

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N°141 / 02-2025

**INTERVIEW**

## AURÉLIA AGEL

**LE PARCOURS ET LA  
DISCIPLINE D'UNE  
CASCADEUSE HORS PAIR**

Photo Sarah MEUNIER

**DOSSIERS**

**LE CHOU-FLEUR, LE  
BROCOLI ... ET LES  
BODYBUILDERS !**

**TRAINING**

**PEC DECK  
MAÎTRISEZ CET  
EXERCICE DE  
MUSCULATION  
POUR DES  
PECTORAUX  
PUISSANTS**

**STAGNATION ?  
4 ERREURS  
À ÉVITER**

**COMMENT  
AVOIR DE  
SUPERBES  
ABDOMINAUX ?**

**COMMENT PRENDRE  
DU MUSCLE QUAND  
ON EST MAIGRE ?**

**TESTOSTÉRONE  
APRÈS 40 ANS ...  
LA RÉCUPÉRATION !**

**LA CRÉATINE  
PEUT-ELLE RÉDUIRE  
VOTRE RISQUE DE  
CANCER ?**

**LA NUTRITION SUR LES RÉSEAUX...UNE CATASTROPHE ?!**



# 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



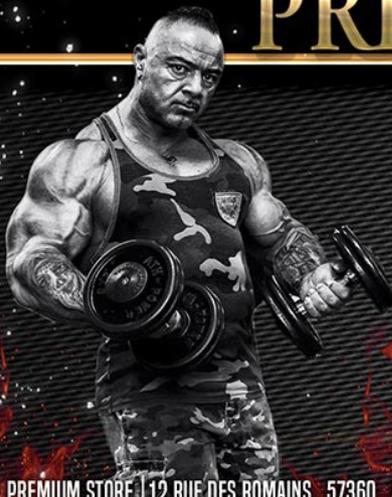
**THÉO FITNESSMITH**

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

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

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#141  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacomis / 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 Felix 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 **Novacomis** 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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL #141 FM

## BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET SON ÉNERGIE



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

Mes chers lecteurs(trices),

Le mois de Février, avec ses journées courtes et son manque de lumière... est une période où notre organisme est mis à rude épreuve.

Pourtant, il est possible de traverser l'hiver avec énergie et sérénité en adoptant quelques gestes simples et naturels.

### CHOUCHOUTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE



*l'infusion de grand-mère par excellence ( eau chaude, miel, citron, gingembre, vinaigre de cidre )*

Le premier réflexe ? Chouchouter son système immunitaire. Une alimentation riche en nutriments essentiels fait toute la différence : gingembre pour ses propriétés anti-inflammatoires, thé vert pour ses antioxydants, citron et miel pour leur effet antibactérien et revitalisant. Autant d'alliés qui soutiennent nos défenses et nous aident à rester en pleine forme.

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

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

Ensuite, place à la gestion du froid. Plutôt que de le fuir, pourquoi ne pas l'appivoiser ? L'exposition progressive au froid, que ce soit à travers des douches écossaises ou des sorties moins couvertes, stimule notre thermogenèse et notre résilience. Pour les plus téméraires, le sauna suivi d'un contraste chaud-froid est un excellent moyen de renforcer le corps et d'optimiser la récupération musculaire.

**Et si l'on parlait récupération justement ?** Parce que conserver son énergie est aussi essentiel que la booster, rien de tel que quelques séances de lumière rouge pour soutenir la régénération cellulaire, des automassages pour drainer et relancer la circulation, et bien sûr, un sommeil de qualité pour permettre au corps de recharger ses batteries.

L'hiver n'est pas une fatalité, mais un défi à relever intelligemment. Alors, pourquoi ne pas en faire un terrain d'expérimentation, une opportunité d'explorer des méthodes naturelles pour allier vitalité et bien-être ?

Votre santé est votre bien le plus précieux, tâchez d'en prendre soin ! FORZA

*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

- 1 couverture fitness mag n°141
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 8 brocoli et bodybuilders
- 13 aurélia agel
- 19 force athlétique
- 24 telechargez le magazine
- 25 4 erreurs à éviter
- 26 la nutrition sur les réseaux
- 27 comment avoir de superbes abdos
- 30 body-poetry
- 31 old school physiques
- 33 prendre du muscle en étant maigre
- 40 training aurélia agel
- 50 testostérone après 40 ans
- 56 zoom sur le peck deck
- 62 créatine et réduction du risque de cancer ?
- 65 soutenez fitness mag sur tipee



# AURÉLIA AGEL

photo Sarah MEUNIER



ERIC  
MALLET  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## LE CHOU-FLEUR, LE BROCOLI ... ET LES BODYBUILDERS

**Les culturistes, haltérophiles et athlètes de la force pourraient être en mesure de construire plus de muscle s'ils mangeaient une portion de chou ou de brocoli chaque jour.**

Le genre des Brassicacées (aussi nommées crucifères) comme le chou-fleur, le brocoli et les choux contiennent tous du sulforaphane. De là, les spécialistes des sciences moléculaires de l'Université de Bonn ont découvert que cette molécule désactive la myostatine, un inhibiteur de la croissance musculaire et du recrutement des cellules satellites. Résultat: le sulforaphane pourraient donc aussi avoir un effet anabolisant. Les résultats de leurs études ont été publiés dans la revue scientifique Epigenetics.



© FITNESS-M

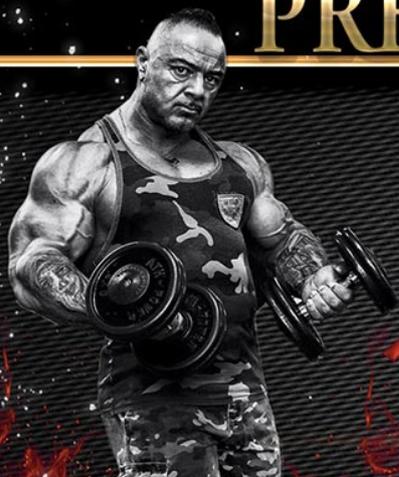
L'intérêt pour le sulforaphane envers les athlètes de la force n'est pas nouveau. Le site de vulgarisation scientifique Ergo-Log avait déjà spéculé à ce sujet après que des chercheurs italiens découvrirent que le sulforaphane du brocoli avait amélioré les chances de survie d'un type de cellules souches qui se développent en cellules musculaires.

## LE SULFORAPHANE DÉSINTOXIQUE ET PRÉSENTE DES PROPRIÉTÉS ANTI-CANCÉROGÈNES

Les résultats des scientifiques italiens étaient inattendus. Les nutritionnistes avaient l'œil sur le sulforaphane depuis un certain temps mais il se concentraient sur un tout autre effet favorable à la santé: sa capacité à stimuler la désintoxication et une capacité anti-cancérogène probable. De là, les chercheurs de Bonn ont réalisé des expériences sur des cellules satellites prises à partir de muscles des porcs. Les cellules de porc présentent d'ailleurs une ressemblance remarquable avec les cellules humaines. Scientifiquement parlant, les cellules satellites retrouvées dans le tissu musculaire se développent en cellules musculaires adultes lorsque le stimulus approprié leur est administré.



# PRESTIGIOUS NUTRITION

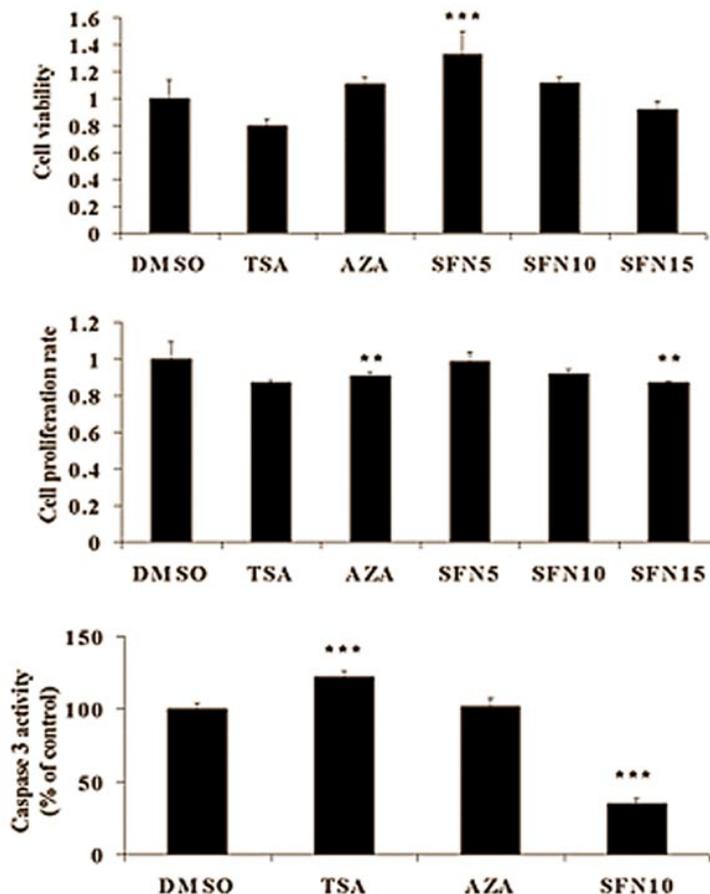


PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

# UNE EXPÉRIENCE SUR DES CELLULES DE PORC POUR ESTIMER L'EFFET DU SULFORAPHANE SUR LA MYOSTATINE

Les chercheurs ont exposé des cellules satellites de porc au sulforaphane [PNS] dans des tubes à essai. Ils ont administré des concentrations de 5, 10 et 15 micromoles. Ils ont observé que la plus faible dose [PNS 5] a augmenté la vitalité des cellules en réduisant simultanément la synthèse des protéines suicide telles que la caspase-3 et 9. C'est intéressant, parce que dans les cellules cancéreuses, cette molécule soufrée présente l'effet complètement inverse. Le sulforaphane réduit effectivement la vitalité des cellules cancéreuses et active le mécanisme du suicide cellulaire. Autrement dit, il s'agirait d'une molécule naturellement bénéfique à la santé comme il en existe peu d'autres.



Le sulforaphane réduit considérablement la production de myostatine [MSTN] dans les cellules satellites, comme indiqué ci-dessus. Les chercheurs ne savent pas pourquoi cela a été le cas. Ils ont vérifié la capacité de cette molécule à stimuler la synthèse de follistatine [FST]. Il s'agit d'une protéine qui peut désactiver la myostatine, mais ce n'était pas le cas.



## BROCOLI ET CHOUX DE BRUXELLES RÉDUISENT LA MYOSTATINE ET SES EFFETS SUR LA SYNTHÈSE DES PROTÉINES

Les chercheurs allemands attendent beaucoup de l'effet de renforcement musculaire du sulforaphane. «Si ses effets sont vérifiées et appliquées à des modèles in vivo, le sulforaphane pourrait présenter des avantages thérapeutiques dans le traitement des troubles musculaires squelettiques de l'homme et posséder une valeur pratique quant à la production de viande » écrivent-ils.

