

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 140 / 01-2025

INTERVIEW

JÉRÔME 'GÉRONIMO' LE BANNER

DE L'ENFANCE
HYPERACTIVE À
L'ARÈNE DU K-1

Photo Sarah MEUNIER

DOSSIERS

LE JUS D'OIGNONS
TRIPLE LE TAUX DE
TESTOSTÉRONE

X3

TRAINING
FORCE &
APPRENTISSAGE
TECHNIQUE

REPRENDRE
LE SPORT
À 50 ANS

5

ASTUCES
CONTRE LES
DOULEURS
EN MUSCULATION

SÈCHE & PROTÉINES

PROGRAMME SPÉCIAL BRAS

LA CAUSE
« SECRÈTE »
DE VOTRE FAIM
INCONTROLLABLE

RATTRAPER
UN POINT FAIBLE !

LA MUSCULATION
@+ DE 40 ANS



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



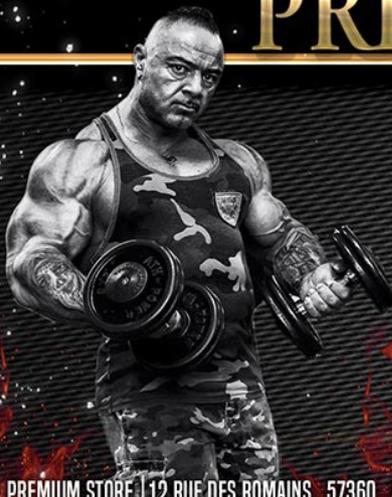
THÉO FITNESSMITH

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

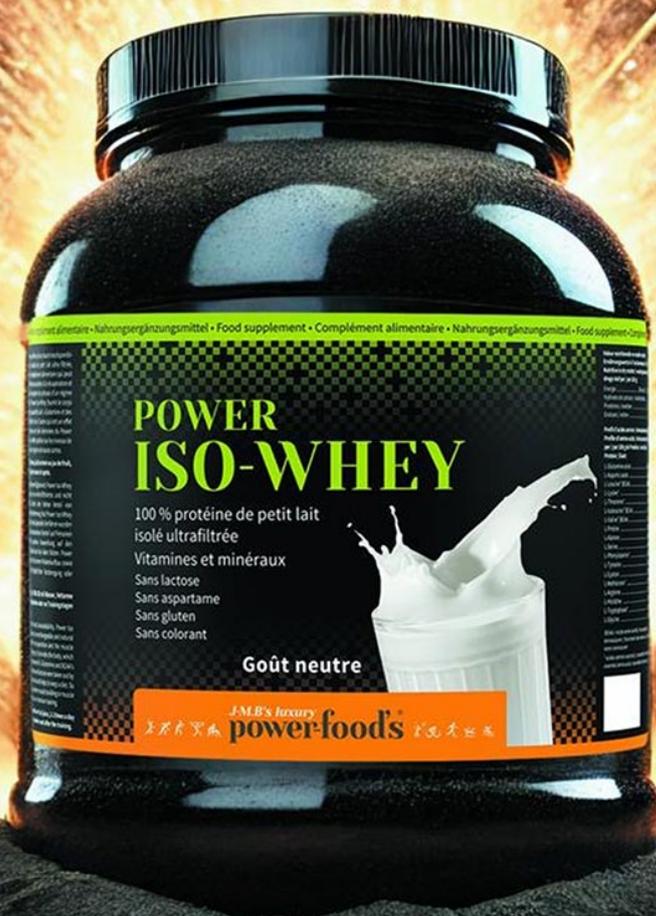


PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Power-food's J-M.B.®

**NOTRE EQUIPE
VOUS SOUHAITE UN...**



HAPPY NEW YEAR

2025

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#140
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**David Andrieu - Fred Mompou - 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, Sébastien 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

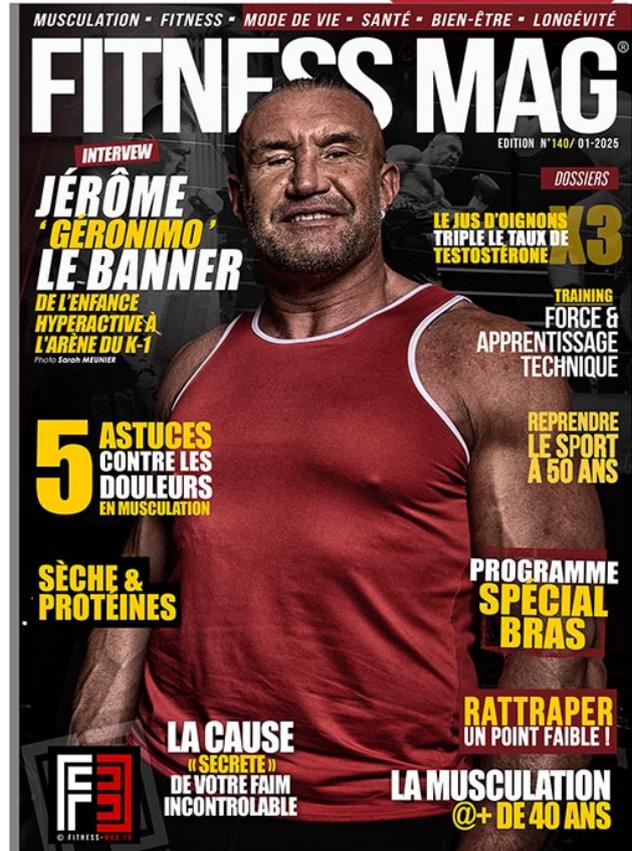
Information importante

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

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

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

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



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



ÉDITORIAL #140 FM

RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS



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

Mes chers lecteurs(trices),

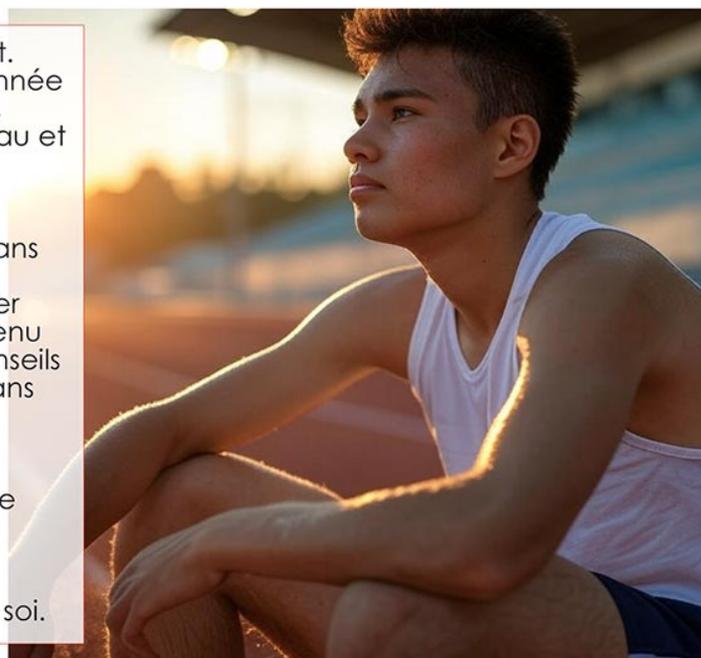
Janvier est là ! C'est un mois souvent perçu comme un nouveau départ, une page blanche prête à accueillir nos rêves et nos résolutions. Mais c'est aussi une formidable opportunité pour poser les bases d'une année marquée par l'engagement, la résilience et la création de nouvelles habitudes positives.

Chez Fitness Mag, nous voyons Janvier comme une chance de relever de nouveaux défis, que ce soit en affinant vos routines d'entraînement, en testant une nouvelle discipline ou en ajustant

votre état d'esprit. Cette nouvelle année se veut peut être, celle du renouveau et de la résilience.

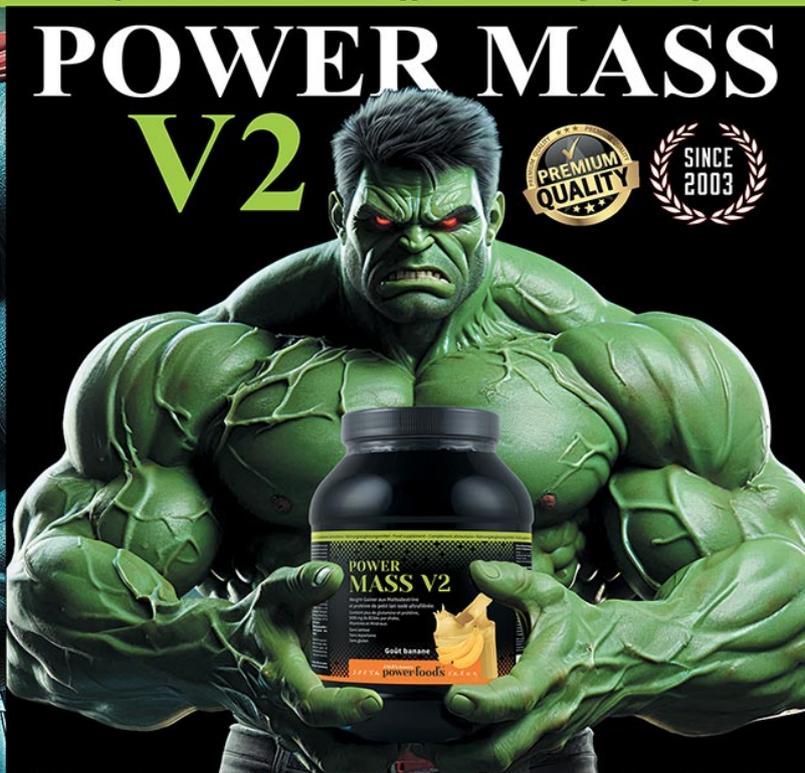
Pour vous accompagner dans cette quête, ce numéro de Janvier regorge de contenu inspirant : des conseils pratiques, des plans d'entraînement adaptés à vos objectifs, et une interview exclusive avec une personnalité qui incarne le dépassement de soi.

2025, UN NOUVEAU DÉPART



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel



Maintenant tu y crois que c'est un super supplément ?

Feriez-vous le même choix ?

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

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

Ce mois-ci, nous vous invitons à explorer une thématique centrale :
« Embrasser le changement et bâtir l'avenir. »

Parce que Janvier, avec ses promesses et ses opportunités, peut être un rappel que la force réside souvent dans notre capacité à avancer, encore et encore, avec audace et optimisme. Alors, saisissez cette énergie, transformez-la en élan, et faites-en le moteur de votre évolution autant physique que spirituelle.

Nous sommes là pour vous inspirer, vous guider et vous soutenir à chaque étape.

Merci enfin, d'être toujours aussi nombreux à nous lire, partager vos retours et contribuer à faire grandir cette belle communauté. Ensemble, faisons de ce mois de Janvier un mois de courage, de transformation et d'espoir. Sportivement,

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

JÉRÔME LE BANNER

Photo Sarah MEUNIER

FRED MOMPO

- 1 couverture fitness mag n°140
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 jus d'oignon et testostérone
- 15 jérôme le banner
- 23 force athlétique
- 28 sèche et protéine
- 32 body-poetry
- 33 old school physiques
- 34 entraînement spécial jambes
- 36 tendinites et inflammations
- 39 5 astuces contre les douleurs en muscu
- 44 telechargez le magazine
- 45 rattraper un point faible
- 48 training jérôme le banner
- 54 reprendre le sport à 50 ans
- 63 la cause de votre faim incontrôlable
- 69 soutenez fitness mag sur tiktok



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER MASS

V2



Feriez-vous le même choix ?

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

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



LE JUS D'OIGNONS TRIPLE LE TAUX DE TESTOSTÉRONE



Pensez simplement à un bête légume bon marché que vous pouvez acheter dans toutes les épiceries ou supermarchés. Mettez-le dans un presse-agrumes, donnez-en le jus à des rats pendant trois semaines et **observez leur taux de testostérone s'élever de 314%**. Selon la recherche animale réalisée à l'Université de Tabriz en Iran, le jus d'oignons frais augmenterait les niveaux de cette hormone androgène autant que des substances comme le Tamoxifène ou le Clomiphène.

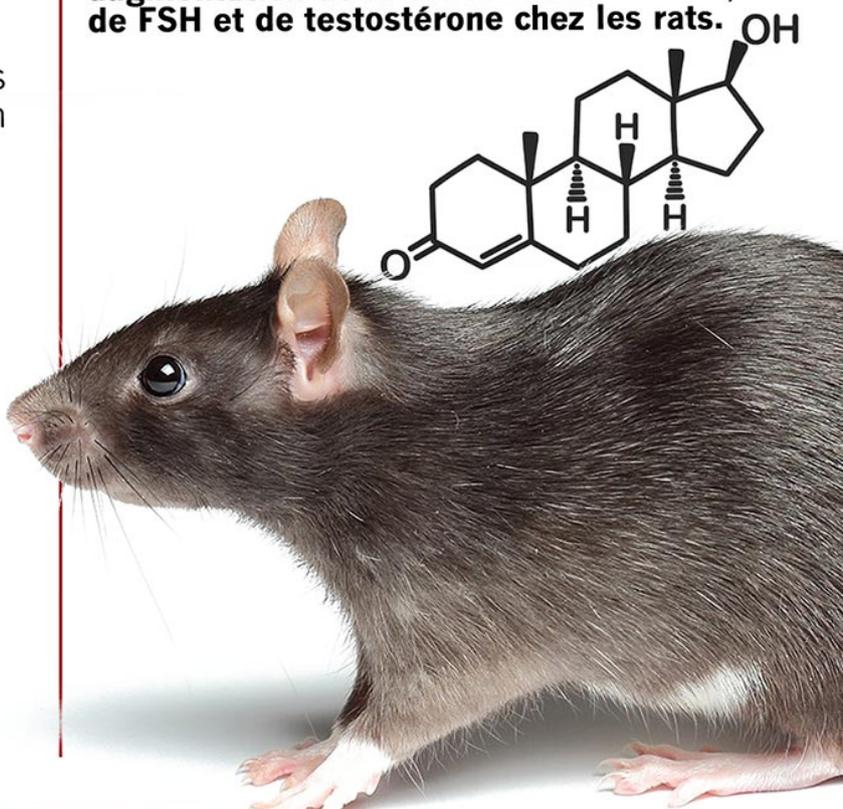
L'ÉTRANGE RAPPORT — ANTIOXYDANT — ENTRE LE JUS D'OIGNON ET LA TESTOSTÉRONE (!)

