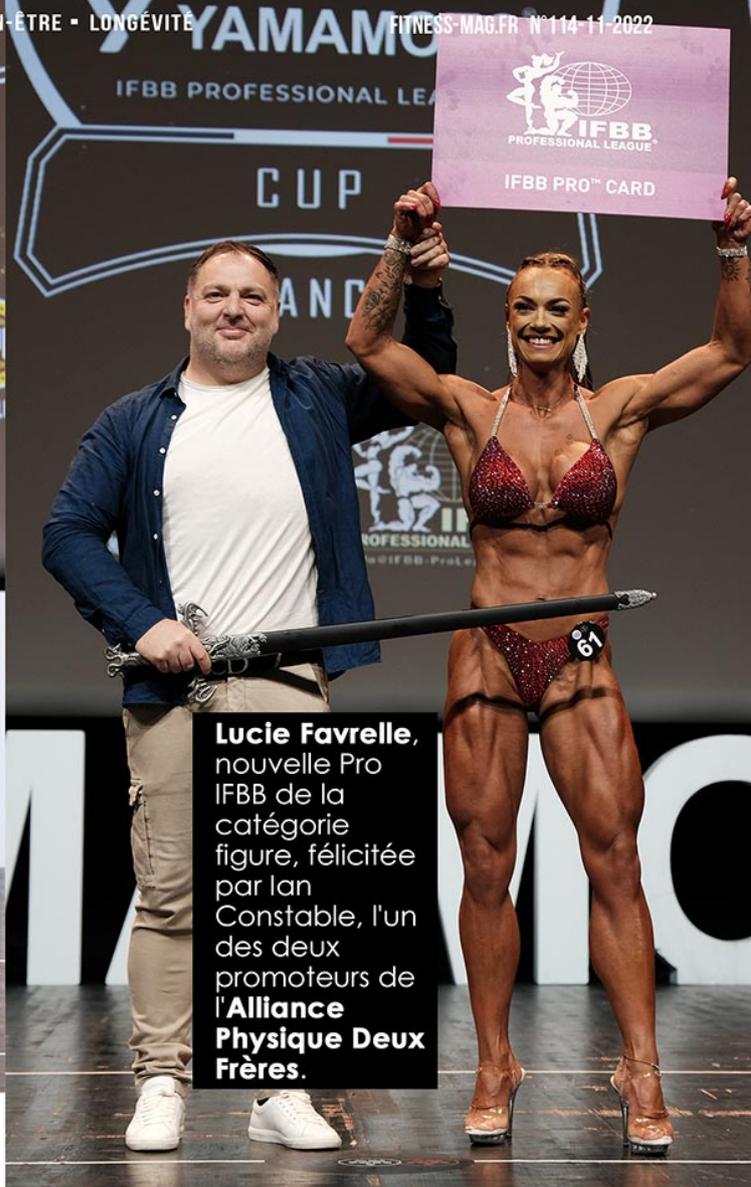


Combat acharné en overall men's physique ! Encore une catégorie où nos champions se sont illustrés.





Belle prestation de **Lahouaria Benkara Mostefa**, gagnante de la catégorie bodybuilding femmes.



Lucie Favelle, nouvelle Pro IFBB de la catégorie figure, félicitée par son Constable, l'un des deux promoteurs de l'**Alliance Physique Deux Frères**.



EXCLUSIF **REPORTAGE**

YAMAMOTO
PRO QUALIFIER NPC 2022

Magnifique podium en figure masters + 40 ans composé de **Magali Guillotin** (au centre, 1e), **Tiphaine Guillet** (à gauche, 2e) et **Maria Bona** (à droite, 3e).





Du haut niveau en wellness class A !



La bataille fait rage en wellness class B entre **Laurène Gaudelier** (à gauche) et **Lauwencia Gauthierot** (à droite).

YAMAMOTO

PRO QUALIFIER NPC 2022



Lauwencia Gauthierot s'impose en overall wellness et décroche la carte pro IFBB. Le précieux sésame est remis des mains du head judge, **Jack Sullivan**.





Superbe Top 5 en bikini class C



Mouni Benchalel (à droite) s'impose face à Nelly Monteiro en bikini masters + 40 ans.



En bikini class B, Pauline Clain (à droite) gagne devant Ophélie Bohrer.



Le somptueux Top 5 en bikini class F dominé par **Doria Schlagdenhauffen**



© FITNESS-MAG.FR

Et voici les sublimes finalistes de la class G !





Deux physiques différents mais tous deux très esthétiques : **Justine Peron** (#69, 2e) et **Morgane Bruyère** (#72, 1e).



EXCLUSIF **REPORTAGE**

YAMAMOTO

PRO QUALIFIER NPC 2022



Un top 5 international de haut vol en bikini class E !



Malgré une class H très relevée, les Françaises **Stessy Midoux** (à gauche) et **Clara Paolucci** (à droite) sont parvenues à se hisser dans le Top 5.



Félicitée par **Théo Leguerrier**, la gagnante overall, nouvelle Pro IFBB bikini, est la magnifique Suisseuse **Chiara Smiljanic**.

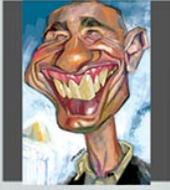
YAMAMOTO

PRO QUALIFIER NPC 2022



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



**GERVAIS
LOOCK**
Graphiste-
Illustrateur-
Caricaturiste

WEB



CARICULTURISME

Caricature copyright **Gervais LOOCK**

ANDREA SHAW

2X Miss OLYMPIA

**Bientôt tous les Olympia rassemblés
dans le dernier livre de Gervais LOOCK**

**114 NUMÉROS
DISPONIBLES**

9536

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



“ 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