Les meilleures sources naturelles de ce composant naturel sont le brocoli frais et les choux de Bruxelles. Le chou préparé et le chou en conserve ou dans des emballages de plastique ne

contiennent pas beaucoup de cet antioxydant. Les bodybuilders qui voudraient expérimenter la molécule tout de suite, pourraient bien sûr en ajouter à leur régime alimentaire. Ils pourraient aussi prendre des suppléments naturels qui en contiennent.

À proprement parler, les crucifères sont des légumes qui ne contiennent pas de sulforaphane mais de la glucoraphanine de la famille des glucosinolates. Après découpage dentaire, mastication et digestion, la glucoraphanine du chou ou d'autres crucifères est convertie en sulforaphane.

*Source de l'article: Cauliflower, broccoli & bodybuilders*

*Source Ergo-log: Epigenetics. 2012 Oct 23;7(12)*

*Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.*

**Eric Mallet**

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

**BANDEAU**

**1/2  
PAGE**

**FULL  
PAGE**

**\*Engagement annuel  
TARIF PROMOTIONNEL!**



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

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

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



# FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



## INTERVIEW

# AURÉLIA AGEL

## LE PARCOURS ET LA DISCIPLINE D'UNE CASCADEUSE HORS PAIR

Propos recueillis par Fred MOMPO  
photos Sarah MEUNIER / Edouard Vasilic & photothèque Aurélie AGEL

■ **DERRIÈRE LES SCÈNES SPECTACULAIRES DES PLUS GRANDS BLOCKBUSTERS SE CACHENT DES TALENTS EXCEPTIONNELS. AURÉLIA AGEL EN FAIT PARTIE. CETTE CASCADEUSE ET ARTISTE MARTIALE ACCOMPLIE A TRAVAILLÉ SUR PLUS DE 35 FILMS, DONT DES TITRES ICONIQUES COMME JOHN WICK 4, GUARDIANS OF THE GALAXY 3, FAST & FURIOUS 10, BLACK WIDOW, GLADIATOR 2, ET BIEN D'AUTRES. ELLE A DOUBLÉ DES ACTRICES DE RENOM TELLES QUE CHARLIZE THERON, KAREN GILLAN, MILLA JOVOVICH, OLGA KURYLENKO**

Aurélia possède un palmarès impressionnant dans les arts martiaux : plusieurs fois championne de France de karaté contact, Sanda et judo, elle est 3e dan en karaté contact (en préparation pour le 4e), 2e dan de judo, 2e dan en boxe américaine, et 1er dan en taekwondo.

Ce parcours remarquable témoigne de sa discipline et de sa détermination. Dans cet article, elle revient sur son histoire, ses débuts, et partage les secrets de son quotidien de cascadeuse professionnelle.



**Fred MOMPO** : Qu'est-ce qui vous a poussé à vous lancer dans les cascades et le cinéma d'action ?

**Aurélia AGEL** : J'ai commencé les arts martiaux à l'âge de quatre ans. J'ai fait du judo, du Taekwondo, du karaté contact, du Sanda etc. Vers l'âge de 13 ans, je me suis initiée aux cascades, lors de stages dans le sud de la France avec Hoang Nghi. De mes 14 ans, à mes 18 ans, j'ai fait une école de cuisine, je voulais devenir chef pâtissière. Mais ma passion principale restait les arts martiaux. Donc j'ai décidé d'abandonner la pâtisserie pour essayer de vivre de ma passion. À cette époque, j'habitais Toulouse. A mes 18 ans, avec mes parents, ont décidé de m'inscrire à un autre stage de cascade dans l'enseigne Campus Univers Cascade. J'ai fait une session de 14 jours, et ça a été une révélation pour moi. Pour des raisons financières, je ne pouvais pas vraiment continuer l'école, mais quelques mois plus tard, la chance m'est tombée dessus. Lucas Dolfus le directeur du Campus et Jerome Gaspard, m'ont contacté pour venir faire une audition pour le prochain film de Luc Besson, qui se tournait à Paris.

Lorsque j'ai été contacté, je travaillais chez Adidas en tant que vendeuse. J'ai pris mes cliques et mes claques, j'ai quitté mon job et suis partie à Paris, sans savoir si cette audition allait bien se passer ou non. Mais j'ai eu un bon pressentiment, donc j'ai décidé de déménager chez ma grand-mère à La Courneuve, dans le 93.

Casting réussi, j'ai donc fait mon premier film en doublure cascade de l'actrice principale du Film « Anna » de Luc Besson, à l'âge de 18 ans.



**“ ENFANT, J'ÉTAIS FASCINÉE PAR LES FILMS D'ARTS MARTIAUX : BRUCE LEE, JACKIE CHAN, KILL BILL... ”**



**F.M.** : Quels souvenirs gardes-tu de tes débuts ? Un rêve d'enfant ou une opportunité

**A.A.** : Dès mes débuts dans ce milieu, j'avais du mal à croire ce qui m'arrivait. C'était comme un rêve éveillé, et je ne voulais surtout pas que cela prenne fin. Enfant, j'étais fascinée par les films d'arts martiaux : Bruce Lee, Jackie Chan, Kill Bill... Ces univers m'ont toujours inspirée.

Me retrouver sur un plateau de cinéma et contribuer à la création d'un film est une expérience unique. Je pense que c'était ma destinée. J'ai eu une opportunité, et j'ai su la saisir. Aujourd'hui, je suis très reconnaissante, notamment envers mes parents, qui m'ont toujours soutenue et transmis leur passion pour les arts martiaux.





**Fred MOMPO :** Comment s'organise une journée type d'entraînement pour une cascadeuse professionnelle ?

**Aurélia AGEL :** A paris, lorsque j'ai commencé ma carrière, en tant que cascadeuse, ma priorité était de m'entraîner. Je faisais deux à trois entraînements par jour, pour apprendre au maximum les différentes disciplines. Aujourd'hui, étant assez occupé avec le travail, c'est plus difficile de trouver autant de temps mais je continue à m'entraîner quotidiennement, car mon corps est mon principal outil de travail. Il n'y a pas vraiment de routine d'entraînement fixe. Certains jours, je me rends à la salle de fitness, d'autres, je me concentre sur mes entraînements de boxe ou de taekwondo. J'aime varier les disciplines en fonction de mes besoins et de mes envies du moment.

**F.M. :** Y a-t-il des acteurs ou des réalisateurs avec lesquels tu rêves de travailler ?

**A.A. :** Je me sens déjà extrêmement chanceuse d'avoir travaillé avec de grands acteurs et réalisateurs. La liste des personnes avec qui je rêverais de travailler est interminable, mais si je devais en citer quelques-unes, Clint Eastwood, Angelina Jolie et Jackie Chan figurent sans aucun doute en tête.

**Fred MOMPO** : Tu doubles des actrices iconiques : quelle qualité faut-il pour leur correspondre physiquement à techniquement ?

**Aurélia AGEL** : Le travail d'une doublure cascade, n'est pas aussi simple qu'on le pense.

Tout d'abord, on doit correspondre physiquement à l'acteur que l'on double, c'est-à-dire la taille, mais aussi la silhouette. Ce qui implique parfois des ajustements, comme perdre du poids ou suivre un régime particulier.

Ensuite, sur le plan technique, il faut être capable de s'adapter et de gommer les différences entre acteurs et cascadeurs.

Cela signifie reproduire la gestuelle, les postures, etc, afin que cela rende bien à l'écran.



Doublure cascade de Charlize Theron !



A gauche Aurélia et à droite l'actrice Karen Gillan, qui interprète le personnage de Nebula dans les Gardiens de la Galaxie.



Avec l'actrice Olga Kurylenko



Keanu Reeves

Jean-Claude VanDamme



**Fred MOMPO :** Quel a été le plus grand défi que tu as rencontré dans ta carrière jusqu'à présent ?

**Aurélia AGEL :** Dans ce métier, les défis sont omniprésents. Il m'arrive parfois de rencontrer des lacunes dans certains domaines, mais je me lance constamment des défis pour progresser et devenir meilleure chaque jour.

**F.M. :** Quel conseil donnerais-tu à quelqu'un qui voudrait suivre tes traces dans ce métier ?

**A.A. :** Si je devais donner un conseil à quelqu'un qui rêve de faire ce métier, comme ça a été le cas pour moi, ce serait de ne jamais abandonner. Peu importe d'où vous venez ou votre parcours, persévérez, croyez en vous et donnez-vous à 100 %. Avec du travail et de la détermination, les rêves peuvent devenir réalité.

**F.M. :** Où te vois-tu, dans les années à venir : continuer les cascades, ou explorer de nouveaux horizons dans le cinéma ?

**A.A. :** J'ai la chance d'avoir commencé très jeune dans ce milieu. Aujourd'hui, à 26 ans, je suis passionnée par mon métier et je souhaite continuer à faire de la cascade aussi longtemps que possible. Récemment, j'ai également eu l'opportunité de décrocher des rôles, et j'aimerais m'orienter davantage vers le jeu d'acteur à l'avenir.



“ JE ME LANCE  
CONSTAMMENT DES  
DÉFIS POUR  
PROGRESSER ET  
DEVENIR MEILLEURE  
CHAQUE JOUR. ”



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**SUIVRE AURÉLIA SUR INSTAGRAM :**  
**@aurelia\_agel**

# J-M.B.® COMBIE-PACK



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

LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

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

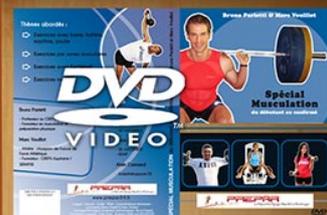
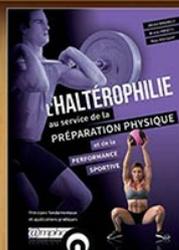
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



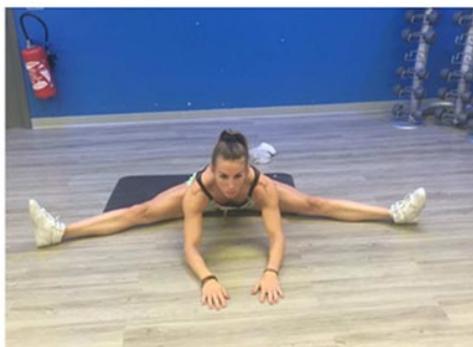
# FORCE ET APPRENTISSAGE TECHNIQUE

2ème partie

La pratique régulière d'étirements est nécessaire à l'amélioration générale de la souplesse, favorisant ainsi l'expression mécanique idéale du squat.



C'est plutôt bien parti pour ce bébé



Comme nous le montre Audrey Le Perff, les étirements font partie des outils utilisés dans le cadre d'une préparation physique.