En Iran, beaucoup d'hommes qui souffrent de problèmes de fertilité ne peuvent pas se permettre d'acheter des médicaments. C'est pour cela que des chercheurs iraniens se sont mis à la recherche d'alternatives aux médicaments tels que des antioxydants qui pourraient augmenter la production de testostérone et de sperme dans les testicules.

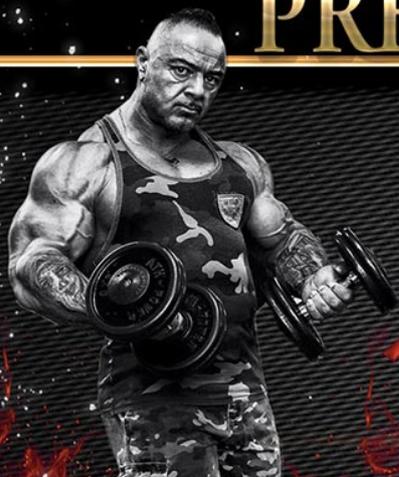
Des études ont également montré que les oignons contiennent de puissants antioxydants. Ainsi, les chercheurs se sont basés sur cette évidence et ont acheté des oignons ordinaires – *Allium cepa* en latin – sur le marché. Ils ont pelé les oignons et les ont mis dans une centrifugeuse domestique on ne peut plus ordinaire. Le jus qu'ils ont obtenu de leurs courses en épicerie a alors été utilisé au cours de leur expérience.

TROIS GROUPES DE 10 RATS ONT PARTICIPÉ À CETTE DRÔLE D'EXPÉRIENCE AU JUS D'OIGNONS

Les sujets de l'expérience étaient composés d'un groupe de rats mâles âgés de 8 semaines. Parmi ceux-ci, 10 ont reçu de la nourriture ordinaire pendant 20 jours [Contrôle], dix autres rats ont reçu 0,5 g par kg de poids corporel de jus d'oignon, lequel a été délivré dans leur estomac à l'aide d'un tube. Un troisième groupe de 10 rats ont reçu le même traitement, mais ils en ont reçu 1 g/kg de poids de corps et par jour. Le tableau ci-dessous montre qu'après 20 jours, le jus d'oignon a amélioré la qualité du sperme avec une augmentation de la concentration de LH, de FSH et de testostérone chez les rats.



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

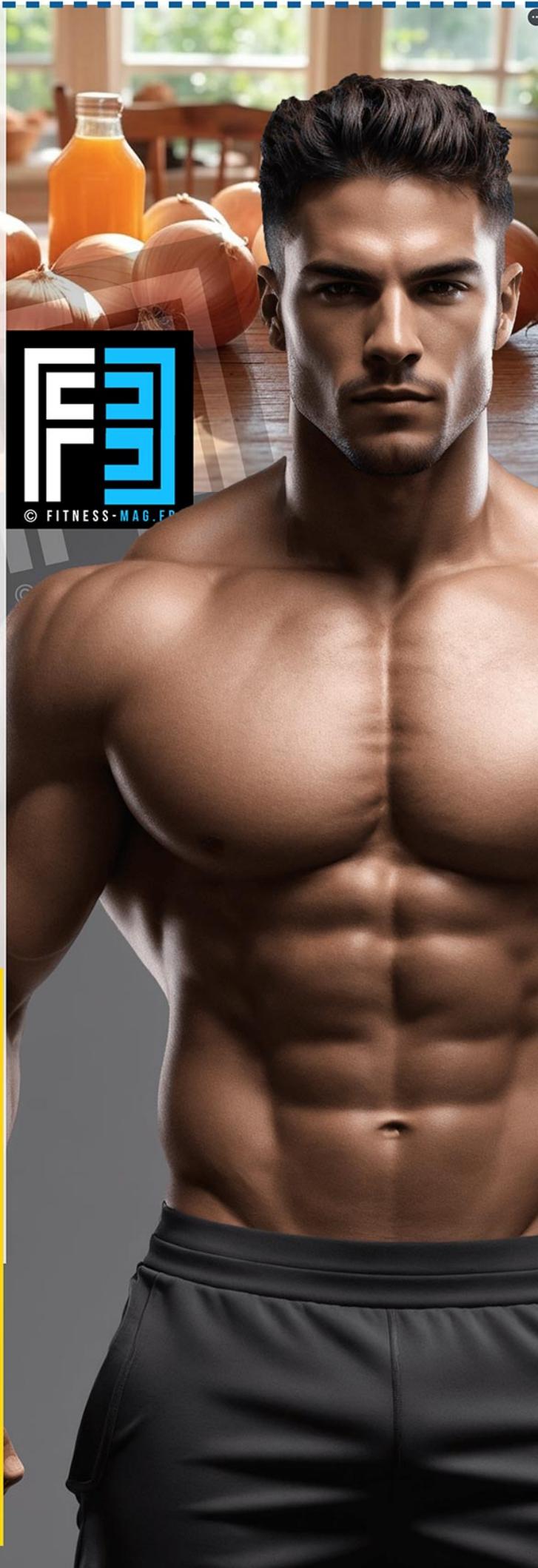
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

	Control (n = 10)	Onion (1 g/kg-per day) (n = 10)
Testis [g]	1.40 ± 0.821	1.42 ± 0.829
Sperm concentration (total count) (No. of sperm/rat × 10 ⁶)	48.68 ± 7.70 (0.319)	75.70 ± 2.34* (0.008)
Motility (%)	33.75 ± 6.88 (0.112)	87 ± 5.14* (0.002)
Viability (%)	66.25 ± 4.73 (0.281)	96.20 ± 1.20* (0.009)
Diameter seminiferous tubules [µm]	380.1 ± 0.1	385.5 ± 0.1
Serum testosterone levels [ng/mL]	1.60 ± 0.091 (0.189)	5.017 ± 0.949* (0.003)
Sperm abnormality (%)	6.27 ± 0.711	5.12 ± 0.656
LH levels [ng/mL]	1.51 ± 0.138 (0.371)	2.94 ± 0.473* (0.002)
FSH levels [ng/mL]	20.37 ± 1.788	26.61 ± 1.597
Total antioxidant capacity (TAC)	0.53 ± 0.777 (0.151)	0.88 ± 0.033* (0.001)
Malondialdehyde (MDA)	4.80 ± 0.212 (0.105)	2.43 ± 0.182* (0.006)

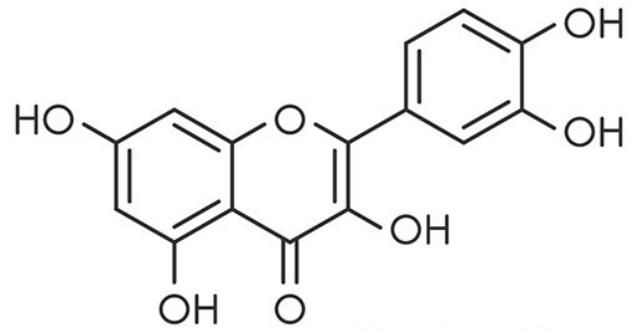
	Control (n = 10)	Onion (0.5 g/kg-per day) (n=10)
Testis [g]	1.40 ± 0.821	1.26 ± 0.355
Sperm concentration (total count) (No. of sperm/rat × 10 ⁶)	48.68 ± 7.70 (0.319)	57.35 ± 5.36 (0.219)
Motility (%)	33.75 ± 6.88 (0.112)	73 ± 9.43* (0.003)
Viability (%)	66.25 ± 4.73 (0.281)	93.60 ± 1.83* (0.006)
Diameter seminiferous tubules [µm]	380.1 ± 0.1	377.3 ± 0.1
Serum testosterone levels [ng/mL]	1.60 ± 0.091 (0.189)	3.908 ± 0.221* (0.004)
Sperm abnormality (%)	6.27 ± 0.711	5.20 ± 0.618
LH levels [ng/mL]	1.51 ± 0.138 (0.371)	2.01 ± 0.197 (0.315)
FSH levels [ng/mL]	20.37 ± 1.788	23.49 ± 1.894
Total antioxidant capacity (TAC)	0.53 ± 0.777 (0.151)	0.53 ± 0.138 (0.211)
Malondialdehyde (MDA)	4.80 ± 0.212 (0.105)	3.30 ± 0.228* (0.002)

La malondialdéhyde est une substance mutagène qui est produite lorsque des radicaux libres endommagent les acides gras insaturés de membranes cellulaires. **La réduction de concentration en malondialdéhyde découverte par les chercheurs indique comment le jus d'oignon a permis une augmentation de la production de testostérone.**

Les antioxydants du jus d'oignons neutralisent les radicaux libres dans les testicules. Les chercheurs pensent que les antioxydants en question sont probablement composés de sélénium présents dans les oignons et de phénols telles que la quercétine et l'isorhamnétine. L'isorhamnétine est également produite dans l'organisme lorsque les enzymes convertissent la quercétine à l'aide de la S-adénosylméthionine.



LA QUERCÉTINE SERAIT LIÉE À LA PROTECTION ANTIOXYDANTE DES TESTICULES



Structure chimique de la molécule de quercétine

Les résultats de l'expérience iranienne ne sont pas complètement nouveaux. Dès 1967, un chercheur égyptien avait découvert que les testicules d'animaux de laboratoire nourris avec du jus d'oignons avaient augmenté de taille. À l'heure actuelle, il existe quelques études sur les animaux qui attestent que des doses élevées de polyphénols comme la quercétine a un effet positif sur les testicules. mais l'effet de ces derniers n'est pas aussi important que celui du jus d'oignons.



NOTE EM: FINALEMENT, IL NE NOUS RESTE PLUS QU'À PASSER À L'ÉPICERIE BIO, ACHETER QUELQUES OIGNONS, DES CAROTTES, DE L'ORTIE ET DES BROCOLIS. C'EST UN BON DÉBUT POUR LA SANTÉ :-)

Plus sérieusement, n'oubliez pas que les traductions des articles d'Ergo-log ont pour intérêt de vous donner de l'information scientifique valable mais pas forcément de la prendre au pied de la lettre. Je ne vois pas trop comment il serait possible d'avaler un jus d'oignon pur mais à l'opposé, la consommation d'oignons bio, de manière raisonnable, est sans doute un bienfait pour votre santé. N'oubliez pas qu'une étude sur l'animal ou sur l'homme n'a pas de valeur absolue et que d'autres études sont nécessaires afin d'affirmer ou d'infirmer la valeur des données scientifiques recueillies. Même dans ce cas, seules les méta-analyses permettent de nous rapprocher d'un consensus positif ou négatif.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

BESOIN DE NOUVEAUTÉ ?

40

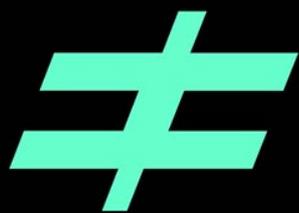
**COURS
COACHÉS
PAR SEMAINE**



12 MOIS

**ABONNEMENTS
À PARTIR DE**

0 €
/MOIS*
hors frais d'inscription



FREEFIT

Le Cannet/Mougins

1100 M2 DE FITNESS ET MUSCULATION

*Dans la limite des offres disponibles, uniquement sur l'offre FREE: 59€ de frais d'inscription puis 12 mois à 0€/mois, puis 39€ par mois sans engagement à partir du 13ème mois. Voir conditions en club

FREEFIT débarque avec un abonnement GRATUIT, et ça change tout.



Notre objectif est de proposer des salles de sport de qualité pour tous, partout, et dès **0€/mois**.

L'idée est venue d'un constat:
de plus en plus de Français s'inscrivent en salle de sport,
mais **plus de la moitié abandonnent** dans les 4 premiers mois.

Ces abonnés **continuent de payer** chaque mois, mais n'atteignent pas leur objectif de **santé et de bien-être**.

Pendant que certaines salles font tout que vous **payiez sans y aller**,
FREEFIT fera tout pour que vous **veniez sans payer**

Notre première salle à Mougins (06) compte déjà plus de **4000 adeptes**.
Nous espérons un **développement rapide**
pour continuer de mettre en forme un maximum de Français !

 **FREEFIT**



**FRED
MOMPO**

« LA LÉGENDE »

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



INTERVIEW

JÉRÔME 'GÉRONIMO' LE BANNER

Propos recueillis par **Fred MOMPO**
photos **Sarah MEUNIER ; Feg Inc ;**
Victor Podgorski & photothèque
Facebook Jérôme LE BANNER.

**DE L'ENFANCE
HYPERACTIVE À
L'ARENE DU K-1**

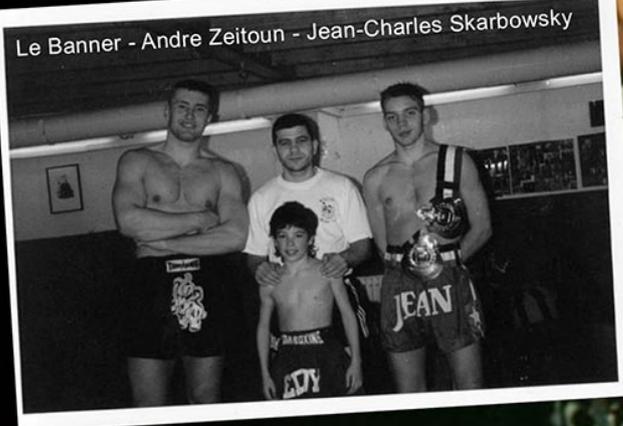
■ **QUAND ON PARLE DE JÉRÔME LE BANNER, ON ÉVOQUE IMMÉDIATEMENT UNE LÉGENDE DU KICKBOXING ET DU K-1, UN COMBATTANT QUI A MARQUÉ L'HISTOIRE DE SON SPORT PAR SA PUISSANCE DE FRAPPE ET SON STYLE UNIQUE QUI LUI ONT VALU LE SURNOM DE "GERONIMO" OU "HYPER BATTLE CYBORG."**

Mais ce que l'on oublie souvent, c'est que derrière cette figure imposante se cache aussi un homme humble et déterminé, avec un parcours exceptionnel. Né le 26 décembre 1972 au Havre, il est l'un des combattants européens les plus respectés dans le monde des sports de combat, et sa carrière a influencé de nombreux athlètes dans la discipline.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG



photothèque Facebook Jérôme LE BANNER.

