

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 133 / 06-2024

SPÉCIALE 11 ANS!

ENTRETIEN EXCLUSIF!

TOMER SISLEY

Photo Pan-Européenne / Pan Cinema

LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE TOMER POUR LARGO WINCH
LE PRIX DE L'ARGENT
SORTIE LE 31/07 AU CINÉMA!

DOSSIERS

LA N-ACÉTYLGLUCOSAMINE ACCÉLÈRE LA FORMATION DES FIBRES MUSCULAIRES

ZOOM SUR LA DIÈTE CÉTOGÈNE

COMBIEN DE MUSCLE PEUT-ON PRENDRE NATURELLEMENT?

QUAND MANGER AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT?

LA FORCE MENTALE UN PILIER DE LA RÉUSSITE!

TRT

TOUT COMPRENDRE SUR LA THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE

COMBIEN DE SÉRIES DOIS-JE EFFECTUER POUR DÉVELOPPER MES MUSCLES?



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
Interviwer
Fondatrice
Prévention santé



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe
coach nutrition-
micronutrition
& professeure de yoga

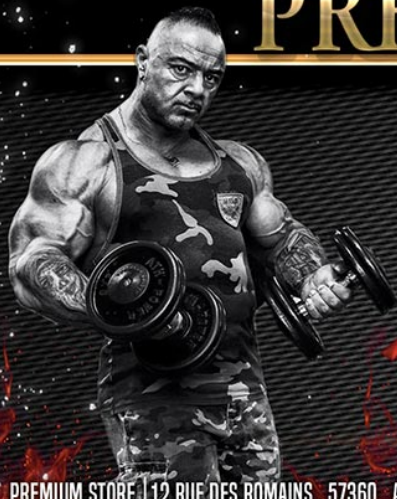


VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur
Physique

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 Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momp, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

©2022 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION



VOTRE PACK SECHE



Obtenez un corps d'athlète pour l'été

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#133
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL

#133
FM

FELICE ANNIVERSARIU

11 ANS !! 2013-2024



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

Mes chers lecteurs(trices),

2013...2024, 11 ans déjà !

Nous y voilà, en ce mois de Juin 2024, nous célébrons une étape importante : le 11e anniversaire de votre magazine numérique Fitness Mag, le 1er magazine sur la musculation et la fitness à avoir été diffusé en Europe.

Depuis sa création, avec toute l'équipe de rédaction, notre mission a toujours été de fournir des informations précises, des conseils pratiques et de l'inspiration pour aider chacun de vous à atteindre vos objectifs de santé et de forme physique.

Ce parcours de onze années n'aurait pas été possible sans le soutien indéfectible de nos fidèles lecteurs. Vous, nos fans, êtes la pierre angulaire de notre succès. Chaque commentaire, chaque partage et chaque engagement de votre part nous ont poussé à nous dépasser et à continuer à vous offrir le meilleur contenu possible, toujours gratuitement et en totale indépendance.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

The Best Partner



*Votre allié
pour une
congestion
ultime...*

Parfums:
-Orange
-Citron
-Cerise



**La formule qui va changer
vos entrainements**

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

The Best Partner



*Votre allié
Force et
endurance.*

Parfums:
-Cerise
-Citron
-Framboise
-Orange



Un concentré imbattable
(Plus d'infos sur notre Shop Online)

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

ÉDITORIAL

#133

Merci pour votre passion pour le fitness et la musculation !

Toute l'équipe de Fitness Mag tiens également à exprimer sa gratitude envers nos annonceurs publicitaires. Vous êtes l'unique soutien financier qui nous permet de maintenir la qualité de notre magazine et de partager un contenu qui s'est toujours voulu honnête et proche de ses fans.

Grâce à vous, nous avons pu traverser plus d'une décennie en s'inscrivant non seulement dans la durée, mais également en faisant partie, je l'espère humblement, d'un rendez-vous mensuel, réunissant tous les fans du culture physique et de fitness.

Enfin, un immense merci à toute notre équipe de rédaction. Vous êtes les acteurs de ce succès et de cette longévité.

Merci pour votre passion et professionnalisme pour produire des articles toujours aussi pertinents et inspirants.

Votre dévouement et votre expertise sont l'ADN de Fitness Mag.

À chaque membre de l'équipe, passé ou présent, j'adresse ma reconnaissance la plus sincère.

En ce numéro 133 de juin 2024, célébrons donc ces onze années de succès et regardons vers l'avenir et là où il nous mènera. Continuons d'éduquer, d'inspirer et aider nos lecteurs (trices) à repousser leurs limites.

Merci à tous de faire partie de cette aventure incroyable...

Joyeux anniversaire à « notre » magazine !

Eric RALLO
 Naturopathe
 Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

**COMMENCE TA
 TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

TOMER SISLEY

Photo Pan-Européenne / Pan Cinéma

1 couverture fitness mag n°133

2 équipe fitness mag

5 préface

7 sommaire

9 nutrition sportive ergogène

14 interview tomer sisley

20 force athlétique

24 téléchargez le magazine

26 se muscler après 40 ans ?

27 podcast sharefitness

29 training tomer sisley

39 laura ziv classic 2024

52 culturissime

54 old school physiques

55 la force mentale

60 la diète cétogène

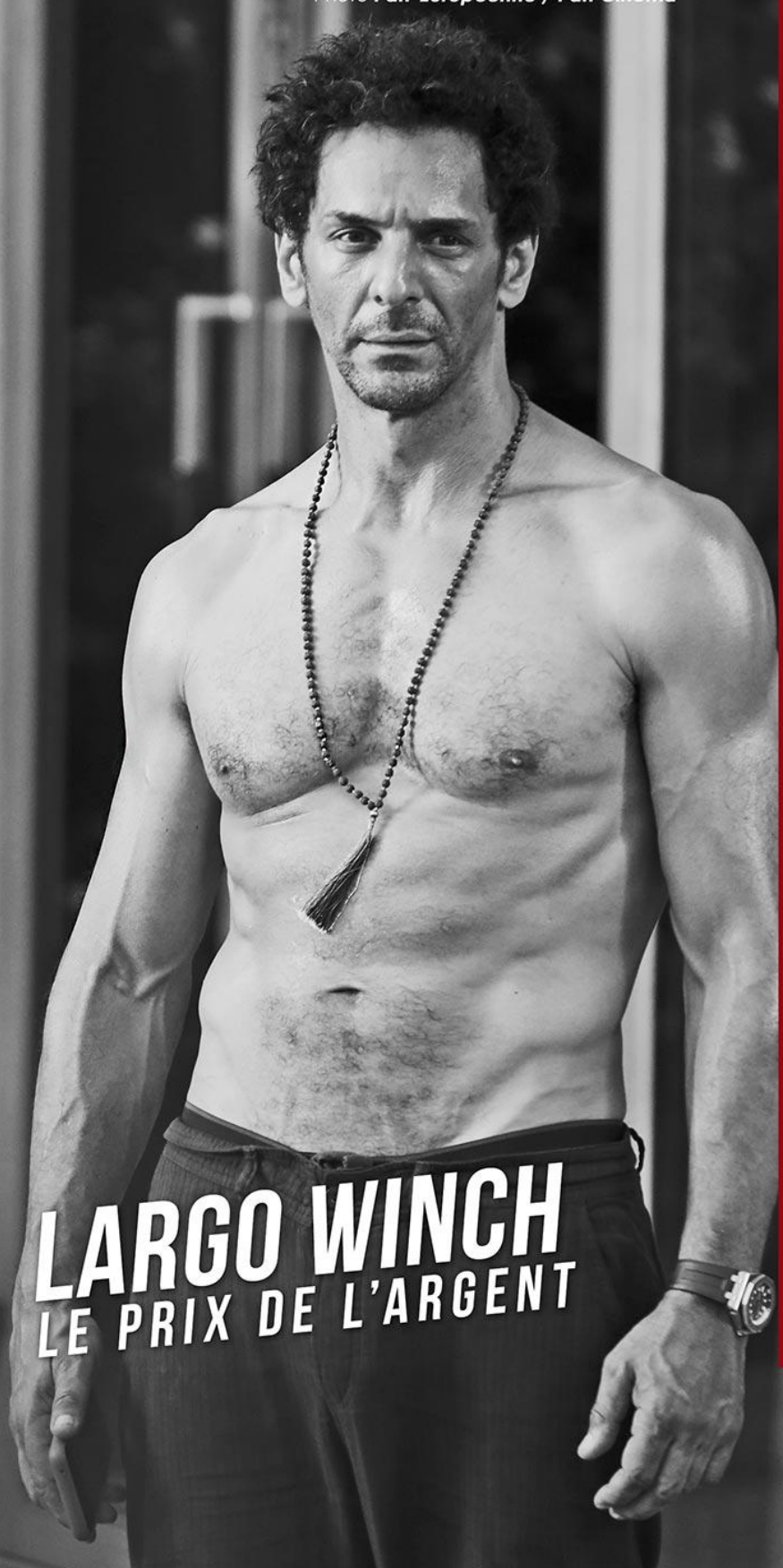
63 quand manger autour du training

67 combien de séries ?

72 tout savoir sur la tri

79 soutenez fitness mag sur tipee

LARGO WINCH
LE PRIX DE L'ARGENT



INTERNATIONAL

Gala

DE BODYBUILDING

27
OCT
2024

Ouverture
10h30
Show : 11h



THE
FOCUS EVOLUTION
CONTEST

Gymnase Ambroise Paré
92700 COLOMBES



Entrée : 15 €
Habitants de
Colombes : 10 €
Personnes
handicapées
et enfants jusqu'à
12 ans : Gratuit



contactfocusevolution@gmail.com



06.12.79.90.02

Athlètes : 60 €
Coachs : 10 €
Handisports :
Gratuit

Création devandart.fr



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LA N-ACÉTYLGLUCOSAMINE

ACCÉLÈRE LA FORMATION DES FIBRES MUSCULAIRES

Se pourrait-il que les athlètes accumulent davantage de muscles à long terme s'ils prenaient quelques grammes de N-acétylglucosamine chaque jour.

C'est une hypothèse que nous formulons avec prudence car il s'agit principalement d'une recherche in vitro. Mais ensuite, une étude animale avec des souris atteintes de dystrophie musculaire a été réalisée par des chercheurs canadiens...

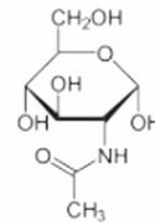


© FITNESS-MAG.FR

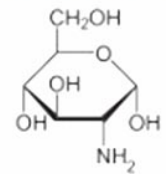
© FITNESS-MAG

LE N-ACÉTYLGLUCOSAMINE

Si vous liez un groupe acétyle à une molécule de glucosamine, vous obtenez de la N-acétylglucosamine. Le corps fabrique ce métabolite en métabolisant la glucosamine par acétylation, mais les scientifiques pensent que seule une fraction de la glucosamine administrée par voie orale est convertie en N-acétylglucosamine. C'est pour cette raison que les fabricants de suppléments, en plus de la glucosamine, commercialisent également la N-acétylglucosamine.



*N-Acetyl-
Glucosamine*



Glucosamine

Ces suppléments seraient destinés à rendre les articulations plus saines.

La glucosamine et la N-acétylglucosamine sont les matières premières de l'acide hyaluronique, un polymère important du liquide synovial des articulations.

Des chercheurs de l'Université de Laval au Canada pensent que la N-acétylglucosamine jouerait également un rôle dans le développement musculaire. Lorsque les jeunes cellules musculaires forment des fibres musculaires, elles utilisent la N-acétylglucosamine comme un fixant pour se lier entre elles.

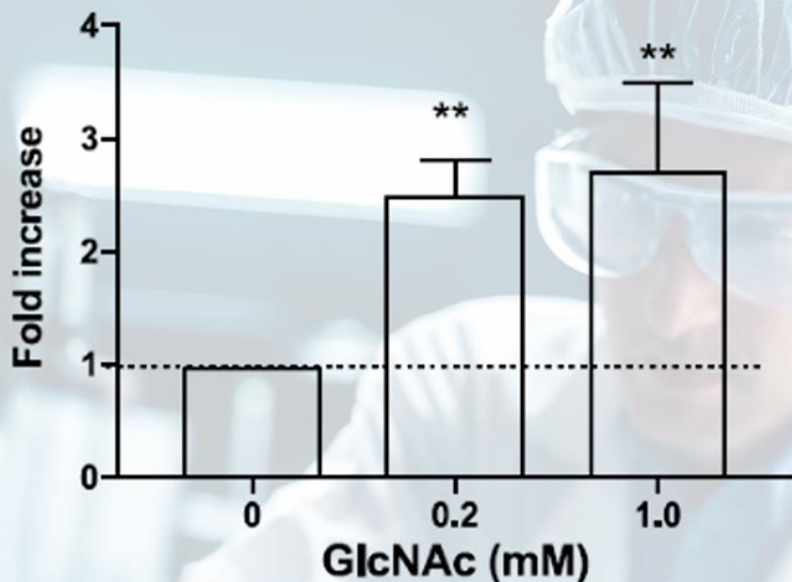


Cela pourrait signifier que la supplémentation en N-acétylglucosamine présente un effet de renforcement musculaire.