En effet, le buste se trouve en général plus engagé vers l'avant augmentant ainsi le levier vertébral. Les mouvements, précédemment effectués, contribueront efficacement à éliminer cette problématique. Pour réduire le levier vertébral, on peut éventuellement descendre la barre sur les deltoïdes postérieurs et le trapèze moyen.



**Barre basse afin de réduire le levier vertébral**



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

**BANDEAU**

**1/2  
PAGE**

**FULL  
PAGE**

**\*Engagement annuel  
TARIF PROMOTIONNEL!**

# Le développé couché



**Position permettant une meilleure fixation sur le banc et mécaniquement adaptée**

Le développé couché est le meilleur mouvement pour le buste. Il s'exécute dans une position confortable qui permet de soulever les charges les plus lourdes sans risque majeur. Il fait travailler de nombreux muscles et permet un certain nombre de variantes qui orientent l'action musculaire sur tel ou tel muscle ou portion de muscle.

En fin de mouvement, la barre se trouve toujours placée sur un plan vertical passant par les épaules mais elle peut être descendue n'importe où entre l'estomac et le cou. Plus la barre est basse, plus le deltoïde antérieur et le faisceau claviculaire du grand pectoral sont sollicités. Le développé couché, avec une prise plus large en descendant la barre à la base du cou, les coudes situés sous la barre, permet d'étirer davantage les pectoraux et travaille plus le grand dentelé.

Le muscle grand dentelé est malgré tout peu sollicité lors du développé couché car les appuis des omoplates sur le banc les empêchent de reculer.



**Mariane Bouvard  
excellente  
spécialiste du  
développé  
couché**

Lorsque l'on effectue des pompes, c'est le grand dentelé qui ramène le thorax en arrière et qui maintient les omoplates fixées sur la cage thoracique en les déplaçant vers l'extérieur. D'autres muscles l'assistent dans cette tâche : l'angulaire, le rhomboïde, le trapèze et le petit pectoral.

L'exercice à la poulie haute, qui consiste à descendre les bras tendus ou semi-fléchis devant le corps en démarrant bras nettement au-dessus du niveau des épaules, est un bon mouvement pour le grand dentelé mais il sollicite également le petit et grand pectoral, le grand dorsal, le grand rond, la longue portion du triceps ainsi que les abdominaux.

Le développé couché est souvent pratiqué en prise large. Cette prise permet de travailler plus lourd car la barre a moins de trajet à parcourir et les triceps ne limitent plus le mouvement (ce qui est le cas en prise étroite). Cette prise large travaille surtout l'extérieur des grands pectoraux.

L'écart qui donne le plus d'amplitude au mouvement (avec un maximum d'étirement) est celui qui place les avant-bras à la verticale lorsque la barre touche la poitrine. Cette prise permet de travailler la partie centrale des pectoraux. L'exercice effectué avec haltères a l'avantage non négligeable d'étirer au maximum les grands pectoraux avant leur contraction (course externe).

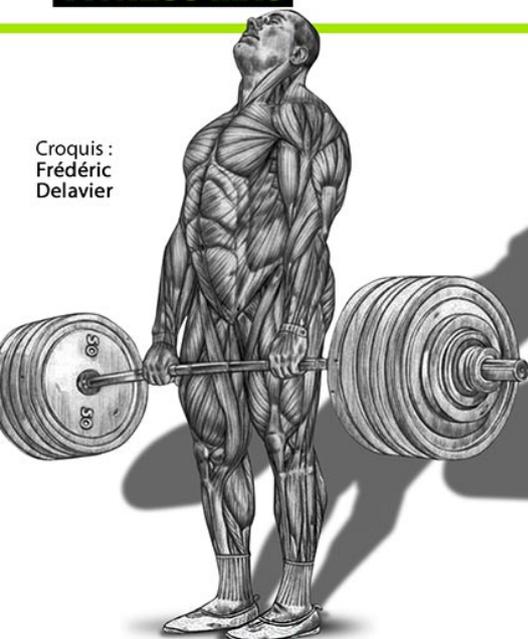
Une prise plus étroite travaille encore davantage la partie intérieure des pectoraux (le long du sternum, travail en course interne) mais fatigue plus vite les triceps.

Un certain nombre de personnes n'obtiennent pas les résultats souhaités pour leurs pectoraux en pratiquant le développé couché. On peut conseiller à ces personnes d'effectuer l'exercice en maintenant les coudes sous la barre ou légèrement en recul durant son exécution. En effet, plus les coudes se rapprochent du thorax, plus le deltoïde antérieur et le faisceau claviculaire du grand pectoral sont sollicités (ce qui peut être avantageux dans le cadre de la réalisation d'une performance en force athlétique).

**Prise sécuritaire  
conseillée**



Croquis :  
Frédéric  
Delavier



# Le soulevé de terre



La position inversée des mains permet de maintenir une meilleure préhension, notamment sur les charges lourdes

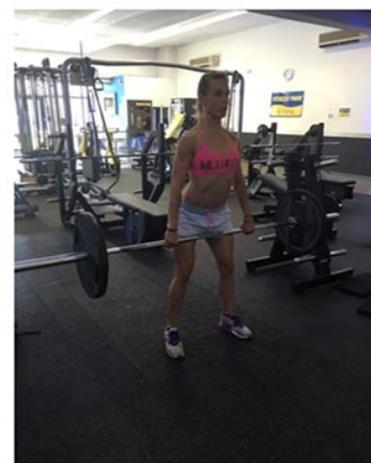


C'est l'exercice qui permet (avec le squat) de soulever les charges les plus lourdes par la participation importante des muscles des cuisses.

Le premier problème posé concerne la préhension de la barre. Afin de rendre celle-ci plus efficace, on inverse en général la prise de mains (exemple : main gauche en pronation, main droite en supination). L'emploi de sangles, que l'on enroule autour des poignets et de la barre, permet de remédier à ce problème lorsque la préhension devient excessivement difficile par la fatigue des avant-bras.

Malgré cela, trois autres problèmes musculaires se manifestent, lors de l'exécution du soulevé de terre, au niveau des ischio-jambiers, des lombaires et des trapèzes.

Un travail partiel peut être envisagé pour travailler plus intensément les grands fessiers (barre surélevée à hauteur des genoux ou légèrement en dessous). Si l'on souhaite cibler sur les masses lombaires, il faut dans ce cas que l'athlète soit surélevé.



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

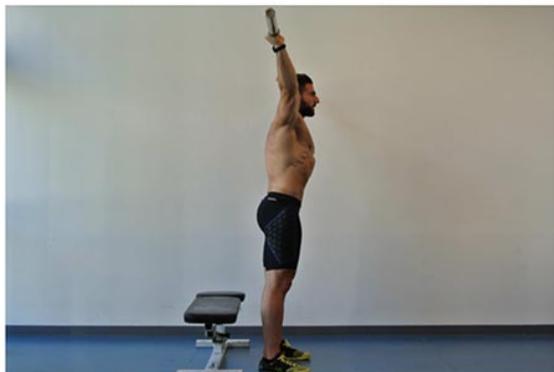
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

Malgré tout, il faut souvent avoir recours à un support ou au port de chaussures adaptées (haltérophiles) afin de retrouver un équilibre général momentanément rompu par le manque de souplesse plus ou moins important des jumeaux et du tendon d'Achille.

Il faut également insister sur l'assouplissement scapulo-humérale afin de préparer le corps au premier éducatif. Le gainage abdominal et dorsolombaire sera intégré à l'entraînement dès le début de l'apprentissage.

## 1er Exercice

à pratiquer est **LA FLEXION D'ARRACHÉ** (tiré de la panoplie des exercices haltérophiles).



Comme nous le montre Jordan, avec barre légère en favorisant l'aspect correctif du placement par l'utilisation d'un banc (fixation du dos, équilibre général, genoux toujours dans l'axe des pointes de pieds).

## 2ème Exercice

à pratiquer est **LE SQUAT CLAVICULES**, de préférence en prise haltérophile car celui-ci présente l'avantage d'une fixation supérieure du dos grâce à la participation du grand dorsal dans le maintien lombo-pelvien. La position bras croisés, parfois utilisée, ne permet malheureusement plus la fixation du dos évoquée précédemment.



Anthony Baptiste préparateur physique à Perpignan spécialiste M.M.A. au squat clavicules

## 3ème Exercice

à pratiquer est le **SQUAT NUQUE**. Il est recommandé de placer la barre entre le trapèze supérieur et le trapèze moyen, sous la vertèbre proéminente. **Ce squat, du fait de la position de la barre, présente des désavantages quant au maintien du dos et à son intégrité.**



Audrey pour qui le squat fait parti des exercices incontournables



MUSCULATION - FITNESS - MODE DE VIE - SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LONGÉVITÉ

# FITNESS MAG

EDITION N°1411 02-2016

**INTERVIEW**  
**AURÉLIA AGEL**  
LE PARCOURS ET LA DISCIPLINE D'UNE CASCADEUSE HORS PAIR  
Photo Sarah MEDERER

**BOSSERS**  
LE CHOU-FLEUR, LE BROCOLI... ET LES BODYBUILDERS!

**TRAINING**  
PEC DECK MAÎTRISEZ CET EXERCICE DE MUSCULATION POUR DES PECTORAUX PUISSANTS

**STAGNATION ? 4 ERREURS À ÉVITER**

**COMMENT AVOIR DE SUPERBES ABDOMINAUX ?**

**TESTOSTÉRONE APRÈS 40 ANS... LA RÉCUPÉRATION !**

**LA CRÉATINE PEUT-ELLE RÉQUIÉRE VOTRE RISQUE DE CANCER ?**

**LA NUTRITION SUR LES RÉSEAUX...UNE CATASTROPHE !**

**TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# STAGNATION ?

# 4 ERREURS

# À ÉVITER

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



**Tous les jours, je vois des personnes qui stagnent dans leurs résultats physiques. C'est ton cas ? Tu as l'impression que malgré tes efforts, tu ne vois aucune progression depuis un certain temps ?**

*C'est probablement que tu fais les 4 erreurs que réalisent 90% des personnes.*

*La musculation, ça tient compte de plusieurs facteurs et dans la plupart des cas, ce ne sont pas toujours ceux auxquels tu penses. La pratique, l'évolution, le mental, tout joue sur tes résultats.*

*Et comme je le dis toujours, l'alimentation, c'est 80% des résultats musculaires.*

*Beaucoup me disent qu'ils "mangent bien". Et au final, en cherchant un peu, on voit bien que ce n'est absolument pas le cas.*

*Même quand tu penses être à fond et faire bien les choses, ce n'est pas toujours le cas.*

*Je te montre dans cette vidéo comment dépasser tous ces blocages et enfin filer droit vers la progression*



TONY  
SHAREFITNESS  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

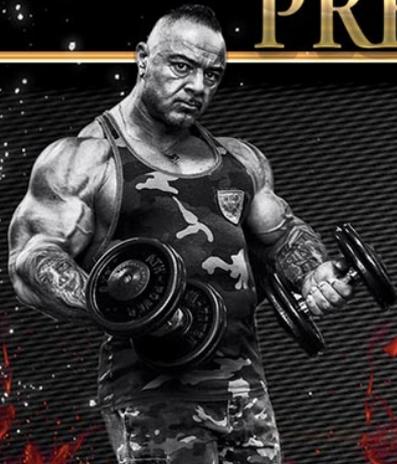
# LA NUTRITION SUR LES RESEAUX UNE CATASTROPHE ?!

