

# FITNESS MAG

EDITION N°138 / 11-2024

**INTERVIEW**

## SAMUEL LE BIHAN

**LES COULISSES DES TOURNAGES, ET SA PRÉPARATION PHYSIQUE!**

Photo Sarah Meunier

**DOSSIERS**

## EMIQ

**UN COMPOSANT ANABOLISANT BASÉ SUR LA QUERCÉTINE**

**TRAINING**

**L'IMAGERIE ET LA RÉPÉTITION MENTALE**

**HGH VS**

**TESTOSTERONE, STÉROÏDES**

**ET TRT : DIFFÉRENCES ET AVANTAGES**

**ZOOM SUR**

**JEFF BONNAIRE**

**MÉTHODE CLUSTER**

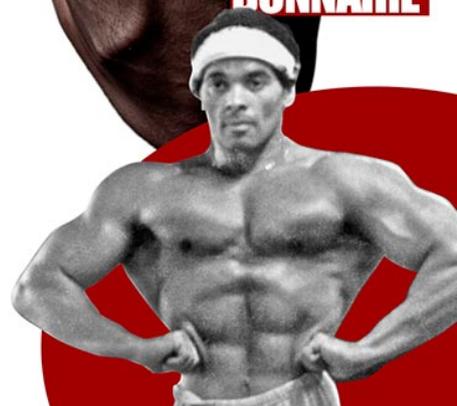
**UNE TECHNIQUE EFFICACE POUR GAGNER EN FORCE**



REPORTAGE PHOTOS

**TSUNAMI NUTRITION**

**SHOWDOWN PRO IFBB**



# 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



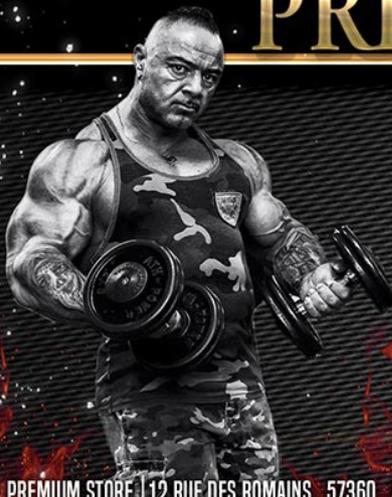
**THÉO FITNESSMITH**

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

# THE BEST PARTNER



# Misons sur la qualité

*\*Power Energy plus (nouvelle formule)*



# Boostez votre énergie ainsi que votre récupération.

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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

Editeur Numérique  
**Novacom / Lng informatique**

Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

**David Andrieu - Fred Momo - Julien Quaglierini - Juanito Cordia -  
David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Eric Mallet - -  
Bernard Dato - Vincent Alliot.**

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, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

Publicité - contact  
**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique  
**JY. Rallo**

Dépot INPI  
**Numéro : 3923218**

Information importante

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

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

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

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

#138  
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR  
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

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

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#138  
FM

## AUTONOMIE INTELLECTUELLE



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

### Mes chers lecteurs(trices),

Celles et ceux qui me suivent depuis la création du magazine en Juin 2013, connaissent la célèbre citation de Nelson Mandela que je m'approprie régulièrement : « *La connaissance est l'arme la plus puissante pour changer le monde* ».

J'adore également citer Albert Einstein quand il insiste sur le fait que « *c'est avec l'expérience que l'on acquiert la connaissance, le reste n'est que de l'information* ».

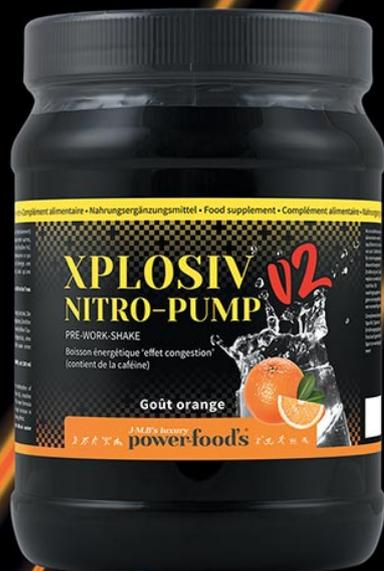
Pourquoi débiter ainsi ma préface ?  
Tout simplement car que cela soit dans la vie de tous les jours ou bien durant votre pratique sportive, vous devez tirer profits des enseignements passés.



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

Dans l'entraînement en résistance, comme dans la vie, **chaque séance est une occasion d'apprendre, de repousser ses limites et de progresser.**

Les échecs et les réussites sont des guides précieux qui nous aident à **adapter, à perfectionner et à renforcer notre approche de la culture physique.**

La connaissance ne se limite pas aux mouvements exécutés, elle englobe aussi l'écoute de son corps, la patience et la persévérance.

En nous inspirant des expériences passées et en intégrant les nouvelles connaissances, nous cultivons une discipline et une détermination à toute épreuve.

C'est ainsi que, mois après mois, nous transformons non seulement notre physique, mais aussi notre esprit.

Dans ce numéro, je vous invite donc à explorer les derniers conseils et techniques pour **enrichir votre parcours et faire de chaque entraînement une source de savoir et de dépassement de soi.**

*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 - DIETETIQUE - REPORTAGES

# SAMUEL LE BIHAN

Photo *Sarah Meunier*





DAVID ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

# AKTU KULTU

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

Texte et photographies : David Andrieu | @davidandrieu\_production

Photos d'entraînement réalisées au Samouraï d'Issoire et au Fitness Park Lille – Le 31

WEB

# AKTU KULTU

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

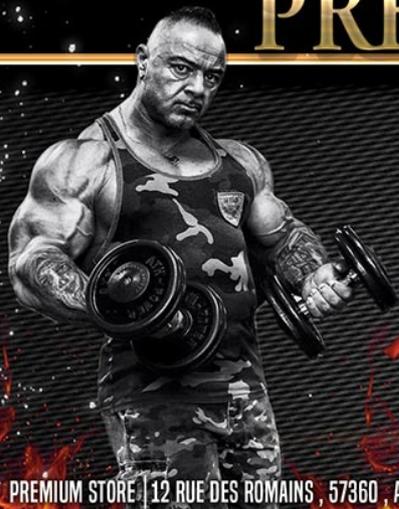
## Auriana Annonay

Une championne ambitieuse et prometteuse



Née à Paris, **Auriana Annonay** est d'origine martiniquaise et a grandi en Guadeloupe. Avant de s'installer à Lille depuis plusieurs mois, elle vivait sur l'île de la Réunion. Le mélange des cultures est ce qui définit le mieux cette sublime athlète. Côté sport, Auriana a débuté la musculation il y a près de 15 ans et les compétitions à Colmar en 2022. « J'aime être mon propre projet en étant à la fois le plasticien et l'œuvre. Et au-delà du physique, le bodybuilding m'a permis de me (re)construire mentalement suite à de nombreux traumas » avoue la belle ilienne. Après avoir obtenu de brillants résultats sportifs à La Réunion, Auriana a confirmé son potentiel cette année en décrochant deux victoires prometteuses au Natural Regional Championship NPC, en bikini class F et en master +40, au mois de juin. Actuellement en préparation pour le Tsunami Natural Pro Qualifier NPC qui se déroulera le 30 novembre à Metz, tous les espoirs et les rêves sont permis pour cette belle championne.

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

## David Richert Un athlète à fort potentiel

Originaire de Strasbourg, **David Richert** pratique la musculation depuis son adolescence. Il a deux modèles : son papa, son premier héros qui l'a initié à ce sport, et sa référence dans le bodybuilding, le mythe Arnold Schwarzenegger. L'Alsacien a participé à sa première compétition à l'âge de 22 ans et s'est distingué cette année avec un super physique qui lui a valu une encourageante 2e place au dernier NPC Regional Allison Testu dans la catégorie bodybuilding - 102 kg. *« Le bodybuilding m'apporte un confort mental. Actuellement, je suis en période hors saison pour 18 mois afin de pouvoir passer dans la catégorie reine des + 102 kg lors de mes prochaines compétitions »* précise-t-il. Soutenu par Centans, une marque de textile reconnue, le meilleur est encore à venir pour ce champion doté d'un énorme potentiel.



# AKTU KULTU

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

## May-Lise Ricordeau Une pépète venue de Normandie

Agée de 25 ans, **May-Lise Ricordeau** est une athlète bikini résidant dans le Calvados. C'est à 16 ans qu'elle a commencé à s'intéresser à la musculation, une passion transmise par ses parents. Et c'est en 2021 qu'elle a participé au Top de Colmar, sa première compétition, avec une excellente performance : une 4e place sur 11 concurrentes dans sa catégorie. Actuellement en préparation pour le Pro Qualifier Naturel NPC du 30 Novembre, tous les espoirs sont permis pour celle qui s'est hissé dans le top 5 à l'Allison Testu Cup. *« Grâce au bodybuilding, j'apprends à me surpasser, à repousser mes limites, à découvrir mes capacités physiques et à savoir jusqu'où mon corps est capable d'aller. Ce sport apporte discipline et rigueur. Il m'apporte un équilibre précieux dans ma vie »* précise May-Lise. Présentant un physique très esthétique, cette pépète normande ne devrait pas tarder à faire sa place au niveau international.



# Anne-Sophie Sanguinetti De globetrotteuse à bodybildeuse

Normande d'origine, **Anne-Sophie Sanguinetti** a longtemps habité à l'étranger : Londres, Dubaï, Doha et l'île Maurice. Depuis 7 ans qu'elle est rentrée en France, elle est installée dans les Alpes, tout près de la Suisse. Pratiquant le fitness depuis de nombreuses années, Anne-Sophie a débuté la musculation pendant la crise du Covid et a réalisé ses premiers pas sur scène l'an dernier. *« Le bodybuilding me fait me sentir bien dans ma peau. Il m'apporte plus de confiance en moi et une meilleure hygiène de vie »* détaille la Haut-Savoyarde. Sa victoire au Natural Regional Championship NPC en juin dernier lui permet d'envisager un bon résultat au Tsunami Pro Qualifier à la fin du mois de novembre, compétition pour laquelle elle se prépare. Après cette dernière échéance de la saison, Anne-Sophie souhaite faire un break l'an prochain pour développer sa masse musculaire et revenir encore plus forte sur les podiums en 2026.



**Maxime Bertola**  
L'incarnation de l'esthétique culturiste



Originaire de Haute-Savoie, **Maxime Bertola** pratique la musculation depuis 8 ans. A 33 ans, il a participé à sa première compétition de bodybuilding au mois de juin dernier à l'occasion du Natural Regional Championship NPC. Avec une victoire à son actif dans la catégorie classic physique class C, Maxime garde un bon souvenir de cet événement même si le titre overall lui a échappé. *« Je souhaite développer ma masse musculaire et augmenter ma confiance sur scène pour les prochaines échéances »* lâche Maxime. Pour la suite, il souhaite revenir encore mieux armé sur les planches mais aussi encourager sa copine lors de ses futures compétitions.

# Anabela Martins Venancio

**Le Phénix bruxellois**



Coach et athlète depuis 2020, **Anabela Martins Venancio** a débuté son parcours dans l'obscurité et la difficulté puisqu'elle souffrait d'anorexie. Depuis, elle a décidé de construire son parcours professionnel avec ce qui lui a sauvé la vie.

*« À l'époque, je cherchais à contrôler mon corps d'une manière destructrice, en surveillant de manière obsessionnelle mon alimentation et mon activité physique. C'était une lutte quotidienne »* révèle-t-elle. Pour l'heure, l'athlète belge n'a pas encore connu les hauteurs des classements mais sa victoire se trouve ailleurs. Structurer son entraînement et son alimentation pour vivre sainement et être plus fort, cela n'a pas de prix. Cette victoire sur elle-même est son plus grand succès ! Son rêve est de monter sur la scène la plus prestigieuse du monde : Olympia. Le sport lui offre une seconde chance qu'elle compte bien saisir pleinement.



**EXPLOITE  
TON  
POTENTIEL  
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JR** JULIEN QUAGLIERINI

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# MAGNESIUM CITRAT-FORCE



**Ne cherchez plus ailleurs... Le magnésium est ici...**

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# EMIQ UN COMPOSANT ANABOLISANT BASÉ SUR LA QUERCÉTINE



**Des suppléments contenant un analogue de la quercétine nommé « EMIQ » sont disponibles dans les boutiques en ligne depuis quelques années.**

Selon une étude sur les animaux publiée par des chercheurs de la confiserie japonaise Morinaga, ce supplément pourrait accélérer la croissance musculaire stimulée par la musculation ou un programme d'exercices de rééducation.

[morinaga.co.jp] L'étude a été publiée dans l'International Society of Sports Nutrition.

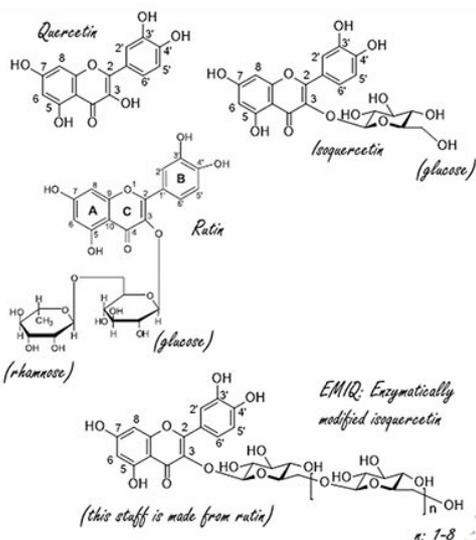


© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# EMIQ, UN ANALOGUE DE LA QUERCÉTINE...

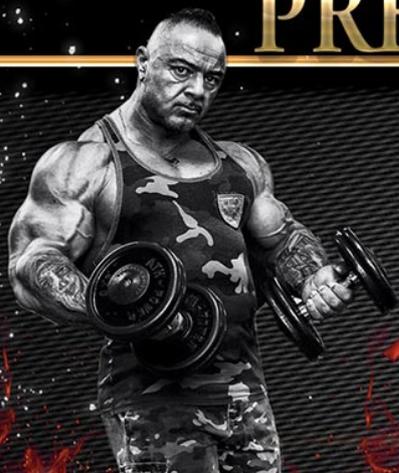
EMIQ est une abréviation mise pour Iso-Quercétine à Modification Enzymatique. Les fabricants fabriquent l'EMIQ en coupant la molécule de rhamnose de la rutine en utilisant des enzymes et en la remplaçant par 1 à 8 molécules de glucose (voir ci-dessous).



