

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 136 / 09-2024

INTERVIEW

JADE MOMPO

Photo Sarah Meunier

Une Vie Dédiée à la Danse, au Fitness & au Coaching

DOSSIERS

HMB & COMPOSITION CORPORELLE

TRAINING

VOUS ÊTES LE PLUS **FORT!** EN DÉBUT DE **SOIRÉE!**

COMMENT LA CREATINE PEUT VOUS AIDER

À BRÛLER LA GRAISSE

ZOOM SUR LE **SYSTÈME THERMO RÉGULATEUR**

PROGRAMME DE MUSCULATION POUR LES CUISSSES!

COMMENT S'ENTRAÎNER EN MUSCULATION APRES 50 ANS ?

TRT VS STÉROÏDES



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC
RALLO - GIUDICELLI**

Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



**FRED
MOMPO**

Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



**DAVID
COSTA**

Coach sportif



**DAVID
ANDRIEU**

Photographe
Journaliste



**BERNARD
DATO**

Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIOLINI**

Coach sportif
IFBB PRO



**JUANITO
H-CIORDIA**

Coach sportif
Blogueur



**VINCENT
ALLIOT**

IFBB PRO
Préparateur
Physique



**ERIC
MALLET**

Spécialiste
en biochimie
Auteur



**TONY
SHAREFITNESS**

Blogueur



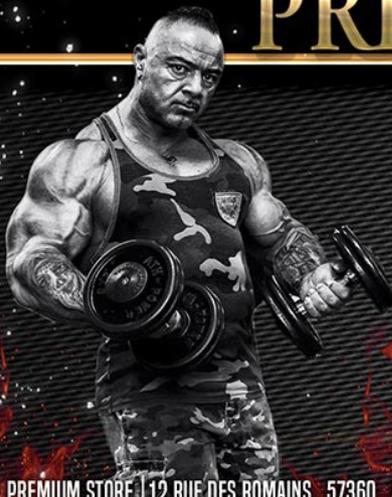
**THÉO
FITNESSMITH**

Coach sportif
Blogueur

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

© 2024 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

J-M.B.

SPORTS-COLLECTION



*«Élégance
sportive,
performance
assurée.»*

Angie Ross

J-M.B.'s luxury **power-food's** 健身食品

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#136
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacomis / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

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

Le contenu appartient à **Novacomis** et ai 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 #136 FM

REPRENDRE LE SPORT EN DOUCEUR ET AVEC MOTIVATION !



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

Mes chers lecteurs(trices),

L'été touche à sa fin et après des vacances bien méritées, il est temps de reprendre de bonnes habitudes ! La rentrée de septembre est pour nombre d'entre vous le moment idéal pour se fixer de nouveaux objectifs et relancer une routine sportive adaptée.

Que vous soyez adepte de la musculation en salle, de séances à la maison ou d'activités de fitness en plein air, l'essentiel est d'y aller progressivement.

FIXEZ-VOUS DE NOUVELLES RÉOLUTIONS

Chaque rentrée est souvent synonyme de renouveau. Profitez de cette période pour réfléchir à vos objectifs personnels : retrouver la forme, gagner en masse musculaire, ou tout simplement maintenir une bonne hygiène de vie. Mais attention à ne pas trop en faire dès le départ : la régularité prime sur l'intensité !



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 entraînements

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

REPRENDRE GRADUELLEMENT

Après une période de relâche et les excès estivaux, il est essentiel de reprendre votre pratique sportive de manière progressive. Que vous optiez pour un home gym ou une salle de musculation, écoutez votre corps. Augmentez l'intensité au fil des semaines pour éviter blessures et surmenage. Un programme personnalisé, adapté à votre niveau, sera votre meilleur allié pour des résultats durables.

ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINNE

Je ne cesse de répéter qu'une alimentation saine joue un rôle clé dans votre forme physique et psychique. Adoptez une nutrition équilibrée, riche en protéines, en fibres et en bons lipides. Optez pour des repas variés qui nourrissent vos muscles et boostent votre énergie.

HYGIÈNE DE VIE ET BIEN-ÊTRE

Reprendre le sport, c'est aussi améliorer son bien-être général. Pensez à intégrer des moments de relaxation, comme le stretching, le yoga ou la méditation, pour accompagner votre pratique. Le sommeil, l'hydratation et la gestion du stress sont tout aussi cruciaux pour maximiser vos performances sportives.

CONCLUSION

La rentrée est le moment idéal pour repartir du bon pied et reprendre une routine sportive équilibrée et totalement personnalisée. Mettez en place des habitudes saines et durables, et surtout, restez motivé ! Votre bien-être dépend d'une approche globale, mêlant sport, alimentation et gestion du stress/environnement. Votre santé est votre bien le plus précieux, alors tâchez d'en prendre soin !

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

- 1 couverture fitness mag n°136
- 2 équipe fitness mag
- 5 préface
- 7 sommaire
- 9 hmb et composition corporelle
- 14 force athlétique
- 17 force athlétique
- 18 jade mompo
- 29 téléchargez le magazine
- 31 Irt vs stéroïdes
- 33 podcast sharefitness
- 34 facteurs de croissance musculaire
- 38 culturissime
- 40 old school physiques
- 42 combien de kg prendre sans gras
- 48 créatine et perte de graisse
- 52 plus fort le soir
- 56 la musculation après 50 ans
- 65 training cuisses de jade mompo
- 72 soutenez fitness mag sur Tipee



JADE MOMPO

Photo Sarah Meunier

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



HMB & COMPOSITION CORPORELLE SUR DES ATHLETES ENTRAÎNÉS



Le HMB fait partie des compléments les plus critiqués, malgré les résultats d'études positifs à moyen terme. Métabolite de la Leucine, le HMB donne pourtant des résultats même si je ne suis toujours pas convaincu qu'il puisse être utile à des athlètes jeunes, ou du moins, avant 45 ou 50 ans.

Dans ce cas, la Leucine est certainement plus appropriée ou du moins suffisante, comme plusieurs études cliniques l'ont déjà démontré. Toujours est-il que cela n'en rend pas moins cette étude polonaise intéressante, notamment dans le cadre de la composition corporelle; un sujet toujours aussi peu discuté chez nous mais qui pourtant, vaut plus que son pesant de cacahuètes...

Peu importe le fait que vous fassiez des arts martiaux en pratiquant le karaté, du bodybuilding ou que vous fassiez de l'aviron. Si vous prenez 3 grammes de HMB chaque jour, vous pourriez améliorer votre composition corporelle et votre capacité d'endurance. Le HMB rendrait les athlètes entraînés même plus minces et plus en forme. C'est du moins ce qu'écrivent des nutritionnistes de l'Université de Poznan en Pologne dans un article publié dans le Journal of Strength and Conditioning Research.

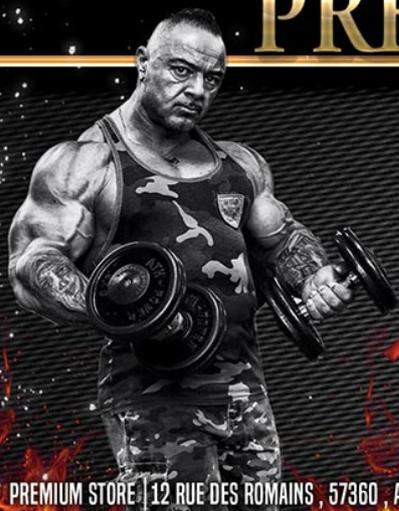


L'ÉTUDE SUR LE HMB ET LA COMPOSITION CORPORELLE

Les chercheurs polonais ont réalisé une expérience avec 58 athlètes masculins, âgés en moyenne de 22 ans. Les athlètes ont pris 3 grammes de HMB chaque jour pendant 12 semaines. À une autre occasion, les athlètes ont reçu un placebo pour une période similaire. Avant et après la période de supplémentation, les chercheurs ont mesuré la composition corporelle des sujets de l'étude ainsi que leur capacité aérobie.



PRESTIGIOUS NUTRITION

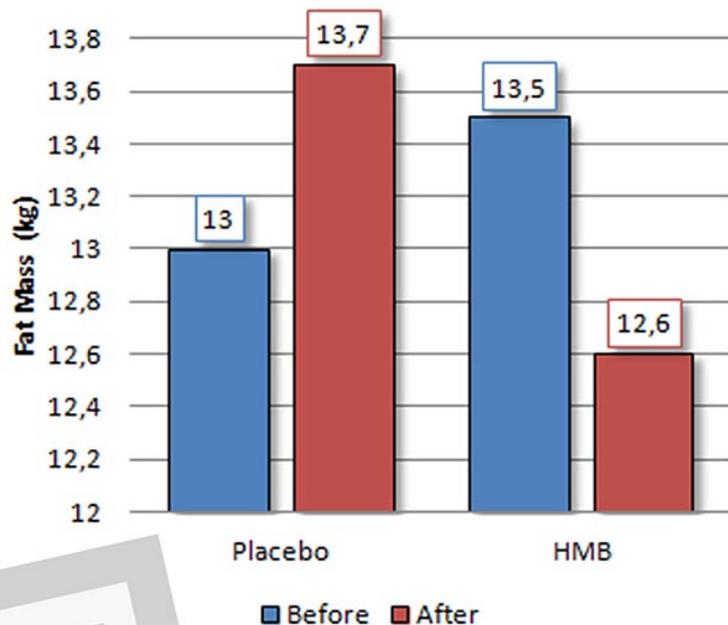
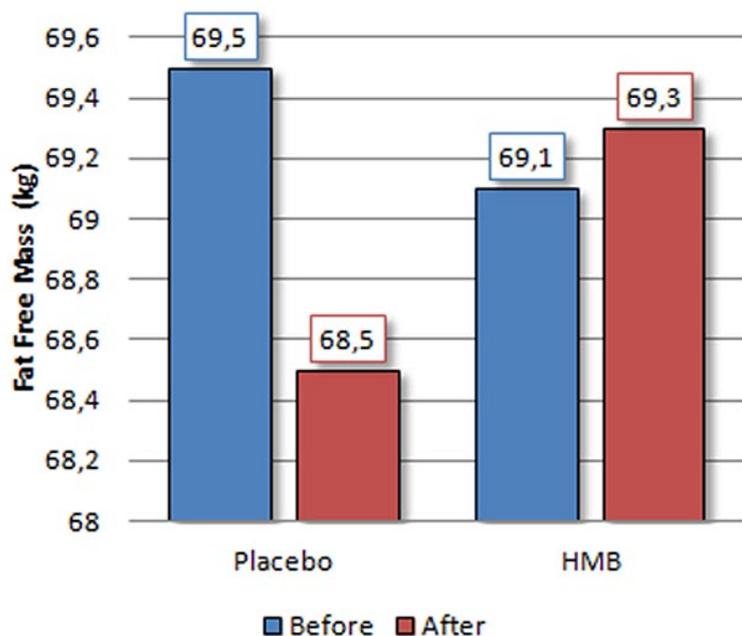


PRESTIGIOUS

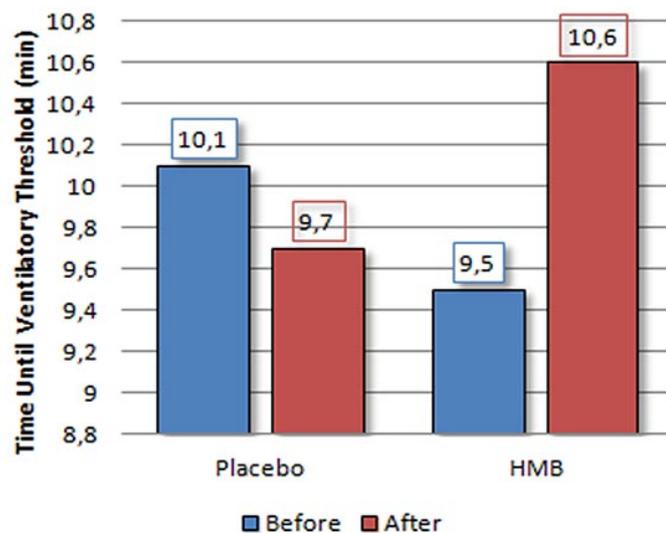
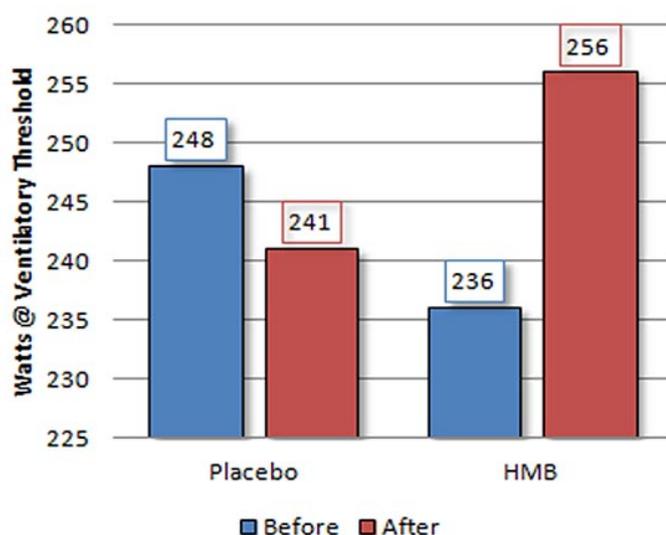
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOIANI

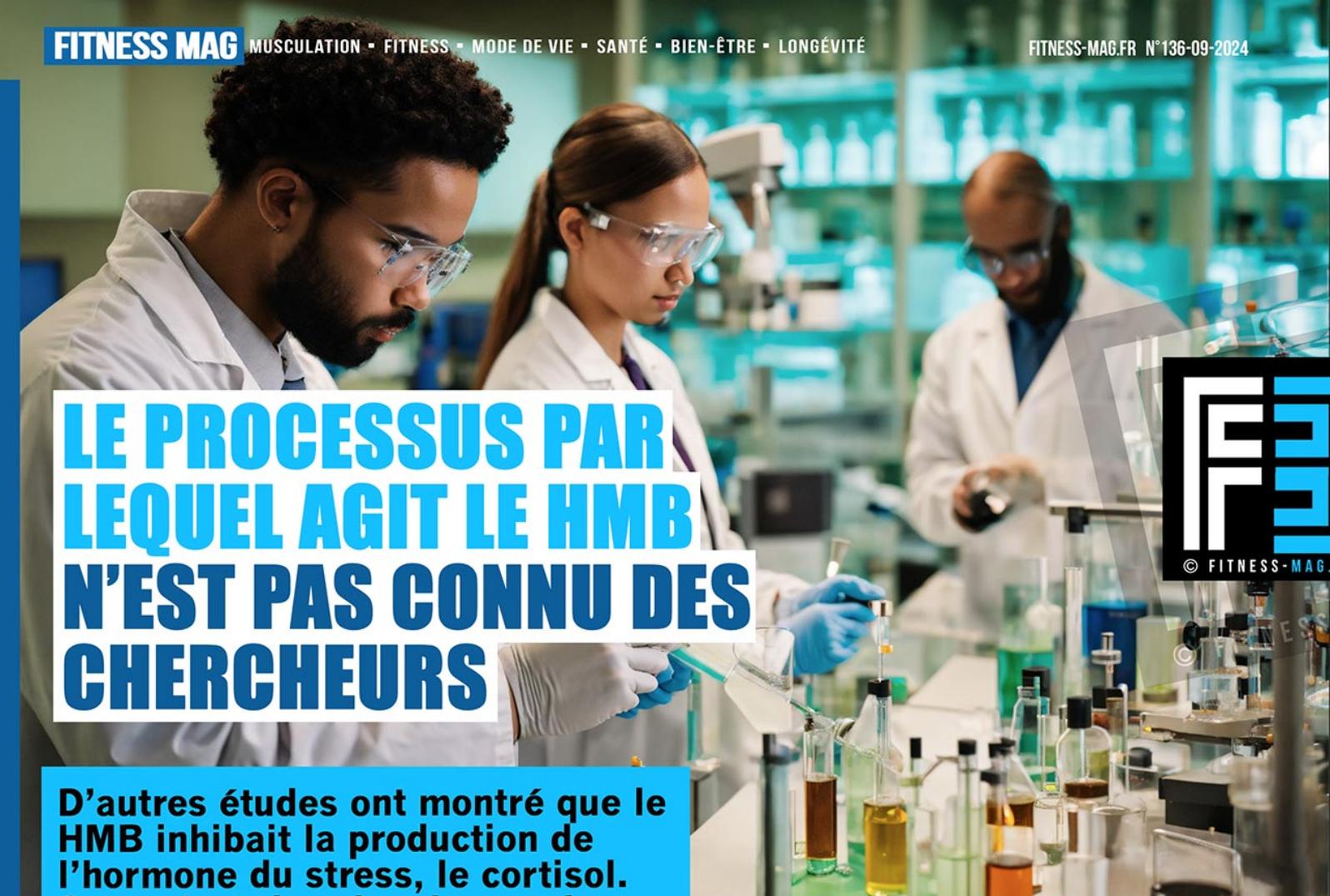
LES RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE APRÈS 12 SEMAINES

Au cours de la période de supplémentation en HMB, les athlètes ont gagné une petite quantité de masse maigre alors qu'ils ont perdu une quantité significative de graisse corporelle.



Lorsque les chercheurs ont fait rouler les sujets sur un ergocyclomètre et ont graduellement augmenté l'intensité de l'effort. Les athlètes ont atteint leur seuil ventilatoire plus tard et à une intensité plus élevée lorsqu'ils avaient pris du HMB qu'après la période placebo. Cela signifie essentiellement (et nous faisons un peu un raccourci de pensée ici) que le HMB avait amélioré la condition physique des hommes engagés dans l'expérience.



A photograph of three scientists in white lab coats working in a laboratory. They are wearing safety glasses and gloves, and are focused on their work with various glassware and equipment. The background is filled with laboratory equipment and shelves.

LE PROCESSUS PAR LEQUEL AGIT LE HMB N'EST PAS CONNU DES CHERCHEURS

D'autres études ont montré que le HMB inhibait la production de l'hormone du stress, le cortisol. Cependant, les chercheurs n'ont pas découvert cet effet ici. Il n'y avait pas non plus de relation claire concernant la concentration de créatine kinase dans le sang – un marqueur de la dégradation musculaire. Les chercheurs n'ont pas été en mesure de déterminer exactement comment le HMB fonctionnait.

CONCLUSION SUR LE HMB & LA COMPOSITION CORPORELLE

La plupart des entraîneurs et des athlètes ne s'en préoccupent pas trop, ont écrit les chercheurs polonais. **LE HMB FONCTIONNE, ET C'EST CE QUI COMPTE.**

« La supplémentation en HMB peut favoriser à la fois des changements positifs sur la composition corporelle et une augmentation de la capacité aérobique chez les athlètes entraînés », ont écrit les Polonais.

« Notre étude, en raison du large éventail d'indices mesurés et de la population relativement importante d'athlètes entraînés et pratiquant diverses disciplines sportives impliquant différents types d'exercices, peut servir de source fiable d'arguments pour ceux qui envisagent de prendre un supplément de HMB ».

Source de l'article: HMB makes trained athletes even slimmer and fitter
Source ergo-log: J Strength Cond Res. 2016 Sep;30(9):2617-26.

Traduction pour Espace Corps Esprit
Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET



(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

Comment allier look et suppléments...



David Salucci
Athlète
Power-Food's J-M.B

Salucci David Champion du Monde 2010 ((K.S.C))

Tout en finesse...



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

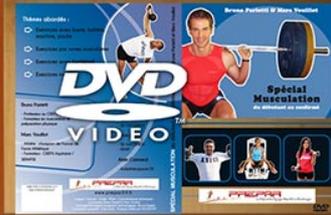
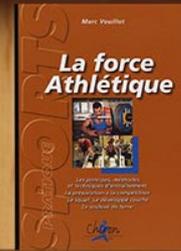
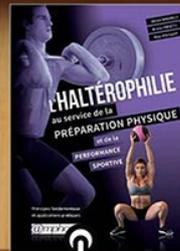
HOMMAGE

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



le système THERMO régulateur

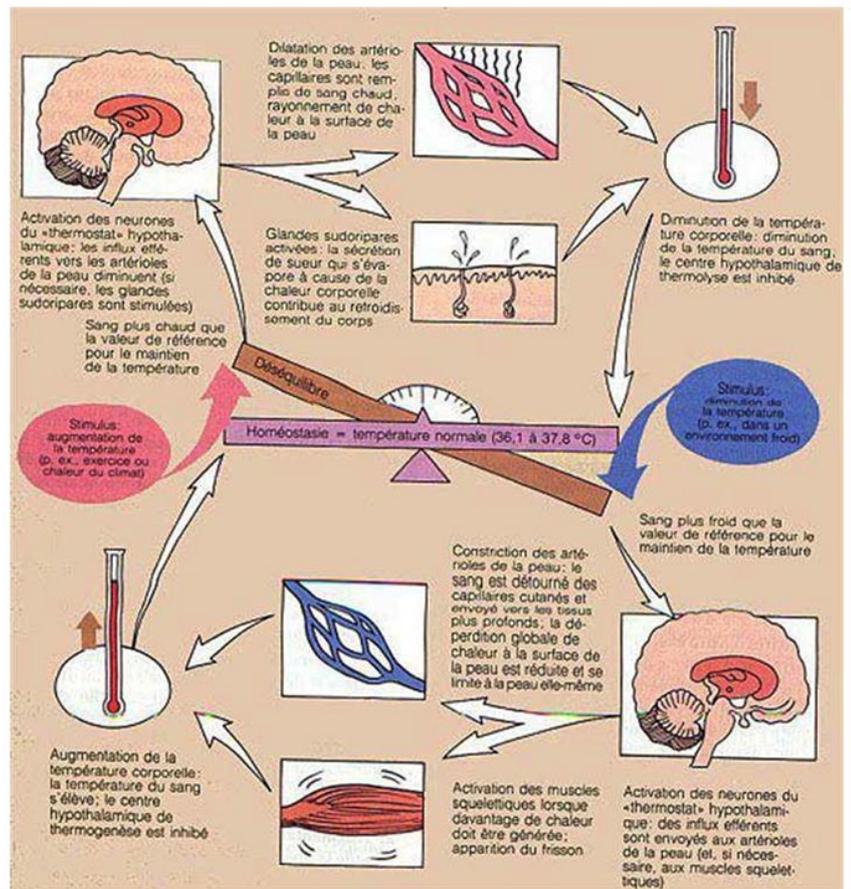
La notion de température centrale et périphérique

La température centrale est celle du S.N.C et des organes impliqués dans les grandes fonctions neurovégétatives (digestion, circulation sanguine etc..). C'est cette température centrale qui est régulée à 37°2. La température périphérique est celle des autres régions du corps comme par exemple les membres inférieurs dont la température est inférieure à 37°2.

Le principe de thermorégulation

Il correspond à la régulation de la température centrale. C'est un système en boucle qui comprend :

- Des récepteurs (thermorécepteurs, chaud, froid)
- Des voies sensibles
- Des centres thermorégulateurs
- Des voies motrices
- Des systèmes effecteurs (système cardio-vasculaire et glandes sudoripares)



La thermorégulation correspond à un équilibre entre la création de chaleur (thermogenèse) et l'évacuation de cette chaleur (thermolyse).

Les facteurs de perturbation de la température

- Facteurs internes à l'organisme = **thermogenèse endogène** (A.P.S, maladies)
- Facteurs externes à l'organisme = **thermogenèse exogène** (sauna, hammam, hyperthermie), thermolyse exogène (froid, nage en eau vive, hypothermie)



Mariane Bouvard l'une des meilleures liftieuses françaises parée par Peyo Pires lors de sa préparation pour le championnat de France de force athlétique 2016 au Club Les Amis de la Fonte de Saint Jean de Luz.

- En règle générale, dans les A.P.S le sportif se trouve dans un état d'hyperthermie et le système thermorégulateur doit lutter contre cet état.

La lutte contre l'hyperthermie

Le contrôle est réalisé par les centres thermorégulateurs qui agissent en fonction des informations reçues. Dans le cas présent, ce sont les thermorécepteurs sensibles au chaud qui détectent une augmentation de la température centrale. Cette augmentation de chaleur a pour origine la transformation de l'énergie chimique en énergie mécanique lors de la contraction musculaire.

La mise en route de la thermolyse (transpiration) ne dépend que de l'augmentation de la température centrale et non de la quantité de liquide absorbé. **L'étape centrale** correspond à l'action du système cardio-vasculaire qui agit comme un « chauffage central ». En effet, il capte la chaleur dans les plans profonds de l'organisme (les muscles) et les transporte vers le plan superficiel (la peau).

C'est le transport de la chaleur du centre à la périphérie.

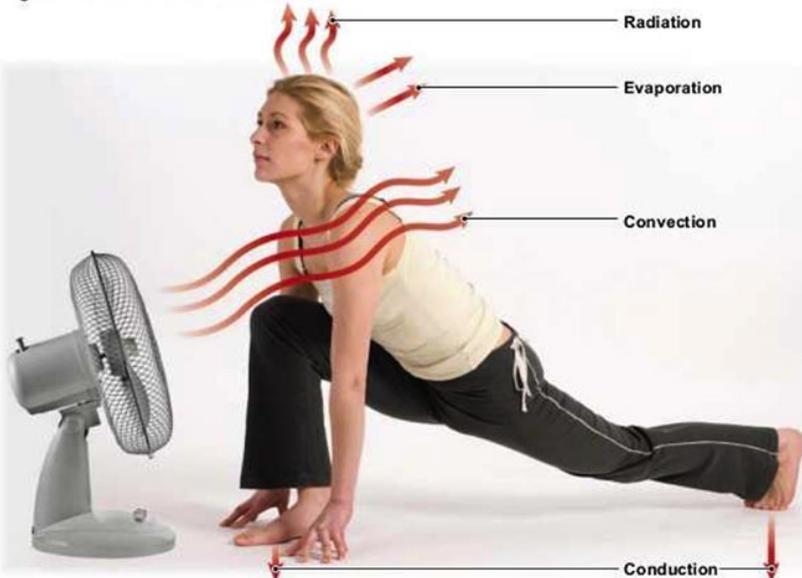
Parmi les différents mécanismes de conduction, convection, radiation et évaporation c'est principalement cette dernière qui correspond à **l'étape périphérique** et qui est sollicitée dans la pratique des A.P.S.



Peyo Pires, coach sportif au Club Les Amis de la Fonte, également en préparation pour le championnat de France de Force athlétique 2016 pour sa première participation aux trois mouvements.



Figure 17-13 Mechanisms of Heat Transfer.



© 2013 Pearson Education, Inc.

Ce mécanisme engendre un changement d'état physique, c'est à dire un passage de l'état liquide à l'état gazeux.

- Changement d'état : eau-> vapeur, glace
- Température : chaud -> froid

Ce mécanisme d'évaporation a pour effet de consommer environ 600 kcal de chaleur par litre de sueur évaporé.

Le principe d'évaporation est souvent associé à un mécanisme de transpiration mais c'est bien l'évaporation qui élimine la chaleur et non la transpiration. Donc transpirer : c'est évaporer (Kcal ou KJ), c'est se déshydrater (soif = déficit d'environ 1,5 litre d'eau).