■ Jérôme a débuté dans les arts martiaux par le judo, avant de se tourner vers le karaté, puis le kickboxing. Il a commencé à combattre en K-1 dans les années 1990, où il s'est fait remarquer pour son physique imposant, son mental de guerrier et sa capacité à livrer des KO spectaculaires. Bien qu'il n'ait jamais remporté le Grand Prix K-1, il s'est hissé en finale plusieurs fois et a affronté certains des plus grands noms de la discipline, comme **Ernesto Hoost**, **Peter Aerts** et **Semmy Schilt**.

En plus de sa carrière de combattant, Jérôme Le Banner a aussi exploré d'autres domaines. Il a joué dans des films d'action et participé à des événements de catch (pro-wrestling) au Japon. Même en dehors des rings, il reste très populaire grâce à son charisme et sa personnalité attachante.

Aujourd'hui, il continue de s'investir dans le monde des sports de combat, que ce soit à travers des projets de coaching ou de gestion d'événements. Son impact sur le monde du kickboxing et sa réputation en tant que combattant puissant font de lui une figure incontournable des arts martiaux.



Jérôme et moi avons l'occasion de revenir sur notre rencontre, il y a plusieurs années, grâce à Pascal Igllicki qui nous a mis en relation. C'était dans un petit club à République, et je me souviens bien de ce moment. Depuis, nos chemins se sont croisés à de nombreuses reprises, notamment dans le cadre du MMA, et il m'a toujours impressionné par son énergie et son charisme. Dans cet échange, nous revenons sur ces premiers instants, mais aussi sur ses projets actuels, son évolution, et ce qui fait de lui un incontournable des sports de combat.

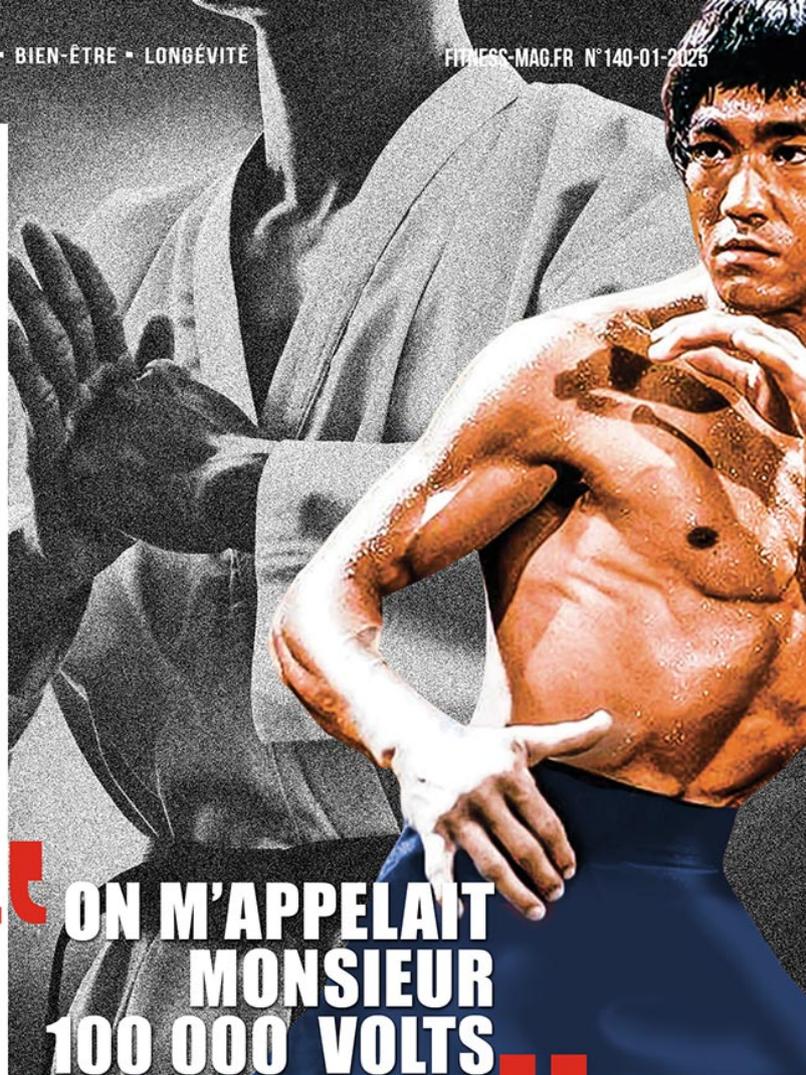
Fred MOMPO : Bonjour Jérôme, Qu'est-ce qui t'a amené aux sports de combat ? Quel a été ton déclic ?

Jérôme LE BANNER : J'avais six ans, hyperactif et incapable de tenir en place. À l'école, dès que le cours était fini, je courais nourrir les fourmis avec du sucre récupéré chez ma nourrice. On m'appelait Monsieur Gilbert Bécaud, Monsieur 100 000 volts. Un jour, dans ma précipitation, j'ai bousculé une amie qui s'est blessée. Après cet incident, convocation avec la directrice, etc, ma mère a décidé de canaliser mon énergie en m'inscrivant au judo.

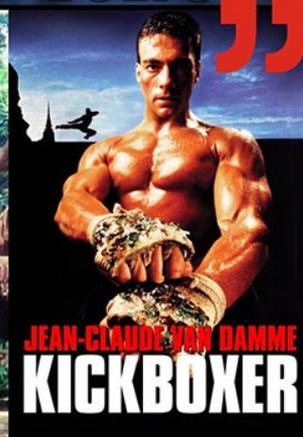
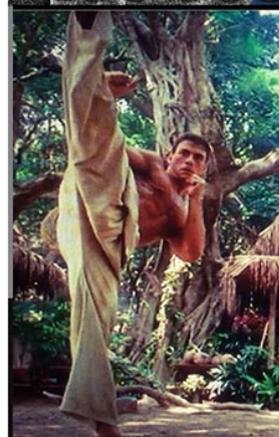
Mon professeur, **Jean-Claude Quellien**, était exigeant. C'était compétition tous les week-ends. Pas question de regarder Winnie l'Ourson, c'était "Go to the tatami !". Ce cadre m'a inculqué les valeurs du Bushido : la discipline, le respect, et le dépassement de soi.

J'ai voulu faire de la boxe très tôt, mais ma mère n'était pas d'accord. Elle trouvait ça trop violent. Mon père, lui, avait pratiqué la boxe anglaise et s'était parfois battu dans les bals pour défendre ma mère, quand c'était nécessaire. Ça n'a pas aidé à la convaincre, et elle m'a dit d'attendre mes 18 ans. En attendant, entre 14 et 17 ans, je me suis lancé dans le **karaté Shotokan**, mais une version rugueuse, loin des mouvements tout en douceur. Ça, ça me plaisait. Puis un jour, j'ai vu Kickboxer avec **Jean-Claude Van Damme**. J'étais fasciné et je me suis mis en tête de devenir boxeur thaï. Mais mon Senseï, à l'époque, n'était pas très enthousiaste. Il disait : 'Regarde ces mecs-là, en survêtement tactel... Ça manque d'éthique.' Mais moi, je savais ce que je voulais, et rien ne pouvait m'arrêter.

À 15 ou 16 ans, j'ai commencé à me dire qu'il ne fallait pas avoir de limites. Pour moi, 'la seule limite, c'est le système solaire'. J'ai mis deux posters dans mon garage : Bruce Lee et Jean-Claude Van Damme en grand écart avec 'Full Contact' écrit dessus. Je voulais être comme eux. Bruce Lee représentait l'artiste martial, le philosophe, mais à l'époque, j'étais surtout concentré sur l'art martial. La philosophie, ça, c'est venu plus tard. Quand tu fais une carrière longue, t'es obligé de trouver une philosophie, mais je n'aime pas qu'on balance ce mot à tort et à travers. Pour moi, la philosophie, c'est pas juste un mot, c'est la quête de la sagesse. Ce que j'avais, moi, c'était la voie du Bushido : fierté, respect, donner le meilleur. C'était ça, ma ligne de conduite, et je m'y suis accroché.



ON M'APPELAIT
MONSIEUR
100 000 VOLTS



© FITNESS

Photos Pinterest

Fred MOMPO : Et ton arrivée au Japon pour le K-1 ?

Jérôme LE BANNER : Oui tout s'est accéléré. Un jour, **Pascal Igllicki** m'appelle : 'Les Japonais cherchent un Français pour le K-1, quelqu'un qui sait mettre des coups dans les jambes.' Je saute sur l'occasion !

On débarque au Japon, mais on était des novices en compétitions. Le Hollandais avait des compétitions tous les week-ends. Nous, on s'entraînait mais on ne faisait pas autant de compétitions. Mais ça ne m'a pas empêché de me préparer comme un fou pendant quatre mois. Quand on est arrivés là-bas, c'était un autre monde. Les Japonais, très stricts, nous surveillaient comme des gamins, presque enfermés à l'hôtel pour ne pas qu'on se perde. Au début, c'était frustrant, mais j'ai compris que c'était leur culture. Le jour du combat, je découvre une salle pleine à craquer : 25, 35 000 spectateurs. C'était dingue. Mon premier adversaire, un Thaïlandais de 75 kilos, avait un passé lourd : il avait tué quelqu'un dans un bus avec un high kick. La première fois que je bloque son coup, je me dis : 'C'est quoi cette caresse ?' Mais c'était loin d'être facile, ce mec était un guerrier. À la fin, son protège-dents a même fait un saut périlleux dans les gradins.



de gauche à droite **Mark HUNT**, **Pascal IGLICKI** et **Jérôme LE BANNER**

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Top Knockouts: **Jerome Le Banner**



En couverture du célèbre magazine **KARATÉ BUSHIDO**

BOOM!





Fred MOMPO : Tu es retourné plusieurs fois au Japon ! Tu es devenu une véritable légende là-bas.

Jérôme LE BANNER : Oui, je suis retourné au Japon plus de 80 fois. Là-bas, on te respecte comme un demi-dieu. On était sur des boîtes de céréales, dans des pubs, même pour le Pachinko – leur loto.

En même temps que le K-1, il y avait le Pride. Mais le Pride, c'était mal vu. Tu vois, le K-1, c'était familial. Tu pouvais emmener ta femme, tes enfants, même ta belle-mère ! Les Japonais adorent l'ordre et la rigueur, et

le K-1, ça correspondait à leur image : carré, spectaculaire, mais respectueux. Le Pride, c'était une autre ambiance, plus brutale, moins télégénique. Ça passait après 23 h parce que les combats étaient violents : coups de pied au sol, tatouages partout. Les tatouages, au Japon, c'est tabou. Même les yakuzas savent qu'ils ne peuvent pas se montrer tatoués dans des endroits publics. Tu veux aller à la piscine avec un tatouage ? Oublie, c'est interdit. Alors imagine l'image que le Pride renvoyait : des mecs tatoués, des coups partout... Impossible pour les Japonais d'en faire quelque chose de populaire à grande échelle. Le K-1, en revanche, c'était le show parfait. On faisait des audiences de 32 à 40 % à la télé, avec jusqu'à 150 millions de spectateurs.

C'était énorme ! Surtout le 31 décembre, le soir du Inoki Boom Baye. Les Japonais ont leur rituel : ils mangent, ils chantent au karaoké, puis ils regardent les combats religieusement, comme une tradition. Et après, les jeunes filaient en boîte de nuit. C'était tout un enchaînement, un agenda précis. Le K-1, c'était ça : un mélange de discipline, de spectacle, et de respect des codes japonais



LE K-1 C'ÉTAIT ÇA : UN MÉLANGE DE DISCIPLINE, DE SPECTACLE, ET DE RESPECT DES CODES JAPONAIS



© FITNESS

© FITNE



Fred MOMPO : Quel a été ton combat le plus difficile, physiquement et mentalement ?

Jérôme LE BANNER : Tous les combats sont durs à ce niveau, mais si je devais en choisir un, ce serait contre **Ernesto Hoost**. Pas tant pour ce qui s'est passé sur le ring, mais pour l'après. C'était à 30 secondes de la fin, et là, mon bras pète en quatre morceaux. C'est pas juste une défaite, c'est une cassure mentale et physique. Tu rentres chez toi, tu devrais fêter ça, mais non : direction l'hôpital. On m'a mis 25 vis dans l'avant-bras. Les chirurgiens te disent que c'est fini, que tu ne remonteras jamais sur un ring. Je suis passé par des phases de doute intenses.

Entre la blessure, une séparation difficile, et un staphylocoque qui m'a obligé à des greffes osseuses... J'ai vraiment touché le fond. Mais je savais, au fond de moi, que je reviendrais.

Même si c'était impossible pour les autres, moi, j'y croyais. A un moment, un pote m'envoie voir un rebouteux à Nice. Mec, j'étais prêt à tout. On aurait pu me dire : 'Mange un foie cru dans la rue, et ton bras reviendra.' Je l'aurais fait ! Mais bon, ce type-là m'a refilé un staphylocoque au passage.

Résultat, je pars au Brésil pour m'entraîner à Rio, malgré tout ce que les médecins disaient. Je transpirais, je bossais, et au bout d'un moment, le staphylocoque a disparu.

Je ne sais pas si c'est la chaleur, l'entraînement ou juste ma tête, mais j'ai vaincu cette période.

C'était un combat hors du ring, mais tout aussi intense.

 CLIQUEZ POUR REGARDER



Malgré leur rivalité sur le ring, les deux combattants sont devenus des amis avec le temps, allant même jusqu'à donner ensemble des stages de kickboxing, comme ce fut le cas en mai 2023 en France

Fred MOMPO : A 52 ans, qu'est-ce qui te motive encore à t'entraîner comme si tu avais 20 ans ?

Jérôme LE BANNER : Ce qui me motive ? C'est simple : je m'entraîne tous les jours. Même un peu, mais tous les jours. Là, récemment, j'ai fait un combat où j'ai merdé parce que je ne m'étais pas préparé sérieusement. Trop de trucs à gérer : un film, un bouquin, la fédération... J'étais hors de ma routine, et ça m'a coûté cher. Après ça, je me suis dit : *Stop, reprends-toi.*

En fait, ce qui me pousse, c'est cette envie de me donner à fond. Comme ce matin, avec toi et Elie Margerin (Crossfiter). On s'est donnés, et c'est ça le vrai moi. Pas le gars qui fait semblant, mais celui qui combat pour de vrai, avec tout ce qu'il a. Je suis un guerrier, mec. Même si parfois, j'ai voulu être 'normal', genre le gendre idéal... Ça ne me correspond pas.

