

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

# FITNESS MAG

EDITION N°40 / 09-2016

**EMILIE  
CLAVIS  
NÉDÉLEC**

**IFBB BIKINI**

PHOTO DAVID ANDRIEU

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**

Emilie Clavis  
Milos Sarcev  
Serge Dessel  
Lionel Casini  
Hommage à  
Momo Benaziza

**LA,  
MÉTHODE  
SPLIT**

**LES GRANDES  
ERREURS  
ALIMENTAIRES**

**SOIGNER  
ou GUÉRIR ?**

**LAIT DE VACHE  
ET PROPAGANDE**

**TRAINING  
TABATA**

**PRISE DE  
MASSE  
ÉPAULES**

**FAIRE UNE SÈCHE  
EN MUSCULATION**

**L'IMAGERIE  
et la RÉPÉTITION  
MENTALE**



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

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

PASSEZ  
COMMANDE



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

© 2016 FITNESS MAG

# FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#40  
FM



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

Editeur Numérique

**Novacom / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

**Francis Benfatto - Marc Vouillot - David Andrieu -  
Christophe Corion - Véronique Ducos - Emmanuel Weill -  
My Coustels - Bernard Dato - Tony Sharefitness -  
Fitnessmith - Cécilia Marconato - Michel Aguilera -  
Karen Felix - Paul Matthieu Chiaroni - Sebastien Large -  
Thierry Casanovas - Michael Gundill - Frédéric Delavier -  
Luca Affieri - Sabine Acquatella - Paul James - Patrice  
Bretton - Laetitia Befit - Leona Reading - Juanito Ciordia -  
Julien Quaglierini.  
Pierre Mazereau - Serge Matrone - Christophe Ducos -  
Olivier Ripert - David Parel - Sabine David**

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

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

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

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

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



**EMILIE CLAVIS NÉDÉLEC**

Photo : David Andrieu **f**

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**

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

# DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC RALLO - GIUDICELLI**  
Créateur / Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité



**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB Pro  
Coach PPM



**MARC VOUILLOT**  
Force athlétique  
Formateur  
Preparateur physique



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter



**VÉRONIQUE DUCOS**  
Championne d'Europe  
Juge international  
Coach sportif



**EMMANUEL WEILL**  
IFBB Pro  
Coach sportif



**MY COUSTELS**  
IFBB Pro  
Coach sportif



**JULIEN QUAGLIARINI**  
Coach sportif  
Men's Physique



**JUANITO H-GIORDIA**  
Coach sportif  
Blogueur



**BERNARD DATO**  
Ecrivain



**PATRICE BRETTON**  
Coach sportif



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur



**THÉO FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



**CÉCILIA MARCONATO**  
Reporter



**MICHEL AGUILERA**  
Archiviste  
compétiteur  
force athlétique



**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scenique



**PAUL MATTHIEU CHIARONI**  
Interne  
en Medecine



**SEBASTIEN LARGE**  
Acteur  
Athlète / Top modèle  
coach sportif



**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
& Physiologie



**SABINE ACQUATELLA**  
Reporter



**MICHAEL GUNDILL**  
Auteur  
de best-sellers  
sur la musculation  
et la dietetique.



**FRÉDÉRIC DELAVIER**  
Auteur  
de best-sellers  
sur la musculation  
et la dietetique.



**PAUL JAMES**  
Reporter



**LEONA READING**  
Coach sportif  
Blogueuse



**LAETITIA BEFIT**  
Blogueuse  
fitness-bien être



**SABINE DAVID**  
Blogueuse  
Reporter

## INTERVENANTS :

PIERRE MAZEREZAU - CHRISTOPHE DUCOS - LUCA ALFIER  
SERGIO MATRONE - DAVID PAREL - OLIVIER RIPERT

**CZ NUTRITION**

**THE X3M 8:1:1 BCAA**  
Orange flavor  
Stimulate MPS - Prevent Muscle Loss - Reduce Fatigue  
500 g Dietary Supplement Servings 10

**THE AMINO WHEY**  
85% Pure Protein  
Supports Muscle Growth  
Enhances Fat-Loss  
700 g Dietary Supplement Servings 7

*Iced Coffee*

toute une gamme de haute qualité

[www.cz-nutrition.fr](http://www.cz-nutrition.fr)

# ÉDITORIAL

#40  
FM

## La lutte des « Merdias »



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

Cher lecteurs, chères lectrices,

Etant moi-même un énième média, au travers du magazine Fitness Mag et de ma chaine Youtube, je suis chaque jour un peu plus circonspect quant au crédit que l'on peut accorder à certains canaux journalistiques.

En quête perpétuelle d'informations pertinentes, je me résous parfois à refréner ma quête d'apprentissage et de perfectionnement tant le fossé devient infime, entre information et désinformation.



UNE  
BELLE MARQUE  
FRANÇAISE,  
ÇA FAIT DU BIEN!

SCIENCE ET  
INNOVATIONS  
SUPÉRIEURES  
LABORATOIRE  
ISO 22000

- ZERO OGM •
- ZERO ASPARTAME •
- ZERO PROTÉINES RECYCLÉES •



**CORGENIC**  
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR [WWW.CORGENIC.COM](http://WWW.CORGENIC.COM)



Une première étude vous vantant les mérites de tel complément et c'est le déferlement de Youtuber juvénile en mal de buzz qui reprennent l'info pour une faire... du n'importe quoi !

Quelques temps après, une contre étude dénonce les bienfaits réels sur les performances contredisant totalement les allégations de la précédente.

**ALORS, COMMENT S'Y RETROUVER DANS CETTE SURPOPULATION ET POLLUTION MÉDIATIQUE ?**

Si vous lisez mes articles et me suivez au quotidien, vous aurez compris qu'une des solutions réside dans le fait de s'instruire chaque jour un peu plus en lisant des auteurs connus et reconnus et en vous focalisant sur la qualité et la légitimité des articles que vous glanez çà et là, plutôt que de laisser libre cours à votre surconsommation gargantuesque incontrôlée, savamment orchestrée par les créateurs de réseaux sociaux, véritables prescripteurs d'addictions modernes.

Lire, vérifier, confronter, demande énormément de temps, un bien très précieux et trop rare de nos jours pour le gaspiller à tort et à travers.

**Entraîner vos muscles pour se développer ou performer dans votre pratique sportive est un travail de longue haleine qui requiert beaucoup de patience et de persévérance.**

**Cultiver son esprit en demande tout autant.**

Alors loin de moi de faire l'apologie de mon propre magazine ... quoi que ! (sourires), mais je tenais à vous souligner pour la énième fois, que je tente chaque mois, GRATUITEMENT, avec le concours de toute mon équipe de bénévoles expérimentés et passionnés, de **transmettre la meilleure information possible.**

**Pas de titre racoleur, pas de poudre aux yeux pour camoufler un discours bancal mais attractif pour le néophyte.**

Juste l'envie de partager un savoir, mais par dessous tout la connaissance, fruit de l'expérimentation pour vous guider dans vos choix et dans vos pratiques sportives.

« L'éducation est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour changer le monde » disait **Nelson Mandela** ?

Et bien qu'elle nous serve a minima à nous élever contre « l'idiocratie » ambiante et pour redonner ses lettres de noblesse à la **méritocratie.**

Prenez soin de vous

**Eric Rallo Giudicelli**

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG.

**VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG**

**contactez-moi**

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



**SOUTENIR FITNESS MAG**

**faire un don**



**PACK PRISE DE MASSE**



**GAINER FINAL MASS**



**B.C.A.A**



**WHEY SUPREMACY STANDARD**



**99€**  
~~138,7€~~



**NUTRI Fit SPORT**

.COM

Nutrition pour le sport et la performance



Images non contractuelles

# SOMMAIRE

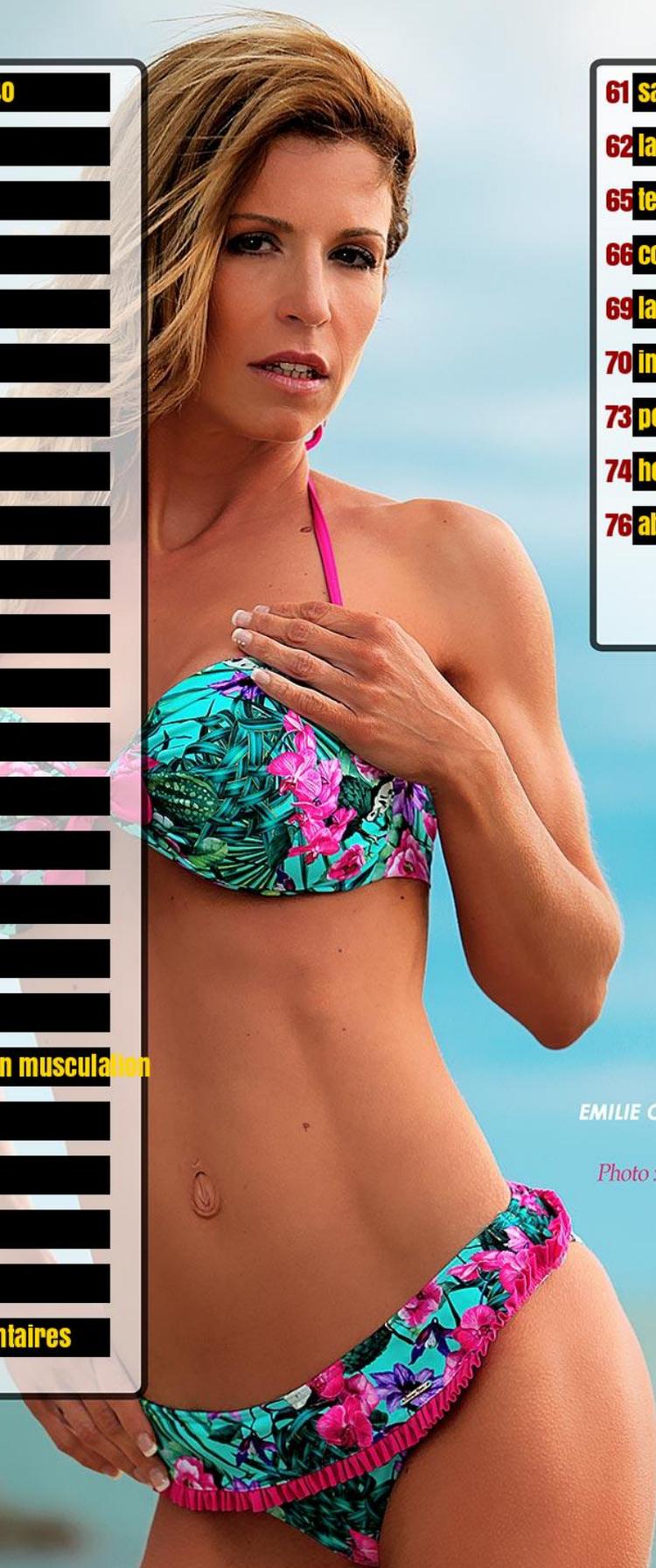
#1  
FM

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETÉTIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°40**
- 2 **boutique fitness mag**
- 4 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **emilie clavis**
- 16 **interview milos sarcev**
- 22 **california news**
- 25 **podcast francis bentatto**
- 27 **séance squat ppm**
- 31 **force athlétique**
- 35 **boot camp training**
- 36 **la méthode split**
- 39 **faire un don**
- 40 **musclemania**
- 44 **prise de masse epaules**
- 45 **soigner ou guérir**
- 48 **salade asiatique**
- 49 **comment faire une sèche en musculation**
- 54 **bruno et laurie speckaert**
- 57 **frédéric delavier**
- 58 **je vous recommande**
- 59 **perdre vos bourrelets**
- 60 **les grandes erreurs alimentaires**

- 61 **santé publique**
- 62 **lait de vache et propagande**
- 65 **telechargez le magazine**
- 66 **coaching scénique**
- 69 **la recette de my**
- 70 **interview serge dessel**
- 73 **podcast tour avec stanimal**
- 74 **hommage à momo benaziza**
- 76 **abonnez vous**



EMILIE CLAVIS NÉDÉLEC 

Photo : David Andrieu 

# OFFRE DE LANCEMENT - 20%

CODE PROMO : FITMAG

[www.cz-nutrition.fr](http://www.cz-nutrition.fr)



OFFRE DE  
LANCEMENT  
-20%

CODE PROMO  
FITMAG

PREMIUM WHEY LACTOSÉRUM  
HAUTE BIO-DISPONIBILITÉ  
MADE IN EUROPE  
TRÈS FAIBLE EN GLUCIDES



**AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS**



EMAIL : [CONTACT@FITNESS-MAG.FR](mailto:CONTACT@FITNESS-MAG.FR)





DAVID  
ANDRIEU  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



# Emilie CLAVIS Nédélec

« Avec mon coach  
Arnaud Plaisant, on va  
pouvoir passer la vitesse  
supérieure ! »

Interview et photographies : David Andrieu

Révélation du Musclemania Paris 2015, Emilie Clavis Nédélec avait illuminé la scène. Rayonnante et charismatique, sa victoire incontestable laisse entrevoir un avenir international bikini très prometteur. Coachée par un vrai pro Arnaud Plaisant, la splendide azurienne, qui a réalisé de magnifiques progrès physique depuis un an, peut également prétendre à une belle carrière dans la photographie. Rencontre avec une artiste qui est également une esthète et une acharnée de l'entraînement.

*David Andrieu : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?*

**Emilie Clavis Nédélec :**

J'ai voulu pratiquer la musculation lorsque j'ai commencé à travailler. Je ne pouvais plus être présente aux entraînements d'athlétisme à cause des horaires. A la base c'est mon père qui m'a donné le goût de la musculation. Lui-même en faisait à l'époque... Ensuite, j'ai rencontré Arnaud Plaisant et nous avons décidé de se lancer des défis. Il a cru en moi et je lui ai fait confiance.

# ZOOM SUR

Nom : Clavis Nédélec  
Prénom : Emilie  
Age : 34 ans  
Taille : 163 cm  
Poids : 49 kg en compétition  
54kg hors saison  
Profession : Esthéticienne  
Ville de résidence : Mougins (06)  
Sponsor : Fitadium  
Coach : Arnaud Plaisant



Avec son coach Arnaud Plaisant

**Palmarès :**

2015  
1ère au MuscleMania Paris  
(bikini medium)  
2016  
4ème à la Finale France IFBB  
(bikini -163)



**David Andrieu :** Concernant l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?

**Emilie Clavis Nédélec :** Personnellement, j'utilise les deux méthodes en fonction des trainings proposés par Arnaud Plaisant. Mais j'ai cependant une préférence pour les poids libres.

**D.A :** Fais-tu du cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?

**E.C.N :** Pour être honnête, je fais très peu de cardio ! J'en ai beaucoup fait à mes débuts, à chaque fois en fin de séance, car je voulais affiner ma silhouette. Aujourd'hui que je fais de la compétition c'est le contraire ! Je veux plus de volume et de galbe donc je privilégie des séances de musculation qualitatives.



**ARNAUD  
PLAISANT**



Photos Arnaud Plaisant

**NDLR :** Avec Arnaud Plaisant, c'est l'assurance d'avoir l'aide et l'expérience d'un ancien professionnel IFBB et coach expérimenté.

**D.A :** Quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à nos lecteurs en matière de nutrition ?

**E.C.N :** Tout d'abord, il faut privilégier plusieurs petits repas par jour plutôt que trois gros, en sélectionnant bien vos aliments et vos quantités. Ensuite, évitez de sauter un repas. Et pour finir, n'hésitez pas à prendre des compléments alimentaires avant, pendant et après vos séances de sport pour une bonne récupération musculaire (BCAA de chez Fitadium par exemple).



*David Andrieu : Et toi quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?*

**Emilie Clavis Nédélec :**

J'utilise tous les produits de chez **Fitadium** : BCAA, Multivitamines et Omega 3, Caséine et Arginine de la marque Scitec Nutrition. Ensuite, je consomme aussi de la Whey goût Nutella et du Redburn Ladies de chez SuperSet.

J'absorbe ces compléments en fonction de la période de préparation. Pour les BCAA, c'est avant, pendant et après l'entraînement.

Cela permet d'améliorer la croissance et la récupération musculaire. Les Oméga 3, je les prends plutôt le soir. Ces acides gras essentiels permettent au corps de fabriquer des substances primordiales pour son bon fonctionnement.

Toujours le soir, j'utilise la caséine qui me permet de couvrir l'espace entre les repas, surtout la nuit pour maintenir mon organisme dans un contexte anabolique. La whey du matin me permet d'alimenter mes muscles dès le réveil.

Quant au Redburn Ladies, je le prends le matin et l'après midi. Il m'aide à brûler, à éliminer l'eau et les graisses superflues grâce à sa formule spécialement conçue pour les femmes. Un produit au top !

*Outre ses performances de compétitrice bikini, en short ou en maillot, Emilie est un modèle photo exceptionnel !*

**Emilie  
CLAVIS  
Nédélec**



Emilie lors de sa victoire à Musclemania Paris 2015. Une ligne superbe et une beauté exceptionnelle qui ont fait la différence dans la catégorie bikini medium.

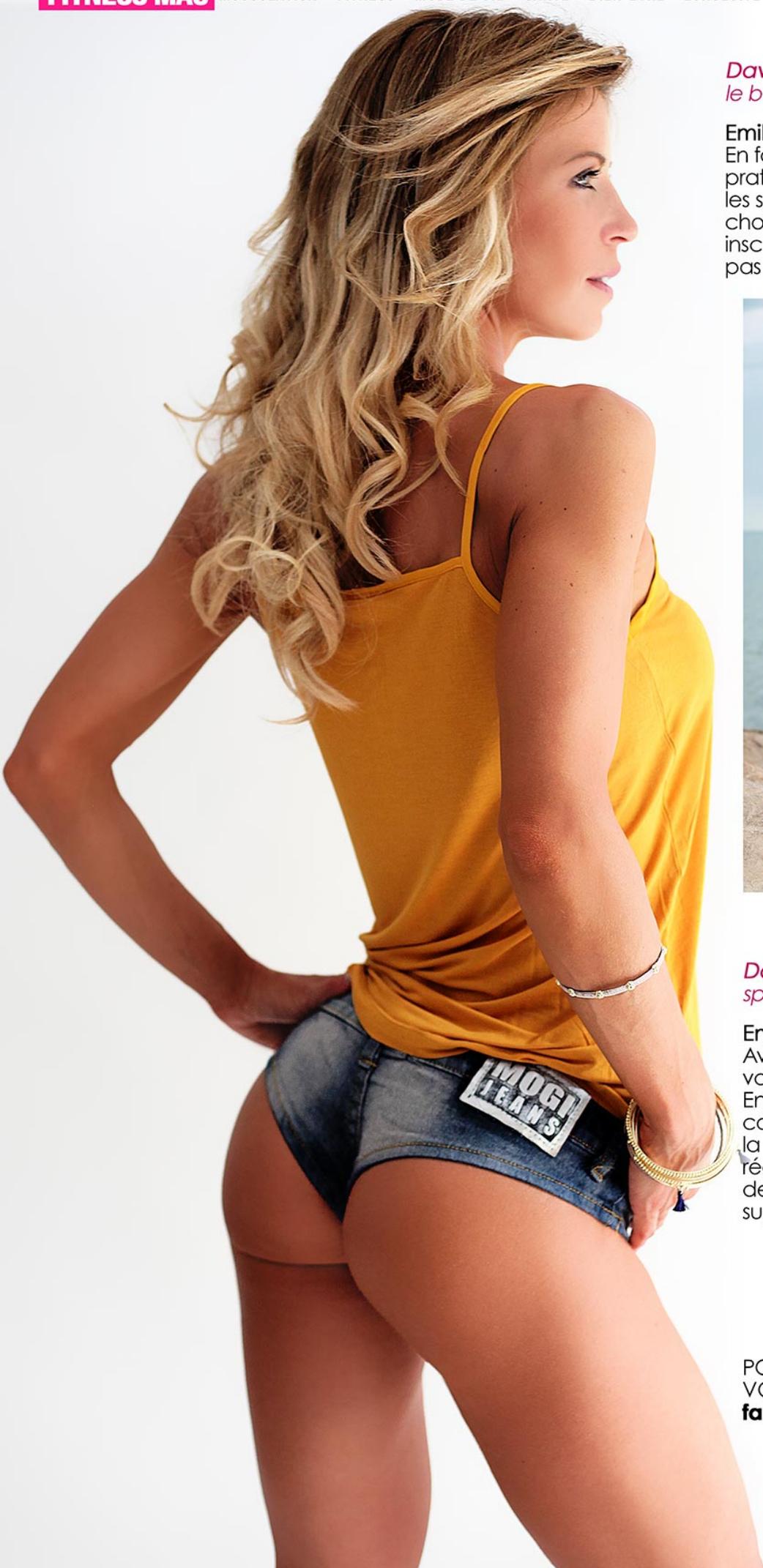


En shooting, sur scène ou au quotidien, voici les 3C d'Emilie dont elle ne se sépare jamais : charme, charisme et classe.