Superbe démonstration de Force Basque à la pierre rectangulaire de Xabi Ostiz actuel détenteur du record avec 205kg.

Les conséquences

Le risque de déshydratation

Effectivement, l'évaporation étant associée à un mécanisme de transpiration, il y a dans un premier temps diminution des liquides extra-cellulaires, puis, dans un second temps, diminution des liquides intra-cellulaires qui entraîne la sensation de soif (2% de perte d'eau = 20% de baisse de performance).

LA DÉSHYDRATATION peut donc entraîner une baisse significative de performance par la perturbation de l'homéostasie avec des risques pathologiques qui, s'ils sont ignorés ou faussés (dopage), peuvent entraîner la mort du pratiquant.

Il y a risque également d'**HYPERTHERMIE** car, si la thermogenèse est supérieure aux capacités de la thermolyse (effort sous chaleur très importante), la température centrale ne pourra pas être régulée et provoquera à plus ou moins long terme :

- Une diminution de la performance et un état de fatigue
- Des risques pathologiques (hyperthermie, coma, décès)



MARC VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique

Intérêt des connaissances



- Ajuster l'échauffement (ni trop intense, ni trop faible, température idéale environ 38°, perspiration ou légère sudation)
- Consigne vestimentaire (laisser évaporer)
- Consigne diététique : boire pour compenser la déshydratation

La déshydratation

C'est une perturbation de l'homéostasie qui engendre un certain nombre de problèmes :

- Digestifs
- Urinaire (calculs rénaux)
- Crampes
- Baisse du volume d'éjection systolique (baisse du VO2 max.)
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Augmentation de la température corporelle
- Mauvaises sensations générales aboutissant à un arrêt de l'effort



2% de perte d'eau = 20% de durée d'effort en moins
 3% de perte d'eau = augmentation de 5% de la Fc
 4% de perte d'eau = 20% en moins de VO2 max.
 5% de perte d'eau = 40% de durée d'effort en moins et Fc augmentée de 10%

Les causes

1. Les conditions climatiques:
 - Chaleur
 - Humidité (évaporation difficile)
 - Altitude (air sec)
2. Tenue vestimentaire inadéquate
3. taux d'hydratation avant l'effort malgré (sensation de soif)

Il faut boire :

- Avant l'effort (avant d'avoir soif)
- Pendant l'effort (afin de compenser les pertes, 0,5 à 1 litre/heure en prise fractionnées)
- Après l'effort (à volonté)



**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





FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



INTERVIEW

JADE MOMPO

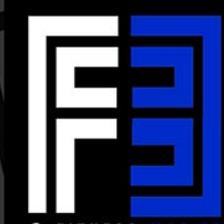
Propos recueillis par **Fred MOMPO** / photos **Sarah MEUNIER**
& photothèque instagram Jade Mompo

UNE VIE DÉDIÉE À LA DANSE, AU FITNESS & AU COACHING

JADE MOMPO, NÉE VIGREUX, EST BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE ATHLÈTE. À L'AUBE DE SES QUARANTE ANS, CETTE DANSEUSE PROFESSIONNELLE, KINÉSIOLOGUE RENOMMÉE, ET CHAMPIONNE DE FITNESS, INCARNE L'EXCELLENCE ET LA POLYVALENCE DANS LE MONDE DU SPORT ET DU BIEN-ÊTRE.

UN PARCOURS EXCEPTIONNEL

Depuis son plus jeune âge, Jade a toujours été passionnée par la danse. Cette passion l'a menée à devenir une danseuse professionnelle reconnue, explorant divers styles et disciplines avec une grâce et une technique incomparables.



© FITNESS-MAG.FR

Sa maîtrise de la **suspension aérienne**, aussi bien au tissu qu'au cerceau, et de la suspension par les cheveux témoigne de son extraordinaire force physique et mentale.

Sa carrière s'est enrichie grâce à sa formation en kinésiologie, ce qui lui a permis de comprendre et d'optimiser les mouvements du corps humain de manière scientifique et précise.

En tant que **kinésiologue**, Jade est devenue une professeure respectée, partageant son expertise avec des étudiants et des collègues. Son approche unique et sa profonde compréhension du corps humain ont fait d'elle une figure incontournable dans ce domaine.



Monty Knowles

DES TITRES PRESTIGIEUX EN FITNESS ET POLE DANCE

Jade a également brillé dans le monde du fitness et du pole dance.

Vice-championne du monde de culturisme forme (fitness de compétition à la FFHMFAC), trois fois championne de France de fitness, championne de France en pole dance duo et vice-championne de France en pole dance solo, Jade a démontré son talent et sa détermination sur les scènes nationales et internationales.

UN DUO DE CHOC DANS LE COACHING

STUDIO SPORT

By Fred Momo

Depuis plusieurs années, Jade et moi formons un duo de coachs. Nous avons construit ensemble un lieu de coaching unique, une salle qui nous ressemble où nous accompagnons des personnalités du cinéma et de nombreux autres clients prestigieux.



Fred MOMPO : Tu as commencé ta carrière en tant que danseuse. Qu'est-ce qui t'a attiré vers la danse, et comment ce premier amour a-t-il influencé ton parcours dans le fitness et la compétition ?

Jade MOMPO : Dès mon enfance, j'ai dû faire face à une épreuve difficile : un cancer du système lymphatique. Cette maladie m'a obligée à passer beaucoup de temps alitée, où je trouvais refuge dans le visionnage de spectacles, en particulier ceux du cirque, qui me fascinaient. À l'époque, je pensais que le cirque était un rêve inaccessible, sans savoir s'il existait des écoles pour ça. Je me suis tournée naturellement vers la danse.

Une fois rétablie, j'ai plongé dans cet univers avec détermination, gravissant rapidement les échelons. J'ai intégré le conservatoire, où j'ai atteint le rang de première danseuse classique à La Réunion, après dix ans de pratique en pointe. La danse, surtout à un niveau aussi exigeant, m'a naturellement introduite au renforcement musculaire et au cardio, des aspects essentiels de ma formation.

Le sport a toujours été un élément central de ma vie, surtout en vivant sur une île où l'activité physique est omniprésente. Cette passion pour le sport a facilité la transition vers le fitness. C'est d'ailleurs grâce à Mylène Marié que j'ai fait le saut vers la compétition. Dès ma première année, j'ai eu la chance de te rencontrer, en tant qu'entraîneur national de l'équipe de France. Tu m'as transmis ta passion pour la musculation. Cette rencontre a marqué un tournant dans ma carrière, renforçant mon engagement envers le fitness et la compétition.



LE SPORT À TOUJOURS ÉTÉ UN ÉLÉMENT CENTRAL DE MA VIE





Fred MOMPO : Après avoir excellé en danse, tu as fait le saut vers les compétitions de culturisme et de fitness. Qu'est-ce qui t'a motivée à faire cette transition, et comment t'es-tu préparée pour tes premières compétitions ?

Jade MOMPO : Ce qui m'a motivée à faire cette transition, c'est mon instinct, que j'ai toujours suivi tout au long de ma carrière. Lorsque **Mylène Marié** est apparue sur mon chemin, tout comme toi plus tard, j'ai senti que ces rencontres n'étaient pas dues au hasard. J'ai donc décidé de me lancer dans cette nouvelle aventure. Sur scène, je prenais un immense plaisir, surtout grâce à l'aspect chorégraphique des compétitions de fitness, qui me permettait de marier ma passion pour la danse avec des éléments gymniques que je n'avais jamais pu explorer auparavant. Cette dynamique m'a ouvert de nouvelles perspectives, notamment lorsque j'ai rencontré **Béatrice Charrin**, qui est devenue ma partenaire. C'est elle qui m'a initié à la pole dance, une discipline que j'ai rapidement intégrée à mes

premières compétitions. En tant que membre de l'équipe de France, tu t'es chargé de mes préparations. Tu m'as aidée à rééquilibrer mon corps, en renforçant particulièrement le haut, puisque j'étais plus musclée au niveau des cuisses en tant que danseuse. Ce processus m'a beaucoup plu, car tu savais toujours me lancer des défis stimulants et amusants. Pour moi, il est essentiel que l'entraînement reste dynamique et varié, car je me lasse vite des routines monotones. Tu as également su me montrer toutes les facettes de la musculation, un univers bien plus diversifié et expressif qu'on ne pourrait le croire. Cette approche m'a non seulement motivée à continuer, mais elle m'a aussi permis de voir la musculation sous un angle différent, où chaque session apporte son lot de nouveautés et de dynamisme.



Fred MOMPO : Tu as intégré l'équipe de France de fitness. Peux-tu nous parler de cette expérience et de ce qu'elle t'a appris, tant sur le plan physique que mental ?

Jade MOMPO :

Mon expérience au sein de l'équipe de France de fitness a été incroyablement enrichissante. Dès ma première année, j'ai eu l'honneur de remporter les championnats de France. Puis, je t'ai rencontré lors des championnats d'Europe et du monde. Tu m'as accompagnée tout au long des trois années de compétition qui ont suivi. Durant cette période, j'ai remporté trois titres de championne de France, suis devenue vice-championne d'Europe et ai décroché deux fois le titre de vice-championne du monde.

Cependant, après mon troisième championnat d'Europe, j'ai décidé de me retirer. Le système de notation dans ce sport est très subjectif, et cette pression constante me rappelait trop ce que j'avais vécu dans le milieu du ballet classique, une expérience que je ne souhaitais pas revivre. J'ai donc choisi de respecter mes limites, celles que je m'étais fixées dès le départ.

Sur le plan physique, cette période m'a énormément apporté. Cela m'a donné une meilleure assurance pour les disciplines avec agrès, comme la pole dance, que j'ai ajoutée lors de compétitions comme Musclemania. Cette approche m'a également permis de renouer avec mon amour d'enfance pour le cirque, un rêve que j'avais depuis que je regardais des spectacles à la télévision lorsque j'étais malade.

Pour Musclemania, j'ai eu la chance de travailler avec deux préparateurs exceptionnels, dont **Marcel Chaillard**, que j'ai côtoyé à la fois à Paris et à Marseille, avec sa femme, **Pascale Chaillard**. Ils ont su maintenir cet aspect ludique dans mon entraînement, un élément essentiel pour moi, car tant que je m'amuse, je peux aller très loin. Mais dès que cet amusement disparaît, je sais que je suis en train de perdre mon alignement intérieur, ce qui conduit inévitablement à des blessures. Pour moi, c'est le signe que je dois arrêter.

Mentalement, cette expérience m'a appris que tant que je suis en phase avec moi-même, même les défis les plus difficiles, comme les régimes stricts, deviennent supportables et énergisants.

Tu as toujours su trouver les mots justes pour me motiver lors des moments difficiles et tu as su adapter les régimes en fonction de mes obligations professionnelles et de mes voyages. Même si cela était contraignant, ton soutien a rendu le processus beaucoup plus agréable.



Fred MOMPO : Tu as ensuite obtenu ton BPJEPS pour enseigner. Qu'est-ce qui t'a inspiré à devenir coach, et comment cette formation a-t-elle enrichi ta compréhension du corps et de la préparation physique ?

Jade MOMPO : Tu m'as fortement encouragée pour l'obtention de mon BPJEPS et tu as joué un rôle crucial dans ma décision de devenir coach. Notamment en me conseillant de penser à mon avenir et de formaliser mes connaissances en danse et en musculation, que j'avais accumulées au fil de mes compétitions. C'est ainsi que j'ai décidé de passer ce diplôme d'éducateur sportif, ainsi que mes brevets fédéraux en musculation, force athlétique, et haltérophilie.



Choisir cette voie m'a semblé naturel, car j'ai toujours aimé transmettre mon savoir et aider les autres à devenir autonomes. Pendant ma formation, j'ai eu la chance de rencontrer Thierry Delay, qui m'a initié à la kinésiologie. J'ai ensuite poursuivi une spécialisation dans ce domaine, en lien avec le sport. Cette formation a été une révélation pour moi, car elle a confirmé mes intuitions et m'a permis de comprendre pourquoi je ressentais le besoin de changer de voie lorsque je me blessais. Cela m'a confortée dans les choix que j'avais faits auparavant.

Je me passionne pour la compréhension du corps humain, et j'intègre constamment ces connaissances dans mes cours. Transmettre ces savoirs aux autres est pour moi une véritable vocation. Si je pouvais continuer à me former toute ma vie, je le ferais, car le corps est une machine extraordinairement complexe et puissante. Même après des années d'étude et de pratique, il ne cesse de m'émerveiller, que ce soit dans mes séances de musculation ou dans ma pratique de la contorsion, où je repousse sans cesse les limites de ce que le corps peut accomplir. Mon objectif est de continuer à partager ces découvertes avec mes élèves. J'espère pouvoir apporter toujours plus aux autres à travers mes coachings, en leur offrant des clés pour mieux comprendre et exploiter le potentiel de leur propre corps.

**J'AI TOUJOURS
AIME
TRANSMETTRE
MON SAVOIR
ET AIDER LES
AUTRES À
DEVENIR
AUTONOMES**

En parallèle, tu t'es formée en kinésiologie et es devenue professeure dans ce domaine. Comment combines-tu cette discipline avec ton parcours en fitness et comment cela influence-t-il ton approche de l'entraînement ?

Jade MOMPO : La kinésiologie est devenue un complément essentiel à toutes les disciplines que j'enseigne, que ce soit en musculation, pole dance, cerceau aérien, ou contorsion.

Cette approche m'accompagne également dans mon propre entraînement, car elle me permet d'optimiser l'utilisation des muscles en travaillant sur l'amplitude, ce qui se traduit par un gain de force physique et une meilleure connexion avec l'esprit.

Cette discipline, qui s'appuie sur les principes de la médecine chinoise et les cinq éléments, cherche à équilibrer le corps en travaillant sur les méridiens, ces canaux d'énergie auxquels chaque muscle est associé.

Lorsque quelqu'un se blesse, j'intègre doucement des techniques de kinésiologie dans ses séances, créant des programmes personnalisés qui favorisent un rééquilibrage subtil du corps. Au cours de l'entraînement, notamment en musculation, j'aborde également l'aspect émotionnel, mais de manière progressive, pour que l'intégration se fasse d'abord au niveau physique. J'aime utiliser des images concrètes et accessibles, souvent inspirées de notre quotidien, qui aident les élèves à comprendre et à ancrer les concepts dans leur corps. Ces images peuvent sembler enfantines pour certains, mais elles sont incroyablement efficaces pour rendre les apprentissages plus tangibles et mémorables.

C'est ainsi que je combine la kinésiologie avec le fitness : en créant une approche où le corps et l'esprit sont en harmonie, ce qui permet à mes élèves de progresser non seulement physiquement, mais aussi mentalement.

JE COMBINE LA KINÉSIOLOGIE AVEC LE FITNESS : EN CRÉANT UNE APPROCHE OÙ LE CORPS ET L'ESPRIT SONT EN HARMONIE



© FITNESS-MAG-

Fred MOMPO : La pole dance est devenue une autre de tes passions, et tu es même devenue championne de France en duo et vice-championne en solo. Quelles qualités physiques et mentales sont essentielles pour exceller dans cette discipline ?

Jade MOMPO : La pole dance est, à mon avis, l'une des disciplines les plus complètes qui existent. Elle exige non seulement de la fluidité et de la grâce, mais aussi une immense force physique. Contrairement à la danse, où une performance peut durer jusqu'à quarante-cinq minutes, la pole dance est si intense que l'on ne peut maintenir un effort maximal que pendant cinq minutes tout au plus, surtout si l'on y intègre des éléments de danse.

C'est un sport qui combine à la fois cardio, force, et souplesse, ce qui le rend accessible à un large éventail de personnes. Les gymnastes, avec leur force brute, les pratiquantes de GRS, avec leur grande souplesse, et les danseuses, qui possèdent un mélange des deux, trouvent toutes leur place dans la pole dance. Cela crée un défi unique, car les entraînements doivent être diversifiés : il faut non seulement renforcer sa musculature, mais aussi travailler intensément la souplesse, tout en préparant les chorégraphies et les performances.

Mentalement, ce qui m'a permis de tenir, c'est le soutien et le partage avec les autres : mes élèves, mes partenaires, et le public. Ces échanges m'ont énormément soutenue et motivée. Pour moi, le jeu et le plaisir restent au cœur de ma pratique, même si la discipline est exigeante et parfois rude.

Je suis reconnaissante de ne pas avoir subi de blessures, ce qui, je crois, est dû à mon effort constant pour rester alignée avec moi-même, comme je l'ai mentionné dans les questions précédentes. Cet alignement me permet de conserver un équilibre qui rend l'entraînement plus léger, malgré les défis qu'il présente.



Fred MOMPO : Tu as également exploré la suspension aérienne. Comment cette forme de performance artistique diffère-t-elle de tes autres disciplines, et comment te prépares-tu physiquement pour ces numéros ?

Jade MOMPO : La pole dance a été une porte ouverte vers de nombreuses autres disciplines que je n'aurais jamais imaginé pratiquer lorsque j'étais enfant, alitée devant la télévision. Grâce à elle, j'ai découvert le cerceau aérien, le tissu aérien, et surtout la contorsion, qui m'apporte un bien-être physique et mental incomparable. Ces expériences m'ont finalement conduite à la suspension aérienne, une discipline qui dépasse toutes les autres en termes d'exigence mentale et physique. La suspension aérienne est un art où le mental joue un rôle crucial. Si l'esprit n'est pas en paix, il est impossible de se suspendre correctement, car cela demande une souplesse totale et une absence de tension. Toute crispation peut mener à des blessures, rendant cette discipline particulièrement exigeante. Il faut d'abord passer entre trente et quarante-cinq minutes à préparer ses cheveux et sa tête, à libérer les tensions et à se vider l'esprit avant même de commencer l'échauffement physique.

Ce processus de préparation est essentiel pour atteindre l'état d'esprit nécessaire à la suspension, où chaque muscle, même ceux du cuir chevelu, doit être parfaitement aligné. La sensation de voler par ses propres moyens est extraordinaire, presque indescriptible – c'est une expérience qu'il faut vivre pour vraiment comprendre.

Comparée à mes autres disciplines, la suspension aérienne exige un niveau de concentration et de lâcher-prise qui dépasse tout. Bien que le mental soit important dans chaque sport que je pratique, rien n'égale l'intensité mentale requise pour cet agrès. Mais en retour, les bienfaits sont immenses, tant pour le corps que pour l'esprit. Cette pratique m'apporte une énergie unique, surtout sur scène, où tout le reste disparaît et où je me sens totalement libre.



F.M : Tu continues à réaliser des numéros à Paris, notamment dans des cabarets prestigieux. Comment gères-tu la préparation physique pour ces spectacles, et en quoi la musculation joue-t-elle un rôle crucial dans ta routine ?

J.M : La préparation pour ces spectacles repose avant tout sur l'entretien continu des années d'expérience accumulées sur scène. La régularité dans l'entraînement est essentielle pour maintenir le niveau d'excellence requis. Depuis que j'ai commencé les compétitions, la musculation est devenue une partie intégrante de ma vie. Elle ne se limite pas à un simple exercice physique, mais m'aide à me recentrer, à me connecter profondément à chaque muscle et à chaque mouvement.

La musculation me permet de vraiment entrer dans mon corps, de comprendre et de maîtriser ses réactions. C'est cette connexion intérieure, développée au fil des années, qui constitue la base de ma préparation. Chaque spectacle est le résultat de cette accumulation d'efforts constants et de discipline.

Fred MOMPO : Quel conseil donnerais-tu à ceux qui souhaitent suivre un parcours aussi diversifié et exigeant que le tien, combinant danse, fitness, et arts du spectacle ?

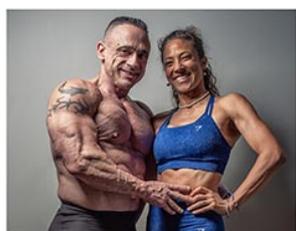
Jade MOMPO : Le mot clé, c'est la passion. Pour réussir dans un parcours aussi diversifié, il est essentiel d'être en accord avec soi-même, d'être aligné. C'est cet alignement qui vous motivera à surmonter les moments difficiles et à persévérer malgré les défis. Il vous poussera à aller toujours plus loin, à explorer de nouvelles facettes de vous-même.

Lorsque vous êtes en phase avec ce qui vous anime, cela devient bien plus qu'une simple passion : c'est une force intérieure qui vous habite et vous guide à chaque étape de votre parcours.

Fred MOMPO : Pour conclure, quels sont tes objectifs futurs, tant dans le domaine du fitness que dans le monde du spectacle, et comment envisages-tu de continuer à repousser tes limites ?

Jade MOMPO : Mon objectif principal est de continuer à évoluer dans le monde du spectacle, car c'est ce qui me motive chaque jour et m'incite à me dépasser. Le lien avec le public est essentiel pour moi, car leur enthousiasme et leur soutien me poussent à donner le meilleur de moi-même. À plus long terme, je souhaite devenir ma propre marque, que ce soit dans le fitness ou le spectacle. Ce projet est pour moi une manière de repousser mes limites, en incarnant un modèle de détermination et d'accomplissement. Je veux inspirer les autres en leur montrant que tout est possible, qu'il suffit simplement de croire en soi et d'allumer cette lumière intérieure qui nous guide. J'envisage aussi un retour à la compétition, certainement en fitness. C'est un challenge motivant qui me pousse également vers l'amélioration.

**SUIVRE JADE SUR INSTAGRAM
@JADE.MOMPO**



En regardant l'avenir, Jade se fixe des objectifs ambitieux tant dans le domaine du fitness que du spectacle. Sa passion pour la scène et son désir de continuer à évoluer en tant que performer la poussent à maintenir une discipline rigoureuse, notamment à travers la musculation qui joue un rôle crucial dans sa préparation physique. Jade aspire à faire rêver son public et à établir sa propre marque, incarnant ainsi une véritable source d'inspiration pour ceux qui cherchent à repousser leurs limites. Son message est clair : avec passion, détermination et alignement personnel, tout est possible.



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-MAG.F

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ENERGY-PLUS

(All sport drink)



Le supplément numéro 1 pour les sports d'endurance ou d'intensité

J.M.B.'s luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

QUICHE SANS PÂTE ET SANS GLUCIDES

Vous voulez manger une quiche au régime, mais vous savez que la pâte (glucides) + les graisses ne font pas bon ménage pour votre tour de taille. C'est pour ça que je vous propose ma recette de quiche sans pâte.



LES INGRÉDIENTS :

200 g de thon en conserve égoutté
6 œufs
2 courgettes moyennes
1 poignée d'olives vertes ou noires, selon votre préférence
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 cuillère à café de thym frais ou séché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de curry en poudre
Sel et poivre au goût

LA PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C (350°F).
Épluchez et émincez les échalotes et l'ail. Coupez grossièrement les courgettes.
Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les échalotes, l'ail et les courgettes. Faites revenir pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le thym, le curry, le sel et le poivre. Mélangez bien et retirez du feu.
Dans un grand bol, battez les œufs. Ajoutez les légumes cuits, le thon égoutté. Mixez pour obtenir un mélange homogène.
Huilez légèrement un moule à tarte ou un plat à gratin. Versez le mélange dans le plat et ajoutez les olives dans la préparation.
Enfournez pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la quiche soit ferme et dorée sur le dessus.
Laissez reposer la quiche quelques minutes avant de la découper. Servez chaud, accompagné d'une salade verte ou de légumes de saison.



© 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

TRT vs STÉROÏDES



CLIQUEZ POUR REGARDER



Dans cette vidéo, on déconstruit ensemble le mythe des stéroïdes et on remet les pendules à l'heure sur la TRT. Direction Miami, où je vous emmène dans ma clinique anti-âge qui me suit depuis maintenant 5 ans, pour tout vous expliquer sur ce traitement souvent mal compris. Je vais vous prouver pourquoi la TRT n'est pas ce que vous pensez

En compagnie de Brian, le propriétaire de la clinique, on va explorer pourquoi la testostérone joue un rôle crucial pour vous maintenir en pleine forme, que ce soit mentalement ou physiquement.

POWER VEGAN-PRO 90

Une protéine Vegan
de qualité isolat,
elle mettra tout le
monde d'accord.



 **powerfoods** 

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

PODCAST



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



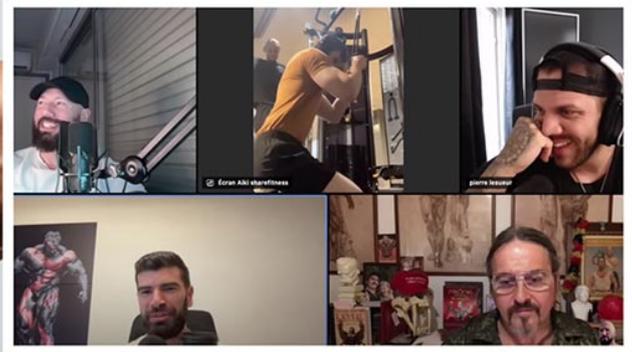
SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

ON ANALYSE VOS MOUVEMENTS...

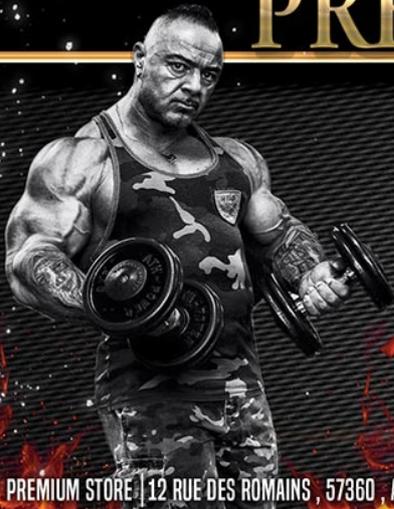
**@FREDELAVIER,
@ANTHO_WEISS &
@PIERRE_LESR**

En compagnie de @freddelavier @pierre_lesr @antho_weiss nous analysons les mouvements des abonnés et de quelques influenceurs connus. A la fin Delavier nous parle d'évolution .