FT @ANTHO\_WEISS ET CAMILLE, DIÉTÉTICIENNE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTIOLANI



**JUANITO  
H-GIORDIA**  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# COMMENT AVOIR DE

# SUPERBES ABDOMINAUX ?



- **Tout le monde rêve d'un ventre sculpté et d'abdos bien définis, mais ils ne se construisent pas seulement dans la salle de sport. Voici le guide ultime pour atteindre ton objectif.**



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

1

## ADOPTE UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

### LES ABDOS SE DESSINENT PRINCIPALEMENT EN CUISINE.

Réduis ton taux de gras en créant un léger déficit calorique.

Privilégie une alimentation riche en :

- **Protéines** : Œufs, poulet, poisson pour préserver tes muscles.

- **Fibres** : Légumes verts, avoine pour favoriser la satiété.

- **Bonnes graisses** : Avocat, noix, huile d'olive.

Évite les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés.

2

## ENTRAÎNE TES ABDOS INTELLIGEMMENT

### FAIRE DES CENTAINES DE CRUNCHS N'EST PAS LA SOLUTION MAGIQUE

Voici des exercices efficaces :

- **Gainage** : Travaille la stabilité et renforce ton tronc (planche classique, planche latérale).

- **Relevés de jambes suspendus** : Excellent pour les abdos inférieurs.

- **Russian Twists** : Cible les obliques pour un ventre bien dessiné.

- **Ab Wheel Rollout** : Renforce tout le tronc et améliore la posture.

*Fais 3 à 4 séances par semaine, 15 à 20 minutes suffisent si l'intensité est là.*



**3**

**AJOUTE DU CARDIO POUR BRÛLER LES GRAISSES**

Même les meilleurs abdos resteront cachés sous une couche de graisse si tu ne fais pas de cardio.

Intègre du HIIT (High Intensity Interval Training) pour brûler un maximum de calories en peu de temps.

Complète avec du cardio modéré (vélo, course) pour une dépense énergétique supplémentaire.

**4** **RESTE COHÉRENT ET PATIENT**

Les abdos ne se construisent pas en une semaine ! Fixe-toi des objectifs progressifs. Reste constant avec ta diète, ton entraînement et ton sommeil.

**5** **SOIS STRATÉGIQUE AVEC TON HYDRATATION ET TON STRESS**

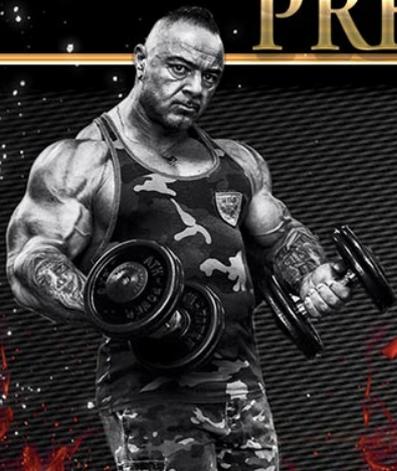
Bois suffisamment d'eau pour éviter la rétention et améliorer la récupération.

Gère ton stress : le cortisol (hormone du stress) favorise la prise de gras abdominal.

Rappelle-toi : les abdos sont une combinaison d'entraînement, d'alimentation et de style de vie !

Prêt(e) à relever le défi ?

**PRESTIGIOUS NUTRITION**



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



**BERNARD DATO**  
Écrivain



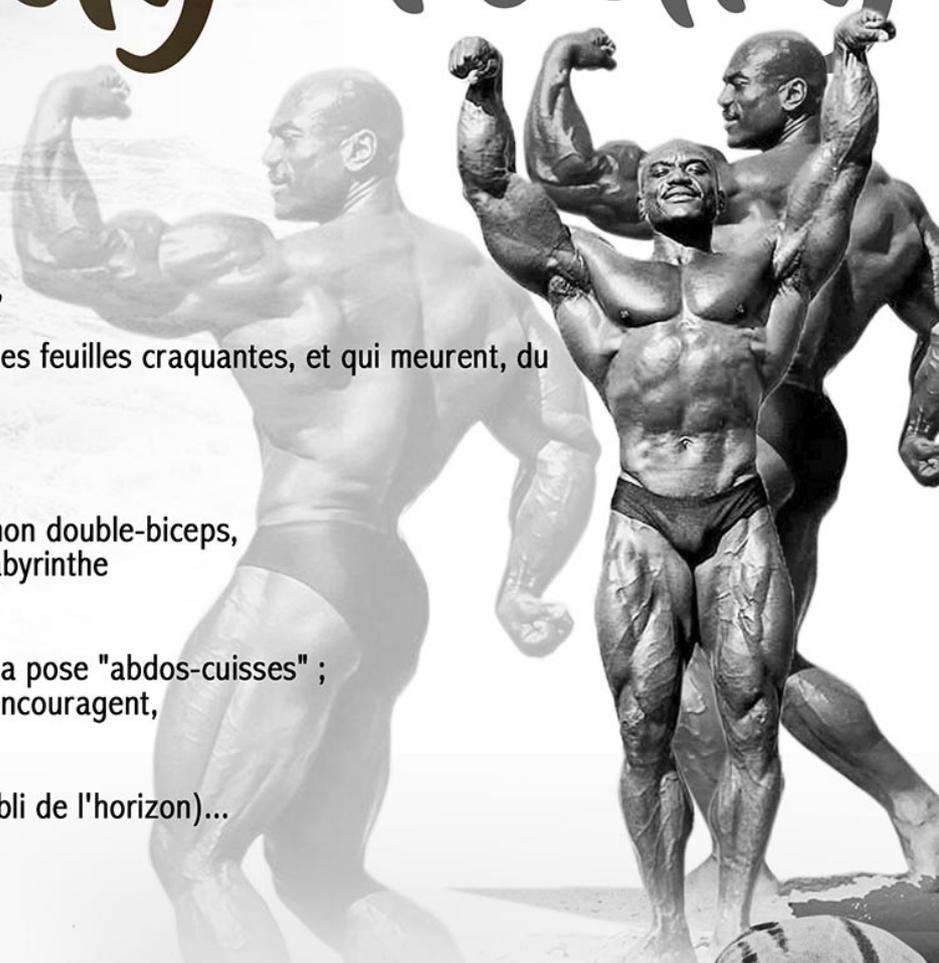
# Body-Poetry

## Body "N" Sea

Me revient la scène,  
Me revient la chaleur râpeuse du plancher  
Taché de Tan ;  
Ont-ils souvenir de leurs applaudissements,  
A mon entrée,  
(et alors le grand vent a frissonné autour des feuilles craquantes, et qui meurent, du palmier)...  
Me revient mon dos tourné ;  
Ont-ils souvenir,  
Ont-ils souvenir de leur murmure  
S'engouffrant dans les circonvolutions de mon double-biceps,  
(et alors l'eau de la mer froide envahit le labyrinthe  
des roches polies)...  
Me revient ta main qui étale le Tan  
Sur ma peau transparente et brune, avant la pose "abdos-cuisses" ;  
Ont-ils gardé, gardé souvenir des cris qui encouragent,  
(et alors, du vieux balcon de bois élimé  
du chalets sur pilotis,  
je vois les cris des goélands cherchant l'oubli de l'horizon)...  
Me revient mon salut,  
Mains au plancher,  
Sourire chauffé...  
... Aux spotlights chauffé,  
Posing réussi, oui, oui !  
Quelqu'un a-t-il gardé la mémoire de la clameur  
De la foule,  
(et alors, le vacarme de la roche noire  
sous l'écume des vagues  
sauvages, sauvages continûment)...  
Dans chaque pli de ma peau flasque ce matin d'hiver,  
Se gravent les embruns du grand large,  
Et sur le rivage désert,  
L'empreinte de mes pas  
Dans l'oubli des vagues.  
Y a-t-il quelque part dans la chair  
De cette mer sans fin,  
Le souvenir ?  
Le souvenir du corps que j'avais taillé dans la matière  
De ton imaginaire ?  
Si vient l'été,  
Je plongerai, je plongerai  
Et je chercherai...  
... Peut-être.

Old Man Tiger

photo : Belle-île © Philippe Ulliach

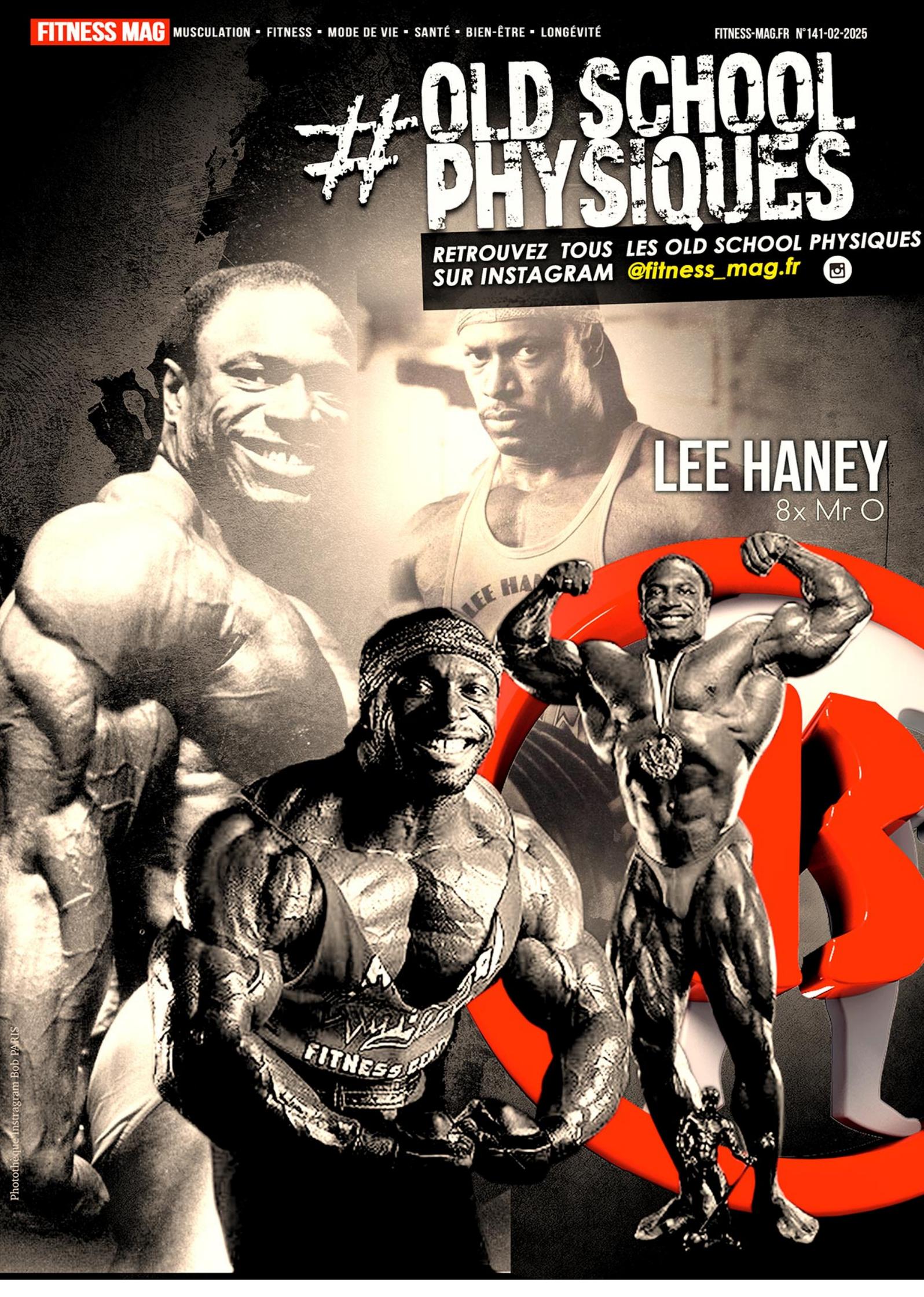


# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

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

LEE HANEY

8x Mr O



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»\*)