**La quercétine de l'EMIQ serait absorbée 17 fois mieux que la quercétine libre. [Biol Pharm Bull. 2009 Dec;32(12):2034-40.]**



## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

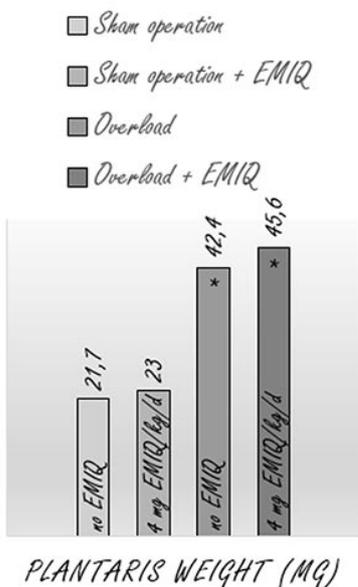
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

# L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR CETTE MOLÉCULE ENZYMATIQUEMENT MODIFIÉE

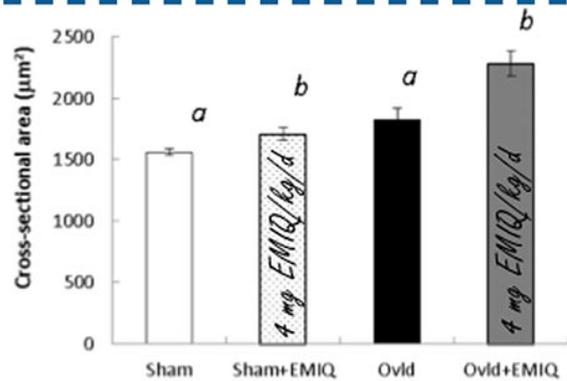
Les chercheurs japonais ont désactivé chirurgicalement deux muscles du mollet (soléaire et gastrocnémien) chez des souris mâles. Cela signifiait que le muscle plantaire devait assumer la tâche des deux muscles désactivés [Overload]. Certaines souris ont reçu de l'EMIQ dans leur nourriture. L'équivalent humain de la dose utilisée – basé sur une personne pesant 70 à 90 kg – serait d'environ 21 à 36 mg d'EMIQ par jour.

Les souris des groupes témoins ont subi une opération fictive dans laquelle aucun muscle n'a été désactivé [Sham], **Note EM:** « In control groups, a sham operation was performed by making the skin incision only ». L'expérience a duré 3 semaines.

## RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE



Après l'opération, le muscle plantaire avait gagné du poids...



Cependant, la circonférence musculaire avait augmenté davantage chez les souris ayant reçu de l'EMIQ, comme le montre le tableau ci-dessus. Les chercheurs japonais ont donné aux souris des aliments composés de 20% de protéines, dont la plupart étaient à base de soja. Les chercheurs ont répété leurs expériences, mais ont ensuite donné aux souris des aliments contenant 20% de protéines de lactosérum. Lorsque ce type de protéine a été utilisé, la dose à laquelle EMIQ est devenu efficace était dix fois supérieure.

Cela s'explique probablement parce que les acides aminés contenus dans le lactosérum permettent au corps d'éliminer plus rapidement la quercétine. EMIQ est une molécule qui fonctionne probablement mieux sur un estomac vide, pris dans un laps de temps où vous ne consommez pas de protéines.

**Conclusion de l'expérience sur l'EMIQ**  
 « La supplémentation en EMIQ a intensifié l'hypertrophie des fibres du muscle plantaire chez des souris soumises à une surcharge compensatoire », ont écrit les Japonais. « Étant donné que l'hypertrophie des fibres musculaires est bénéfique non seulement aux athlètes mais aussi aux personnes âgées atteintes d'un syndrome locomoteur, EMIQ pourrait être considéré comme un complément efficace pour diverses sous-populations nécessitant une hypertrophie et un maintien des fibres musculaires. »

Source de l'article: EMIQ, an anabolic compound based on quercetin  
 Source Ergo-log: J Int Soc Sports Nutr. 2017 Sep 2;14:32.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric MALLET

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleure partenaire

## Misons sur la qualité



**Pour une explosion de saveur  
en bouche et un résultat optimal**

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



# FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



## INTERVIEW

# SAMUEL LE BIHAN

## LES COULISSES DES TOURNAGES ET SA PRÉPARATION PHYSIQUE !

Propos recueillis par **Fred MOMPO** / photos **Sarah MEUNIER** & photothèque instagram Samuel Le Bihan

■ MA RENCONTRE AVEC SAMUEL LE BIHAN S'EST FAITE AU CERCLE TISSIER DÉBUT DES ANNÉES 2000.

J'AI EU L'HONNEUR D'ACCOMPAGNER SAMUEL DANS NOMBRE DE SES PROJETS, AUSSI BIEN POUR LE CINÉMA QU'AU THÉÂTRE OU LA TÉLÉVISION, AVEC, ENTRE AUTRES, "LA MENTALE" DE MANUEL BOURSINHAC, "MESRINE" DE JEAN-FRANÇOIS RICHET, "FRONTIÈRE" DE XAVIER GENS, OU "DISCO" DE FABIEN ONTENIENTE.

Je suis ravi de partager cette interview exclusive avec lui, à l'occasion de ses rôles dans le film "Seul" de Pierre Isoard, où il incarne Yves Parlier dans une histoire de survie et de dépassement de soi, et dans la série "Carpe Diem".

Samuel nous dévoile les coulisses des tournages, sa préparation physique intense, et ses projets futurs.



**Fred MOMPO** : Tu vas prochainement incarner le navigateur Yves Parlier dans "Seul" de Pierre Isoard . Peux-tu nous en dire plus sur ce projet et sur ton rôle ?

**Samuel LE BIHAN** : Le film retrace l'incroyable histoire d'Yves Parlier lors du Vendée Globe 2000. En pleine course, il casse son mât, se retrouvant au milieu du Pacifique, au nord. Dans une telle situation, la plupart des navigateurs auraient abandonné. Installer un mât demande normalement quatre hommes et une grue. Yves, seul, démonte, puis refait un nouveau mât, avec des pièces en carbone, les moyens du bord et des outils rudimentaires.

En plus de cela, il est blessé à la jambe, il n'a plus de nourriture, ni de radio. Malgré tout, il refuse de baisser les bras. Ce film n'est pas simplement un récit sur la voile, c'est une histoire de volonté, de dépassement de soi. Yves Parlier incarne ce refus total d'abandonner, ce qui rend le personnage si inspirant.

Le film est avant tout une leçon de courage. Yves nous montre qu'il est possible d'aller au-delà de ses limites, de ses engagements, et de ne jamais renoncer, même dans les moments les plus difficiles. La voile n'est finalement qu'un prétexte pour explorer un univers méconnu et découvrir ce que ces navigateurs hors du commun s'imposent.

Au-delà de la performance physique, le film nous montre la force d'une volonté hors norme. C'est dans l'adversité que le courage de l'homme se révèle, et c'est précisément ce que raconte l'histoire d'Yves Parlier.

**F.M.** : Tu as mentionné que le tournage a été particulièrement difficile. Peux-tu nous en dire plus sur ces défis ?

**S.L.B.** : Effectivement, le tournage a été extrêmement éprouvant. D'habitude, sur un film, il y a une ou deux journées difficiles à cause de cascades, de scènes avec des animaux, ou de lieux de tournage d'accès très compliqués. Mais là, c'était tous les jours un défi de ramener des images. Tourner en mer exige d'énormes moyens, et nous n'en avons pas. Nous étions une petite équipe, une bande de fous, avec le cadreur, l'assistante, des skippers et le propriétaire du bateau, un bateau qui a couru le Vendée Globe.

**“ AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE PHYSIQUE, LE FILM “SEUL” NOUS MONTRE LA FORCE D'UNE VOLONTÉ HORS NORME. ”**



photo Sarah MEUNIER



© FITNESS-MAG.F



Capture écran [Bande-annonce] Seul  
France Télévision

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



Le planning dépendait entièrement des marées. Parfois, nous devions partir à deux heures du matin, car le bateau avait une quille de presque cinq mètres. Il fallait une marée haute pour partir et revenir, on est parfois resté coincés en mer, dans des conditions dantesques. Nous avons filmé par tous les temps, mer calme ou déchaînée, et il fallait constamment s'adapter. Chaque jour, on se demandait si on arriverait à tourner.

Les conditions étaient vraiment rudes. Heureusement, aucun accident grave n'a été à déplorer, mais beaucoup ont souffert du mal de mer, moi le premier. Certaines scènes dans la cabine étaient particulièrement éprouvantes. Il m'est arrivé de devoir sortir pour vomir entre deux prises avant de retourner jouer. Ce tournage a renforcé la cohésion de l'équipe. Nous étions une petite équipe, mais très soudée, tous engagés à fond. Et cette fatigue, ces difficultés, nourrissaient aussi mon jeu et collaient au personnage. C'était une expérience dure, mais enrichissante, à l'image du film et de l'histoire que nous voulions raconter.

Nous savons que tu as travaillé avec Frédéric Momo, ton préparateur physique, pour atteindre cette perte de poids impressionnante. Peux-tu nous en dire plus sur votre collaboration ?

**Samuel LE BIHAN :** La production m'avait proposé un programme avec des diététiciens, mais il ne fonctionnait pas comme prévu. J'étais à environ 3 000 à 3 500 calories par jour, et leur programme, à 2 000 calories, n'avait aucun effet. Je ne perdais pas de poids, rien ne bougeait. C'est là que j'ai appelé mon vieil ami Fred Momo, un coach sportif qui maîtrise aussi très bien la nutrition. Dès qu'il m'a pris en main, j'ai commencé à voir des résultats. J'étais bloqué à un poids qui ne bougeait pas. Avec Fred, c'est différent, il donne des conseils beaucoup plus précis et accompagne de façon continue. Avec lui, j'étais confiant parce qu'il me guidait sur mon alimentation pour que je perde du gras sans perdre de muscle. Il m'a aussi aidé à maintenir ma masse musculaire grâce à des exercices physiques adaptés. Il me conseillait sur les compléments alimentaires, les vitamines, et m'encourageait à continuer même dans les moments difficiles. J'ai fini par perdre dix kilos en trois semaines ! On est descendu à 1 500, voire 1 000 calories par jour. Fred a joué un rôle clé, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique. La diète était extrêmement stricte et ça demandait une discipline de fer. L'un des aspects les plus difficiles, c'était la solitude que ça engendrait. Quand tu es entouré de gens qui mangent normalement, qui prennent un dessert ou un verre de vin, et que toi tu dois rester à l'écart, c'est mentalement épuisant. Il faut une vraie force pour ne pas céder à la tentation, et c'est là que Fred m'a vraiment aidé. Il était toujours disponible pour me soutenir, m'encourager. On a réussi à atteindre l'objectif en trois semaines, et sans son aide, je ne suis pas sûr que j'aurais pu tenir ce rythme. Par son expérience et son parcours, Fred sait ce que tu peux traverser sur une telle diète. Il a cette capacité à comprendre ce que ressent l'autre, à accompagner sans jugement, et ça fait toute la différence.



**Fred MOMPO** : Tu as une carrière diversifiée, allant du théâtre au cinéma en passant par la télévision. Comment cette diversité influence-t-elle ton approche du jeu d'acteur ?

**Samuel LE BIHAN** : Aujourd'hui, ce qui me motive, c'est le défi et sortir de ma zone de confort, surtout avec des rôles complexes qui demandent beaucoup d'engagement. Par exemple, j'ai joué un avocat qui défendait une cause délicate, avec une plaidoirie de 14 minutes, en plan-séquence. C'était un vrai défi, comme pour le théâtre. J'ai donc passé des mois à la répéter tout seul, afin d'être prêt le jour du tournage. Finalement, on a fait deux prises : une de face, une de dos, et c'était parfait. C'était une grande satisfaction, car tout devait être fluide et sans erreur, comme un vrai moment de plaidoirie. J'aime ce genre de défi, où il faut être prêt et concentré.

J'ai aussi fait un film sur les mineurs de fond, et maintenant "Seul", qui combine défi physique, mental et psychologique. À chaque fois, c'est aller vers des rôles difficiles pour en sortir une proposition artistique intéressante.

Cette diversité me permet de mieux me connaître, de repousser mes limites, et de grandir en tant qu'acteur. J'aime aussi travailler avec des réalisateurs qui me bousculent et me poussent à aller plus loin. Chaque projet est l'occasion de découvrir de nouveaux horizons, d'aller vers la difficulté, car c'est là qu'on trouve les histoires les plus intéressantes et les performances les plus intenses. Le théâtre, la télévision, le cinéma, tout cela m'apporte des expériences différentes, mais toujours enrichissantes. Je trouve des similitudes avec le sport dans cette préparation mentale : tu répètes, tu travailles, tu te prépares en solitaire, tu dois être prêt à te remettre en question aussi. Mais à la fin, c'est cette rigueur, la quête de la qualité et du dépassement de soi qui font la différence.

**F.M.** : "Seul" vient de sortir ce 04 Novembre. Qu'espères-tu que le public retienne de ce film ?

**S.L.B.** : Ce que je souhaite avant tout, c'est créer un lien fort avec le public, qu'il ne soit jamais déçu par mes choix artistiques. Chaque rôle que je prends est une manière d'offrir quelque chose de différent et d'intéressant. En cherchant des rôles un peu particulier par exemple, je ne veux pas que ça ronronne. Que ce soit "Alex Hugo", qui marche très bien, ou des projets comme celui d'un avocat ou d'Yves Parlier pour "Seul", je veux toujours surprendre et aller plus loin. Dans "Seul", au-delà de l'histoire de la voile et de la mer, il y a une dimension humaine profonde, un parcours psychologique. Je veux que le public ressente cette connexion avec le personnage, qu'il s'identifie à ce qu'il

**CHAQUE PROJET EST L'OCCASION DE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX HORIZONS**



Capture écran Instagram Samuel le Bihan

**"SEUL" DIFFUSION SUR FRANCE 2 LE 04/11/24**

traverse. En tant qu'acteur, mon objectif est toujours de surprendre et de ne pas décevoir. Ce film représente un véritable engagement physique et émotionnel, et j'espère que tout cela transparaîtra à l'écran. Mon but, c'est que le public ressente que je propose des histoires sincères et des univers différents. Je tiens à leur offrir toujours plus de spectacle, sans jamais les décevoir. Je suis très soucieux de maintenir ce lien en proposant des projets forts et authentiques.



**J'AIME DE PLUS EN PLUS TRAVAILLER SUR LA PRODUCTION PARCE QUE CELA ME PERMET DE PROPOSER DES HISTOIRES QUI ME CORRESPONDENT**



**Fred MOMPO** : Tu es également très engagé dans la production avec ta société "Vent Debout". Quels sont tes projets futurs dans ce domaine ?

**Samuel LE BIHAN** : Avec "Vent Debout Productions", on a développé plusieurs projets, dont une série pour **TF1** appelée "Carpe Diem". Pour "**Seul**", j'ai été à l'initiative du projet, mais je ne suis pas producteur. En revanche, j'ai coproduit "**Tu ne tueras point**". J'aime de plus en plus travailler sur la production parce que cela me permet de proposer des histoires qui me correspondent, de construire un projet de A à Z, à partir d'une idée, de la connecter aux chaînes de télé, de trouver des auteurs, des réalisateurs qui voudront la porter. C'est un autre aspect de ma carrière, mais qui est tout aussi enrichissant. La production me permet de développer des histoires qui me parlent vraiment, des histoires que j'ai envie de voir à l'écran. Peut-être qu'un jour, je passerai à la réalisation, mais pour l'instant, la production me permet de rester dans une dynamique créative tout en travaillant en équipe, ce que j'adore.