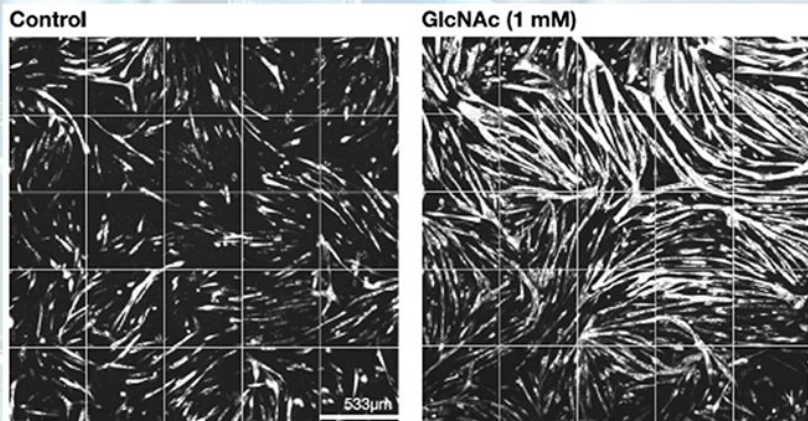
Ajoutons que même en dehors du sport, déterminer de nouvelles ressources moléculaires potentielles en matière de renforcement musculaire suscite un vif intérêt scientifique. Comme bien d'autres, des chercheurs comme les Canadiens de la faculté de Laval cherchent avec détermination de nouveaux moyens de ralentir les maladies liées aux muscles comme la maladie de Duchenne. Les Canadiens se sont alors demandés: la N-acétylglucosamine pourrait-elle être une molécule à effets thérapeutiques ?

L'ÉTUDE IN VITRO SUR CETTE FORME DE GLUCOSAMINE

Les chercheurs ont placé de jeunes cellules musculaires dans un tube à essai avec différentes concentrations de N-acétylglucosamine pendant 72 heures. Celle-ci a accéléré le processus.



Le tableau ci-dessus suggère que la concentration optimale du métabolite de la glucosamine serait certainement d'un millimole. C'est une valeur a priori élevée. Ci-dessous, vous pouvez constater les effets de la molécule à cette concentration au cours des 72 heures de l'expérience.



L'ÉTUDE ANIMALE AVEC LE N-ACÉTYLGLUCOSAMINE

CONCLUSION SUR L'INFLUENCE DE LA GLUCOSAMINE ACÉTYLÉE ET L'HYPERTROPHIE MUSCULAIRE :

LES CHERCHEURS ONT DONNÉ À DE JEUNES SOURIS DE TYPE MDX – DES SOURIS ATTEINTES DE LA MALADIE DE DUCHENNE – UNE DOSE QUOTIDIENNE ÉLEVÉE DE N-ACÉTYLGLUCOSAMINE PENDANT 10 JOURS. Si les souris avaient été des êtres humains adultes, on leur aurait administré 3 à 4 grammes de la molécule par jour.

Après la supplémentation, les chercheurs ont comparé les muscles des animaux à ceux de souris mdx ne l'ayant pas reçu.

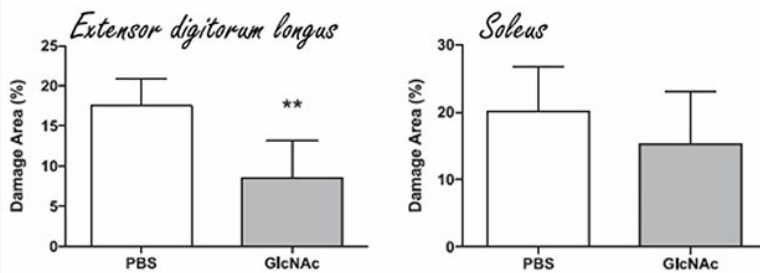
Le supplément avait réduit les dommages musculaires et renforcé leurs muscles. Les chercheurs avaient stimulé les muscles électriquement et déterminé le poids que les muscles pouvaient mettre en mouvement.

« Nous présentons ici la preuve que [...] la N-acétylglucosamine, [...] [présente] un potentiel thérapeutique intéressant pour atténuer certains symptômes associés à la dystrophie musculaire de Duchenne », écrivent les Canadiens.

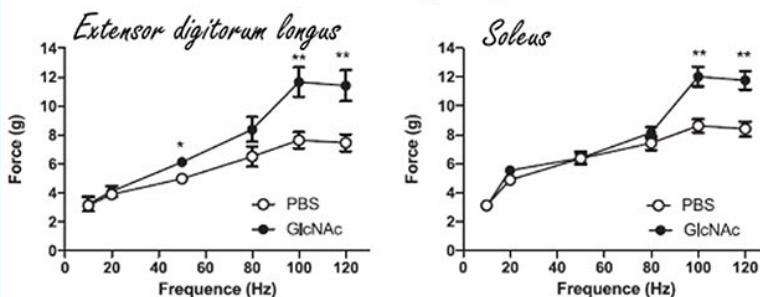
« La présente étude suggère le potentiel thérapeutique d'un traitement à court terme avec la N-acétyl-glucosamine lors du pic de dégénérescence et de régénération musculaire chez la souris mdx. Cependant, il reste à déterminer si un traitement à long terme avec cette forme de glucosamine atténue de façon continue la progression de la dystrophie musculaire de Duchenne. »

« Bien que d'autres études soient essentielles pour comprendre le mécanisme par lequel [...] la N-acétyl-glucosamine atténue la dystrophie musculaire de Duchenne [...] et favorise la myogenèse, **la présente étude indique que l'utilisation de la molécule en tant qu'agent supplémentaire peut présenter une classe intéressante de traitement contre la dystrophie musculaire de Duchenne.** Notamment parce que la sécurité de ce monosaccharide bon marché est relativement bien établie chez l'homme. »

Damage



Force frequency



Source de l'article: N-acetylgucosamine accelerates the formation of muscle fibres

Source Ergo-log: FASEB J. 2018 Jun 12:fj201701151RRR. [Epub ahead of print].

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET



SUMMER TIME

Le temps est au changement



Notre nouveau pack idéal
est désormais disponible
(Perte de poids garantie)



J-M.B.'s luxury
J-M.B.® power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



FRED MOMPO

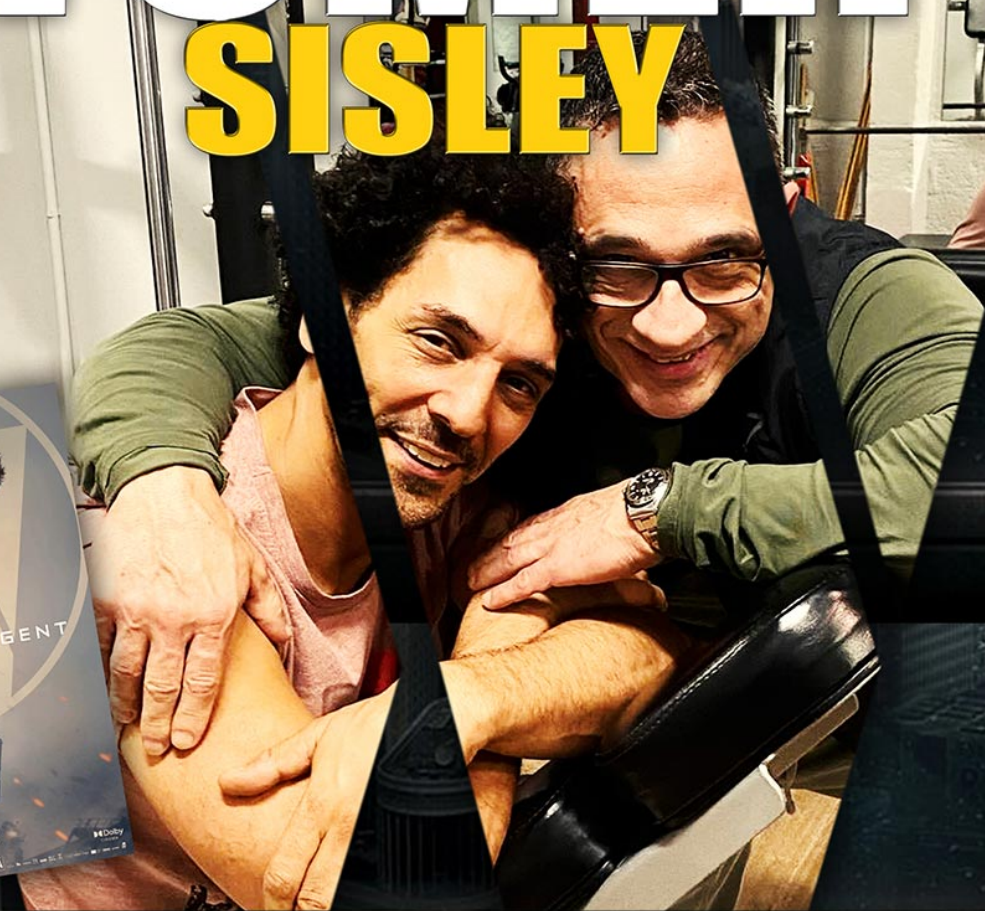
« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique coach de stars, animateur TV champion international de bodybuilding



INTERVIEW

TOMER SISLEY



DANS LA PEAU DE LARGO WINCH

Photothèque instagram Fred Mompo - Tomer Sisley - Pan-europeenne / Pan Cinéma

WNous avons eu l'honneur d'échanger avec Tomer Sisley sur son retour dans le rôle emblématique de Largo Winch, ses préparatifs physiques intenses, et les défis qu'il a rencontrés avant et pendant le tournage.

Fitness Mag est fier de vous présenter cette interview exclusive de **Tomer Sisley**, réalisée avant la sortie très attendue, le mercredi 31 juillet, de "Largo Winch 3 : Le prix de l'argent", réalisé par **Olivier Masset-Depasse**.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG



Fred MOMPO : Comment avez-vous appris que vous alliez reprendre le rôle de Largo Winch pour le troisième volet ?



Tomer SISLEY : Il me semble que les producteurs avaient lu une interview que j'avais donnée, je ne sais plus où. On m'avait parlé d'un éventuel Largo Winch 3, "Est-ce que j'avais envie de reprendre le rôle de Largo ou pas ?"

J'avais répondu oui... Oui, j'étais hyper motivé pour remettre le costume plus de dix ans après. Suite à cet article, j'ai reçu un coup de fil des producteurs qui m'ont dit : "[...] ça tombe bien, on prépare le troisième volet...".



F.M : Comment avez-vous abordé la préparation physique pour ce film et quels ont été les défis spécifiques cette fois-ci ?

T.S : La préparation physique, comme à chaque fois, je l'ai abordé le plus sérieusement possible. Il me semble, sous ton contrôle Fred, que l'on avait commencé à peu près trois mois avant le début du tournage, relativement sérieusement.

Le premier défi, c'était l'âge grandissant, Largo, a éternellement 27 ans et moi j'approche des 50 maintenant.. Le deuxième défi, c'était après la première session de tournage de neuf jours en Bulgarie, je suis revenu avec l'avant-bras gauche cassé. Il fallait donc continuer la préparation physique pour le reste du tournage en Thaïlande avec le bras dans le plâtre.

LE PREMIER DÉFI, C'ÉTAIT L'ÂGE GRANDISSANT, LARGO, A ÉTERNELLEMENT 27 ANS ET MOI J'APPROCHE DES 50 MAINTENANT..



TOMER SISLEY





Olivier Masset-Depasse
Réalisateur

Clotilde Hesme
Actrice

Fred MOMPO : Largo Winch est un personnage complexe avec une histoire riche. Comment avez-vous approfondi votre compréhension du personnage pour ce nouvel opus ?

Tomer SISLEY : Largo a d'abord beaucoup mûri. Il n'a plus tout à fait exactement les mêmes enjeux qu'avant, puisqu'il est papa d'un post-adolescent, un môme qui doit avoir dans les 16-17 ans, avec lequel on comprend rapidement qu'il est en conflit. Ce n'étaient plus du tout les mêmes enjeux. Je ne dévoile rien si je vous dis que, dès les premières minutes du film, on kidnappe son fils. Les enjeux étaient évidemment tout de suite très lourds, très profonds, très humains.

**TOMER
SISLEY**

DANS LA PEAU DE LARGO WINCH

F.M : Le tournage a-t-il été différent du précédent ? Avez-vous des anecdotes intéressantes à partager ?

T.S : Oui, le tournage était différent, ne serait-ce parce que ce n'était plus le même réalisateur. Les opus 1 et 2 ont été réalisés par Jérôme Salle(*), avec qui j'ai adoré travailler. Le 3 a été réalisé par Olivier Masset-Depasse(**), qui est un réalisateur de films d'auteur. C'est la première fois qu'il s'essayait à un film d'aventure comme ça. C'était intéressant, avec une autre manière de travailler, et un film très différent des deux premiers opus. Pour les anecdotes... Oui, il y a un passage dans le film où je me bagarre avec James Franco dans la neige. Cette bagarre-là a été tournée moins de 24 heures après m'être fracturé l'avant-bras. J'ai fait toute cette bagarre en serrant les dents avec un avant-bras dans le plâtre, mais on y va et ça fonctionne.

* Jérôme Salle a réalisé plusieurs films policiers, dont "Anthony Zimmer" en 2005 et "Zulu" en 2013.

** Olivier Masset-Depasse a réalisé notamment "Illégal" en 2010 et "Duelles" en 2018.

F.M : Quelles sont les nouvelles facettes de Largo que nous découvrirons dans Largo Winch 3 ?

T.S : Comme je le disais juste avant, Largo est beaucoup plus adulte aujourd'hui. Ce qu'il y a de nouveau également, c'est qu'il va, pendant une partie de l'aventure, faire équipe avec quelqu'un de plus jeune. Et il va y avoir un petit conflit de génération entre les deux. Elle va le traiter de boomer, lui rappeler que peut-être ça vaudrait le coup qu'il retourne faire du sport. Donc Largo va se retrouver pour la première fois dans la peau d'un adulte vieillissant et confronté à cette nouvelle réalité. Je trouve cet aspect très intéressant.





Fred MOMPO :
Comment avez-vous géré les scènes d'action et de cascade ?



Tomer SISLEY : C'est une bonne question. Pour la première fois dans ma petite carrière, j'ai commencé à avoir quelques appréhensions avant de me jeter d'un rocher, de sauter d'une voiture en marche, de me faire traîner par un véhicule, ou de faire une roue arrière avec une moto. J'ai eu un peu d'appréhensions, probablement parce que pendant l'entraînement, il était prévu une cascade à faire avec en moto. Il fallait tenir en roue arrière pendant une bonne centaine de mètres. Je fais toutes mes cascades, mais la moto n'est pas le domaine dans lequel je suis le plus à l'aise. Je sais poser le genou par terre dans un virage sur un circuit, mais je ne suis pas bon en motocross ou en stunt.