**David Andrieu :** Si tu pouvais changer un élément de ton corps, quel serait-il ?

**Emilie Clavis Nédélec :** Si je pouvais changer un élément de mon corps ce serait mes jambes ! En fait, je dois gérer quelques soucis de mauvaise circulation sanguine et de rétention d'eau qui se loge dans cette région de mon corps.





*David Andrieu : Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?*

**Emilie Clavis Nédélec :**

En fait, je ne sais pas quel sport j'aurais pratiqué. Cela dit, j'ai une attirance pour les sports de combat. J'aurais peut-être choisi la boxe. D'ailleurs, je voulais m'y inscrire il y a quelques années, mais je n'ai pas trouvé de club près de chez moi.



*David Andrieu : Quels sont tes objectifs sportifs pour la saison 2016 ?*

**Emilie Clavis Nédélec :**

Avec mon coach Arnaud Plaisant, on va pouvoir passer la vitesse supérieure ! En fait, on s'était laissé un an pour voir comment j'évoluais. On a déjà trouvé la diète qui me convient. On va pouvoir réadapter les trainings, et avec un brin de volonté et de détermination supplémentaire, ça devrait le faire !

POUR TOUT PROJET PROFESSIONNEL,  
VOUS POUVEZ CONTACTER EMILIE VIA  
**facebook**

**SPECIALE**

**INTERVIEW**  
**EMILIE CLAVIS**  
ATHLÈTE **FITADIUM**



**FITNESS**  
**NUTRITION**  
**COACHING**  
**ACCESSOIRES**

**10%**  
DE REDUCTION  
POUR LES  
ABONNES  
**FITNESS MAG**



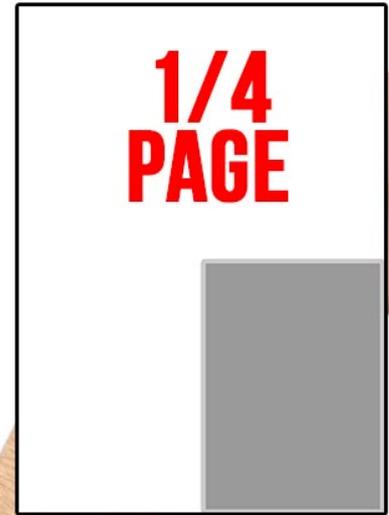
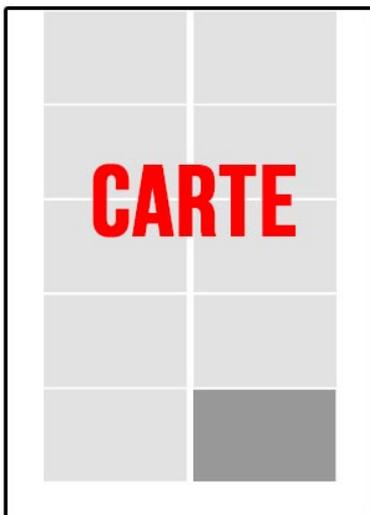
**CODE: FITAMAG**

-  **LE MEILLEUR DE LA NUTRITION**
-  **LIVRAISON EXPRESS 24H-48H**
-  **+4M DE COMMANDES EXPÉDIÉES**
-  **PAIEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ**
-  **COACHING GRATUIT & PERSONNALISÉ**

**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du format **carte de visite** à la **pleine page** :  
**MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !\***



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



**CHRISTOPHE CORION**  
Reporter

# PORTRAIT



# MILOS

# SARCEV

**PRO IFBB**

**QUAND LA SCIENCE ET LA  
PERFECTION PHYSIQUE SE  
RENCONTRENT**

*Photothèque Milos Sarcev*

**Milos Sarcev est l'un des plus beaux culturistes que la discipline ait connu à une époque où son physique parfait et ses proportions idylliques faisaient de Milos un phénomène... Malgré le fait qu'il ait participé à de nombreuses compétitions, il n'a jamais eu la chance de remporter un Mr Olympia ou un Arnold Classic. En 2016, Milos est l'un des meilleurs coaches connus et reconnus en bodybuilding au niveau mondial. Rencontre avec Milos « la science »...**



photo Pierre Mazereau

**Christophe Corion : Bonjour Milos, merci d'avoir accepté notre interview. C'est un réel plaisir de pouvoir collaborer avec toi pour la seconde fois. Tout d'abord comment vas-tu ?**

**CC : Est-ce que tu coaches toujours ?**

**Milos Sarcev :** Merci beaucoup Chris. Je vais très bien considérant les difficultés que j'ai rencontré il y a quelques années. Je suis de retour chez moi en Serbie pour faire ce que j'aime le plus c'est à dire l'entraînement, le coaching, travailler avec des athlètes et d'autres coaches pour faire des recherches et voyager au travers le monde afin de promouvoir le bodybuilding. Depuis quelques années maintenant j'organise des camps d'entraînement afin de pousser l'hypertrophie musculaire à son maximum. C'est très populaire parmi les vrais compétiteurs et les coaches qui sont prêts à apprendre et se soumettre aux tests. D'ailleurs je viens juste de finir un camp à Dubaï et dans trois semaines j'en ferai un autre à Manchester et une semaine plus tard je serai à Amsterdam.

**MS :** Oui et de manière définitive. J'ai réellement débuté le coaching en 1995 lors de ma carrière professionnelle et j'ai même aidé d'autres compétiteurs ( j'ai même aidé certains pros qui m'ont battu alors qu'ils étaient inscrits au même concours que moi!!!!) J'ai toujours cru que nous avons toutes les informations puis appliquions nos connaissances, faisons le travail et laissons le meilleur remporté la victoire ..... J'ai préparé cinq gars en même temps pour Monsieur Olympia et ils se sont entraînés même ensemble et il n'y a jamais eu aucun soucis entre eux, au contraire il régnait entre eux une grande camaraderie et ils se supportaient mutuellement. Bien sur nous pratiquons un sport individuel où le but premier est d'être meilleur que son adversaire. Maintenant comme je me consacre en grande partie sur le coaching online, j'ai quelques athlètes qui sont en compétition les uns contre les autres et cela ne pose aucun problème.

**Christophe Corion : Peux-tu nous parler de ta vision de l'entraînement ?**

*Milos Sarcev : Tu sais beaucoup de personnes pensent que je fais simplement des séries géantes, poids lourds etc .. J'ai eu la chance dans ma carrière de m'entraîner avec de grands champions comme Mike Mentzer et Dorian Yates et leur style heavy duty. Je me suis entraîné comme Serge Nubret et John Brown c'est à dire avec de gros volumes (beaucoup de séries et d'exercices).*

*J'ai suivi des programmes classiques d'entraînement et des méthodes avancées comme des séries géantes, des séries montantes et descendantes, super lentes, négatives.*

*J'ai compris une chose, c'est tous ces grands champions avaient atteint un niveau exceptionnel en utilisant leur propre méthode, mais je me demande honnêtement quelle est la meilleure méthode ?*

*J'en suis arrivé à la conclusion qu' 'il faut toutes les combiner !!!!!*

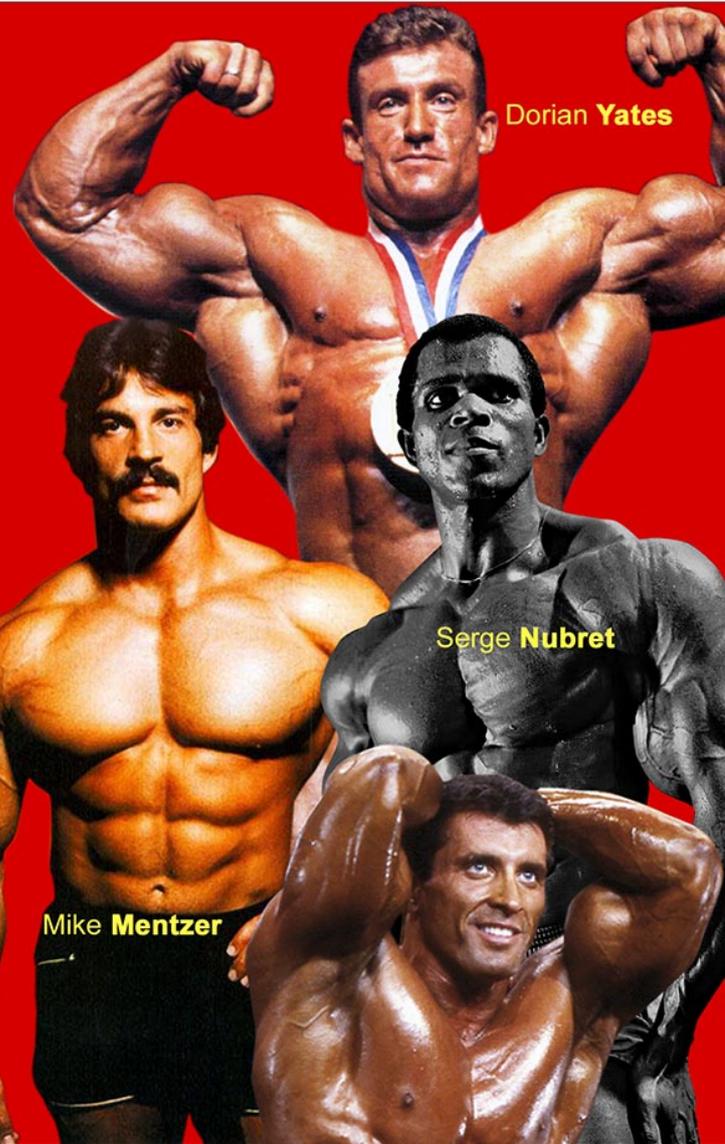
*Si quelqu'un essaie de cibler au maximum chaque fibre musculaire d'un groupe, je ne suis pas certain qu'il puisse atteindre son objectif avec une seule méthode.*

*Cependant si tu réalises une séance en combinant toutes ces techniques tu pourrais sans problème stimuler toutes tes fibres musculaires que tu entraines afin de créer une hypertrophie musculaire.*

*Je savais pour mes séries géantes (quand je combinais des exercices différents sans temps de repos) que j'inclusais du lourd au premier entraînement, puis, d'exercices en lourd, je combinais aussi avec des répétitions en négative et excentrique.*

*J'aimais aussi changer l'ordre des exercices dans mes séries géantes.*

*D'ailleurs si tu veux voir quelques vidéos de mes séries géantes*



Dorian Yates

Serge Nubret

Mike Mentzer

**MILOS  
SARCEV**

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**Silvio Samuel training chest (Giant Sets) with Milos Sarcev in 2007**

*Cela te donnera une idée de ce que j 'essaie de faire pendant les trainings. J'essaie de varier au maximum : le rythme (d'explosif à super lent) position des mains , amplitude des mouvements , position , contraction musculaire, contraction isométrique ( phase du mouvement en concentrique et excentrique ) accent sur le stretching et également sur le pic de contraction prolongé d'un muscle .Bien sûr dans mon esprit j 'essaie de faire un training impossible à finir et je suis entièrement satisfait quand j'ai atteint mon objectif . Naturellement en imposant plus de challenges pendant les entraînements, mes athlètes deviennent « des machines ».*

*J'ai beaucoup de personnes qui critiquent mon système d'entraînement mais aujourd'hui j 'ai réussi à convertir tous ces sceptiques en pratiquant... (Ceux qui ont assez de courage pour venir s'entraîner avec moi)*

**Christophe Corion : Même question pour la nutrition ?**

Milos Sarcev : Ma réponse sera la même que pour l'entraînement. Je crois que pour qu'une personne atteigne une hypertrophie maximale, elle doit stimuler ses muscles pendant l'entraînement et manger les meilleurs nutriments possibles tout au long de la journée. Les calories sont très importantes mais la prise de nutriments spécifiques à des moments clef de la journée est primordiale.

Beaucoup de diètes sont devenues populaires depuis quelques années et il y a eu beaucoup d'athlètes qui ont eu des résultats vraiment impressionnants mais est-ce que cela signifie qu'ils ont tirés le maximum de leur potentiel physique et ont bénéficié au maximum des bienfaits de la nutrition ? Je ne le pense pas

Tu dois connaître les besoins nutritionnels de ton corps, calculer tes calories et prendre les nutriments nécessaires pour chaque repas dans la journée. Il faut prendre des repas en fonction de tes activités pour avoir un maximum d'énergie.

**CLIQUEZ POUR REGARDER**



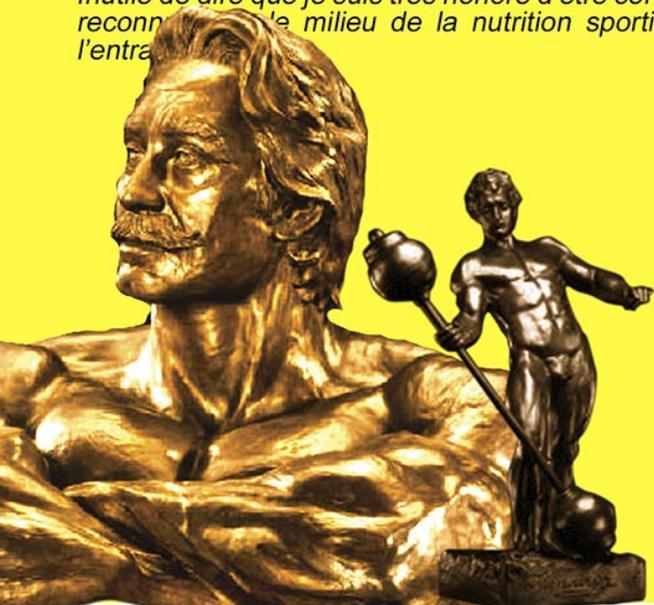
**COACHING**

**CC : Est-il possible de se faire coacher par Milos Sarcev ?**

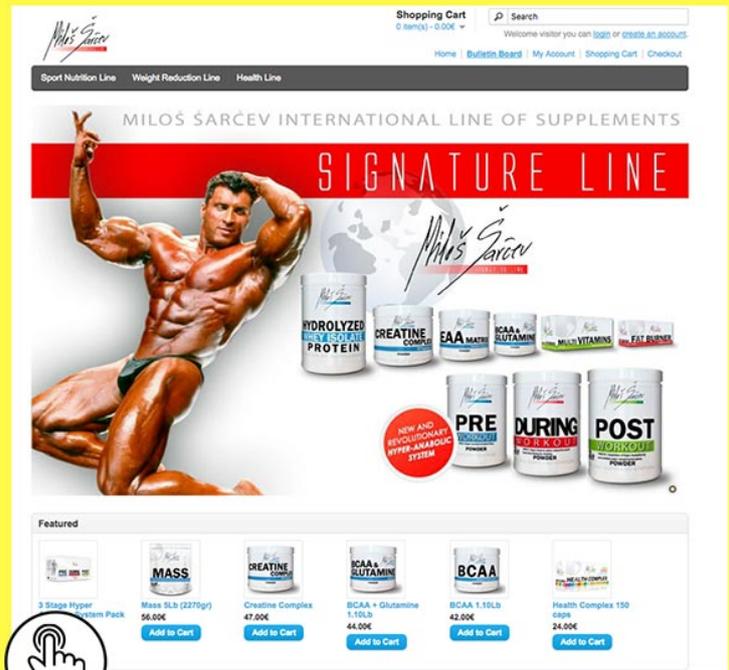
MS : Oui bien sur. Je suis disponible via mon mail. Aujourd'hui j'accepte uniquement les clients qui désirent réellement se donner à fond pour atteindre leur objectif. Un coach ne peut être considéré comme bon que si les résultats de ces clients sont atteints. Il n'y a rien de plus gratifiant que d'entendre ces athlètes dire qu'ils ont atteint un niveau exceptionnel grâce à ton suivi.

**CC : Pourquoi t'a-t-on donné le surnom de « la science » ?**

MS : Ma carrière pro a duré 15 ans, je faisais partis de la Team Weider et j'étais impliqué dans l'éditorial de Flex Magazine. De toute évidence à chaque fois que je faisais des interviews, des articles, des séminaires Weider où travaillais avec des athlètes pros IFBB, j'ai toujours attiré l'attention d'autres équipes éditoriales car j'étais toujours très critique, je donnais mon opinion, j'étais différent tout simplement. Inutile de dire que je suis très honoré d'être considéré et reconnu dans le milieu de la nutrition sportive et de l'entra...



**CC : Pourquoi as-tu créé SARCEV NUTRITION - Milos Sarcev Signature line ?**



MS : J'ai toujours été intéressé par la supplémentation dans le sport. Depuis la fin des années 80 je mixais différents produits pour créer des suppléments que je voulais à ce moment là. Fort de mon expérience, j'ai créé ma gamme afin de proposer des produits de qualité.

**Christophe Corion : Peux-tu nous parler de Sarcev Nutrition?**

Milos Sarcev : J'ai une grande variété de produits conçus pour les athlètes et les gens qui désirent se maintenir en bonne santé. Je vous propose de consulter mon site internet pour plus de détails.

<http://milossarcev.com/shop/index.php>

# COMPETITIONS

**CC : Combien de concours as-tu participé quand tu étais Pro IFBB?**

Milos Sarcev : J'ai participé à 110 compétitions, dont 72 en pro. Je suis parvenu à me qualifier pour les plus prestigieux concours notamment Mr. Olympia pendant dix années consécutives.



**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**Milos Sarcev Posing Routine 1999 Mr. Olympia**

**CC : Comment expliques tu qu'un bodybuilder comme toi Bob Paris ou Shawn Ray n'avaient jamais gagné M. Olympia?**

MS: : Les critères de jugement des années 90 ont favorisé Dorian Yates et son extraordinaire masse au détriment de la beauté, l'esthétisme, l'équilibre et la symétrie d'un Flex Wheeler, Kevin Levrone et Shawn Ray par exemple. Je pense que tous les trois étaient les meilleurs choix pour décrocher le Sandow.

Après toutes ces années de masse à outrance Arnold est intervenu lui même pour revenir à des critères accessibles pour tous. Depuis l'IFBB tente de privilégier l'esthétisme. Pourquoi a t il fallu attendre toute ce temps avant d'agir ?????