**F.M.** : Tu as récemment été décoré de la Légion d'Honneur. Que représente cette reconnaissance pour toi ?

**S.L.B.** : Pour moi, la Légion d'Honneur représente mes engagements, notamment (raconter un peu plus l'histoire de la plateforme) de l'autisme. Avec Florent Chapel, nous avons créé Autisme Info Service, une plateforme d'information et de soutien, sur les aspects juridiques et médicaux, les aides sociales, le suivi de manière générale mais aussi le suivi psychologique, l'écoute. Nous avons créé un annuaire sur tout ce qui concerne l'autisme en France. Cette plateforme est devenue un service public. **Nous avons aidé plus de 40 000 personnes en quatre ans, et cela a été reconnu d'utilité publique.** Nous avons été décorés car on avait réalisé une belle mission, avec beaucoup d'engagement, et quelque chose qui fait la différence, qui vient aussi réunir toutes les associations qui travaillent, un peu isolées. Au-delà de ça, cette décoration symbolise aussi un parcours personnel. Quand j'étais à l'école, je n'étais pas celui sur qui on aurait mis un kopek. Alors, recevoir la Légion d'Honneur, cela prouve aussi qu'il est possible de tracer d'autres chemins, tout aussi valides, pour faire le bien. On n'avance pas que pour soi.

**Fred MOMPO** : Tu es aussi très présent dans la série "Alex Hugo" qui continue de rencontrer un grand succès. Peux-tu nous parler de ce personnage ?

**Samuel LE BIHAN** : "Alex Hugo" est une série qui existe depuis dix ans, et on ne fait que deux ou trois épisodes par an, pour préserver sa qualité. Chaque épisode est un nouveau défi, avec des réalisateurs et scénaristes différents. On tourne dans des paysages magnifiques, et le personnage d'Alex Hugo est un rôle que je continue d'explorer avec plaisir, car il me demande toujours de m'engager à fond.

C'est aussi une belle relation avec le public. On a la chance d'avoir un vrai succès, et c'est quelque chose de rare et précieux. Je ne prends rien pour acquis. À chaque tournage, je m'engage à fond pour offrir la meilleure performance possible, car je veux que cette relation avec le public reste forte. Le public ne s'en lasse pas, et je pense que c'est parce que l'on arrive à se renouveler à chaque épisode. Je n'ai pas l'intention d'arrêter cette belle aventure. Ce lien avec le public est un vrai cadeau, que je reçois avec beaucoup de modestie et de respect.

**F.M.** : Quand sort la série "Carpe Diem" ? Il paraît qu'il y a une scène où tu es torse nu, qui est superbe dedans. Peux-tu nous en dire plus sur cette mini-série et ton rôle dedans ?

**S.L.B.** : "Carpe Diem" est une série que j'ai tournée cet hiver pour TF1, sur la Côte d'Azur, à Nice. Comme il y avait pas mal de scènes au bord de l'eau, avec des moments où je suis torse nu, une préparation physique était nécessaire. L'idée, c'était de montrer que le personnage est sportif, mais sans trop en faire. Au détour de petites scènes, on le voit sortir de l'eau, se baigner, l'air de rien.

Pour ça, j'ai travaillé à distance avec Fred Mompo, que ce soit sur l'entraînement ou sur la diététique. Le résultat a été super, j'ai vraiment réussi à sécher, et c'était top. Mais ça demande toujours beaucoup de volonté et de détermination. D'autant plus que certaines scènes étaient prévues à des moments où je devais être au top, mais les tournages, comme ça arrive souvent, ne se déroulent pas toujours comme prévu. Il y a même eu un jour où, la veille d'une scène importante, je me suis retrouvé à devoir manger des saucisses... Ça a un peu compromis notre travail de préparation, mais on a quand même réussi à obtenir un résultat final vraiment satisfaisant. Fred est incroyable pour ça, même à distance, il sait ajuster. On lui envoie des photos, il voit où j'en suis, ce qu'il faut encore améliorer. C'est un engagement presque à l'année, mais ça fait partie du métier. On se prépare toujours pour un objectif précis, comme pour un film. Sur "Seul", par exemple, il fallait que je perde du poids pour incarner Yves Parlier. Pour "Carpe Diem", il fallait paraître plus musclé. Ce sont deux objectifs différents, et les deux ont été atteints.



Ce que je veux, c'est être prêt physiquement pour toutes les éventualités. Que ce soit pour une cascade, une scène torse nu ou autre. Je suis dans un registre où l'aspect physique compte. J'aimerais bien incarner des rôles plus décontractés, voire comiques, mais je me retrouve souvent dans des rôles où l'engagement physique est nécessaire. Ça fait partie de mon métier. Donc, en plus de travailler mon texte et de me préparer mentalement pour mon personnage, je dois aussi prendre soin de mon corps, que ce soit par le sport ou par la diététique. Avec l'âge, c'est encore plus

important d'avoir une alimentation équilibrée et de s'entraîner régulièrement. L'idée n'est pas d'empêcher de vieillir, mais de le faire dans de bonnes conditions, pour profiter pleinement de la vie sans souffrir de problèmes de santé. Vieillir pour être malade, ça n'a pas de sens. Avoir une vie équilibrée n'empêche pas de profiter de la liberté, de s'amuser. Mais c'est essentiel de se connaître, et grâce au sport et à la nutrition, on apprend beaucoup sur soi. Fred m'a beaucoup aidé là-dessus, en me montrant que si je veux grossir ou sécher, je sais comment m'y prendre. C'est précieux d'avoir quelqu'un comme lui pour me guider sur l'exercice et la manière de me nourrir.



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



**SUIVRE SAMUEL SUR INSTAGRAM**  
**@SAMUEL\_LEBIHAN**

# Notre nouvelle formule vegan unique, très élevée en protéines et de qualité isolat.



**Power Vegan-Pro à une teneur très élevée en protéines, favorisant ainsi la croissance musculaire**

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE

WEB

# TSUNAMI NUTRITION SHOWDOWN PRO IFBB



Texte et photos : David Andrieu | @davidandrieu\_production

**E**vénement phare du bodybuilding en France qui s'est déroulé à Metz le 28 septembre, le Tsunami Nutrition Showdown Pro IFBB 2024 a réuni 40 championnes et champions, parmi les meilleurs au monde dans leurs catégories respectives.

A noter les victoires de Samson Dauda (bodybuilding), Miguel Malimo (classic physique) et Zsofia Molnar (bikini), tous les trois qualifiés pour Olympia 2025. Ces athlètes ont dominé leurs adversaires grâce à un remarquable sens de l'esthétique.

Une compétition où les français ont brillé dans les 3 catégories, se battant sans relâche avec les meilleurs lors des premiers call outs.

Retour en images sur cet événement exceptionnel de l'IFBB Pro League, organisé de main de maître par l'Alliance Physique Deux Frères.



# BODYBUILDING

Eclatante victoire dans la catégorie bodybuilding de **Samson Dauda**, qui remportera le mythique titre de M. Olympia à Las Vegas, deux semaines plus tard. Derrière lui, **Andrea Presti** se classe second suivi de notre **Théo Leguerrier** national qui prend une belle 3e place grâce à un physique très esthétique et à un sens du show exceptionnel. **Moe Nsour** et **Enrico Hoffmann** complètent le top 5.



1<sup>ER</sup>

**SAMSON DAUDA**  
(GRANDE-BRETAGNE)



2<sup>E</sup>

**ANDREA PRESTI**  
(ITALIE)

3<sup>E</sup>

**THÉO LEGUERRIER**  
(FRANCE)





4<sup>E</sup>

**MOE NSOUR**  
(ALLEMAGNE)



5<sup>E</sup>

**ENRICO HOFFMANN**  
(ALLEMAGNE)



Superbe top 4 en bodybuilding !



Duel entre **Andrea Presti** (à gauche) et **Samson Dauda** (à droite) pour la victoire finale.



Au-dessus de ses adversaires, **Samson Dauda** remporte le Tsunami Pro, deux semaines avant de décrocher à Las Vegas son premier titre de M. Olympia.

# CLASSIC PHYSIQUE

Derrière la victoire de l'athlète du **Mozambique Miguel Malimo**, la prestation de l'italien **Andrea Mammoli**, qui décroche la seconde place, a été remarquable. Pour les places d'honneur, la superbe 3e place de **Sébastien Theurel**, qui monte en puissance, et la 4e place de l'étonnant **Stéphane Fouilleul**, sont à souligner. Un autre français en lice dans cette catégorie, **Morissana Kante**, manque de peu le Top 5, en se classant 6e, juste derrière le néo-pro **Henry Scholzel**.

Le top 5 de la catégorie classic physique





1<sup>ER</sup>

**MIGUEL MALIMO**  
(MOZAMBIQUE)



2<sup>E</sup>

**ANDREA MAMMOLI**  
(ITALIE)



4<sup>E</sup>

**STEPHANE FOUILLEUL**  
(FRANCE)



3<sup>E</sup>

**SEBASTIEN THEUREL**  
(FRANCE)



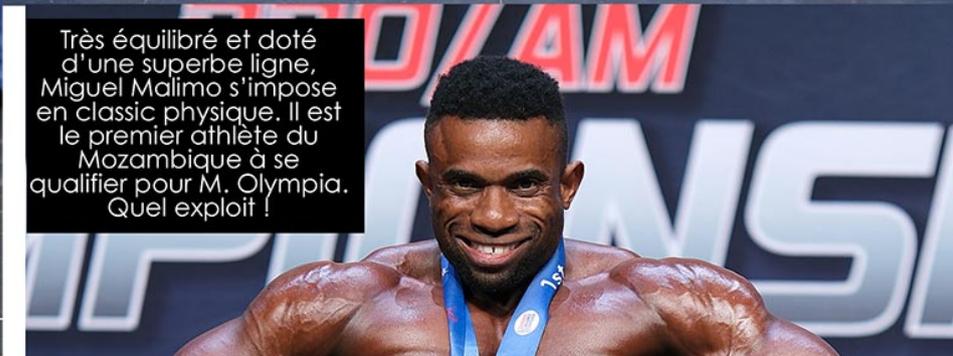
ESS-MAG.FR



**5<sup>E</sup>**  
**HENRY SCHOLZEL**  
 (ALLEMAGNE)



Un top 4 très accroché en classic physique !



Très équilibré et doté d'une superbe ligne, Miguel Malimo s'impose en classic physique. Il est le premier athlète du Mozambique à se qualifier pour M. Olympia. Quel exploit !

Farouche combat pour le titre entre Miguel Malimo (à gauche) et Andrea Mammoli (à droite).



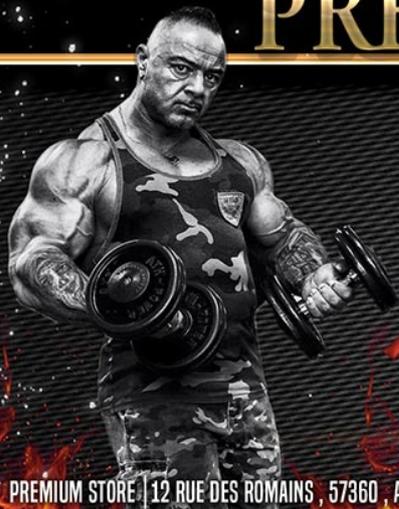
**BIKINI**

Contrairement aux deux précédentes catégories, nos compatriotes n'ont pas décroché un top 5 en bikini malgré une prometteuse 6e place attribuée à la magnifique **Loryne Belle** qui avait décroché sa carte Pro IFBB quelques heures auparavant. La victoire revient à la splendide Hongroise **Zsofia Molnar** qui devance l'Irlandaise **Jess Feeney** (2e) et l'Italienne **Ottavia Mazza** (3e), une abonnée aux places sur les podiums de l'IFBB Pro League. **Anna Thaarup** et **Chantal Hill** se classent 4e et 5e.

Le top 5 de la catégorie bikini



**PRESTIGIOUS NUTRITION**



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



1<sup>ÈRE</sup>

ZSOFIA MOLNAR  
(HONGRIE)



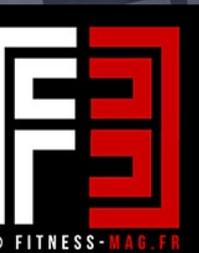
2<sup>E</sup>

JESS FEENEY  
(IRLANDE)



3<sup>E</sup>

OTTAVIA MAZZA  
(ITALIE)





4<sup>E</sup>

**ANNA THAARUP**  
(DANEMARK)



5<sup>E</sup>

**CHANTAL HILL**  
(ESPAGNE)

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# MAGNESIUM CITRAT-FORCE



**MAGNESIUM  
CITRAT-FORCE**  
Magnesium Citrat (anhydrous)

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

Ne cherchez plus ailleurs... Le magnésium est ici...

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

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleure partenaire

Misons sur la qualité



**POWER  
ISO-WHEY**  
100% protéine de petit lait  
sans lactose  
Vitamines et minéraux  
Sans lactose  
Sans sucrose  
Sans gluten  
Sans conservateur  
Goût chocolat  
J.M.B.'s luxury  
**power-foods**

Pour une explosion de saveur  
en bouche et un résultat optimal

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



Le très beau top 5 de la catégorie bikini !





Grâce à un physique complet, galbé et équilibré, **Zsófia Molnar** décroche la victoire en bikini et la qualification pour Olympia 2025



Comparaison de face et de dos entre **Zsófia Molnar** (à gauche, 1e) et **Ottavia Mazza** (à droite, 2e).



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM !

**COMMENCE TA TRANSFORMATION**



# (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**

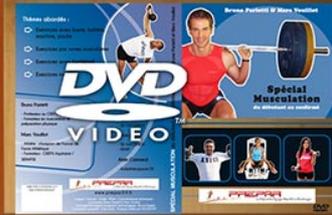
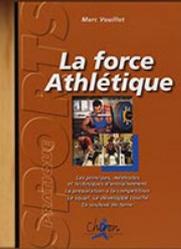
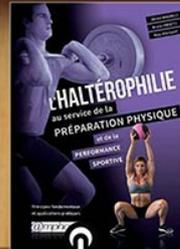
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

HOMMAGE

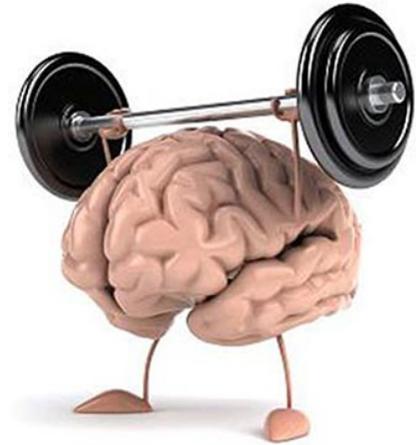
# MARC VOUILLOT

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



# L'imagerie et LA RÉPÉTITION MENTALE



Parmi les techniques de préparation psychologique à la compétition de force figurent l'imagerie mentale et la répétition mentale.

Leur étude commence véritablement avec les travaux d'**Alers** et **Sheminsky** en 1926 qui démontrent, à l'aide de techniques électromyographiques, que toute idée d'un mouvement était accompagnée de potentiels d'action dans les groupes musculaires correspondant à l'action motrice envisagée. Les recherches se poursuivent avec **Jacobson**, **Sackett**, puis **Eggleston** et **Perry**.

Après la deuxième guerre mondiale, les recherches continuent avec les travaux de **Vandell**, de **Trussel**, de **Short** et d'autres. Mais, le développement de la pratique de la répétition mentale ainsi que celui de la recherche centrée sur cette technique sont véritablement liés à l'essor de la psychologie cognitive.