Donc on m'a livré la moto de jeu chez moi au Moulin, à la campagne, pour que je m'entraîne à tenir la roue arrière. Lors de cet entraînement, j'ai fait un petit bisou à la planète et je me suis déboîté l'épaule gauche entièrement, disloquée, une luxation complète de l'épaule. Elle s'est retrouvée quelques centimètres au-dessus et derrière là où elle était censée être. Cela m'a valu une énorme douleur, et peut-être un peu plus d'appréhension pour les cascades à venir.

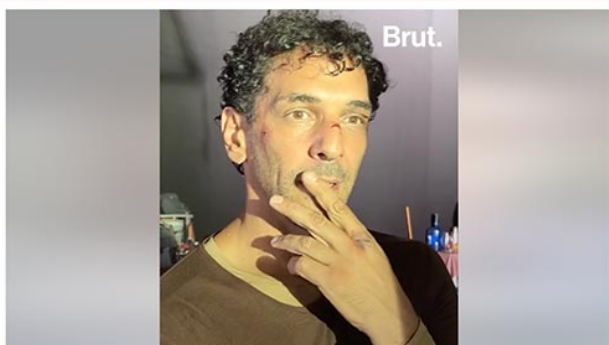
TOMER SISLEY

F.M : **Quelle est la relation entre Largo et vous en tant qu'acteur ?**

T.S : Je dirais qu'on est extrêmement liés, tous les deux. Puisque je l'interprète, ça veut dire que Largo, en tout cas au cinéma, me ressemble. Et puis on a beaucoup de points communs, je l'avais déjà dit pour les opus 1 et 2. J'ai la sensation d'avoir vraiment pas mal de points communs avec le personnage, avec son enfance. Le fait qu'il ait grandi quelque part, qu'on l'ait délogé, qu'il ait eu tout à coup à l'âge de 10 ans une nouvelle vie. Moi je suis né à Berlin, je pensais que j'allais faire ma vie en Allemagne. À l'âge de 9 ans, on me déloge, j'arrive dans le sud de la France, je ne parle pas un mot de français. J'apprends le français, j'apprends la culture française, je change littéralement de vie. Je suis arrivé sur la Côte d'Azur alors que j'avais jusque-là grandi à Berlin. Ce qui n'a rien à voir, beaucoup plus austère. Également sur l'amour de Largo pour l'action, j'ai les mêmes affinités avec les sports extrêmes, tout ce qui est action, sport de glisse, chute libre, les arts martiaux. J'adore ça. J'ai vraiment la sensation d'avoir quelques points communs. Le goût pour les langues aussi, Allemand, Anglais, Hébreu... Je pense que Largo et moi, on est assez proches.



▶ COULISSES DU TOURNAGE



Fred MOMPO : Comment décririez-vous l'évolution de Largo Winch au fil des trois films ?

Tomer SISLEY : Comme je l'ai déjà dit, Largo, dans les films en tout cas, prend de l'âge, tout simplement. Il mûrit, évolue avec son temps aussi. Aujourd'hui, on n'est plus du tout dans le même monde qu'il y a 15-20 ans. Les multimilliardaires aujourd'hui, on les a identifiés. On sait qui ils sont, on sait ce qu'ils font, et surtout on a une opinion sur eux. On a compris que des gens comme Elon Musk étaient capables de changer la face de la planète par leurs ambitions et par ce qu'ils décident d'entreprendre. Et donc, Largo a cette responsabilité-là. Et ça, par exemple, ça se ressent fortement dans le 3.

▶ VOIR LA BANDE ANNONCE



SORTIE LE 31 JUILLET

Tomer Sisley nous a offert un aperçu fascinant de ce qui nous attend dans le troisième volet de Largo Winch. Avec une intrigue riche en rebondissements, des enjeux personnels intenses, et des scènes d'action époustouflantes, ce film promet de captiver les fans de la série et d'attirer de nouveaux spectateurs. Toute l'équipe de Fitness Mag remercie chaleureusement Tomer pour ça !

SUIVRE TOMER SUR INSTAGRAM @TOMERSISLEY



J-M.B.® COMBIE-PACK

J-M.B.®
Combie-Pack se
compose d'une
plante de chanvre
spéciale, issue du
cannabinoïde
GBGA... C'est une
composition unique
qui contribue
principalement à
augmenter la
combustion des
graisses et la perte
de poids



LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

J-M.B.'s luxury
power-food's®

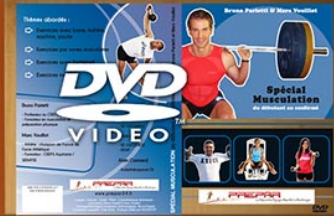
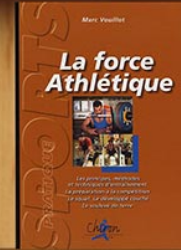
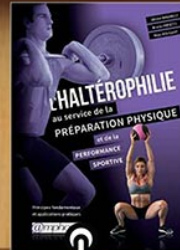
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



Les Minéraux

Lors d'entraînements particulièrement difficiles ou de compétitions, une perte minérale accompagne systématiquement la perte d'eau liée à la transpiration. Le volume de sueur évacué influence inévitablement l'importance de l'élimination minérale. Il est bon de noter que la quantité de minéraux stockée dans l'organisme est relativement faible par rapport aux besoins de celui-ci, ce qui demande une compensation quotidienne des pertes éventuelles.

Le sodium et le potassium

Il y a, entre les liquides intracellulaires et extracellulaires un rapport stable des concentrations en sodium et potassium. Des dispositifs actifs incessants contribuent à en maintenir la répartition. Par contre, lors d'un entraînement ou d'une compétition, la possible déshydratation ainsi que la perte de sodium liées à la sudation plus ou moins importante en modifiant inévitablement l'équilibre.

Cet équilibre ne pourra être rétabli que par un apport d'eau légèrement salée.

En ce qui concerne le potassium, bien que la quantité présente dans la sueur soit relativement faible, une très importante sudation peut parfois suffire pour créer un déficit à plus ou moins long terme. Pour prévenir ce déficit un apport supplémentaire de potassium après l'entraînement peut parfois s'avérer nécessaire.

Pour le sportif la quantité de sodium et de potassium doit être légèrement supérieure à celle d'un sédentaire (1,5 fois plus importante).

HYPOKALIÉMIE :

La chute du taux sanguin de potassium peut être la cause d'anomalie électrocardiographiques. Elle se caractérise par une lassitude régulière, de la parésie dans les membres (paralysie légère et partielle) et une importante fatigue musculaire générale.

HYPONATRÉMIE :

La concentration du sang en sodium est très importante, la pression artérielle notamment dépend de cette natrémie. Il existe donc des mécanismes biologiques très sophistiqués pour la contrôler. Dans la sueur on trouve une concentration de sodium 3 à 4 fois inférieure à celle du sang.

En cas de forte sudation, la quantité de sel éliminée reste en générale dans des limites acceptables mais peut dans certaines situations atteindre des valeurs importantes. Il est donc indispensable que la boisson de l'effort comporte du sel.

Un manque important de sel peut engendrer une chute de tension diminuant la vigueur physique, entraînant prostration, désorientation, incohérence des propos et une accélération de la respiration.

Dans certains cas, si l'on ne compense pas rapidement le problème, il peut aller jusqu'à provoquer un coma mortel.

Le Magnésium

Le magnésium est un minéral indispensable à la vie organique dans la mesure où il participe à de très nombreux phénomènes biologiques fondamentaux. C'est un élément régulateur du métabolisme qui joue un rôle déterminant dans les phénomènes de transport liés au métabolisme énergétique. C'est également un cofacteur de nombreuses enzymes.

Le sportif doit donc prendre conscience de l'importance d'un apport suffisant en magnésium. L'alimentation, qui en apporte en générale trop peu, entraîne souvent de façon progressive un déficit magnésique. Celui-ci s'avère d'autant plus problématique chez le sportif, que ses besoins en magnésium sont plus importants que chez le sédentaire.

Sportif : de 400mg à 600mg/jour

Sédentaire : de 300mg à 400mg/jour

Il serait donc souhaitable de veiller à consommer des aliments riches en magnésium ou prendre une supplémentation sous forme de cure.



Florian Servant dans sa préparation physique lors de Mr Polynésie Men's physique

Hypomagnésémie :

Des apports alimentaires insuffisants ainsi que le cumul d'entraînements contribuent à plus ou moins long terme à une baisse importante de magnésium.

Cela peut engendrer des troubles spectaculaires comme des spasmes, des convulsions parfois à aspect épileptique. Malgré tout les symptômes les plus fréquents restent les crampes, les nausées, des problèmes de sommeil, des grosses fatigues en phase de digestion, des étourdissements et une moins bonne récupération.

Le calcium et le phosphore

Une alimentation relativement riche en produits laitiers, couvre en générale les besoins en calcium. Ces besoins s'élèvent chez le sportif à 1000mg à 1500mg/jour

L'activité musculaire accroît la fixation du calcium au niveaux osseux, mais elle occasionne également des pertes calciques et de ce fait une augmentation du besoin en cet élément.

C'est une des raisons majeures au fait que l'on recommande en générale des apports une fois et demie plus importants chez le sportif que chez le sédentaire.

Il est également important de noter qu'un équilibre parfait doit être respecté entre Calcium et phosphore (rapport égal à 1). Ce rapport permet une meilleure assimilation du calcium.

Signalons aussi qu'un rapport calcium/magnésium proche de 2 semble nécessaire au maintien de l'équilibre très complexe existant entre ces deux minéraux.



David Carrette dont la force mentale fut l'un des facteurs déterminants dans l'amélioration de son total aux trois mouvements, le qualifiant ainsi pour le championnat de France 2016 en moins de 93kg.

(Photo Emmanuelsharpness.photos@gmail.com)

Hypocalcémie :

La chute du taux sanguin de calcium peut parfois provoquer de violentes crises de tétanie, mais se limite souvent à des bouffées de chaleur, une brusque sudation, une accélération de la Fc au repos ainsi que des étourdissements. Ces troubles sont souvent similaires à l'hypomagnésémie. L'hypocalcémie peut venir d'une alimentation pauvre en calcium, manquant de laitage, ou d'un déséquilibre alimentaire lié à une alimentation trop carnée. Une mauvaise assimilation peut également en être la cause (manque de vitamine D).

Les crises graves relèvent d'un traitement médical, mais l'amélioration de la qualité de l'apport alimentaire reste une mesure de prévention efficace, facile à mettre en place et la moins traumatisante.

LE FER

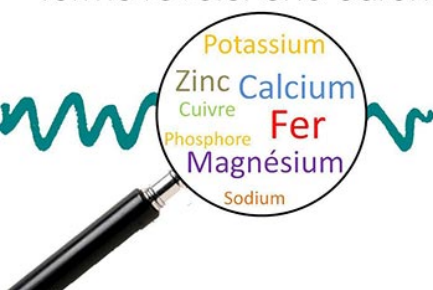
Il participe à la formation de l'hémoglobine, de la myoglobine et intervient dans la formation d'enzymes ayant un rôle capital dans de nombreuses réactions métaboliques.

Un déficit en fer entraîne une anémie ferriprive. Chez le sportif, un certain nombre de phénomènes peuvent provoquer une diminution des réserves de fer et augmenter ainsi les risques d'anémie :

- la fatigue (surentraînement)
- la sudation
- la destruction des globules rouges liée aux contraintes mécaniques imposées créant des perturbations dans les vaisseaux sanguins.

Chez les femmes, les menstruations augmentent encore la perte minérale et il est bon de prévenir cette problématique par une supplémentation sous forme de cure avant et après cette manifestation physiologique.

Les besoins en fer du sportif sont plus importants que chez le sédentaire et c'est pour cela qu'il est bon de lui recommander la consommation d'aliments qui en sont riches, car un travail musculaire régulier peut à plus ou moins long terme révéler une carence préjudiciable.



Hyposidérémie :

La chute du taux sanguin en fer entraîne une pâleur de la peau, une fatigue importante, l'essoufflement, une accélération de la Fc, des syncopes, des vertiges et des troubles digestifs. L'alimentation des sportifs et plus encore des sportives (menstruations) doit apporter suffisamment de fer, ainsi que des nutriments facilitant son assimilation comme la vitamine C et le fructose.

LE ZINC

Il participe à de nombreuses réactions enzymatiques dont dépendent le métabolisme des glucides, lipides et protides. Il a également une action sur l'activation de l'insuline. Le zinc est avec le fer l'oligoélément le plus concentré dans le cerveau. Il est impliqué dans le système nerveux. Il contribue à sa structure et participe de manière générale au bon fonctionnement cérébral.

Le squelette est également un important lieu de stockage du zinc car il contient environ 30 % du zinc de l'organisme. Le zinc joue un rôle important dans le métabolisme osseux et il interagit avec des hormones impliquées dans la croissance osseuse (somatomédine C, testostérone, hormones thyroïdiennes). Il participe aussi au maintien de l'intégrité du système immunitaire.

C'est un inhibiteur de l'aromatase et il s'oppose à la conversion de la testostérone en DHT. Le simple fait de se supplémenter de 30 mg/jour permet de doubler le taux de testostérone en six mois. Le zinc augmente la production de spermatozoïdes.





Le pancréas est indéniablement le producteur de protéines de l'organisme. Il régit l'homéostasie du zinc et près d'un tiers de la masse des enzymes qu'il excrète dans le tube digestif contiennent du zinc. Toute carence en zinc induit un dysfonctionnement pancréatique pouvant aller jusqu'à des lésions organiques graves.