# MILOS SARCEV



**Bob Paris**



**Shawn Ray**

# QUESTIONS A UN CHAMPION

PHOTO BRUNO SOLDANI



**Peter FOUCAUX**  
vainqueur Arnold Classic USA 2011

**Peter Foucaux :** Bonjour Milos, quel est ton meilleur souvenir en compétition?

*Milos Sarcev :* Peter tu as un énorme potentiel. J'adore ton physique. J'espère que continueras ce que tu as commencé et que tu atteindras les sommets ! Mon premier pro show IFBB (1991 San Jose Pro Invitational). Ce fut un test à l'époque et à ma grande surprise je me suis classé 3e et qualifié pour M. Olympia !!! En fait, j'ai gagné le round de symétrie et je fus appelé en comparaison avec Sonny Schmidt et Ron Love. J'ai une petite anecdote à ce sujet. Mon nom ne fut pas prononcé correctement alors je suis sorti de la comparaison jusqu'à ce que Wayne de Milia (vice président IFBB de l'époque) a crié: "compétiteur numéro 5 nous vous attendons au centre de la scène pour la suite des comparaisons !!! " Ce fut un grand moment que je n'oublierai jamais.

**Peter Foucaux :** Que penses-tu de l'évolution du bodybuilding ?

*Milos Sarcev :* Dorian fut couronné au début des années 90. Les critères de cette période furent « toujours plus gros, toujours plus massif ». Je pense qu'ils auraient du continuer sur courte période et revenir par la suite à des critères plus esthétiques.



**PAR MICHEL VIGIER ET PETER FOUCAUX**



**Michel VIGIER**  
Champion de France 1986

**Michel Vigier :** Penses tu qu'il est préférable d'entraîner une fois où deux par semaine chaque groupe musculaire?

*Milos Sarcev :* Je viens de voir des photos de Michel Vigier. A 55 ans il est une grande source d'inspiration pour moi. Encore une fois c'est discutable ... mais étant donné que j'ai effectué en moyenne 550 entraînements par an pendant 15 années consécutives je pense que l'on peut entraîner deux fois par semaine certains groupes .....

## CONTACT :

**Milos SARCEV**  
FBB Professional Champion



**FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...**

**ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !**



**LS14**

(Levergym System)

**complète, robuste  
et performante !**



**DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION**

Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |  
SDIS | Casernes militaires | etc...

**POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.**

Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans  
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

[www.powertec-musculation-france.com](http://www.powertec-musculation-france.com)

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES



**SEBASTIEN LARGE**  
Acteur  
Athlète / Top modèle  
coach sportif



# California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

Septembre, vive la rentrée! J'espère que tous les lecteurs du magazine Fitness mag ont passé de bonnes vacances. Un avantage de vivre en Californie c'est tellement un grand état que juste en conduisant on peut aller camper, faire du ski nautique, ...pourquoi aller en vacances quand les vacances sont à quelques kilomètres. L'été donc terminé, les vacances terminées mais pas au Gold's gym de Venice. Même en Septembre il y a toujours le plein de touristes, mais surtout c'est le mois de Mr Olympia à Las Vegas. !

September, ourahh! Back to work! Well, I hoped that all of you spent some amazing, unforgettable summer vacations. One of the perk to be leaving in a such big state as California, is that you don't need to drive out hours to go on vacation. Indeed, a little drive et here you are , summer camping, waterboarding, windsurfing, ... California is the home of tons of trails .So , summer is over, you will think everybody will be going back to work, think again! No when it comes the mecca, especially with the Mr Olympia around the corner, the gold's gym in venice is still crowded of tourist !



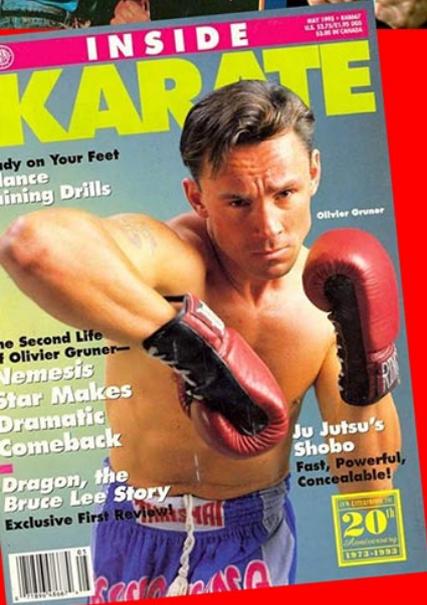
## Olivier Gruner

**QUI EST OLIVIER GRUNER ?** Olivier Gruner est un champion du monde de kickboxing. Il est né en France à Paris, il vient juste de fêter ces 56 ans le mois dernier.

**LE SAVIEZ-VOUS?** Olivier Gruner est un ancien marin Français. C'est aussi également un pilote d'hélicoptère qui d'ailleurs était le pilote attiré pendant plusieurs années pour les informations d'une grosse chaine américaine "ABC" Cet ancien champion d'art martiaux c'est tourné vers l'acting. En effet Olivier a joué dans plus de 40 films d'actions et vient d'être dirigé par une des grandes stars des arts martiaux Marc Dacascos. Le film s'intitule : « showdown in manilla ». Le film a été tourné aux Philippines. Sortie très prochainement. Ce film réunit beaucoup « d'action movie star » des années 80, 90 comme Matthias Hues, Casper van diem, Don Wilson, Cary hiroyuki tagawa et beaucoup d'autres encore.

**PROJET:** Olivier vient de terminer un court métrage appelé « Amour » où il joue le rôle de Robert.

**FILMOGRAPHIE :** Voici quelques titres de films que Olivier Gruner a joué, son premier film date de 1990 "Angel Town" (ville des anges) , Nemesis, Savage, série télévision " Eternity" Olivier jouait le rôle de Tawrens pendant 26 épisodes...



**WHO IS OLIVIER GRUNER ?** Olivier Gruner is a worldwide kickboxing Champion . He was born in Paris, France. Olivier just turned 56 last month .

**DID YOU KNOW ?** Olivier Gruner is also a former French navy and a professional pilot .Indeed, Olivier did pilot the Helicopter for ABC news for several years .

This retired martial arts made a transition into acting back in 1990 . His first film was called "Angel Town " after that he will go on filming one after another .As of today, Olivier Gruner has starred in over 40 films .His latest one " Showdown in manila " was directed by action movie star Marc Dacascos .The movie took place in the Philippines and starred lot of actions stars from the 90's such as Matthias Hues, Casper Van diem, Don Wilson, Cary Hiroyuki Tagawa among others .The film will be released this year.

**Project:** Olivier Gruner has just finished a short film "Amour " where he plays the role of Robert.

**Filmography:** Here are few of the movies where Olivier has been in " Nemesis", "Savage", ...He was also a serie regular in the tv series "Eternity" where he played the character of Tawrens .

Links: If you wish to know more about this Former French Navy who has made a name for himself in the American Film industry , you can connect through his official website, as well as social media

Olivier **GRUNER**



# California NEWS

Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie.

La plus grande compétition, le plus prestigieux évènement se déroulera le 17 Septembre à Las Vegas. Effectivement, vous l'avez deviné "Mr Olympia" cet évènement de 2 jours réunit sur scène les plus grandes stars de La fédération IFBB Pro, catégorie bodybuilding, figure, fitness, mens physique, classic physique pour la première fois dans l'histoire de L'Olympia, sans oublier la catégorie qui devient populaire d'année en année la catégorie "Bikini". Et cette année un palmarès, un line up comme on dit "the best of the best" parmi Ashley Kaltwasser, Justine Munro, Courtney King, Janet Leigh,...une nouvelle arrivée qui s'est qualifié récemment après avoir gagné la compétition "Greater Gulf" dans l'état de la Louisiane. **Tiffany Urrea** a un parcours surprenant. Elle est devenu pro et s'est qualifiée pour son premier Olympia en deux ans! Incroyable

Elle a remporté le titre de Ms USA Bikini 2015 qui avait lieu à Las Vegas, c'est là d'ailleurs qu'elle a décroché sa carte pro.

Tiffany est originaire de la cote Est mais pour se préparer pour L'Olympia, elle a décidé de temporairement s'installer sur la cote Ouest.

Elle a créé une série appelée "Bikini Diaries" qui peut être vue sur le site [www.generationiron.com](http://www.generationiron.com)

## Tiffany URREA

La série montre les coulisses de la vie d'une compétitrice pro de bikini. La série est diffusée tous les lundis. Krystal Lavenne est la présentatrice avec Tiffany Urrea. C'est une série "raw" cela veut dire pas de cameraman, pas de réalisateur, pas d'équipe. Il y a également la participation de stars de fitness, bodybuilding,...icone entre autre Mr Charles Glass.

Tiffany reste concentrée pour décrocher le plus gros titre de sa carrière, gagner L'Olympia la semaine prochaine à Las Vegas. Elle veut prouver que faire un régime flexible peut être appliqué pendant la préparation de la compétition. En fait, elle veut montrer que les bikinis n'ont pas besoin de faire un régime stricte, ou se mettre « à la rue » et qu'avec un « régime sain », le même physique, les mêmes résultats peuvent être acquis. C'est une meilleure approche en terme de santé.

Bonne chance Tiffany, et bravo pour ton parcours en tant que pro. Toute l'équipe de Fitness Mag se joint à moi pour te souhaiter une grande réussite dans la cour des grands. Si vous désirez contacter Tiffany, voici son social media et son site officiel



photo Sebastien large



photo STEPHAN BRAGNER



2014 2016

Après 2 années de transformation !

Tiffany URREA





# Tiffany URREA

photo STEPHAN BRAGNER



The most prestigious competition in the world of the bodybuilding, fitness will be held in Las Vegas, September 17th . Indeed, you guessed it right ! yes I am talking about the Mr Olympia. This 2 days event gather the biggest IFBB Pro stars .This event includes many categories such as Bodybuilding, figure, fitness, mens physique and for the first time in the Olympia history the new category "Classic Physique " . But wait, am I forgetting one of the most up coming popular category , I think I did. The "Bikini " class .

Like every year, this year the line up is looking incredible. The new comers will be facing the best of the best in that category such as the 3x Mr Olympia Ashley Kaltwasser , runner up Justine Munro, Courtney King, Janet Leigh and many others .However, one new comer will be giving competition to all them . **Tiffany Urrea** might be a new Pro in the game, but she's gonna do whatever it takes to get that prestigious title.

Hailing from the East Coast she recently qualified for the Olympia after winning the Greater Gulf pro show in Louisiana. So far her Journey has been incredible and successful in just two years she reached two of her goals , becoming Ifbb pro bikini and qualified for the Olympia.Congratulations ! . She just relocated to the West Coast to concentration on her prep " Journey to the O " !

Tiffany earned her pro card after she won the Ms USA Bikini 2015 Overall competition in Las Vegas.

She created and the host of a series called " Bikini Diaries " wich can be watch online at [www.generationiron.com](http://www.generationiron.com) .New episodes are available every Monday .



olympia qualified

The series is about an inside look at the life behind the lives of bodybuilding bikini competitors from Generation Iron Weekly host Krystal Lavenne all the way up to new found pros like Tiffany Urrea. In this weekly show there are no camera men, no lights, no director it is just the raw and uncut thoughts of one of the most bad ass competitors in the business! Some episodes featured special guest , icon of the fitness, bodybuilding world , ...such as Fitness Guru , the trainer of all winners! Mr Charles Glass .

Like the famous saying " Keep your eyes on the prize " . Indeed, Tiffany is totally focused to win her first Olympia next week in Las Vegas. Tiffany words : " I want to win the Bikini Olympia to prove that flexible dieting can be done while dieting for prep. It is a better approach to health without going into extreme dieting.

Good luck Tiffany and congratulations for your successful journey in the pro world.Everyone at Fitness Mag wishes you a big success in the prestigious federation.

If you would like to connect with Tiffany Urrea, you can do so through her social media.

Tiffany **URREA**





FRANCIS BENFATTO  
IFBB PRO  
Coach PPM

# CONSEILS DE PROS

## ON SKYPE WITH FRANCIS BENFATTO



CLIQUEZ POUR REGARDER



# C'EST QUOI LA PPM ?

PERFORMANCE PROGRESSIVE METHOD  
BY FRANCIS BENFATTO



Partenariat **Fitness Mag**  
**-15%**  
de remise immédiate  
avec le code : **fitnessmag**



CROSSFIT BASTIA 1<sup>ERE</sup> BOX AFFILIÉE EN CORSE

**CROSSFIT**  
BASTIA  
DAPOI - 2015

DU LUNDI AU VENDREDI À 19H45  
LES MERCREDI ET VENDREDI À 16H30  
LES MARDI ET JEUDI À 12H30

SOYEZ PLUS FORT  
QUE VOTRE MEILLEURE EXCUSE...  
ENTREZ DANS LE WOD

FACEBOOK.COM/CROSSFITBASTIA  
WWW.CROSSFITBASTIA.COM

ZONE INDUSTRIELLE DERBAJOLO 20600 FURIAN  
TEL 06 20 34 41 89 - CONTACT@CROSSFITBASTIA.COM

FRANCOIS  
COACH  
SPORTIF  
BLUY  
PARIS & IDF

+33 (0)6 71 64 45 42

bluyfrancois@gmail.com

www.facebook.com/bluyfrancois

**SOCODIP**  
Pro-Déco

Peinture - Faux plafonds - Outillage  
Revêtements sols/murs - Machines



**04 95 30 19 50**

Lieu dit Pastoreccia 20600 BASTIA

Socodip Décoration  
www.socodip.com



Collectivité Territoriale de  
**CORSE**  
Cullettività Territoriale di  
**CORSICA**

Agence de Développement  
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo  
Economicu di a Corsica

**CHRISTIAN LACOCHÉ**

Préparateur sportif  
Coach  
Consultant en  
diététique sportive

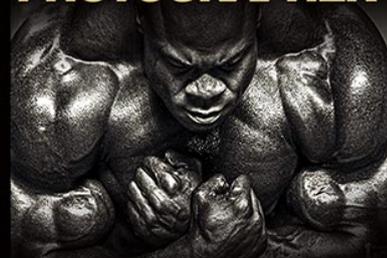
**06 59 22 69 92**

www.christian-lacoché.com

Christian Lacoche



**LUCA ALFIERI**  
ITALIAN  
BODYBUILDER  
& FITNESS  
PHOTOGRAPHER



LAVAGE-SECHAGE-REPASSAGE-COUTURE  
COUETTES - VÊTEMENTS - DRAPS - NAPPES -  
COUVERTURES - RIDEAUX - TAPIS - SERVIETTES



Info et résa au 06. 20. 51. 07. 18.

Livraisons à domicile, sur votre lieu de travail pour les  
professionnels et les particuliers, de Mlomo à Casamozza

INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Depuis 2000  
SARL LNG INFORMATIQUE  
www.lnginfo.com



Vos besoins... LA SOLUTION  
**G.COM** v.5.0  
Logiciel de GESTION COMMERCIALE  
Un logiciel "sur mesure" pour  
les demandes les plus exigeantes.  
C'est "l'informatique"  
qui s'adapte à vous et  
non l'inverse!

TPE - PME - ARTISAN Appelez-nous au 06 09 20 67 26  
ou par email à contact@lnginfo.com www.lnginfo.com

**AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS**

EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR





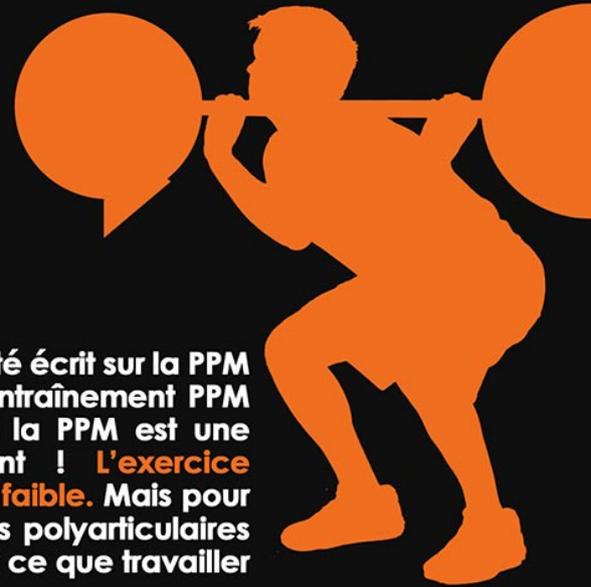
PAUL JAMES  
Reporter



# Une séance PPM au SQUAT

## C'est Possible ! Ça donne quoi ?

Photothèque Francis Benfatto et Paul James



Si vous avez entendu tout ce qui a été dit et lu tout ce qui a été écrit sur la PPM alors vous devez être surpris de voir ce premier article d'entraînement PPM porter sur les Squats, un exercice polyarticulaire. En effet la PPM est une méthode d'entraînement prônant l'isolation. Absolument ! **L'exercice d'isolation est roi pour le débutant et pour rattraper un point faible.** Mais pour comprendre pourquoi le Squat, ainsi que d'autres exercices polyarticulaires (ou dits de base) peuvent être utilisés en PPM, il faut analyser ce que travailler en isolation veut dire au microscope de la PPM.

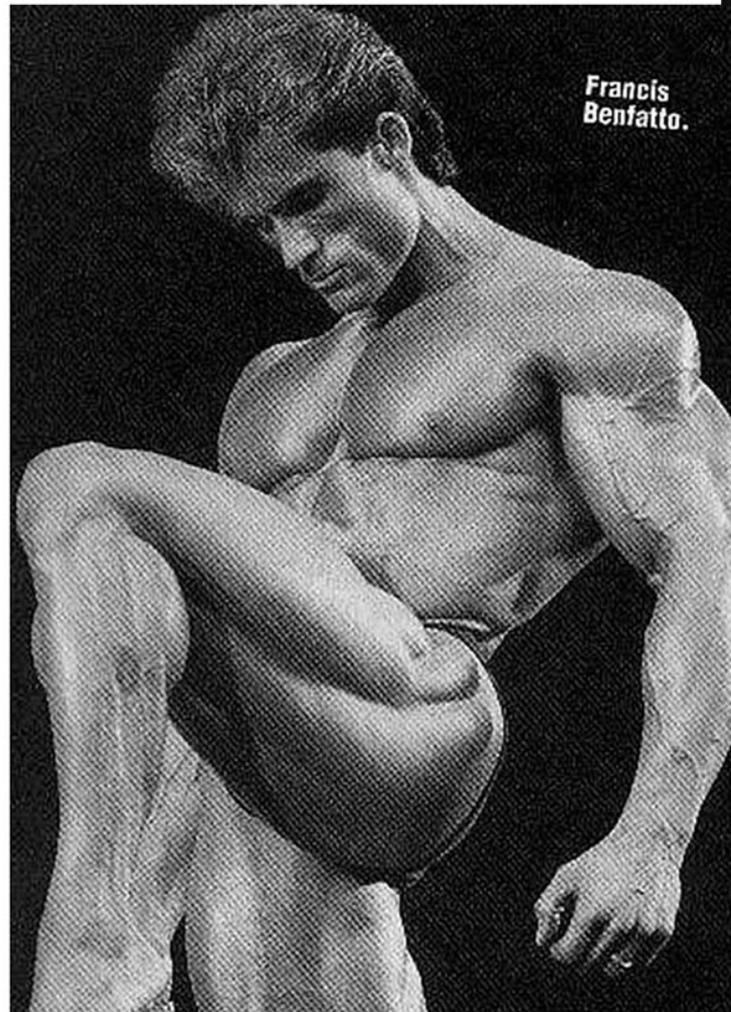
**Les exercices polyarticulaires sont très bons mais pas aussi bons que les exercices d'isolation pour le muscle :**

**1.** Bien souvent, il leur manque quelque chose : la contraction statique sous tension lorsque le muscle est raccourci au plus de ce que l'exercice permet (c'est le cas au squat et au développé couché, par exemple, où la tension se perd en haut du mouvement).