L'application de la psychologie cognitive dans le domaine sportif date à peu près du milieu des années soixante dix et le premier article traitant le sujet est à ma connaissance celui de **Mahoney** en 1977 « Cognitive skills and athletic performance ». L'imagerie mentale est quelquefois associée à la relaxation ; notamment, dans le cas de ce que le psychologue américain **Suinn** appelle « visuomotor behavioral rehearsal ». Cette imagerie mentale est bien plus visuelle, elle est



Un dernier échange avec les mots clés relatifs à l'aspect technique

aussi tactile, émotionnelle et bien évidemment musculaire. Il semble que l'imagerie mentale est plus efficace lorsqu'elle est associée à la relaxation. Si certains auteurs ont tendance à confondre imagerie et répétition mentale, pour **Nideffer** il faut les distinguer. La répétition mentale implique une étude active de l'image et des actions motrices visualisées. La distinction pourrait être la même qu'entre le fait d'être, par exemple, uniquement simple spectateur d'un film et le fait de se sentir acteur dans ce film.



**Mariane Bouvard** en pleine répétition mentale avant son squat.

1 Plusieurs théories tentent d'expliquer l'efficacité de la répétition mentale. La première se fonde sur l'**existence d'une activité musculaire**, certes très faible, mais cependant susceptible de provoquer d'indéniables facilitations au niveau kinesthésique.

2 La deuxième postule que la répétition mentale trouverait son efficacité dans l'**amélioration de la concentration** chez le sportif pratiquant régulièrement cette technique.

3 Une troisième s'appuie sur des **aspects cognitifs**. **John Annett** indique que cette pratique mentale, une fois bien maîtrisée, peut être pratiquement aussi efficace qu'une pratique réelle. Il faut noter que l'effet de la répétition mentale peut s'exercer à deux niveaux. D'abord à celui de l'apprentissage d'un acte moteur. Également au plan de l'amélioration d'une performance chez un sujet entraîné et particulièrement chez un athlète de haut niveau.

**D'après Schendel et Hagman, les recherches permettent de conclure sur trois points :**

- . **a)** une combinaison de la pratique physique et mentale est supérieure à la pratique mentale seule ;
- . **b)** la pratique mentale est efficace, d'une part, au début de l'entraînement lorsque des processus verbaux et cognitifs sont impliqués dans l'action et d'autre part, lorsque la tâche est apprise, dans le cas où les sujets sont capables de conceptualisation ;
- . **c)** la pratique ne doit pas dépasser 5 minutes précédant chaque mouvement, si une concentration efficace est maintenue durant toute la compétition.

**L'imagerie mentale peut se réaliser dans une perspective interne, l'athlète se ressent comme totalement impliqué dans l'action. Il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le mouvement.**

Dans la perspective externe, son activité est essentiellement visuelle, il n'est alors qu'observateur de son action.

*La répétition mentale serait plus déterminante dans les disciplines qui exigent une précision extrême, un affinement gestuel optimum (haltérophilie, gymnastique, plongeon, ski alpin, patinage artistique, les concours en athlétisme, force athlétique).*

La grande majorité des athlètes pratiquant cette technique **insiste sur l'absolue nécessité de produire une image juste et la plus nette possible.**

Il semble important de mentionner que l'efficacité de la pratique mentale **serait fonction de la capacité du sujet à imaginer.**

**Il existe en effet une variabilité de la vivacité des images selon les individus. La possibilité de développer l'imagerie est loin d'être évidente.**

**On peut noter également que les pratiquants de sports individuels sont plus aptes à l'imagerie que ceux des sports collectifs.**

Cela est dû, notamment, dans le cadre de la force ou de l'haltérophilie à la centration étroite interne que supposent ces activités sportives.



L'action peut maintenant prendre corps avec toute la détermination requise.

Si l'image permet d'abord un meilleur apprentissage, elle permet lors d'une compétition d'élever le niveau de performance par une amélioration de la coordination gestuelle durant l'action motrice et d'influencer favorablement la motivation. Elle peut aussi jouer un rôle dans le contrôle du stress compétitif et optimiser la régulation de la vigilance.

On parle alors d'imagerie émotive qui consiste à inhiber l'anxiété éprouvée face à certaines situations. Par exemple, dans le cas d'une compétition difficile, on demande d'abord au sujet de se représenter la situation anxiogène, puis d'imaginer un champion qu'il connaît comme particulièrement imperturbable placé dans la même situation.

Dans le cadre de l'impact émotif de l'image, suivant la théorie bio informationnelle du psychologue **Lang**, l'imagerie impliquerait une activité de la mémoire à long terme. Il a élaboré une théorie dont découle un certain nombre de conséquences, notamment, le fait que la réponse spécifique d'un sujet à une imagerie mentale sera fonction de son expérience personnelle vécue physiquement.

L'indice physiologique utilisé pour apprécier l'effet de l'imagerie étant l'accélération cardiaque, Hecker et Kaczor montrent que celle-ci ne se manifeste lors de l'imagerie demandée aux sportifs que si la scène évoquée a été réellement vécue par les sportifs.



Weinberg donne quelques conseils aux sportifs pour travailler leur capacité d'imagerie :

**Choisir un endroit relativement tranquille où il est possible de se concentrer** ; ce qui est loin d'être évident lors d'une compétition de force

**Lors de l'imagerie mentale essayer d'utiliser tous les sens.** Ainsi, lors d'un squat, visualisez-vous, ressentez la pression de la barre, le mouvement, le rythme d'exécution, entendez les disques s'entrechoquer lors du chargement de la barre

**Focaliser son attention sur l'obtention d'un geste parfait.** Lors de la perception d'une erreur recommencer le geste. Il est certain qu'il faut s'entraîner à l'imagerie mentale en dehors de la compétition afin d'acquérir une maîtrise certaine, permettant de l'utiliser de façon efficace juste avant la compétition. Pour une personne ayant des difficultés à réaliser les premiers exercices, il convient de lui demander de commencer par la visualisation de quelqu'un de très familier assis en face d'elle. Après avoir visualisé les traits de cette personne, la forme de son corps, il faut essayer d'entendre sa voix, puis de ressentir les émotions qu'elle peut provoquer.

Le sportif doit analyser les incidents, les erreurs qui sont survenus dans les compétitions auxquelles il a participé. Il doit rechercher ce qui a été positif et négatif dans les moindres détails et travailler son imagerie en recréant les situations et chercher des stratégies pour pallier les erreurs.

Les recherches sur l'imagerie mentale se développent actuellement dans deux directions. D'une part, vers l'étude de la nature de l'image avec ses qualités et ses paramètres. D'autre part, vers les fonctions de l'image, notamment dans ses rapports avec la capacité de mémorisation et la motivation.



**Pour Mariane, le rituel du cahier d'entraînement constitue également une façon très efficace de maintenir une continuité dans la concentration durant la séance.**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# THE BEST PARTNER



## Misons sur la qualité

\*Power Energy plus (nouvelle formule)



**Boostez votre énergie ainsi que votre récupération.**

J.M.B's luxury power-foods

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleure partenaire

## Misons sur la qualité



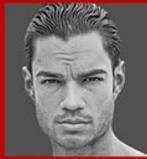
**Pour une explosion de saveur en bouche et un résultat optimal**

J.M.B's luxury power-foods

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





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# POURQUOI PRENDRE UN SHAKE DE PROTÉINE AVANT DE DORMIR

CLIQUEZ POUR REGARDER



**On me demandent souvent : « Julien, quelle protéine je dois prendre avant de me coucher? ».**

*En réalité, la question est plus complexe parce que ça dépend de votre apport total en protéines, mais aussi de bien d'autres éléments*

*Aujourd'hui, on va voir ensemble qu'il y a des avantages mais aussi des inconvénients de boire des boissons protéinées avant de se coucher !*

*Et pour répondre plus précisément à cette question et ne rien négliger, je m'appuie directement sur ce que disent les données scientifiques et les experts*

*Parce que vous le savez : chaque détail compte pour atteindre vos objectifs !*





**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

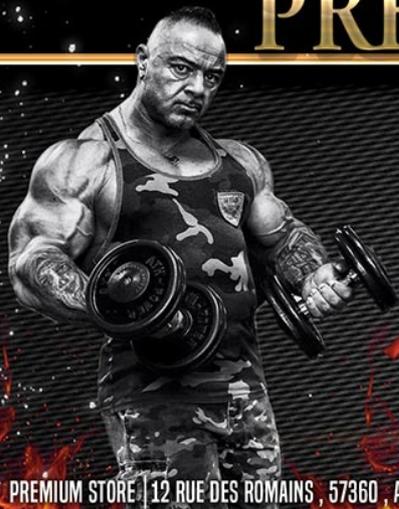
# DES JAMBES DE COQ

Vous avez du mal à développer vos cuisses et vous pensez que c'est votre génétique le fautif ? Peut-être, mais vous avez sûrement le même soucis que je développe dans cette vidéo : vos mouvements de musculation ne sont pas adaptés à votre morphologie et sont exécutés de manière incorrects.

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



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

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

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

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

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

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)

# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE\***

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





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

### QUE FAUT-IL MANGER

### AVANT UNE SEANCE DE SPORT ?

■ **SI TU MANGES AVANT UN EFFORT, IL FAUT QUE PLUS LE REPAS SOIT PROCHE PLUS IL SOIT DIGESTE C'EST ESSENTIEL!**

#### 3H AVANT LE SPORT.

Les féculents comme la semoule de maïs, les pâtes al dente, la pomme de terre vapeur et le riz complet sont vivement recommandés avant le sport, car ils apportent des sucres lents (assimilation lente des glucides du à l'IG BAS). Ceux-ci sont indispensables pour qu'un sportif soit endurant, car ils constituent des réserves d'énergie.

Attention toutefois : il convient de manger trois heures avant de pratiquer un sport afin de ne pas souffrir d'un inconfort lié à la digestion au cours de la pratique sportive



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

## 1H AVANT LE SPORT.

Exception faite toutefois d'une petite portion de fruits et légumes riches en eau qui pourra être prise une heure avant l'exercice si plus de quatre heures séparent le repas de la séance de sport. Fruits et légumes permettent au sportif de s'hydrater avant l'effort. Il sera plus à même de lutter contre les risques de blessures.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

34

## À BANNIR !

### MANGER SUCRÉ

Même s'il vous arrive souvent de courir pour rejoindre vos cours de fitness, bannissez le grignotage sucré avant une séance de sport. Pourquoi ? Parce que tous ces en-cas sucrés font grimper la glycémie bien trop haut. Résultat : le coup de barre (hypoglycémie) survient au cours de l'exercice.

### MANGER TROP GRAS

Avant un exercice physique, évitez au maximum les aliments gras ! Pourquoi ? Parce que l'organisme aura du mal à les digérer au cours de l'entraînement, surtout s'ils sont consommés en grande quantité.

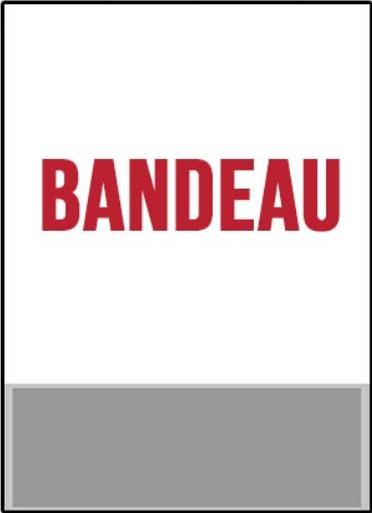
# PROFESSIONNELS

# 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

WEB f t i y

# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop

# Dessin & Sculpture



It took... or Forget  
The... Marva Wayne.  
... in mind for  
... car

USUP WILKOSZ

BERNARD DATO  
écrivain

Google images

# Dessin & Sculpture

Un jour, un dessin,  
 Une peinture.  
 On te voit sur le dessin,  
 Sur la peinture,  
 Jusup Wilkosz,  
 Sculpter ton propre corps bodybuildé  
 Dans de la pierre.  
 Mais oui !  
 Toutes et tous, ce jour-là,  
 Nous nous sommes dit,  
 Mais oui ! Voilà,  
 Voilà ce qu'est le bodybuilding,  
 Voilà, voilà ce que fait  
 Le bodybuilder :

Il et elle sont les artistes qui sculptent leur propre corps,  
 Imprégnés de culture et d'esthétique  
 Hellénistiques.

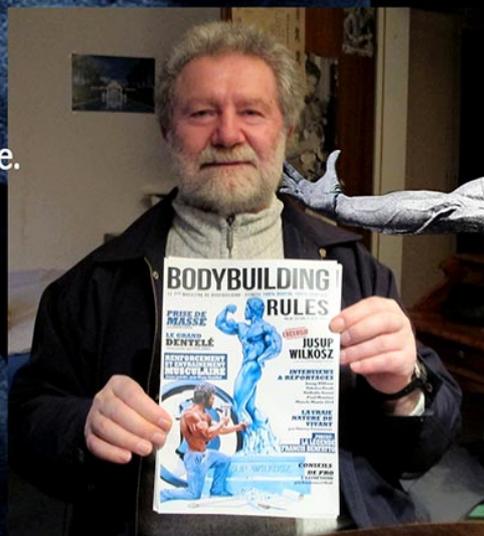
Et c'est un dessin, une peinture,  
 Qui nous le disait.  
 Au fond, Jusup,  
 Regarde, regarde,  
 Tu faisais comme

Superman et Batman,  
 Comme Clark Kent et Bruce Wayne  
 Qui scrutent, fascinés,  
 Leur propre statue érigée dans la ville.

Au fond, Jusup,  
 Le bodybuilder et le super-héros  
 Sont des sculpteurs,  
 Et c'est un dessin,  
 C'est une peinture,  
 Qui nous le dit.