**DAVID COSTA**  
COACH SPORTIF & AUTEUR

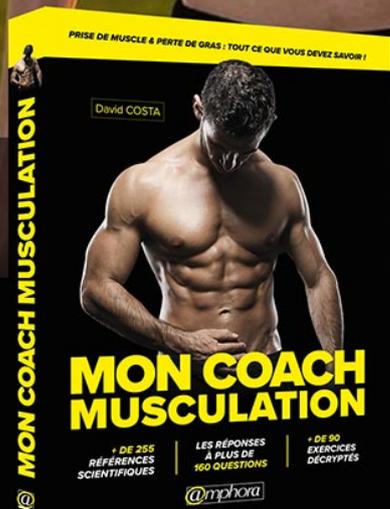


# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## COMMENT PRENDRE DU MUSCLE QUAND ON EST MAIGRE ?



**Prendre du muscle peut s'avérer un vrai parcours du combattant quand on est maigre de base. Vous savez, ces personnes qui peuvent manger un grand nombre de calories sans prendre un gramme.**

Pourtant, il existe une stratégie efficace que j'utilise dans mes coachings personnalisées et que je vous dévoile ici. Alors, si vous êtes dans ce cas, cet article est fait pour vous.

# PRENDRE DU MUSCLE DÉPEND DE 3 FACTEURS PRINCIPAUX.

## QUELLE ALIMENTATION PERMET DE PRENDRE DU MUSCLE QUAND ON EST MAIGRE ?

Un des 1er principe à respecter quand on a du mal à prendre du muscle est de **s'assurer de manger assez de calories.**

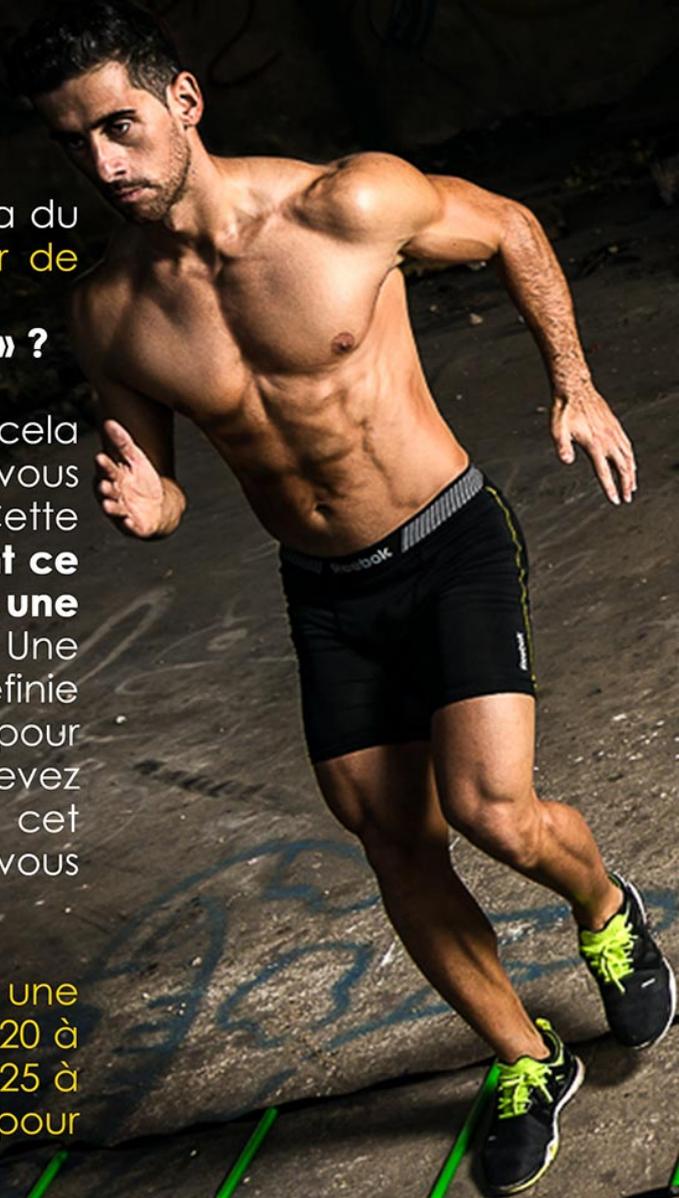
### MAIS QUE VEUT DIRE « ASSEZ DE CALORIES » ?

Et bien cela dépend de vos besoins. Pour cela vous définir la quantité de calories qui vous permet de rester stable en terme de poids. Cette quantité se définit en évaluant et **calculant ce que vous mangé chaque jour. Faites le sur une semaine, puis faites en la moyenne.** Une fois cette moyenne, vous aurez alors définie l'apport calorique de maintien. A présent, pour vous aider à prendre du poids, vous devez consommer entre **15 à 20% de plus** que cet apport calorique de maintien. Puis vous l'ajusterez en fonction de vos résultats.

Cet apport calorique doit répondre à une répartition de ce genre pour les protéines : 20 à 25% de votre apport, pour les lipides de 25 à 35% et pour les glucides ce qui restera pour atteindre votre quota calorique.

Dans certains cas, avoir recours à des compléments alimentaires pour grossir est une excellente solution pour faciliter votre apport en protéines et glucides.

En effet, cela devient parfois très lourd sur le plan digestif et contraignant coté organisationnel de devoir manger un très grand nombre de calories à chaque repas. C'est pourquoi utiliser de gainer et protéines de qualité sont très pratiques pour y parvenir avec plus de facilité.



# QUEL ENTRAÎNEMENT POUR PRENDRE DE LA MASSE MUCULAIRE ?

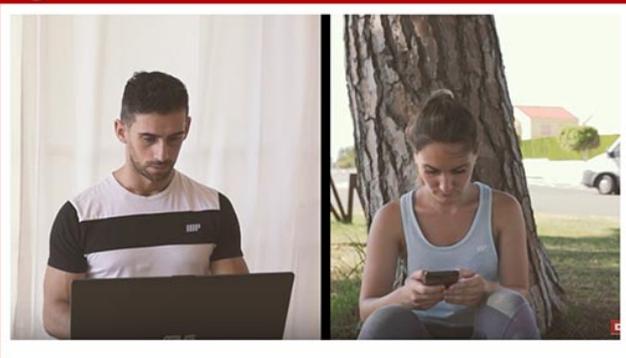
Le développement musculaire réponds à la combinaison de plusieurs facteurs. Les plus importants pour obtenir un gain musculaire maximal sont au nombre de cinq. Dans Mon Coach Musculation, l'auteur les présente en détail et vous donne des informations directement applicables dans vos séances d'entraînement :

- **L'intensité** : autrement dit, la charge utilisée. Cette charge correspond à un certain pourcentage de votre maximum (votre 1 répétition maximale – votre 1 RM). Elle conditionnera directement le nombre de répétitions réalisables à chaque série. Certaines personnes parlent de répétitions maximales (par exemple 10 RM), d'autres de pourcentage du maximum. Dans les 2 cas, elles se rapportent à votre maximum. Par exemple, d'après la table de Pascal Prevot (2013) vous pourrez réaliser entre 11 et 13 répétitions avec 70% de votre maximum et entre 9 et 11 répétitions avec 75%. Connue aussi sous le nom de « tension mécanique ».
- **Le temps sous tension** : cela correspond au volume de travail réalisée par série. Indirectement au nombre de répétitions et aux éventuelles méthodes d'intensification utilisées. Le volume de travail est le produit du nombre de séries multiplié par le nombre de répétitions. Pour l'augmenter, vous pouvez utiliser des méthodes dites « d'intensification ». L'objectif est de « rallonger » la durée de effort à une intensité donnée (et donc le temps sous tension). C'est ce que vous retrouvez aussi sous le nom de « stress

métabolique ».

- **La surcharge progressive** : elle peut se faire selon deux axes. Chercher à augmenter le temps sous tension lors de vos séries (soit en faisant plus de répétitions, soit en variant le tempo comme expliqué avec les méthodes d'intensification), ou à augmenter la charge pour un nombre de répétitions donné. Exemple : soit vous essayez de faire 11 répétitions avec 80 Kg au développé couché (alors qu'habituellement vous en faites 10). Soit vous essayez de faire toujours 10 répétitions, mais avec 81 ou 82 Kg.
- **La balance azotée positive** : il s'agit de la différence entre les protéines que vous dégradez et celles que vous synthétisez. Ici, l'alimentation joue un rôle clé. Pour la maintenir positive, c'est une erreur de penser que c'est en mangeant plus de protéines que vous y parviendrez, au contraire...
- **La récupération** : elle doit être suffisante pour vous permettre de réaliser des séances suffisamment intenses sans souffrir de la fatigue cumulée au cours de votre semaine d'entraînement. La gestion de la récupération associée à celle de l'intensité et du volume vous permettra de définir le nombre de séance, leur contenu et leur durée. Découvrez comment bien récupérer entre 2 séances dans cet article dédié.

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING  
A DISTANCE

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



# COMMENT SE REPOSER POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Le développement musculaire réponds à la combinaison de plusieurs facteurs. Les plus importants pour obtenir un gain musculaire maximal sont au nombre de cinq. Dans Mon Coach Musculation, l'auteur les présente en détail et vous donne des informations directement applicables dans vos séances d'entraînement :

La récupération post-séance s'organise avant, pendant et après celle-ci. Tout au long de votre journée, optez pour une alimentation équilibrée et adaptée (protéines, lipides et glucides) et une hydratation suffisante (pas de surhydratation qui peut s'avérer dangereuse).