Toutes les dysfonctions pancréatiques retardent la digestion des aliments et particulièrement les protéines. Or pour les pratiquants de poids et haltères, le fait de moins utiliser les protéines induit un anabolisme moins prononcé impliquant une prise de muscle et une progression faible et ralentie.

Après un entraînement journalier intense de musculation durant plusieurs mois, on a constaté que les pratiquants avaient un taux de zinc plasmatique très bas avec des déficiences au niveau du système immunitaire provoqués par une activation des mécanismes du stress liée à une augmentation du cortisol.

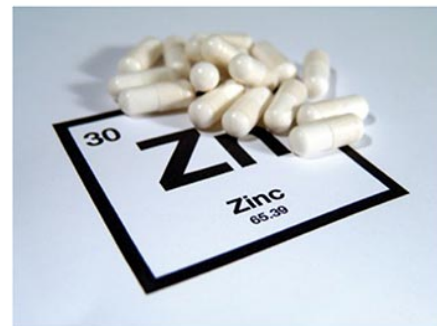
La balance Testostérone/cortisol était déséquilibrée et penchait très nettement en faveur du cortisol (l'hormone du stress). Pour les pratiquants de poids et haltères c'est un non sens dans la mesure où l'organisme se trouve progressivement confronté à une importante phase de catabolisme (attention donc au surentraînement).

Hypozincémie :

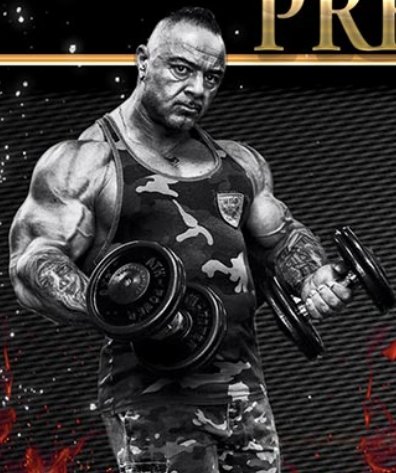
Une carence en zinc entraîne un certain nombre de symptômes parmi lesquels figurent :

- la fatigue chronique
- les rhumes et refroidissements fréquents
- le manque d'appétit
- un Etat dépressif
- un engourdissement cérébral
- l'acné et certains problèmes de peau
- les petites taches blanches sur les ongles
- la perte de cheveux

Une alimentation équilibrée doit normalement subvenir aux besoins journaliers en zinc, qui sont évalués entre 15mg et 22mg/jour. Dans le cas contraire une supplémentation peut être envisagée.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

RECETTE POULET FITNESS ULTRA- FONDANT

C'est avec cette recette que je trouve mon équilibre alimentaire



LES INGRÉDIENTS :

400 grammes Poulet
Échalotes
Estragon
Curry
1 C à soupe Huile d'olive
1 verre d'eau
1 oignon blanc

LA PRÉPARATION :

Couper le poulet en gros cubes.
Couper l'oignon en tranche.
Faire griller dans l'autocuiseur le poulet et l'oignon pendant 5 minutes avec l'huile d'olive et les oignons (sans le couvercle)
Baisser la température, ajouter l'eau, puis gratter les sucs au fond du récipient à l'aide d'une spatule en bois.
Ajouter l'échalote hachée, le curry, l'estragon et mettre le couvercle.
Laisser cuire sous pression pendant 1 h 15 (instant pot)
Libérer la pression après le temps imparti, ouvrir le couvercle.
Hacher le poulet à l'aide de la spatule en bois.
Manger tel quel ou le faire revenir à la poêle avec des légumes ou autres.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



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



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique

COACHING MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



COMBIEN DE MUSCLE PEUT-ON PRENDRE NATURELLEMENT ?

Dans cette vidéo, partez à la découverte des 'secrets de la croissance musculaire'.

Je vous y dévoile les 5 facteurs déterminants pour prendre du muscle naturellement et durablement :

- L'expérience en musculation
- L'influence du profil hormonal (testostérone, hormone de croissance...)
- Le rôle de la génétique
- L'importance de la mémoire musculaire
- L'intérêt des compléments alimentaires



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LES BLESSURES EN MUSCULATION

AVEC @M.GUNDILL

Dans ce podcast nous abordons l'importance de l'approche prophylactique en musculation afin de limiter au maximum les risques de blessures.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

The Best Partner

Votre alliée masse



Parfums :

- Banane
- Chocolat,
- Chocolat-Cookies
- Fraise
- French vanille

**MINÉRAUX ET VITAMINES
DE HAUTE QUALITÉ**



**Pour augmenter sa masse musculaire et son poids
de corps proprement.**

J.M.B.'s luxury
power-food's
 专家营养师

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

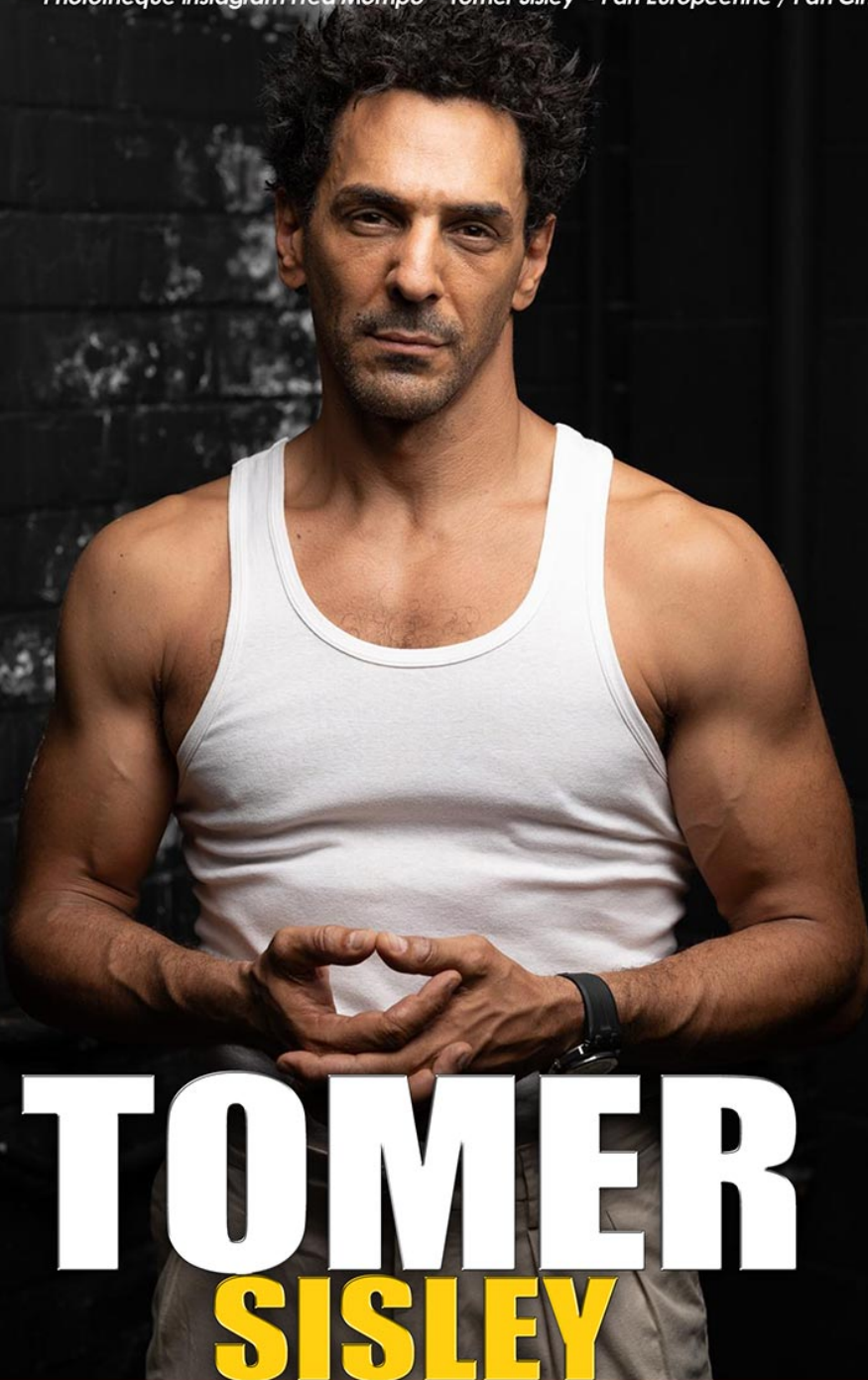
Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



L'ÉVOLUTION DE LARGO WINCH

UNE DÉCENNIE DE COLLABORATION

Photothèque instagram Fred Mompo - Tomer Sisley - Pan Européenne / Pan Cinéma



TOMER SISLEY



« Mon métier c'est du détail, une accumulation de détails »

Mon parcours avec **TOMER SISLEY** a débuté en 2006 pour la préparation du film "Truand" de Frédéric Schoendoerffer, une aventure qui a jeté les bases d'une collaboration exceptionnelle.

L'année suivante, nous avons enchaîné avec "Largo Winch" de Jérôme Salle, et depuis, j'ai eu le privilège d'accompagner Tomer sur chacun de ses films.



Tomer Sisley, Elise Tilloloy et James Franco au Festival de Cannes 2024

Photo by Vittorio Zunino Celotto/Getty Images



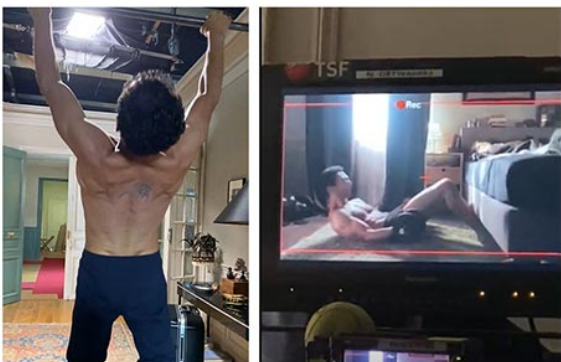
COACH DES STARS AVEC

Au fil des années, notre partenariat s'est renforcé, notamment lors des trois dernières saisons de la série phare de TF1 "**Balthazar**", créée par **Clothilde Jamin** et **Clélia Constantine**.

balthazar.serie
Alexandre Fortuit · Balthazar Theme



C'est à ce moment-là que notre travail est passé au niveau supérieur : je suis intervenu directement sur le plateau avec le réalisateur et le chef opérateur pour préparer les scènes où Tomer apparaît torse nu. Ensemble, nous avons peaufiné chaque détail pour mettre en valeur sa présence physique et son charisme à l'écran.



TOMER SISLEY

Maintenant, en 2024, nous venons de conclure le tournage de "**Largo Winch 3 : Le prix de l'argent**", réalisé par **Olivier Masset-Depasse**. Au cours de ces années, malgré les défis et les aléas du métier, nous avons réussi à maintenir Tomer dans une condition physique exceptionnelle, lui permettant d'incarner avec brio le rôle de Largo Winch, ce jeune milliardaire charismatique.



C'est avec fierté et gratitude que nous avons clos ce chapitre de l'aventure "Largo Winch". Cette expérience sur le plateau de tournage a contribué à forger des souvenirs inoubliables, mais surtout une meilleure compréhension des interactions et exigences liées au cinéma d'action.

SUR LE CHEMIN DE LARGO WINCH 3

LES DÉFIS ET LES VICTOIRES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE DE **TOMER SISLEY**

Dans le monde exigeant du cinéma d'action, les défis sont monnaie courante, et la préparation physique est souvent le secret des performances à l'écran. Pour **Tomer Sisley**, acteur de la franchise Largo Winch, ces défis ont été relevés lors de la préparation de "**Largo Winch 3**", sous la direction attentive de son préparateur physique, **Fred Momo**.





■ **COACH DES STARS AVEC**

TOMER SISLEY



■ LA PRÉPARATION PHYSIQUE EN SALLE :

UN COMBAT POUR LA PERFORMANCE :

Pendant les préparatifs, avant le tournage de Largo Winch 3", un incident majeur a retardé le programme. Une chute en moto lors des séances de préparation des cascades a entraîné une luxation de l'épaule gauche, contraignant l'équipe à reculer le début du tournage. Cette pause a été mise à profit pour travailler en étroite collaboration avec Fred Momo et les médecins afin d'obtenir les feux verts nécessaires

des assurances du film. Malgré cet obstacle, grâce à cette démarche proactive et à la détermination de l'équipe, Tomer a pu reprendre l'entraînement, minimisant ainsi les risques pour son épaule. Ce travail avec les médecins et l'équipe de tournage a permis à Tomer de surmonter cet incident et de se préparer avec succès pour son rôle.



■ PROGRAMME DE REPRISE APRÈS LA LUXATION DE L'ÉPAULE GAUCHE

Semaine 1-2: Repos Total

- Pas d'entraînement pour permettre à l'épaule de se reposer et de récupérer. L'accent est mis sur le repos, avec pose d'une poche de glace pour limiter l'hématome
- Quelques exercices de mobilité légère recommandés par le chirurgien

Semaine 3-4: Reprise Légère

- Échauffement général (5-10 minutes de cardio léger)
- Entraînement des bras en utilisant des poids très légers et des mouvements contrôlés pour éviter de stresser l'épaule :
- Curl biceps avec haltères légers : 3 séries de 12 répétitions
- Extension triceps avec haltère : 3 séries de 12 répétitions
- Flexion du poignet avec une barre légère : 3 séries de 12 répétitions
- *Repos : 1 à 2 minutes entre les séries*

Semaine 5-6: Réintroduction de la Mobilité de l'Épaule

- Ajout progressif d'exercices de mobilité de l'épaule sous la supervision d'un professionnel de la santé :
- Rotations externes et internes légères,
- Elévations latérales légères,
- Étirements doux
- Continuer avec des exercices de bras légers comme dans la semaine 3-4

Semaine 7 et au-delà: Réintroduction de l'Entraînement Complet

- Commencer par des exercices de renforcement des muscles stabilisateurs de l'épaule, tels que les rotations externes et internes avec des bandes élastiques ou des haltères légers.
- Introduire progressivement des exercices polyarticulaires comme les pompes, les tractions assistées ou les presses militaires avec une attention particulière à la forme et à la stabilité de l'épaule.
- Continuer à surveiller et à ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de la tolérance de l'épaule, en augmentant progressivement la charge et le volume d'entraînement.