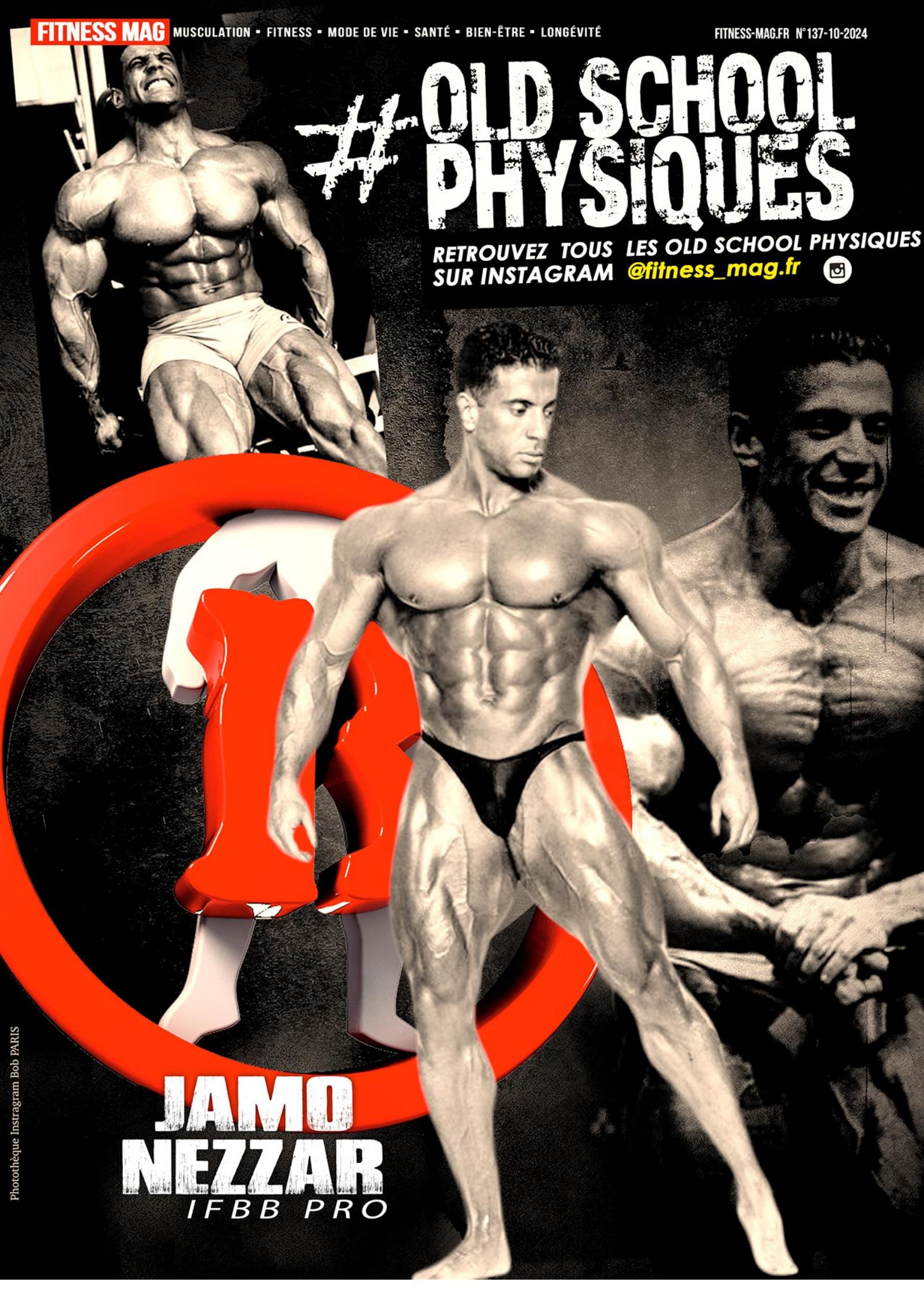
**DDato**

Jusup Wilkosz (1948 – 2019), 3ème à Mr « O » 1984  
 Dessin de Superman & Batman : Carlos Pacheco



# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**JAMO  
NEZZAR**  
IFBB PRO

# ZOOM

**SUR**



FITNESS-MAG.FR

# JEFF BONNAIRE

*Photothèque Jeff Bonnaire*



Eric RALLO  
Fondateur  
FITNESS MAG

**C'est grâce à l'infatigable et incontournable Michel Garompolo que je peux, ce mois-ci, parcourir avec vous une des pages de l'histoire du culturisme français.**



Michel Garompolo

En effet, tant que *Fitness Mag* existe, il est de mon devoir de continuer à mettre à l'honneur celles et ceux qui nous ont tracé le chemin, à une époque où la pratique des poids et haltères était totalement marginale.

**Jeff Bonnaire** fait en effet partie de ses culturistes français actif dans les années 60-80 et de cette génération ayant aidé à ancrer le bodybuilding en France, bien avant sa popularisation actuelle. Cette époque correspond à mon humble avis à l'essor du bodybuilding dans l'Hexagone, où des compétitions locales et des athlètes emblématiques comme Serge Nubret, Jean Texier, Christian Gomba, Edouard Kawak, Gilbert Manlius, Philippe Renard... ont influencé à jamais le milieu du « body ».

Aujourd'hui encore, la génération de Jeff Bonnaire inspire les amateurs de musculation, et son histoire reste une référence pour les passionnés de cette discipline émergente en France à l'époque. Flashback sur **Jeff Bonnaire**, un athlète extraordinaire, issu d'une époque pas si lointaine et tout aussi marquante !



De gauche à droite Gilbert Manlius, Philippe Renard, Christian Gomba, Jeff Bonnaire

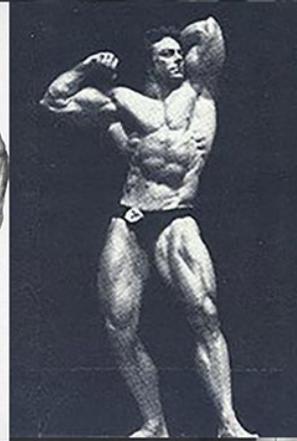
# ZOOM SUR JEFF BONNAIRE

**Jeff Bonnaire** débute la musculation à la fin des années 60, aux côtés de son ami le grand champion **Tony Lamouche**, dans le gymnase de Jean Villenave, un lieu emblématique où il rencontre de nombreux champions. Ses premiers pas sur scène ont lieu en 1971, au critérium des espoirs, suivi des championnats de Paris, d'Île-de-France, et même d'Europe. Sur la scène européenne, il se mesure aux grands noms tels que **Roy Duval**, **Paul Grant** et **Bertil Fox**. Sa passion et sa persévérance l'amènent jusqu'aux compétitions de France, d'Europe, et aux prestigieux Grands Prix de Liège et Sarrebruck.

# ZOOM SUR



Paul Grant



Roy Duval

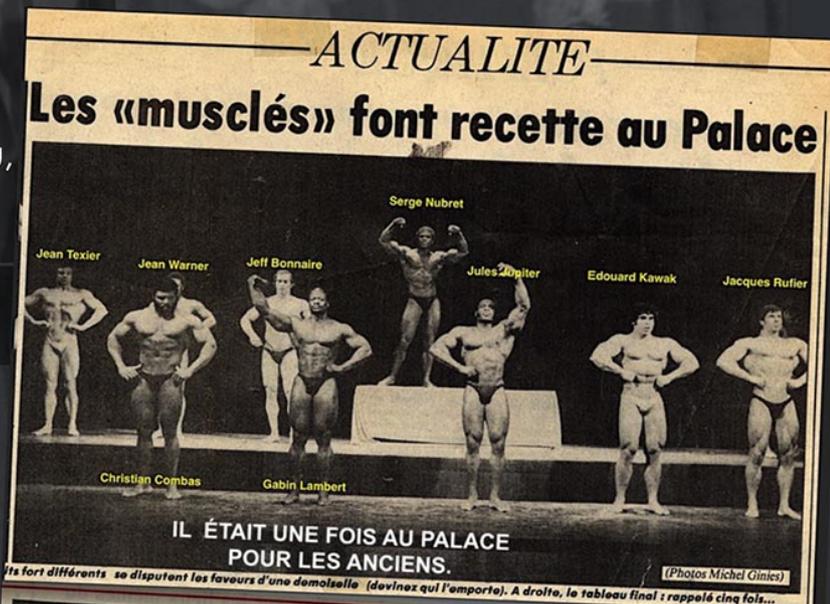


Bertil Fox

De 1976 à 1985, il se distingue aux côtés de figures emblématiques comme **Serge Nubret**, dont il suit les conseils avisés dans son club. En 1980, il est sélectionné pour "Paris Muscles", une prestation organisée par Nubret au sublime Palace de Paris. Toutefois, conscient des sacrifices qu'exige le haut niveau, Jeff décide de ne pas s'engager à 100 % dans la compétition, préférant poursuivre sa passion avec une approche plus libre, sans calendrier strict.



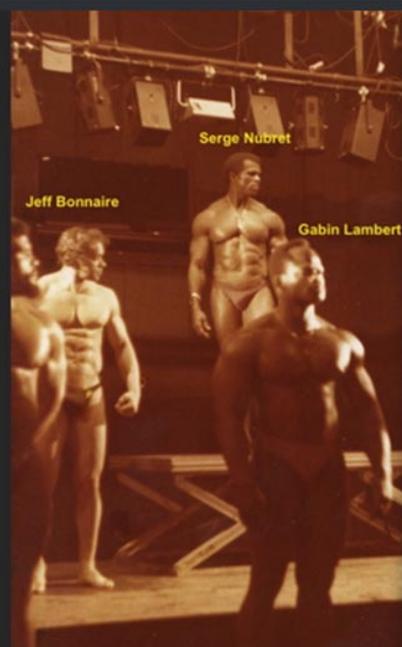
La « panthère noire », l'emblématique **Serge Nubret**



Jeff pense, en toute humilité et en se basant sur les nombreux compliments qu'il a reçus à l'époque, qu'il aurait pu être un grand champion international. En regardant les clichés qu'il nous a confiés, nous pouvons confirmer ses propos, car il remplissait tous les critères esthétiques de l'époque, aliés à une masse musculaire considérable.

# ZOOM SUR

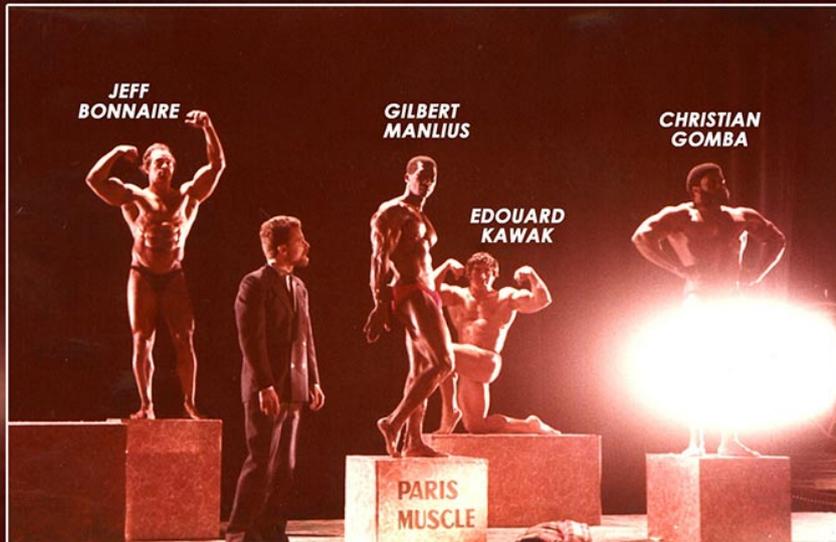
## JEFF BONNAIRE



# ZOOM

**SUR**

## JEFF BONNAIRE



JEFF BONNAIRE

GILBERT MANLIUS

CHRISTIAN GOMBA

EDOUARD KAWAK

PARIS MUSCLE



GILBERT MANLIUS



EDOUARD KAWAK



CHRISTIAN GOMBA

PARIS MUSCLE





© FITNESS-MAG

© FITNESS

Bien avant l'ère numérique, seuls quelques appareils photo immortalisent ces souvenirs ; Bien avant Fitness Mag, les magazines papier de l'époque étaient leurs rares supports médiatiques. Au fil des ans, grâce à Michel Garompolo, Jeff se tourne vers la photo+ vidéo, un domaine où il excelle et devient un visage familier lors d'événements tels que **MuscleMania**, **l'Open de St Prix**, **Monaco Prestige Cup**, **Strongman** à Paris / Nice, **Amaya Body Games**, **Top de Colmar** et **l'Open des Corsaires**.

Depuis 2019, il est le vidéaste officiel de cet Open et continue de capturer l'essence des compétitions pour offrir aux athlètes d'aujourd'hui des souvenirs en images, partageant généreusement ses reportages sur Facebook.

**Ainsi, Jeff Bonnaire incarne une passion inébranlable pour le bodybuilding, rendant hommage aux athlètes actuels en capturant leur histoire, comme il aurait souhaité que l'on fasse pour sa génération.**

# ZOOM SUR JEFF BONNAIRE



Photo Julien CHAL

**SUIVRE JEFF SUR FACEBOOK**

# POWER VEGAN-PRO 90

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



Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement

**POWER VEGAN-PRO 90**

Composition d'un isolat de protéine de riz 76,4 %,  
d'un isolat de protéine de pois 10 %,  
et de l-glutamine 5 %

Sans soja  
Sans sucre  
Sans aspartam  
Sans colorant  
Sans gluten  
Végétalien

Gout chocolat

power-foods

 **power-foods** 

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur

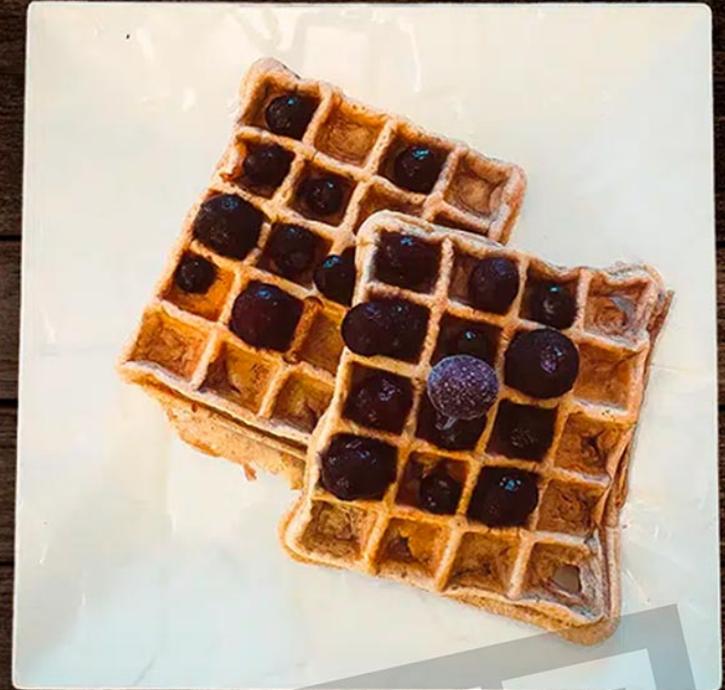


# COACHING

Musculation & Fitness

## GAUFRES, PROTÉINÉS SANS GLUTEN

*Ces gaufres à base de patate douce en poudre et de whey protéine sont bien plus qu'un simple plaisir gourmand. Elles sont idéales pour ceux qui cherchent à allier bonne nutrition et plaisir.*



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

1 gaufrier

### LES INGRÉDIENTS :

40 g de patate douce en poudre ou avoine ou sarrasin ou orge sans gluten

40 g de noix de coco râpée

30 g de whey protéine vanille

1 cuillère à café de cacao maigre

3 œufs

Eau quantité ajustée pour obtenir une texture semi-liquide

### LA PRÉPARATION :

*Mélanger les ingrédients secs : Dans un bol, mélange la poudre de patate douce, la noix de coco râpée, la whey protéine vanille et le cacao maigre.*

*Ajouter les œufs : Incorpore les œufs un à un en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.*

*Ajuster avec de l'eau : Ajoute de l'eau progressivement jusqu'à obtenir une texture semi-liquide. La consistance doit être similaire à celle d'une pâte à gaufres classique, ni trop liquide ni trop épaisse.*

*Cuisson : Préchauffe ton gaufrier. Verse une portion de la pâte sur les plaques et referme. Laisse cuire environs 2 minutes jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes à l'extérieur.*

*Servir : Retire les gaufres du gaufrier et déguste-les chaudes. Tu peux les agrémenter de fruits ou de purée d'amande. Une portion est égale à deux gaufres.*