Et puis, il y a cette joie de vivre. Mon cœur papillonne, ma tête papillonne. Je suis heureux, vraiment. Quand t'es heureux, tu veux tout donner, que ce soit sur un ring ou ailleurs. Alors oui, j'ai des trucs à vérifier – mon cœur, l'apnée du sommeil – mais dès que j'ai le feu vert, c'est reparti. Un combat chez moi, au **KOF (King Of Fighters)** en Belgique. J'ai déjà pris contact avec le maire de Bruxelles. Let's go !

Suivre Jérôme sur Instagram :

JÉRÔME
'GÉRONIMO'
LE BANNER

@lebannerofficial



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG



Maintenant tu y crois que c'est un super supplément ?

J-M.B's luxury **power-food's** 乔丹片男片 乔丹片男片

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

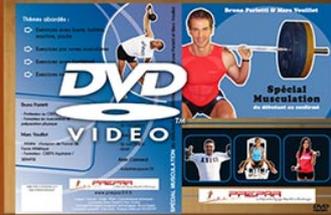
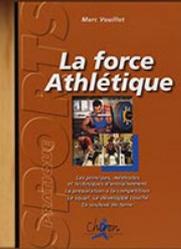
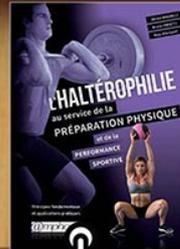
HOMMAGE

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



FORCE ET APPRENTISSAGE TECHNIQUE

1ère partie

L'enseignement de la culture musculaire et de la force doit impérativement débiter par l'apprentissage des 4 mouvements de base de la préparation physique lourde issus de l'haltérophilie et de la force athlétique que sont le squat clavicules, le squat nuque, le développé couché, le soulevé de terre.

Cet apprentissage doit s'envisager, dès l'âge de 6 à 7 ans, si l'on veut prétendre à l'excellence et au développement optimal de la force que suppose le haut niveau, notamment dans certaines catégories de sports.

Des études russes estiment qu'il faut de 10 à 12 ans de travail intense et bien planifié pour qu'un athlète atteigne sa force maximale (VOLKOV: "La logique de l'entraînement sportif").

On peut comprendre aisément l'intérêt à la pratique de ces mouvements très jeune afin d'optimiser, par un travail technique et proprioceptif, la création de patrons moteurs parfaits ainsi que l'assimilation de toute une gamme de réflexes conditionnés.

La coordination musculaire (force fonctionnelle) ainsi que la synchronisation des unités motrices (force d'impulsion) vont s'en trouver améliorées.



Travail postural préalable de placement et d'équilibre

Il faut, comme dans toute construction dont l'objectif est de durer, préparer le plus tôt possible de solides fondations sans lesquelles aucun édifice ne saurait tenir. La somme de stress, à laquelle sont soumis les pratiquants au fil des années de compétition, est suffisamment importante pour accorder une attention particulière à leur préparation physique.

Construire des êtres solides et résistants est d'une absolue nécessité pour pouvoir faire face aux problèmes de tous ordres qui ne manqueront pas de jaloner leurs vies d'hommes et d'athlètes.

On ne peut pas passer sous silence les bienfaits sur la croissance osseuse d'un entraînement musculaire intelligemment dosé et planifié en fonction de l'âge et de l'aptitude de chaque enfant.

L'éducateur ne doit pas aborder ces mouvements dans une perspective de performance mais comme des exercices à dominante posturale dont l'aspect correctif doit être un des objectifs majeurs pour de très jeunes sportifs. En effet, le travail correctif est indispensable (trop souvent négligé) pour donner à l'organisme toutes ses possibilités dynamiques en matière de force

De plus, l'apprentissage de ces mouvements est bien moins traumatisant au plan articulaire que ne peuvent l'être les sauts souvent pratiqués en éducation physique ou dans le cadre de la préparation à certaines activités sportives par de très jeunes enfants. Les pressions articulaires subies, lors des réceptions au sol, sont bien plus traumatisantes que lors du levé d'une charge légère, (qui plus est d'un bâton) ou de sauts en plyométrie basse.

On explique aisément ce phénomène car l'action frénatrice d'un muscle peut aller bien au delà de son action motrice concentrique maximale. On peut, par contre, noter l'intérêt du travail plyométrique à des hauteurs variables pour l'athlète plus expérimenté dans le cadre de sa préparation physique.

LE SQUAT



Jordan Morand préparateur physique à Montpellier

Le squat met en jeu une énorme puissance musculaire et il est considéré de ce fait comme un catalyseur de résultats sur le reste du corps.

Il peut être dangereux pour le dos et les genoux s'il est mal exécuté (ce qui est souvent le cas).

Celui-ci doit démarrer par une légère avancée des genoux, suivie d'un recul du bassin et d'une légère flexion des hanches, afin de placer la région lombaires en tension optimale ainsi que les grands fessiers, permettant l'optimisation de la propagation d'une force musculaire vers les membres inférieurs.



Il faut être très précis quant à l'exécution du mouvement et choisir une ou des positions en fonction des résultats que l'on veut obtenir. L'équilibre optimum est celui qui engendrera le minimum de fatigue du dos et des genoux (le contrôle des appuis au sol est indispensable au maintien de leur l'intégrité) pour le maximum de disponibilité dynamique. La souplesse reste une donnée importante pour éviter les risques de blessures en insistant particulièrement sur :

**le psoas-iliaque,
le droit antérieur
les ischio-jambiers
Les jumeaux**

Les abdominaux devront être renforcés car ils procurent aux dos un maintien permanent en soutenant la cage thoracique qui s'appuie sur le diaphragme en contraction.



Premier contact avec le gainage abdominal

Le squat en flexion complète travaille beaucoup plus les quadriceps (surtout en squat clavicules) et il est utile au renforcement de la région sacro-iliaque et à l'assouplissement de la région sacro-lombaire. Il est bon de noter que le squat clavicules en prise haltérophile permet la meilleure fixation vertébrale, notamment sur la région lombaire par l'action importante du grand dorsal du fait de la position des bras (coudes bien relevés)



Technique haltérophile démontrée par Mathieu Aurélien (la meilleure pour la fixation du dos grâce au maintien de la région lombaire par l'action du grand dorsal). La position de la barre implique une participation plus importante des quadriceps



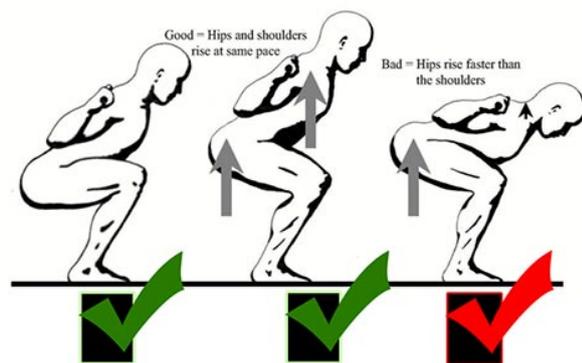
On peut décomposer le squat en trois phases distinctes et déterminantes :

- **LA PREMIÈRE PHASE** (flexion complète) qui travaille principalement les quadriceps ;
 - **la deuxième phase** (demi flexion) qui travaille les ischio-jambiers si on n'avance pas trop les genoux. Les ischio-jambiers, qui sont fléchisseurs des genoux lorsque le pied n'est pas fixé, deviennent extenseurs des genoux au cours du squat en tirant le tibia vers l'arrière. Les jumeaux ont également cette action ;
 - **la troisième phase** (partie haute) qui travaille le grand fessier, surtout en avançant légèrement le bassin en fin de remontée (sans rétroversion).
- **On peut donc en déduire que si l'on veut accentuer le travail sur les cuisses et pas sur les fessiers, il faut éviter de remonter complètement. Inversement, pour un travail plus intense des grands fessiers, il faudra faire des quarts de squat (bassin en recul) avec une légère flexion du tronc en avant.**

• Le squat est le meilleur exercice pour développer la masse, le volume musculaire et la force des cuisses. Si le mouvement est réalisé talons surélevés, un travail plus important s'effectuera sur les quadriceps (plus grande flexion des genoux). Par contre, l'absence de cale ou de talons hauts permettra de travailler davantage les ischio-jambiers. En orientant les pieds vers l'extérieur et en descendant les genoux orientés vers pointes de pieds, on travaillera plus intensément les adducteurs et le vaste interne. En travaillant avec un écart plus étroit et pieds parallèles, le vaste externe sera plus sollicité.

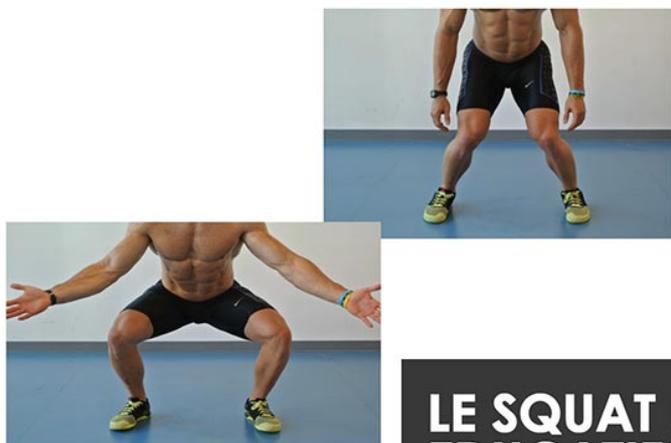
Le squat est un mouvement complexe durant lequel il est nécessaire de toujours bien fléchir les genoux dans l'axe des pointes de pieds. Il faut éviter de laisser aller les cuisses en rotation interne et faire un effort conscient, volontaire et permanent de contraction des fessiers pendant toute l'exécution du mouvement.

Il faut absolument éviter de resserrer les genoux pour que les pieds ne tournent pas en éversion qui est la position de faiblesse du pied (position dans laquelle le pied est très instable et fragilisé). Cette mauvaise position est généralement associée à une rotation interne des cuisses engendrant des contraintes négatives pour l'articulation du genou.

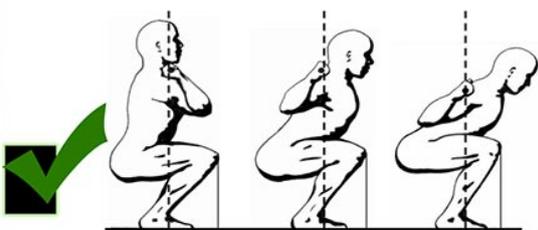


Bonne position à gauche et au centre, très mauvaise position sur le dessin de droite

La suite dans votre **PROCHAIN NUMÉRO**



LE SQUAT ET SES EDUCATIFS



• Bonne position dans les trois cas de figure. Le positionnement de la barre suppose, comme on peut le constater, un rapport différent entre le centre de gravité du corps et celui de la barre, entraînant des modifications significatives en terme de leviers.



(photos **Bruno Parietti**)



Faites le plein de protéines, votre allié contre le froid !

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

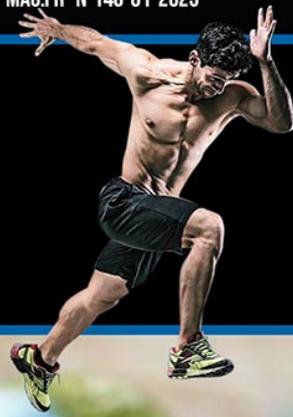


DAVID COSTA
COACH SPORTIF
& AUTEUR



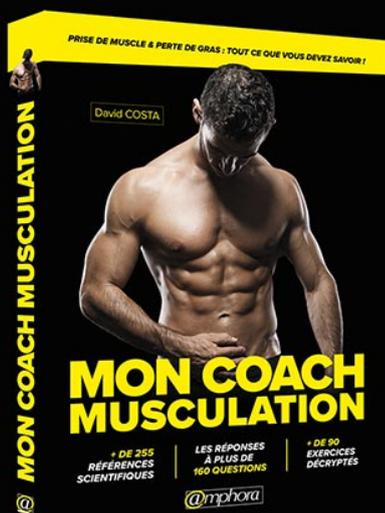
COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



SECHE ET PROTÉINE

COMBIEN DOIS-JE CONSOMMER DE PROTEINES PAR JOUR POUR PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT ?



LE BUSINESS DE LA PROTÉINE : LES MARQUES DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES VOUS VANTENT LES MÉRITES DE LA CONSOMMATION DE PROTÉINES À HAUTE DOSE POUR S'ENRICHIR, CERTAINS RÉGIMES SONT DEVENUS CÉLÈBRES POUR LEUR GRANDE TENEUR EN PROTÉINES. Cependant, est-il nécessaire de consommer beaucoup de protéine pour perdre du gras plus rapidement ? Que disent les sciences de la nutrition ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous donne la vérité avec un extrait* de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

COMBIEN DE PROTÉINES PAR JOUR DOIS-JE CONSOMMER POUR SÉCHER ?

Plusieurs études recommandent entre **1,6 et 3 g de protéines par kilos de poids de corps, soit entre 25 et 40%** de votre apport calorique total (1, 2, 3, 4). Attention cela ne veut pas dire, tout comme vous le verrez dans de futurs articles sur la prise de masse, que plus vous consommez de protéines, plus vite vous séchez. Bien au contraire !



fotomelia.com

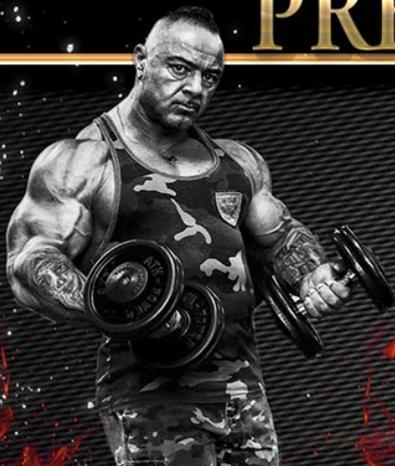
QUELLE EST ALORS LA RÉPARTITION CALORIQUE IDÉALE POUR SÉCHER ?

Notez que les écarts considérables des recommandations sont dus aux différences interindividuelles et à l'objectif final de la sèche.

En effet, pour atteindre un taux de graisse très bas (compétition), vous devrez faire varier nettement plus vos macronutriments que pour une simple perte de poids de type « esthétique, bien être ». Vous devrez alors opter pour des dosages en protéines élevés, voir "trop" élevés mais sur des courtes périodes (1 mois maximum).



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Pour des **pratiquants avancés**, veillez à ne **"pas trop" réduire votre consommation en glucides** lors de votre sèche afin de **préserv**er votre **masse musculaire**. **Préférez une réduction des lipides (5, 6)**, tout en assurant la quantité minimum recommandée et en veillant à privilégier les **bonnes graisse (mono et poly-insaturées)**. Pour atteindre **taux de graisse très bas (pour une compétition)** et préserver au mieux votre **masse musculaire**, la **répartition sera à contrôler** avec attention comme indiqué précédemment.

COMME DÉJÀ PRÉSENTÉ DANS LES PRÉCÉDENTS ARTICLES SUR LA SÈCHE, EN DEHORS DES COMPÉTITIONS, **UNE ALIMENTATION "NORMALE", AUTREMENT DIT ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE PERMET UNE NETTE PERTE DE POIDS ET DE GRAISSE SANS RENCONTRER LE BESOIN DE SE PLACER DANS DES CONDITIONS EXTRÊMES** ET AVEC UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE, NON DURABLE ET NON SALUTAIRE.



1. (1) Mettler et al. Increased protein intake reduces lean body mass loss during weight loss in athletes. *Med Sci Sports Exerc.* 2010 Feb;42(2):326-37. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181b2ef8e.

2. (2) Carbone JW et al. Effects of energy deficit, dietary protein, and feeding on intracellular regulators of skeletal muscle proteolysis. *FASEB J.* 2013 Dec;27(12):5104-11. doi: 10.1096/fj.13-239228.

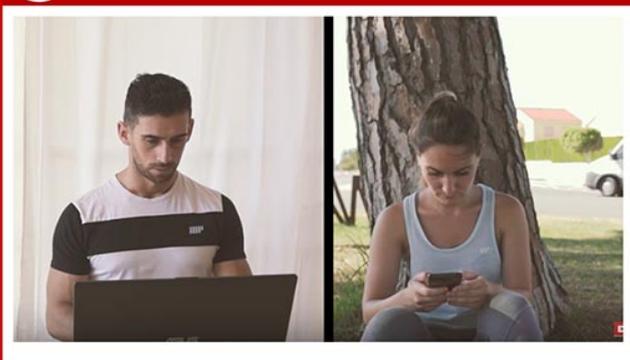
3. (3) Phillips SM et Van Loon LJ. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *J Sports Sci.* 2011;29 Suppl 1:S29-38. doi: 10.1080/02640414.2011.619204.

4. (4) Aragon AA et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr.* 2017 Jun 14;14:16. doi: 10.1186/s12970-017-0174-y.

5. (5) Helms ER et al. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 May 12;11:20. doi: 10.1186/1550-2793-11-20.

6. (6) Walberg JL et al. Macronutrient content of a hypoenergy diet affects nitrogen retention and muscle function in weight lifters. *Int J Sports Med.* 1988 Aug;9(4):261-6.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION**
COMMERCIALE
PERSONNALISÉE*

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





BERNARD DATO
Écrivain



Body-Poetry

Ashes & Dust

Pousser la fonte,
 Pousser la fonte jusqu'aux cendres,
 Empiler sur la barre les disques,
 Empiler sur la barre
 Les disques jusqu'à la poussière,
 Jusqu'à la poussière de fonte.
 Remplir ses muscles de galbe veiné,
 Puis prendre son repas sur la table
 De marbre
 Veiné,
 En sueur,
 En sueur Jusqu'à la vapeur
 D'eau...
 Remplir les muscles du
 Dos...
 Jusqu'à évaporation,
 Et regarder, souffle court,
 Souffle court, souffle court,
 Par la fenêtre le galbe des nuages
 Veinés de soleil levant,
 Contractés par le souffle court
 Du vent froid.
 Les nuages noirs
 Veinés de lumière d'étoile
 Jaune,
 Emplissent et emplissent l'espace,
 Jusqu'à l'éclair de douleur,
 Jusqu'au tonnerre du bruit de la fonte.
 Pousser la fonte,
 Pousser la fonte
 Jusqu'aux cendres et jusqu'à la poussière.

Old Man Tiger

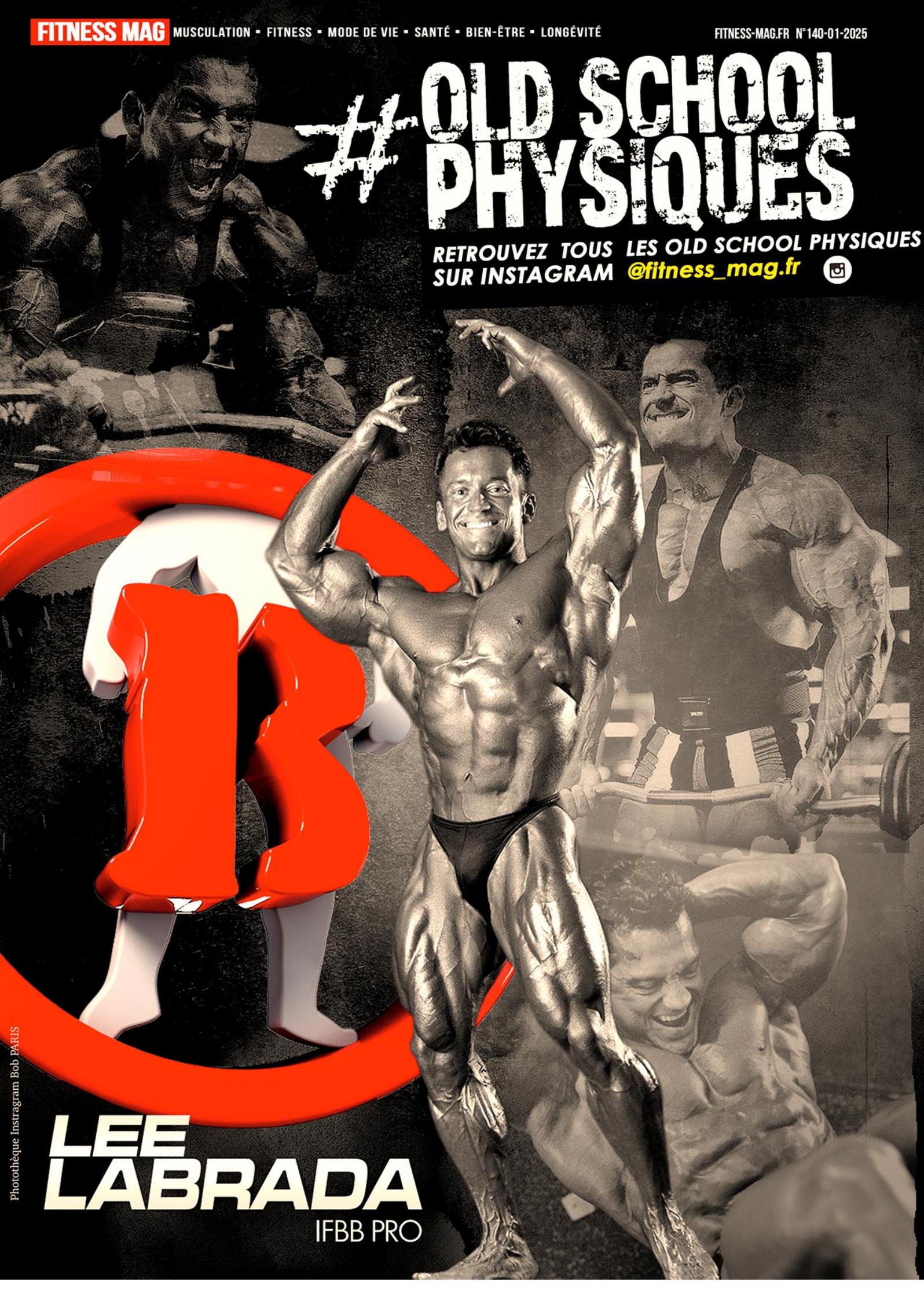
Photo : «Le Charme de l'au-delà», 2012 © Gilbert Garcin

Larry Scott (1938-2014)



#OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



**LEE
LABRADA**

IFBB PRO



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ENTRAÎNEMENT

SPECIAL JAMBES

LE SQUAT

C'est l'exercice majeur pour le développement du bas du corps, celui où l'on peut mettre le plus lourd et ainsi mettre un maximum d'intensité et de stress sur les muscles.

Cet exercice cible tous les muscles du bas du corps et est à la base de tout programme à la fois pour la FORCE et la MASSE générale. Il existe différentes variantes possibles du squat, le geste de base est un BACK SQUAT et le FRONT SQUAT. Tous ne seront pas égaux face à la cinématique de mouvement et amplitude.



LA PRESSE

Elle permet de bien cibler les muscles des jambes et c'est certainement l'exercice où l'on ressent le plus les jambes travailler. La congestion est très présente et les jambes sont bien isolées, de plus le mouvement étant guidé le travail se fait en sécurité tout en soulevant de lourdes charges.

LE DEADLIFT

Pour les jambes le soulevé de terre est également très efficace en ciblant notamment les fessiers et les ischios-jambiers. Les variantes du soulevé de terre ciblent encore plus les jambes, je pense au SVT sumo, SVT jambes tendues, SVT Roumain

FENTES AVANT

Un exercice efficace en complément qui permet d'ajouter de la diversité à l'entraînement. Egalement un exercice où les sensations sont excellentes et la congestion au rendez-vous ! Vous pouvez effectuer les fentes avant avec barre, à la cage guidé, avec haltères, sur place ou en déplacement.

LEG EXTENSION/LEG CURL

Les 2 exercices d'isolations principaux pour les jambes. Le leg extension permet de cibler les quadriceps, le leg curl permet de cibler les ischios-jambiers. Effectuez ces exercices en fin de séance après les exercices principaux, généralement avec des charges modérées/légères à la brûlure musculaire.





TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



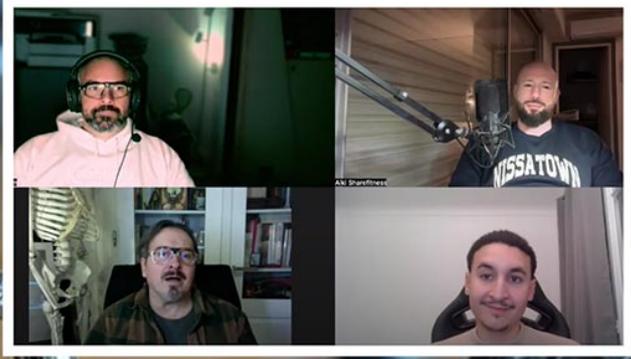
PODCAST

SHAREFITNESS

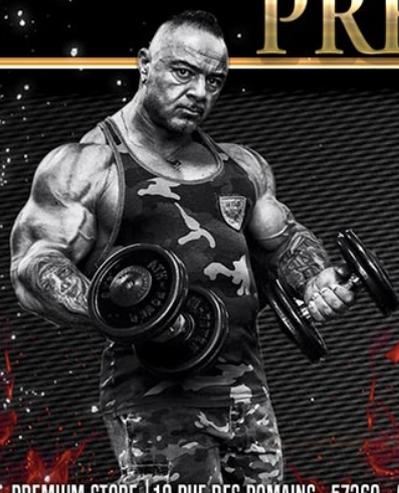
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LA MUSCULATION @+ DE 40 ANS...

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

J-M.B.® COMBIE-PACK



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

LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

嘉尼片罗麻 J-M.B.'s luxury **power-food's** 嘉尼片罗麻

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



NATHAN DE ASHA



Photo **David ANDRIEU**
@davidandrieu_production



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

5 ASTUCES CONTRE LES DOULEURS EN MUSCULATION



■ **Les douleurs en musculation sont souvent mal comprises.**

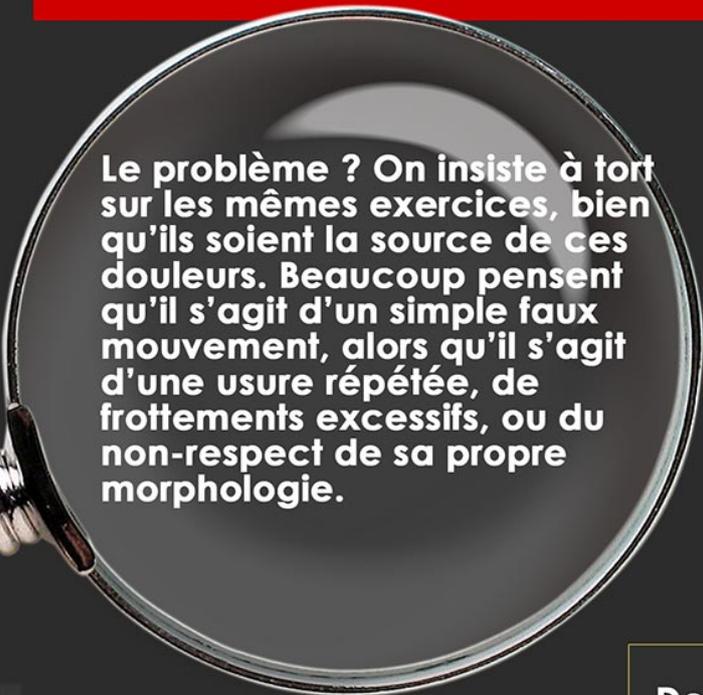
Ce n'est pas uniquement à cause des compléments alimentaires vantés comme des remèdes miracles, mais plutôt à cause des habitudes que nous maintenons et des conseils douteux de certains vendeurs.





IMAGINONS : tu te rends à la salle comme d'habitude. Tu décroches la barre de développé couché et ressens une gêne à l'avant de l'épaule. Tu te dis que ce n'est rien, que ça passera une fois échauffé. Et parfois, ça disparaît, mais généralement cette douleur revient, jusqu'à devenir un frein pour tes entraînements.

Quand tu te retrouves à devoir baisser tes charges ou réduire tes répétitions, c'est souvent trop tard.



Le problème ? On insiste à tort sur les mêmes exercices, bien qu'ils soient la source de ces douleurs. Beaucoup pensent qu'il s'agit d'un simple faux mouvement, alors qu'il s'agit d'une usure répétée, de frottements excessifs, ou du non-respect de sa propre morphologie.

POURQUOI TU NE DOIS PAS ABANDONNER LA MUSCULATION

Arrêter de s'entraîner n'est pas la solution. Tu dois retrouver 100 % de ton intensité, mais intelligemment. Pour cela, il faut changer les mouvements qui te causent des douleurs.

Identifie les exercices qui respectent tes axes de travail, sans douleurs et focalise-toi dessus. Oui, cela peut signifier abandonner le développé couché à la barre, les tractions ou les squats (je ne connais pas tes douleurs précises), mais c'est le prix à payer pour continuer à progresser sans risquer une blessure permanente.

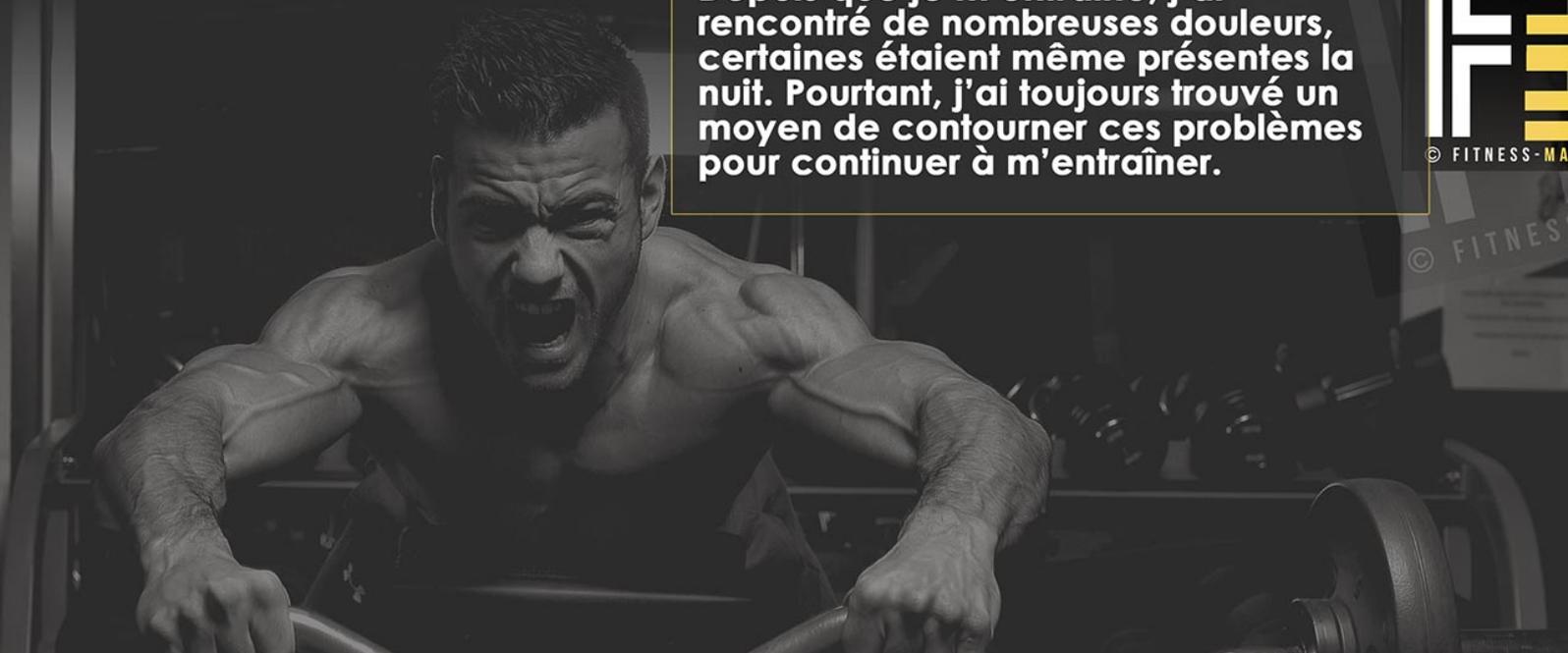
MON EXPÉRIENCE AVEC LES DOULEURS EN MUSCULATION

Depuis que je m'entraîne, j'ai rencontré de nombreuses douleurs, certaines étaient même présentes la nuit. Pourtant, j'ai toujours trouvé un moyen de contourner ces problèmes pour continuer à m'entraîner.



© FITNESS-MAG

© FITNESS



LA RÈGLE D'OR : CONSULTE UN PROFESSIONNEL

Les premières étapes quand une douleur survient sont simples :

- 1 CONSULTE TON MÉDECIN TRAITANT.
- 2 FAIS UN SUIVI CHEZ UN KINÉSITHÉRAPEUTE.
- 3 SUIS LEURS RECOMMANDATIONS À LA LETTRE.

Mais il y a des actions que tu peux entreprendre en parallèle pour accélérer ta récupération.



CE QUI NE FONCTIONNE PAS (MALGRÉ CE QU'ON TE DIT)

Si tu crois qu'avaler du collagène, de la glycine ou de la glucosamine tout en restant inactif va régler ton problème, tu fais fausse route.

Ces compléments peuvent avoir leur place, mais ils ne sont jamais une solution miracle. Sur le web, on entend souvent des success stories exagérées, mais dans la vraie vie, personne ne guérit d'une tendinite grâce à un complément alimentaire.



MES SOLUTIONS POUR RÉCUPÉRER D'UNE DOULEUR EN MUSCULATION

Voici les 5 outils qui m'ont aidé :

OXYGÉNATION : J'utilise la méthode Wim Hof avant de masser la zone douloureuse. Massage ciblé : Je masse la zone douloureuse 10 minutes par jour avec mes mains, un rouleau, une balle ou un pistolet de massage.

MOUVEMENTS AVEC ÉLASTIQUES : J'utilise des élastiques pour effectuer de longues séries légères, favorisant l'étirement et la contraction du muscle.

ÉLECTROSTIMULATION : Quand la douleur est trop intense pour utiliser des élastiques, je me tourne vers l'électrostimulation pour travailler en douceur.

HYDRATATION : Je bois plus d'eau que d'habitude. L'hydratation est essentielle pour la récupération.

Si tu veux aller plus loin, regarde cette vidéo où je te donne d'autres conseils et en parlant plus précisément des compléments alimentaires.

CLIQUEZ POUR REGARDER



CONCLUSION :

Pour terminer, pour soulager tes douleurs, tu dois être proactif et non passif. Si tu ne peux plus t'entraîner, utilise ce temps sans entraînement pour faire de la récupération active. Une douleur peut durer 6 mois, 1 an ou plus, et tu n'as pas envie de rester tout ce temps sans rien faire. Ce n'est qu'une fois que tu auras mis en place tout ça que tu pourras penser à te supplémenter en collagène ou glucosamine, sinon c'est de la perte de temps et d'argent.

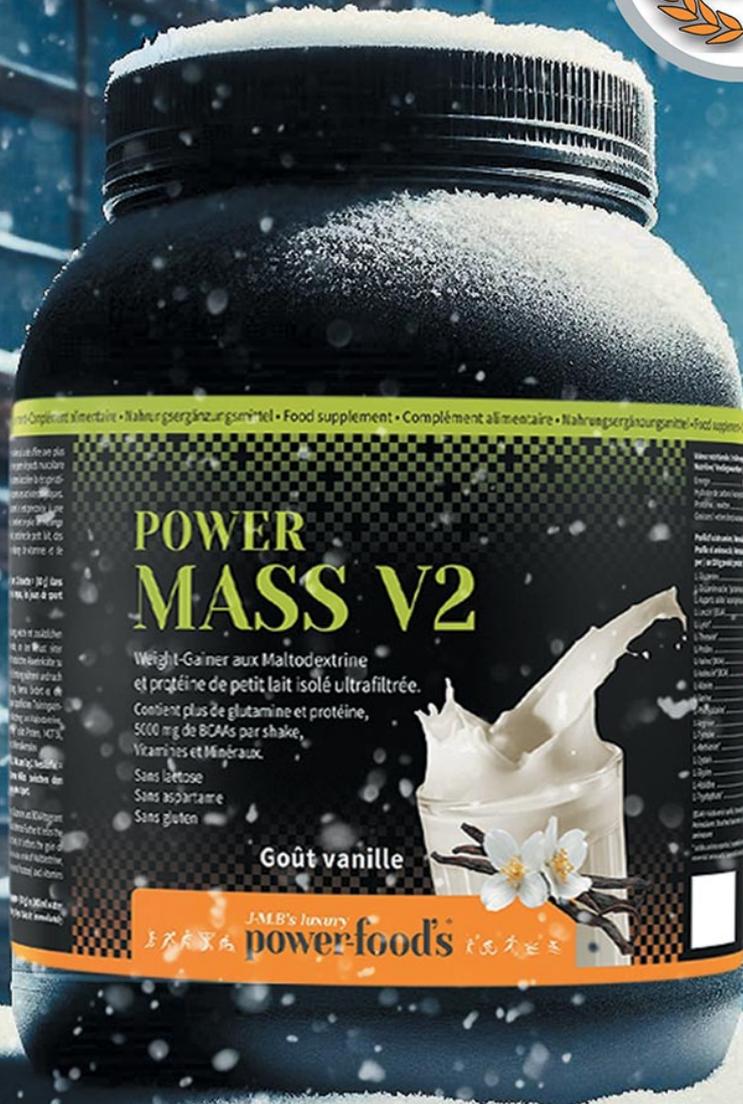


Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

PLUS BESOIN D'ÊTRE UN BARBARE



ULTRA EFFICACE



POWER MASS V2

Weight-Gainer aux Maltodextrine et protéine de petit lait isolé ultrafiltrée.

Contient plus de glutamine et protéine, 5000 mg de BCAAs par shake, Vitamines et Minéraux.

Sans lactose
Sans aspartame
Sans gluten

Goût vanille

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

POUR FAIRE DE LA MASSE EN HIVER

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



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

RATTRAPER

UN POINT FAIBLE !

Nouveau CHALLENGE !
Et celui-ci n'est pas des moindres, car je vais m'attaquer à un de mes plus gros points faibles : les cuisses.

Je vous emmène avec moi pour ma routine quotidienne et une séance cuisse où on va se focaliser à 100% sur les ischios.

Un défi assez difficile car depuis mon opération, ma jambe droite a beaucoup moins de volume que ma jambe gauche.

L'objectif ? Prendre de la masse dans cette zone tout en galbant mes quadriceps !
Leg Curl assis, Leg Curl allongé, Belt Squat, Power Squat, Hip Thrust, je vous montre toute ma séance ! Let's GO

 CLIQUEZ POUR REGARDER





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

PANCAKES KETO PAUVRES EN GLUCIDES

Si vous suivez un régime cétogène ou faible en glucides, cette recette de pancakes pauvres en glucides est faite pour vous.

Avec seulement 3 ingrédients, ces pancakes keto sont non seulement délicieux, mais aussi rapides à préparer. Ils vous donneront l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée sans vous surcharger en glucides.



LES INGRÉDIENTS :

3 œufs entiers
25 g de noix de coco râpée
20 g de poudre d'amande
Bonus Cannelle
Bonus Myrtilles

LA PRÉPARATION :

Dans un bol, cassez les œufs et battez-les jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Ajoutez la noix de coco râpée et la poudre d'amande.
Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
Faites chauffer une poêle ou votre appareil à pancakes. Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile de coco pour éviter que les pancakes n'accrochent.
Versez une petite quantité de pâte dans la poêle pour former un pancake. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Ajoutez un peu de cannelle et quelques myrtilles pour un gout plus sucré



© 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](#)

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Force maximale, congestion intense...



Formule puissante

ATTEIGNEZ DE NOUVEAUX SOMMETS

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 »



coach de stars, animateur sur TV
champion international de bodybuilding



PROGRAMME SPÉCIAL BRAS

Photos Sarah MEUNIER

Nouvelle séance explosive avec Jérôme Le Banner, nous avons mis l'accent sur une session bras intense, pensée pour maximiser la masse et le volume tout en améliorant l'explosivité.

Un programme conçu sur-mesure pour répondre aux exigences physiques des sports de combat, tout en respectant les principes fondamentaux du bodybuilding.



PROGRAMME SPÉCIAL BRAS

1 ÉCHAUFFEMENT

- Échauffement articulaire des coudes et épaules (5 minutes).
- Séries légères en biceps barre debout et triceps barre au front (2x20 répétitions à 50% de la charge de travail).

SUPERSET N°1

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS
BICEPS BARRE DEBOUT	4	15
○ Objectif : hypercongestion musculaire. ○ Exécution : tempo contrôlé, montée explosive et descente en 2 secondes.		
TRICEPS BARRE AU FRONT	4	15
○ Objectif : masse et explosivité. ○ Exécution : contrôle sur la descente, montée rapide et contraction volontaire au sommet.		
• Repos entre chaque supersets : 1 minute 30.		

A BICEPS BARRE DEBOUT



B TRICEPS BARRE AU FRONT



■ SUPERSET N°2

- Échauffement articulaire des coudes et épaules (5 minutes).
- Séries légères en biceps barre debout et biceps barre au front (2x20 répétitions à 50% de la charge de travail).

A BICEPS HALTÈRES ALTERNÉS (face au miroir)



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

BICEPS HALTÈRES ALTERNÉS 4 15

○ Exécution : contraction volontaire à chaque répétition, avec un blocage de 2 secondes en position haute.

B TRICEPS À LA POULIE



EXERCICE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

TRICEPS À LA POULIE

4

15

○ Exécution : bras tendus, blocage volontaire en contraction maximale.

● Repos entre chaque supersets : **1 minute**

FINISHER : CONGESTION SUPER PEAK CONCENTRIQUES



BICEPS :

Maintien haltères en position fléchie à 90° pendant 15 secondes, suivi de 5 répétitions lentes (x3).



TRICEPS :

Maintien les deux bras tendus à la poulie pendant 15 secondes, suivi de 5 répétitions lentes (x3).

DURÉE TOTALE DE LA SÉANCE : environ 1 heure.

FOCUS : Contrôle musculaire, congestion maximale et explosivité.

Une séance aussi éprouvante que gratifiante, où chaque superset a repoussé les limites ! Jérôme a montré une maîtrise impressionnante du contrôle musculaire, un vrai modèle de détermination. Ce programme est une pépite pour tous ceux qui veulent allier force, volume, et précision.