▶ **CLIQUEZ POUR REGARDER**



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**FACTEURS DE
CROISSANCE**

MUSCULAIRE



■ LE STRESS MÉTABOLIQUE

Focus sur le STRESS METABOLIQUE



© FITNESS-MAG.FR

1

L'activité physique et plus particulièrement l'exercice contre résistance ou en renforcement musculaire entraîne des adaptations nerveuses et physiologiques

2

LA SUCCESSION DE PHASE CONCENTRIQUE -EXCENTRIQUE du muscle va provoquer une ischémie c'est à dire un manque d'arrivé d'oxygène dans le muscle

3

Ce stress va conduire à une accumulation de divers métabolites dans nos cellules comme le LACTATE, les ions hydrogènes, la créatine, phosphate inorganique etc... (=Produits de la glycolyse)



4

Cette accumulation de métabolites va contribuer à une augmentation des facteurs de croissances (Testostérone, GH, Insuline, IGF1, IGF-1m) favorable à l'hypertrophie



5

LE RÔLE DE SES FACTEURS DE CROISSANCE EST DOUBLE

- . Ils activent certaines protéines comme
- . -PI3K (Phosphoinositide-3-kinase)
- Akt (Tyrosine kinase)
- mTor (Mammalian Target of rapamycin)
- . En plus de cela va intervenir une action au sein des cellules satellites, présentes sur nos fibres musculaires, jusqu'ici bloquées. Elles reprennent ainsi leurs cycles et permettent la synthèse protéique à nous avons possibilité de création de nouvelles fibres (hyperplasie-10%)

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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



BERNARD DATO
Écrivain

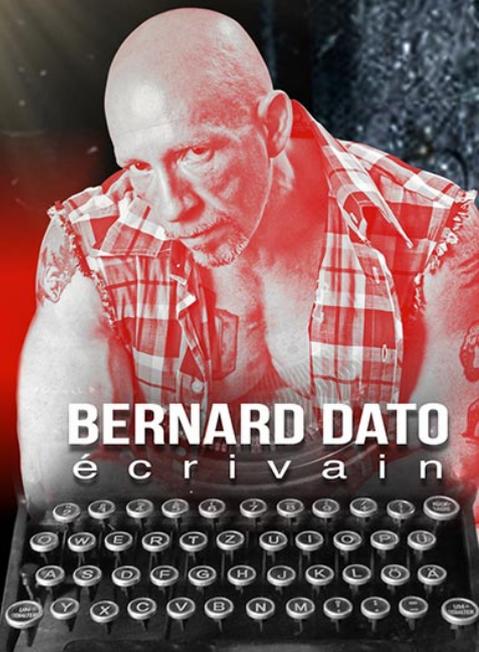


CULTURISSIME

Culturisme et Culture Pop



LET'S GO VOODOO C. !



BERNARD DATO
écrivain

**Make Your Entire
Body Work**



LET'S GO VOODOO C.!

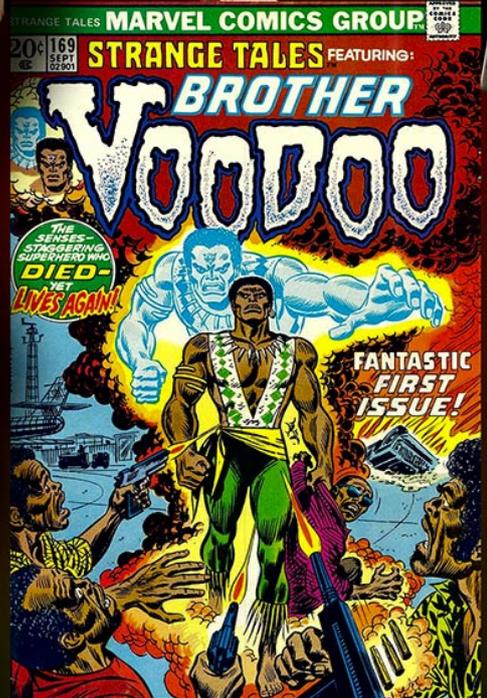
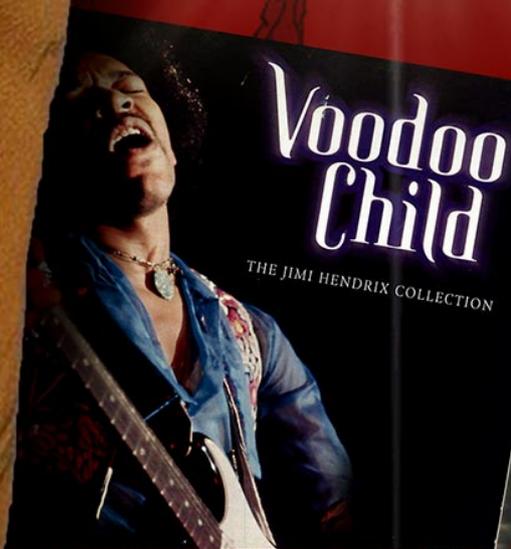
Voodoo Jericho!
Voodoo Jericho Drumm,
Maître Vaudou,
Maître de la magie blanche Vaudou,
Super-héros de Marvel,
Qui ramena à la vie Iron Fist,
Tu sais convoquer les forces invisibles,
Tu sais requérir leur puissance,
Tu sais, « BROTHER VOODOO »,
Susciter leur bienveillance...

Et toi Jimi,
Avec ta pédale Wha-Wha,
Et ton morceau de légende
« VOODOO CHILD »,

Tu as su rendre visible la magie cachée
De la musique noire, de la musique blanche,
Rendre visibles le blues et le rock réunis,
Cher, cher Hendrix Jimi...

Mais à votre tour, bodybuilders,
Oui, à vous, à vous
D'extirper du monde invisible,
Ces corps sculptés
D'esthétique et de magie
Antique disparue,
Grâce aux
VOODOO BANDS !

Brother Voodoo, Jimi Hendrix et les bodybuilders,
Let's Go VOODOO CHILD'ren !



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

**PAVEL
JABLONICKY**
IFBB PRO



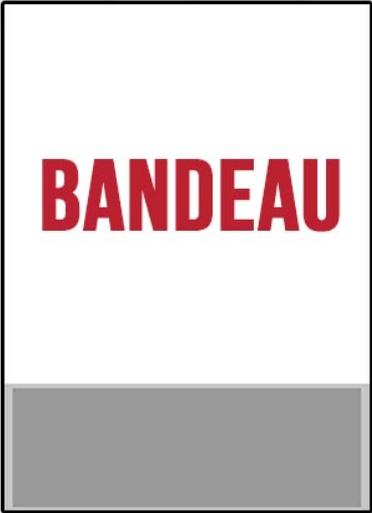
PROFESSIONNELS

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!



DAVID COSTA
COACH SPORTIF
& AUTEUR



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



COMBIEN ? DE KILOS PAR MOIS PUIS-JE PRENDRE SANS FAIRE DE GRAS

PRISE DE MUSCLE & PERTE DE GRAS : TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

David COSTA

MON COACH MUSCULATION

- DE 255 RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES
- LES RÉPONSES À PLUS DE 160 QUESTIONS
- DE 90 EXERCICES DÉCRYPTÉS

@mphora

Il y a quelques années, les prises de masse faisaient fureur et un grand de pratiquants de musculation prenaient 5 à 15 Kg en hiver pour prendre du muscle. †

Cette pratique a aujourd'hui évolué.

Est-ce réellement utile de prendre du poids pour prendre du muscle ? Il y a-t-il une limite ?

Combien de kilos muscle puis-je prendre au maximum ?

Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la prise de muscle avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

PRISE DE MASSE OU PRISE DE MASSE SÈCHE ?

Un seul mot les sépare mais leurs résultats esthétiques sont nettement différents. La prise de masse fait référence à "l'ancienne" vision de la prise de muscle, du développement musculaire. Ici, il fallait absolument prendre du poids (du gras) pour prendre du muscle sans se soucier de son taux de masse grasse ni de sa condition physique. Le hashtag #EatBigGetBig en fait référence.



LA PRISE DE MASSE SÈCHE quant à elle se différencie par une prise de poids (de gras) plus contrôlée grâce à une meilleure gestion de son apport calorique.

Au final les deux mènent au même objectif : la prise de muscle mais laquelle est la plus intéressante. Réponse dans la suite de l'article ! ;-)





COMBIEN DE KILOS DE MUSCLE PUIS-JE PRENDRE PAR MOIS ?

L'objectif de la prise de muscle est avant tout une augmentation de votre poids de façon qualitative, autrement dit, un gain de masse maigre (muscle) plutôt que de poids total. La vitesse de prise de muscle varie en fonction de chaque individu (âge, génétique, profil hormonal), du niveau de pratique et de l'alimentation. Plus vous avancez en musculation, plus cette prise de muscle est limitée (voir ci-après). L'expérience de plusieurs coaches expérimentés, comme Alan Aragon, ayant suivi des milliers de personnes, et la mienne se rejoignent sur les chiffres suivants concernant les gains de muscle sec :



Prise de poids au cours de l'entraînement.

	Débutants (0 à 6 mois)	Intermédiaires (6 mois à 2 ans)	Avancés (plus de 2 ans)
Hommes	0,8 à 1,5 % du poids de corps par mois	0,4 à 0,8 % du poids de corps par mois	0,2 à 0,4 % du poids de corps par mois
Exemple	Soit + 480 g à + 900 g pour un pratiquant de 60 kg	Soit + 180 g à + 360 g pour un pratiquant de 70 kg	Soit + 160 g à + 320 g pour un pratiquant de 80 kg
Femmes	0,4 à 0,8 % du poids de corps par mois	0,2 à 0,4 % du poids de corps par mois	0,1 à 0,2 % du poids de corps par mois
Exemple	Soit + 200 g à + 400 g pour une pratiquante de 50 kg	Soit + 110 g à + 220 g pour une pratiquante de 55 kg	Soit + 60 g à + 120 g pour une pratiquante de 60 kg

REMARQUES :

- - Si votre prise de masse n'est pas qualitative, vous pouvez prendre évidemment plus de poids chaque mois grâce au gras cumulé.
- - Certaines personnes peuvent présenter des progressions qui sont en dehors du champ de prévisions ci-dessus.
- - Ces chiffres s'appliquent uniquement aux pratiquants naturels de musculation.
- - Notez que la taille de la personne influence également l'ampleur de la prise de muscle.

COMBIEN DE KILOS AU MAXIMUM UN HOMME PEUT-IL ESPÉRER GAGNER NATURELLEMENT ?

C'est une vaste question qui, à ce jour, a autant de réponses qu'il y a de pratiquants de musculation. Des références mondiales de la musculation nous indiquent les chiffres suivant concernant le nombre de kilos maximum de muscles que vous pouvez gagner naturellement :

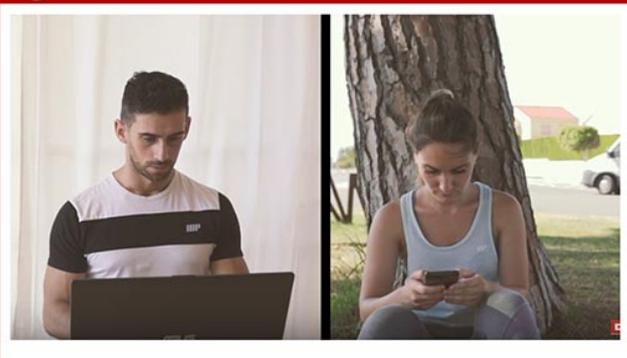
- - **LYLE MCDONALD**, coach, auteur et chercheur renommé, indique des gains entre 18 et 22 kg au bout de 4 à 5 ans d'entraînement et d'alimentation sans interruption.
- - **ALAN ARAGON**, coach et chercheur renommé, présente lui aussi, des gains aux alentours de 20 kg sur les quatre premières années.
- - Martin Berkhan, coach et auteur renommé, propose le modèle suivant avec une limite de prise de muscle fixée à : votre taille (en m) - 100 = votre poids maximal pour 4 à 5 % de masse grasseuse. Exemple pour un homme de 1,75 m : 75 kg avec un taux de 4-5 % de graisse, soit 78 à 79 kg pour environ 10 % de graisse.



COMBIEN DE KILOS AU MAXIMUM UNE FEMME PEUT-ELLE ESPÉRER GAGNER NATURELLEMENT ?

Chez la femme, la prise de muscle maximale est d'environ la moitié de celle des hommes (soit environ 10 kg).

 CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



fitnfood

Disponible chez Power-Food's J-M.B ®

Un beurre de cacahuètes...



Révolutionnaire

100% naturel

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



GIUDITTA TACCAN





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT LA CRÉATINE PEUT VOUS AIDER À BRÛLER LA GRAISSE

■ Vous voulez savoir comment la créatine peut vous aider à brûler la graisse ? J'ai réuni pour vous trois recherches récentes pour vous parler de la créatine, la perte de graisse, la prise de muscle, mais aussi la santé du cerveau et du cœur.

Les personnes qui manquent le plus de créatine sont les végétariens et végétaliens, mais aussi les personnes âgées et les personnes sous régime hypocalorique sévère.

En effet, la créatine se trouve majoritairement dans les protéines animales et les cas ci-dessous les suppriment ou les réduisent souvent.



NESS-MAG.FR

TNESS-MAG.FR

COMMENT LA CRÉATINE AUGMENTE LE MUSCLE ET BRÛLE LA GRAISSE ?

Une méta-analyse, publiée dans le *Journal of Strength & Conditioning Research*, révèle que la créatine améliore la composition corporelle des adultes pratiquant la musculation.

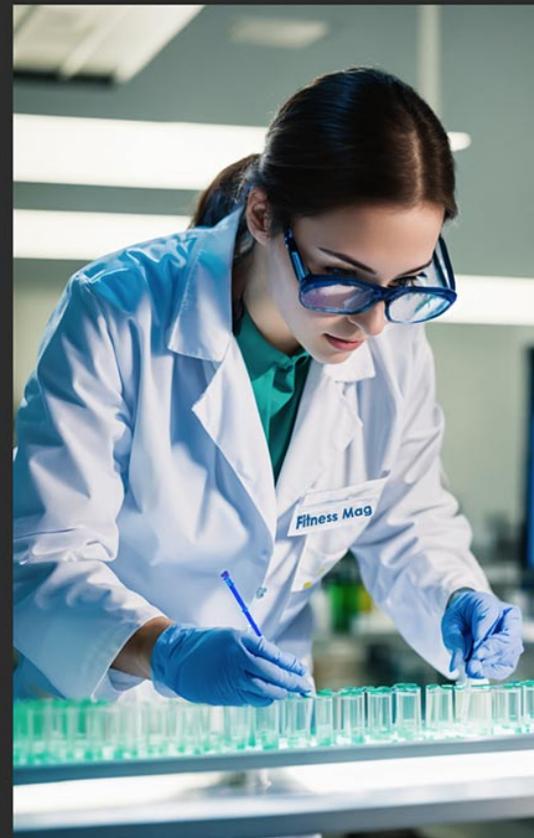
En comparant l'entraînement en résistance seul à l'entraînement avec la créatine, les résultats montrent des gains de muscle notables.