Pendant cette phase il était impératif de rester attentif aux signes de douleur ou d'inconfort et, si nécessaire, réduire l'intensité ou modifier les exercices pour éviter toute aggravation de la blessure. Le but principal était d'assurer une récupération adéquate entre les séances d'entraînement en incluant des jours de repos actif ou des séances d'étirements et de récupération.

LA TRANSFORMATION SUR LE TOURNAGE

ENTRE DÉTERMINATION ET TRIOMPHE

Pendant ce tournage, les défis ne se sont pas limités à la préparation physique, mais ont continué à se manifester sur le plateau, mettant à l'épreuve la résilience et la détermination de Tomer et de l'équipe.. Alors que le tournage battait son plein, une nouvelle épreuve est survenue lors d'une cascade sans doublure, où Tomer a malheureusement subi une double fracture cubitus/radius, au niveau de l'avant-bras gauche. Cet accident aurait pu être un coup dévastateur pour le tournage et pour la santé de Tomer, mais grâce à la préparation physique rigoureuse qu'il avait suivie en amont et à l'intervention de l'équipe médicale, il a pu être pris en charge rapidement.

Malgré ça, Tomer a fait preuve d'une force intérieure impressionnante et d'une détermination sans faille. Avec mon soutien et celui de l'équipe de production, il a continué à se battre sur le plateau, refusant de laisser cette blessure entraver sa performance ou compromettre la qualité du film.



INNOVATION ET DÉTERMINATION : ENTRAÎNEMENT UNILATÉRAL AVEC UN PLÂTRE

Pour surmonter la fracture de l'avant-bras et maintenir l'entraînement, une solution innovante a été mise en place. Un système d'entraînement unilatéral a été développé, impliquant un travail aux poulies avec une attache de sangles de cheville fixée sur le plâtre. Cette approche a permis de maintenir la masse musculaire de Tomer sans solliciter l'avant-bras blessé, tout en favorisant la cicatrisation de la fracture et en évitant toute douleur pendant l'entraînement.

Cette adaptation ingénieuse témoigne non seulement de la détermination de Tomer à maintenir sa condition physique malgré les obstacles, mais aussi de l'expertise et de la créativité de Fred.





COACH DES STARS AVEC

TOMER SISLEY

VOICI LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT COMPLET, Y COMPRIS UN TRAVAIL DE LA SANGLE ABDOMINALE À CHAQUE SÉANCE, AVEC DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION

1. Programme épaules et triceps :

- Élévation latérale avec poulie vis-à-vis : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Extension de triceps à la poulie haute : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Crunchs abdominaux : 7 séries de 50 répétitions, avec 30 secondes de récupération entre chaque série

2. Programme pectoraux et biceps :

- Pectoraux : Pression pectorale avec poulie vis-à-vis : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Biceps : Curl avec poulie basse : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Crunchs abdominaux : 7 séries de 50 répétitions, avec 30 secondes de récupération entre chaque série

3. Programme pecs et dorsaux :

- Pectoraux : Fly avec poulie vis-à-vis : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Dorsaux : Tirage vertical avec poulie haute : 7 séries de 10 répétitions, avec 1 minute 15 de récupération entre chaque série
- Crunchs abdominaux : 7 séries de 50 répétitions, avec 30 secondes de récupération entre chaque série

Ce programme a permis de maintenir une intensité élevée tout en intégrant des périodes de récupération adéquates pour optimiser la performance et la récupération musculaire.

ENTRAÎNEMENT INTENSIF SUR LE PLATEAU :

MAINTENIR L'ASPECT ATHLÉTIQUE PENDANT LE TOURNAGE

Pendant le tournage, nous avons mis en place un programme d'entraînement intensif pour Tomer, comprenant cinq séances par semaine, chacune ne dépassant pas 20 minutes. Ce programme était basé sur le principe du 10x10, où Tomer réalisait dix séries de dix répétitions sur un exercice différent chaque jour. Cette



approche nous a permis de maintenir sa masse musculaire et sa condition physique optimales malgré un emploi du temps chargé, avec des journées de tournage s'étendant de 6h du matin jusqu'à 21h-22h.

En collaboration étroite avec l'équipe et avec son coach Fred, Tomer a su transformer les défis en opportunités, offrir la meilleure performance, même dans les conditions les plus exigeantes, laissant ainsi son empreinte dans l'univers de Largo Winch



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PENDANT LE TOURNAGE : MAINTENIR L'ASPECT ATHLÉTIQUE

Pendant le tournage, nous avons mis en place un programme d'entraînement intensif pour Tomer afin de maintenir sa masse musculaire et sa condition physique optimales malgré un emploi du temps chargé :

LUNDI - PECTORAUX

• Développé haltères : 10 séries de 10 répétitions
Temps de tension continue : 3 secondes à la montée et 3 secondes à la descente

Repos : 1 minute entre les séries

MARDI - DORSAUX

• Rowing haltères : 10 séries de 10 répétitions
Temps de tension continue : 3 secondes à la montée et 3 secondes à la descente

Repos : 1 minute entre les séries

MERCREDI - ÉPAULES

• Élévation latérale : 10 séries de 10 répétitions
Temps de tension continue : 3 secondes à la montée et 3 secondes à la descente

Repos : 1 minute entre les séries

JEUDI - BICEPS

• Curl haltères : 10 séries de 10 répétitions
Temps de tension continue : 3 secondes à la montée et 3 secondes à la descente

Repos : 1 minute entre les séries

VENDREDI - TRICEPS

• Extension triceps haltères sur banc horizontal ou chaise : 10 séries de 10 répétitions
Temps de tension continue : 3 secondes à la montée et 3 secondes à la descente

Repos : 1 minute entre les séries

La tension continue a permis de maintenir une contraction musculaire constante tout au long de chaque répétition.

LA MAGIE DES MENUS :



Arielle Anseline,
Préparatrice
Culinaire de Tomer
pour **Largo Winch 3**

Dans les coulisses, chaque détail compte, y compris l'alimentation des acteurs. En amont du tournage, Fred a calculé les macronutriments nécessaires pour que Tomer reste en pleine forme. Pour exécuter ce plan nutritionnel précis, il a fait appel à Arielle Anseline, une préparatrice culinaire experte. Sa mission : élaborer des menus équilibrés, faire les courses, préparer les repas et les livrer trois fois par semaine.



ÉLABORATION DES MENUS

Arielle, en se basant sur ces recommandations, a pu élaborer des menus personnalisés, par exemple :

PETIT DÉJEUNER

- Pancakes aux œufs
- Flocons de sarrasin
- Cannelle
- Banane

DÉJEUNER

- Poisson au citron et au paprika en papillote
- Brocoli vapeur
- Riz vapeur

DÎNER

- Poulet grillé au curry

■ LISTE DE COURSES ET APPROVISIONNEMENT

Une fois les menus établis, Arielle a rédigé la liste de courses détaillée pour chaque semaine, en veillant à respecter les ratios de macronutriments. Elle a privilégié les ingrédients frais, biologiques et de saison pour garantir une qualité optimale, incluant :

- Protéines maigres (poisson, poulet, œufs)
- Légumes variés (brocoli, carottes, etc.)
- Céréales complètes (riz, flocons de sarrasin)
- Fruits frais (bananes)
- Épices et assaisonnements (cannelle, paprika, curry)

Préparation des Repas

La préparation des repas est un art qu'Arielle maîtrise à la perfection. Chaque plat a été soigneusement cuisiné pour préserver les nutriments et garantir une saveur exceptionnelle. Elle utilise des techniques de cuisson saine comme la vapeur et les papillotes, et veille à ce que chaque repas soit non seulement nutritif, mais aussi délicieux.

Livraison des Repas

Pour assurer une fraîcheur maximale, Arielle a livré les repas de Tomer tous les lundi, mercredi et vendredi, avec une provision supplémentaire pour le week-end. Cette organisation a permis à Tomer de bénéficier d'une alimentation saine et équilibrée sans interruption, même pendant les jours de repos.

Coordination avec l'Équipe de Tournage

Une fois le tournage commencé, Fred a pris soin de s'assurer que la nutrition de Tomer reste optimale tout au long des semaines de travail intense et garantir sa condition physique et mentale. Fred a contacté le chef régisseur afin de transmettre les directives nutritionnelles précises. Ces instructions ont été intégrées par le chef cuisinier de la cantine du tournage, permettant à Tomer de continuer à suivre son régime strict.

■ MENU REPAS POUR TOMER SISLEY

INNOVATION ET DÉTERMINATION : ENTRAÎNEMENT UNILATÉRAL AVEC UN PLÂTRE

MATIN

- 150 g de riz basmati + 200 g de viande blanche ou
- Galette préparée avec 6 œufs battus et 100 g de flocons d'avoine ou de sarrasin mixés en farine. Possibilité d'ajouter 1 càs de cannelle ou de cacao brut non sucré

MIDI

- 150 g de riz basmati + 200 g de viande blanche ou poisson + 150 g de légumes

SOIR

- 200 g de légumes + 200 g de viande blanche ou poisson

LÉGUMES

- Haricots verts, brocoli, courgette, asperge, tomate, carotte, endive, concombre, épinards, choux, laitue, poivron vert, courge butternut (cuits à la vapeur ou grillés)

A cela s'est ajouté la contrainte d'éviter les aliments que Tomer ne supporte pas : les champignons, aubergines et le saumon.

INSTRUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES

- **Saler les repas de 2 pincées de sel.**
- **Ajouter après cuisson 1 càs d'huile d'olive bio.**
- **Boire 3 litres d'eau par jour.**

COLLATIONS

En plus des repas principaux, Tomer a eu droit à deux collations pour maintenir son énergie tout au long de la journée. Selon l'emploi du temps du tournage, ces collations pouvaient inclure un Shaker protéiné avec une compote (le matin et l'après-midi)

Grâce à cette coordination attentive entre Fred et l'équipe de tournage, Tomer a pu se concentrer sur son rôle, en sachant que son alimentation était parfaitement adaptée à ses besoins. La planification rigoureuse et l'exécution précise de ce régime alimentaire ont permis à Tomer de rester en pleine forme tout au long du tournage.

■ PLONGÉE DANS L'UNIVERS DES CASCADEURS AVEC JÉRÔME GASPARD

Les films d'action ne seraient rien sans le talent et le professionnalisme des cascadeurs. Dans cet article, nous mettons en lumière le travail extraordinaire de Tomer Sisley, Jérôme Gaspard, et leur équipe de cascadeurs, dont le travail acharné et les compétences ont pu donner vie à des scènes d'action inoubliables.

Dans une scène de combat, Tomer se bat contre James Franco. La chorégraphie de cette scène, millimétrée à la perfection, est le résultat d'un travail de préparation minutieux. Jérôme Gaspard, en tant que coordinateur des cascades, a orchestré chaque mouvement pour garantir à la fois la sécurité des acteurs et l'authenticité de la scène.

■ COMBAT AVEC JAMES FRANCO



■ STUDIO AVEC BASSIN/PISCINE



Sur une autre photo prise dans le studio, nous voyons l'équipe des cascadeurs réunie autour du bassin. De gauche à droite, nous avons Florian Beaumont, l'assistant régleur de cascades, Jérôme Gaspard, le régleur de cascades, Elise Tilloloy, Tomer, et Jérémy Denisse, le double cascade de Tomer. Ce groupe dévoué s'assure que chaque scène aquatique soit aussi réaliste que spectaculaire.





SOLDATS EN EXTÉRIEUR

Une photo prise à l'extérieur montre l'équipe de cascadeurs prête pour une scène de combat militaire. De gauche à droite, nous avons **Jérôme Gaspard**, le régleur de cascades, **Santi Sudaros**, cascadeur, **Florian Beaumont**, assistant régleur de cascades, et **Maurice Chan**, cascadeur.

LE RÔLE DE JÉRÔME GASPARD

Jérôme Gaspard, chef régleur de cascades, joue un rôle crucial dans la coordination et la réalisation des scènes d'action. Avec ses années d'expérience dans l'industrie du cinéma, il sait comment pousser les limites tout en assurant la sécurité de son équipe. Son travail consiste à concevoir des cascades spectaculaires, à former les acteurs et les cascadeurs, et à superviser l'exécution de chaque scène.



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



■ ELISE TILLOLOY

UNE ÉTOILE MONTANTE DU CINÉMA



Elise Tilloloy apporte une richesse et une profondeur à ses rôles grâce à ses compétences multilingues, ses talents en musique et en danse, et son engagement sportif. Actrice polyvalente, elle incarne Bonnie dans le très attendu "**Largo Winch 3 : Le Prix de l'Argent**" aux côtés de **Tomer Sisley** et **James Franco**.

SORTIE
LE 31/07

■ JAMES FRANCO

ACTEUR POLYVALENT ET RÉALISATEUR ACCLAMÉ



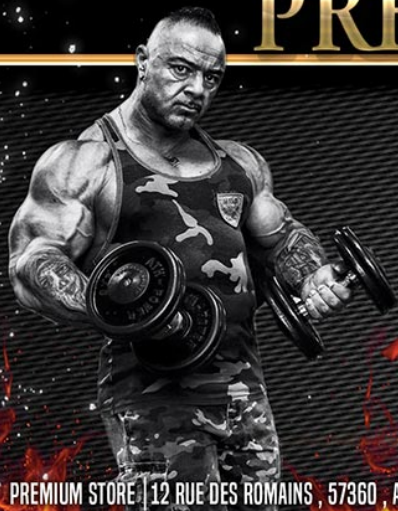
James Franco fait son grand retour au cinéma dans "**Largo Winch 3 : Le Prix de l'Argent**" et partage l'affiche avec **Tomer Sisley**. Le tournage, débuté le 6 février 2023, promet une aventure palpitante où Franco incarne un personnage redoutable.

Largo Winch 3 : "Le Prix de l'Argent" sortira le **31 juillet**. Ne manquez pas cette aventure cinématographique épique avec un casting exceptionnel !

LE PRIX DE L'ARGENT

LARGO WINCH

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



LAURA ZIV CLASSIC



UN SHOW EXCEPTIONNEL

Texte et photos : David Andrieu | @davidandrieu_production

Pour le premier Regional NPC de l'année en France, plus de 150 athlètes avaient convergés dans la cité lilloise. Et dans une ambiance surchauffée, des joutes musculaires se sont déroulées dans le magnifique écrin du Lille Grand Palais.

A noter les superbes victoires overall de Vlad Kuzin (bodybuilding), Zouhir Ramdani (classic physique), Paul Gelique (men's physique), Yasmina Gouaich (women's physique), Vanessa Vaquier (figure), Nelly Pineau (wellness) et Jiahui Liu (bikini). Cette édition 2024 a été remarquable par la quantité et la qualité des athlètes présents sur scène. Ces championnes et champions ont fait de cette compétition un show exceptionnel. Retour en images sur cet événement qui a idéalement lancé la saison NPC en France.



Kevin Hallyg
vainqueur en
bodybuilding true
novice et second
en super
heavyweight.





Les deux premiers en bodybuilding novice félicités par **Laura Ziv** : **Raphael Chevalier** (premier, à droite) et **Melvyn Leopoldes** (second, à gauche).



Superbe podium en bodybuilding master 40+.



Les vainqueurs en open middleweight récompensés par **Silvia Mafta** de Tsunami Nutrition.



Choc de titans pour le titre overall bodybuilding entre **Vlad Kuzin** (à gauche) et **Youcef Adjoudj** (à droite) !



Le titre bodybuilding toutes catégories revient au superbe champion **Vlad Kuzin**



Mohammad Semsma remporte la victoire en men's physique true novice



CLASSIC



Le podium esthétique en classic physique novice

Top 5 de très haut niveau en classic physique class B !

LAURA ZIV CLASSIC



LAURA ZIV CLASSIC

Les superbes finalistes de la catégorie classic physique class C.



LAURA ZIV CLASSIC

Belle bataille pour le titre overall en classic physique !



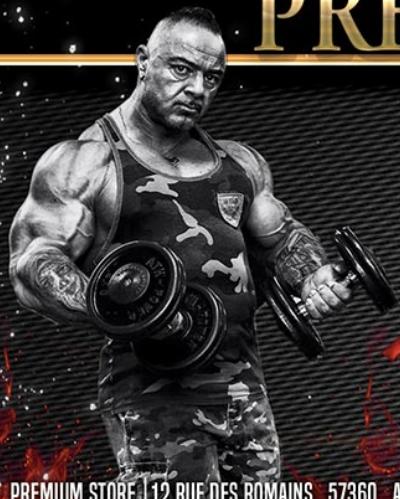
Le podium true novice entouré des deux pros IFBB français, **Rany Issa** et **Lenny Massouf**.

LAURA ZIV CLASSIC



Chaleureusement félicité par le Pro IFBB **Omar Riahi, Zouhir Ramdani** est le grand vainqueur en classic

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



Joli podium en men's physique masters 35+ avec **Samuel Chollet** (1er), **Nordine Sabri** (2e) et **Gregory Dankers** (3e).



Superbe trio vainqueur en men's physique masters 40+.



Le podium en men's physique class A



Quel niveau en men's physique class B !



Le top 5 en men's physique class C.



CLASSIC



Du lourd chez les finalistes men's physique class D !



Le top 5 en men's physique class F.

Et c'est Paul Gelique qui décroche le titre overall men's physique !



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

LAURA ZIV CLASSIC 2024



CLASSIC



Johanna Bordeneuve (à droite) s'impose en women's physique masters 35+ devant **Cindy Liénard** (à gauche).

Beau combat pour le titre women's physique toutes catégories !



La belle **Yasmina Gouaich** remporte le titre overall en women's physique.



Laura Ziv entourée par les athlètes du podium women's figure class A.



Grâce à une superbe shape, **Vanessa Vaquier** s'adjuge le titre suprême en women's figure.

LAURA ZIV CLASSIC 2024





En women's figure class B, **Manon Vergé** (à droite) devance **Emma Potepa** (à gauche).

LAURA ZIV CLASSIC 2024

Du potentiel et un bon niveau général en women's wellness class A !



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



CLASSIC



Les gagnantes en wellness class B félicitées par **Laurène Gaudelier**, championne Pro IFBB.

LAURA ZIV CLASSIC 2024



FITNESS-MAG.FR



Qui va remporter l'overall en wellness ?

FRÈRES ALLIANCE PHYSIQUE



Avec une belle densité musculaire et un joli physique, **Nelly Pineau** gagne l'overall wellness.



FITNESS-MAG.FR

Laura Ziv avec les championnes qui forment le superbe podium bikini novice B.



Quel podium en bikini masters 35+ !

Le titre en bikini true novice revient à la sublime **Camille Jacques**.



Laura Meslin est la gagnante en bikini class B.



LAURA ZIV CLASSIC 2024



Laura Ziv au centre du très beau podium de la catégorie bikini class C



Les jolies gagnantes en bikini class D.

CLASSIC



NAMI
RITION



De très belles championnes pour le top 5 bikini class G !



LAURA ZIV CLASSIC 2024

Les prétendantes au titre suprême bikini de la Laura Ziv Classic 2024.



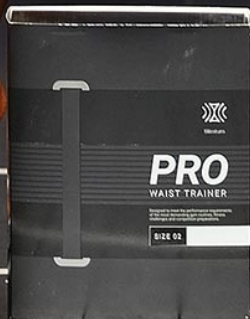


La victoire finale revient à l'incroyable **Jiahui Liu** qui décrochera sa carte Pro IFBB au Portugal la semaine suivante. Félicitations à elle pour sa magnifique saison en NPC. Et bienvenue en IFBB Pro League !

LAURA ZIV CLASSIC 2024



L'équipe des juges officiels NPC qui a contribué à la réussite de la Laura Ziv Classic 2024 en faisant de cet événement un show exceptionnel



PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL!



BERNARD DATO
Écrivain



CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop

GOZILLA



QUADZILLA



BERNARD DATO
écrivain

OF MONSTERS !

Japonais ?

Oui, Japonais d'origine,
Cher et beau Monster,

Mais, GODZILLA,

Tu as tant investi

La culture populaire,

Que tu es aussi un personnage

De Comic Book.

Monstre méchant parfois,

Et monstre parfois gentil,

Créature préhistorique

Que la radioactivity

A fait muter,

Tu as, aussi, un homologue culturiste :

Paul Demayo, dit

QUADZILLA.

Parce que les quadriceps antédiluviens de Paul,

Par l'Iron Activity,

Ont muté.

Souvenons-nous de Paul Demayo,

The Man,

Admirons à nouveau ses quadriceps,

Puissants comme le monstre japonais,

Striés comme les écailles du personnage dessiné,

Rappelons-nous QUADZILLA,

Qui à l'âge de 37 ans,

Tragédie, tragédie,

Disparaissait en 2005,

La même année où était publié,

« GODZILLA FINAL WARS Super Complete Works »...

... Of Monsters & Men !

DDatō



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



MICHAEL FRANCOIS

IFBB PRO



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LA FORCE MENTALE

UN PILIER DE LA RÉUSSITE

- La force mentale est souvent décrite comme la capacité à persévérer face à l'adversité, à maintenir la concentration et la détermination malgré les obstacles.

Elle est considérée comme un facteur clé dans la réussite, que ce soit dans le sport, la vie professionnelle ou personnelle.

■ DÉFINITION ET IMPORTANCE

La force mentale n'est pas une qualité innée ; elle se développe et se renforce à travers les expériences et les défis de la vie. Elle englobe plusieurs aspects tels que la résilience, la maîtrise de soi, la confiance en soi et la capacité à se remettre en question.



POUVOIR DE PERSUASION



LA FORCE MENTALE PEUT ÉGALEMENT SE RÉFÉRER À LA CAPACITÉ D'UNE PERSONNE À INFLUENCER LES PENSÉES, LES ATTITUDES OU LES COMPORTEMENTS DES AUTRES PAR LE BIAIS DE LA PERSUASION, DE LA CONVICTION ET DE LA COMMUNICATION EFFICACE.

■ LA FORCE MENTALE DANS LE SPORT

Dans le domaine sportif, la force mentale est reconnue comme un attribut essentiel pour atteindre l'excellence et le succès athlétique. Elle permet aux athlètes de pousser leurs limites physiques et techniques et de rester concentrés sous pression.

■ DÉVELOPPER SA FORCE MENTALE

Tout le monde peut développer cette compétence précieuse. Cela nécessite de l'entraînement, de la persévérance et une volonté d'apprendre de ses erreurs. La force mentale est aussi liée à l'estime de soi et au bien-être, favorisant ainsi un sentiment d'accomplissement personnel.

■ LA FORCE MENTALE AU QUOTIDIEN

Au-delà du sport, la force mentale est le moteur qui nous permet de surmonter les défis quotidiens, de prendre des décisions difficiles et de poursuivre nos objectifs avec détermination.

La force mentale peut aussi désigner la puissance intellectuelle d'une personne, sa capacité à penser de manière critique, à résoudre des problèmes complexes et à générer des idées novatrices.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

CONTRÔLE DE L'ESPRIT

Le contrôle réfère à la croyance d'avoir une influence sur sa vie (l'environnement extérieur) et ses émotions : il **inclut la régulation des émotions et les mécanismes d'adaptation au stress.**

CAPACITÉ MENTALE

La force mentale peut faire référence à la capacité d'une personne à **maintenir sa concentration , sa détermination et sa résilience face à des défis ou des obstacles.**

■ CONCLUSION :

En conclusion, la force mentale est une composante essentielle de la psychologie positive, offrant des avantages qui dépassent la simple gestion de l'anxiété pour ouvrir des opportunités de développement personnel et de croissance.

ALICE MARCHISIO



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production



DAVID COSTA
COACH SPORTIF
& AUTEUR

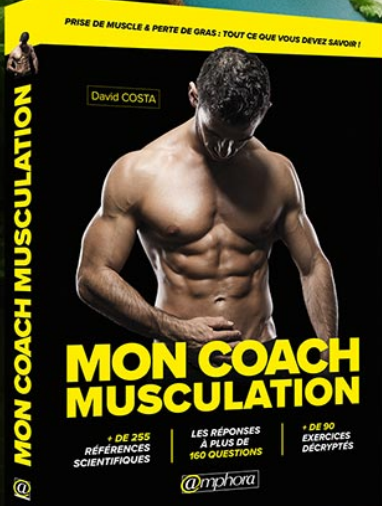


COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



LA DIÈTE CÉTOGÈNE



Les effets de modes sont également très présents dans le monde du fitness. Coté alimentaire, après l'intérêt grandissant pour les cheatmeals, les index glycémiques et le régime paléo, le régime cétogène est depuis quelques années à la une de nombreux blog et une fois de plus, on vous le présente comme la solution à tous vos problèmes de perte de poids.

Le coach expert en musculation David Costa auteur du livre « Mon Coach Musculation », numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon, vous explique ce qu'il en est vraiment sur ce régime.

1 L'ÉTAT DE CÉTOSE :

Le terme « cétogène » renvoi à l'état de cétose dans lequel se trouve l'organisme lorsque vous consommez majoritairement des lipides et des protéines et que vos glucides sont limités (à moins de 50 g). Initialement conçue pour traiter les épileptiques sur le long terme mais aussi pour traiter certains cas d'obésité morbide. Permettant une perte de poids rapide, cette alimentation c'est ensuite étendue au-delà du traitement médical exposant les personnes non suivi aux risques qu'elle engendre.

Pour assurer son fonctionnement et donc produire de l'énergie à partir de l'alimentation, l'organisme doit métaboliser les nutriments dont il dispose. Dans ce contexte, **il s'agit en priorité des lipides et des protéines.** Ce fonctionnement est **anormal** pour le corps, puisque ce dernier est fait pour utiliser majoritairement les glucides (voir les filières énergétiques et le métabolisme des glucides). En dégradant les lipides et protéines pour produire de l'énergie, **le corps va produire des corps cétoniques.**

2 CONSÉQUENCES NÉGATIVES :

Malgré la grande capacité d'adaptation de l'organisme, cette situation anormale va engendrer des déchets néfastes par le foie via la lipolyse : métabolisation de lipides afin de créer de l'énergie. Les corps cétoniques devront alors être éliminés. De plus, pour assurer votre apport calorique et maintenir votre masse musculaire, vous devrez consommer plus de protéines que nécessaire. Ainsi, avec la diète cétogène, vous vous exposez à :

- **une acidification du ph sanguin avec les conséquences associée : augmentation des inflammations, ralentissement du métabolisme, affaiblissement général de l'organisme, baisse de la synthèse des protéines.**
- **des calculs rénaux**
- **un fonctionnement anormal du foie**
- **un haut taux de cholestérol**
- **la déshydratation**
- **la diminution de la densité osseuse (lié à l'acidification)**



© FITNESS-MAG

Par conséquent, la diète cétogène n'est pas recommandable sous sa forme initiale. Elle peut dans certains cas de difficulté extrême à perdre du poids, et dans une version modifiée avec 5 jours très bas en glucides et 1 jour de recharge, permettre une relance du métabolisme et ainsi de la perte de poids. Cependant, avant d'en arriver là, il est préférable de se faire suivre par un professionnel et envisager des stratégies moins risquées pour sécher et perdre du poids.