Baume du Lion – 17,90€

L'alternative 100% naturelle et française aux soins de récupération qui intègrent des composants dérivés de la pétrochimie ou cires synthétiques.

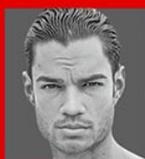
- 1 Muscles et articulations
- 2 Application ciblée
- 3 Massages apaisants
- 4 Récupération rapide après l'effort
- 5 3 intensités pour correspondre au mieux à votre besoin



Made in France



100% naturel



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

REPRENDRE
LE SPORT À
TOUT CE QU'IL FAUT
SAVOIR POUR SE
REMETTRE EN
FORME

50
ANS

Reprendre le sport à 50 ans n'est pas seulement une question d'esthétique ou de forme physique, c'est avant tout un choix stratégique pour améliorer votre qualité de vie.

À cet âge, la pratique d'une activité sportive devient un pilier essentiel pour préserver votre santé et lutter contre les effets du vieillissement. Que vous souhaitiez vous sentir mieux dans votre corps ou prévenir des maladies chroniques, il n'est jamais trop tard pour commencer !

Dans cet article, découvrez pourquoi et comment relancer votre pratique sportive à 50 ans, les erreurs à éviter, et les meilleurs conseils pour une reprise progressive et efficace.

POURQUOI REPRENDRE LE SPORT À 50 ANS ?

Quel que soit votre âge, les bienfaits du sport sont nombreux. Mais il est d'autant plus important de bouger davantage quand les années passent.

En effet, dès l'âge de 30 ans, votre masse musculaire diminue naturellement. Sur le long terme, ne pas la maintenir au travers d'une activité adaptée entraîne irrémédiablement une baisse de la qualité de vie et une perte d'autonomie.

Ainsi, sur le plan physique, faire de l'exercice régulièrement participe :

Au maintien de la condition physique générale et au renforcement des muscles et des tendons, qui s'affaiblissent naturellement (c'est ce que l'on appelle la sarcopénie).

À l'amélioration de la mobilité et de l'équilibre, pour un meilleur maintien de l'autonomie et une baisse du risque de chute.

À l'augmentation de la dépense énergétique, indispensable pour réduire la masse grasseuse et contrôler son poids.

À la prévention de l'ostéoporose, une maladie responsable de la dégradation du tissu osseux.

À la prévention de maladies chroniques telles que le diabète de type 2, l'arthrose, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires.



Quelle que soit l'activité physique pratiquée, faire du sport permet de rester en bonne santé.

■ Mais le sport améliore aussi le moral et le bien-être mental :

Réduction du niveau de stress, grâce notamment au maintien durable des niveaux de cortisol (l'hormone du stress).

Prévention de la dépression, grâce cette fois à la sécrétion d'endorphines (l'hormone du plaisir) durant l'effort physique.

Amélioration de la qualité du sommeil, l'un des grands piliers d'une bonne hygiène de vie.

Gain de confiance en soi, par le simple fait de faire du sport régulièrement, de se dépasser et d'atteindre ses objectifs personnels.

Bref, vous l'avez compris, les bénéfices de la pratique sportive sont nombreux, quel que soit le type d'activité choisi (nous y reviendrons). Lutter contre la sédentarité et l'inactivité vous permettra non seulement d'accroître votre espérance de vie, mais aussi et surtout faire en sorte que les années de vie gagnées soient de meilleure qualité.

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

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ?

Bien sûr, reprendre le sport à 50 ans, qui plus est après une période d'arrêt, ne doit pas être pris à la légère. Les défis sont plus nombreux qu'à 20 ou à 30 ans.

À partir d'un certain âge, se remettre au sport implique ainsi de prendre en compte les changements de votre corps.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'envisager une reprise du sport en douceur.

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ



VOUS PROJETEZ UNE REPRISE DU SPORT APRÈS UN LONG ARRÊT ?

Il est alors indispensable de consulter votre médecin traitant en amont. Un bilan médical avec un professionnel vous permettra d'y voir clair sur votre niveau de forme actuel. Cela vous aidera à choisir les activités physiques les plus adaptées, tout en évitant de vous blesser.

Selon les cas, il peut être nécessaire d'effectuer plusieurs examens :

Un test de tension artérielle, généralement incontournable lorsque vous consultez votre médecin.

Un électrocardiogramme pour surveiller votre fréquence cardiaque.

Un bilan sanguin complet pour vérifier vos différents marqueurs biologiques.

Un examen pour mesurer votre densité osseuse (on parle de densitométrie), notamment pour les femmes qui sont plus sujettes à l'ostéoporose.

S'il est important de pratiquer une activité physique après 50 ans, cela ne doit jamais se faire sans l'aval d'un professionnel de santé.

OPTEZ POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTÉE À VOTRE NIVEAU

Cardio, renforcement musculaire, natation, activité physique douce... De nombreuses personnes se posent la question suivante : quel sport pratiquer après 50 ans ?

Comme toujours, il n'existe pas de réponse universelle. Cela dépend bien sûr de votre passé sportif et de votre condition physique actuelle. Si vous avez déjà un mode de vie actif, vous aurez plus de possibilités que si vous êtes en surpoids, que vous n'avez pas fait de sport depuis une longue période et que vous travaillez en position assise devant un écran 5 jours par semaine.



Combiner une activité sportive comme la marche nordique avec des séances de renforcement musculaire vous aidera à rester en bonne santé.

Toutefois, voici une liste d'activités sportives recommandées pour celles et ceux qui souhaitent reprendre le sport à 50 ans.

La marche rapide et la marche nordique : ces 2 activités à intensité modérée sont très appréciées par les seniors, car elles sont faciles d'accès et sont excellentes pour les muscles et l'endurance.

Les sports aquatiques : la natation, l'aquagym ou l'aquabike sont tout aussi excellentes pour la santé des plus de 50 ans, car elles permettent de faire du sport sans traumatiser des articulations potentiellement déjà douloureuses (hanches, genoux et chevilles notamment).

Le cyclisme : tout comme les sports aquatiques, le vélo (d'intérieur ou en extérieur) permet de faire de l'exercice physique après 50 ans pour travailler son rythme cardiaque sans mettre de contraintes sur les articulations.

Le fitness et la musculation : grâce à des exercices adaptés en salle de sport (sur des machines, au poids du corps, avec des haltères légers ou des élastiques), idéalement sous la supervision d'un coach sportif, vous parviendrez à la fois à perdre du poids, à travailler votre cardio et à maintenir votre masse musculaire. Découvrez cet article pour savoir comment construire votre entraînement après 50 ans.

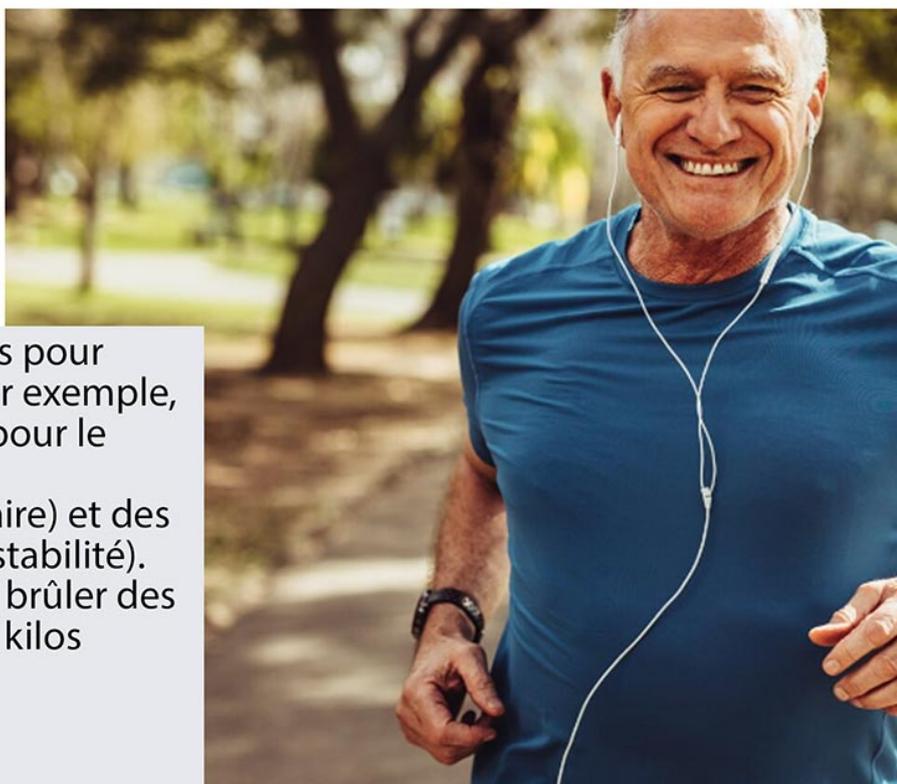
La course à pied : plus traumatisante que la natation et le cyclisme pour les articulations, le running est cependant une bonne activité de remise en forme si la reprise se fait de manière progressive, avec des chaussures adaptées.

Le yoga et le pilates : ces activités douces mêlent à la fois des mouvements de renforcement et des étirements, ce qui vous aidera à solliciter vos muscles profonds, à gagner en souplesse, à travailler votre équilibre et à améliorer votre posture.



© FITNESS-MAG.FR

CONSTRUIRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE



Il est essentiel de bouger pour rester en bonne santé durablement !

L'idéal consiste à mixer les disciplines pour profiter des bienfaits de chacune. Par exemple, combiner des séances de natation (pour le cardio) avec des entraînements de musculation (pour la masse musculaire) et des cours de yoga (pour l'équilibre et la stabilité). En plus, tout cela vous permettra de brûler des calories pour éliminer vos éventuels kilos superflus.

Voici un exemple de programme d'entraînement hebdomadaire pour se remettre au sport après 50 ans.

Jour	Activité sportive	Durée de l'activité
Lundi	Renforcement musculaire	60 minutes
Mardi	Natation	45 minutes
Mercredi	Repos ou cardio à faible intensité	30 minutes
Jeudi	Yoga, pilates ou stretching	Entre 20 et 45 minutes
Vendredi	Renforcement musculaire	60 minutes
Samedi	Repos	/
Dimanche	Repos ou cardio à faible intensité	30 à 60 minutes

Pour les adultes, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer chaque semaine entre 150 et 300 minutes d'activité sportive aérobique d'intensité modérée, ainsi que 2 séances de renforcement musculaire.

Cela répond à l'une des questions qui revient d'ailleurs souvent : combien d'heures de sport par semaine après 50 ans ?

Selon vos contraintes, je vous recommande d'intégrer entre 3 et 5 entraînements par semaine, dont la durée peut osciller entre 30 et 90 minutes selon le niveau d'intensité. |

Imaginons que vous puissiez faire 3 entraînements de 60 minutes, cela représente donc 3 heures de sport par semaine, soit une moyenne de 25 minutes par jour.

En réalité, le secret réside dans votre capacité à faire preuve de régularité. C'est le seul et unique moyen de progresser durablement et de profiter des nombreux bienfaits du sport.

LES ERREURS COURANTES À ÉVITER POUR REPRENDRE LE SPORT APRÈS 50 ANS

VOULOIR ALLER TROP VITE

C'est sans nul doute l'erreur principale commise par les personnes désireuses de reprendre le sport à 50 ans.

Après un manque d'activité plus ou moins long, nous pouvons avoir tendance à vouloir en faire beaucoup, tout de suite, pour progresser rapidement. Or, c'est certainement la pire des choses à faire, et cela freinera votre avancée.

IGNORER L'ÉCHAUFFEMENT

Une autre erreur courante, surtout chez les pratiquants débutants, est de négliger l'importance de l'échauffement avant une séance de sport.



Pour éviter les blessures, veillez à bien vous échauffer avant chaque séance de sport.

Il est pourtant essentiel de bien s'échauffer, car cela permet de préparer votre corps à l'effort que vous vous apprêtez à lui imposer et de réduire le risque de se blesser. Votre température corporelle augmentera, tout comme le rythme de votre cœur. Vous aiderez aussi vos muscles et vos articulations à se mettre en condition.

Selon l'activité pratiquée, un bon échauffement peut commencer par 5 à 10 minutes de cardio lent, suivies par une mobilisation musculaire et articulaire des zones sollicitées durant votre séance.

SOUS-ESTIMER L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION

Les sportifs le savent : les jours de récupération sont aussi – si ce n'est plus ! – important que les séances de sport en elles-mêmes. C'est pendant ces périodes que les fibres musculaires endommagées durant l'effort se reconstruisent. C'est aussi ce qui permet à vos réserves d'énergie de se régénérer et à votre système nerveux de se réparer.

Voici plusieurs éléments à prendre en compte pour bien récupérer après vos entraînements :

Le repos : reprendre le sport à 50 ans ne veut pas dire que vous devez vous entraîner tous les jours. Encore une fois, allez-y progressivement et accordez-vous des jours de repos dans la semaine pour laisser le temps à votre organisme de bien récupérer.

Le sommeil : bien dormir est un facteur majeur de votre bien-être. Et c'est encore plus vrai pour les sportifs. Pour un sommeil de qualité, couchez-vous à des horaires réguliers et évitez les écrans le soir.

L'alimentation et l'hydratation : manger correctement et boire suffisamment est tout aussi important. Pour limiter la prise de poids, vous devez veiller à assurer votre besoin calorique sans le dépasser. Par ailleurs, votre diète doit reposer sur des aliments sains et non transformés, qui couvrent vos besoins en macronutriments (glucides, protéines et lipides) et en micronutriments.

Les étirements : inclure des séances de stretching de 10 à 20 minutes plusieurs fois durant la semaine est également un moyen efficace pour bien récupérer. En revanche, évitez de vous étirer juste avant ou juste après une séance de sport.

NÉGLIGER LES SIGNAUX D'ALERTE

Il peut être frustrant de se motiver pour se remettre au sport, mais de devoir s'arrêter à cause d'une gêne ou d'une douleur. C'est pourtant la meilleure chose à faire !

Écoutez votre corps et ne négligez surtout pas les signaux d'alerte qu'il vous envoie. Il est largement préférable de prendre 1 ou 2 semaines de repos pour soigner un petit bobo, que de perdre plusieurs semaines ou mois pour soigner une blessure qui se serait aggravée.

Soyez attentif et consultez un médecin au moindre doute.