© 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](#)*



**DAVID COSTA**  
COACH SPORTIF  
& AUTEUR



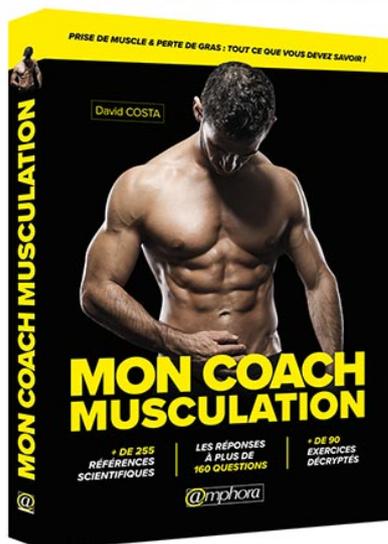
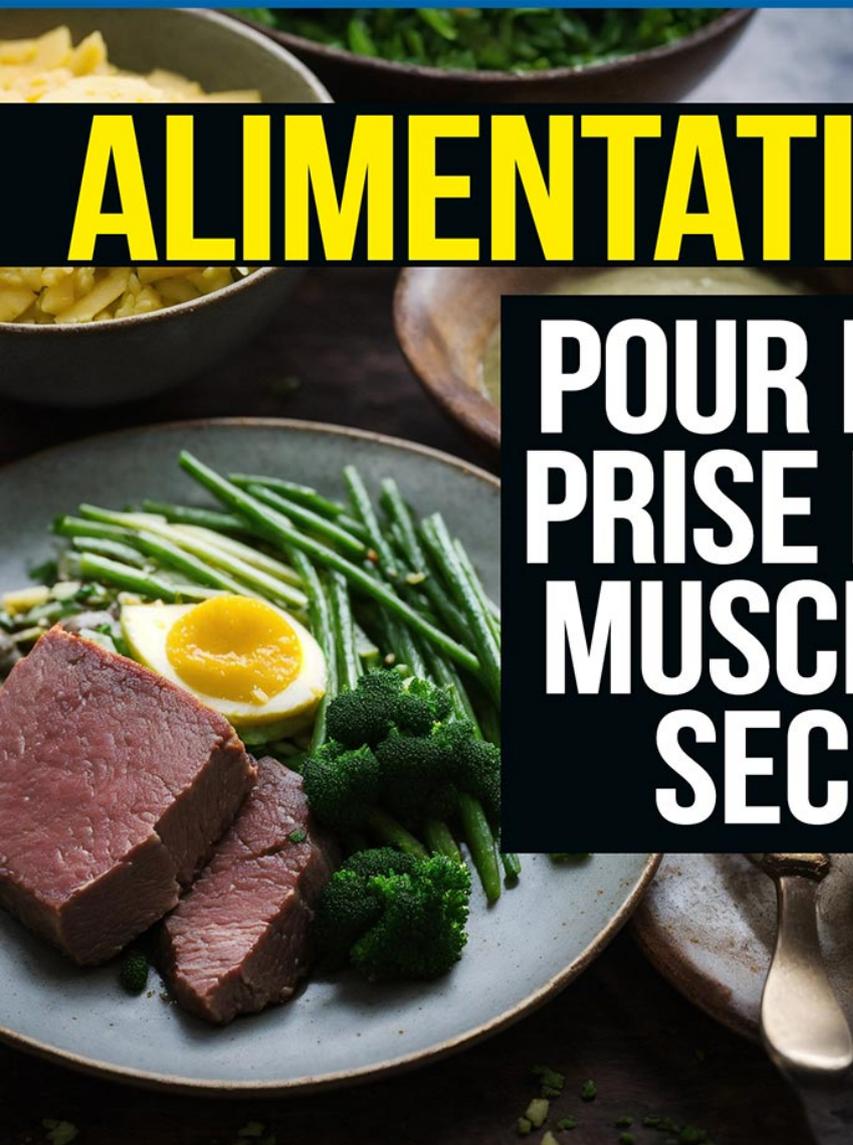
# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## ALIMENTATION

### POUR LA PRISE DE MUSCLE SEC



Très souvent, on vente les vertus miracles de certains aliments ou compléments sur la prise de masse musculaire. Cependant, prendre du muscle ne se résume pas à un aliment en particulier mais plutôt à la cohésion de tous les aliments entre eux sur plusieurs semaines et mois.

A travers cet article, **David Costa**, notre expert en musculation et en alimentation, vous présente 5 règles qui vous permettront de favoriser votre prise de muscle sec.





## LES 5 RÈGLES

### LA PRISE DE MUSCLE SEC: DÉFINITION !

Prendre de la masse maigre sans faire de gras est ce qui fait rêver tous les pratiquants de musculation afin d'avoir des résultats rapides et visibles comme les super fitness model présents sur internet. Sujet à de nombreux débats, cette notion de construction musculaire sans augmentation de la masse grasseuse est bien possible.

Très simplement, ce résultat est la réponse adaptative du corps face à l'entraînement en musculation. L'étude menée par l'American College Of Sport Medecine le montre avec comme résultats suite à la pratique de la musculation et sans contrôle du régime alimentaire (autrement dit, avec une alimentation normale): une augmentation de la masse musculaire et une réduction de la masse grasseuse. La population choisie était des sujets non sportifs.

**Ce résultat est très marqué chez les débutants.**

**Vous l'aurez sans doute remarqué: votre progression musculaire a été très rapide au départ sur la 1ère année, puis celle-ci c'est ralentie.**

Pour continuer à progresser, vous devrez alors mettre toutes les chances de votre côté aussi bien sur l'entraînement avec une **gestion précise de l'intensité** et du **volume de vos séances**, mais aussi sur **vo**tre **alimentation**.

### PRENDRE DU MUSCLE SEC :

Voici les 5 règles alimentaires les plus importantes à suivre pour favoriser sa prise de masse musculaire:

**1** **Consommez** autant de calories que vous en utilisez (apport de maintien) ou légèrement plus ( 10-20% selon les personnes)

**2** **Adoptez** le bon dosage en protéines (max 2.2g/ Kg de poids corps) et privilégiez les sources de qualité tels que les oeufs, le boeuf. Complétez votre alimentation par la prise de BCAA lors de vos entraînements.

3

**Gérez** vos apports en glucides selon vos besoins afin d'en consommer suffisamment pour ne pas sécher, c'est votre principal carburant lors des séances et pour récupérer. Répartissez les sur votre journée et autour de votre séance de sport.

4

**Continuez** à consommer des lipides avec les huiles à froid (bio de préférence) à chaque repas, les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon, etc) au moins 2 fois par semaine, mais aussi avec des oléagineux et éventuellement une complémentation en Omega 3 (trop souvent pas assez consommés).

5

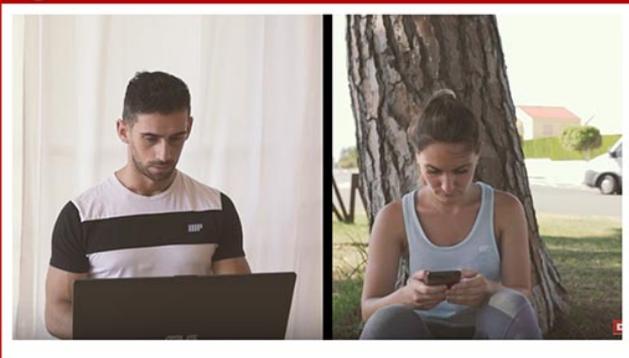
**Préservez** votre pH sanguin en consommant des aliments alcalins comme les fruits et les légumes (1 à 2 fruits par jour et 2 rations de légumes par jour) et hydratez-vous entre 2,5L et 5,5L par jour selon les personnes.



FITNESS-MAG.FR

Puis une règle qui n'est par d'ordre alimentaire, **soyez patient !** N'oubliez que les changements demandés par la musculation à votre corps sont couteux et conséquents. **Naturellement, votre progression ne peut pas être rapide comme on peut vous le faire croire sur Internet.** Le plus important est de vous assurez que vous **mangez**, vous **entraînez** et vous **reposer** suffisamment. **La persévérance, votre volonté et votre abnégation feront le reste!** **#CroyezEnVous !**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING  
A DISTANCE

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





# LEANDRO PERES



Photo **David ANDRIEU**  
@davidandrieu\_production



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# MÉTHODE CLUSTER

## UNE TECHNIQUE EFFICACE POUR GAGNER EN FORCE

**En musculation, il existe de nombreuses techniques d'entraînement censées favoriser l'hypertrophie et le gain de force. Mais connaissez-vous la méthode cluster ?**

L'entraînement cluster consiste à découper chaque série en plusieurs mini-séries pour soulever des charges plus lourdes, et ainsi prendre de la force et de la masse musculaire. Dans cet article, je vous détaille les avantages de cette méthode et vous explique comment l'inclure dans votre programme d'entraînement.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

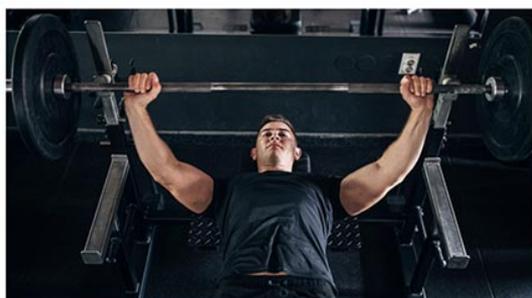
# QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE CLUSTER ?

Dans le cadre d'un entraînement en force, les pratiquants de musculation ont pour habitude de travailler à haute intensité avec des charges élevées, pour un nombre de répétitions compris entre 1 et 5.

**L'OBJECTIF EST SIMPLE :** développer la force maximale, soit la capacité du muscle à pousser ou à soulever le poids le plus lourd possible, indépendamment de la vitesse à laquelle il le fait. À l'issue d'un cycle de force, un athlète sera capable d'utiliser plus de poids lors de ses futurs entraînements, ce qui l'aidera à se muscler.

**LA MÉTHODE CLUSTER A LA MÊME VOCATION :** augmenter la force pour favoriser le développement musculaire, le tout sans compromettre la technique d'exécution.

**Pour y parvenir, elle dissocie les répétitions en petites unités de travail avec des temps de repos intégrés au sein d'une même série, là où les méthodes traditionnelles sont effectuées en continu. Durant les temps de récupération intra-série, la barre ou les haltères doivent être reposées sur le rack ou sur le sol.**



La méthode cluster est idéale pour prendre du muscle.

Prenons l'exemple de l'exercice du développé couché. Au lieu d'effectuer 4 ou 5 séries normales de 5 répétitions, le cluster va venir découper chaque série en mini-séries, espacées de 15 à 45 secondes de récupération.

## CE QUI DONNERAIT POUR CHAQUE SÉRIE :

### 3 RÉPÉTITIONS

PUIS 25 SECONDES DE REPOS

### PUIS 2 RÉPÉTITIONS

ET DE NOUVEAU 25 SECONDES DE REPOS

### ET ENFIN 2 RÉPÉTITIONS

Ces courtes pauses permettent aux athlètes de faire plus de répétitions que s'ils devaient effectuer une série linéaire. Le temps sous tension est alors augmenté, à des intensités proches de celles du 1 RM. À ce titre, le cluster peut être qualifié de technique d'intensification.

Les temps de pause entre les séries sont quant à eux plus importants que dans une méthode de musculation classique, entre 2 et 4 minutes.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE CLUSTERS

Cette méthode d'entraînement en musculation a été mise au point dans les années 1970 par Carl Miller, un entraîneur d'haltérophilie américain.

# 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

ELLE A ENSUITE ÉTÉ REPRIS PAR LE CANADIEN **CHARLES POLIQUIN**, UN GRAND ENTRAÎNEUR AYANT COACHÉ DE NOMBREUX ATHLÈTES DANS DIVERSES DISCIPLINES SPORTIVES (HALTÉROPHILIE, POWERLIFTING, ATHLÉTISME, FOOTBALL AMÉRICAIN, ETC.). ELLE A ÉGALEMENT ÉTÉ ADOPTÉE PAR **CHRISTIAN THIBAudeau**, UN COACH SPORTIF RECONNU.

Tous ces experts de l'entraînement physique ont trouvé dans le cluster un moyen d'améliorer les performances de leurs athlètes.

Selon les objectifs du sportif (prise de muscle, préparation physique, etc.), **il est possible d'adapter les différentes variables de la méthode cluster.** Voici quelques exemples.

Nombre de répétitions	Temps de repos intra-série	Poids	Nombre de séries	Temps de repos entre les séries
5	20 secondes	87 % du 1 RM	3 à 5	2 minutes
5	30 secondes	92 % du 1 RM	3 à 5	3 minutes
3	45 secondes	95 % du 1 RM	3 à 4	3 minutes

## LES AVANTAGES DE LA MÉTHODE CLUSTER

Outre le fait de casser la routine du sportif, l'entraînement cluster présente plusieurs avantages :

**IL FAVORISE LA CROISSANCE MUSCULAIRE**  
**IL PERMET DE TRAVAILLER AVEC PLUS DE PUISSANCE**  
**IL LAISSE LE TEMPS AUX ATP-CP DE SE RECHARGER**  
**IL DÉSENSIBILISE LES ORGANES TENDINEUX DE GOLGI**

## MEILLEURE CROISSANCE MUSCULAIRE



L'entraînement cluster permet de gagner en volume et en force.

**En temps normal, augmenter les poids utilisés lors des exercices de musculation conduit à effectuer moins de répétitions.**

**LA MÉTHODE CLUSTER TEND À ÉCARTER CETTE LIMITE, DANS LA MESURE OÙ ELLE PERMET DE RÉALISER PLUS DE RÉPÉTITIONS, CRÉANT UN STRESS MÉCANIQUE PLUS IMPORTANT SUR LES FIBRES MUSCULAIRES.**

**PAR AILLEURS, GRÂCE AUX PETITS TEMPS DE RÉCUPÉRATION, LA TECHNIQUE D'EXÉCUTION DE L'EXERCICE PEUT ÊTRE MAINTENUE DU DÉBUT À LA FIN DE LA SÉRIE.**

**EN CE SENS, CETTE APPROCHE FAVORISE L'HYPERTROPHIE ET LIMITE GRANDEMENT LE RISQUE DE SE BLESSER.**

# GAIN DE PUISSANCE

Les cluster sets contribuent à ce que la vitesse de la barre durant le mouvement soit plus élevée que lors d'une série classique, comme le montre une étude parue en 2016 dans l'International Journal of Sports Physiology and Performance. Ce sont alors les fibres rapides qui sont le plus sollicitées.

L'athlète travaille donc avec plus de puissance et d'explosivité, ce qui peut se révéler particulièrement intéressant selon l'objectif recherché.

# RÉDUCTION DE LA FATIGUE

Par ailleurs, les temps de repos intra-séries permettent aux réserves d'ATP-CP de se régénérer en partie. C'est ce système qui fournit de l'énergie au sportif pour effectuer des efforts de courte intensité, lui permettant ainsi de réaliser quelques répétitions supplémentaires.

Là encore, qui dit plus de répétitions avec une charge élevée, dit meilleure construction musculaire.

# DÉSENSIBILISATION DES ORGANES TENDINEUX DE GOLGI

Cette approche permet aussi de repousser les limites des organes tendineux de Golgi, des récepteurs situés dans les tendons. Lorsqu'ils sont trop sollicités, ils limitent la production de force.

Mais en manipulant des poids lourds, ces organes se désensibilisent, ce qui vous permet ensuite d'exploiter votre potentiel au maximum.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# COMMENT INTÉGRER LE CLUSTER DANS SON PROGRAMME DE MUSCULATION ?

La méthode cluster peut s'intégrer dans un plan d'entraînement au travers de cycles d'intensification d'une ou plusieurs semaines.

Pour les sportifs pratiquant une autre discipline que la musculation (football, rugby, natation, athlétisme, sports de combat, etc.), il est préférable d'utiliser cette méthode en dehors des périodes de compétition. Cela peut être lors de la préparation physique ou d'une semaine de repos, par exemple.