**2.** Par définition, d'autres muscles, plus petits, participent et assistent le travail ce qui rend la transmission d'un maximum de tension dans le muscle ciblé d'autant plus technique et donc difficile.

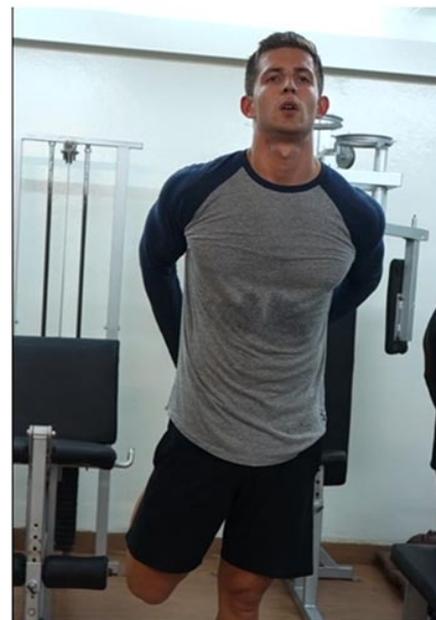
**Retenez qu'isolation du travail musculaire ≠ Faire un exercice d'isolation.** On peut tout à fait isoler au mieux le travail de ses quadriceps au Squat, ce qui n'est pas un exercice d'isolation. Vous trouverez toutes les informations relatives à la question complexe de l'isolation en Performance Progressive dans cet article ici.

**3.** Ils sont techniquement beaucoup plus durs à réaliser, il faut bien maîtriser le positionnement de plusieurs parties du corps simultanément tout en se concentrant sur l'effort musculaire de plus en plus intense. La PPM demande une technicité de réalisation accrue à laquelle vient s'ajouter la difficulté de l'exercice. C'est pour cela qu'avant d'ajouter les difficultés supplémentaires accompagnant la réalisation d'un exercice technique — technique car la forme d'exécution doit être parfaite — les exercices d'isolation sont plus appropriés pour bien appréhender toute la profondeur de la Performance Progressive.



## PROPOSITION D'ÉCHAUFFEMENT

L'objectif de l'échauffement proposé ici est de **préparer le corps à l'amplitude complète et confortable** au Squat. On travaille donc sur sa souplesse musculaire, sa mobilité (colonne, hanches, genoux, chevilles) et sa concentration (on coupe avec le reste de la journée pour se préparer mentalement au recrutement intense de nos cuisses). On réchauffe son corps, ses muscles, ses articulations et ses tendons, ce qui est primordial pour permettre la plus grande amplitude de mouvement morphologiquement possible. Pas besoin de faire des séries de flexions à vide car la première série (pour tous) est barre à vide. Ceci n'est pas une séance de Squat habituelle où on s'échauffe à 60kg en chargeant directement une plaque de chaque côté.



EXERCICE	OBJECTIF
Back Hyperextension 45°	souplesse et chauffage de la chaîne postérieure : ischios, fessiers et lombaires
Relevés de jambe tendue dynamiques	stretching dynamique des ischio-jambiers
Fente contre un mur puis redressement 	mobilité des hanches, étirement des psoas et des quadriceps
Rotations du bassin	souplesse/mobilité de la colonne
Chaise paléo	souplesse mobilité de la chaîne postérieure et des chevilles. Travail de détente et de confort pour l'amplitude complète des squats.



## RAPPEL TECHNIQUE DU SQUAT

- Écartement moyen des pieds : largeur des épaules (un petit peu plus ou un petit moins en fonction de votre confort naturel morphologique).
- Angle des pieds naturel comme lorsque vous marchez. Généralement, ils sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Préparez-vous à prendre la barre. J'aime beaucoup les Back Squats car ils vous forcent à maintenir une position d'expansion thoracique : vos omoplates sont rétractées, vos épaules basses (ce qui donne l'impression que vous bombez le torse) et votre dos offre sa légère courbure naturelle. Maintenir cette position statique durant toutes les séries est un travail très bénéfique qui fera des merveilles pour votre posture. Ne soyez donc pas surpris que dans quelques semaines vos amis/collègues vous fassent remarquer que vous vous tenez plus droit 😊

## RAPPELS TECHNIQUES DU SQUAT

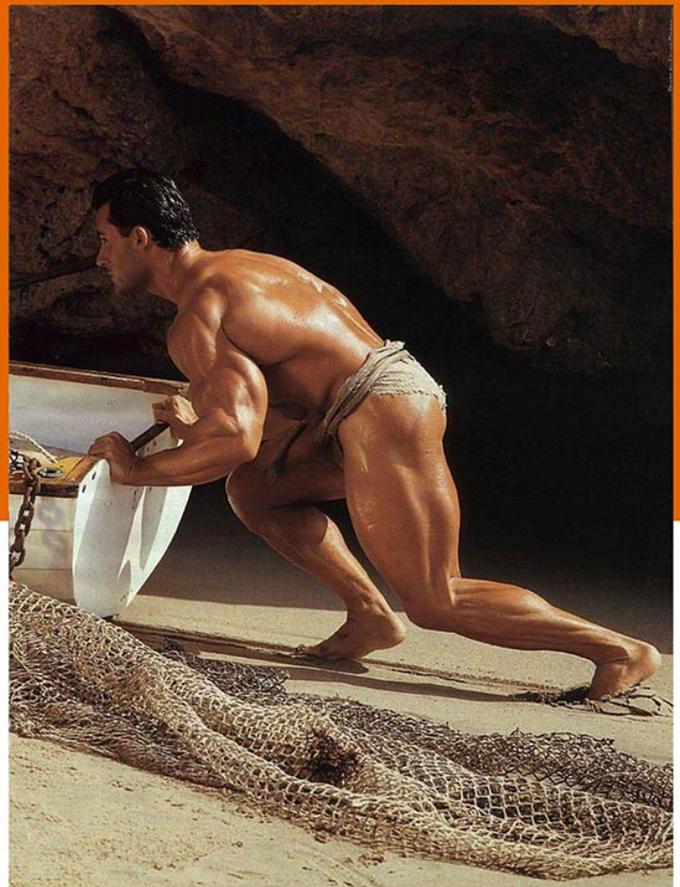
4. Barre positionnée sur le haut des trapèzes et non sur les épaules ce qui est une technique utile pour les powerlifters. Toutefois cela diminue la transmission de travail aux cuisses en faisant intervenir davantage les lombaires. Plus vous vous penchez en avant, plus vous ferez intervenir la chaîne postérieure et en particulier les lombaires. Cela diminue l'isolation du travail musculaire des quadriceps, ce qui n'est pas souhaitable. Un bodybuilder doit rendre chaque exercice le plus dur possible pour les muscles exercés.

5. Mentalement, on cherche à s'asseoir et à se relever et non à descendre et à remonter comme le ferait un piston vertical. Cela vous aidera notamment à éviter de vous pencher en avant. La poussée doit venir des talons et non de la pointe des pieds. Un bon exercice pour mieux ressentir et travailler cela est de faire des Box Squat : vous descendez avec votre barre sur les trapèzes jusqu'à vous asseoir délicatement (c'est à dire en contrôle) sur un banc.

6. Gardez le chemin des genoux dans l'alignement des pieds et ne les laissez surtout pas rentrer vers l'intérieur lors de la remontée. Cibler la pression sur l'extérieur des talons (au lieu de simplement sur les talons) peut vous aider à respecter ce principe si d'un point de vue proprioceptif vous avez encore du mal à maintenir l'ouverture des hanches. De bonnes chaussures vous aideront aussi. Ce point est très important pour la santé articulaire de vos genoux.

Si vous laissez vos genoux rentrer vers l'intérieur, vous allez surmener les ligaments collatéral médiaux, cisailer vos ménisques et forcer un mauvais chemin de la rotule dans sa gouttière. Rien que ça.

7. La limite de descente du squat est un sujet qui fait couler beaucoup d'encre et de salive dans l'industrie. En PPM, l'amplitude du mouvement est systématiquement maximale. Il faut donc descendre le plus bas possible en fonction de votre limite morphologique et de votre souplesse. On atteint la limite quand on ne parvient plus à garder la courbure légèrement arquée du bas du dos et que le bassin commence à rétroverser, c'est à dire que le bas du dos s'arrondit. Ceci est d'autant plus important lorsqu'on squat de grosses charges qui imposent d'énormes pressions aux disques vertébraux. En PPM, la transmission de tension sur le muscle est optimisée au maximum par le pratiquant. Les charges ne sont donc pas conséquentes ce qui permet de descendre un peu plus bas que sa limite morphologique/souplesse et nous autoriser une amplitude encore plus grande. Ce n'est cependant pas une obligation. Faites confiance à vos sensations sur ce point.



## PROCÉDURE PPM AUX SQUATS

On choisit un exercice (les Squats) pour travailler un muscle ou un groupe musculaire en particulier (les Quadriceps). Pour cela, on applique la procédure en différentes phases et on met en place les principes de la Performance Progressive. La procédure PPM est détaillée dans cet article [ici](#). Vous pouvez tout à fait alterner Squat une fois et Leg Extension une autre fois, mais il serait inutile et même contre-productif d'effectuer les deux exercices dans une séance. Un unique exercice est fondamental pour développer le niveau de perfection d'exécution, de recrutement neuromusculaire et d'intensité d'effort nécessaires pour atteindre la stimulation musculaire et démarrer le processus de croissance. Une fois ce stade atteint, on arrête. 95% d'une séance ne sert

qu'à préparer le corps, l'organisme et le mental à surmonter le stress impératif pour obtenir cette stimulation de la croissance musculaire. Ce niveau d'intensité dans l'effort est atteint sur les dernières répétitions de la dernière série. Continuer au delà en enchaînant sur d'autres exercices ne ferait que fatiguer davantage le muscle, entravant ainsi sa récupération et sa progression.

## CE QUI VA VARIER LE PLUS AVEC VOTRE ENTRAÎNEMENT HABITUEL :

Ce qui va varier le plus avec votre entraînement habituel :

- Le poids : beaucoup plus faible.
- La vitesse d'exécution : beaucoup plus lente. Lente en phase 1, plus lente en phase 2, très lente en phase 3.
- La concentration sur la sensation musculaire (cf. **article sur l'isolation** mentionné précédemment). Cela passe aussi par une excellente forme d'exécution mais pas que ! Il s'agit d'aller chercher la tension dans le muscle le plus tôt possible dans l'exécution d'une répétition, puis d'**emmener cette tension, sans jamais la perdre, jusqu'au sommet du mouvement**, à chaque répétition. Pour ce faire, la vitesse lente est primordiale. Si vous pensiez que squatter 100 ou 150kg faisait de vous un coriace, vous changerez d'avis.
- L'hydratation et le repos entre les séries. On va chercher de l'énergie dans l'eau froide, on marche pour se détendre des tensions accumulées durant la série et mieux assimiler l'eau. **On étire le muscle ciblé** pour équilibrer les tensions au sein des fibres musculaires le composant et on **assouplit les antagonistes** pour favoriser le confort dans l'amplitude complète.
- Le nombre de séries nécessaires pour stimuler la croissance du muscle.

Regardez la vidéo pour plus de détails sur la manière d'effectuer les **Squats en PPM**.

La difficulté de réalisation de l'exercice fait qu'il est très difficile d'aller aussi lentement que vous le feriez sur un exercice d'isolation type Leg Extension, en particulier en phase 3. Le point de repère primordial est d'aller suffisamment lentement pour être certain qu'aucune force extérieure n'assiste au déplacement de la charge (vers le bas et vers le haut). J'attire en particulier votre attention sur le petit moment d'explosif habituellement utilisé en Squat une fois arrivé en bas du mouvement. Ce mouvement d'explosivité provient en grande partie des fessiers et de la charge élastique des ischios durant la phase excentrique (descente). Elle vous permet de passer, sans trop forcer, la partie basse du mouvement et de profiter de l'inertie / la vitesse induite par cette explosivité pour gagner du terrain avant de re-solliciter réellement vos quadriceps lorsque vos jambes sont déjà bien au-delà de la parallèle. En PPM, on ne fait pas du lent pour faire du lent. On ralentit la vitesse d'exécution de manière à s'assurer de transmettre un maximum de tensions aux quadriceps, c'est ce qui permet de mettre beaucoup moins lourd sur la barre. **Vous verrez que vous retrouverez à chaque série le genre de sensations que vous éprouviez d'ordinaire sur les dernières répétitions de vos dernières séries uniquement.** Cette exemplarité d'exécution à tous les niveaux permet de prendre moins lourd. Que vous ayez 20 ans ou 60 ans, cela doit vous intéresser !

#TrainSmart

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**-15%**  
**CODE PROMO!**

**YOUR CODE:**  
**[ BENFNUT15 ]**





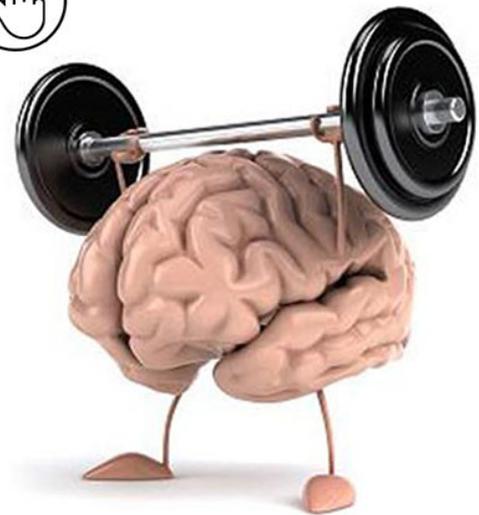
**MARC VOUILLOT**  
CHAMPION DE FORCE  
ATHLETIQUE  
FORMATEUR SERAPSE



# FORCE ATHLÉTIQUE



## L'imagerie et LA RÉPÉTITION MENTALE



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

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

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

L'application de la psychologie cognitive dans le domaine sportif date à peu près du milieu des années soixante dix et le premier article traitant le sujet est à ma connaissance celui de **Mahoney** en 1977 « Cognitive skills and athletic performance ».

L'imagerie mentale est quelquefois associée à la relaxation ; notamment, dans le cas de ce que le psychologue américain **Suinn** appelle « visuomotor behavioral rehearsal ». Cette imagerie mentale est bien plus que



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

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



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

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

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

Une troisième s'appuie sur des aspects cognitifs.

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

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

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

. L'imagerie mentale peut se réaliser dans une perspective interne, l'athlète se ressent comme totalement impliqué dans l'action. Il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le mouvement. Dans la perspective externe, son activité est essentiellement visuelle, il n'est alors qu'observateur de son action.

La répétition mentale serait plus déterminante dans les disciplines qui exigent une précision extrême, un affinement gestuel optimum (haltérophilie, gymnastique, plongeon, ski alpin, patinage artistique, les concours en athlétisme, force athlétique). La grande majorité des athlètes pratiquant cette technique insiste sur l'absolue nécessité de produire une image juste et la plus nette possible.

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

les traits de cette personne, la forme de son corps, il faut essayer d'entendre sa voix, puis de ressentir les émotions qu'elle peut provoquer.

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

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



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



MUSCLETECH



USN



Famio's SIGNATURE SERIES



USN MUSCLE



DYMATIZE BUILDING BETTER BODIES



MuscleMeds PERFORMANCE TECHNOLOGIES

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

# BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

**A METZ**  
**260M<sup>2</sup>**  
LE PLUS GRAND MAGASIN DE NUTRITION EN FRANCE



OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT [WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://WWW.BSA-FRANCHISE.FR)

**NOS MAGASINS**

BOURG EN BRESSE 01	BEAUSOLEIL 06	CARCASSONNE 11	MARSEILLE 13
AIX EN PROVENCE 13	COLOMIERS 31	LIBOURNE 33	METZ 57 260M <sup>2</sup> !
NEVERS 58	STRASBOURG 67	GIVORS 69	LYON 69
HERBLAY 95	BAIE MAHAULT 97	CAUVENNE 97	SAINT DENIS 97
SAINT PIERRE 97	NEUCHÂTEL CH.		

**LYSANE DELOURME**  
BODYBATTLE  
COMBATTANTE MMA  
RECOMMANDE BSA SHOP

[/bsashop](http://www.bsashop.fr)   

ACHETER EN LIGNE [WWW.BSA-SHOP.FR](http://WWW.BSA-SHOP.FR)

## BSA SHOP

fuel for your passion



**MY  
COUSTELS**  
IFBB PRO  
Coach sportif



# BOOT CAMP

## TRAINING TABATA! DU CARDIO ET MUSCULATION

EN MOINS de

Obtenez des résultats avec le PROTOCOLE TABATA. Interval Training haute intensité en 5 min. c'est possible.

Du cardio et de la musculation le même jour... c'est possible grâce à l'entraînement Tabata. Des résultats et en moins de temps que vous ne le pensez!

Je vous conseille cette méthode 3 fois par semaine soit en dehors de mes entraînements musculation ou bien juste après. Le résultat est sans appel!!!

La méthode Tabata apporte plus de résultats en beaucoup moins de temps qu'un entraînement cardio classique. Vous augmenterez votre capacité anaérobie et une perte de masse graisseuse.

Une méthode facile à comprendre et à appliquer, mais très intense et éprouvante. Mettez de l'énergie et de la vitesse dans vos rounds, vos séances seront sans aucun doute très efficaces.

### QUAND ET COMMENT UTILISER LES ENTRAÎNEMENTS TABATA?

Pour la perte de graisse vous pouvez utiliser un Tabata après vos entraînements de musculation en tant qu'entraînement de finition métabolique.

Pour améliorer votre endurance cardio et musculaire et aussi brûler votre graisse, vous pouvez faire un entraînement Tabata les jours où vous ne faites pas de musculation.

Enchaînez 2 à 5 rounds de 4 minutes de Tabata, avec un temps de repos de 1 mn

Une méthode que j'utilise pendant les jours hors musculation ou bien alternée avec la musculation, cela me permet d'augmenter mon endurance, garder ma masse musculaire et aussi de brûler plus de graisse.



### OUTILS À AVOIR

Appication Smartphone pour chronométrer l'entraînement.

### EXEMPLE TRAINING TABATA 8 EXERCICES.

Choisissez des exercices de poids corporel ou avec du matériel simple avec un enchaînement rapide et explosif

- Chaque exercice dure 20 secondes avec 10 secondes de temps de repos entre chaque.

- 1 mn de récupération à la fin de chaque round, répétez le circuit 4-5 fois.

1/ corde à sautées 2/ Jump Squat 3/ Kettlebell swing 4/ Burpees  
5/ Fentes sautees 6/ Epaulés Haltères 7/ Climbers  
8/ Soulevés de terre avec haltères

**Alors vos basket.. !! Soyez prêt à intégrer un entraînement Tabata dans votre programme pour développer votre cardio et faire fondre votre graisse.**



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



# LA MÉTHODE

# SPLIT

Dans les salles de musculation, vous pouvez rencontrer des méthodes plus originales les unes que les autres. Cependant, la méthode en split ou « split training » reste la plus répandue. Il s'agit de la méthode associée à « Aujourd'hui je fais pecs et triceps ! Les cuisses c'est demain ! Et toi ? »

Notre expert musculation **David Costa** vous présente les intérêts de cette méthode et comment en tirer pleinement profit.



# LE SPLIT TRAINING: DÉFINITION

En opposition à la méthode full body, ou encore à certains wod de crossfit où tout le corps est entraîné à chaque séance ou même au half-body le haut est séparé du bas du corps à chaque séance. En split (de l'anglais « to split » : séparer), une séance est dédiée à 1 gros groupe musculaire et, très souvent, à un petit. Sont regroupés parmi les « gros groupes musculaires » : pectoraux, cuisses, ischios, fessiers, dorsaux et épaules (si les 2 faisceaux sont travaillés ensemble). Et parmi les « petits groupes musculaires » : biceps, triceps, mollets et abdos.