CONCLUSION

Se remettre au sport à 50 ans est une démarche pleine de promesses pour votre santé, votre énergie et votre moral. En reprenant progressivement, avec une pratique adaptée à vos besoins et à vos capacités, vous pouvez transformer cette étape en un véritable tremplin vers une meilleure qualité de vie. N'oubliez pas : l'important n'est pas de chercher la performance, mais de construire une routine durable qui allie plaisir et bien-être.

Il n'est jamais trop tard pour commencer : chaque pas compte pour prendre soin de vous et profiter pleinement des années à venir. Alors, pourquoi attendre ?



JULIEN QUAGLIÉRINI

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. Entièrement sans corps et sans bruit, ces alternatives vous permettent d'optimiser votre musculation grâce à la musculature. Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'écouter votre corps pour en tirer le meilleur de ses bénéfices.

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 la vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aide à comprendre en elle nous entendons tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



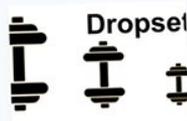
COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Mosler Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer à Hollywood un de ses personnages. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au destin si riche (en ce qui concerne le physique) dans le culturisme, il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIEN LA SUITE



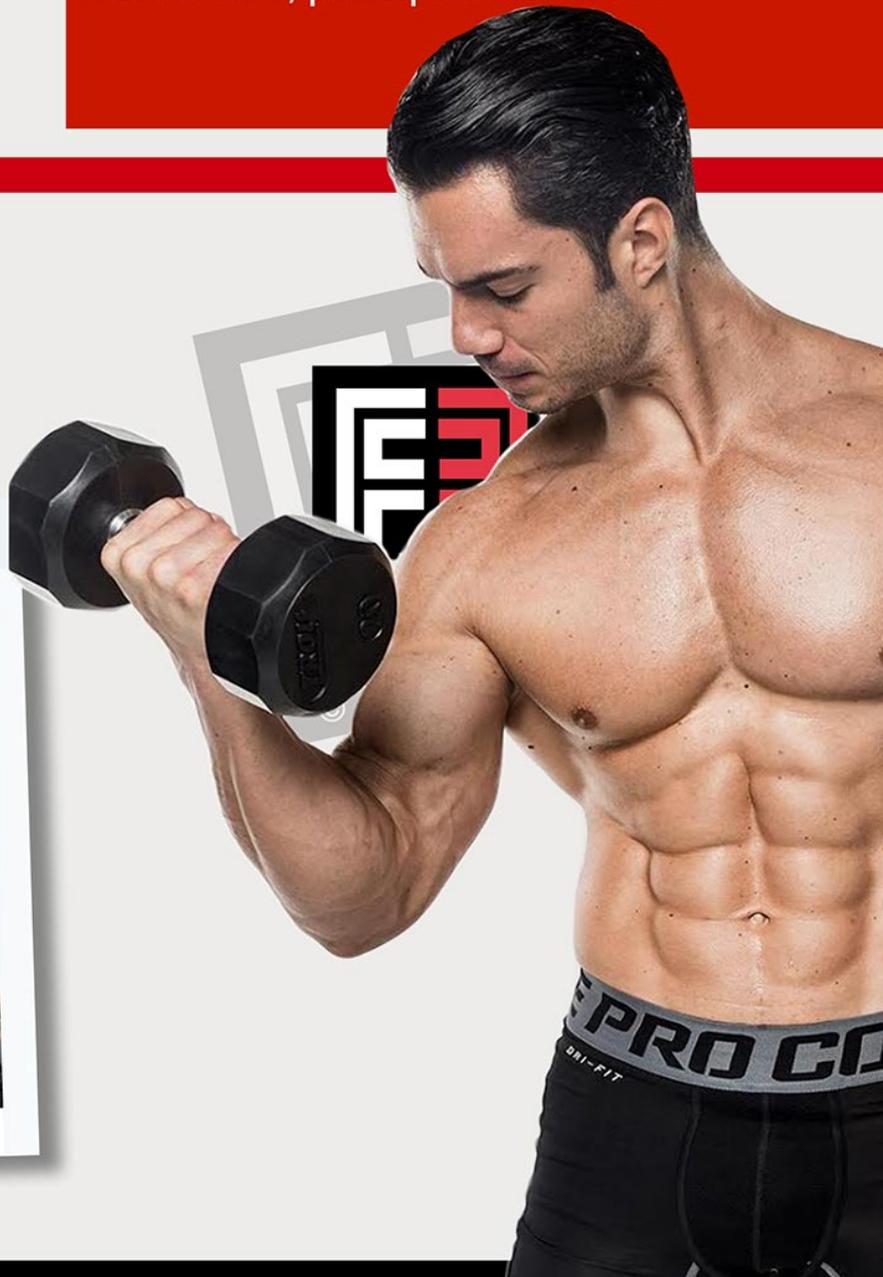
QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉLÉRATION ?



COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES



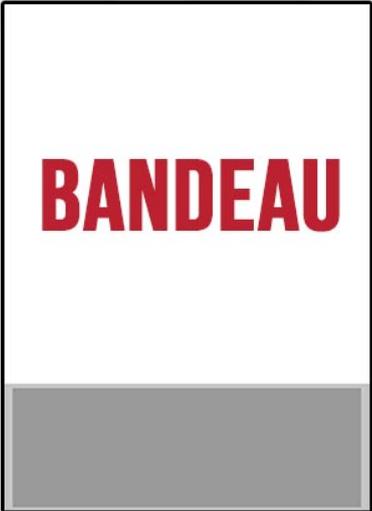
PROFESSIONNELS

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!

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Votre pack sèche d'hiver



Plus d'excuse pour rester sec même en période de froid



Meilleur choix

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

The Best Partner

Misons sur la qualité



Boostez votre performance, développez votre force ! Découvrez nos créatines, le secret des athlètes pour des résultats explosifs.

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

Même l'hiver

PACK PERTE DE POIDS



Sans aucun effet yoyo

Alors n'hésitez plus

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



Notre gamme perte de poids et brûleurs de graisse



Parfait pour tous vos objectifs

Résultats 100% garantis

25a, rue Principale • L-8376 Kahler • www.powerfoodsymb.com

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



VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

LA CAUSE

« SECRETE »

DE VOTRE FAIM

INCONTROLLABLE

FITNESS-MAG.FR

VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE FAIM, OU VOTRE CORPS VOUS INCITE À LUI DONNER LES NUTRIMENTS DONT IL A VRAIMENT BESOIN. VOICI LA FAÇON LA PLUS SAINE DE METTRE FIN À CES ENVIES. Perdre du poids est physiologique, psychologique et sociologique. C'est tout à fait logique, que vous essayiez de passer d'une silhouette mince à une silhouette élancée ou que vous essayiez simplement de ne plus être en surpoids. Les deux groupes sont confrontés aux mêmes défis : la faim et les envies.

Les personnes qui suivent un régime pour être « déchiquetées » vont avoir faim. Après tout, elles luttent contre les mécanismes de survie de leur corps, qui ne se soucient pas de la façon dont elles veulent que leurs abdos soient sculptés. Pour tous les autres, la faim devient délicate.



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

LA VRAIE FAIM EST LE SIGNAL NATUREL DE VOTRE CORPS INDIQUANT QU'IL A BESOIN DE CALORIES ET DE NUTRIMENTS POUR FONCTIONNER. LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG BAISSÉ LENTEMENT, VOTRE CORPS PRODUIT PLUS DE GHRÉLINE ET L'ÉNERGIE DIMINUE PROGRESSIVEMENT. UNE ENVIE EST DIFFÉRENTE. C'EST UN DÉSIR SOUDAIN D'ALIMENTS SPÉCIFIQUES, SOUVENT SANS RAPPORT AVEC LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES DU CORPS. LES ENVIES PEUVENT ÊTRE DÉCLENCHÉES PAR DES HABITUDES OU MÊME DES ÉMOTIONS NÉGATIVES QUI « IMPLORENT » UNE DOSE DE DOPAMINE POUR SOULAGER LA FAIM.

MAIS LA FAIM ET LES ENVIES ONT QUELQUE CHOSE EN COMMUN :

toutes deux sont déclenchées par des carences nutritionnelles de base. Votre corps est un peu bête à cet égard. Il a besoin de quelque chose, mais il n'utilise qu'un seul langage pour nous parler : **LA FAIM ET LES ENVIES.** Le message se perd souvent dans la compréhension.



CARENCES QUI PROVOQUENT LA FAIM ET LES ENVIES DE GRIGNOTER

1. PROTÉINES

Il s'agit d'une découverte plus récente. Votre corps a un seuil protéique : un objectif que vous devez atteindre chaque jour. Si vous ne le faites pas, votre corps « demande » des protéines en activant les signaux de faim. Si vous répondez à votre corps avec des glucides ou des graisses, il continue à demander des protéines (c'est-à-dire que vous restez insatisfait). Les recherches montrent que ce seuil se situe entre 90 et 150 grammes, soit 15 à 25 % des calories quotidiennes.

2. MAGNÉSIUM, ZINC ET CHROME

Une carence en magnésium provoque des envies de grignoter en perturbant divers processus physiologiques et biochimiques qui influencent l'appétit, l'humeur et l'énergie. Cette carence est souvent associée à l'alimentation sous l'effet du stress, car le magnésium régule la réponse au stress en modulant le cortisol et d'autres hormones. En général, les envies de grignoter sont liées au sucre et aux glucides. (De faibles niveaux de magnésium altèrent la sensibilité à l'insuline, provoquant des fluctuations de la glycémie.) Les apports nutritionnels conseillés sont de 450 mg par jour chez les hommes, 350 mg chez les femmes, et 400 mg chez les adolescents, les femmes enceintes et celles qui allaitent.

- Le zinc régule toutes les hormones

liées à la faim, mais il est également essentiel au maintien de la fonction des papilles gustatives et des récepteurs olfactifs. Une carence atténue le goût et l'odorat, ce qui entraîne des envies accrues, en particulier pour les aliments combinant sel, sucre et gras. Et comme le zinc influence la sérotonine et la dopamine, une carence entraîne une mauvaise humeur ou du stress, des déclencheurs courants de l'alimentation émotionnelle. La dose quotidienne de zinc recommandée est de 15 mg pour les hommes et les femmes enceintes, et de 10 mg pour les femmes, y compris celui contenu dans les aliments. Attention, les aliments contenant de la caféine diminuent l'absorption du zinc par l'intestin.

- Une carence en chrome peut provoquer des envies de grignoter en perturbant votre capacité à réguler votre glycémie et votre métabolisme énergétique. Une carence entraîne des signaux de satiété plus faibles. La dose quotidienne de chrome recommandée est chez les adultes entre 40 et 100 microgrammes par jour. Pour les femmes enceintes de 45 microgrammes par jour.



© FITNESS

3. ACIDES GRAS OMÉGA-3

Lorsque votre corps manque d'oméga-3 (DHA et EPA), vous pourriez avoir des envies folles d'aliments gras, très gras... qui ne contiennent probablement pas beaucoup d'oméga-3. Une carence en oméga-3 perturbe l'équilibre de vos hormones de faim et de satiété et augmente l'inflammation, liée à des envies accrues de manger. Et comme une carence est liée à des problèmes d'humeur et au fonctionnement du centre de récompense de votre cerveau, elle peut également déclencher des envies de sucreries. L'apport quotidien recommandé en oméga 3 pour les adultes est de 200 à 300mg/jour.



© FITNESS-MAG. © FITNESS

Une carence vous amène à consommer des aliments dont vous n'avez pas besoin en déséquilibrant vos hormones de la faim, en perturbant la production de sérotonine, en provoquant de la fatigue, en diminuant l'activité de la dopamine et en augmentant l'inflammation. Dans le but d'améliorer votre humeur ou de lutter contre la fatigue, votre corps vous dit : « Nourris-moi ! »

La plupart des sociétés occidentales ont une carence ou une insuffisance en vitamine D, et la plupart sont en surpoids. Coïncidence ? Probablement pas !

L'apport recommandé en vitamine D est controversé. L'autorité sanitaire française recommande 200 UI par jour. L'Académie Nationale de Médecine a affirmé dès 2012 que les besoins quotidiens en vitamine D devaient être réévalués à 1000 UI par jour, soit 5 fois plus que ceux préconisés par l'ANSES. Pr Garland dévoilera en février 2011 au grand public : « Nous avons constaté qu'un adulte doit disposer de 4000 à 8000 UI de vitamine D3 par jour pour maintenir les taux sanguins de la vitamine D et de ses dérivés actifs dans la fourchette permettant de réduire de moitié environ le risque de plusieurs maladies. » Je suis plutôt d'accord avec cette dernière recommandation.

4. VITAMINE D



5. MICRONUTRIMENTS ET COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES

Une étude publiée dans le Journal de la Nutrition a révélé que lorsque les gens réduisent leur apport calorique pour perdre de la graisse, ils diminuent également leur apport en micronutriments. Ce manque de vitamines et de minéraux essentiels déclenche des envies de grignoter. Là encore, le corps « demande » ce dont il a besoin de la seule manière qu'il connaît.

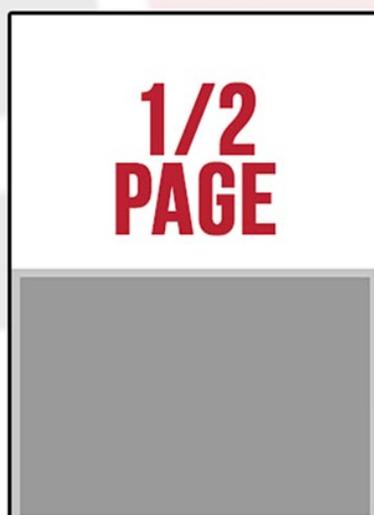
Certains composés phytochimiques (composés présents dans les plantes) possèdent des propriétés coupe-faim, et que leur consommation réduite lors de régimes restrictifs augmente la faim.

6. AUTRES PROBLÈMES POTENTIELS

Une carence en fer peut déclencher des envies de grignotage. C'est plus fréquent chez les femmes. Les vitamines B sont essentielles au métabolisme énergétique. De faibles niveaux entraînent de la fatigue et des envies de regain d'énergie rapide. Le sodium aide à réguler l'équilibre hydrique et la fonction nerveuse. Une carence peut provoquer des envies de nourriture salée. Ajoutez simplement du sel aux aliments sains pour éviter les crises de bretzel !



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



***Engagement annuel**
TARIF **PROMOTIONNEL!**

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



**140 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11430

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