Avant votre séance : un échauffement complet (automassage, mobilisation, activation et gamme montante) réduira vos courbatures grâce à un organisme mieux préparé.

Pendant votre séance : optez pour une boisson contenant des glucides et des BCAA pour réduire l'utilisation de vos stocks de glycogène et limiter la hausse de cortisol.

Après votre séance : réalisez des automassages pour améliorer votre récupération, optez pour des glucides, de la caféine et une source de protéines riche en leucine pour optimiser votre récupération musculaire. Vous pourrez également utiliser l'électrostimulation, la cryothérapie et surtout veillez à avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante.

Comme le burnout dans le milieu professionnel, le surentraînement vient de l'épuisement du système nerveux provoqué par le cumul de séances trop intenses, trop fréquentes ou avec trop de séries. Si vous rencontrez plusieurs des points suivants alors vous risquez d'être en surentraînement :

- **grande fatigue.**
- **baisse de performances.**
- **baisse de motivation et de moral.**
- **baisse de libido.**
- **irritabilité accrue.**
- **perte d'appétit et/ou de poids.**
- **troubles du sommeil.**
- **humeur instable.**
- **taux d'urée sanguin excessif.**



Si tel est le cas, dès les premiers signes : reposez-vous (dormez) et stoppez vos entraînements car une brève coupure peut parfois ne pas suffire. Vous pouvez prendre quelques jours de repos et/ou alors réduire pendant plusieurs jours l'intensité de vos efforts et le nombre de série par séance. Rassurez-vous, même en stoppant pendant 10 jours, vous ne perdrez pas en masse musculaire !

De façon générale, veillez également à limiter vos efforts et activités (le NEAT) afin de permettre à votre corps d'utiliser au maximum les calories que vous lui apportez pour sa récupération.



Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement • Complément alimentaire • Nahrungsergänzungsmittel • Food supplement • Ergänzungsmittel

**POWER ISO-WHEY**

100 % protéine de petit lait isolé ultrafiltrée  
 Vitamines et minéraux  
 Sans lactose  
 Sans aspartame  
 Sans gluten  
 Sans colorant

Goût neutre

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

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

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



**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](#)



# SIEM GOOSSENS



Photo **David ANDRIEU**  
@davidandrieu\_production



# FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



Fred Momo

Jade Momo



Aurélia Agel

Justin Howell

# PROGRAMME ENTRAÎNEMENT

Photos Sarah MEUNIER

## Nombre de séances :

4 à 5 par semaine.

• **Durée des séances :** 1h15 environ.

• **Structure :**

1. Échauffement dynamique.
2. Travail fonctionnel et force.
3. Renforcement spécifique (abdos, gainage, explosivité).
4. Étirements pour favoriser la récupération et prévenir les blessures.



**LES EXERCICES EXPLOSIFS ET PLUS INTENSES SONT PLACÉS AVANT LES MOUVEMENTS PLUS ISOLÉS.**

## ■ ÉCHAUFFEMENT

### 1. Cardio dynamique (5 à 10 minutes)

- Marche rapide ou course légère.
- Alternance de jumping jacks, high knees et talons-fesses.

### 2. Mobilisation ostéoarticulaire (5 minutes)

- Cercles de bras, épaules et hanches.
- Étirements dynamiques des ischio-jambiers et quadriceps.
- Rotations du tronc et mobilisation des chevilles.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

# ■ PROGRAMME PRINCIPAL

Objectif : Travail global et ciblé avec un focus sur les fessiers, dos et jambes



© FITNESS-MAG.FR

1. Squat sumo (échauffement spécifique)
  - Squat sumo avec un haltère tenu devant.
  - Séries légères pour chauffer les jambes et les fessiers.

## 2. Squat prise serrée avec haltère sur l'épaule



# ■ BLOC 1: DOS ET ÉPAULES



S-MAG.FR

ESS-MAG.FR

## 1. Élévations latérales.

○ Travail ciblé pour les deltoïdes latéraux.

## 2. Rowing poulie basse

○ Tirage pour renforcer les dorsaux et épaules postérieures.

## 3. Tirage vertical devant (prise large)

○ Travail des dorsaux avec prise large, en prise neutre.



# ■ BLOC 2 : JAMBES ET FESSIERS



## 1. Soulevé de terre jambes tendues avec haltères

○ Focus sur les ischio-jambiers et fessiers.



© FITNESS-MAG.FR

## 2. Hip thrust avec barre

○ Travail intensif des fessiers.





© FITNESS-MAG.FR



### 3. Kick back latéral (câble ou au sol)

○ Ciblage des petits et moyens fessiers.

## 4. Kick back arrière (câble ou au sol)

○ Ciblage des grands fessiers.



## 5. Montée sur plot avec projection dynamique du genou

○ Travail explosif et fonctionnel.





## ■ BLOC 3 : FESSIERS ET SPINAUX

### 1. Banc à spinaux inversé

- Ramener les genoux à la poitrine, puis tendre les jambes pour cibler les fessiers et la chaîne postérieure.



### Finisher (optionnel)

- 1. Circuit fessiers rapide : 20 répétitions de hip thrusts, kick backs, et montées sur plot sans pause.

### Retour au calme

1. Étirements passifs
  - Ischio-jambiers, quadriceps, fessiers et dos.
2. Respiration profonde pour ralentir le rythme cardiaque.

### CONSEILS SPÉCIFIQUES POUR UNE CASCADEUSE :

Mettre l'accent sur la qualité et précision des mouvements, pas seulement sur les charges.

2. Travailler les amplitudes articulaires complètes pour limiter le risque de blessure.

3. Combiner force pure et mouvements explosifs pour coller aux exigences du sport de combat et des cascades.

4. Ne pas négliger les étirements : obligatoires en fin de séance pour une meilleure mobilité.

**Aurélia Agel** incarne la détermination et la passion à l'état pur. Son parcours, jalonné de défis et de succès, prouve qu'avec du travail et de la persévérance, il est possible de transformer ses rêves en réalité. Derrière chaque cascade impressionnante, il y a des heures d'entraînement intense, un mental d'acier et une discipline sans faille. En la suivant, vous découvrirez les coulisses du cinéma d'action et l'envers du décor d'un métier aussi exigeant que fascinant. Et comme si ce n'était pas assez impressionnant, elle forme avec son mari, **Justin Howell**, un duo de folie ! Justin, acteur et cascadeur d'exception, est connu pour ses performances dans Superman (2025), Thor: Love and Thunder (2022) et Tyler Rake 2 (2023). Il était également présent lors de notre entraînement, et avoir la chance de partager une séance avec un couple aussi talentueux et inspirant était une véritable expérience. Ce duo incarne à la perfection l'excellence dans le monde des cascades et du cinéma d'action. Leur complicité, leur rigueur et leur passion font d'eux des figures incontournables du métier. D'ailleurs, pourquoi ne pas aller encore plus loin ? Une interview avec Justin serait une belle occasion d'en découvrir davantage sur son parcours et ses expériences incroyables.

Si vous avez été inspiré par leur histoire, ce n'est qu'un aperçu de ce que notre magazine pourrait vous réserver... Affaire à suivre !

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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## TESTOSTÉRONE APRÈS 40 ANS ! LA RÉCUPÉRATION

■ Nous allons voir pourquoi la testostérone diminue après 40 ans et comment tu peux contrer ce phénomène. Ton niveau d'énergie dépend souvent de cette hormone. Or, passé un certain âge, elle chute.

À cet instant, tu te demandes peut-être si une simple question de vieillissement explique tout. La réponse réside aussi dans ta récupération et ton sommeil. Ces deux piliers influencent ta capacité à garder un taux de testostérone optimal.





Je pratique la musculation et m'intéresse au mode vie sain depuis 2004 et j'ai testé moi-même diverses méthodes de récupération.

Dans ce texte, je vais t'expliquer les mécanismes clés, t'offrir des conseils concrets et t'orienter vers un programme adapté.

Mais avant toute chose, cela ne remplace pas une consultation avec ton médecin, donc va le voir si tu as le moindre doute avant de changer ton mode de vie.

## L'IMPORTANCE DE LA TESTOSTÉRONE

**La testostérone agit comme un véritable chef d'orchestre dans ton corps. Elle influe sur ta masse musculaire, ton humeur, ton taux de graisse, ta libido et ta résistance à la fatigue. Quand son niveau baisse, tu risques de perdre ton élan.**

Cette hormone te permet aussi de bien récupérer. Après l'effort, elle favorise la réparation musculaire et le maintien d'un système immunitaire solide. Elle contribue même à réguler ton sommeil.

En comprenant son rôle, tu prends conscience de l'importance de la préserver. Un taux optimal booste ta force mentale et physique. Sans elle, tu avances avec le frein à main. J'ai moi-même connu une histoire avec un taux bas de testostérone et je te parle dans cette vidéo

**CLIQUEZ POUR REGARDER**



## POURQUOI LA TESTOSTÉRONE DIMINUE APRÈS 40 ANS ?



Passé 40 ans, ton corps produit moins d'hormones en raison du vieillissement cellulaire. Les glandes responsables, comme les testicules, deviennent moins actives. Ton équilibre hormonal se fragilise.

Cette baisse ne résulte pas seulement du temps qui passe. Un manque de sommeil ou une mauvaise récupération aggravent le phénomène. Le stress chronique et la sédentarité en rajoutent une couche.

Tu dois agir. Sinon, tu risques de ressentir plus de fatigue et moins de motivation. Heureusement, des solutions existent pour freiner cette chute et relancer ta vitalité.



## LES DÉFIS DE LA RÉCUPÉRATION

La récupération représente le moment où ton corps se reconstruit. **Après 40 ans, ce processus ralentit. Tes tissus ont besoin de plus de temps pour se régénérer.**

Si tu négliges cette phase, tu exposes tes muscles et articulations à des problèmes. **Ton niveau de testostérone peut alors chuter davantage. Ton énergie en pâtit.**

Pour optimiser ta récupération, vise une approche complète. **Tes séances de sport, ton alimentation et ton repos doivent être cohérents. Au lieu de réduire l'intensité de tes entraînements, regarde ton hygiène de sommeil et ton niveau moyen de stress au cours de la journée.**

## ■ LE RÔLE DU SOMMEIL DANS L'OPTIMISATION DE LA TESTOSTÉRONE

**Un bon sommeil est un moteur de la production de testostérone. Pendant la nuit, ton corps sécrète une grande partie de cette hormone. Si tu dors mal, ta testostérone dégringole.**

La production de testostérone suit un rythme circadien, avec des pics pendant le sommeil et une diminution progressive au réveil. **La quantité de sommeil profond, particulièrement le sommeil paradoxal (REM), est directement liée à l'augmentation de la testostérone.**

Les phases de sommeil profond contribuent à la régénération cellulaire. Ton esprit se détend, et ton système hormonal se rééquilibre. **Sans ces phases, tes réserves énergétiques s'épuisent.**

Pour favoriser un sommeil de qualité, il te faut te créer ta propre routine relaxante, on en parlera dans le programme. Ton taux de testostérone te dira merci si tu commences à suivre tes nouveaux rythmes (et pas ceux que tu avais entre 20 et 35 ans ).