**Voici un exemple de répartition des entraînements sur une semaine:**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cuisses - ischios	Pectoraux - Triceps	Repos / cardio	Dorsaux - Biceps	Epaules - Gainage	Repos	Repos

**Cette répartition est à moduler selon les besoins et objectifs de chaque pratiquant.**

# LE SPLIT TRAINING: INTÉRÊTS !

**Comme chaque méthode, le split présente des avantages mais aussi des inconvénients comme vous le présente le tableau ci-dessous.**

Avantages	Inconvénient
Quantité de travail sur un muscle plus élevée	Fréquence d'entraînement limitée pour un même muscle
Ciblage des points faibles	Récupération plus longue due au volume de travail plus grand sur une zone
Concentration favoriser sur le muscle	Cout énergétique moindre
Gestion de la fatigue sur la semaine	Polyvalence dans les entraînements
Séances moins éprouvantes	
Travail précis de la musculature	
Large choix de répartition hebdomadaire	
Intensification sur une zone facilitée	

**Comme pour chaque objectif, il est important de définir ses besoins et ses moyens disponibles. C'est pourquoi la méthode la plus efficace est celle qui vous fait progresser et qui compatible avec votre rythme de vie afin de la suivre avec assiduité.**



## QUAND S'ENTRAÎNER EN SPLIT ?

1 Afin de savoir si le split vous convient il est important de faire un point sur votre situation et vos besoins. Pour vous y aider, voici ci dessous une liste de situations ou la méthode split est conseillée:

- Au moins 3 entraînements possibles par semaine
- Vous ne progressez plus en full body
- Vous ne progressez plus en half-body
- Au moins 6 mois d'entraînement en musculation
- Déficit musculaire à rattraper
- Besoin de performance, perfectionnement sur un mouvement précis (par exemple: compétition de force en développé couché)
- Besoin de cibler un groupe musculaire
- Phase de définition
- Phase de prise de muscle

Pour prendre du muscle rapidement optez pour mon programme de 3 mois JUST LIFT disponible en version salle de sport ou domicile et avec plus de 100 pages de conseils pour vous aider à progresser!



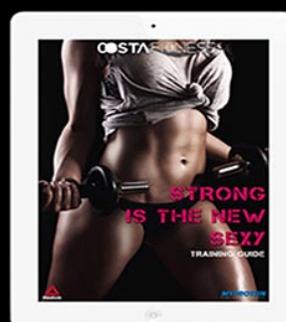
## JUST LIFT

- LE GUIDE DE LA MUSCULATION -



- 12 semaines de programmes
- 10 ans d'expérience en coaching
- prise de muscle esthétique garantie
- conseils théoriques, techniques et pratiques
- plus de 100 de pages

## STRONG IS THE NEW SEXY



- 12 semaines de programmes illustrés
- la méthode pour sculpter votre silhouette
- soyez guidée à 100% dans vos entraînements
- conseils alimentaires et recettes healthy
- plus de 100 de pages

Retrouvez moi sur Instagram pour me partager vos entraînements et les methods que vous utilisez:  
[instagram.com/davidcostacoach](https://www.instagram.com/davidcostacoach)

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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

Editeur Numérique  
**Sarl Novacom**  
Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Précurseur en tant que 1er magazine sur la musculation et le fitness à avoir été disponible sur internet de manière totalement gratuite.

Fitness Mag a pour but de proposer mensuellement des informations utiles et pratiques afin de performer dans sa pratique sportive tout en entretenant et développant son bien-être et sa longévité.

En juin 2013, j'ai pris le pari « fou » contre vents et marrées, malgré une concurrence américaine hégémonique, de vous proposer ce service gratuitement chaque mois !

Suivant le modèle économique des mensuels gratuits, le magazine est uniquement financé grâce à la vente d'espaces publicitaires.

Afin de pouvoir vivre des publicités sans en subir la pression et pour garder ma totale indépendance, Fitness Mag a besoin d'aide financière pour pérenniser son travail et optimiser son développement.

Pour continuer de faire vivre ce magazine, j'ai besoin de votre aide !  
C'est grâce à vos contributions que cette formidable aventure pourra perdurer !



## Soutenir Fitness Mag Faire un don



Vous pouvez également établir un chèque à l'ordre de la Sarl Novacom (éditrice du Magazine)

**Sarl Novacom**  
Lieu dit Pastoreccia, Erbajolo  
20600 BASTIA



## Visitez notre boutique Affichez-vous en Fitness Mag



Fitness Mag is numéro uno 100% coton  
20.99 €



No pain No gain Fitness Mag 100% coton coupe confort  
21.49 €



Tee shirt moulant Fitness mag 100% coton  
20.49 €



Tee shirt No Secrets Fitness Mag 100% coton  
18.99 €



Tee shirt moulant No Secrets Fitness Mag 100% coton  
20.49 €



Tee shirt moulant Health Mode on 100% coton  
20.49 €



No Secrets Fitness Mag 100% Polyester  
22.49 €



Casquette Iron Muscle Fitness Mag 100% Acrylique  
14.99 €



NELSON  
DOS SANTOS



à chacun son

# MuscleMania®

Qu'est-ce qui motive les athlètes à se lancer dans la compétition



SIIRI ASTUDILLO KUNNAS

## MuscleMania® est ma lère compétition

**Siiri Astudillo Kunnas, peux-tu te présenter en quelques mots, et nous dire pourquoi tu as choisi de participer à Musclemania Paris 2016 ?**

A 24 ans, je n'ai jamais porté de bikini en public depuis mes 13ans, à cause de mes complexes, notamment la cellulite et le temps n'a pas arrangé les choses. Je suis étudiante en médecine, et la première année de mon concours a été catastrophique d'un point de vue alimentaire et sédentaire. Je mangeais très mal, j'étais complètement stressée, j'ai pris 8kg en quelques mois, je me haïssais. J'ai dans un premier temps été spectatrice du monde du fitness, je suivais de nombreux athlètes sur les réseaux sociaux, dans la presse spécialisée et sur internet. Je rêvais d'atteindre leur niveau physique, mais je trouvais ce rêve inatteignable. J'ai tout de même réorganisé ma vie entre mes études (je suis aujourd'hui en 5ème année de médecine) et ma passion depuis 3 ans et demi. Les progrès ont mis beaucoup de temps à venir, mais je savais que dans cette discipline patience et persévérance sont maîtres mots.

Avant les premiers compliments j'ai d'abord essuyé beaucoup de critiques. Ce sport étant très mal vu en France, et surtout la catégorie féminine. J'aimerais participer à changer cette image avec toutes les autres magnifiques athlètes que la France et le monde peut compter. C'est pour cette raison que j'ai choisi de participer à Musclemania® Paris 2016, car c'est la fédération qui met le plus ses athlètes en lumière et qui rayonne le plus à travers les frontières. C'est également une fédération reconnue au niveau mondial, qui ne se contente pas d'aligner des athlètes sur une scène, mais qui a réellement l'art et la manière de valoriser le travail accompli.

# MuscleMania® et le rêve Américain

**Morgan, peux-tu nous parler de ton parcours, et de nous expliquer ce qui t'a motivé à te lancer dans l'aventure Musclemania® ?**

J'ai démarré la Musculation il y a tout juste 2ans pour du renforcement musculaire et non pour le côté esthétique. Ce qui m'intéressait, c'était le côté fonctionnel du sport pour améliorer mes performances physiques. J'ai rencontré l'année dernière la femme qui partage aujourd'hui ma vie, (Viki) qui avait une approche complètement différente de ce sport. Membre de la team, Musculation pour tous, elle m'a amenée dans un univers que je ne connaissais pas « LE MONDE DU BODY ». Ma rencontre avec cette discipline a eu lieu durant la première rencontre Musclemania, avant la compétition. J'ai alors discuté avec plusieurs champions, en particulier Bernard Issogola Amya, qui est l'un des athlètes naturels les plus connus dans la discipline. D'échange, en échange il a fait naître en moi la flamme. J'ai commencé à me documenter sur la nutrition, et j'ai assisté le 3 octobre 2015, à ma première compétition Musclemania Paris. Que dire, à part que ce show m'a envouté. 8h00 de spectacles non-stop que je n'ai pas vu défilé. Des champions comme Michel Jarabito, ou Bertrand Lim m'ont inspiré. D'un regard extérieur les physiques qui me paraissaient inaccessibles étaient aujourd'hui en face de moi. C'étaient eux aussi des hommes je ne me sentais plus si loin. A la suite de cette compétition, ma compagne Viki m'a annoncé vouloir participer à Musclemania® Miami. Le rêve Américains, concourir aux pays du culte du corps, « pourquoi pas moi ? ». J'ai alors rejoint la team France, constituée uniquement d'athlètes passionnés sans discrimination, sans sélection. L'esprit d'équipe ! Le vrai, mes partenaires de voyages m'ont entouré, en particulier Michel Jarabito qui m'a accompagné tout au long de cette aventure. Le 25 juin dernier, le résultat est tombé le suis devenu la 5ème mondiale en catégorie modèle commercial. Première compétition, première victoire ! Musclemania est devenu pour moi mon rêve Américains.



MORGAN



## Athlètes du mois

# MPT

Musculation Pour Tous

Venez partager votre passion

 Rejoignez-nous sur Facebook

1er groupe français



TINA bodyfit



LOÏC Zine



**VIKI**



## MuscleMania® la figure de demain

**Viki, pourquoi as-tu choisies la catégorie figure en quoi est-elle différente de la catégorie bikini ? Pourquoi avoir choisie Musclemania® ?**

Je suis une vraie passionnée de Musculation, j'ai ce sport dans le sang depuis tellement longtemps que j'ai l'impression que je suis née pour ça. Ma pratique intensive de la musculation, me conduit à me dépasser sans arrêt. Lors de ma première compétition, je me suis naturellement orientée vers la catégorie féminine par excellence « le bikini », cela a été une belle expérience que je ne regrette pas, mais ce n'était pas moi, ce n'était pas asse... Ma féminité a moi, était plus profonde, j'avais besoin de plus de relief, d'une véritable construction musculaire. Je voulais que mon travail soit reconnu pour des critères esthétiques basé plus sur ma musculature.

C'est lors de ma première compétition à Helsinki que la révélation m'est venue. Je serais l'une des figures de demain, la suite de ma carrière sportive ne m'a pas donnée tort, je suis arrivée dans le top 5 Français lors de Musclemania® Paris 2015, et 4ème à Musclemania® Miami. J'ai choisi cette fédération comme une évidence, d'abord car c'est celle qui met le plus ses athlètes en valeurs et qui est le plus suivie sur les réseaux sociaux. Avec plus de 2 000 000 d'abonnés, chaque postes rayonnées à travers le monde entier. C'est lors de Musclemania Paris, que j'ai rencontré pour la première fois mon sponsor Protech France, qui m'accompagne encore aujourd'hui dans mes préparations, je reste persuadé que si j'avais été ailleurs ma carrière sportive n'aurait pas progressée aussi vite.

## MuscleMania® au-delà du corps



**Lindsey tu es professeur de pole Dance, et tu prépares actuellement Musclemania®, pourquoi avoir fait ce choix ?**

J'ai toujours été passionnée de fitness, le pole dance est une discipline qui en fait partie intégrante. Elle allie performance, sensualité et esthétique. Lorsque que j'ai appris que Musclemania®, proposait une catégorie fitness qui nécessite une partie athlétique, je me suis dit : « pourquoi pas ! ». Je m'investis toujours à 100% dans tout ce que je fais, je vise l'excellence.



**LINDSEY**

Je me suis par conséquent entouré d'un des meilleurs coaches sportifs (Jérôme du Ranch de Sanxay) qui m'accompagne au jour le jour pour ma préparation. Je ne cache pas mon impatience, d'être au 15 octobre prochain et de pouvoir présenter ma chorégraphie d'une minute et demi. J'espère que l'originalité de ma prestation va marquer les esprits. Parallèlement, je tiens une diète irréprochable et mon physique s'améliore de jour en jour, je réserve de belles surprises pour le jour J. Ceux qui me suivent ne seront pas déçu.



# MuscleMania® enfin la carte Pro



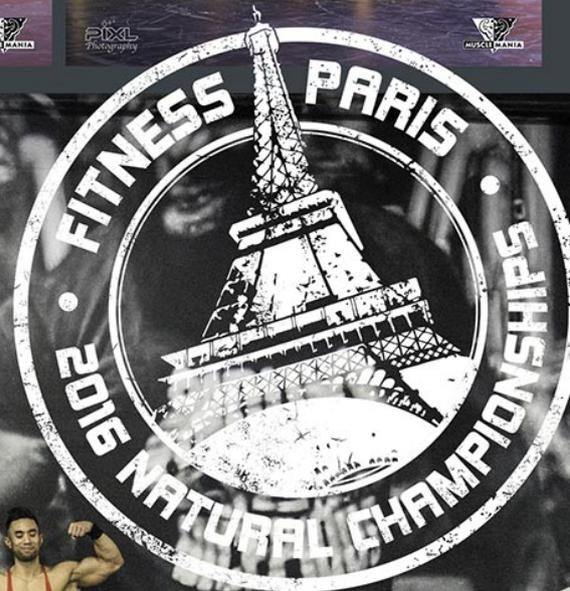
**Bertrand, tu as remporté la carte pro lors du dernier Musclemania Paris 2015, peux-tu nous raconter comment? Qu'est-ce que la carte pro t'apporte ?**

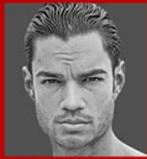
La carte pro, Musclemania est certainement le titre honorifique le plus important que j'ai reçu durant ma carrière sportive. Il n'existe que 3 compétitions chez Musclemania à travers le monde où il est possible de la remporter. Paris en fait partie...

Elle est décernée, aux gagnants toutes catégories (bikini, Men's physique, Figure, Fitness, et Bodybuilding). J'ai remporté sans conteste ma catégorie lors de la dernière compétition Musclemania®, et mon ami Loic Zine a remporté le toute catégorie avec un vote seulement d'écart. Il s'avère, que lors de la remise des prix l'un des membres du Jury a été appelé sur scène pour une petite animation le temps des délibérations. Son vote, n'a par conséquent pas été comptabilisé, il y aurait eu un score identique (match nul). La fédération, n'est pas revenu sur le classement estimant le vote non recevable, mais à titre exceptionnelle elle a attribué une seconde carte PRO que j'ai remporté post-compétition.

A partir de ce moment-là, Musclemania® a pris ma carrière en mains, s'occupant de ma promotion à travers le monde, m'aidant à la mise en place de mon site internet etc. un véritable partenariat a été installé. Je représente, la fédération à travers le monde, elle me met en lumière face au monde. Mon nombre de likes sur ma page athlète Facebook, a plus que doublé en un an faisant de moi l'un des athlètes Français les plus suivis. Les opportunités se sont multipliées, et j'ai été en position de choisir mes partenaires.

Cette année, j'ai concouru à Miami face aux meilleurs mondiaux « Musclemania » de la discipline, en me classant dans les 5 meilleurs pro en toutes catégories. C'est une nouvelle victoire pour la suite de ma carrière sportive ! Je relèverais de nouveau de défis cette année à Las Vegas aux prochains championnats du monde.





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# ▶ TRAINING

PRISE DE MASSE  
**EPAULES**  
GYM :  
MIAMI IRON ADDICTS  
SEANCE COMPLETE  
FRENCH CONNECTION





**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
& Physiologie



# RÉGÉNÈRE



*Pour bon nombre d'entre nous, ces deux termes semblent similaires, et l'on parle indifféremment d'aller se faire soigner ou se faire guérir, et on dira facilement aussi, « un tel m'a guéri », ou « un tel m'a soigné ». J'entends même souvent dire « je me suis guéri de ... »*

*Loin de moi l'envie de rentrer dans une querelle sémantique, elle n'aurait aucun intérêt, mais j'ai besoin de faire le distinguo entre ces deux mots car c'est bien plus qu'une question simplement de syntaxe, c'est tout un état d'esprit et un rapport au vivant qui est en jeu.*

## SOIGNER OU GUÉRIR ?

**S**oigner, c'est apporter du soin. **G**uérir consiste à la délivrance définitive d'un mal. Cela implique au plan physique une multitude d'opérations, de réparations, de réhabilitations, de réorganisations.

Nous ne pouvons que constater que nos modèles du vivant évoluent sans cesse.

Une nouvelle théorie se substitue à la précédente quasiment chaque jour actuellement.

Cela signifie donc à l'évidence que... notre compréhension du corps humain et de son fonctionnement physiologique est très lacunaire ! Considérant cela, comment peut-on prétendre guérir quoique ce soit ?

Supprimer un symptôme est-ce guérir le corps ?

Supplémenter et pallier est-ce guérir le corps ?

Pour guérir un humain il faudrait déjà avoir la compréhension complète de son fonctionnement physiologique, du fonctionnement le plus profond de la cellule, des neurones, de tous les flux de matière, d'énergie à l'intérieur du corps.

Force est de constater que nous sommes totalement dépassés et que personne ne sait vraiment ce qu'est le vivant.

Il y a une caractéristique particulière à notre époque, c'est l'arrogance. Une arrogance qui pourrait paraître comique si elle n'avait pas des conséquences si désastreuses. On parle sans cesse de guérir alors que le minimum vital en terme de soin n'est pas assuré.

Parce que autant guérir n'est pas à notre portée, puisque nous ne connaissons pas ce qui est le vivant et son fonctionnement réel, autant le soin lui, est à notre portée. Mais encore une fois nous prétendons à des objectifs inatteignables en masquant le fait que ce qui est à notre portée n'est pas assuré.

Soigner c'est accorder de la bienveillance, de l'attention, traiter avec douceur, considération, ne pas violenter, écouter, accompagner, soutenir... Si on considère tous ces qualificatifs, et qu'on les compare à l'image qu'on a du système de « santé » actuel, force est de constater que le soin n'est pas son domaine de prédilection.



# Nous prétendons guérir, alors que nous en sommes incapables et n'assurons pas le minimum en terme de soin.

Nous avons oublié que soigner un individu, va permettre, ou pas d'ailleurs, « la guérison » ... parce que oui, il y a des paramètres que nous maîtrisons, ce sont les paramètres du soin.

Pour en arriver à la guérison il y a énormément d'impondérables et celle ci reste souvent l'affaire de la grâce. Le soin c'est le minimum requis pour que la guérison puisse advenir !



J'aime beaucoup la phrase d'Ambroise Paré, le médecin qui disait « moi je soigne et Dieu guérit ».

Quelque soit votre foi, cette phrase indique bien que le domaine du soin est le domaine humain, la guérison nous dépasse largement. Alors face à un système de santé qui prétend à la guérison et n'assure pas le minimum vital en terme de soin, quel doit être notre positionnement ?

Le soin n'est pas l'affaire de spécialistes, de professionnels estampillés, le soin est la responsabilité de chacun d'entre nous. Soin pour lui même, soin pour les autres, pour son prochain. Tant que nous attendons de macro-structures, gangrenées par le conflit d'intérêt et la lourdeur administrative, des actions qui relèvent simplement de l'attention à l'autre, du vivre ensemble et de la bienveillance mutuelle, nous sommes perdus et la souffrance sera chaque jour plus grande dans notre société.



Il est temps de réaliser que le soin n'est pas un bien marchand, ce devrait être la nature réelle de l'humain.

Nous devons payer un spécialiste pour trouver une oreille pour nous écouter, payer un spécialiste pour un peu de massage, payer un spécialiste pour un coup de main, payer toujours pour le moindre service et le moindre « soin » ... Est-ce donc de ce monde que nous voulons ?