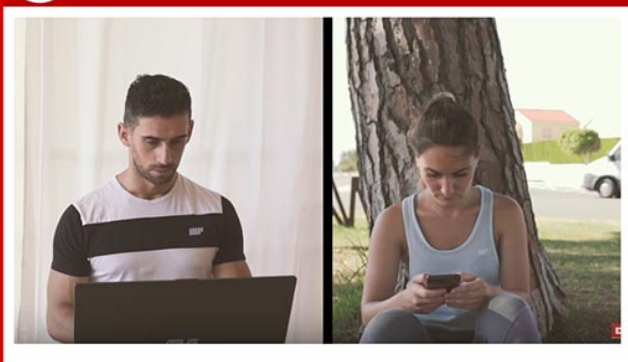
LES SOLUTIONS PROPOSEES

Comme je le répète très souvent, le corps fonctionne de façon optimale lorsqu'il est en état d'équilibre. Ainsi la réponse à l'alimentation cétogène et donc à une volonté de perte de poids rapide est d'adopter une alimentation équilibrée et hypocalorique (déficitaire en calories). Pour cela, vous devez veiller à respecter certains principes très simples :



- **Définissez l'apport calorique et la quantité de glucides** qui vous permet de maintenir votre poids de corps
- **Assurez-vous de consommer suffisamment d'aliments basifiants** (alcalinisants) tels que les fruits et légumes. Le fameux jus de citron du matin est présent à cet effet.
- **Respecter un taux maximal de 2,2 g de protéines par kilos de poids de corps**, si vous vous entraînez au moins 3 fois par semaine.
- **Privilégiez les protéines de qualités issues des œufs et du bœuf.**
- **Assurez un apport suffisant en lipides** et tout particulièrement en acide gras poly insaturés.
- **Hydratez-vous** avec des eaux minéralisées telles que Saint Yorre, Courmayer, Hépar et Vittel.
- Complétez votre alimentation par des **BCAA**
- **Gérez votre activité physique** pour ne pas vous fatiguer plus que nécessaire et risquer de perdre de la masse musculaire

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

QUAND MANGER AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT ?

Si vous voulez prendre du muscle et perdre de la graisse, vous devez manger aux bons moments. Mais il y a quelque chose que vous devez absolument savoir.

Quand j'ai commencé la musculation, je ne mangeais rien avant de m'entraîner. Absolument rien. Je sortais du travail, épuisé, et j'allais directement à la salle de sport.

Mais est-ce que cela m'a aidé ou est-ce que cela a saboté tous mes efforts ? Vous allez comprendre en lisant la suite.



Mon dernier repas était une petite collation en milieu d'après-midi à base de protéines et de glucides.

En sortant de l'entraînement, j'attendais le repas du soir pour manger, parfois deux ou trois heures plus tard. Une ou deux fois par an, j'avais le budget pour m'acheter un pot de protéines. J'en consommais après l'effort, mais c'était rare.

Je ne mangeais pas comme j'aurais dû, car ma masse musculaire augmentait, mais mon tour de taille aussi.

J'ai compris que je n'avais pas toujours les bons timings pour m'alimenter.

COMBIEN DE TEMPS AVANT L'ENTRAÎNEMENT FAUT-IL MANGER ?

LA NUTRITION JUSTE AVANT L'ENTRAÎNEMENT EST IMPORTANTE SI VOUS VOULEZ PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE.



Les aliments que vous allez consommer seront en partie disponibles pour la reconstruction musculaire juste après l'effort.

Manger avant l'entraînement peut vous fournir de l'énergie pour fournir un effort intense.

Malgré tout, vous pouvez vous sentir ballonné si vous mangez juste avant l'effort.

Tout le monde ne tolère pas de manger copieux avant l'effort.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Plus vous allez manger des aliments lents à digérer comme les graisses, les fibres, mais aussi les protéines solides, plus il faudra manger tôt avant l'entraînement. En moyenne 2 heures avant si vous mangez des aliments solides.

Certains d'entre vous peuvent manger un gros repas et s'entraîner dans la foulée, mais c'est rare.

À l'inverse, si vous optez pour une nutrition « liquide » à base de protéines ou de smoothies faits maison, vous allez accélérer la digestion.

Cette méthode permet de manger plus proche de l'entraînement, en moyenne 1 heure à 30 minutes avant.

Vous aurez moins d'inconfort digestif.

Il faut faire attention à l'hypoglycémie, car boire un repas à base de protéines en poudre et de glucides peut créer une hypoglycémie durant l'effort.

C'est contre-productif, mais cela ne concerne pas tout le monde non plus.

La protéine seule peut aussi causer des hypoglycémies, surtout les whey, isolat, hydrolysat.

C'est moins le cas pour les caséines qui se digèrent plus lentement.



SI VOUS VOULEZ PERDRE LE MAXIMUM DE GRAISSE, VOUS N'ÊTES PAS OBLIGÉ DE MANGER AVANT L'EFFORT.

En arrivant l'estomac vide à l'entraînement, votre corps va utiliser d'autres moyens que votre contenu digestif pour obtenir de l'énergie.

Il ira chercher dans le tissu adipeux et le glycogène, ce qui à terme vous permettra de perdre de la graisse.

Néanmoins, si vous ne mangez que des protéines avant l'effort, cela ne posera pas de problème sur l'oxydation des graisses.

COMBIEN DE TEMPS APRES L'ENTRAÎNEMENT FAUT-IL MANGER ?

La nutrition après la musculation est la plus importante avec celle du matin au réveil si vous voulez prendre du muscle.

Le matin, vous sortez d'une période de jeûne nocturne et vos muscles sont dans un état propice à la destruction, il faut donc stopper cela en mangeant au minimum des protéines.

Juste après l'entraînement, le corps bénéficie d'une fenêtre de tir pour maximiser la synthèse protéique.

Cette situation dure dans le temps, mais baisse en intensité durant les heures qui suivent.

Cette durée est proportionnelle à l'intensité de votre entraînement.

Il est donc important de consommer des protéines après l'effort, le plus tôt possible, mais aussi les heures qui suivent.

L'idéal étant de prendre une collation juste après l'entraînement et un repas solide dans les deux à trois heures après.

En gros, l'apport en protéines doit être constant pour maximiser votre récupération, car celle-ci dure bien plus qu'une heure après l'effort.

QUE VOUS SOYEZ EN SÈCHE OU EN PRISE DE MUSCLE, C'EST PAREIL.

QUE FAUT-IL MANGER AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT ?

Comme vous pouvez le voir, le timing est important pour la nutrition avant et après l'entraînement. Mais s'embêter avec tous ces calculs, ça peut vite devenir la grosse galère.



Avec ces programmes, vous aurez des plans nutritionnels complets, parfaitement calibrés pour sécher ou prendre du muscle. Plus besoin de vous prendre la tête sur les portions, les fenêtres de consommation optimales et tout le tralala.

Tout est déjà prêt, il n'y a plus qu'à suivre le plan. En plus, je serai là pour vous aiguiller par mail si vous avez des questions.

[Voir le programme sèche](#)

[Voir le programme prise de muscle](#)

Références :

The effect of pre-exercise protein intake on substrate metabolism, energy expenditure, and energy intake: a dose-response study

Pattern of protein ingestion to maximise muscle protein synthesis after resistance exercise – PMC



VINCENT ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB

▶ PRÉPARATION PHYSIQUE

“

COMBIEN

DE SÉRIES DOIS-JE EFFECTUER POUR DÉVELOPPER MES MUSCLES? ”



© FITNESS-MAG.FR

LA RÉPONSE DÉPEND DE DEUX FACTEURS :

- 1 - DEPUIS COMBIEN DE TEMPS vous vous entraînez.**
- 2 - Combien de temps vous avez pour vous entraîner.**

Le « temps » est assez simple. Si je vous disais que la meilleure façon de développer ses muscles est de passer trois heures par jour à la salle de sport, la plupart d'entre vous diraient que c'est hors de question. Donc, même si c'était vrai – ce qui n'est pas le cas ! – ce n'est pas une recommandation pratique.

« S'entraîner » (vraiment !) est un peu plus nuancé. Ce n'est pas la même chose que de « je vais à la musculation » (parce que c'est à la mode !).

Cela signifie que vous suivez un programme dans le but de faire des adaptations spécifiques. Dans ce cas, vous essayez de changer l'apparence et les performances de votre corps en rendant vos muscles plus gros et plus forts.

JE DIVISERAI EN TROIS CATÉGORIES :

- 1 Débutant : moins de 12 mois d'expérience d'entraînement régulier et approprié**
- 2 Intermédiaire : 1 à 4 ans d'expérience d'entraînement constant et approprié**
- 3 Avancé : plus de 4 ans d'expérience d'entraînement constant et approprié**

Je dois clarifier un autre terme avant d'en venir à mes recommandations :

Nous comptons les séries non pas en fonction de l'exercice, mais des muscles impliqués dans le mouvement. **Ainsi, un ensemble de développé couché compte pour un ensemble pour votre poitrine, un ensemble pour vos deltoïdes avant et un ensemble pour vos triceps. Il s'agit toujours d'une série d'un exercice, mais il s'applique à trois muscles différents.**

Idem avec un ensemble de tirages latéraux. Il compte dans votre total hebdomadaire pour votre dos, vos deltoïdes arrière et vos biceps.

Un ensemble de flexion, compte pour un ensemble pour vos biceps.

DÉBUTANT :

Si vous débutez dans l'entraînement, vous n'avez pas besoin de passer beaucoup de temps à la salle de sport.

Vous pouvez développer vos muscles avec seulement **1 à 5 séries par muscle et par semaine.**

Vous pouvez facilement gérer cela avec deux entraînements complets du corps par semaine.

Pour vos exercices composés, vous pouvez faire 2-3 séries par exercice. Pour tous les exercices d'isolation, vous pouvez faire seulement 1 à 2 séries par exercice et bien faire le travail.

Il n'y a pas de mal à passer plus de temps au gymnase, cependant. Si vous avez le temps et l'ambition, vous pouvez commencer avec 4 à 8 séries par muscle et par semaine, et progresser jusqu'à 8 à 12 séries. Faire ces séries supplémentaires vous permettra probablement de gagner un peu plus rapidement, mais pas de beaucoup.

C'est à vous de décider si vous voulez donner la priorité à des entraînements rapides et efficaces (qui obtiennent la plupart des résultats) ou à des entraînements moins rapides mais plus optimaux.



INTERMÉDIAIRE

Votre première année dans la salle de musculation est celle où vous obtenez ces « gains de débutant » convoités. Tout ce que vous ferez, vous rendra plus musclé et plus fort, et peut-être aussi plus sec.

Vous devriez encore progresser au cours de vos deuxièmes et troisièmes années d'entraînement, mais vous devrez travailler plus dur pour cela. 4 à 8 séries par muscle et par semaine est maintenant votre minimum. Si c'est ce que vous faisiez en tant que débutant, vous voudrez viser 8 à 15 séries par muscle et par semaine. À ce stade, votre volume hebdomadaire sera beaucoup plus gérable si vous vous entraînez trois à cinq jours par semaine, en travaillant chaque muscle au moins deux fois.

AVANCÉ

Vous êtes maintenant un athlète chevronné, ce qui signifie que les gains faciles sont profondément ancrés dans le rétroviseur. Vous pouvez les maintenir en continuant ce que vous avez fait en tant qu'intermédiaire, et c'est très bien.

4 à 8 séries par muscle et par semaine seront toujours suffisantes pour maintenir ce que vous avez construit et vous pouvez même continuer à faire des gains sur ce volume si :

- **Vous réagissez bien aux faibles volumes**
- **Vous commencez à vous entraîner plus dur (vous ne poussiez pas assez fort dans vos premières années)**
- **Vous améliorez votre nutrition et votre sommeil**

Mais la progression continue nécessite généralement un volume d'entraînement plus élevé à ce stade : **12 à 20 séries par muscle et par semaine.**

Vous pouvez probablement encore réussir à tout faire avec trois séances d'entraînement complètes par semaine. Mais les entraînements peuvent sembler beaucoup plus faciles si vous vous entraînez quatre à six jours par semaine, en ciblant à nouveau chaque muscle au moins deux fois.

Maintenant, si vous voulez vraiment maximiser votre potentiel naturel, et peut-être même concourir en tant que bodybuilder, vous devriez au moins expérimenter avec des volumes d'entraînement élevés. La plupart des gens y réagissent bien, en supposant qu'ils s'entraînent encore assez dur. **Cela signifie 15 à 25 séries par muscle et par semaine.**

Pour vous assurer que la récupération ne devient pas un problème, vous voudrez peut-être augmenter le volume aussi haut pour seulement 1 à 2 muscles à la fois, tout en gardant les autres dans la plage habituelle.

Si certaines parties du corps ne sont pas aussi bien développées que d'autres, **envisagez d'augmenter encore plus le volume pour ces muscles,** tout en **réduisant le volume d'une quantité similaire pour vos groupes musculaires plus forts.** Cela devrait finalement produire un physique plus équilibré.

Vous pouvez également constater à ce stade que certains muscles ont besoin de plus que d'autres. Par exemple, mon dos se porte très bien avec 15 à 25 séries par semaine, mais pour ma poitrine, ce serait exagéré. En général, j'ai trouvé que le dos, les épaules, les fessiers et les quadriceps ont tendance à bien se débrouiller avec des volumes plus élevés.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Informatique & Développement

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



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



VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

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

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

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

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

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

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



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.F

OH

TRT



TOUT COMPRENDRE SUR LA THÉRAPIE DE REMPACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE

La TRT, ou thérapie de remplacement de la testostérone, est très en vogue depuis de nombreuses années aux États-Unis. Elle a pour objectif de combler un taux de testostérone déclinant, phénomène naturel lié à l'âge.