LA MASSE MUSCULAIRE MAIGRE AUGMENTE DE 1,14 KG ET LA MASSE GRASSE DIMINUE DE 0,73 KG AVEC LA CRÉATINE.

L'étude a analysé 12 recherches sur des adultes de moins de 50 ans et a constaté que la prise de 7 grammes ou 0,3 grammes par kilo de poids corporel de créatine par jour est efficace.

La créatine réduit également le pourcentage de graisse corporelle de 0,88%.

Contrairement à l'idée reçue populaire, l'ajout de glucides n'a pas amélioré les effets de la créatine.



LA CRÉATINE POUR LE CERVEAU

Une étude systématique et méta-analyse a exploré **les effets de la prise de créatine monohydrate sur le cerveau des adultes.**

LES RÉSULTATS MONTRENT UNE AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE DE LA MÉMOIRE CHEZ LES PERSONNES PRENANT DE LA CRÉATINE. PLUS DE 1000 PARTICIPANTS ONT ÉTÉ ANALYSÉS, RÉVÉLANT UN IMPACT POSITIF NOTABLE SUR LES PERFORMANCES DE MÉMOIRE.

La vitesse de traitement de l'information a également été améliorée, particulièrement chez les femmes, selon huit études incluses dans l'analyse.

En revanche, la créatine n'a pas montré d'effet significatif sur les fonctions exécutives ou l'attention. Les bienfaits semblent aussi varier selon l'âge et l'état de santé, avec des effets plus marqués chez les adultes en bonne santé de 18 à 60 ans et ceux souffrant de maladies spécifiques.

Ces résultats suggèrent que la créatine est utile pour maintenir ou améliorer les capacités cognitives, notamment la mémoire et la rapidité mentale.



CRÉATINE POUR UN CŒUR EN FORME

Des chercheurs (dont l'un est sponsorisé par un vendeur de créatine) **ont découvert que la supplémentation en créatine pourrait améliorer la santé cardiaque et vasculaire des hommes âgés de 55 à 80 ans.**

Dans cette étude, 20 grammes de créatine par jour pendant une semaine ont montré des résultats prometteurs. Les hommes prenant de la créatine **ont eu une meilleure élasticité artérielle. La pression artérielle systolique a également diminué**, passant de 144 à 136 mmHg du côté droit. En revanche, les groupes placebo et contrôle n'ont montré aucune amélioration notable.

Les résultats suggèrent que la créatine pourrait être un complément efficace pour la gestion des maladies cardiovasculaires chez les seniors, en réduisant l'inflammation chronique et en améliorant le contrôle de la glycémie et des lipides sanguins.

Il faut noter que des doses de 20 g par jour ne sont pas nécessaires, **3 À 5 G PAR JOUR SONT SUFFISANTS, À RÉPARTIR SUR LES REPAS.**



QUESTION ABONNÉ : LA CRÉATINE EN MUSCULATION

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



(Nouveau) Power-Food's J-M.B.® Collection (Body & Fitness)

A découvrir dans notre magasin ou en ligne...



N'attendez plus...



Nous essayer c'est nous adopter...



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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique

WEB    

▶ PRÉPARATION PHYSIQUE

VOUS ÊTES LE PLUS
FORT
EN DÉBUT DE
SOIRÉE!



Photos wallpappentare.com

LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE DE LA MUSCULATION SE SITUE VERS 18 HEURES, SELON UNE ÉTUDE RÉALISÉE AU LABORATOIRE FRANÇAIS DE L'INSERM. SELON LA RECHERCHE, PUBLIÉE IL Y A QUATRE ANS DANS CHRONOBIOLOGY, VOS MUSCLES SONT LES PLUS FORT EN DÉBUT DE SOIRÉE.



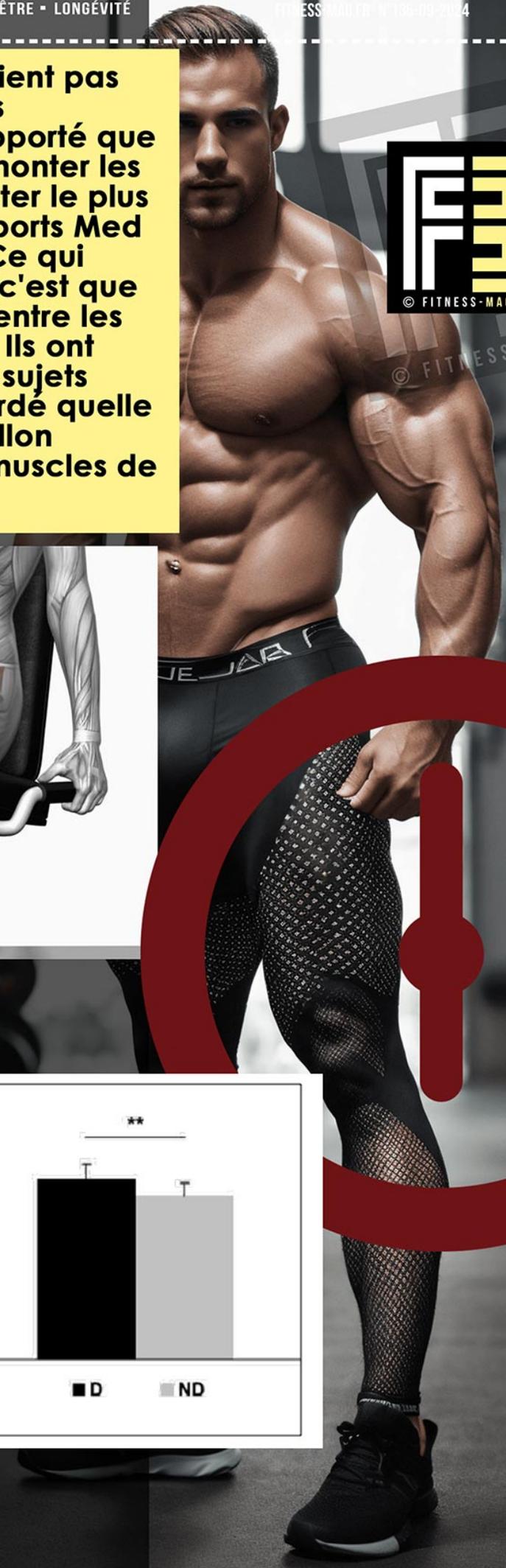
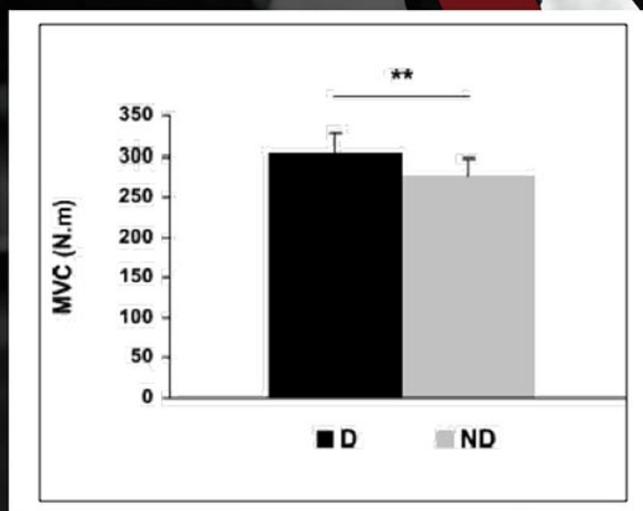
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

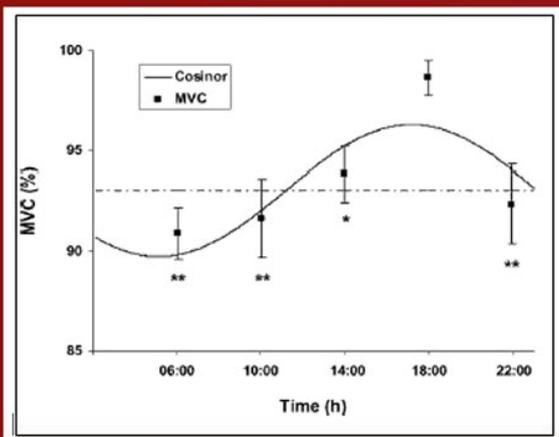
Les découvertes des chercheurs n'étaient pas complètement nouvelles. En 1992, des scientifiques du « British Sport » ont rapporté que les sujets testés étaient capables de monter les escaliers le plus rapidement et de sauter le plus loin juste après six heures du soir. [J Sports Med Phys Fitness. 1992 Déc ; 32(4):343-7.] Ce qui était nouveau dans l'étude française, c'est que les chercheurs faisaient la distinction entre les muscles dominants et non dominants. Ils ont d'abord fait jouer au football leurs dix sujets masculins en bonne santé et ont regardé quelle jambe ils utilisaient pour frapper le ballon automatiquement. Ils ont qualifié les muscles de cette jambe de « dominants ».



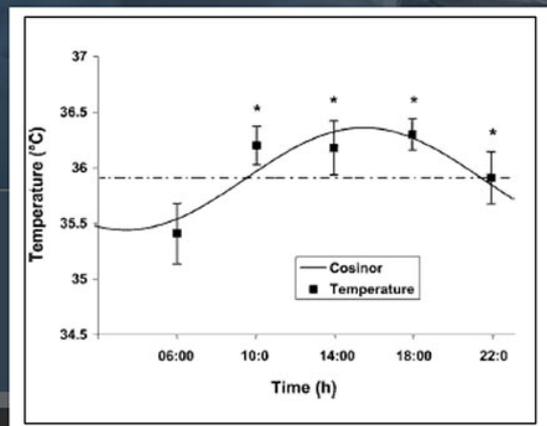
Les chercheurs ont ensuite déterminé la force maximale des quadriceps des sujets testés sur un dynamomètre : une machine d'extension de jambe équipée d'un équipement de mesure. Les chercheurs ont mesuré les quadriceps gauche et droit séparément à 06h00, 14h00, 18h00 et 22h00. Peu importe l'heure à laquelle les chercheurs ont pris leurs mesures – les muscles de la jambe dominante étaient toujours plus forts. D = dominant ; ND = non dominant.



La force maximale moyenne que les sujets étaient capables de développer a fluctué tout au long de la journée. Voir ci-dessous. Les carrés noirs représentent la force moyenne des muscles dominants et non dominants. **À six heures du matin, les muscles sont les plus faibles, et à six heures du soir, ils sont les plus forts.** Les muscles dominants et non dominants fluctuent du même degré.



Les chercheurs ont également enregistré la force des signaux nerveux vers les muscles. Ils n'ont trouvé aucun effet expliquant pourquoi les sujets étaient plus forts à six heures du soir. **Ils ont cependant remarqué une relation avec la température corporelle. Les fluctuations de la température corporelle étaient similaires aux fluctuations de la force maximale.**



La température corporelle est la plus élevée à quatre heures de l'après-midi. Cela signifie que le métabolisme du corps est le plus élevé à ce moment-là. Un peu plus tard, les muscles sont au summum de leur force. Les chercheurs pensent que l'augmentation du métabolisme permet aux cellules musculaires de fonctionner au mieux.

Il y a plus d'arguments en faveur du fait que le début de la soirée est le meilleur moment pour la musculation. C'est à ce moment-là que la relation entre l'hormone anabolisante (testostérone) et l'hormone catabolique (cortisol) est la plus favorable. Cela signifie que vos muscles récupèrent plus rapidement après la séance d'entraînement et se développent donc mieux.

À court terme, peu importe que vous pratiquiez la fonte le matin ou l'après-midi. Mais si vous pouvez choisir, alors probablement à long terme, il est préférable de s'entraîner l'après-midi, écrivent des scientifiques de l'Université du Sport Finlandaise de Jyväskylä dans le Journal of Strength & Conditioning Research

L'ENTRAÎNEMENT DE L'APRÈS-MIDI EST (LÉGÈREMENT) PLUS EFFICACE QUE CELUI DU MATIN.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

Il y a quelque chose de magique à faire de la musculation tôt le matin. Se pumper alors que le reste de la ville dort encore semble spécial.

Mais est-ce plus efficace ? Développez-vous vraiment plus de muscles si vous vous entraînez à sept heures du matin qu'à, disons, six heures du soir ? Les Finlandais ont tenté de répondre à cette question en faisant une expérience avec 24 hommes dont l'âge moyen était de 30 ans.

Huit hommes sont restés « dans leur canapé (sic) » ; Ils étaient le groupe témoin. Seize autres ont entraîné leurs jambes, faisant des squats, des jump-squats, de la presse et des legs extensions. Pendant les 10 premières semaines, ils se sont tous entraînés tard dans l'après-midi pour parfaire leur entraînement, puis les seize ont été divisés en deux groupes. Neuf hommes se sont entraînés pendant 10 semaines entre 7 et 9 heures du matin. Sept hommes se sont entraînés pendant 10 semaines entre 17 et 7 heures du soir. Les athlètes du matin et de l'après-midi ont suivi le même programme.

CONCLUSION :

Après 20 semaines, les chercheurs ont mesuré la croissance des quadriceps des sujets testés. Ils ont constaté que les muscles des jambes du groupe de l'après-midi présentaient une augmentation de volume plus importante que les quadriceps du groupe du matin. La différence entre les groupes du matin et de l'après-midi n'était pas significative. Par rapport aux hommes du groupe témoin, qui n'avaient effectué aucun exercice, les deux groupes avaient des muscles plus volumineux.