Alors soigner ou guérir ? L'arrogant dira « je guéris ou j'ai guéri » l'humble, le réaliste, l'honnête, dira « je m'efforce déjà de soigner ... je m'efforce déjà d'apporter à l'autre les conditions normales pour que son organisme puisse se restaurer, se réparer et que les opérations de reconstruction et de régénération à l'intérieur de son organisme puissent advenir de la meilleure manière qui soit. »



**On parle donc de l'environnement de chacun. Soigner c'est amener les modifications dans l'environnement de l'autre de manière à ce que cet environnement soit plus propice à la guérison. C'est tout ce que je présente dans mon travail !**

Parce que soigner ce n'est pas rester enfermé seul dans une chambre face à la télévision, en se faisant servir des plateaux repas insipides et dévitalisés, soumis à l'arbitraire d'un « spécialiste » qui ne s'adresse même pas à vous et vous considère comme quantité négligeable, soigner ce n'est pas assujettir, humilier, nous balader de service en service.

**Le soin demande de l'individuel et du cœur, beaucoup plus que du savoir et de la technique.**

Pourquoi est-ce que nous allons si mal, parce que nous avons prétendu pouvoir guérir alors que nous oublions que nous étions fait pour soigner...



**ET QUE FAIT-ON MAINTENANT ?**

Chacun de nous est un soignant, chacun de nous a le potentiel disponible, les capacités et les ressources pour soigner l'autre. **Parce que le soin c'est avant tout une nourriture adaptée, un cadre adapté, de l'écoute, de l'attention.**

Certes vous allez me dire, il faut bien des techniques pour soigner. Oui, certainement, dans quelques cas, mais quand vous songez à l'étendu des situations et pathologies qui peuvent être résolus par un outil aussi simple que le jeûne qui ne demande aucune compétence ni aucune instruction, vous réalisez qu'il y a quand même une sacré marge de progression et que avant d'avoir épuisé le soin que chacun peut donner à l'autre sans compétence particulière, il y a un monde.

En fait le véritable enjeu est notre rapport à tout ce monde et à cette création. L'abordons nous du haut de nos connaissances intellectuelles, de notre scientisme arrogant qui nie les évidences et le désarroi de nos modes de vie actuelles pour prétendre arriver à un épanouissement complet de l'individu par la surenchère technologique, ou aborde-t-on le vivant de manière humble, en reprenant notre place, en reconnaissant notre incapacité à le comprendre vraiment, et en se disant que c'est déjà pas mal d'apporter du soin... c'est déjà beaucoup et ça fait tout !

**Le soin est le chemin évident vers la guérison, il n'y a pas de raccourci, et si l'on ignore ce préalable indispensable, alors on tombe définitivement dans l'illusion et la suppression des symptômes qui n'est en rien de la guérison...**

**IL EST TEMPS DE SE RESPONSABILISER ET DE FAIRE DES CHOIX !**



photos egooogle images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas



**LEONA  
READING**  
Coach sportif  
Bloggeuse

WEB    

# Cuisine Santé & Plaisir

# Recette

## Salade asiatique

**Pour 2 personnes**

### Ingrédients

- 2 courgettes
- Une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- 200 g de tofu
- 3 cuillères à soupe de sauce soja pour la cuisson

### Préparation

1. Taillez vos courgettes en tagliatelles à l'aide d'un épluche légume tout en conservant la peau.
2. Coupez le tofu en cubes et faites-le cuire à feu moyen durant environ 5 minutes en l'arrosant de 2 cuillères à soupe de sauce soja.
3. Hachez votre menthe fraîche et concassez vos cacahuètes pendant ce temps.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
5. Versez un filet de sauce soja sur le tout.

**Rapide à préparer et sans prise de tête,  
on se délecte de chaque saveur !**





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

## Musculation & Fitness

# COMMENT FAIRE UNE SÈCHE EN MUSCULATION ?

La sèche en musculation est une pratique qui consiste à rendre la musculature la plus apparente possible par des processus de libération de l'eau sous cutanée. Dans le monde « moderne » du fitness cela veut dire une perte de graisse maximale. Je vais donc dans cet article vous expliquer comment sécher ou plutôt comment perdre du gras. Vous allez voir mon témoignage dans ce domaine.

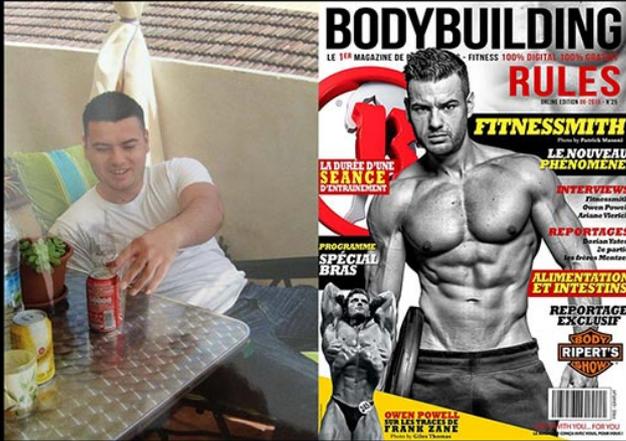
## TÉMOIGNAGE DE SÈCHE EN MUSCULATION

J'ai toujours été d'une nature plutôt enrobée voir gros pour certains, je n'avais pas vraiment de résultats avec l'entraînement sur la perte de graisse. Malgré avoir tenté des dizaines de programmes d'entraînement normalement destinés à la perte de graisse. Rien ne me donnait de résultat, je restais athlétique en vêtements, mais grassouillet torse nu. Je n'aimais pas le reflet que j'avais dans le miroir, cela m'énervait de fournir autant d'efforts en salle de musculation sans avoir des résultats satisfaisants. Un jour j'ai réussi à sortir de cette impasse grâce au plus puissant des outils pour sécher. Je vous livre tout cela dans la suite de cet article.



## COMMENT FAIRE UNE SÈCHE POUR VOIR SES ABDOMINAUX

Ce fût la première motivation que j'ai eu en commençant ma 1ère sèche en 2009. Je devais absolument faire disparaître cette épaisse couche de gras qui recouvrait l'intégralité de mes abdominaux.



J'ai commencé par me renseigner sur ce qui fonctionne le mieux pour sécher en musculation. Certains recommandent une réduction totale du nombre de calories. D'autres excluent une catégorie de nutriments comme les graisses ou les glucides. Mon objectif c'était les modèles fitness que je voyais sur les couvertures des magazines. Je ne savais pas encore que j'allais par la suite être présent sur une de ces couvertures (voir image).

### Pour ma part voici les règles que je me suis fixées pour sécher :

- Suppression des aliments transformés
- Diminution des apports en glucides
- Modération des protéines à environ 1,8g/Kilo de poids de corps/jour
- Ajout de graisse saine à mon quotidien
- Total calorique quotidien entre 1800 et 2200 Kcalories
- Mise en place d'une recharge glucidique chaque semaine

Si vous êtes un débutant il se peut que vous ne compreniez pas bien tous ces termes mais sachez que vous pouvez tout comprendre en lisant cet ouvrage

#### EBOOK SHREDDED

Je vais tenter de vous expliquer pourquoi j'ai fait comme cela.

### Sèche musculation : Réduire les calories pour sécher

Lorsque l'on veut perdre du poids nous avons deux solutions. Augmenter significativement l'activité physique pour « brûler » l'excédent de calories ou bien réduire le total de calories pour que le corps utilise des réserves de gras pour s'alimenter en énergie.

Sur le papier c'est simple mais dans la réalité c'est plus variable et parfois plus compliqué. La perte de poids est facile, on mange moins et on bouge d'avantage et le tour est joué. Par contre pour la perte de graisse c'est différent, le corps peut utiliser des protéines pour s'alimenter et donc réduire la quantité disponible pour la masse musculaire. Le corps peut aussi se déshydrater et provoquer une chute du poids de corps sans avoir perdu le moindre gramme de graisse.

## Sèche musculation : Comment savoir si l'on perd du gras de l'eau ou du muscle ?

Je vais modestement vous donner les clés que j'ai acquises pendant mes longues années de recherches et de tests. La liste qui va suivre est un modèle global de compréhension. Si vous respectez les critères cités vous obtiendrez des résultats satisfaisants.

### À SAVOIR :

- On ne perd pas des kilos de graisse ou de muscle en 2 ou 3 jours, si la perte de poids est brutale, c'est uniquement de l'eau.
- On ne peut connaître la quantité de muscle que l'on a uniquement lors de la fin d'une sèche, vous ne pouvez pas dire que vous avez perdu du muscle au régime si vous êtes gras à la base.
- On peut quantifier la perte de graisse sur des périodes de 15 jours à l'aide d'un mètre ruban au niveau de la taille, en mesurant à jour et heure fixe et toujours à jeun.
- La perte de graisse peut se vérifier également dans le miroir par notre propre observation.
- Un régime pauvre en glucides libère de la rétention d'eau, donc on perd du poids et du volume rapidement mais ce n'est pas une perte musculaire ou graisseuse.
- On peut quantifier la quantité de muscle que l'on perd lorsque que nous sommes aux alentours des 10/12 % de masse grasse, à l'aide d'un mètre ruban que l'on utilisera pour les bras, les cuisses (si elles ne sont pas grasses) et le buste.

Il est courant de voir des individus dire qu'ils ne veulent pas faire de régime car ils perdent trop de masse musculaire. Le problème c'est qu'ils ne savent pas du tout la masse musculaire qu'ils ont réellement car ils n'ont jamais été secs. Personnellement je pesais 92kg avant mon premier régime de sèche, je m'imaginai être bien sec à 85 kilos...la réalité c'est que j'étais bien sec à 70 kg ! Pour rappel je mesure 1m75.

## La sèche en musculation vous rendra musclé

De par mon expérience je peux vous rassurer sur un point, arrêtez absolument de regarder le poids sur la balance, car vous n'allez jamais réussir si vous faites cela. Quand je suis torse nu dans les vestiaires et que l'on me demande mon poids de corps et que leur réponds que je pèse 75kg les personnes me disent « je pèse pareil que toi mais pourquoi je ne suis pas pareil, je dois avoir des gros os c'est pour ça ». Vous voyez que nous surestimons souvent notre quantité de muscle tant que nous ne sommes pas sec. C'est pour cette raison que le poids de corps est le plus gros frein pour beaucoup de pratiquants. L'ego veut être lourd et sec. Mais réfléchissez un peu et dites-vous que le poids de corps ce n'est pas ce que vous voyez dans le miroir...



Photo by Patrick Masoni

## Sèche musculation : Réduire les glucides pour sécher



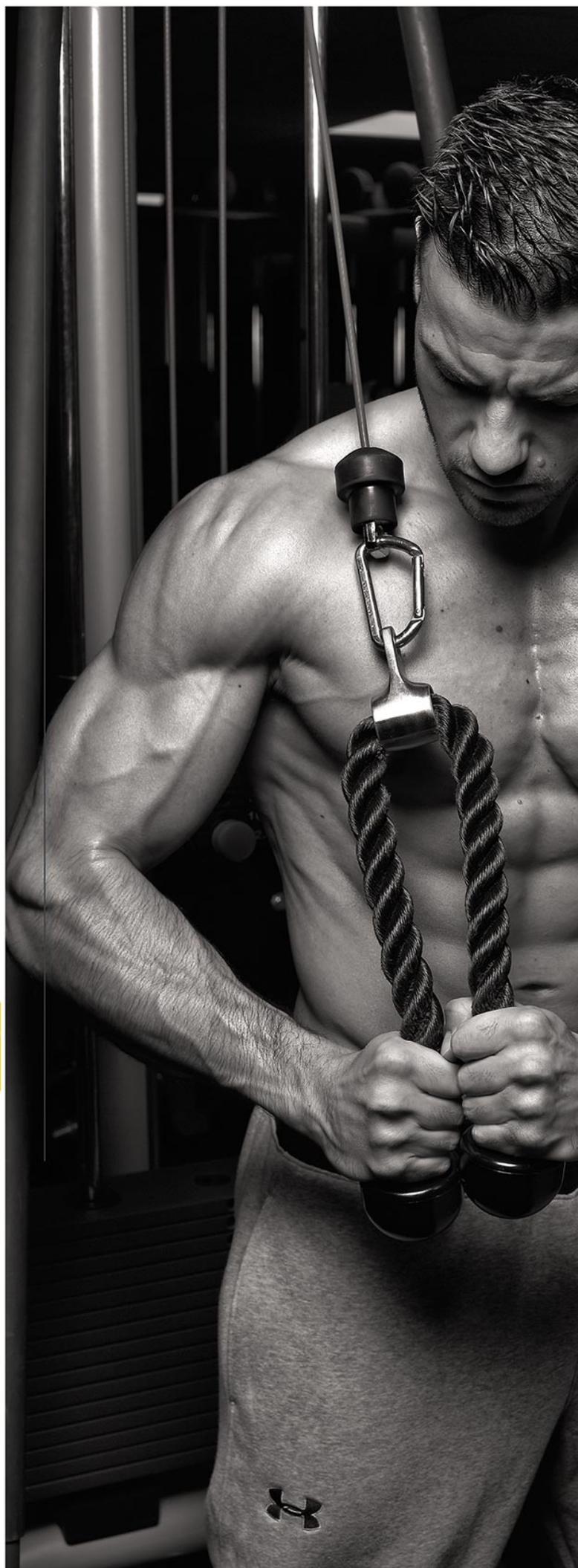
C'est un concept qui fonctionne pour tout le monde MAIS certaines personnes vont sacrifier beaucoup à utiliser uniquement ce genre de procédé pour perdre de la graisse. Je remarque que nous sommes tous des gros mangeurs de « féculents ou glucides » en France. C'est un des piliers de notre alimentation traditionnelle « pain, pâtes, céréales ». En supprimant cette catégorie de notre alimentation certains partent en dépression, pensent qu'ils vont tomber dans les pommes, voire mourir d'une hypoglycémie. Un peu de recul sur notre évolution. Pensez-vous que nous mangeons autant de « féculents » depuis des milliers d'années ?

Si nos ancêtres ne faisaient pas d'hypoglycémie alors qu'ils n'avaient pas toute cette assistance physique que l'on a aujourd'hui « véhicule, machine de manutention, etc ». Alors pourquoi nous qui bossons pour les ¾ comme sédentaire nous devrions nous soucier de notre apport en énergie via les « féculents ». Avouons-le tout de suite, réduire ou supprimer les féculents c'est refuser un plaisir gustatif point à ligne. Et pour ceux qui font réellement des hypoglycémies c'est pas en continuant de manger des mauvaises sources de glucides qu'elles vont aller mieux. Il faut revoir l'origine des habitudes alimentaires et faire des meilleurs choix afin de stabiliser son taux d'insuline sur la journée.

## La sèche en musculation nécessite de la compréhension

Bref, pour la perte de graisse, nous pouvons agir en réduisant notre consommation de glucide. Leur suppression totale est plutôt contre-productive, c'est pour cette raison que vous comprendrez pourquoi dans mon ouvrage **SHREDDÉD**, je continue de prendre des glucides à des moments précis. La plus grosse erreur est de réduire les graisses et les glucides en même temps. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas réduire votre total calorique de 1000 calories d'un coup sans en payer le prix fort.

Pour une petite partie des individus, elles pourront perdre de la graisse en consommant beaucoup de glucides car elles ont un métabolisme qui les oxyde très bien et donc une moindre réduction va les faire sécher rapidement. Attention car nous n'avons pas tous cette chance.



## Avant de démarrer une sèche en musculation

J'aimerais vous donner des conseils avant de vous lancer. Le but n'est pas de vous effrayer mais de vous donner une liste de petites choses qu'il vous faut savoir avant de commencer.

- Si vous êtes fatigué nerveusement la sèche va accentuer cela
- On remarque des problèmes d'endormissement après quelques jours de sèche
- On peut avoir des maux de tête passager
- Une réduction trop brutale des calories mènera peut-être à des crises de boulimies
- On va vous mettre des bâtons dans les roues pour tenter de saboter votre courage de vouloir vous prendre en main.
- Beaucoup de professionnels de santé n'ont malheureusement pas de formation nutritionnelle sportive, leurs conseils ne seront pas fondés, renseignez-vous auprès d'un spécialiste dans cette discipline.

## Sécher en musculation c'est possible pour tous

Pour terminer, vous ne pouvez pas savoir ce qui vous attend avant même de commencer. C'est un peu une expédition et une aventure dont vous êtes le héros et l'auteur. Sachez que dans tous les cas TOUT LE MONDE peut perdre sont gras. Il faut apprendre à interpréter les réactions de votre corps pour réussir à progresser sur le long terme tout simplement. Attention aussi aux marchands de solutions miracles, ou bien à ceux qui sont obligés de démonter les autres pour mettre en valeur leur parole. Ne tombez pas dans ces pièges qui fonctionnent depuis trop longtemps.

Devenez autonome le plus rapidement possible, cela passe par un apprentissage de vous-même. N'oubliez pas qu'un physique avec un faible taux de graisse rend toujours plus musclé qu'un physique gonflé mais gras. Si vous souhaitez obtenir des conseils plus pointus sur la sèche en musculation c'est par ici : [la sèche en musculation](#)



**WARRIOR**  
POWERLIFTING GEAR



ACCESSOIRES & VÊTEMENTS  
BODYBUILDING, POWERLIFTING  
CROSSFIT, FITNESS  
MUSCULATION

Foam Roller



Magnésie



Fat Grip



Genouillères  
Néoprène



Bandes de résistance



Sportswear



Bandes de poignets



Gants



Ceinture de musculation



Coudières - Genouillères



Singlet



Bandes de genoux



Accessoire  
développé couché



Sac de sport



Bande  
de compression



[www.warrior-gear.eu](http://www.warrior-gear.eu)



**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur



# SHAREFITNESS

**PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI**

*Dans l'esprit de Sharefitness, je vous propose de découvrir ce mois-ci un couple de sportif père-fille qui m'a sollicité pour partager leur histoire et leur témoignage.*

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**Aiki : Comment as-tu commencé le body pour ensuite arriver en compétition ? Et pour ta fille ? (Histoire et résultats)**

**Bruno : J'ai commencé le culturisme en 1982 pour être plus performant en lutte Gréco-Romaine, discipline que je pratiquais déjà depuis l'âge de 7 ans.**

**La compétition en body a donc été une suite logique. J'ai commencé les compétitions de body en 1993.**

**Laurie quant à elle, a aussi grandi dans le monde du sport. Elle a commencé très jeune à pratiquer la lutte puis s'est initiée à la gymnastique jusqu'à l'âge de 16 ans. Elle a suivi et vécu tous mes concours depuis mes débuts, de la préparation physique à l'entraînement, sans omettre tous les sacrifices que cela comporte, jusqu'au jour J des compétitions. C'est ma plus grande fan !**

**Elle s'entraîne en musculation à mes côtés depuis septembre 2014. Elle a très vite pris goût à la compétition et a décidé de se préparer au bout de 3 mois d'entraînement.**

## INTERVIEW PERE-FILLE

## BRUNO ET LAURIE SPEECKAERT



**Palmarès Bruno :**

- 2016 : **Champion de France en Couple IFBB**
- 2016 : **3ème Finale France IFBB – Masters 2**
- 2016 : **2ème Gala Billy Montigny – Masters 2**
- 2011 : **3ème Gala Billy Montigny – Masters 1 -80kg + meilleur posing Homme**
- 2000 : **Champion de Belgique -70kg**
- 1999 : **7e Finale France IFBB -75kg**
- 1997 : **Champion de Paris -75 kg**
- 1993 : **Vice-Champion des Flandres -70kg**

**Palmarès Laurie :**

- 2016 : **Championne de France en Couple IFBB**
- 2016 : **Finaliste Finale France IFBB Miss Bikini -1.63m**
- 2016 : **Championne Open d'Auby Miss Bikini**
- 2016 : **3ème Gala Billy Montigny Miss Bikini**
- 2015 : **Finaliste Finale France IFBB Miss Bikini -1.63m**



**Aiki :** Pourquoi le père et la fille sur scène ? Y a-t-il une histoire derrière ? (nous sommes habitués à voir des couples)

**Bruno :** Le sport chez nous c'est une histoire de famille : mon père était entraîneur de lutte et m'a inculqué le goût du sport et de la compétition. Mon frère est lui aussi entraîneur de sport de combat.