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

# LES STRATÉGIES POUR FAVORISER TA RÉCUPÉRATION ET TON SOMMEIL

**TU SOUHAITES BOOSTER TA TESTOSTÉRONE MALGRÉ LES ANNÉES QUI PASSENT. COMMENCE PAR REVOIR TA RÉCUPÉRATION ET TON SOMMEIL. CÈS DEUX LEVIERS OFFRENT DES RÉSULTATS ÉTONNANTS.**

Voici quelques actions simples à mettre en place :

- **Accorde-toi des périodes de repos après tes séances d'entraînement**
- **Instaure un rituel de coucher régulier ( lecture, tisane, respiration calme )**
- **Utilise des éclairages de couleur chaude après 18h chez toi ( y compris les tons du téléviseur, et réduit son rétroéclairage)**
- **Réduis les sources de stress inutiles ( ne lis pas tes mails pros, ne regarde pas tes comptes, etc. )**

En appliquant ces étapes, tu apportes un soutien immédiat pour encourager un sommeil plus qualitatif. Ta testostérone se régulera plus facilement.

## COMMENT LE STRESS PERTURBE TA TESTOSTÉRONE

Le stress chronique élève le cortisol. Ce messager hormonal sabote ta testostérone. Plus tu es tendu, plus ta production hormonale se dérègle. Même si stresser ponctuellement est plutôt bon, lorsque cela devient chronique, c'est une mauvaise chose pour ton organisme.

**Le stress chronique entraîne une augmentation du cortisol, ce qui inhibe directement la sécrétion de testostérone. Une corrélation négative a été observée entre le cortisol et la testostérone.**

Gérer ce stress devient alors une priorité. Des exercices de respiration ou de méditation soulagent tes tensions. Ils t'aident à protéger ton équilibre hormonal. Je fais un exercice particulier que je te recommande dans le programme et qui peut être fait partout, même si tu as du monde autour de toi.

Accorde-toi aussi quelques minutes de calme chaque jour. Même une simple marche en plein air peut faire la différence.



# NOURRIR SON CORPS POUR SOUTENIR LA TESTOSTÉRONE

Ton alimentation impacte directement ton système hormonal. Lorsque tu manges selon tes propres besoins, tu optimises ta testostérone. Lorsque tu manges mal, ta testostérone s'effondre, et c'est bien démontré par la science.

Évite les aliments ultra-transformés et la surcharge en sucre et graisses médiocres. Ton corps a besoin de nutriments spécifiques pour produire sa testostérone, mais aussi pour bien récupérer durant la nuit.

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SERVICE DE TA TESTOSTÉRONE

Bouger nourrit ton système hormonal. Les exercices de musculation incitent ton corps à produire plus de testostérone.

La musculation stimule la testostérone grâce à une modulation des récepteurs androgéniques, et des adaptations enzymatiques dans les muscles. Source

Fais attention à la surcharge, notamment de cardio longue durée. Un excès d'entraînement peut épuiser ta réserve hormonale. Garde un équilibre pour favoriser ta récupération.

Entraîne-toi avec des poids, mais aussi sous forme de cardio ( HIIT ), certains types de circuits training sont idéals pour la testostérone, mais pas tous, j'en parle dans le programme.

# CONCLUSION

Maintenant, tu sais pourquoi la testostérone diminue après 40 ans et comment **elle est liée à ta récupération et ton sommeil**. Ton âge ne doit pas être un frein. Des solutions concrètes existent.

Prends soin de ton sommeil, de ton stress et de ton hygiène de vie. Offre-toi des moments de repos et privilégie des exercices qui stimulent ta force.

Ta testostérone en dépend !

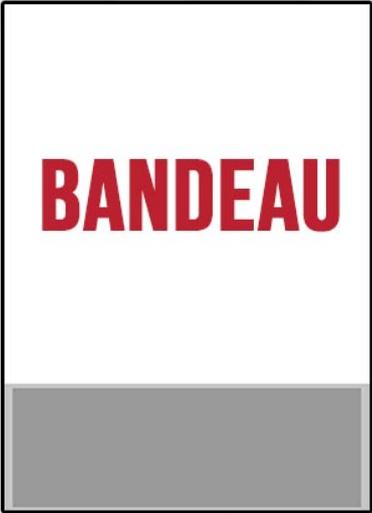
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



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



JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# PEC DECK

## MAÎTRISEZ CET EXERCICE DE MUSCULATION POUR DES PECTORAUX PUISSANTS



**LE PEC DECK EST L'UN DES EXERCICES LES PLUS EFFICACES POUR ISOLER LES MUSCLES PECTORAUX ET MAXIMISER LEUR DÉVELOPPEMENT. IDÉAL POUR LES DÉBUTANTS COMME POUR LES ATHLÈTES CONFIRMÉS, IL OFFRE UNE EXÉCUTION GUIDÉE QUI RÉDUIT LES RISQUES DE BLESSURES TOUT EN FAVORISANT UNE CONTRACTION MUSCULAIRE INTENSE.**

Dans cet article, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur ce mouvement incontournable : son exécution correcte, les erreurs à éviter, et des conseils pour optimiser son efficacité. Lors de votre prochaine séance à la salle de sport, le pec deck n'aura plus aucun secret pour vous !



# QU'EST-CE QUE LE PEC DECK ?



**DANS UNE SALLE DE GYM, LE TERME « PEC DECK » DÉSIGNE À LA FOIS L'EXERCICE, MAIS AUSSI LA MACHINE SUR LAQUELLE CE MOUVEMENT PEUT ÊTRE RÉALISÉ.**

**LE PEC DECK EST UN EXERCICE D'ISOLATION POUR SE MUSCLER LES PECTORAUX. IL EST AUSSI CONNU SOUS LES NOMS DE « BUTTERFLY » OU D'« ÉCARTÉ ASSIS À LA MACHINE ».**

Il est à noter que la machine « pec deck » permet aussi de réaliser un autre exercice, le pec deck inversé. Ce dernier est idéal pour cibler les deltoïdes postérieurs (l'arrière de l'épaule).

Pour en revenir au pec deck classique, ce mouvement est trop souvent considéré (à tort) comme un exercice destiné aux débutants.

Il est en réalité idéal pour tous les pratiquants désireux de travailler les pectoraux pour développer leur haut du corps.

Voici un tableau comparatif des avantages du pec deck par rapport au développé couché.

Critères	Pec deck	Développé couché
Isolation	Excellente	Modérée
Polyvalence	Limité aux pectoraux	Sollicite les pectoraux et d'autres muscles (triceps, épaules, etc.)
Risque de blessure	Faible	Plus élevé
Développement de la force	Bon pour l'endurance musculaire	Plus efficace pour gagner en force

## LES AVANTAGES DU PEC DECK

Le pec deck est un excellent exercice d'isolation qui permet de travailler les pecs **en réduisant au maximum l'intervention des autres muscles (les épaules, les biceps et les triceps notamment).**

En effet, contrairement aux écartés couchés avec haltères dont le mouvement est similaire, les deltoïdes antérieurs ne sont quasiment pas sollicités sur le pec deck.

Par ailleurs, plusieurs études ont comparé différents mouvements pour les pectoraux. **Et si tous les exercices n'ont pas le même niveau d'efficacité, le pec deck s'en sort toujours très bien.**

En s'appuyant sur des données EMG (électromyogramme), cette étude menée par l'Université du Wisconsin a ainsi montré que le butterfly est l'exercice se rapprochant le plus du développé couché à la barre en matière d'activation des pecs.

Classement	Exercice	% d'activation musculaire du grand pectoral
1	Bench press à la barre	100 %
2	Pec deck	98 %
3	Écarté à la poulie vis à vis	93 %
4	Développé couché à la machine	79 %
5	Écarté couché incliné	69 %
6	Dips	69 %

# 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

Des résultats confirmés par cette autre étude de 2007, qui n'a pas noté de différences significatives en termes d'activité électromyographique entre le développé couché aux haltères et le pec deck.

**De plus, la machine à butterfly fonctionne avec un système de poulie. Elle permet ainsi de placer les pectoraux sous tension durant tout le mouvement, améliorant considérablement la contraction des pectoraux pour des gains musculaires optimaux.**

Autre avantage, et non des moindres, l'utilisation de cette même machine est particulièrement simple. Il suffit de régler le siège et de choisir la charge pour l'utiliser, ce qui en fait un exercice idéal pour tous les pratiquants de muscu, indépendamment de leur niveau.

Présent dans l'immense majorité des salles de fitness, le pec deck est une machine assistée. Le risque de blessure est de ce fait largement réduit par rapport à des exercices avec des charges libres.

Vous pourrez même vous y entraîner jusqu'à l'échec ou utiliser des techniques d'intensification telles que le drop set ou le rest pause pour accroître la difficulté.

## LES MUSCLES SOLLICITÉS PAR LE PEC DECK

**Vous l'avez compris, le pec deck devrait être un exercice de référence de tout programme visant à renforcer les muscles pectoraux.**

Plus précisément, il cible le grand pectoral, situé sur la partie supérieure de la poitrine. Sa principale mission est d'assurer l'adduction du bras.

Comme nous l'avons vu, même si son intervention est mineure, le deltoïde antérieur de l'épaule est également concerné.

C'est aussi le cas du coraco-brachial, un muscle profond du bras, et de la courte portion du biceps.

Bien sûr, ce n'est pas en faisant uniquement du butterfly que vous gagnerez beaucoup de masse musculaire. Il ne s'agit pas d'un exercice polyarticulaire sollicitant un grand nombre de groupes musculaires.

En revanche, comme tout bon exercice d'isolation, ce mouvement vous aidera à avoir des pectoraux harmonieux et dessinés. Combiné à des exercices de base dans un programme d'entraînement équilibré, il sera d'une efficacité redoutable.

## COMMENT FAIRE LE PEC DECK ?

- 1) Avant de vous asseoir, réglez la hauteur du siège et sélectionnez le poids que vous souhaitez utiliser.
- 2) Asseyez-vous sur la machine, le dos bien plaqué contre le dossier et les pieds solidement ancrés dans le sol, avec un écartement équivalent à la largeur des épaules.
- 3) Placez vos paumes de main sur les poignées situées de chaque côté (vous pouvez les saisir ou garder vos mains ouvertes).
- 4) À ce stade, vos bras sont quasiment tendus et votre buste est droit.
- 5) Depuis cette position de départ, rapprochez vos bras l'un de l'autre de manière à réduire le plus possible l'écartement entre vos coudes.
- 6) À la fin du mouvement, maintenez la position durant 1 seconde (pic de contraction).
- 7) En gardant les bras tendus, revenez en position initiale jusqu'à ressentir un léger étirement dans vos pectoraux.
- 8) Réalisez le nombre de répétitions visé (entre 12 et 15 répétitions pour ce type d'exercice).