Je vous recommande d'appliquer cette méthode lors de chaque séance du cycle, idéalement sur les

exercices de base placés en début de séance (développé couché pour les pectoraux, squat pour les jambes, tractions pour le dos, etc.). Complétez cela par des exercices d'isolation pour l'ensemble des muscles du bas et du haut du corps (biceps, triceps, épaules, ischio-jambiers, etc.).



*Pour gagner du muscle, complétez la méthode cluster par des séries classiques en isolation.*

**Bien sûr, ne négligez pas votre échauffement avant de démarrer chaque séance.**

**Les cluster sets sont réservés aux personnes ayant plusieurs mois ou années de pratique de la musculation en salle de sport.** Les débutants privilégieront quant à eux des séances plus classiques pour apprendre les bases et progresser.

À noter enfin que, en plus des sports de force tels que le bodybuilding ou le powerlifting, le cluster est également largement utilisé dans l'univers du crossfit.

# CONCLUSION

Le cluster en musculation est une approche innovante. Elle permet non seulement **d'augmenter la force musculaire et d'améliorer l'hypertrophie, mais aussi d'optimiser les performances globales des athlètes, tout en leur permettant de mieux gérer leur fatigue.** C'est enfin un excellent moyen de varier vos entraînements pour maintenir votre motivation et éviter de vous lasser.



## NOTES ET RÉFÉRENCES

Iglesias-Soler E, Carballeira E, Sánchez-Otero T, Mayo X, Fernández-del-Olmo M. Performance of maximum number of repetitions with cluster-set configuration. *Int J Sports Physiol Perform.* 2014 Jul;9(4):637-42. doi: 10.1123/ijsp.2013-0246. Epub 2013 Oct 23. PMID: 24154989.

Tufano JJ, Conlon JA, Nimphius S, Brown LE, Seitz LB, Williamson BD, Haff GG. Maintenance of Velocity and Power With Cluster Sets During High-Volume Back Squats. *Int J Sports Physiol Perform.* 2016 Oct;11(7):885-892. doi: 10.1123/ijsp.2015-0602. Epub 2016 Aug 24. PMID: 26791936.

Oliver JM, Kreutzer A, Jenke SC, Phillips MD, Mitchell JB, Jones MT. Velocity Drives Greater Power Observed During Back Squat Using Cluster Sets. *J Strength Cond Res.* 2016 Jan;30(1):235-43. doi: 10.1519/JSC.0000000000001023. PMID: 26121432.

Haff, Guy & Burgess, SJ & Stone, Michael. (2008). Cluster training: theoretical and practical applications for the strength and conditioning professional. *Prof. Strength and Cond.* 12. 12-17.

Oliver, Jonathan & Jagim, Andrew & Sanchez, Adam & Mardock, Michelle & Kelly, Katherine & Meredith, Holly & Smith, Gerald & Greenwood, Mike & Parker, Janet & Riechman, Steven & Fluckey, James & Crouse, Stephen & Kreider, Richard. (2013). Greater Gains in Strength and Power With Intra-set Rest Intervals in Hypertrophic Training. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association.* 27.10.1519/JSC.0b013e3182891672.



JULIEN QUAGLIOLINI

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

### BLOG



#### COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entretien, soin corps et sa santé au quotidien, 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 d'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'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



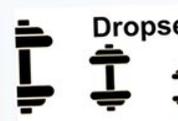
#### COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

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 de ses publicités. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Australien de naissance au destin si riche s'est toujours distingué dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



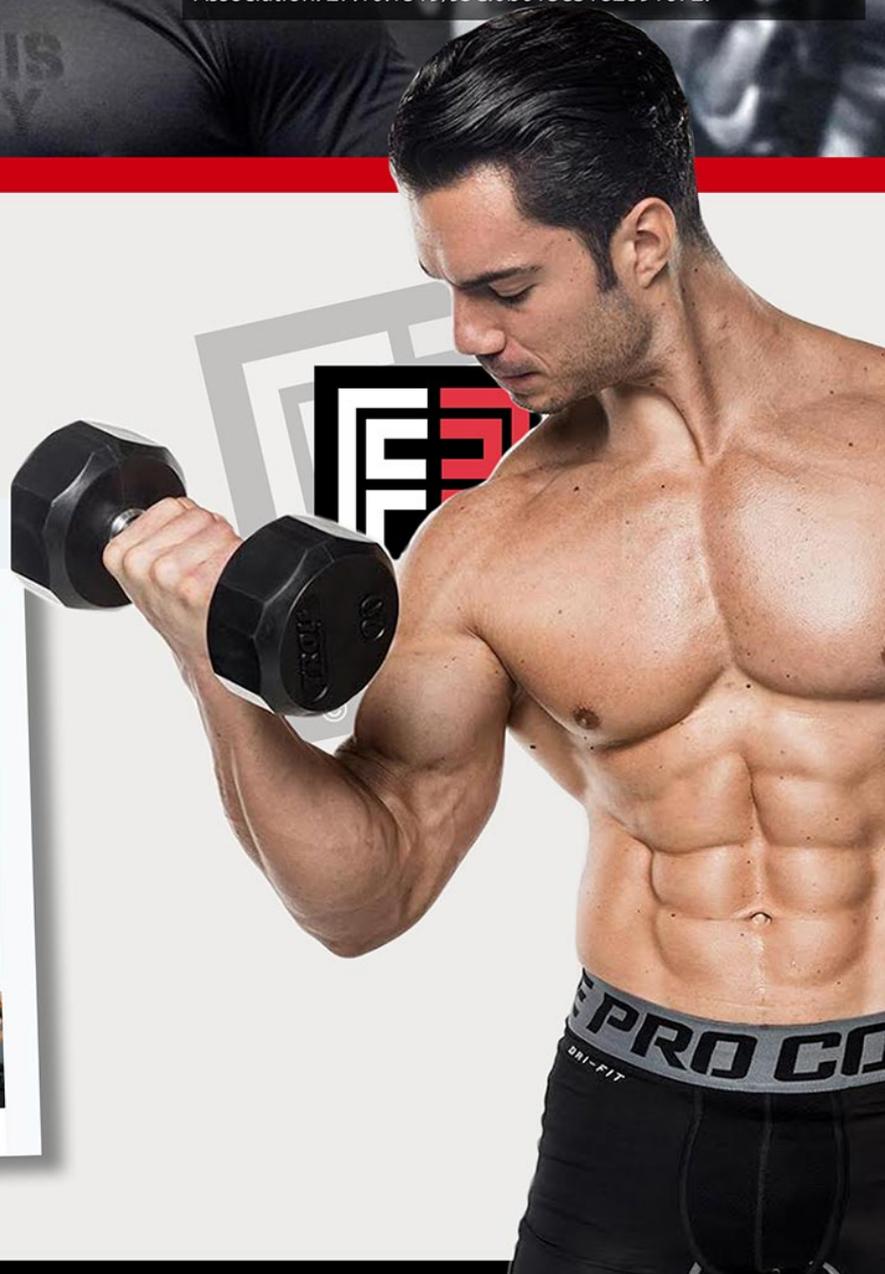
#### QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCARRÉ LIBRE ?



#### COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?



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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

### SE MOTIVER ET CHANGER SES HABITUDES EN

# 3 ÉTAPES

Photo by Patrick Masoni

Dans cet article je souhaite partager avec vous ces trois notions que vous devez absolument connaître et maîtriser si vous souhaitez déclencher le changement. Que ce soit pour l'entraînement, la diététique ou bien le rythme de vie, ces trois conseils vont changer les règles du jeu et vous mettre dans une parfaite motivation pour changer.

## 1 SE MOTIVER AVEC DU CONCRET ET NON DE L'ABSTRAIT

Combien d'entre vous ont déjà entendu ou lu quelque chose comme ça : « Tu veux être sec et musclé, c'est la diète et l'entraînement régulier ». Moi je l'ai entendu des dizaines de fois lors de mes débuts. Ce genre d'affirmation ne m'aidait pas, je pensais que j'étais simplement un fainéant car j'étais incapable d'appliquer de nouvelles bonnes habitudes. Vous savez pourquoi nous sommes réfractaires à ce genre d'affirmation ? Tout simplement car c'est très abstrait. Quand on vous dit « Tu veux être sec et musclé, c'est la diète et l'entraînement régulier », qu'est-ce que la diète concrètement, paleo, low-carb, vegan, IIFYM, IF, ? Et comment s'entraîner concrètement, crossfit, street workout, musculation en salle, au poids de corps ? On peut imaginer pleins de directions et dans ce cas n'en emprunter aucune car nous n'arriverons pas à choisir celle qui sera la meilleure.



## LE CONCRET POUR SE MOTIVER

Imaginez que vous êtes 100% débutant avec une alimentation traditionnelle et je vous dis que pour aller dans la direction d'un physique sec et musclé il vous faudrait peut-être commencer par :

- **Dormir 6 à 8 h par nuit minimum**
- **Éviter les aliments transformés quand vous faites vos courses**
- **Avoir 1/3 de légumes, 1/3 de protéines et 1/3 de glucides à chaque repas dans votre assiette**
- **Vous rendre à la salle de sport 3 fois par semaine et appliquer le programme de votre coach (ou celui d'un de mes programmes si vous n'avez pas de coach)**
- **Accepter que les premiers résultats seront visibles dans 2 mois.**

**Vous voyez la différence entre l'abstrait qui finalement ne vous aide pas, car au fond vous le savez qu'il faut bien manger et s'entraîner, et le concret qui est lui est pour le coup plus précis avec des mises en place pratiques et claires.**

## 2 LE RÉSULTAT SE DOIT D'ÊTRE MOTIVANT

Quel que soit votre objectif, si vous désirez réduire au maximum la mise en place de l'automatisme des nouvelles habitudes, il va vous falloir être motivé par le résultat final.

Vous avez envie de voir vos abdominaux, pensez à comment vous vous sentirez le jour où vous allez prendre une photo de vacances en bord de mer avec votre femme, votre mari ou vos amis. Pensez à cette réussite personnelle, cette satisfaction de vous dire que vous avez réussi à changer sans échouer et que finalement c'était plutôt facile et que vous auriez dû faire cela depuis des années déjà.

Admettons, vous devez mieux manger mais vous n'avez aucune envie de changer vos habitudes alimentaires, vous pouvez vous dire que vous allez grâce à une bonne alimentation améliorer votre santé de 400%, donner des bonnes habitudes alimentaires à vos enfants, ne plus passer vos hivers avec un rhume, diminuer vos problèmes de digestion, etc...

### Si vous dites par exemple :

« Je dois ranger mon garage pour que ce soit plus propre et que je m'y retrouve » ou « je dois ranger mon garage pour que je puisse y installer mon home-gym et commencer à m'entraîner »

La première suggestion peut motiver certaines personnes mais pas beaucoup malheureusement, par contre la deuxième montre bien que la récompense est que nous allons pouvoir pratiquer notre passion dans un lieu dédié et sans payer d'abonnement annuel.

**Un résultat motivant = une habitude plus facile et plus rapide à prendre.**

## 3 TOUCHEZ VOTRE ÉMOTIONNEL

L'émotionnel est un camarade qui nous suit partout, où que nous allions, que ce soit au travail, au sport, dans la vie privée, etc. Il est toujours là, et il peut nous aider à comprendre comment nous fonctionnons. Si à chaque fois que vous êtes sur la route du travail, vous avez une boule au ventre, des angoisses, il est peut-être temps de vous poser une journée et de commencer à trouver des solutions pour communiquer sur ce qui vous dérange avec votre patron, ou bien de commencer à regarder pour un autre job.

Pour ce qui est de la transformation physique, nous pouvons jouer sur les émotions négatives et les émotions positives, en voici quelques suggestions :

### Les émotions négatives :

- **Manger mal accentue les risques cardiovasculaires et les maladies**
- **Manger mal rend anxieux, stressé et dépressif**
- **Ne pas faire de sport rend léthargique et fatigué pour un rien**
- **Vous culpabilisez d'être fatigué sans faire de sport**
- **Ne pas faire de sport limite l'oxygénation des cellules et plus particulièrement du cerveau**
- **Vous avez l'impression que votre partenaire vous désire moins parce-que vous vous laissez aller**
- **La mauvaise hygiène de vie réduit la fertilité**
- **On ne vous prendra pas au sérieux dans votre emploi**
- **Vous donnerez le mauvais exemple à vos enfants**
- **Il faut quelques années pour que les mauvaises habitudes créent des pathologies, depuis quand faites vous mal les choses ?**
- **Vous ne serez jamais sec et musclé sans la musculation et des bonnes habitudes alimentaires**
- **Vous n'appréciez pas les repas plaisirs car ils sont trop fréquents et vous sentez que vous ajoutez des grammes de graisses à chacun d'eux.**
- **Chaque jour qui passe, je suis de plus en plus gras(se) , en mauvaise santé et fatigué**



Les émotions positives :

- Une bonne alimentation nourrira bien toutes vos cellules et vous serez en forme même avec peu de sommeil
- L'activité physique vous protège contre la majorité des maladies de civilisation.
- Une bonne alimentation couplée au sport vous donnera le physique que vous voyez sur les magazines de fitness
- Avec des bonnes habitudes alimentaires vos enfants seront solides et auront eux aussi des bons réflexes
- Vous ne serez plus embêté par le rhume de l'hiver
- Au travail, on vous percevra comme quelqu'un qui prend le contrôle et qui ne se laisse pas abattre, vous obtiendrez du respect autour de vous.
- Le sport produit une quantité d'hormones du plaisir, en cas de contrariété vous êtes sauvé par le sport.
- Votre partenaire vous désirera et se sentira chanceux(se) d'avoir quelqu'un qui ne se laisse pas aller
- Vos parents seront fiers de vous, et vos enfants vous considèreront comme « super-héros »
- Vous apprécierez des journées de repos après avoir fourni des efforts en salle de sport toute la semaine, sans jamais culpabiliser.
- Vous apprécierez de manger au restaurant de temps en temps sans culpabiliser, et vous ne prendrez pas un gramme de graisse.
- Vous serez sans aucun doute sec et musclé avec une bonne alimentation et de la musculation
- Chaque jour qui passe, je suis plus fort(e), plus en forme et plus beau (belle)

Vous voyez que si je touche à vos émotions il se passe quelque chose, c'est important d'écouter vos émotions, si vous rendre à la salle de sport ne vous motive pas plus que ça, relisez les listes ci-dessus et vous verrez que peut-être vous allez apprécier vous y rendre.

## **CONCLUSION, POUR SE MOTIVER...**

Si vous appliquez ces trois règles pour vous motiver, vous obtiendrez des résultats c'est certain, je dois ma perte net de 21 Kilos de graisse à ces trois règles. Et vous voulez un secret, je n'ai jamais eu l'impression de le faire contre ma volonté ou de me forcer à quelque chose.

À vous de jouer.



VINCENT  
ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION

# PHYSIQUE

# HGH VS TESTOSTÉRONE, STÉROÏDES ET TRT : DIFFÉRENCES ET AVANTAGES

DANS LE DOMAINE DE L'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES, DE L'ANTI-ÂGE ET DU BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL, L'HORMONE DE CROISSANCE HUMAINE (HGH) EST FRÉQUEMMENT COMPARÉE À LA TESTOSTÉRONE, AUX STÉROÏDES ANABOLISANTS ET À LA THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE (TRT). Bien que ces thérapies puissent sembler similaires, chacune a un objectif unique et offre des avantages et des risques distincts. Cet article explore les principales différences entre eux pour vous aider à déterminer quelle option pourrait le mieux convenir à vos objectifs, que ce soit pour la prise de muscle, la perte de graisse, la vitalité ou l'équilibre hormonal.