J'ai vécu et partagé des moments entre père et fils uniques et inoubliables autour de la lutte. C'est peut-être de ça, qu'est née l'envie de vivre ma passion avec ma fille.

Quand Laurie s'est décidée à préparer le championnat de France, je me suis entièrement consacré à elle. Puis, en Janvier dernier, il a fallu commencé un régime de compétition pour Laurie que j'ai suivi avec elle. Je me suis pris au jeu dès lors que j'ai remarqué que mon physique s'affûtait. Laurie m'a convaincu de préparer un posing pour évoluer sur scène en couple et voilà le début de notre fabuleuse aventure !

Nous avons donc construit ensemble ce posing sur une musique de son choix. J'attache une grande importance au posing qui est un critère de jugement non négligeable pour la compétition. C'est aussi lors de cette prestation que l'athlète présente son physique différemment des poses imposées.

Je suis très fier de Laurie, de la volonté de fer dont elle a su faire preuve dans cette aventure.

**Aiki :** Deux physiques différents mais complémentaires sur scène. Comment se passe vos entraînements ? La diète ? Suppléments ?

**Bruno :** Nous privilégions l'esthétique, l'harmonie du corps, au volume. Nous nous entraînons de la même façon. Pour Laurie nous mettons l'accent sur le travail des membres inférieurs et fessiers. Seules les charges changent en raison de la différence de gabarits. Toutes nos séries sont travaillées en longues répétitions tout en maintenant une charge conséquente.

Sur le plan alimentaire et les compléments, c'est aussi identique pour Laurie comme pour moi. Seule les quantités diffèrent.

La diète commence 4 mois avant la compétition et est principalement composée d'apport protéique élevé accompagné de légumes verts et très peu de glucides.

Nous ajoutons à la diète de la BCAA, de la Whey, des vitamines et minéraux.

J'ignore s'il existe des couples Père Fille sacrés Champions de France mais pour ma part, j'ai été envahi par l'émotion d'avoir remporté ce titre suprême avec ma fille !

**Aiki : Tu as connu diverses époques du body. Quelle est ta vision des choses sur son évolution ?**

**Bruno :** Pour moi la meilleure époque est celle des années 80-90 où les athlètes avaient des physiques élégants et proportionnés y compris chez les professionnels, pour en arriver aujourd'hui à des physiques aux estomacs dilatés.

Ce qui m'interpelle, c'est les critères de jugement des jurys. Un athlète à l'estomac dilaté n'est pas sanctionné... C'est une dérive importante de notre sport et qui contribue à l'explosion des catégories Miss Fitness et Men's Physique qui eux, ont des ventres plats et des abdominaux saillants. Tout comme chez les filles avec l'arrivée des catégories Bikini qui reçoivent un enthousiasme du public mérité.

Malheureusement, le culturisme est pour l'instant, passé derrière ces catégories en plein essor.

Je souhaite qu'une remise en cause positive de notre sport, notamment sur les critères de jugement des physiques harmonieux, se fasse rapidement dans l'intérêt du culturisme.

J'ignore s'il existe des couples Père Fille sacrés Champions de France mais pour ma part, j'ai été envahi par l'émotion d'avoir remporté ce titre suprême avec ma fille !

**Aiki : Quels sont vos objectifs ? Sponsors ? Mot de la fin**

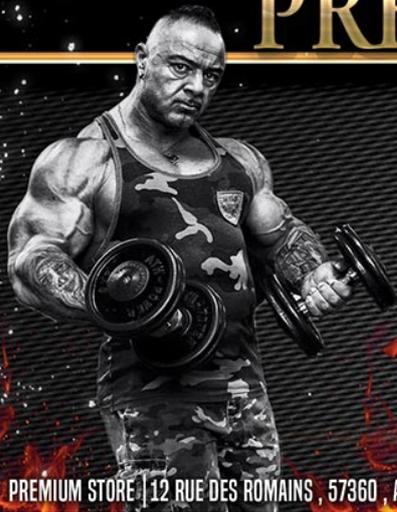
**Bruno :** Pour ma part, mon objectif est de maintenir un physique harmonieux le plus longtemps possible. Et bien évidemment suivre Laurie dans ses futures compétitions !

Laurie souhaite évoluer dans la catégorie Miss Bikini et se prépare aux Grand Prix Internationaux.

Lors de l'Open d'Auby cette année, notre championne internationale, Maryse Manios, a repéré Laurie et lui a proposé un sponsor pour la soutenir dans la préparation des compétitions. Laurie est aujourd'hui l'une des Ambassadrices de la marque ProteinEvolution.

Je souhaite à tous les papas de pouvoir partager la même passion avec leurs enfants, source de joie et de complicité.

# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

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



FRÉDÉRIC  
DELAVIER  
Auteur



# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

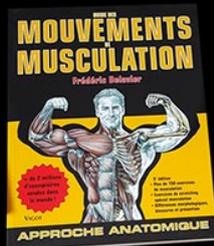


**STRETCHING DE  
L'INFRA-ÉPINEUX ET DU  
SUPRA-ÉPINEUX.**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**POURQUOI LES FEMMES  
FONT ELLES SOUVENT  
DE LA RETENTION D'EAU?**





**ERIC RALLO**

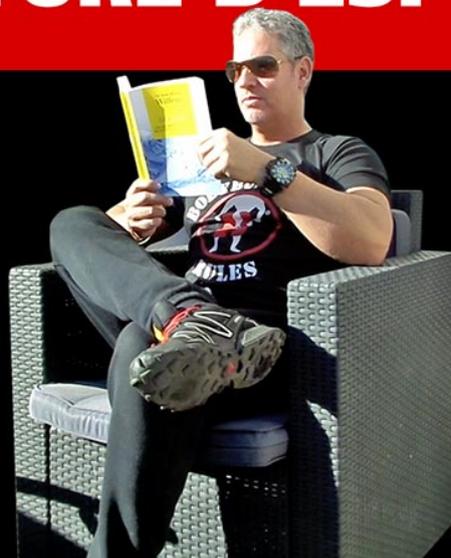
Fondateur Fitness Mag  
Conseiller bien-être & longévité  
Approche Holistique



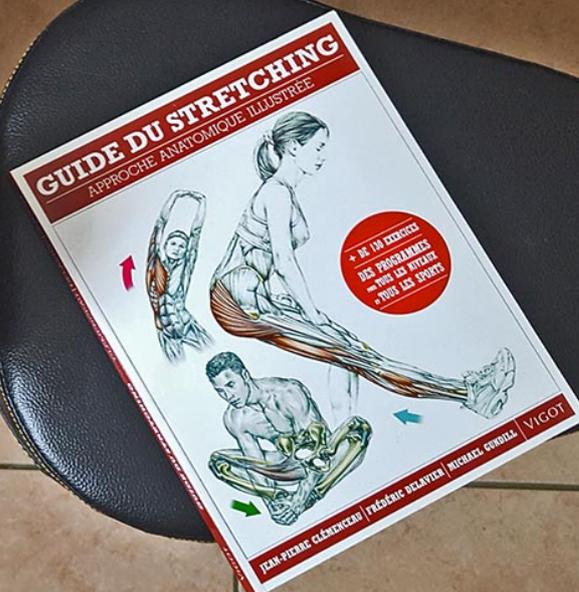
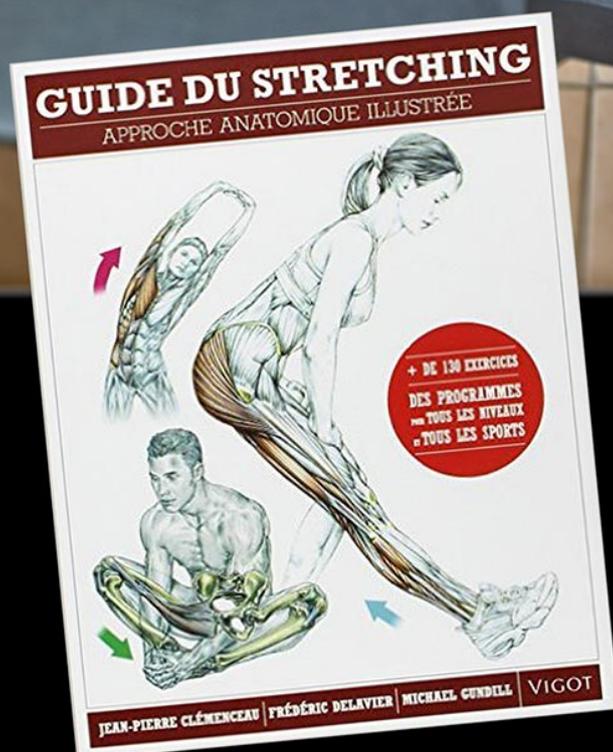
# EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS  
RECOMMANDE  
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**GUIDE DU  
STRETCHING :  
APPROCHE  
ANATOMIQUE  
ILLUSTRÉE**





LAETITIA BEFIT  
Bloggeuse  
fitness-bien être



# BEFIT

## FITNESS-BIEN-ETRE

### UN MODE DE VIE

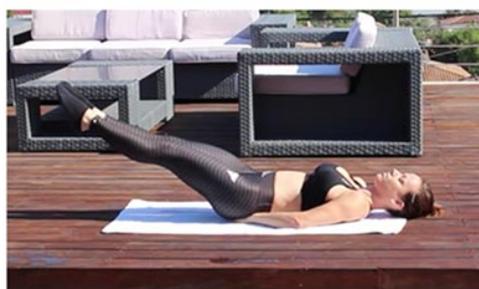
# VENTRE FERME



COMMENT PERDRE  
LES BOURRELETS  
DU VENTRE ?



CLIQUEZ POUR REGARDER





**JUANITO H-GIORDIA**  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



# LES GRANDES

# ERREURS

# ALIMENTAIRES

**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



Avec

**ANTHONY BERTHOU**

Les problèmes de l'alimentation moderne

- L'Épigénétique
- L'intestin malmené
- Les produits Bio à choisir
- Notre responsabilité face à notre choix alimentaire
- Le petit déjeuner idéal!
- Le gras est-il mauvais? Qu'en est-il des produits LIGHT?
- Les maladies causées par une mauvaise alimentation, et les solutions!
- L'adaptation génétique...



**ERIC RALLO**  
 Créateur Fitness Mag  
 Conseiller bien-être & longévité  
 Approche Holistique



# SANTÉ PUBLIQUE!

“L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde.” *Nelson Mandela*

## SORTIR DE LA #19 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



### GILLES LARTIGOT : LE POUVOIR DE L'ALIMENTATION

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

*Eric Rallo Giudicelli*

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**-18**



### TERRIENS (EARTHLINGS) NARRATION PAR MAXIME GINOLIN

Attention  
 scènes choquantes



**ERIC RALLO**  
 Rédacteur en Chef  
 Conseiller bien-être & longévité  
 Approche Holistique



# Bien-être & longévité

## LAIT DE VACHES ET PROPAGANDE !



Depuis l'enfance, jusqu'à aujourd'hui, le slogan publicitaire « les produits laitiers sont nos amis pour la vie » résonne en moi, tel un message subliminal mais pourtant bien réel que l'on a ancré au plus profond de mon esprit et ce de manière indélébile... je dis BRAVO aux responsables marketing des multinationales concernées !

On prête au lait de vache des allégations concernant la santé de vos os (via le calcium), essentiel pour vos protéines, acides gras essentiels et vitamines diverses. Pourtant, dès que l'on se penche un peu sur le sujet, force est de constater, qu'au-delà de certaines populations dans le monde qui jouissent (par nécessité et isolement) d'un lait de qualité... les bienfaits du lait que l'on peut acheter de nos jours en grande surface sont bien inférieurs à ce que l'on pourrait croire et serait même « dangereux » pour la santé ??

### QUI CROIRE ?



Alors plutôt que de rentrer dans un débat controversé, je vais tenter de donner quelques pistes de réflexion, de vulgariser mon discours et chacun d'entre vous en tirera ses propres conclusions :

#### Vive Le bon sens :

Cela n'engage que moi, mais le lait maternel de la jeune maman est destiné au bébé (jusqu'au sevrage) et le lait de vache devrait également servir à nourrir le veau ...et uniquement le veau.

Avez-vous déjà vu sur la planète terre (on ne sait jamais, il se peut qu'il en soit autrement ailleurs dans l'univers) , un mammifère continuer à consommer du lait et de surcroît d'une autre espèce que la sienne après son sevrage ?? )

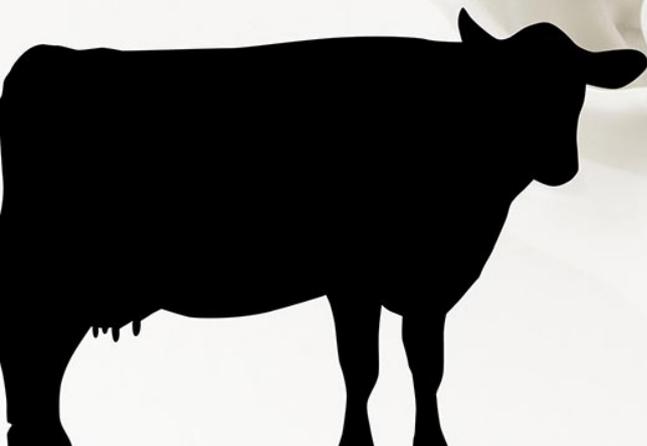
#### Statistique :

En Suède, le % de personnes souffrant d'ostéoporose est le plus important en Europe... Et pourtant ce sont les plus gros consommateurs de LAIT !

A contrario, les Asiatiques ne boivent pas (ou pratiquement pas de lait) et n'ont aucun souci d'ostéoporose ... Etrange ?

#### Dosage :

Je vais employer le conditionnel pour ne heurter personne alors que je m'appuie sur le discours de scientifiques et cancérologues « à contre-courant » et n'étant plus sous le joug des lobbies pharmaceutiques : Le lait de vache serait 4x trop dosé (par rapport au besoin du veau et comparativement aux besoins humains)



En subissant un traitement « hormonal » inhibant l'éthylène (substance produite par la pomme et entraînant son vieillissement naturel) les industriels et revendeurs n'y voient que des avantages, mais qu'en est-il des valeurs nutritives et de l'impact sur la santé des consommateurs à court-moyen et long terme sachant que le gaz pulvérisé est dangereux à inhaler .... ?  
 (NB : le Smartfresh est commercialisé par une filiale de DOW chimical, 1er fabricant mondial de pesticides... et 1 seule étude a été effectuée par une entreprise indépendante... )

**Les conclusions du Dr Stephen Morris**  
 (chercheur) :

Tous les nutriments essentiels (Phénol, antioxydants, VitC Vit A...) chutent considérablement durant la conservation à cause de ce produit et la pomme en est totalement dénuée au bout d'1 an !! (1)

(1) Source Envoyé spécial / reportage France 2

**LA NATURE EST GÉNÉREUSE**

Fort heureusement, la nature est généreuse et certains petits producteurs locaux respectueux de leurs produits.

Je n'aurais de cesse de marteler et conseiller d'acheter les pommes chez le petit exploitant près de chez vous ! (N'hésitez pas à le questionner sur les éventuels traitements et retirez soigneusement la peau en cas de doute !)

Dans le meilleur des cas, si vous êtes propriétaire terrien, plantez des pommiers et d'autres arbres fruitiers et savourez vos récoltes le moment venu

Prenez soin de vous !  
**Eric Rallo Giudicelli**



**PB PERFECT BODIES**  
 fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia  
[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)  
 04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS le MEILLEUR**

**1000m2** de remise en forme.

Faites vous coacher dans notre espace musculation avec **80 POSTES TECHNOGYM**, pratiquez le **Crossfit** en exclusivité avec **Crossfitbastia**, suivez nos cours de fitness "**Les Mills**", la zumba, le pilates et, foulez nos parquets de **Squash**.  
**Parking assuré.**

\*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H



# FITNESS MAG

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



EN PARTENARIAT AVEC

# ZAPPY MAG

programme tv national/régional • sorties • jeux

Programme tv national/régional - Sorties - jeux

ZAPPY MAG . FR

magazine bi-mensuel distribué dans toute la corse en 40 000 exemplaires



zappymag.fr info@zappymag.fr

f ZappyMag

@zappymag

## Distribution ▶ Gratuite

40 000 EXEMPLAIRES

sur toute la  
Corse



## my ZAPPY

C'EST PRATIQUE, C'EST PETIT,  
C'EST GRATUIT... C'EST ZAPPY !



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with

PayPal



CLIQUEZ J'AIME  
LIKE OUR PAGE



ABONNEZ VOUS  
JOIN US, SUSCRIBE



FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS



FOLLOW US  
SUIVEZ-NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION

PDF



FITNESS

EMILIE  
CLAVIS  
NÉDÉLEC  
IFBB BIKINI

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

# FITNESS MAG

EDITION N°40 / 09-2016

**EMILIE CLAVIS NÉDÉLEC**  
IFBB BIKINI  
PHOTO DAVID ANDRIEU

**LA METHODE SPLIT**

**SOIGNER OU GUÉRIR ?**

**FAIRE UNE SÈCHE EN MUSCULATION**

**LES GRANDES ERREURS ALIMENTAIRES**

**LAIT DE VACHE ET PROPAGANDE**

**PRISE DE MASSE ÉPAULES**

**L'IMAGERIE et la RÉPÉTITION MENTALE**

INTERVIEWS & REPORTAGES  
Emilie Clavis  
Milos Sarcev  
Serge Dessel  
Lionel Casini  
Homage à Momo Benaziza

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

# FITNESS MAG

EDITION N°40 / 09-2016

**EMILIE CLAVIS NÉDÉLEC**  
IFBB BIKINI  
PHOTO DAVID ANDRIEU

**LES GRANDES ERREURS**

INTERVIEWS & REPORTAGES  
Emilie Clavis  
Milos Sarcev  
Serge Dessel  
Lionel Casini  
Homage à Momo Benaziza

**ALIDA FARAJ**  
IFBB BIKINI  
PHOTO DAVID ANDRIEU

**TRAINING : ÉPAISSEUR DU DOS**

**FAT BURNING**  
CARDIO EN SALLE

**DES POMMES pour après LA PÊCHE !**

**LES 5 MEILLEURS EXERCICES**

**SOMMES-NOUS FAIT POUR PRÉVENIR DU MUSCLE**

**LES BRULEURS DE GRAISSES**

**La PERSONNALITÉ et les PERFORMANCES SPORTIVES**

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

# FITNESS MAG

EDITION N°40 / 09-2016

**EMILIE CLAVIS NÉDÉLEC**  
IFBB BIKINI  
PHOTO DAVID ANDRIEU

**LES GRANDES ERREURS**

INTERVIEWS & REPORTAGES  
Emilie Clavis  
Milos Sarcev  
Serge Dessel  
Lionel Casini  
Homage à Momo Benaziza



**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING SCÉNIQUE

Mise en page Karen et propos recueillis par **Karen Félix**

**Lionel Casini** : Cette année pour la première fois j'ai fait appel aux services de Karen Félix pour le Coaching Scénique.

Je ne regrette pas du tout cette démarche bien au contraire !

Plusieurs personnes m'avaient venté les mérites de ses coachings et je confirme leur efficacité.

Grâce à tous ses conseils j'ai une vision et une approche du bodybuilding complètement différente !

**LIONEL CASINI** 





# COACHING SCÉNIQUE

**ALEXANDRA : athlète et épouse de Lionel**

**J'ai été agréablement surprise** lors de son l'évolution sur scène !

Cette année j'ai découvert un nouveau Lionel : la démarche, le posing, le sourire...tout a changé !

J'ai vraiment partagé le plaisir qu'il a pu ressentir. Il est épanoui et ça c'est une belle victoire !

**Merci KAREN** de lui avoir permis de se révéler !!!



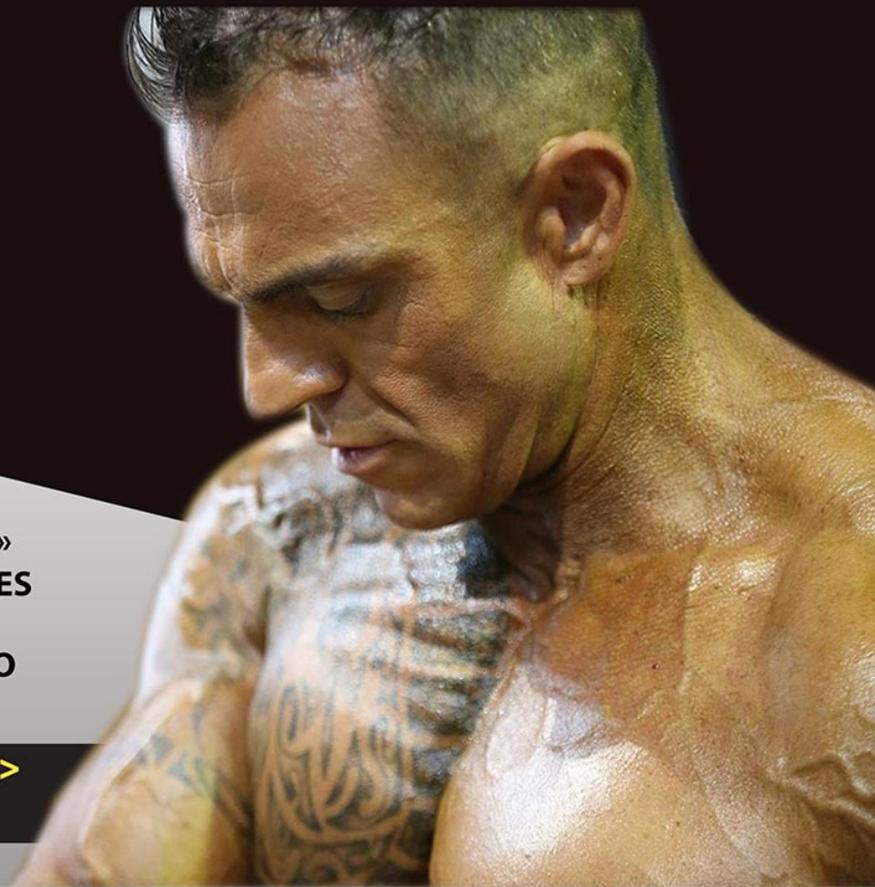
## **Lionel CASINI :**

J'ai gagné en confiance ce qui m'a permis de prendre énormément de plaisir sur scène et cela c'est remarqué !!!

En effet mes mouvements et l'enchaînement de mes poses sont nettement plus fluides et j'ai, du coup, découvert de nouvelles sensations.

Merci à Karen de m'avoir fait découvrir des capacités qui me paraissaient inaccessibles ! Une chose est sûre notre collaboration n'est pas prête de s'arrêter !

**MERCI KAREN !**



SIMPLE ET PRATIQUE LE PACK «MAKE UP»  
EFFACE VOTRE FATIGUE ET TIENT SOUS LES  
PROJECTEURS SANS COULER.  
IL EST CONSTITUÉ DE FOND DE TEINT PRO  
LONGUE TENUE MATIFIANT.

**1ÈRE PHOTO EN 2016 AVEC MAKE UP ->  
PHOTO CI DESSOUS AVEC TAN :**

## COACHING MAKE UP



Pour sa saison 2016 Lionel essaye le make up a la place du tan et l'adopte pour son effet bonne mine, sa longue tenue et son confort.

Une fois appliqué le make up ne coule pas !  
Testez vous aussi le pack make up pour votre  
prochaine saison ! info : **karen felix trainer** 



**MY  
COUSTELS**  
IFBB PRO  
Coach sportif



# la recette de My

Recette et photos : My Coustels

## CAKE PROTEINE CHOCOLAT

Complétez votre alimentation en protéines, avec un shaker en post training est l'idéal. Mais de temps en temps, je prends le temps de cuisiner des collations solides pour pouvoir les partager avec des amis et question pratique également, je peux les



### Ingrédients :

- 3 Blanc d'œufs , 1 Jaune
- 2 petit suisse 0% MG
- 1 Banane
- 1 dose protéine whey isolate (j'ai utilisé la marque Scitec mais vous pouvez utiliser une autre)
- 15 g beurre de cacahuète
- 60g de Maizena
- 2cs d'édulcorant
- 1 cc de cannelle
- 1 cs de cacao amer sans sucre
- ½ sachet de levure chimique

### Préparation :

- 1) Dans un saladier, casser et mélanger les 3 blancs œufs et le jaune
- 2) Ajouter les petits suisse puis la banane
- 3) Incorporer la protéine en poudre et battre énergiquement avec un fouet
- 4) Bien mélanger et ajouter le beurre de cacahuète
- 5) Incorporez la farine de maïs en pluie puis bien remuer pour former une belle texture.
- 5) Une fois le mélange bien lisse, incorporer la cannelle, le cacao amer
- 6) Terminer par l'édulcorant pour sucrer selon vos goûts et la levure chimique
- 7) Mettre la pâte dans un moule à gâteau à cake
- 8) Enfourner environ 35 minutes à 170 °C (selon le four), vérifier la cuisson en piquant avec une fourchette au bout .



CHRISTOPHE  
CORION  
Reporter



# PORTRAIT



# Serge DESSEL



Photothèque Serge DESSEL

**Ancien compétiteur en NABBA et IFBB Serge Dessel a réalisé une très belle carrière en professionnel . Retour sur le parcours d'un champion français beaucoup trop méconnu .....**

**Christophe Corion : Bonjour Serge, peux tu rappeler ton parcours pour les plus jeunes lecteurs ?**

*Serge Dessel : Avant d'être Bodybuilder j'étais athlète de stade sur 400m haies niveau national, j'ai été remplaçant au NIKAIA de Nice, ou j'ai pu rencontrer la légende vivante Carl Lewis.*

**CC : Quel est ton palmarès ?**

*SD : Sur ma carrière de bodybuilder j'ai remporté le titre de Champion de France à la NABBA (AFFFB) en 1992 Champion d'Europe NABBA 1996, Champion du Monde toutes catégories NABBA 1996, Mr UNIVERS NABBA 1996.*

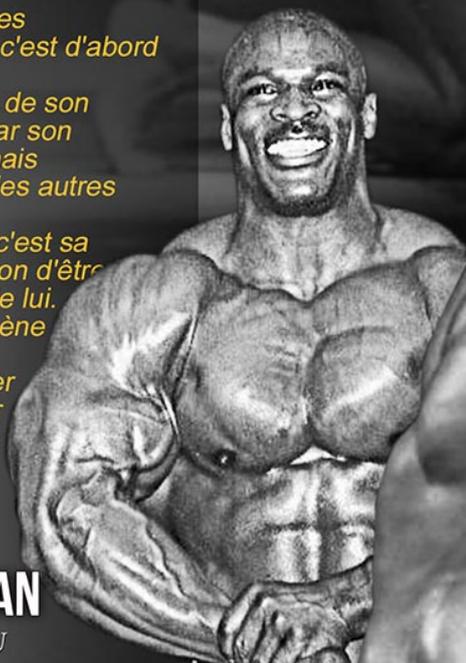
**CC : Tu m'expliquais récemment que tu as concouru contre Ronnie Coleman, ça fait quoi de se retrouver à côté d'un tel phénomène ?**

*SD : J'ai toujours respecté tous mes adversaires, mais le bodybuilding c'est d'abord un sport contre soi même.*

*Ronnie a été le plus grand athlète de son époque, très impressionnant de par son volume et sa qualité musculaire mais aussi par sa gentillesse vis à vis des autres athlètes.*

*Ce qui m'a surtout impressionné c'est sa gentillesse, son humilité, et sa façon d'être attentif à ce qui se passe autour de lui.*

*Une petite anecdote qui nous ramène au GP d'Angleterre 2000 : Je cherchais de l'eau pour m'hydrater en backstage avant de monter sur scène...Ronnie qui n'était pas loin s'en ait aperçu et à compris : il m'a tendu sa bouteille.*



**RONNIE COLEMAN**

Photo : PIERRE MAZEREAU



**Christophe Corion : Quels sont les meilleurs souvenirs que tu gardes de ta carrière de compétiteur ?**

*Serge Dessel : Quand on dit que les voyages forment la jeunesse il faut comprendre que ça montre une autre facette de la vie. J'ai eu la chance grâce au sport de voyager et de rencontrer beaucoup de gens. Ça m'a permis de voir d'autres cultures, d'autre façon de penser, et de se rendre compte que finalement on est pas si mal chez nous. Mais mon meilleur souvenir de compétiteur reste ma victoire totale aux Championnats du Monde NABBA en 1996. C'était MON JOUR..*

*il y a des moments comme ça dans la vie ou tu sens que tout est ok et que tout se déroule comme sur un plan. Ce titre il était pour moi et je le savais dès le matin. Je m'étais entraîné des années pour ça, j'avais gagné ma catégorie aux Championnat d'Europe une semaine avant et je m'étais remis dans le rouge juste après...pas de pizza ou autre cheat meal. Ce titre je le voulais.*

**CC : Quel style d'entraînement utilisais-tu ? ( plutôt lourd ? Intensif ? Mixité des techniques ? )**

*SD : J'ai crée ma méthode d'entraînement il y a 30 ans avec laquelle j'ai toujours fonctionné et que j'utilise encore aujourd'hui.*

*Un bouquin est en préparation et va bientôt sortir donc je n'en dirais pas plus.*

*Je peux juste te dire que tous ceux que j'ai entraîné avec cette méthode ont tous eu des résultats extraordinaires.*

*La plupart des compétiteurs que j'ai suivi et à l'époque il y avait beaucoup de filles en catégorie bodyfitness qui correspondrait maintenant à la catégorie bikini...toutes les compétitrices donc ont obtenu pour la plupart des classements au niveau national et international avec pour certaines des titres de Championne d'Europe, Championne du Monde..*

*L'entraînement ne doit pas être négligé et repose sur des bases physiologiques pour tous les sports ; le bodybuilding n'est pas une exception.*



**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**SERGE DESSEL (FRA), NABBA EUROPEANS 1995 [EUROSPORT] MEN 2 - PLACE 2**



**Christophe Corion : Que penses tu de l'évolution de notre discipline ?**

*Serge Dessel : Quand j'ai arrêté ma carrière, j'ai fait un break de 10 ans avec ce milieu. J'y suis revenu parce que Jessica Radix a été ma stagiaire pour son BPJEPS . Je constate que les athlètes ont accès à beaucoup de choses maintenant, ne serait ce qu'au niveau diététique et compléments alimentaires. Le problème reste la qualité des informations et des produits. Sur le plan des informations rien n'a vraiment changé et on retrouve les mêmes aberrations comme par exemple le fait de consommer des blancs d'œufs et uniquement des blancs...ça fait sourire. Preuve que ce milieu n'évolue que par les on-dit et la transmission d'informations de personne à personne sans vérification de la véracité des propos. Sur le plan des compléments alimentaires ; de grandes firmes se sont introduites sur le marché et proposent des produits marketing. La qualité gustative est parfois bonne mais la qualité du produit elle l'est moins. Les prix affichés sont assez bas parfois très bas ce qui paraît illogique.*



*Quand on sait qu'il faut 33 litres de lait pour obtenir 1kg de poudre de protéines brutes, certains prix sont justes irréels et automatiquement laissent planer le doute sur la qualité des matières premières et de la réelle composition des produits, l'utilisation des certains de leur produit n'a rien à faire dans la préparation à la compétition...Mais c'est un autre débat.*

**CC : Quel adversaire t'a le plus impressionné dans ta carrière ?**

*SD : MOI ; parce que encore une fois, le seul vrai adversaire que j'ai eu et avec qui j'ai du vraiment me battre c'était MOI. Les autres compétiteurs sont des partenaires sans qui la compétition ne serait pas possible. Ce sport est un sport individuel et il n'est pas question d'aller combattre un adversaire ...Si tu penses comme ça ; change de sport. Là on parle d'une forme d'art corporel. Tu dois composer avec toi même, trouver la meilleur stratégie d'entraînement et de nutrition pour te sculpter le corps parfait. Lorsque tu y arrives... Tu gagnes .*

**CC : Maintenant que tu t'es retiré des compétitions, peux-tu nous parler de ton activité de coaching ?**

*SD : Je suis coach et préparateur physique depuis 30 ans maintenant. J'ai crée une Team autour de moi qui s'appelle **SERGE DESSEL ACADEMY** tous les coachs sont diplômés avec des spécialités. Je propose aussi du coaching à distance pour les personnes qui sont inscrites dans les clubs discount et qui veulent avoir un programme réaliste pour évoluer par rapport à leur objectif.*

**CC : Un petit mot sur ta Team ?**

*SD : Il y a deux Team : **La Team SDA** qui est composée de différents coachs et qui va croître sur les grandes villes en France avec un concept assez novateur, je recherche à ce propos des coachs qui voudraient travailler avec nous pour étendre la notoriété de la **SERGE DESSEL ACADEMY** où nous proposons des prestations de services basées sur des recherches scientifiques **La Team compétition de SDN** est composée de différents compétiteurs hommes et femmes qui concourent dans différentes catégories et dans différentes fédés, Donc pas d'étiquette. Et oui, Ça se passe comme ça chez SDN*

**CC : Même question pour la nutrition sportive car tu as crée **SERGEDESSELNUTRITION****

*SD : J'ai crée une gamme de nutrition sportive il y a plus de 15 ans que je n'avais jamais réellement développé. J'ai pris la décision l'année dernière de rentrer en compétition sur le marché. Tous les produits sont Français ça c'est la première chose. Ensuite la qualité des produits est une priorité pour moi. La qualité digestive est la base ensuite l'aminogramme et le coté gustatif. N'oublions pas que nous sommes en France et que coté goût on sait faire. Une deuxième gamme vient de voir le jour avec deux produits sortis sur quatre, son nom : **IRON WARRIORS** Pour cette seconde gamme la qualité des matières premières est également privilégiée.*

contact  
 mail [sergedesselnutrition@gmail.com](mailto:sergedesselnutrition@gmail.com)  
 Site internet [www.sergedesselnutrition.com](http://www.sergedesselnutrition.com)





**ERIC RALLO**  
Fondateur Fitness Mag  
Rédacteur en Chef  
Conseiller bien-être  
& longévité



# PODCAST TOUR



**Suivez-moi  
sur la chaine  
FITNESS MAG**

S'abonner

# STANIMAL

**STANISLAS DE LONGEAUX** IFBB PRO

CLIQUEZ POUR REGARDER





CHRISTOPHE  
CORION  
Reporter



# HOMMAGE

# Mohamed

« The GIANTS **KILLER** »

# BENAZIZA

**Parti beaucoup trop vite à l'âge de 33 ans, Momo a réellement marqué l'histoire du culturisme. Champion du monde amateur dès sa première compétition en 1987, il explose en 1989 au point que le grand Lee Haney le surnommera THE GIANT KILLER.**

**L'année suivante lors de la Nuit des Champions il réussit à surclasser un autre futur roi de la discipline en la personne de Dorian Yates.**

**En 1992, Momo réussit une prestation de haut vol lors de Monsieur Olympia qui restera sa dernière apparition dans cette épreuve reine. Lors d'un GP aux Pays Bas il nous quittera laissant au passage un immense vide qui ne sera jamais comblé près de ses proches et de ses fans .....**

**A notre tour de lui rendre hommage pour ne surtout pas l'oublier cette année cela fera déjà 24 ans .....**  
**Merci pour tout Momo**



# HOMMAGE À MOMO

« L'ALTAS ALGÉRIEN »



**Steve BRISBOIS**  
IFBB Pro

*Nous étions très proches car il ne parlait que le français ainsi je lui servais d'interprète dans de nombreuses occasions. Malheureusement Momo a tout mis en œuvre pour devenir bodybuilder professionnel et il en a payé le prix. Je me souviens qu'il avait un comportement très distant avec beaucoup de monde excepté moi. Je fus extrêmement choqué quand j'ai appris ce qu'il lui arriva et ce fut en quelque sorte un électro choc pour moi. Je ne voulais pas en payer le prix fort. Merci à toi de m'avoir contacté pour me demander ce que je pensais de lui. Il était un grand champion et un grand ami.*

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**Thierry PASTEL**  
IFBB Pro

*J'ai très bien connu Momo. Il était un très grand passionné et un très grand champion. Malheureusement il a payé le prix fort pour devenir le meilleur dans sa passion. Sa disparition prématurée laisse un immense vide.*



Photo Pierre Mazereau

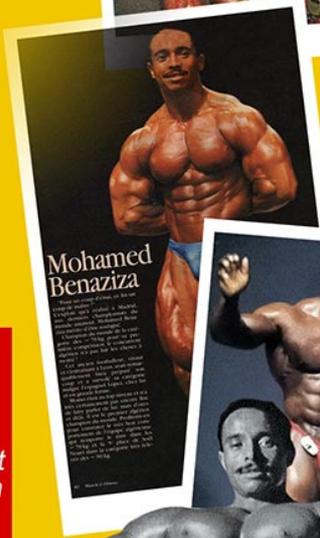
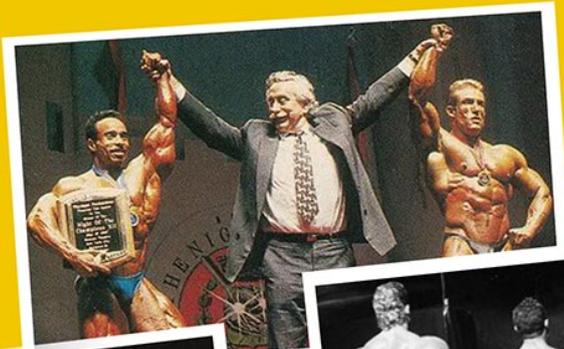


Photo Pierre Mazereau

**Eric CAGNARD**  
Champion de France IFBB

*Je pense que Momo restera et reste à l'heure actuelle le meilleur culturiste. Il avait un superbe compromis entre la ligne et son extraordinaire masse malgré sa petite taille. Il avait aussi une superbe qualité musculaire.*



**Serge DESSEL**  
Bodybuilding Champion

*Je n'ai pas connu personnellement Momo. Je l'ai côtoyé à quelques rares occasions c'était quelqu'un de humble et d'une extrême gentillesse. Il a ouvert la voie et élargit le champ pour les bodybuilders français.*

# FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

# REJOIGNEZ NOUS ABONNEZ-VOUS

▶ INSCRIPTION NEWSLETTER

**S'ÉDUCUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER**

**#FITNESSMAG**



LE MEILLEUR  
**DU**  
**FITNESS**

## *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** - Fondateur et Rédacteur en Chef