# LES ERREURS COURANTES À ÉVITER

PASSONS DÉSORMAIS AUX ERREURS LES PLUS COURANTES AU PEC DECK :



## INTÉGRATION DU PEC DECK DANS VOTRE PROGRAMME

**Vous êtes convaincu par les bienfaits du pec deck, et souhaitez l'inclure dans votre programme de musculation ?**

**Voici un exemple de séance d'entraînement pour développer les pectoraux et les triceps (selon une répartition en split), avec le pec deck en finisher pour une congestion maximale.**

**Négliger la posture :** comme pour tout exercice de muscu, votre posture joue un rôle fondamental sur la réussite de l'exercice. Au butterfly, il est essentiel de « sortir » votre cage thoracique durant le mouvement et de plaquer votre dos contre le support.

**Charger trop lourd :** pour garder une bonne technique d'exécution et bien isoler vos pectoraux, veillez à utiliser un poids adapté (ni trop lourd, ni trop léger).

**Aller trop loin sur la phase retour :** lorsque vous ramenez vos coudes vers les côtés, il est inutile que vos bras aillent plus loin que la ligne de vos épaules, sous peine de placer vos articulations en position de faiblesse.

**Aller trop vite :** travaillez lentement, en contrôlant vos mouvements et sans jamais reposer la charge pour bénéficier de la tension continue offerte par le mécanisme.

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre les séries
Échauffement musculaire et articulaire	10 minutes	/
Développé incliné à la barre	4 séries de 10 répétitions	1 minute 30
Développé couché aux haltères	4 séries de 8 répétitions	2 minutes
Barre au front	4 séries de 12 répétitions	1 minute 30
Pompes diamant	4 séries de 10 répétitions	1 minute 30
Pull-over	3 séries de 10 répétitions	1 minute 30
Extension des triceps à la poulie	4 séries de 15 répétitions	1 minute 30
Pec deck	4 séries de 12 répétitions	1 minute 30

# CONCLUSION

**En intégrant le pec deck à votre programme d'entraînement, vous constaterez des résultats significatifs : une meilleure définition de vos pectoraux, une symétrie musculaire améliorée et un gain de force pour vos autres exercices de musculation.**

Le pec deck est donc un mouvement incontournable pour quiconque souhaite développer des pectoraux puissants, bien définis et équilibrés. Grâce à son mouvement guidé et sa capacité à cibler les muscles, il offre des résultats rapides tout en minimisant les risques de blessure



JULIEN QUAGLIERINI

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

## BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entièrement fait maison et 100% écologiques, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel robuste et durable 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 a surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIEN LA SUITE



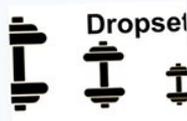
**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

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

LIEN LA SUITE



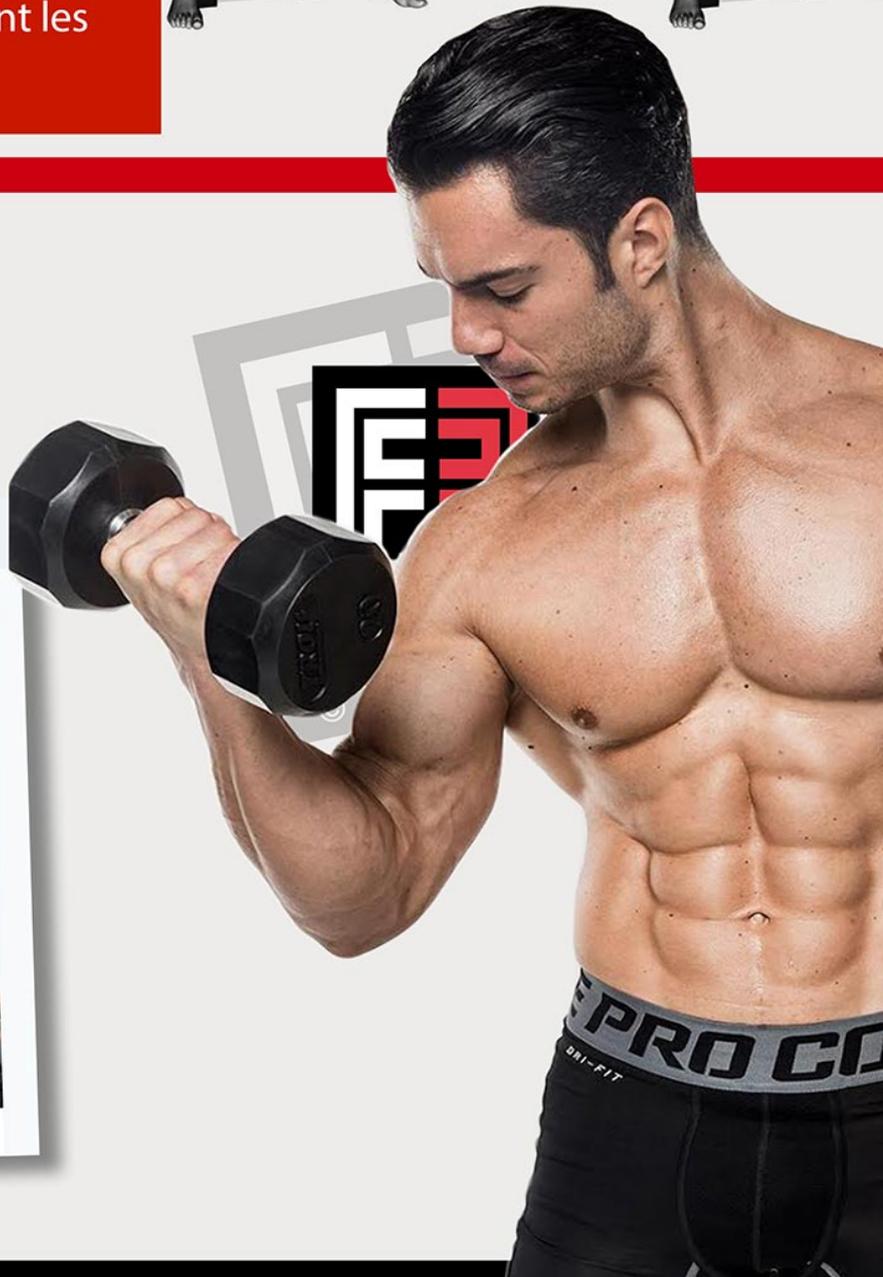
**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCÉQUILIBRE ?**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSSET ?**

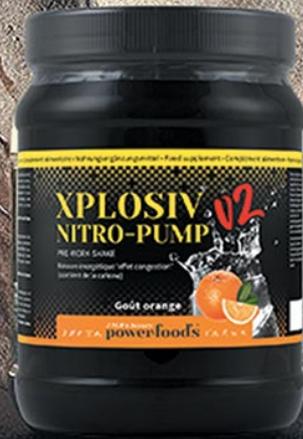


**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES ?**



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Force maximale, congestion intense...



*Formule puissante*

## ATTEIGNEZ DE NOUVEAUX SOMMETS

J-M.B's luxury **power-food's** 健身片男片 健身片男片

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



VINCENT ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique



# PRÉPARATION PHYSIQUE



ESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR

## LA CRÉATINE PEUT-ELLE RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CANCER ?

LA CRÉATINE EST BIEN CONNUE POUR STIMULER LA CROISSANCE MUSCULAIRE ET AIDER LA COGNITION, MAIS POURRAIT-ELLE ÉGALEMENT PROTÉGER CONTRE LE CANCER ? ? Une nouvelle étude a analysé plus d'une décennie de données sur la santé aux États-Unis pour découvrir le lien.

La nouvelle étude suggère qu'un apport alimentaire plus élevé en créatine est lié à un risque plus faible de cancer chez les adultes – l'effet devenant plus fort avec l'âge.

Réf :

<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1460057/full>

**LES CHERCHEURS ONT EXAMINÉ LES DONNÉES DE PLUS DE 25 000 ADULTES ET ANALYSÉ L'APPORT ALIMENTAIRE EN CRÉATINE DES PARTICIPANTS, PRINCIPALEMENT À PARTIR DE VIANDE ET DE POISSON, ET L'ONT COMPARÉ À L'INCIDENCE DU CANCER. LES RÉSULTATS ONT MONTRÉ QUE LES PERSONNES AYANT L'APPORT EN CRÉATINE LE PLUS ÉLEVÉ AVAIENT UN RISQUE SIGNIFICATIVEMENT PLUS FAIBLE DE DÉVELOPPER UN CANCER PAR RAPPORT À CELLES AYANT L'APPORT LE PLUS FAIBLE.**

La créatine réduisait le risque de cancer chez les hommes et les femmes, et l'effet était encore plus fort chez les hommes et les personnes âgées. Plus précisément, pour chaque augmentation de 0,09 g de l'apport en créatine (c'est une quantité relativement faible), l'incidence du cancer chez les hommes a diminué de 7 %, et elle est passée à 14 % chez les septuagénaires et les 80 ans.



Les chercheurs émettent l'hypothèse que **le rôle de la créatine dans le métabolisme énergétique cellulaire, la réduction du stress oxydatif et la protection de l'ADN** pourrait aider à prévenir le cancer.

La créatine peut offrir des avantages protecteurs **en soutenant la fonction mitochondriale** pour maintenir une croissance cellulaire normale et prévenir les mutations. La créatine agit comme un antioxydant, neutralisant potentiellement les radicaux libres nocifs qui peuvent entraîner des dommages à l'ADN et le développement du cancer.

Certaines études suggèrent que la créatine peut aider à réguler les réponses immunitaires, ce qui pourrait jouer un rôle dans la prévention de la croissance cellulaire anormale.

**Fait intéressant, l'étude ne s'est concentrée que sur la créatine provenant de sources alimentaires, ce qui signifie qu'elle n'a pas inclus de créatine supplémentaire, qui est une dose plus importante que ce que vous trouvez dans les aliments. Et puisque l'étude a révélé que la protection augmentait avec la quantité de créatine que vous consommiez, la créatine supplémentaire peut être plus protectrice, mais nous avons besoin de recherches futures pour confirmer.**

Cette étude suggère que vous faites peut-être plus que simplement améliorer la force musculaire, vous pourriez également réduire votre risque de cancer à long terme.

Et rappelez-vous, beaucoup de vieilles préoccupations concernant la créatine sont fausses. La créatine ne menace pas vos reins (la recherche montre qu'elle peut les garder en meilleure santé) et n'augmente pas la graisse corporelle.

Réf :

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0886022X.2024.2364762>



© FITNESS-M

**141 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**11495**

**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