Cette pratique médicale est, en revanche, encore peu connue en France. La TRT est même souvent, à tort, associée au dopage. Mais alors, de quoi s'agit-il réellement ? Quels sont ses bienfaits et ses risques ? C'est ce que je vous propose de découvrir dans ce guide complet.

QU'EST-CE QUE LA TRT ?

TRT : définition

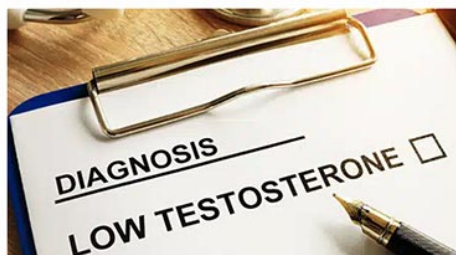
TRT signifie **Testosterone Replacement Therapy** en Anglais. En Français, vous entendrez parler de **Thérapie de la Remplacement de la Testostérone** ou de **Thérapie de Remplacement des Androgènes**.

Il s'agit d'un procédé médical permettant de faire face à **un manque de testostérone** dans le corps, dans la mesure où la production de cette hormone diminue avec l'âge ou en cas de maladie.

Par le biais d'un apport exogène (extérieur au corps), l'objectif de la TRT est donc de rétablir un taux de testostérone physiologiquement normal, sans dépasser les seuils définis par la médecine.

Cette pratique est largement répandue aux États-Unis, notamment dans les cliniques anti-âge, où l'approche de la santé est totalement différente de ce que nous connaissons en France. Selon la Revue Médicale Suisse, 3 % des hommes américains âgés de plus de 40 ans ont ainsi déjà suivi un protocole TRT pour leur testostérone.

Largement adoptée outre-Atlantique, la TRT s'adresse aux hommes ayant un taux de testostérone déclinant.



LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS POSSIBLES :

Comment faire une TRT ?

En réalité, il existe plusieurs moyens d'administrer de la testostérone à un patient :

- PAR VOIE ORALE
- PAR L'APPLICATION D'UN GEL, SUR LA PEAU OU DANS LE NEZ
- PAR LA POSE D'UN PATCH (COMME LES PATCHS ANTI-TABAC)
- PAR INJECTION SOUS LA PEAU

Chaque méthode possède ses propres avantages et inconvénients.

Par exemple, l'absorption d'un complément de testostérone par voie orale peut causer des troubles au niveau du foie, tandis que les autres options contournent cette problématique.

De leur côté, les **injections** classiques provoquent des fluctuations importantes des taux, avec un pic au moment de l'injection de testostérone, puis une baisse rapide.

À l'inverse, le **patch** présente l'avantage de libérer progressivement l'hormone dans l'organisme. Il faut en revanche le changer régulièrement. Tout comme il est nécessaire d'appliquer du gel quotidiennement si ce mode d'application est retenu.

Il revient au médecin, en accord avec son patient, de **peser le pour et le contre pour déterminer la meilleure option selon son profil.**

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

QUI PEUT PRESCRIRE UNE THÉRAPIE de remplacement de la TESTOSTÉRONNE ?

Vous l'avez compris, la TRT relève de la médecine. En effet, ce traitement de la testostérone pour homme implique des dosages précis, ainsi qu'un suivi minutieux.

Pour se faire prescrire une TRT, il convient donc de se tourner vers un professionnel de santé expérimenté, que ce soit votre médecin traitant ou, plus généralement, un endocrinologue, spécialisé dans l'étude des hormones.

POURQUOI FAIRE UNE CURE DE TRT ?

Passons maintenant aux bienfaits de la TRT.

Ce traitement est un excellent moyen de booster votre testostérone, dont la production diminue dans le temps, de l'ordre de 1 à 2 % par an à partir de 30 ans. **Ce phénomène porte le nom d'andropause.**

L'obésité, le manque de sommeil ou le stress chronique sont d'autres facteurs aggravants.

En plus de cela, certains hommes sont atteints d'hypogonadisme, une pathologie entraînant une baisse de testostérone encore plus importante.

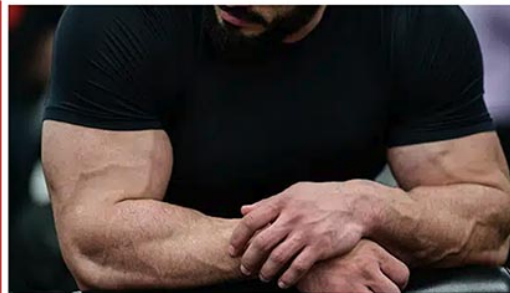
Les signes d'un manque de testostérone sont nombreux et ont de véritables conséquences sur la qualité de vie :



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

- Baisse de la libido
- Prise de masse grasseuse
- Perte de masse musculaire
- Sensations de fatigue générale
- Troubles du sommeil
- Diminution de la solidité osseuse
- État dépressif



Testostérone et masse musculaire sont intimement liées.

Le but d'un traitement de testostérone est donc de retrouver un taux normal pour contrer ces symptômes et améliorer le bien-être physique et mental. Les premiers effets sont d'ailleurs visibles après 4 semaines de cure seulement.

Le protocole TRT s'adresse donc principalement aux hommes de plus de 35 ans ayant un taux de testostérone bas, du moins inférieur à la moyenne des personnes de leur âge. Il est largement déconseillé aux hommes ayant déjà un taux normal ou élevé.

COMMENT CONNAÎTRE SON TAUX DE TESTOSTÉRONNE ?

Vous vous reconnaissez dans les symptômes d'un taux de testostérone bas évoqués précédemment ? Mais alors, comment savoir si on a un bon taux de testostérone ?

Très simplement, **il suffit de faire une prise de sang.** Une fois obtenu, ce bilan sanguin vous donnera une parfaite photographie de la situation. Vous saurez ainsi si vous avez un taux de testostérone bas ou non.

Si vous présentez des symptômes d'un manque de testostérone, et que ce constat est confirmé par l'analyse, un professionnel de santé pourra vous orienter vers les bonnes solutions.



Connaître son taux de testostérone est indispensable avant de débuter une TRT.

DANS CERTAINS CAS, SACHEZ QUE VOUS POUVEZ TOUT À FAIT AUGMENTER VOTRE TESTOSTÉRONNE NATURELLEMENT EN ADOPTANT UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE (ACTIVITÉ PHYSIQUE, ALIMENTATION, SOMMEIL, ETC.).

Dans d'autres, une thérapie de remplacement avec des doses adaptées pourra relancer les effets de la testostérone.



LA TRT EST-ELLE SANS DANGER ?

Suivre une cure de testostérone peut, selon la méthode d'administration choisie, présenter certains effets secondaires tels que l'acné ou l'apnée du sommeil.

De même, la TRT est déconseillée aux personnes touchées par une insuffisance cardiaque.

Plus largement, des études scientifiques continuent à s'intéresser aux effets de la TRT sur le long terme, notamment en matière de risques de cancers de la prostate, de thromboses ou de maladies cardiovasculaires, **avec des conclusions parfois opposées**. Pour l'heure, aucun lien direct avec ces troubles n'a pu être démontré.

Par exemple, une étude de 2014 publiée par des chercheurs de l'Université du Texas affirme que la TRT n'accroît pas le risque d'accident cardiaque.

Plus récemment, une méta-analyse menée par des chercheurs du département d'Urologie de l'Université de Tianjin (Chine) en 2024 a conclu que la thérapie de remplacement de la testostérone améliorerait la situation des hommes hypogonadiques, sans incidence sur la prostate.

Enfin, une autre étude américaine de 2024 affirme que la TRT n'augmente pas le risque cardiovasculaire chez les personnes atteintes de l'hypogonadisme, tout en indiquant que d'autres recherches sur le long terme devaient être menées.

Vous l'avez compris, un tel traitement ne doit pas être pris à la légère. Il doit être mis en oeuvre dans un cadre médical professionnel, et implique un suivi précis et rigoureux de plusieurs indicateurs (tension, globules rouges, etc.).

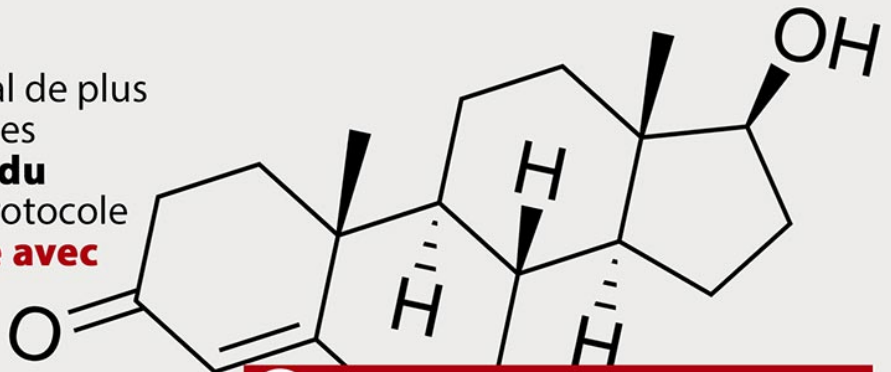


© FITNESS-MAG.FR



CONCLUSION

La TRT est un traitement médical de plus en plus plébiscité par les hommes désireux de **contrer les effets du vieillissement**. Toutefois, ce protocole doit toujours être **mis en place avec l'accompagnement d'un professionnel de santé**.



C'est justement un sujet que j'aborde en profondeur dans mon nouveau coaching **TOTAL REBORN**, conçue pour les **hommes de plus de 40 ans désireux de retrouver la forme et d'optimiser leur santé hormonale**. Moi-même en TRT depuis plusieurs années, j'ai filmé la thérapie dans ma clinique à Miami et interviewé les médecins. Je vous y livre les clés pour bénéficier d'un tel traitement.

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



TOTAL REBORN 40+
REBORN 40+



JULIEN QUAGLIOLINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans son corps et sa santé est primordiale. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un système rigoureux et un entraînement afin de bénéficier de...

LIEN LA SUITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIEN LA SUITE



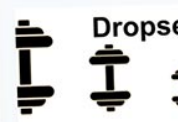
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNEES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière a été entraîné dans le culturisme. Il a même révolutionné le protocole de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



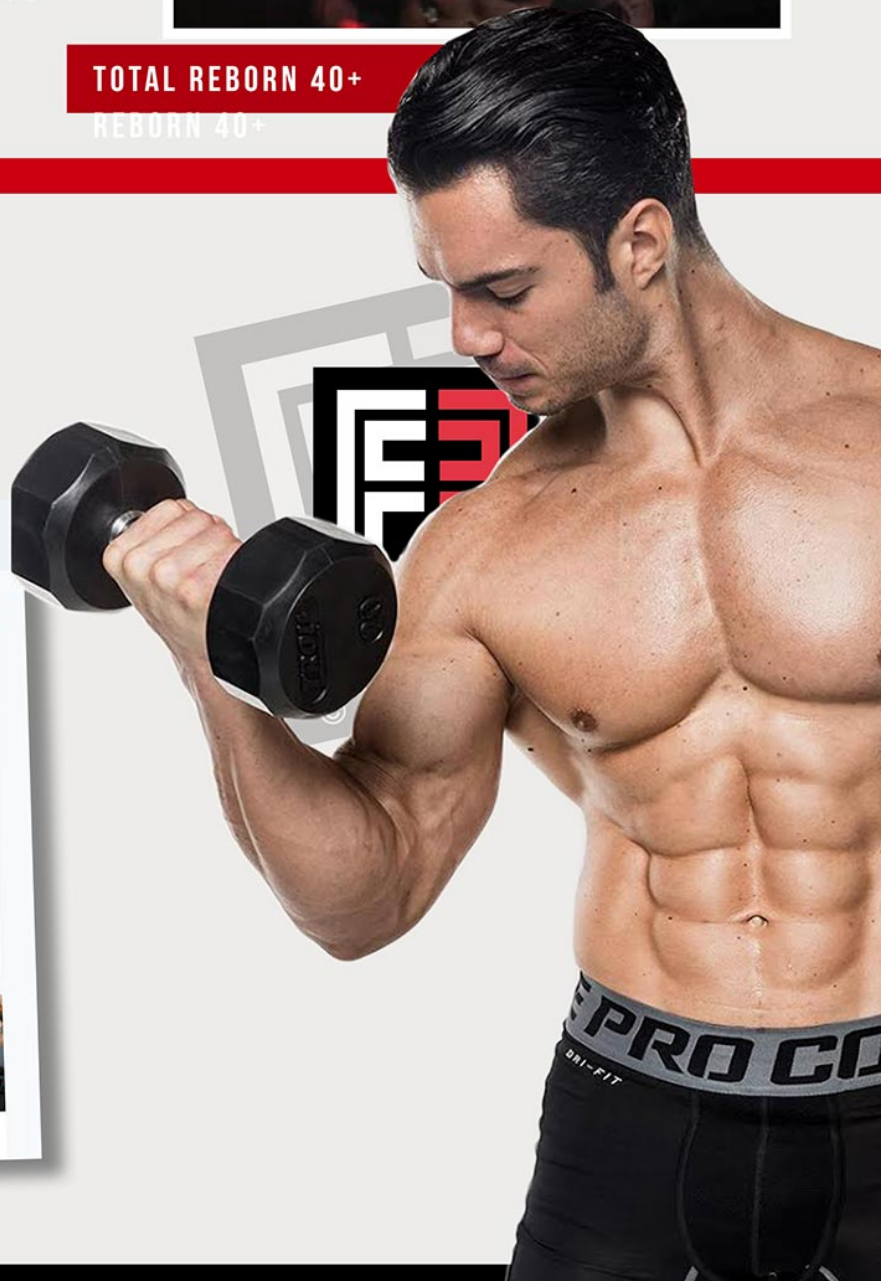
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?





VOTRE PACK SECHE



Obtenez un corps d'athlète pour l'été

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

**133 NUMÉROS
DISPONIBLES**

10899

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**
SUR



OU **tipelle**
.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons 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