Les chercheurs ont également mesuré l'augmentation de la force des sujets. Ici, la différence entre les groupes du matin et de l'après-midi était négligeable. Le poids auquel le groupe du matin n'a réussi qu'à 1 répétition avec le squat a augmenté de 46 kilogrammes au cours de la période de 20 semaines. Dans le groupe de l'après-midi, le chiffre était de 45 kilogrammes. Le programme d'entraînement des hommes n'était pas réellement destiné à la force, mais était conçu pour atteindre l'hypertrophie.

Les chercheurs concluent que pendant une période de 2 à 3 mois, peu importe que vous vous entraîniez le matin ou l'après-midi. Si vous vous entraînez pour développer votre force, cela n'a pas d'importance du tout.

Mais si vous vous entraînez parce que vous voulez développer plus efficacement vos muscles, alors à long terme, l'entraînement de l'après-midi est peut-être plus efficace.

Un scientifique de « American Sport » a déjà publié les résultats d'une étude dans laquelle les bodybuilders qui s'entraînaient après 6 heures du soir accumulaient plus de masse musculaire et perdaient plus de masse grasse que les bodybuilders qui s'entraînaient avant 10 heures du matin. **Théoriquement, il n'est pas si improbable que faire de la musculation en début de soirée soit plus efficace. Il existe des études fondamentales qui montrent que vous êtes le plus fort le soir.**

1ère étude : Source : *Chronobiol Int.* 2005;22(3):541-58.

2ème étude : Source : *J Strength Cond Res.* 2009 Dec;23(9):2451-7



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



COMMENT S'ENTRAINER EN MUSCULATION APRÈS 50 ANS ?

**Peut-on faire de la musculation après 50 ans ?
Contrairement à certaines idées reçues, la réponse
est oui !**

Et c'est même largement recommandé, tant les bienfaits de l'activité physique sont nombreux. Certes, après un certain âge, muscler son corps devient de plus en plus difficile. Mais avec un bon programme de fitness et une alimentation adaptée, il reste tout à fait possible de sculpter vos pectoraux, vos abdominaux, vos biceps, vos triceps ou vos fessiers. Grâce à ces quelques conseils, vous allez vous refaire une jeunesse en un rien de temps !

COMMENT CHOISIR UN PROGRAMME DE MUSCULATION APRÈS 50 ANS ?

Que vous cherchiez à prendre de la masse ou à perdre du poids, ces quelques conseils vous permettront d'atteindre votre objectif.

INTÉGREZ DE LA RÉSISTANCE À VOS ENTRAÎNEMENTS

Se muscler à 50 ans implique nécessairement de suivre un entraînement de musculation avec de la résistance. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ?

L'objectif est d'appliquer une contrainte sur vos muscles pour engendrer des micro lésions dans les fibres musculaires. Ces fibres vont ensuite se reconstruire dans les jours suivant la séance, et grossir par la même occasion.

C'est le principe de l'hypertrophie. Et cela vaut aussi bien pour le bas que pour le haut du corps.

Il existe plusieurs manières de mettre vos muscles sous tension :

Au poids du corps sur certains exercices (pompes, tractions, squat, etc.)

Avec des élastiques de résistance
En utilisant des barres et des haltères
En s'entraînant sur des machines guidées, pour une plus grande stabilité
L'entraînement en résistance favorise aussi le renforcement des articulations. Attention toutefois à y aller de manière progressive.

Les débutants privilégieront les exercices au poids du corps ou avec des bandes élastiques, avant de commencer à travailler avec des charges légères. Car oui, il est possible de débiter la musculation après 50 ans !



L'entraînement au poids du corps est idéal pour préserver des articulations déjà fragiles.

De leur côté, les pratiquants ayant déjà de l'expérience pourront directement pousser de la fonte, en veillant à ce que les charges soient adaptées.

Dans les deux cas, n'hésitez pas à faire appel à un coach sportif qui saura vous accompagner.

Nul besoin de posséder des kilos de matériel pour progresser. En salle de sport ou à la maison, vous pourrez perdre du gras et vous muscler avec quelques équipements bien choisis.

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

TRAVAILLEZ L'ENSEMBLE DU CORPS

Pour amorcer une transformation physique à 50 ans, il est essentiel de solliciter l'ensemble de vos muscles, du haut et du bas du corps.

Adopter un programme d'entraînement équilibré est la clé pour votre développement musculaire.

Optez pour des exercices de base (développé couché, développé militaire, squat, etc.) pour solliciter les grands groupes musculaires, puis complétez chaque séance avec des exercices d'isolation.

En procédant ainsi, vous aurez suffisamment de temps de repos entre chaque séance de musculation pour bien récupérer.

Rappelez-vous, c'est lorsque vos muscles se reposent qu'ils se construisent.

Concentrez-vous sur votre mobilité et votre force. Inutile de vouloir pousser ou soulever lourd. Il est largement préférable d'utiliser des poids plus légers, mais en soignant la technique d'exécution. Vous éviterez ainsi des blessures inutiles (mal de dos, douleurs aux articulations, etc.).

Votre entraînement ne doit pas dépasser 1 heure.

FAITES DES ACTIVITÉS SPORTIVES COMPLÉMENTAIRES

Pour une personne qui souhaite se remettre au sport à 50 ans, ou qui désire se maintenir en forme, il peut être intéressant de compléter la pratique de la musculation par d'autres activités physiques.

Le plus efficace sera toujours de varier les activités afin de mobiliser tous les groupes musculaires et de rester en bonne santé. Privilégiez autant que possible celles qui ont un impact moindre sur les articulations.

Ainsi, associer du renforcement musculaire avec des exercices de cardio est un excellent moyen de maintenir votre système cardio-vasculaire. Répartissez, par exemple, 3 séances de musculation et 1 autre type de séance sur la semaine.

Voici quelques idées d'activités complémentaires :

LA GYM DOUCE : associant des mouvements de respiration, d'équilibre et de cardio, cette méthode vise à renforcer vos muscles profonds et à améliorer votre posture.

LA MÉTHODE PILATES OU LE YOGA : pour ceux qui souhaitent renforcer leur ceinture abdominale en douceur, mais efficacement, c'est l'activité à choisir. Elle allie remise en forme, stretching et relaxation en tonifiant tous les muscles de votre corps. Vous gagnerez également en souplesse et en mobilité.

LA MARCHÉ : les bienfaits de la marche sont nombreux. Cette activité participe à la réduction des douleurs articulaires et à la tonification du corps.

L'aquagym : si vous souffrez d'arthrose, d'arthrite ou de douleurs musculaires, c'est le sport qui vous conviendra en premier lieu. En effet, l'eau agit comme une aide précieuse pour accompagner chacun de vos mouvements. Elle se pratique généralement en cours collectifs.

LA CORDE À SAUTER : si vous ne souffrez pas de vos articulations, ce sport est l'un des plus complets qui existe. Il sollicite aussi bien les membres inférieurs que supérieurs, augmente votre équilibre, améliore votre souffle et aide à brûler des calories.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

UN MOUVEMENT VOUS FAIT MAL ? VOUS NE VOUS SENTEZ PAS À L'AISE SUR UN EXERCICE ?

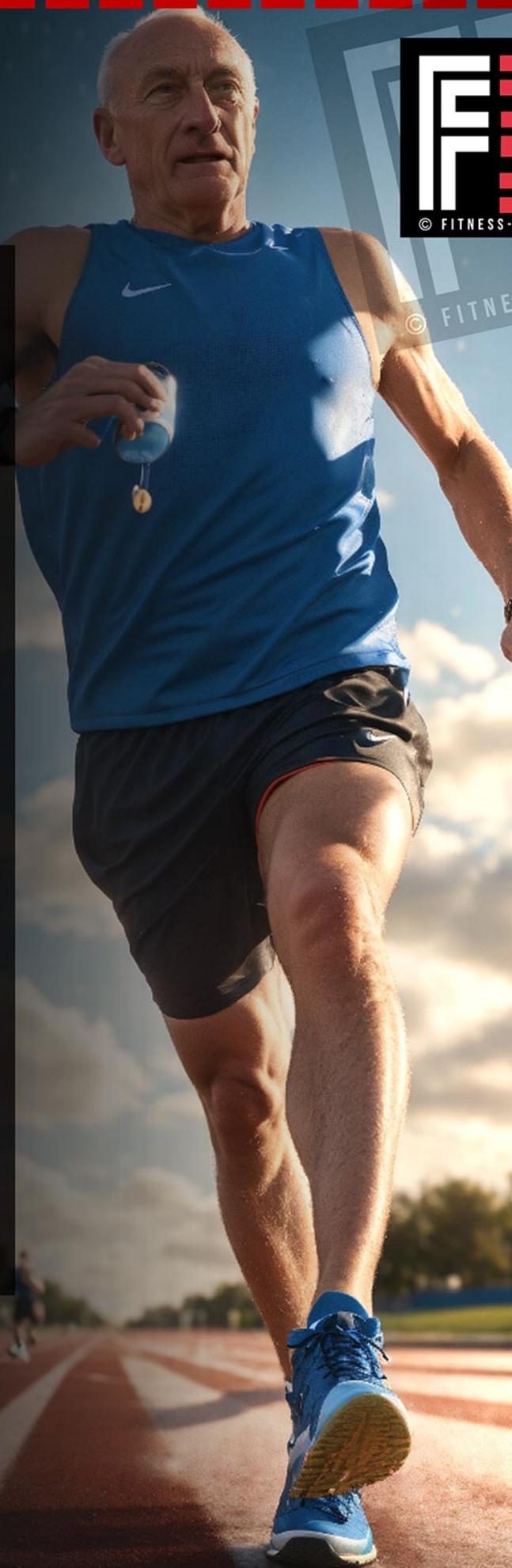
Heureusement, il existe de multiples variantes pour cibler un muscle. Votre ressenti compte. Il est même plus important que tout le reste. En cas de besoin, faites appel à un professionnel du coaching qui pourra vous conseiller sur les meilleurs exercices à faire, en tenant compte de vos besoins et de vos antécédents.



Faire appel à un coach sportif est un excellent moyen de se maintenir ou de se remettre en forme.

Pensez aussi à bien vous échauffer avant chaque entraînement, au moins durant 15 minutes. Vous limiterez le risque de vous blesser. Cela est vrai à 20 ans, mais encore plus à 50 ans lorsque les articulations (poignets, coudes, hanches, genoux, etc.) commencent à souffrir.

Enfin, avant de vous lancer, n'hésitez pas à consulter l'avis d'un médecin.



EXEMPLE DE PROGRAMME DE MUSCULATION APRÈS 50 ANS

Voici un exemple de programme d'entraînement physique pour une personne de 50 ans. Vous pouvez le faire au poids du corps et avec des bandes élastiques, ou avec des charges dans une salle de musculation.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

SÉANCE 1 : PECTORAUX ET ÉPAULES

Exercices	Nombre de répétitions
Pompes	4 x 10 répétitions
Développé couché	3 x 8 répétitions
Développé militaire	4 x 10 répétitions
Élévations latérales	3 x 8 répétitions
Élévations frontales	3 x 8 répétitions

SÉANCE 2 : ACTIVITÉ CARDIO OU RENFORCEMENT POSTURAL (MARGE, NATATION, CYCLISME, YOGA, ETC.)

SÉANCE 3 : JAMBES

Exercices	Nombre de répétitions
Squat	4 x 10 répétitions
Deadlift sur une jambe	3 x 8 répétitions
Fentes marchées	3 x 10 répétitions
Extensions des mollets debout	4 x 12 répétitions
Élévations de bassin	4 x 10 répétitions
Abdominaux (crunchs)	4 x 10 répétitions

SÉANCE 4 : DOS, BICEPS ET TRICEPS

Exercices	Nombre de répétitions
Tirage horizontal	4 x 10 répétitions
Rowing buste penché	4 x 10 répétitions
Curls biceps	4 x 10 répétitions
Curls prise marteau	4 x 10 répétitions
Extensions au-dessus de la tête	4 x 12 répétitions

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION POUR LES SENIORS

UNE NUTRITION RICHE EN PROTÉINES

En plus de l'entraînement, une prise de muscle repose grandement sur la qualité de l'alimentation.

Manger correctement vous permettra d'apporter à votre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner pleinement.

À ce titre, vous devez veiller à respecter votre total calorique. Ce dernier est à ajuster selon que vous souhaitiez perdre du gras ou en prendre.

Il en est de même pour la répartition de vos macronutriments (glucides, protéines et lipides)..

J'attire notamment votre attention sur le rôle des protéines. Une étude de 2017, menée par une équipe de l'université McGill au Canada et publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition, a ainsi constaté que les quinquagénaires (et plus) ne consommaient des protéines qu'au moment du dîner.

Or, ce macronutriment est fondamental, car il participe au maintien de la masse musculaire, et de l'autonomie par la même occasion. Les chercheurs ont donc conclu en invitant les plus de 50 ans à consommer des

protéines à tous les repas (matin, midi et soir).

De plus, favorisez les aliments naturels et délaissez au maximum les produits ultra transformés, riches en sucre et en matières grasses. Voici des aliments que vous pouvez utiliser au quotidien :

La viande blanche (poulet, dinde, etc.)
Le poisson
Les oeufs
Les fruits et légumes
Les légumineuses
Les produits à base de céréales complètes
Les oléagineux

Enfin, ne négligez pas l'hydratation, indispensable au soutien de la construction musculaire.



L'alimentation et l'hydratation sont les clés d'une bonne santé.

QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES APRÈS 50 ANS ?

Passé un certain âge, pour rester en bonne santé, il peut être intéressant de se supplémenter en vitamines et en minéraux.

Gardez en tête que les compléments n'ont pour seule vocation que de venir compléter des besoins non couverts par votre alimentation solide.

Pourquoi ne pas également vous tourner vers la spiruline, une algue aux nombreuses vertus, capable de freiner les effets du vieillissement ?

Enfin, une question qui revient souvent chez mes élèves est : Peut-on prendre de la whey après 50 ans ?

La réponse est oui, bien sûr. La protéine en poudre est un excellent moyen d'assurer un apport suffisant en protéines jour après jour, surtout si vous avez du mal à y parvenir avec vos repas habituels.

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION

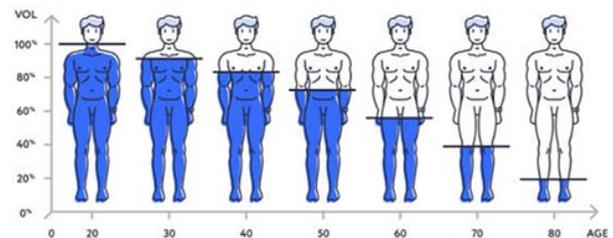
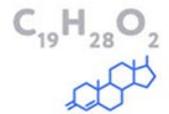
Le corps subit de nombreux changements au cours de la vie. C'est notamment le cas lorsqu'on vieillit. Le mode de vie change également, car les personnes âgées ont tendance à être plus sédentaires.

Il convient donc d'adapter sa nutrition, et de se préoccuper davantage de sa condition physique. En effet, plus vous devenez vieux, plus vous risquez de souffrir de sarcopénie, une perte de masse musculaire naturelle pouvant rendre difficile certains gestes de la vie quotidienne.

Ce changement résulte d'une modification du taux de vos hormones, notamment de la baisse de la testostérone. Cela contribue à atrophier les muscles profonds du corps et, dans certains cas, à accumuler de la graisse au niveau de la sangle abdominale. Il faut donc lutter pour maintenir son tonus musculaire.

TESTOSTERONE

MAJN HORMONE



La production de testostérone dans le corps décline au fil du temps.

J'ajoute qu'il est plus difficile de construire du muscle, car le vieillissement du corps empêche le bon déroulement de la synthèse des protéines.

Or, plus vous avez de masse musculaire, plus votre corps va brûler des calories, ce qui est très important pour éviter d'accumuler trop de graisse corporelle. C'est cette combinaison d'effets qui fait que le vieillissement est souvent associé à une prise de poids.

Si vous ne faites pas des exercices de musculation régulièrement, et que vous ne changez pas votre alimentation, alors vous prendrez inévitablement de la masse grasse.

En résumé, faire de la musculation après 50 ans est idéal pour :

- BRÛLER DES CALORIES**
- RÉDUIRE LE RISQUE**
- CARDIO-VASCULAIRE**
- AMÉLIORER LES FONCTIONS**
- COGNITIVES**
- LIBÉRER LES HORMONES DU**
- BIEN-ÊTRE (ENDORPHINE)**
- DIMINUER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ**
- AMÉLIORER LE SOUFFLE ET**
- L'ENDURANCE**
- DÉVELOPPER LA FORCE MOTRICE**
- RAJEUNIR LE CORPS**

PEUT-ON RÉELLEMENT SE MUSCLER APRÈS 50 ANS ?

Entre la baisse de la testostérone et la fonte musculaire, est-il réellement possible de gagner du muscle passé 50 ans ?

Bien sûr ! Il est possible de se muscler, peu importe votre âge ! Que vous choisissiez de vous entraîner en salle de musculation ou à la maison, vous verrez votre corps changer en quelques mois.

N'oubliez pas que votre programme de muscu doit être associé à une nutrition de qualité. Avec une bonne dose de volonté, vous avez toutes les cartes en main pour déplacer des montagnes. La preuve avec ces 2 élèves de la team qui ont atteint des physiques remarquables à plus de 50 ans.



Patrice et Gilles, 2 élèves de la team ayant transformé leur physique à plus de 50 ans.

EN REVANCHE, CE SERAIT MENTIR DE VOUS DIRE QUE CELA VA SE FAIRE EN QUELQUES SEMAINES. SI CELA EST LE CAS POUR UN PRATIQUANT DE MUSCULATION DE 20 À 40 ANS, IL VOUS FAUDRA PLUS DE TEMPS ET DE PATIENCE À PLUS DE 50 ANS.

Quoi qu'il en soit, il est vital de rester actif le plus longtemps possible. Pour cela, choisissez des exercices adaptés et avancez à votre rythme. Si vous faites appel à un coach, ce dernier vous guidera tout au long du processus de remise en forme.



CONCLUSION

VOUS L'AVEZ COMPRIS, L'ÂGE N'EST PAS UN FREIN À LA PRATIQUE SPORTIVE.

Avec un programme d'entraînement adapté à vos capacités et une bonne diète, il est tout à fait possible de vous muscler en tant que senior.

Plus largement, il est vivement recommandé de faire de la musculation après 50 ans pour contrer les effets de la vieillesse et rester durablement en bonne santé.



JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans le monde de la musculation à domicile. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'être sûr de bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

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

LIBÉRA.SITE



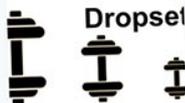
COMMENT S'ENTRAÎNEAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un dieu du bodybuilding souvent bien que cet Autrichien de naissance du destin se fit à travers un entraînement dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



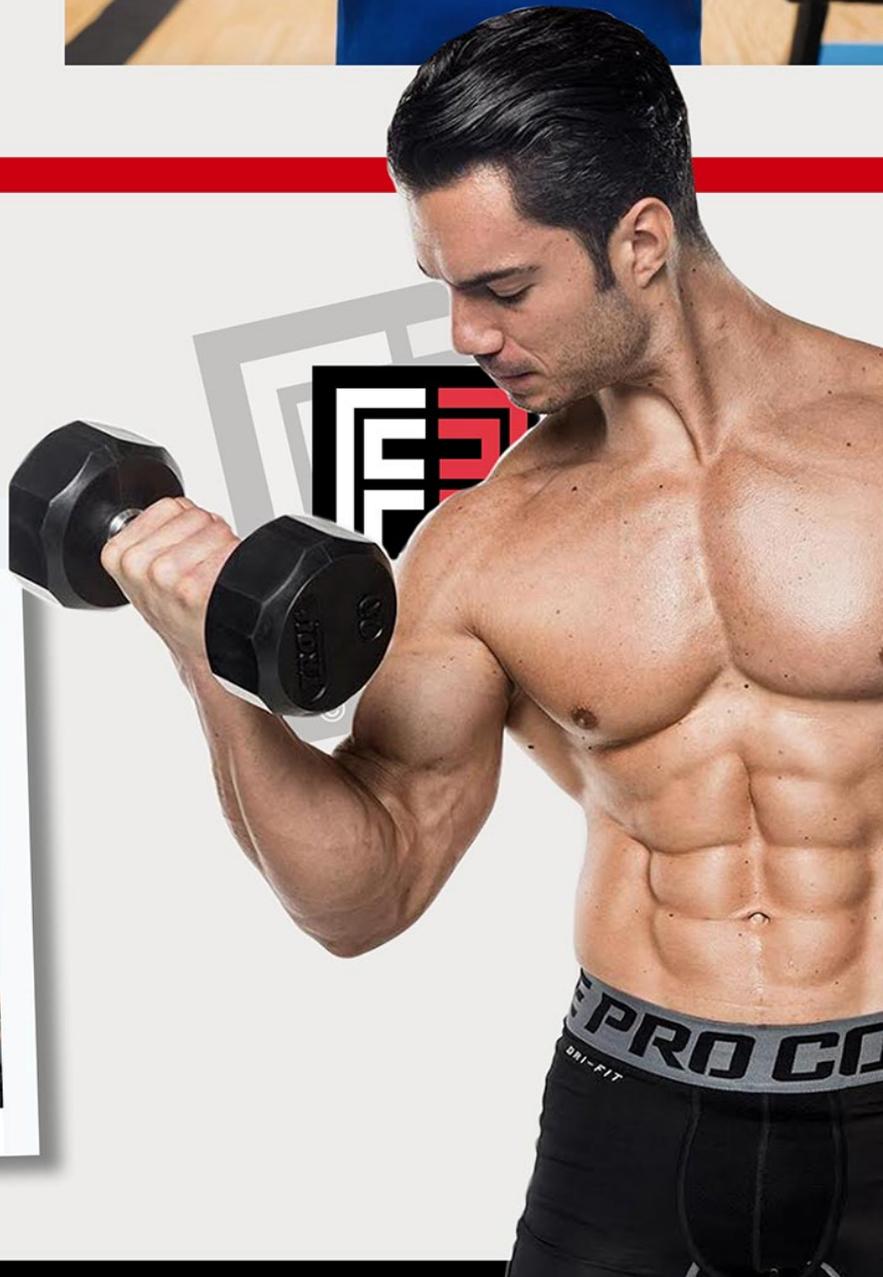
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉBRATION ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



PROGRAMME DE MUSCULATION

POUR LES CUISSSES !

DE JADE MOMPO

Photos Sarah MEUNIER

Le parcours de Jade est un exemple brillant de la façon dont la passion et la détermination peuvent ouvrir des portes vers des horizons inattendus. De son début en danse à ses explorations diverses dans le monde du fitness et du spectacle, Jade a su transformer ses défis personnels en opportunités exceptionnelles.

Son parcours l'a menée à des disciplines aussi variées que la pole dance, la contorsion, et la suspension aérienne, chacune enrichissant son expérience et son art. À travers ces pratiques, elle a non seulement découvert des dimensions inédites de son corps et de son esprit, mais elle a également trouvé des moyens uniques d'inspirer et d'émerveiller son public.





Le but est de travailler l'ensemble de la partie inférieure du corps, avec un focus sur les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers. Le programme est conçu pour maximiser les sensations musculaires, améliorer la sollicitation des fessiers, et préparer la rentrée avec une approche plus intensive.

La séance est organisée en mode circuit, avec des ajustements progressifs pour la rentrée de septembre, où chaque exercice sera exécuté avec des charges plus lourdes :

EXERCICE N°1 LEG EXTENSION



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
LEG EXTENSION (PRÉ-FATIGUE)	4	15
OBJECTIF : Fatiguer les quadriceps avant de passer au squat pour mieux isoler les fessiers.		

EXERCICE N°2 SQUAT SEMI-SUMO



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

SQUAT SEMI-SUMO

4

15

NB : 15 répétitions (réduire à 12, 10, puis 8 en augmentant la charge progressivement)

POSITION : Pieds écartés légèrement plus que la largeur des hanches, pointe des pieds vers l'extérieur.

OBJECTIF : Solliciter principalement les fessiers en réduisant la contribution des quadriceps déjà fatigués.



EXERCICE SÉRIES RÉPÉTITIONS

SQUAT À LA POULIE BASSE 4 12

POSITION : Pieds parallèles, écartés à la largeur du bassin, buste bien droit.

OBJECTIF : Travailler les quadriceps et étirer les fessiers.

JADE MOMPO

3A

EXERCICE N°3 SQUAT À LA POULIE BASSE

3B



EXERCICE N°4 FENTES À LA POULIE BASSE

4A

EXERCICE SÉRIES RÉPÉTITIONS

FENTES À LA POULIE BASSE 4 15
(une jambe après l'autre)

OBJECTIF : Accentuer le travail des quadriceps et des fessiers.

4B

■ EXERCICE N°5 KICK BACK À LA POULIE BASSE

EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

KICK BACK À LA POULIE BASSE

4

20

TECHNIQUE : 2 secondes d'isométrie en fin de mouvement, jambe tendue.

OBJECTIF : Isoler les fessiers avec un travail en extension de la hanche.

EXERCICE N°6

SOULÈVÉ DE TERRE À LA POULIE BASSE



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
SOULÈVÉ DE TERRE À LA POULIE BASSE	4	15

NB : 15 reps (réduire progressivement à 12, 10, puis 8 en augmentant la charge progressivement)
Position : Poids du corps sur l'avant pour cibler les fessiers et l'arrière des cuisses.
OBJECTIF : Terminer le travail des fessiers, ischio-jambiers, et bas du dos.

MÉTHODOLOGIE DU CIRCUIT :

- Premier Circuit :** On enchaîne les exercices à la suite les uns des autres avec 20 secondes entre chaque exercice, 15 répétitions par exercice, avec 1 minute 30 de repos à la fin du premier circuit.
- Deuxième Circuit :** 12 répétitions par exercice, avec 1 minute 45 de repos après le deuxième
- Troisième Circuit :** 10 répétitions par exercice, avec 2 minutes de repos.
- Quatrième Circuit :** 8 répétitions par exercice, avec 2 minutes 15 de repos.
- Dernier Circuit :** Retour à 20 répétitions pour chaque exercice avec 2 minutes 30 de repos.



Ajustements pour la Rentrée de Septembre :

Pour la rentrée, Jade passera d'une approche circuit à une approche exercice par exercice. Les poids seront significativement augmentés pour chaque mouvement afin de maintenir la densité musculaire et approfondir le travail musculaire. Les répétitions resteront dans la plage de 8 à 12, mais avec des temps de repos adaptés aux charges lourdes (généralement entre 2 et 3 minutes).

Ce programme intensifié lui permettra d'obtenir une meilleure hypertrophie musculaire, une densité accrue, et une plus grande force en préparation pour la saison à venir.

AMPHORA HEALTHY

Diététique de la musculat*ion*

MASSE · FORCE · PERTE DE GRAISSE · SANTÉ · PERFORMANCE

Olivia MEEUS

Diététicienne nutritionniste

Frédéric MOMPO

Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA



COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE ICI

AMPHORA



**136 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11129

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