# HGH vs TESTOSTÉRONNE

## L'HGH AUGMENTE-T-IL LA TESTOSTÉRONNE

L'HGH et la testostérone remplissent différents rôles dans le corps. L'HGH est une hormone peptidique qui favorise la croissance, la régénération cellulaire et le métabolisme, favorisant l'entretien et la réparation des tissus. La testostérone, en revanche, est une hormone sexuelle principalement associée aux caractéristiques masculines, telles que la masse musculaire, la force et la libido.

L'HGH est souvent utilisée pour ses bienfaits anti-âge, sa perte de graisse et sa récupération, tandis que la testostérone est couramment utilisée pour la croissance musculaire, la force et l'amélioration des performances. En musculation, l'HGH est appréciée pour favoriser une composition corporelle maigre et aider à la récupération, tandis que les effets anabolisants de la testostérone sont favorisés pour la masse musculaire et la puissance. Les deux hormones peuvent avoir des effets secondaires, en particulier à fortes doses. L'HGH peut provoquer des douleurs articulaires, une rétention d'eau et, dans certains cas, une résistance à l'insuline. De fortes doses de testostérone peuvent entraîner de l'acné, une perte de cheveux, une agressivité accrue et, au fil du temps, peuvent avoir un impact sur la santé cardiovasculaire en raison de ses effets sur le cholestérol.

**L'HGH et la testostérone sont des hormones distinctes avec des fonctions uniques**, et l'HGH n'augmente pas directement les niveaux de testostérone. Par conséquent, si vous souhaitez stimuler la testostérone, l'hormone de croissance seule n'est pas la solution standard. Cependant, l'HGH peut avoir un impact indirect sur la testostérone en soutenant l'équilibre hormonal global, ce qui pourrait influencer la production de testostérone dans une moindre mesure. Certaines études indiquent que l'HGH peut améliorer la fonction hypophysaire et, dans certains cas, stimuler l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique (HPG), qui régule la production de testostérone. Cependant, cet effet est généralement léger et n'est pas garanti. Ceux qui cherchent spécifiquement à augmenter les niveaux de testostérone auraient généralement besoin d'une thérapie de remplacement de la testostérone (TRT) plutôt que de HGH, car la TRT est conçue pour augmenter directement les niveaux de testostérone.

**En résumé, bien que l'HGH puisse améliorer la santé générale et le métabolisme, elle n'augmente pas significativement la testostérone par elle-même.**



# LA TESTOSTÉRONE AUGMENTE-T-ELLE L'HORMONE DE CROISSANCE ? COMPRENDRE LE LIEN.

## LA TESTOSTÉRONE AUGMENTE-T-ELLE L'HGH ?

La recherche suggère que la testostérone peut avoir de légers effets directs et plusieurs influences indirectes sur les niveaux de HGH.

## EFFET DIRECT DE LA TESTOSTÉRONE SUR LES NIVEAUX DE HGH

Certaines études, comme une (*PubMed ID : 7690364*), ont montré que l'administration de testostérone (300 mg par semaine d'énanthate de testostérone) est associée à une légère augmentation des niveaux de HGH, probablement en raison de l'augmentation des œstrogènes que la testostérone peut déclencher. L'œstrogène, généralement considéré comme une hormone féminine, influence également la régulation de l'hormone de croissance. Notamment, les femmes ont naturellement des niveaux de HGH plus élevés en raison de leurs niveaux d'œstrogènes plus élevés.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

# EFFETS INDIRECTS DE LA TESTOSTÉRONE SUR LA PRODUCTION DE HGH

## 1. AUGMENTATION DE LA RÉPONSE DE L'HORMONE DE CROISSANCE

La testostérone peut améliorer la réponse du corps à l'exercice, ce qui peut à son tour augmenter la libération de HGH. **Au cours d'entraînements de haute intensité, les personnes ayant un taux de testostérone élevé connaissent souvent une poussée plus importante de HGH en raison des effets combinés des deux hormones sur les muscles et le métabolisme.**

## 2. NIVEAUX AMÉLIORÉS D'IGF-1

La testostérone augmente les niveaux de facteur de croissance analogue à l'insuline 1 (IGF-1), une hormone étroitement liée à l'HGH et souvent considérée comme son médiateur de croissance.

**L'IGF-1 joue un rôle clé dans la croissance cellulaire et la réparation musculaire, de sorte que l'effet de la testostérone sur l'IGF-1 peut reproduire certains avantages couramment associés à l'HGH.**

## 3. AMÉLIORATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE ET DE LA MASSE MUSCULAIRE

En favorisant la croissance musculaire et en réduisant la graisse corporelle, la testostérone favorise un environnement propice à une production naturelle plus élevée de HGH. Un pourcentage de graisse corporelle plus faible et un meilleur rapport muscle/graisse sont associés à de meilleurs niveaux de HGH, ce qui augmente encore le potentiel anabolique.

Bien que la testostérone et l'HGH fonctionnent indépendamment, elles présentent des avantages qui se chevauchent pour la croissance musculaire, la perte de graisse et la récupération. Pour optimiser à la fois l'HGH et la testostérone, une approche équilibrée qui comprend un entraînement en force, un sommeil de qualité et des conseils médicaux sur l'hormonothérapie peut être efficace.



# HGH VS STÉROÏDES

L'HGH et les stéroïdes anabolisants sont souvent discutés ensemble, mais ils fonctionnent très différemment. L'HGH est une hormone peptidique qui favorise la croissance et le métabolisme, tandis que les stéroïdes anabolisants sont des dérivés synthétiques de la testostérone conçus pour stimuler directement les récepteurs d'androgènes, favorisant ainsi une croissance musculaire rapide.

L'HGH est particulièrement efficace pour améliorer le métabolisme des graisses, la préservation des muscles et la récupération, ce qui la rend idéale pour ceux qui se concentrent sur la maigreur plutôt que sur la masse.

**Les stéroïdes anabolisants, cependant, sont connus pour leurs puissants effets de renforcement musculaire, ce qui les rend populaires parmi les bodybuilders visant à des gains musculaires substantiels.**

L'HGH a généralement un profil d'effets secondaires plus léger, avec des problèmes courants tels que l'inconfort articulaire et la rétention d'eau. Les stéroïdes anabolisants, en revanche, comportent des risques d'effets secondaires androgènes graves, notamment le stress hépatique, les complications cardiovasculaires et les déséquilibres hormonaux. Pour ceux qui se concentrent sur l'endurance et la composition corporelle, l'HGH pourrait être une option plus sûre et plus équilibrée, tandis que les stéroïdes sont plus couramment choisis pour une croissance musculaire importante.



## MEILLEUR EMPILEMENT DE HGH ET DE TESTOSTÉRONE | UNE APPROCHE GLOBALE DE THS

**La testostérone et l'hormone de croissance ont des effets synergiques lorsqu'elles sont empilées.** L'impact combiné sur la croissance est plus important que lorsque chacun est utilisé séparément, en raison des différentes voies anaboliques qui se complètent. Leur synergie fonctionne principalement par l'augmentation de l'IGF-1, des facteurs de croissance locaux dans les muscles et des effets systémiques globaux. Une pile de musculation pourrait inclure de l'HGH à 3-6 UI par jour (divisé en deux doses) ainsi que 500-1000 mg de testostérone par semaine. Pour ceux qui recherchent un meilleur équilibre hormonal, qui peut décliner avec l'âge ou des problèmes de santé, une approche courante consiste à 2-3 UI de HGH par jour associées à 100-200 mg de testostérone par semaine.



# HGH VS TRT

## (THÉRAPIE DE REMPLACEMENT DE LA TESTOSTÉRONE)

La TRT vise principalement à restaurer les niveaux de testostérone chez les hommes ayant un faible taux de testostérone en raison du vieillissement ou d'autres conditions, tandis que la thérapie à l'hormone de croissance traite les carences en hormone de croissance et profite aux personnes ayant un faible taux de HGH, ce qui a un impact sur les fonctions métaboliques et de croissance.

La TRT et l'HGH offrent toutes deux des avantages anti-âge, tels qu'une énergie accrue, une meilleure humeur et une meilleure composition corporelle. La TRT, cependant, se concentre sur la restauration des niveaux de testostérone pour soutenir la libido, la force et les caractéristiques masculines. En revanche, l'HGH stimule la régénération cellulaire, aide à la réparation des tissus et soutient le métabolisme des graisses.

Les dosages de l'HGH et de la TRT varient considérablement. La TRT implique généralement une dose régulière de testostérone, tandis que la HGH est administrée par injections sous-cutanées, nécessitant souvent des ajustements soigneux de la posologie au fil du temps. Des conseils professionnels sont essentiels pour les deux thérapies afin d'éviter les effets secondaires et de gérer les risques pour la santé.

## CONCLUSION

L'HGH, la testostérone, les stéroïdes anabolisants et la TRT ont chacun des objectifs différents, ciblant des aspects uniques de la performance, du bien-être et de la composition corporelle. L'HGH favorise la récupération, le métabolisme des graisses et la rétention des muscles maigres, tandis que la testostérone stimule la force, la puissance et les caractéristiques masculines. Les stéroïdes anabolisants offrent des gains musculaires rapides mais comportent des risques importants, et la TRT aide les personnes ayant un faible taux de testostérone à retrouver de l'énergie, de la libido et de la vitalité.

**Pour choisir le bon traitement, il faut bien comprendre son objectif et les risques potentiels. La consultation d'un professionnel de la santé est essentielle pour élaborer un plan aligné sur vos objectifs, qu'ils soient axés sur la performance, l'esthétique ou l'optimisation de la santé.**



© FITNESS-M



**FRED  
MOMPO**

« LA LÉGENDE »



**Un programme « full body », c'est-à-dire un entraînement qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires, est non seulement efficace pour développer une musculature globale, mais aussi pour améliorer la condition physique générale et optimiser la dépense énergétique.**

En intégrant des exercices polyarticulaires, qui mobilisent plusieurs articulations et groupes musculaires à la fois, on s'assure de travailler la force, l'endurance et la coordination.

Le programme s'accompagne d'une multitude de conseils techniques aussi bien sur la respiration que sur le placement du corps et des groupes musculaires sollicités.

Avec Samuel, nous avons revu ensemble tous les détails de l'exécution des mouvements pour optimiser la contraction et permettre de gagner du temps sur le développement musculaire.

**PROGRAMME  
EN MODE  
FULL BODY AVEC  
SAMUEL LE  
BIHAN**



# PROGRAMME FULL BODY CIRCUIT

## EXERCICE N°1 BUTTERFLY (PECTORAUX)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
<b>BUTTERFLY (PECTORAUX)</b>	<b>3</b>	<b>12*</b>

- Séries : 3
- \*Répétitions : 12

6 premières répétitions : Double contraction en haut.

6 dernières répétitions : Contraction normale

- **Technique** : Double contraction sur les 6 premières répétitions pour une meilleure activation musculaire. Les 6 dernières sont effectuées en contraction contrôlée.
- **Repos**: 1 minute entre chaque série.

## EXERCICE N°2 TIRAGE VERTICAL (PETITE POIGNÉE)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
<b>TIRAGE VERTICAL (DOS)</b>	<b>3</b>	<b>12*</b>

- Séries : 3
- \*Répétitions : 12

6 premières répétitions : Double contraction en bas + étirement maximal.

6 dernières répétitions : Contraction normale.

- **Prise** : Supination (paumes vers le haut).
- **Repos**: 1 minute entre chaque série.





# PROGRAMME FULL BODY CIRCUIT

## ■ EXERCICE N°3 POMPES (PECTORAUX)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
----------	--------	-------------

POMPES (PECTORAUX)	3	12*
--------------------	---	-----

- Séries : 3
- \*Répétitions : 12
- 6 premières répétitions : Double contraction en bas.
- 6 dernières répétitions : Mouvement complet sans pause.
- **Technique** : Focus sur la tension musculaire avec une double contraction en bas du mouvement, pour maximiser l'efficacité sur les pectoraux et les triceps.
- **Repos** : 1 minute entre chaque série.

## ■ EXERCICE N°4 ROWING POULIE BASSE (PRISE PRONATION / DOS)



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
----------	--------	-------------

ROWING POULIE BASSE (DOS)	3	9*
---------------------------	---	----

- Séries : 3
- \*Répétitions : 9
- 1ère partie : 3 répétitions lentes (phase excentrique et concentrique lente 3 secondes).
- 2ème partie : 3 répétitions dynamiques.
- 3ème partie : 3 répétitions concentriques avec blocage de 2 secondes dans le pic concentrique.
- **Technique** : Accent sur le contrôle du mouvement, avec une phase excentrique / concentrique lente pour optimiser la contraction musculaire.
- **Repos** : 1 minute 30 entre chaque série.



EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
ÉLÉVATIONS LATÉRALES	3	15*

- **Séries** : 3
- **Répétitions** : 15 répétitions.  
Travail léger avec accent sur la congestion et le placement des bras (humérus élevé). Bonne position pour engager correctement les deltoïdes sans surcharger.
- **Technique** : Focus sur la technique et la position correcte des coudes pour maximiser l'efficacité.
- **Repos** : 1 minute entre chaque série.

## EXERCICE N°5

# ÉLÉVATIONS LATÉRALES

( ÉPAULES DÉLTOÏDES MOYENS)

## EXERCICE N°6

# CURL HALTÈRES

( 2 BRAS SIMULTANÉMENT, MAINS EN SUPINATION (BICEPS))

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
CURL HALTÈRES	3	12*

- **Séries** : 3
- **Répétitions** : 12 répétitions.  
6 premières répétitions : Double contraction en haut.  
6 dernières répétitions : Contraction normale.
- **Technique** : Double contraction pour intensifier le travail sur les biceps et optimiser la congestion.
- **Repos** : 1 minute entre chaque série.



# EXERCICE N°7

## EXTENSION POULIE

( PRISE EN SUPINATION (TRICEPS) )

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
EXTENSION POULIE	3	12*

- **Séries** : 3
- **Répétitions** : 12 répétitions.
  - 6 premières répétitions : Contraction bloquée en bas avec pic concentrique de 1 à 2 secondes.
  - 6 dernières répétitions : Mouvement avec étirement profond bras fléchis.
- **Technique** : Accent sur le contrôle du mouvement, avec une contraction bras tendus
- **Repos** : 1 minute entre chaque série.



# EXERCICE N°8

## ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

(TRANSVERSE + GRAND DROIT)

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS	3	20*

- **Séries** : 3
- **Répétitions** : 20 avec respirations profondes + 20 petites en contraction avec respirations courtes
  - Focus sur la contraction du transverse et du grand droit, tout en respirant et en rentrant le nombril.
- **Technique** : Utilisation de la méthode hypopressive pour un meilleur engagement des muscles profonds de l'abdomen.



## CONCLUSION :



**Samuel Le Bihan** est non seulement un acteur talentueux, mais aussi un homme de défis et d'engagement. Sa passion pour les rôles complexes et son investissement dans ses projets, qu'ils soient artistiques ou humains, témoignent de sa volonté constante de se surpasser et d'influencer positivement ceux qui le suivent. Nous avons hâte de le découvrir dans "Seul" et dans ses prochains projets.

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



**138 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**11293**

**PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**  
SUR



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



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

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef