

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

FITNESS MAG

EDITION N°43 / 12-2016

**SURCHARGE et
EPUISEMENT des
RESSOURCES**

**TEST
PRODUITS :
ISO WHEY**

**DÉBUTEZ &
PROGRESSEZ
AVEC LA
PERFORMANCE
PROGRESSIVE METHODE**

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

**Hervé Costa
Hattie Boyle
Magali Guillotin
Melanie VanHoutte
Alicia Haverlant**

**FULL BODY
MUSCULATION
POIDS DE CORPS
SANS MATERIEL**

**STRETCHING
COMMENT
ÊTRE SOUPLE ?**

**COMMENT BIEN
S'ENDORMIR ?**

**★ HERVÉ COSTA ★
L'ENTRAÎNEMENT D'UN**

GLADIATEUR

ZOOM SUR...

**LES ÉLÉVATIONS
LATÉRALES
AVEC HALTÈRES**

PHOTO ALEXANDRE CADEL

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

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

© 2016 FITNESS MAG

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#43
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.



HERVÉ COSTA



Photo **Alexandre CADEL**



AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



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-GORDIA
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 Series 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

ÉDITORIAL

#43
FM

Joyeuses fêtes de fin d'année !



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

Chers lecteurs, chères lectrices,
Une année de plus s'achève et avec elle de nombreux projets et une multitudes de challenges relevés pour un grand nombre d'entre nous.

Qu'il s'agisse de prendre soin de soi, recouvrer la santé ou bien performer dans votre discipline de prédilection, chacun d'entre nous avons suivis de manière rigoureuse le « cap » et redoubleront d'effort en 2017.

Certes, nombre d'entre nous feront une pause bien méritée afin de pouvoir profiter pleinement des fêtes de fin d'années, des retrouvailles en famille et célébrerons comme il se doit de la Noël ainsi que le réveillon du 31 !

Restrospective

En 2016, le magazine avait pris la décision de se tourner davantage vers le Fitness et le bien-être.

Un média qui se veut un lieu d'échange et de partages sans filtres, ni interdits afin de ne plus subir les diktats des médias mainstream, offrant ainsi une alternative journalistique bien plus proche de vous.

Vous avez répondu présent et je tenais à vous remercier ainsi que toute mon équipe de rédaction sans qui je le répète une fois encore, rien ne serait possible !

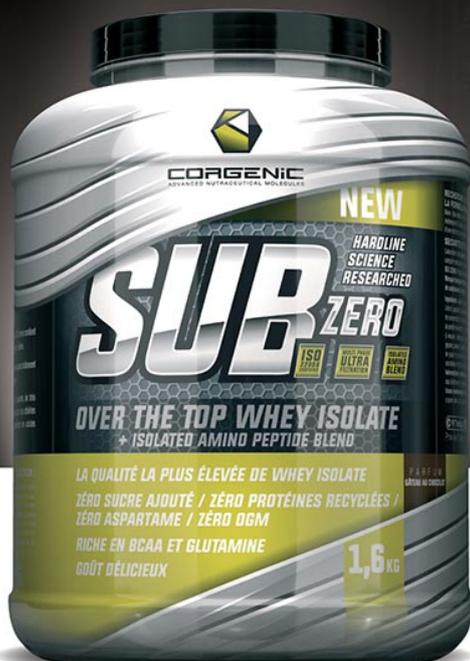
Merci également à tous les annonceurs qui font confiance à Fitness Mag en terme de communication dématérialisée

SUB ZERO

ISO
22000
CERTIFIED

MULTI PHASE
ULTRA
FILTRATION

ISOLATED
AMINO
BLEND



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE
DE WHEY ISOLATE

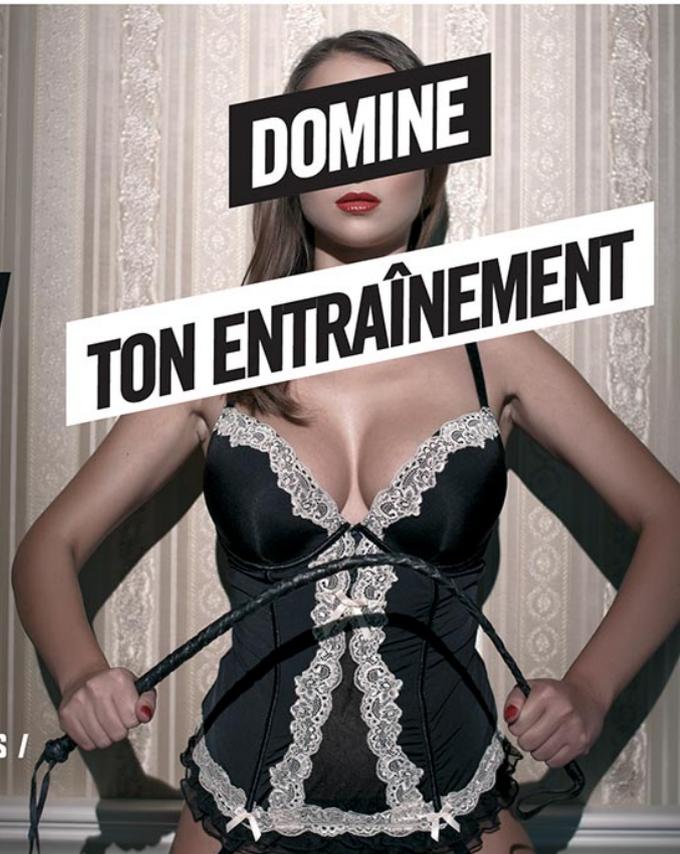
RICHE EN BCAA
ET GLUTAMINE

ZÉRO SUCRE AJOUTÉ /
ZÉRO ASPARTAME /
ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES /
ZÉRO DGM

GOÛT DÉLICIEUX

LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE
ZÉRO SUCRE AJOUTÉ / ZÉRO PROTÉINES RECYCLÉES /
ZÉRO ASPARTAME / ZÉRO DGM
RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE
GOÛT DÉLICIEUX

1,6 KG



DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



A travers le magazine, j'ai toujours désiré transmettre des informations de qualité, fortes de la légitimité et crédibilité de leurs auteurs.

J'ai toujours voulu apporter des solutions adaptées aux besoins du grand nombre, sans langue de bois, sans artifices et par dessus tout sans mensonges, car le marketing et la recherche du profit à bien trop longtemps corrompu et faussé l'information concernant la pratique sportive culturiste, allant d'entraînements et plans alimentaires totalement déconnectés de la réalité et réalisables que par une infime minorité d'athlète surdoués...

Cela n'avait que trop duré !

Nous rencontrons tous plus ou moins les mêmes interrogations et ces dernières trouveront des réponses dans les prochains numéros.

Le savoir est un important, mais la connaissance issue de l'expérimentation est primordiale pour découvrir l'approche la plus adaptée à vos besoins.

Pour ma part je développerais davantage ma rubrique coaching en détaillant l'exécution d'exercices de musculation incontournables et bien souvent négligés.

Je dédirais une part importante comme vous le savez déjà à l'éducation et la prévention des risques concernant une pratique intensive voir addictive. Enfin, de nombreux contenus thématiques liés à la physiologie humaine, la diététique, ainsi que les différents facteurs de trouble métabolique moderne feront de votre magazine Fitness Mag, votre partenaire pour vous guider dans votre pratique sportive.

« pace e salute »

Eric Rallo Giudicelli

Créateur et Rédacteur en chef FITNESS MAG.

**VOTRE PUBLICITÉ
SUR FITNESS MAG**

contactez-moi

E-mail : contact@fitness-mag.fr



**SOUTENIR
FITNESS MAG**

faire un don



MPT
Musculation Pour Tous

1er groupe français



Repas fitness à domicile
Code réduction : **MPT15**
<http://selfcarenutrition.com>

Vous souhaitez de
*Joyeuses
Fêtes*



Athlètes du mois

BERTRAND LIM **EARLA SPARO**

dixi
Photography



Rejoignez-nous sur Facebook

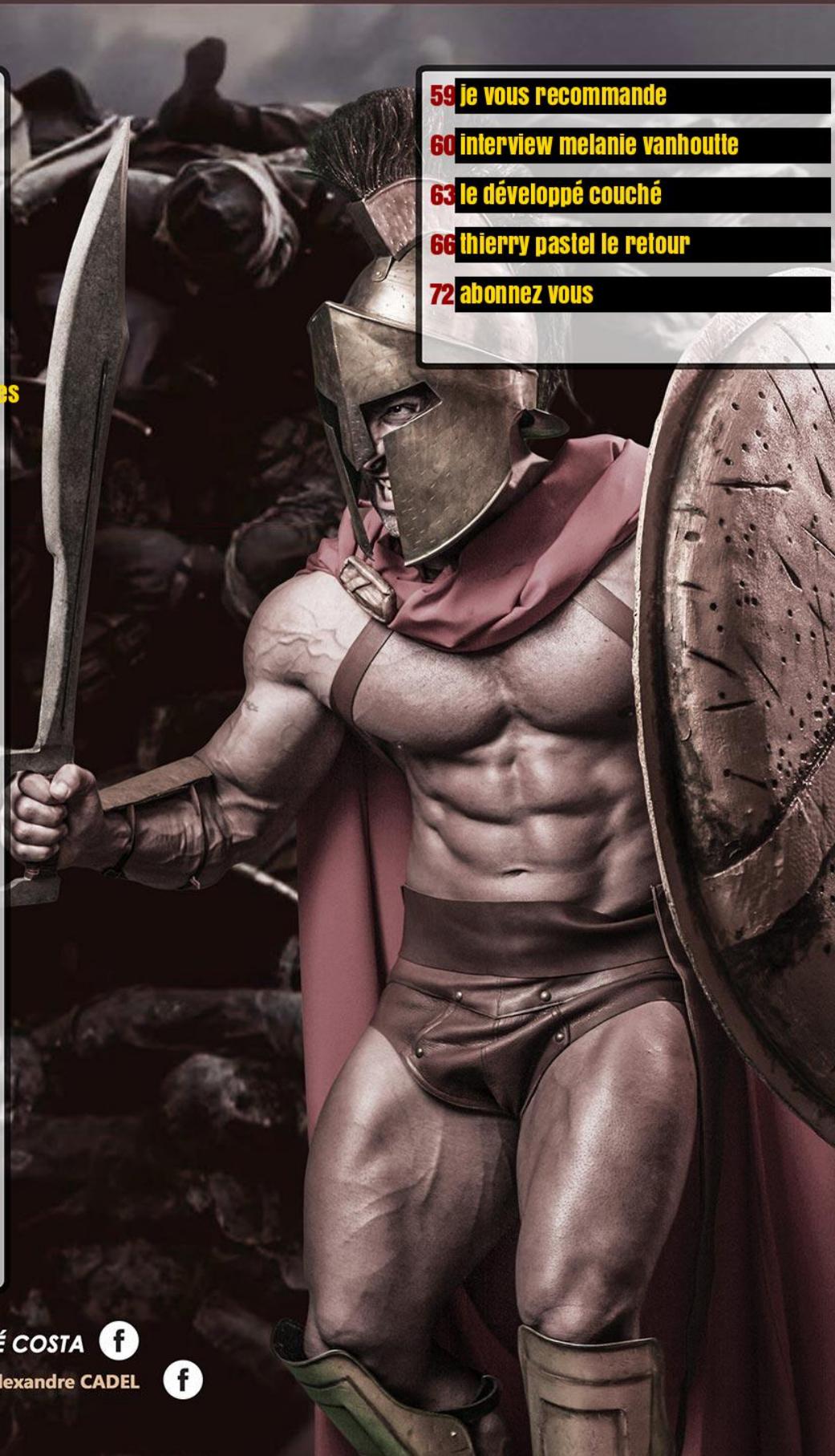
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1 **couverture fitness mag n°43**
- 2 **boutique fitness mag**
- 4 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **hervé costa le gladiateur**
- 16 **surcharge et épuisement des ressources**
- 19 **santé publique**
- 20 **notre bien le plus précieux**
- 23 **force et apprentissage technique**
- 29 **les élévations latérales**
- 33 **telechargez le magazine**
- 34 **comment bien s'endormir**
- 37 **débuter et progresser en ppm**
- 43 **hattie boydle**
- 47 **musculation poids de corps**
- 48 **séance dos puissance avec elastiques**
- 49 **stretching**
- 50 **magalie guillotin**
- 53 **faire un don**
- 54 **moelleux au chocolat dreamie**
- 55 **test produits**
- 56 **coaching scénique**
- 58 **les conseils de tréderic delavier**

- 59 **je vous recommande**
- 60 **interview melanie vanhoutte**
- 63 **le développé couché**
- 66 **thierry pastel le retour**
- 72 **abonnez vous**



HERVÉ COSTA 

Photo Alexandre CADEL 

OFFRE DE LANCEMENT - 20%

CODE PROMO : FITMAG

www.cz-nutrition.fr



OFFRE DE
LANCEMENT
-20%

CODE PROMO
FITMAG

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



100% of The Most Superior Whey Protein
High Rate of BCAA and Glutamine
Less Than 3,6 g of Carbohydrates

100% de whey proteïne de haute qualité
Hauts dosages en bcaa et glutamine
Seulement 3,6 grs d'hydrates de carbone

2000 g

CHOCOLATE

AFFICHEZ-VOUS, CONTACTEZ-NOUS



EMAIL : CONTACT@FITNESS-MAG.FR





ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

▶ HERVE

COSTA

L'ENTRAÎNEMENT D'UN GLADIATEUR

PHOTO ALEXANDRE CADEL

J'ai pour l'habitude de le surnommer « Mr Pectoraure » (à juste titre vous en conviendrez !), je l'ai invité à deux reprises à figurer dans mes podcasts sur Youtube, une première fois avec le sphinx Francis Benfatto et dernièrement pour parler de son récent succès à la coupe de France ainsi que sa vision « old school » du culturisme.

Aujourd'hui, Hervé nous fait le plaisir de nous dévoiler quelques astuces concernant l'entraînement de ses pectoraux



CLIQUEZ POUR REGARDER

OLD SCHOOL AND FIGHTING

SPIRIT

IMPACT NUTRITION
LET'S GAIN THE POWER!

PODCAST :
ERIC RALLO - HERVÉ COSTA



Copyright Jeff Ballester



Lors de sa victoire à la Coupe de France 2016 en -85kg

L'ENTRAÎNEMENT D'UN
GLADIATEUR

Tout le monde veut une grosse cage , mais combien s'entraînent vraiment pour l'obtenir ?

par **Hervé Costa**

Lundi , jour international des pectoraux ! on y voit de tout...

Des charges lourdes sans technique et des entraînements mal structurés , des circuits à n'en plus finir et beaucoup de machine au détriment des charges libre , bref...Ce n'est pas le bon cocktail du développement .
L'épaisseur de mes pectoraux, beaucoup se demandent comment j'ai pu avoir une telle épaisseur , je dois avouer que c'est en partie génétique, mais c'est le travail lourd aux charges libres qui a maximiser l'ensemble et contribué a cette densité.



Lors d'une séance type pour les pectoraux ne vous fatiguez pas avec 6 ou 7 exercices différents sous prétexte de solliciter plusieurs zones...Le bench press lourd à l'échec avec une bonne technique pulvérisera l'ensemble des fibres à lui seul sans avoir besoin de passer par de l'incliné par la suite, préférez un mouvement comme les écartés haltères ou poulie vis à vis pour finir pour séance .





“ c'est le travail lourd aux charges libres qui a contribué à cette densité musculaire ”



IN IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER!

La marque des meilleurs

HERVÉ COSTA

ANNE-LISE COSTA

Pectoraux | Une de mes séances types

Je commence par de la pré-fatigue à la poulie vis à vis en écartés à raison de 2x25 répétitions, cela va me permettre «d'être en connexion directe sur mes pectoraux lors de l'exercice polyarticulaire suivant, cela génère donc une meilleure connexion neuro-musculaire, le fait d'être chaud, de préparer ses muscles et d'activer la production de liquide synovial "lubrifiant articulaire" et ainsi éviter les blessures en plus d'augmenter les performances .

Aujourd'hui pas de bench press, en effet, quand je décide d'introduire les dips dans une séance, je commence par de l'incliné à 30 degré et non 45 car cela devient plus un mouvement d'épaules c'est l'erreur que beaucoup de personnes font et se plaignent de ne pas réussir à cibler le haut des pectoraux.



Développé incliné à 30°

L'ENTRAÎNEMENT D'UN GLADIATEUR



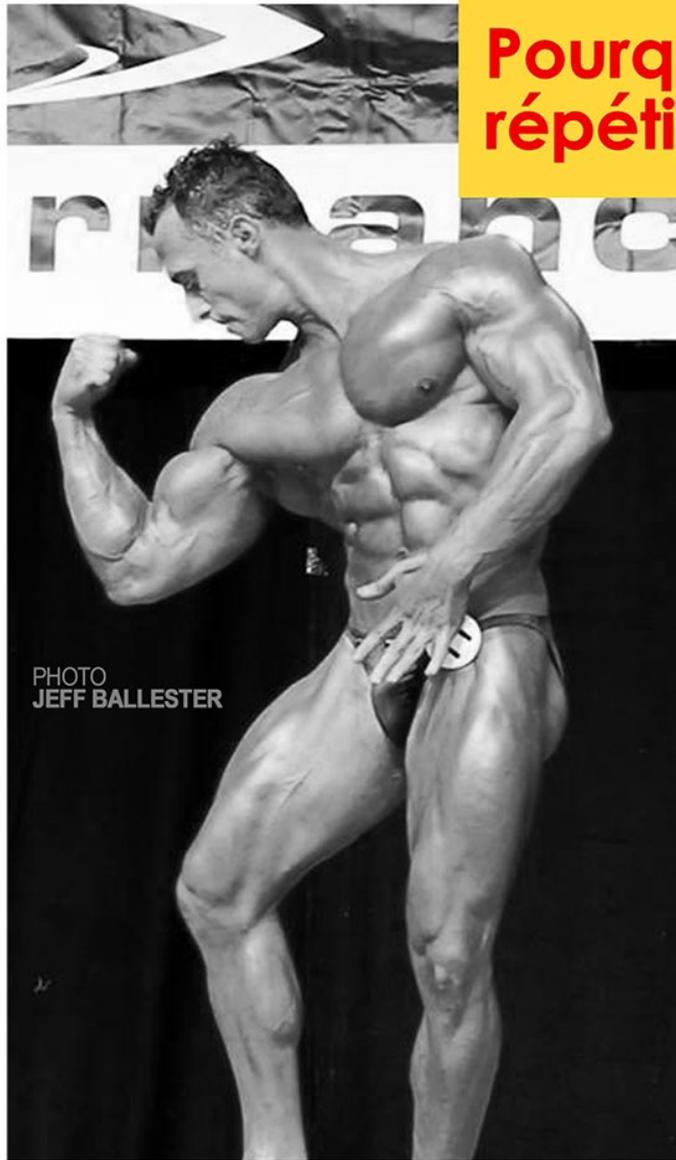
Poulie vis à vis



Je procède comme pour un maxi, je monte de 3 en 3 répétitions similaire au pyramidal jusqu'à arrivé à la série " Ultime " ou il faudra effectuer 6 reps. Puis je redescends sur 4 séries entre 6 à 8 répétitions toujours à l'échec ! Peu de séries, peu d'exercices mais tout à l'échec.

Important

Aucun coach n'est capable de vous dire combien de repos ils vous faut entre les séries, prenez le temps nécessaire pour revenir fort sous la barre, il est plus important d'arriver à l'échec musculaire que celui du souffle du au manque de récupération. Et celui qui pense sécher plus en réduisant les temps de repos je l'invite à revoir ses copies.



Pourquoi de 3 en 3 répétitions ?

Pour la simple raison d'habituer le corps à une charge plus élevée petit à petit sans accumuler de la fatigue et arriver en forme à la série la plus lourde.

Les DIPS:

C'est incontestablement le mouvement qui a ajouté le plus de masse et d'épaisseur sur la partie basse de mes pectoraux. Comme pour le squat la technique doit être irréprochable en amplitude complète ! Les dips Triceps avec demi flexion ça ne devrait pas exister , tout

comme le 1/4 de squat...Pour maximiser le stress sur les pectoraux , penchez légèrement votre buste vers l'avant et le contraire pour cibler les Triceps restez à la verticale , mais toujours en amplitude complète



iN IMPACT NUTRITION

LET'S TAKE THE POWER !



CYNTHIA BENVENUTO



WWW.IMPACTNUTRITION.FR    

“ Pour moi un exercice exécuté à 50% de son amplitude donnera des gains de 50%, quelle perte de temps...”

■ Les écartés vis à vis

Retour à l'écarté vis à vis avec **3 séries de 15 répétitions en contraction isométrique 2"**

- 1** : Phase concentrique explosive
- 2** : contraction isométrique de 2" secondes, les deux mains se touchent légèrement sous le visage pour cibler l'ensemble de la cage
- 3** : Phase excentrique lente d'environ 5" secondes.

Pour ceux qui ont des pathologies épaules bien évidemment évitez de trop descendre pour limiter les tensions sur celles-ci. C'est parti pour 5 séries à l'échec lesté de 8 répétitions !

Après avoir effectué 5 séries à l'incliné et 5 séries aux dips à l'échec avec des charges très lourdes je peux vous dire qu'il ne reste plus beaucoup de fibres à détruire, on va donc s'occuper de ce qu'il reste pour finir en beauté.





Poulie vis à vis



Avant je faisais trop d'exercices, trop de séries, puis j'ai compris que le trop ne servait à rien, mettez l'intensité dans chaque série, à l'échec, lourd selon vos capacités, laissez reposer vos muscles sans faire de rappel inutile et concentrez vous sur la prochaine séance pour quelle soit autant productive que la précédente. Un muscle plus fort est un muscle plus gros, faite en sorte de noter vos progressions. Pour progresser il faut de la charge additionnelle peut importe le temps que cela prendra, le principal c'est d'évoluer à votre rythme. Arrêtez de regarder les performances du voisin, nous sommes tous différents avec des objectifs différents.

MAIS POUR DEVENIR FORT ET ATHLÉTIQUE IL N'Y A PAS 36 CHEMINS ! ÉVITEZ LES SÉANCES MARATHON !

Orientez vous sur le lourd et des mouvements polyarticulaires avec amplitude complète et technique irréprochable. Ne vous compliquez plus la vie à chercher la méthode miracle, et comme on dit chez nous :

“ C'est dans les vieilles marmites qu'on fait les meilleures soupes. ”



Pour la récupération nerveuse, il existe des cycles avec des semaines dites de " De-Load " dont je suis contre ! Un bodybuilder n'est pas un Powerlifter. Si vous avez besoin de repos prenez une semaine loin de la salle pour vous ressourcer, plutôt que de soulever des charges à 60% sans intensité. Un repos se prend au besoin, cela ne se planifie pas. La meilleure façon que j'ai trouvé pour récupérer est de changer la chronologie de la séance toutes les 2 semaines, c'est à dire que je commence par mes exercices d'isolation et je termine par mon exercice polyarticulaire. Vous verrez comme cela est surprenant d'arriver fatigué sous une barre qui normalement a pour habitude de vous voir arriver frais et fort...De ce fait moins de charge, système nerveux moins sollicité idem niveau articulaire.

La force doit être égale à l'apparence physique, c'est toute la crédibilité de notre discipline , en espérant bannir " gonflette " à tout jamais.

Les risques ?

Environ 1,1 milliard de personnes fument dans le monde et consomment de l'alcool régulièrement, et bizarrement ils ont peur des charges lourdes pour leur santé...

"Everybody wants to be a bodybuilder, but nobody wants to lift no heavy-ass weights."

Ronnie Coleman



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE



SURCHARGE ET ÉPUISEMENT DES RESSOURCES

ÉPISODE
#2



Nous avons vu lors de L'article précédent, combien l'idéologie dominante poussait à l'épuisement global des ressources y compris les ressources humaines. Par un conditionnement fort et délibéré de chacun d'entre nous, tout ceci nous semble inéluctable ...

Puisque des ressources sont consommées, il faut bien des consommateurs... parce que sans débouchées pour consommer ces ressources, leur exploitation est veine.

Avec l'épuisement des ressources (nerveuses, minérales et hormonales) de l'organisme, une des caractéristiques de notre époque c'est bien sur la surcharge...

Tantôt producteurs, tantôt consommateurs, nous alimentons cette logique folle chacun à son tour.



On ne cesse de nous dire, que nous consommons trop, trop souvent, sans faire de pause.

Et ces produits alimentaires qui surchargent l'organisme amènent nombre des dysfonctionnements : on pense immédiatement au diabète lié à la surcharge en sucre.

Et pourtant on continue à gaver les personnes atteintes de ces pathologies de sucres complexes. Ne me demandez pas où est la logique ; un enfant de 3 ans comprendrait que c'est juste aberrant...



TROP C'EST TROP...

Trop, c'est trop... On ne peut plus consommer. On est surchargé. Le problème, c'est que pour que le système puisse fonctionner, il faut toujours, toujours, toujours consommer sinon cela risque de faire chavirer tout l'édifice. Il est donc évident maintenant que la logique productiviste/consumériste actuelle va délibérément à l'encontre de nos besoins fondamentaux et vitaux.

Il faut bien comprendre aussi que pour amener à une consommation continue pathologique, il faut nécessairement déréguler les mécanismes de satiété (au sens le plus large du terme) naturels.

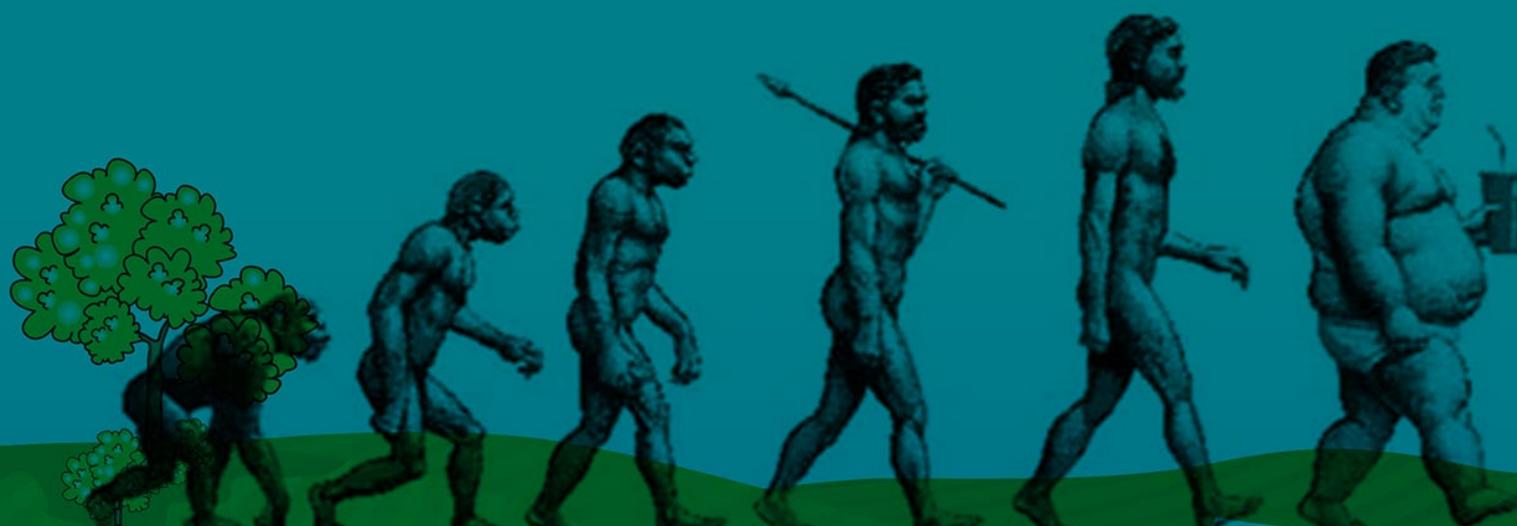
On peut donc postuler que ce système ne peut fonctionner que si l'organisme consommateur est globalement malade.

Malade de solitude et de vacuité pour justifier la surconsommation de biens et de services, malade au niveau du système appétit/satiété pour justifier la surconsommation de produits alimentaires.

Pour l'obésité il y a accumulation des graisses bien sûr aussi, qui sont plus que jamais le reflet ... du fait que l'on consomme trop, non adapté, associé à un corps qui est complètement dérégulé dans ses mécanismes de régulation de l'appétit.

Car j'avais oublié de vous le dire : on gave les oies en les forçant, on gave les humains en trompant leurs mécanismes de satiété et leur système de régulation de la prise alimentaire par des produits transformés « sur-appétissants » si vous me permettez l'expression.

Je pense par exemple aussi par exemple à ce qu'on appelle les protéines glyquées. Ce sont des amas de protéines qui se forment dans les artères qui sont responsables d'énormément de pathologies comme l'arthrose, l'artériosclérose et j'en passe... Cette altération des protéines consiste à une forme de caramélisation globale de notre organisme liée conjointement à une surcharge en sucres et en protéines. C'est aussi ce que l'on appelle les molécules de Maillard produites à l'intérieur même de l'organisme.



photos google images / Freepik et photothèque Thierry Casasnovas

Ce constat étant fait, il y a un moment où il faut la question : « que fait-on avec ça... ? »

Est ce que l'on continue à avancer dans la même direction à la fois individuelle est collective parce que « c'est comme ça » ou parce que « nos parents l'ont toujours fait » ou est ce que l'on prend une position résolument déterminées à ne plus se laisser prendre par ce jeu délirant ?

La encore, je ne vois qu'une seule alternative, **jeûner de la manière la plus globale qui soit.** J'aime étendre la notion de jeûne en jeûne global, jeûner à ce monde, aux injonctions de ce monde. La première étant : « consomme ; mange ; avale et produit.»

Alors face à l'impératif de consommation et de production s'établissant obligatoirement sur la maladie et l'épuisement, nous pouvons désormais proposer l'abstinence, le jeûne global qui est axé sur la réduction drastique de la consommation et de l'épuisement (voire du repos total) et sur un retour à la pleine santé de nos organismes individuels et collectifs. Des organismes qui ne tolèrent plus le gavage et l'épuisement, l'épuisement et le gavage.

Le jeûne est la plus formidable manifestation de désobéissance qui soit. C'est la plus parfaite réponse à l'injonction de ce monde, à l'esprit de ce monde et de cette époque, qui nous conduit directement à la tombe.

Au final, je crois de plus en plus qu'il n'est plus temps de s'opposer, il n'est même plus temps de résister, il est temps de sortir de ce jeu pathologique, et de jeûner délibérément à ce monde.





ERIC RALLO
 Créateur Fitness Mag
 Conseiller bien-être & longévité



SANTÉ PUBLIQUE!

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

Nelson Mandela

SORTIR DE LA #22 MATRICE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



CE QUI SE PASSE DANS L'INTESTIN, POURRAIT CHANGER VOTRE DESTIN

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

- Alimentation moderne
- ▼
- Intestin poreux
- ▼
- Passage de toxines
- ▼
- Maladies

LA METHODE SEIGNALET

Bien-être & longévité



ERIC RALLO

Rédacteur en Chef
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



LE CORPS NOTRE BIEN ▶ LE PLUS PRÉCIEUX



Si vous vous intéressez à la santé et au bien-être, vous devez sans doute connaître **Le docteur Catherine kousmine** et sa célèbre réflexion sur la valeur précieuse de notre enveloppe terrestre que nous malmenons et fustigeons dès qu'elle montre des signes de fatigue...

"J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien".



Catherine Kousmine, née le 17 septembre 1904 à Khvalynsk, en Russie, et morte le 24 août 1992 à Lutry, en Suisse, est un médecin d'origine russe. Elle est l'une des fondatrices de la médecine orthomoléculaire.



WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

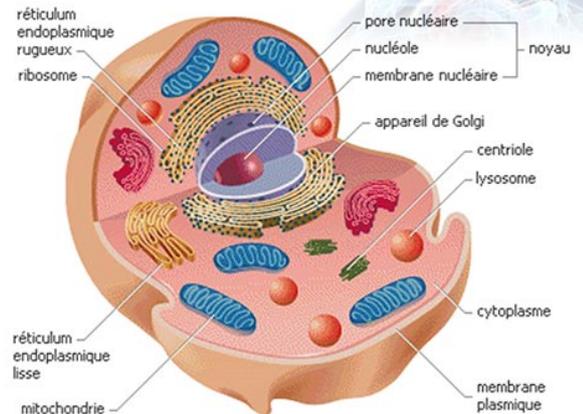
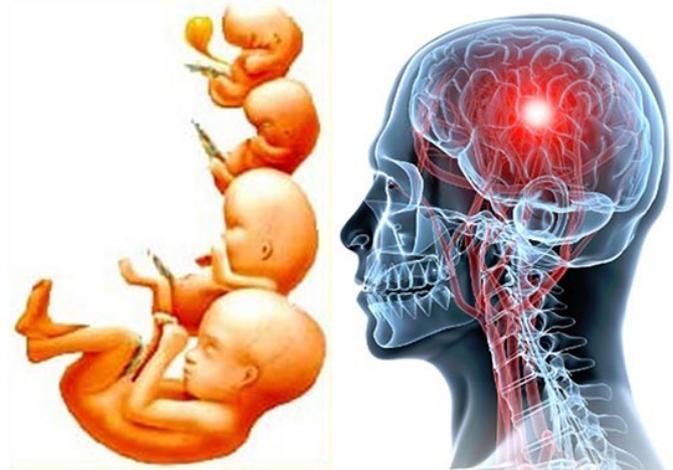
Mois après mois, année après année, nous passons ainsi nos journées, sans nous soucier du bien le plus précieux, le plus extraordinaire que nous possédons, **c'est-à-dire notre propre corps !**

CE DERNIER EST POURTANT NOTRE TOUT PREMIER VÉHICULE, nous l'occupons dès notre première bouffée d'oxygène et ce, jusqu'à notre dernier souffle de vie.

Avec plus de 100 000 milliards de cellules, plus de 200 os et 600 muscles, notre corps humain est une formidable machine vivante qui génère une activité intense et incessante.

En effet, à chaque seconde, nous assistons sans en être conscient à une multitude de bouleversement physiologique. Jour et nuit le corps renouvelle ses cellules, secrète des hormones, fait circuler le sang, dégrade les aliments pour en extraire ce dont il a besoin, élimine les déchets.

DES SYSTÈMES VITAUX QUOTIDIENS QUI TRAVAILLENT EN TOTALE SYNERGIE.



cellule humaine
la plus petite unité du vivant

PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

perfect bodies bastia

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

Photo Google images / Auteur non identifié

De manière extraordinaire, quasi miraculeuse si l'on s'y intéresse vraiment, on ne soupçonne pas l'infini justesse et finesse des multiples et complexes phénomènes opérant dans notre corps humain à chaque seconde de notre vie.

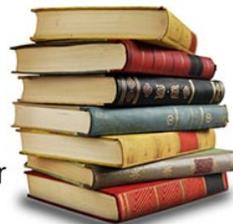
Pourtant, force est de constater que pratiquement personne d'entre nous, ne prête attention, ni se préoccupe de ce qui se passe en nous. Le Pr Henri Laborit (chirurgien et neurobiologiste) s'interroge à juste titre : « curieux que l'on demande un permis de conduire une auto, alors que l'on n'exige aucune qualification pour conduire son propre corps » qui est pourtant infiniment plus complexe »

Il suffirait d'un minimum de connaissances pour éviter certains dysfonctionnements ou faiblesses organiques et faire ainsi la prévention d'un grand nombre de maladies dites de civilisation.

C'est pourquoi, la connaissance, le partage et le respect d'autrui sont au cœur de mes valeurs.

Toute personne désireuse de s'affranchir des diktats marketing peut s'éduquer et acquérir de solides bases en physiologie tout en récupérant un savoir ancestral dans le but d'être autonome et capable de déterminer l'approche la plus adaptée à ses propres besoins.

En 2017, faites de votre santé votre priorité et trouvez les clés d'une meilleure compréhension pour essayer d'atteindre vos objectifs et mieux vivre votre quotidien.



REPRENEZ LE CONTRÔLE ET DEVEZ ACTEUR DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Eric Rallo Giudicelli

Conseiller bien-être et longévité



Photo Google images / Auteur non identifié

MICRO - AUTO ENTREPRENEUR - TPE - ARTISAN

Vos besoins...
LA SOLUTION



INFORMATIQUE & DÉVELOPPEMENT



Appelez-nous au

06 09 20 67 26

ou par email à contact@lnginfo.com

Depuis 2000
SARL LNG INFORMATIQUE



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



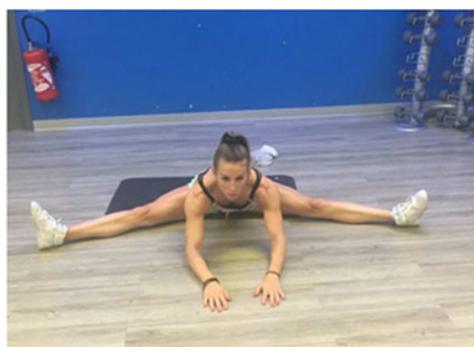
FORCE ET APPRENTISSAGE TECHNIQUE

2^{ème} partie

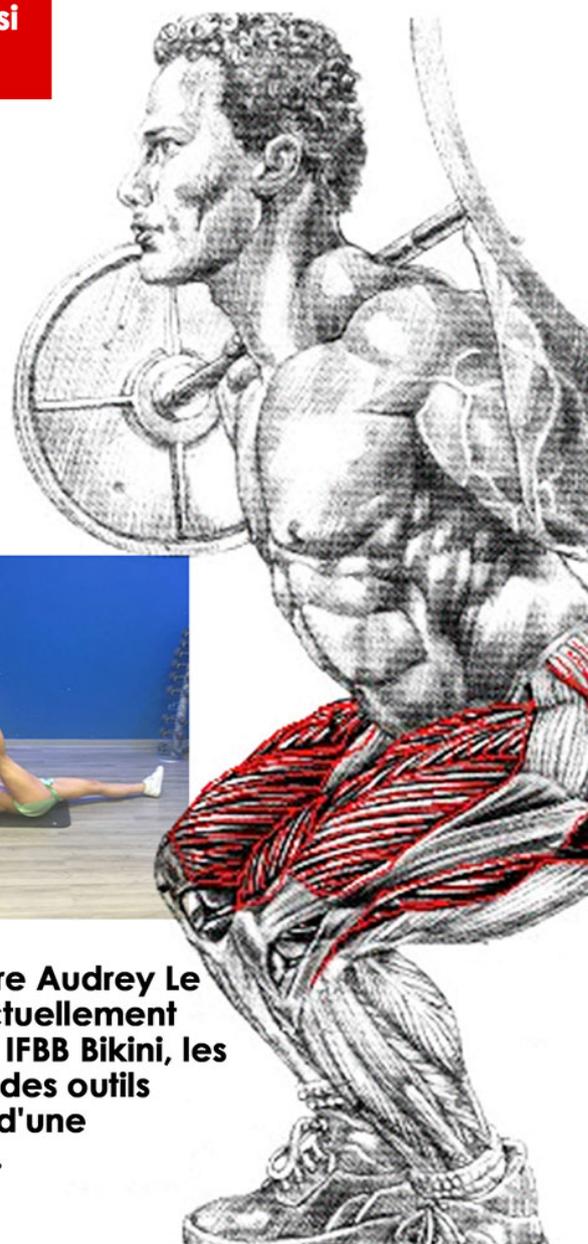
La pratique régulière d'étirements est nécessaire à l'amélioration générale de la souplesse, favorisant ainsi l'expression mécanique idéale du squat.



C'est plutôt bien parti pour ce bébé



Comme nous le montre Audrey Le Perff, qui s'entraîne actuellement pour une compétition IFBB Bikini, les étirements font partie des outils utilisés dans le cadre d'une préparation physique.

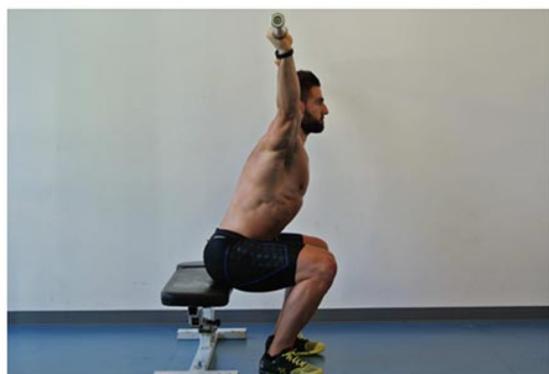


Malgré tout, il faut souvent avoir recours à un support ou au port de chaussures adaptées (haltérophiles) afin de retrouver un équilibre général momentanément rompu par le manque de souplesse plus ou moins important des jumeaux et du tendon d'Achille.

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

1er Exercice

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



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

2ème Exercice

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



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

3ème Exercice

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



Audrey pour qui le squat fait parti des exercices incontournables

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



Barre basse afin de réduire le levier vertébral



croquis de Frédéric Delavier

NUTRITION VETEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

BSA-shop

FUEL FOR YOUR PASSION

www.independenza.fr • 05 64 81 36 37

A METZ 260M²
LE PLUS GRAND MAGASIN DE NUTRITION EN FRANCE

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000 € D'APPORT 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 ² !
NEVERS 58	STRASBOURG 67	GIVORS 69	HERBLAY 95
BAIE MAHAULT 97	CAYENNE 97	SAINT DENIS 97	SAINT PIERRE 97
			NEUCHÂTEL CH.

/bsashop

LYSANE DELOURME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP

fuel for your passion

Le développé couché



Position permettant une meilleure fixation sur le banc et mécaniquement adaptée

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

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

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



**Mariane Bouvard
excellente
spécialiste du
développé
couché**

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

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

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

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

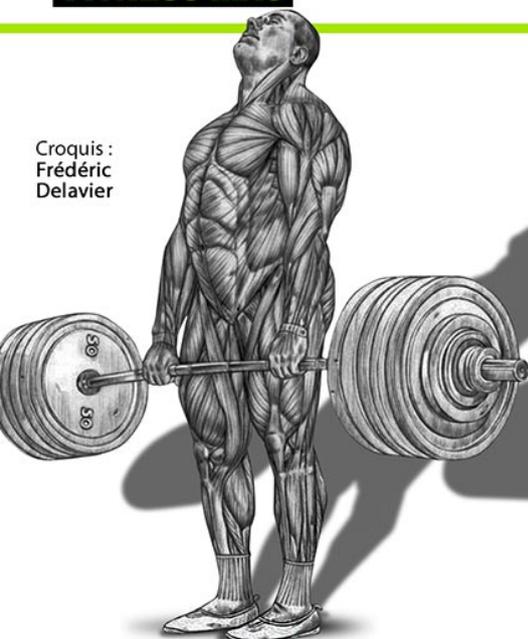
Une prise plus étroite travaille encore davantage la partie intérieure des pectoraux (le long du sternum, travail en course interne) mais fatigue plus vite les triceps.

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

**Prise sécuritaire
conseillée**



Croquis :
Frédéric
Delavier



Le soulevé de terre



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

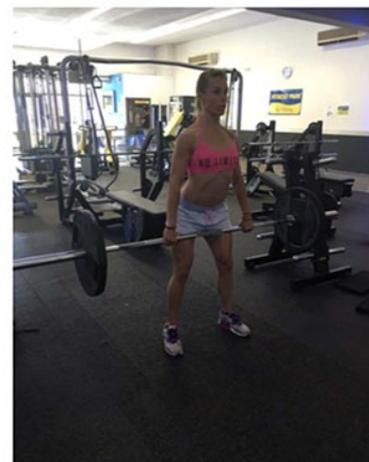


C'est l'exercice qui permet (avec le squat) de soulever les charges les plus lourdes par la participation importante des muscles des cuisses.

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

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

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



Audrey réalise un soulevé de terre roumain, une des nombreuses variantes du soulevé de terre

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

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



ERIC RALLO
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



COACHING



LES ÉLEVATIONS LATÉRALES AVEC HALTERES

gardez les coudes légèrement fléchis durant tout le mouvement

C'est sans doute par la force des choses, c'est à dire en débutant la musculation avec une simple paire d'haltères durant mon adolescence, que j'ai testé la panoplie complète des exercices réalisables avec cet outil !

Très jeune je me suis concentré sur un mouvement trop souvent mal exécuté mais particulièrement très efficace pour développer la largeur d'épaules, je veux parler des **ÉLEVATIONS LATÉRALES DEBOUT AVEC HALTÈRES.**

Dans les années 80, à des années-lumière de YOUTUBE, les actuels quadragénaires et cinéphiles se souviendront de Rocky Balboa s'entraînant les épaules dans Rocky 2.

Alors certes, le mouvement n'était peut-être pas académique, mais il avait l'avantage de bien cibler l'arrière d'épaules (deltoïdes postérieurs) ainsi que les trapèzes et rhomboïdes entre autres.



ROCKY

Mais revenons-en aux élévations latérales debout avec haltères.

Si j'apprécie tout particulièrement ce mouvement, c'est parce qu'il permet de donner une grande rondeur d'épaules, permettant ainsi d'augmenter visuellement sa carrure, ce qui accentuera votre « V », d'autant plus si vous affinez votre tour de taille de manière simultanée. Au niveau renforcement musculaire, en ciblant le sus-épineux, cela vous permettra d'avoir une épaule bien plus résistante tout en protégeant votre articulation, en maintenant bien en place la tête humérale et minimisant ainsi les risques de luxation.

Cet exercice offre également une grande amplitude de mouvements et peut convenir à la majorité des pratiquants à condition de bien vouloir respecter quelques consignes de bases :

EN EFFET, SON EFFICACITÉ DÉPEND GRANDEMENT DE LA QUALITÉ DE SON EXÉCUTION.

Tout comme les autres exercices avec poids et haltères, ce mouvement ne saurait faire l'économie d'une exécution parfaite (à minima « correcte »).

Buste droit ou penché vers l'avant ? bras tendus ou fléchis ? prise neutre devant vous et bien latéralement contre vos hanches ? voyons tout d'abord quels muscles et articulations sont directement impliqués dans ce mouvement.



BOB PARIS
au Mr Olympia
1985

PB PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

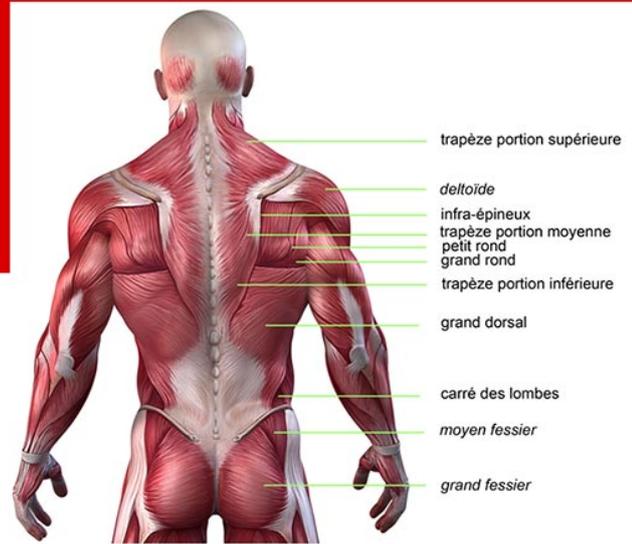
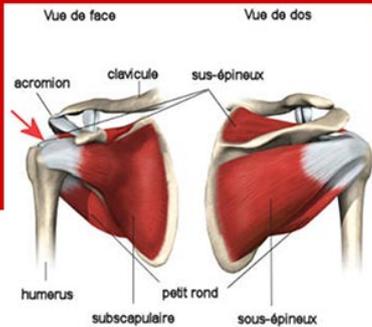
**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

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.

Les élévations latérales ne sont tout simplement qu'un mouvement d'abduction, c'est à dire qui éloigne les membres de l'axe du corps (à l'inverse l'adduction, rapproche les membres de l'axe du corps).

C'est un mouvement de base en musculation. En élevant les bras jusqu'à l'horizontal, vous engagerez très fortement le faisceau latéral (externe) du deltoïde, le trapèze supérieur et le sus-épineux.



COMMENT EXÉCUTER LES ÉLEVATIONS LATÉRALES AVEC HALTERES

DEBOUT, pieds un peu écartés afin de stabiliser votre corps, bras « tendus » mais avec les coudes légèrement fléchis, un haltère dans chaque main, prise neutre, soit devant vous contre vos cuisses, soit latéralement contre vos hanches.

ELEVEZ vos bras latéralement jusqu'à atteindre le niveau de vos épaules (horizontal ou à peine plus).

******Votre buste doit rester le plus droit possible avec toutefois une légère inclinaison vers l'avant, pour cela vous devez rester gainé, ventre rentré, poitrine sortie.

CONTRÔLEZ la charge durant tout le mouvement en inspirant durant l'élévation.

EXPIREZ en abaissant la charge jusqu'à la position de départ.

MES CONSEILS

- Ne pas mettre trop léger et encore moins trop lourd ! En effet vous serez très vite tenté de vous balancer pour pouvoir effectuer le mouvement.... MAIS vous ne travaillez pas vos lombaires ou votre dos mais vos deltoïdes ! Rappelez vous de contrôler la charge du début à la fin du mouvement.
- Ne pas tendre complètement les bras (garder une légère flexion pour ne pas imposer un stress trop important à votre articulation du coude)
- À l'inverse ne pas exagérément plier vos coudes (à angle droit) car le porte-à-faux sera moins important et le stress imposé à vos deltoïdes sera moindre.



- Ne pas dépasser l'horizontal en fin de mouvement à moins de vouloir accentuer la sollicitation de vos trapèzes supérieurs. (l'idéal sera de stopper le mouvement une fois arrivé à la hauteur de vos épaules ou à peine plus haut).
- Elevez votre coude un peu plus haut que votre poignet (pour cela vous devez choisir encore une fois la charge adéquate afin de créer une certaine difficulté sans altérer la forme stricte d'exécution. Utilisez la technique du « pichet d'eau » : démarrer le mouvement avec les paumes face à face devant vos cuisses et tout au long de l'élévation latérale, effectuez un mouvement de rotation interne de vos poignets comme si vous désirez servir un pichet d'eau une fois votre bras arrivé à l'horizontal, presque totalement tendu, paume de la main tournée vers le sol. **(Attention : vous devez avoir en fin de mouvement, l'auriculaire plus haut que votre pouce** (cf : photo))



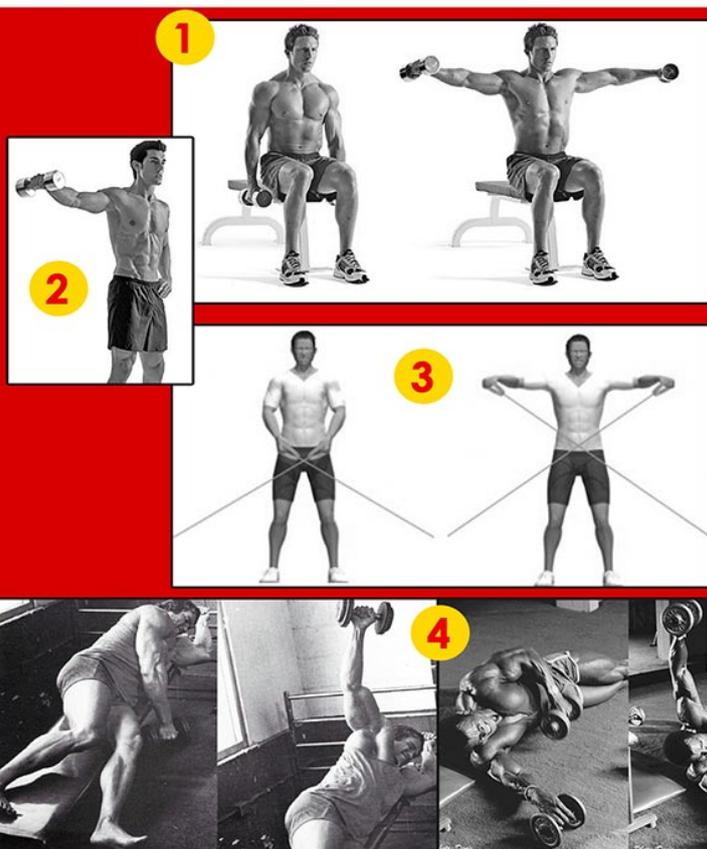
JE VOUS PROPOSE 4 VARIANTES

1/Assis, pour éviter tout mouvement de balancier et maximiser l'isolation du muscle ciblé.

2/De manière unilatérale (un bras après l'autre) afin d'avoir une bien meilleure concentration pour obtenir une connexion musculaire et contraction musculaire exacerbées.

3/A la poulie vis-à-vis afin de travailler « en tension continue », varier les angles de travail ainsi que les techniques d'intensités utilisées, pour éprouver de nouvelles sensations et pratiquer la méthode de « confusion musculaire ».

4/En appui sur un banc à la façon « Arnold Schwarzenegger » ou « Serge Nubret » (au sol) Le démarrage est beaucoup plus rude et aucune triche n'est possible (adoptez un poids plus léger que vous maîtriserez totalement).



Pensez à varier légèrement la position de votre corps et de votre poignet afin de trouver la position la plus confortable et celle vous donnant le plus de sensation musculaire. En effet, nous sommes tous différents (taille, longueur des segments, souplesse musculaire et articulaire...) et avec un peu d'expérience vous trouverez ce qui vous conviendra le mieux, devenant ainsi, acteur de vos entraînements et non plus simple spectateur !

*Bon training !
Eric*



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON



CLIQUEZ J'AIME
LIKE OUR PAGE

ABONNEZ VOUS
JOIN US, SUSCRIBE

FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

FOLLOW US
SUIVEZ NOUS

TÉLÉCHARGEZ LA VERSION





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT BIEN S'ENDORMIR ?

Marre de tourner en rond dans votre lit à compter les haltères ? C'est quelque chose qui peut être solutionné avec quelques changements alimentaires. Pour ça il faut mettre de côté les vieilles croyances sur le sujet et je vais vous donner quelques pistes concrètes pour faciliter l'endormissement.

1 MANGEZ-VOUS COMME IL FAUT ?

Si l'on suit le programme alimentaire classique, il faut manger beaucoup le matin, modérément le midi et peu le soir. Pour certaines personnes cette approche fonctionne mais pour d'autres c'est impossible à suivre. Surtout si vous êtes pratiquant de musculation et que vous consommez des protéines à chaque repas (y compris le soir). Divers neurotransmetteurs nous permettent d'être : détendu, alerte, vigilant, dans un état de bien être, etc.



Photo by Patrick Masoni

Voici une petite liste (non-exhaustive) qui va vous aider à comprendre :

- **Dopamine : état d'alerte, de plaisir et de recherche de nouveauté**
 - **Sérotonine : Calme et inhibition**
 - **Acétylcholine : mémorisation**
 - **Gaba : relaxation**
 - **Adrénaline : stress**
 - **Noradrénaline : apprentissage, sociabilité**
- En gros nous avons les deux neurotransmetteurs à « stimuler » le soir afin de favoriser l'endormissement et le sommeil profond.**

C'est peut-être pour cette raison que certains sportifs qui consomment uniquement des protéines le soir par peur de faire du gras ne trouvent pas le sommeil car ils stimulent leur dopamine et pas ou peu leur sérotonine et leur GABA. Au-delà du fait que le régime déclenche souvent la sensation de faim dans la soirée et qu'il est difficile de trouver le sommeil à cause de cela.

Donc pour résumer, votre assiette du soir pourrait contenir* : Beaucoup de légumes, une dose modérée de glucides à Index glycémique bas, une dose modérée de protéines

**en fonction de vos besoins physiologiques évidemment*

2 QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE VOTRE ASSIETTE DU SOIR « SPÉCIAL SOMMEIL »

Par exemple un précurseur de la sérotonine est le tryptophane que l'on retrouve par exemple dans les bananes, le chocolat noir bio, certains oléagineux, l'avocat ou encore quelques viandes maigres comme le poulet.

Il faudra aussi favoriser la synthèse du GABA avec la glutamine en consommant des glucides à index glycémique bas comme les légumineuses, les protéines animales, des légumes cuits comme le brocoli ou les épinards.

Ensuite il faut calmer la production de dopamine, et les précurseurs sont la phénylalanine et la tyrosine que l'on retrouve dans les aliments riches en protéines comme les viandes, œufs et produits laitiers (que j'espère vous ne consommez que très rarement).



3 LE BONUS : LA MÉLATONINE

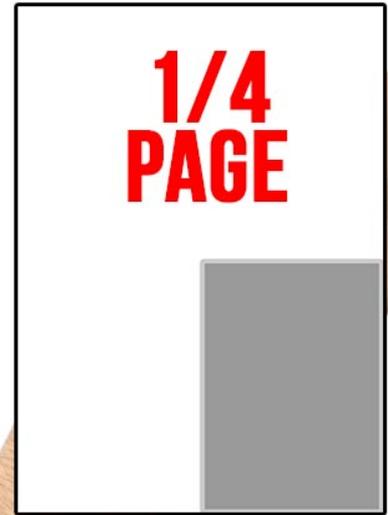
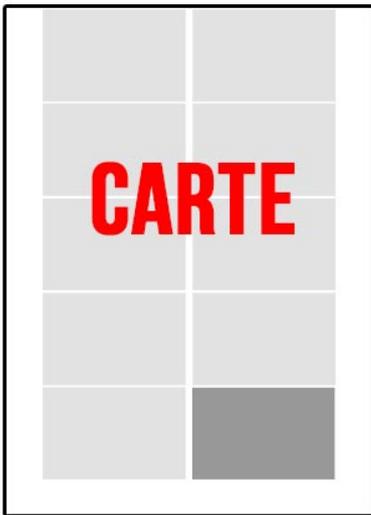
La mélatonine est l'hormone dite du sommeil, elle est synthétisée à partir de la sérotonine. Nous pouvons aussi tenter de stimuler un peu son action à l'aide de certains aliments (contenant des doses infimes de mélatonine) comme : la tomate, les noix, le riz basmati, l'huile d'olive, le vin rouge bio.



**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



PAUL
JAMES
Reporter



▶▶▶▶▶▶ Débuter et Progresser en

PPM

Performance Progressive Method

Photothèque Francis Benfatto et Pierre Rolin

La **PERFORMANCE PROGRESSIVE METHOD (PPM)** créée par **Francis Benfatto**, un des plus grands champions culturistes français avec Serge Nubret, est un système d'entraînement comme nul autre au monde.

Outre ses capacités à vous faire atteindre vos objectifs de développement musculaire sans prendre le risque de vous blesser, ses bénéfices dépassent celles des autres manières de s'entraîner grâce à l'importance apportée à la gestion des ressources énergétiques et à l'intégrité du corps. C'est une méthode qui est faite pour ceux qui s'intéressent aussi à la longévité : santé et fonctionnalité le plus longtemps possible.

J'ai eu la chance de démarrer mon apprentissage de la Performance Progressive Method avec son créateur lorsque je suis allé lui rendre visite à Cape Town en avril 2016. Aujourd'hui, j'aide Francis Benfatto à développer sa méthode, notamment en la rendant accessible pour tous au travers de nos articles sur benfattonutrition.fr et [Fitness Mag](http://FitnessMag.com) (suivez-moi sur Facebook pour ne rien rater).

Francis m'a confié le fruit de sa créativité ainsi que d'une vie d'expériences et de pratique du bodybuilding au plus haut niveau. J'en suis très honoré. Avant de vous expliquer comment démarrer et progresser en PPM, laissez-moi vous présenter mon point de départ (en espérant que vous vous y retrouverez sous certains aspects).

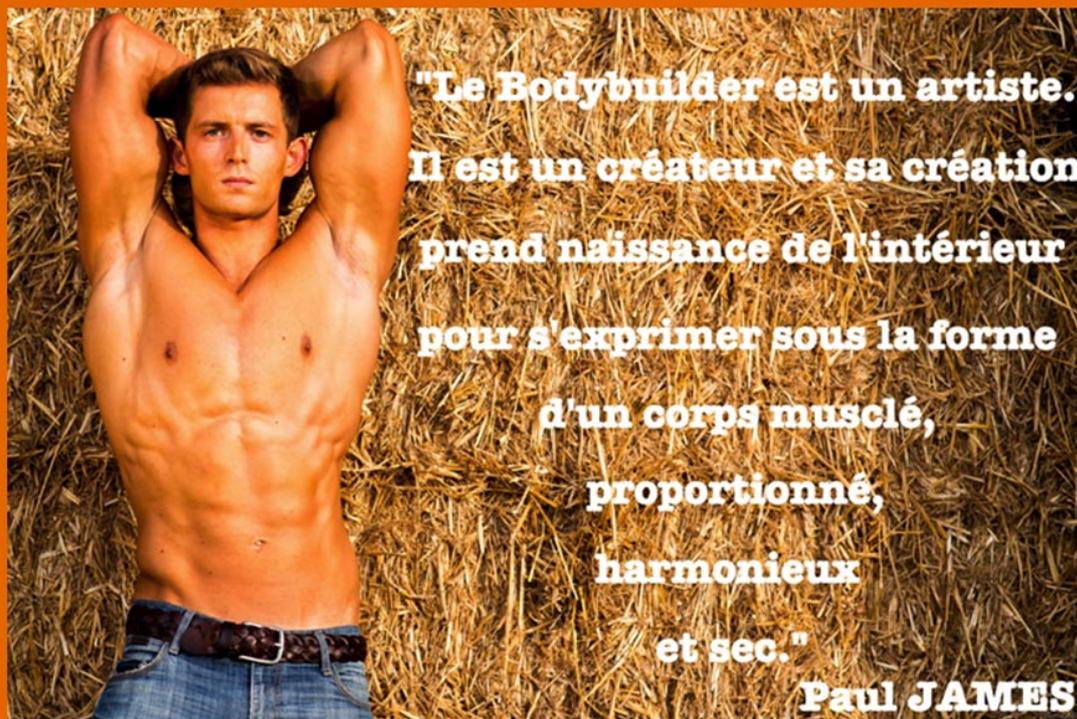
Photo Chris Lund



I. QUEL GENRE DE BODYBUILDER ÉTAIS-JE ?

Perfectionniste et passionné de bodybuilding, j'étais en quête de mon développement musculaire esthétique optimum. Je tire une bonne partie de mon drive quotidien dans le bonheur, la soupape et l'opportunité de progresser physiquement et psychologiquement que représente pour moi l'entraînement aux résistances. Sur la durée, la musculation m'a changé et m'a permis d'acquérir de nouvelles qualités mentales et caractérielles.

Je suis devenu une meilleure personne grâce au bodybuilding. Non compétiteur, je pratique le sport comme un style de vie ultra sain avec de sérieux objectifs personnels. Dans le milieu du surf, on distingue les surfers compétiteurs des free surfers. Tous deux voyagent et surfent les vagues du monde entier, mais l'approche du sport et la manière d'en vivre sont différentes. À ce titre, et comme de nombreux lecteurs du magazine, je me considère comme un « free bodybuilder ».



"Le Bodybuilder est un artiste. Il est un créateur et sa création prend naissance de l'intérieur pour s'exprimer sous la forme d'un corps musclé, proportionné, harmonieux et sec."

Paul JAMES

Photo Pierre Rolin

J'ai eu l'occasion de tester de nombreuses méthodes d'entraînements très différentes, vous en reconnaîtrez probablement quelques unes :

- **Fullbody au poids de corps 3 fois par semaine.**
- **Fullbody fonte à la Reg Park (3 entraînements de 2h à base de mouvements polyarticulaires en 5 séries de 5 répétitions).**
- **Fullbody fonte à la Steeve Reeves.**
- **HIT de Mike Mentzer, selon l'approche de Dorian Yates.**
- **Entraînements basés sur la pré-fatigue (en superset ou non).**
- **Des splits sur 3 jours (exemple Push, Pull, Jambes)**
- **Des splits sur 4 jours (exemple Pec-Dos, Épaules, Jambes, Bras)**
- **Des splits sur 5 jours (exemple Pec, Dos, Épaules, Jambes, Bras)**
- **Des splits sur 6 jours (exemple Pec, Jambes, Dos, Épaules, Jambes, Bras)**
- **Des approches en volume : à la Serge Nubret, ou encore en German Volume Training**
- **Le 8x8 avec 30 secondes de repos de Vince Gironda**
- **Des approches muscles antagonistes (en superset ou non), exemple : Pec - Dos**
- **Des approches muscles complémentaires (en superset ou non), exemple : Pec - Triceps**
- **Le FST-7 de Hany Rambod (coach de Jeremy Buendia, 3x Mr'O Men's Physique)**

Je me suis entraîné dans des petites salles, dans des grandes salles, dans des salles entièrement équipées des dernières machines Hammer Strength et dans une très vieille salle avec du matériel rouillé que je n'avais jusqu'alors vu que dans Pumping Iron (il s'agit de ma salle actuelle au Gabon, où je réside pour mon travail). Je représente aisément Monsieur Tout le monde en terme de génétique et de train de vie : travail de bureau de 8h à 18h et je n'ai pas une génétique favorable à l'hypertrophie musculaire. Longiligne et issu d'une famille de sportifs d'endurance, j'ai eu mon lot de blessures — pour plus d'infos, lire l'article sur benfattonutrition.fr « **Qui est Paul James** ». Je suis véritablement obligé de faire du plus-que-parfait pour parvenir à me développer et mes anciennes blessures m'ont rendu très minutieux dans ma manière de m'entraîner.

En ça, la méthode de Francis Benfatto est arrivée comme un cadeau du ciel. Elle a révolutionné ma façon de m'entraîner, et je sais qu'elle révolutionnera le monde du fitness. **Mais déjà, j'espère qu'elle vous aidera vous, comme elle m'aide moi !**



DÉBUTER EN PPM

Ma première séance PPM avec Francis fut des curls alternés en supination pour les biceps. Je n'ai pas réussi à mettre en place tous les éléments du puzzle technique de la méthode et donc, je ne suis pas parvenu à stimuler la croissance de mes biceps. Deux jours plus tard, après avoir demandé à Francis comment il travaillait tout le dos avec un seul exercice, nous avons fait les dorsaux au tirage vertical prise large. Ancien nageur et surfer occasionnel, j'ai développé une connexion particulière avec les muscles de mon dos. Ce jour-là, je suis parvenu à faire une séance à la lettre et il n'y avait aucun doute sur ma réussite de l'envoi du message de croissance dans mes dorsaux. Et, aussi sceptique que je l'étais avant de débiter la séance, à la fin de ma 7ème série (Phase 3), je n'avais aucune envie de faire une série de plus ou de passer à un autre exercice. Je ne pouvais pas faire plus. À partir de là, j'étais accroché. Nous avons aussi fait ensemble les quadriceps, les pectoraux, et les triceps. Après des heures de communication par Facetime, des centaines de message Whatsapp à discuter avec Francis de la PPM, et des heures de mise en pratique, j'ai découvert ses bénéfices au fur et à mesure. J'en découvre encore aujourd'hui, notamment en ce qui concerne l'utilisation de l'eau et des résultats en terme de performance sur les muscles, le corps et le cerveau.

Il m'a fallu plus de temps sur certains muscles pour parvenir à améliorer réellement mes sensations et réussir à stimuler ma croissance musculaire avec le protocole PPM, mais j'y suis parvenu. Le jeu en vaut la chandelle !



EXEMPLE DE CHRONOLOGIE DE PROGRESSION EN PPM

1. Maîtriser la procédure PPM avec mise en place du puzzle technique sur les exercices d'isolation type leg extension, bicep curls, triceps pushdowns etc. ainsi que le tirage vertical ou rowing pour le dos. On ressent aussitôt l'abondance d'énergie comparé à avant. Avec le rush d'endorphines post-entraînement — non limité par un entraînement exténuant — on devient passionné, créatif, motivé etc. Au revoir les soirées à disparaître dans le fond de son canapé en attendant l'heure d'aller se coucher tellement on est épuisé. Mon corps allait bien, ma tête allait bien. Je ressentais simplement une lourdeur dans le muscle travaillé. C'était extrêmement localisé et très agréable, seul le muscle était fatigué.

2. Au revoir les petits maux d'épaules suite à trop de développé couché dans la semaine. Au revoir les maux de dos après du rowing trop lourd ou des squats trop lourds. Au revoir à certaines gênes articulaires ou tendineuses qui traînaient.

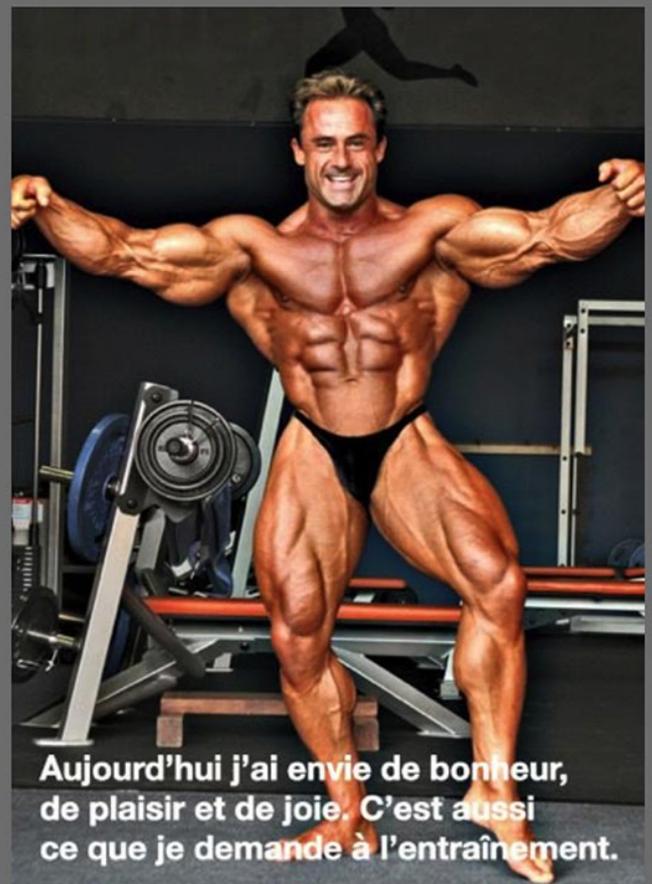
3. Les entraînements, bien que plus fréquents, sont moins éprouvants pour la physiologie et la psychologie. **Ma récupération étant bien meilleure**, j'ai découvert que j'avais besoin de moins de sommeil qu'avant.

4. Une fois capable de stimuler ses muscles sur des exercices d'isolation en parvenant à reproduire le scénario idéal PPM, on peut passer, si on le souhaite, aux exercices polyarticulaires. Ce n'est, toutefois, en rien une obligation. Ma leg extension est de très mauvaise qualité, et donc, j'ai souhaité rapidement passer au squat (premier essai après 4 mois de mise en pratique). J'ai fait un article et une vidéo dans le Fitness Mag de Septembre montrant à quoi ressemble une séance de Squat en PPM. Ma technique d'exécution était devenue exemplaire et je m'entraînais avec deux fois moins lourd qu'auparavant.

5. C'est au squat aussi que j'ai expérimenté le premier abandon du conscient lors d'une série. Les automatismes étaient là, les premières séries avaient été effectuées aussi parfaitement que je le pouvais, chaque élément était en place et j'étais en plein travail musculaire pur. À un moment, je n'étais plus du tout conscient de ce qui se passait autour de moi. Je respirais, descendais, remontais lentement et parfaitement avec des sensations musculaires phénoménales dans les cuisses.

C'était dur mais je ne remarquais plus rien. Ce n'est que quand je suis arrivé à la fin de ma série que soudainement, j'ai réalisé que je m'étais complètement abandonné dans l'exercice. **Le subconscient avait pris le dessus, permettant une performance physique plus grande. C'est comme si une intelligence supérieure avait pris le relais. Mais il n'y avait pas de peur, c'était incroyable.** Je peux vous garantir que ma séance fut productive, et que je suis parvenu ce soir-là à stimuler ma croissance musculaire, quand bien même j'étais en déficit calorique depuis plusieurs semaines. **Une sacré révélation !**

6. Essayer du superset en PPM quand l'énergie le permet : par exemple leg extension et squat. Cette façon de s'entraîner permet de varier, elle est cependant très intense musculairement et il faut des ressources énergétiques très élevées pour réussir. Plus que pour faire seulement du squat, et bien plus que pour travailler à la leg extension seule. Il faut de plus avoir déjà réussi plusieurs fois sa séance PPM sur les deux exercices séparément avant d'envisager de les combiner.



Aujourd'hui j'ai envie de bonheur, de plaisir et de joie. C'est aussi ce que je demande à l'entraînement.

Francis Benfatto

7. Développer une capacité qui permet de savoir quelle forme d'entraînement (isolation, polyarticulaire, superset) convient le mieux à sa forme du jour.

8. Parvenir à réussir chaque jour sa séance en choisissant le bon muscle et le bon exercice : soit en stimulant sa croissance musculaire, soit en maintenant son acquis en volume musculaire et en technique d'exécution, soit en favorisant sa récupération active. Car en suivant le guide qu'est la procédure de Performance Progressive, on ne peut pas se tromper et on va aussi haut que ses ressources le permettent.



LE MOT DE LA FIN

La PPM ne vous arrivera pas comme arriverait un miracle. Il faut travailler dur et avec assiduité pour bénéficier de ses résultats phénoménaux. Vous ne pouvez pas espérer vous entraîner avec des poids légers pour l'œil, mais très lourds pour le muscle, et continuer de progresser sans payer un prix « technique » d'irréprochabilité et un **prix d'intensité dans l'effort. Francis Benfatto a mis au point un protocole d'entraînement ni plus ni moins révolutionnaire.** Les bénéfices de la PPM ne se limitent pas à la possibilité de continuer de s'entraîner avec des poids plus légers. Je vous invite donc à essayer et répéter la méthode pour ressentir ce que j'ai commencé à vous décrire.

Utilisez le style de vie du bodybuilder pour devenir une personne meilleure, une personne plus épanouie, en meilleure santé et fonctionnelle le plus longtemps possible. Envisagez la pratique de l'entraînement aux résistances sur le long terme : **satisfaire ses ambitions de développement musculaire tout en respectant les limites et besoins de son corps. Le bodybuilding est un sport d'équipe entre soi (sa tête, ses rêves, sa personnalité) et soi (son corps, ses capacités et ses limites).** Votre premier partenaire de vie, avant votre conjoint, est votre corps. Laissez-vous surprendre par tous les résultats que le bodybuilding — qui vous donne l'opportunité, tous les jours, de vous prouver votre valeur — vous apportera.

Commencez la PPM !



CROSSFIT BASTIA 1^{ERE} 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

f 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

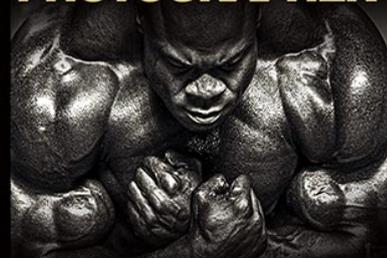
06 59 22 69 92

www.christian-lacoché.com

f 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





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



California NEWS

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

Hattie Boyle

HATTIE BOYDLE nous vient de Bondi, Sydney en Australie, cette jeune de 27 ans a toujours été une sportive dès sa plus tendre enfance. Hattie est une passionnée de force, elle a beaucoup de talents cachés que les lecteurs ignorent. Elle a également toujours été une mordue de la compétition. Ses parents l'ont inscrite dans un club de gymnastique dès l'âge de 4 ans. Un an plus tard... à 5 ans, Hattie fera sa première compétition ! Quelques années plus tard, elle devient gymnaste professionnelle en rejoignant la cours des grands, «l'élite». Elle a reçue le niveau le plus élevé à l' AIS et a remportée les championnats nationaux à plusieurs reprises. La gymnastique lui a appris la discipline et c'est d'ailleurs ce qui l'a aidé à devenir l'athlète qu'elle est aujourd'hui.

Après avoir terminé le collège, elle devient coach sportif. Le monde du fitness est arrivé à elle tout à fait naturellement car elle a toujours eu une passion pour la compétition.

En 2011, Hattie décide de faire sa première compétition Fitness et se classe 2eme ce qui lui permet de se qualifier pour les nationaux qui se déroulent deux semaines plus tard. Hattie triomphe est remporte le championnat ! A ce moment, elle décide de mettre la barre plus haute et s'attaque au championnat international. Elle remporte sa catégorie puis décroche une 2eme place dans le « toutes catégories »

En 2013, elle fait sa première compétition en dehors de son pays natal. Cette année là, elle gagne le grand prix de Miss Bikini Universe à Las Vegas et prend l'initiative de rentrer dans le monde du business en lançant son programme sur le net appelé « The sports Model Project ».

« Je voulais enseigner à d'autres jeunes femmes la méthode qui m'a permis de créer le physique que j'ai aujourd'hui ».

En 2014, la fédération WBFF fait son arrivée en Australie. C'est donc la chance pour cette jeune athlète de montrer qu'elle a une place au sein de cette fédération. Hattie devient une fanatique de WBFF car la fédération a tout ce qu'elle recherchait dans le milieu du Fitness : La beauté, la mode, la santé. C'est plus qu'un simple show de Bodybuilding



SHAUN POH PHOTOGRAPHY



2016-WBFF-Worlds
Photo DAVID FORD

Hattie est lancée, rien ne peut la stopper. Elle gagne le statut de pro mais aussi d'autres compétitions lui permettant ainsi de se qualifier pour les championnats du monde WBFF.

A sa première compétition Pro, Hattie est très déçue car pour la première fois, elle n'accède pas au podium.

« J'ai quand même eu le sentiment d'avoir tout donné. Je suis monté sur scène avec ma meilleure condition. Pour moi, le but était de progresser, mentalement, physiquement et ça m'as donné encore plus la RAGE de réussir »

En 2015, c'est le succès, Hattie devient une des égéries pour le magazine Oxygen ce qui lui permet d'apparaître a plusieurs reprises sur la couverture. Cette année là, elle décide de pousser sa force a l'extrême en squattant à 140kg alors qu'elle ne pèse que 57kg . Cette force l'aidera à se placer 4eme au championnat du monde.

Elle « casse la baraque » lors de la « WBFF LA Pro amateur competition » qui avait eu lieu à Hollywood en Californie. C'est un nouveau succès, elle repart chez elle avec le titre et la couronne de « Miss Américaine du Nord Pro Fitness ». Elle devient alors la première athlète Australienne à remporter un prix mondial en dehors de son pays natal.

« Chaque compétition c'est une chance de tester la capacité de ton corps. »

Elle n'en restera pas là, en rentrant dans l'histoire du WBFF, en battant la championne WBFF Pro Andrea Brazier .

La discipline est très importante aux yeux de Hattie. Sa stratégie est de travailler plus dur que les autres. Hattie m'a révélé qu'elle à eu beaucoup de chance car elle a eu l'opportunité d'être coachée pas les meilleurs de la planète, lui permettant ainsi d'apprendre beaucoup.

Ces projets ? : Faire une tournée dans toute l'Australie, donner des séminaires avec l'un des plus connus dans le monde de la force Sebastian Oreb.

Cernant la compétition, Hattie defendra son titre au championnat du monde qui aura lieu a Londres en Aout 2017.

De mon côté, je vous retrouve pour la nouvelle année et vous laissez avec cette phrase de motivation d' Hattie .

« Pour avoir du succès, l'attitude et l'état d'esprit sont important et je crois de tout mon coeur que l'important c'est de s'aimer soi-même pas seulement pour se sentir bien mais comme la définition d'un vrai succès »

Si vous désirez en savoir plus sur cette WBFF Fitness pro Athlete , vous pouvez la suivre sur son réseau social :

Hattie **Bodydle**





Hattie Boyle



HATTIE BOYDLE is 27 years old, she lives in Bondi in Sydney Australia.

She has training her whole life. She love movement, love strength and skills, but above all, she loves competing.

She began competing from a young age.

Her parents put her into gymnastics from the age 4, and started competing at age 5.

Hattie became an elite gymnast, trained at the AIS and won National level competitions.

Gymnastics taught her discipline and movement which has helped her to become the athlete she is today.

When she finished high school, she became a Personal trainer. Hattie fell into the Fitness Modelling World because she had an itch to compete. It was then an easy answer.

It was 2011 when she did her first show. She took second which she earned her qualification for nationals.

Two weeks later she won the national title. Hattie raised up the bar higher on going for the international show and won her division then placed second at the overall championship.

After winning many Australian titles, she wanted to step up even more. So in

2013 she did her first International show. In that year , Hattie won the Miss Bikini Universe in Vegas.

It was this year That she became an entrepreneur as she launched her Online Program "The Sports Model Project"

I wanted to teach other women the methods that I used to get into amazing shape.

In 2014 the WBFF came to Australia. This was her chance to take it to the next level.

She was drawn to The WBFF because it was everything she wanted in a federation. ***It was Beauty, Fashion, Fitness. It was more than a Body Building show.***

They supported and showcased their Athletes and that was exactly what she was looking for.

Nothing will stop her to earn her Pro card and she did as well as several Australian titles for the WBFF which qualified her for The WBFF World titles.

Her international journey took her to sin city as she did her first WBFF Worlds in Vegas but unfortunately didn't place.

This came as a shock for this dedicated athlete as It was the first time she had never placed in a competition she had been in.

I still felt succesfull. I had never been in that condition before, I had made so much progress mentally and physically and it left me hungry for more.

Here we are 2015 became a big year for her. Hattie Boyle became an oxygen cover girl, and took her strength gains to a new level.

She managed to squat 140kg (308Lb) at 57kg (125LB) All that heavy duty paid off as she placed top 4 at the WBFF worlds.

« This year I have taken things further»

Hattie started prepping in January for the WBFF La Pro amateur show in Hollywood. She flew to LA and took home the Miss North America Pro Fitness Title and crown. She became then the first Australian Pro to win an overseas Pro show.

Every Comp is a chance to refine a process and test your body's capabilities.

This wasn't it, there's more, Hattie made history. Not only she was the first Australian to win The WBFF World Championships, but she did what most of everyone thought was impossible, she defeated the incredible WBFF pro Andreia Brazier.

Andrea has been known for setting the standard for all of the competitors and it was an absolute honour for her to be on stage with one of the best in the fitness world.

She loves the performance, the beauty and fashion that's at the heart of the WBFF. For her there is no greater thrill than being on stage performing in an amazing outfit in the best shape of her life.

My philosophy as a coach and competitor is simple: I pride myself on being the hardest worker in the room and enjoying that and having fun with it.

She 's extremely disciplined but it's not just mindless effort. She works to implement the latest sports science and developments in exercise physiology but the bedrock is working harder than anyone else. Hattie told me she feels really blessed because she has worked with the world's best coaches and she has learned so much from them. Competing has given her the chance to implement that knowledge and that's a reason The Sports Model Project has been so successful and congratulations on that.

I take my work as a coach really seriously and get a huge thrill from my girls development no matter their goal. I teach my girls to love themselves . – Hattie Boyle

It's her job to make it happen and to honour their dreams and their goals with discipline and to be hard on their process but easy on themselves.

2016 wasn't just a big year for her but it was a great year for her clients as well . They walked away with 2 Pro cards and numerous titles, and Hattie took her first Pro Athlete with her to The WBFF World Titles.

Today, her big focus is on getting her girls ready for the WBFF Australia and WBFF Hollywood Show and travelling around Australia teaching her "Training The Female Athlete Seminar" with one of the greatest strength coaches Sebastian Oreb. They both are hoping to bring it to LA next year.

Although Fitness modelling is her ultimate goal, being an educator is close to her heart.

I feel there is a gap in the industry for female educators and that is a gap I want to fill. – Hattie Boyle

So what's next? Well, hattie will be defending her World title at The World Championships in London in August 2017. To think how hard she is going to have to work to win it for a second year excites her !

She also wants to improve and continue to work on her everyday, physically, mentally, spiritually. In fact they all feed each other ,aren't they?

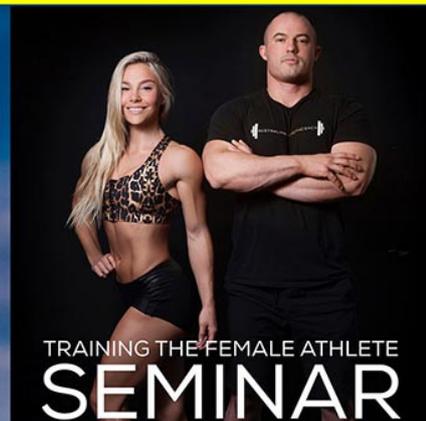
Before I go , I wanted to share this motivational quote coming from Hattie.

To be successful, mindset and attitude is everything and I believe wholeheartedly in the importance of self love not only to feel good but as the definition of true success.

If you wish to find out more about this WBFF Fitness pro athlete ,you can follow her journey through:

Hattie Boyle

SHAUN PHO photography



Hattie **Bodydle**





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



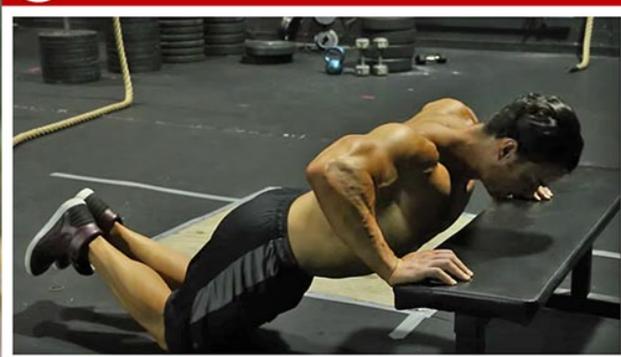
COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



Photo **Tibo NORMAN**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ **TRAINING**
MUSCULATION
POIDS DE CORPS
SANS MATERIEL
FULL BODY
STREET WORKOUT
À LAS VEGAS



**JUANITO
H-GIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ SEANCE DOS PUISSANCE AVEC ELASTIQUE

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



JE VOUS PRÉSENTE ICI UNE SÉANCE SPÉCIALE PUISSANCE

On remarquera que grâce aux élastiques je peux accumuler beaucoup d'énergie, ainsi ma phase **CONCENTRIQUE** est **PLUS EXPLOSIVE!** La résistance des élastiques augmente au fur et à mesure et augmente les lésions créées aux muscles.

Le but est d'**ACCELERER** la phase **EXCENTRIQUE** pour optimiser l'**EXPLOSIVITÉ** de la phase **CONCENTRIQUE**.

Le traumatisme sera supérieur et lésion au sein des muscles sera augmenté. Comme cette technique peut-être dangereuse due à cet aspect explosif un échauffement est de rigueur. Cette technique s'adresse aux personnes avancées.





LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

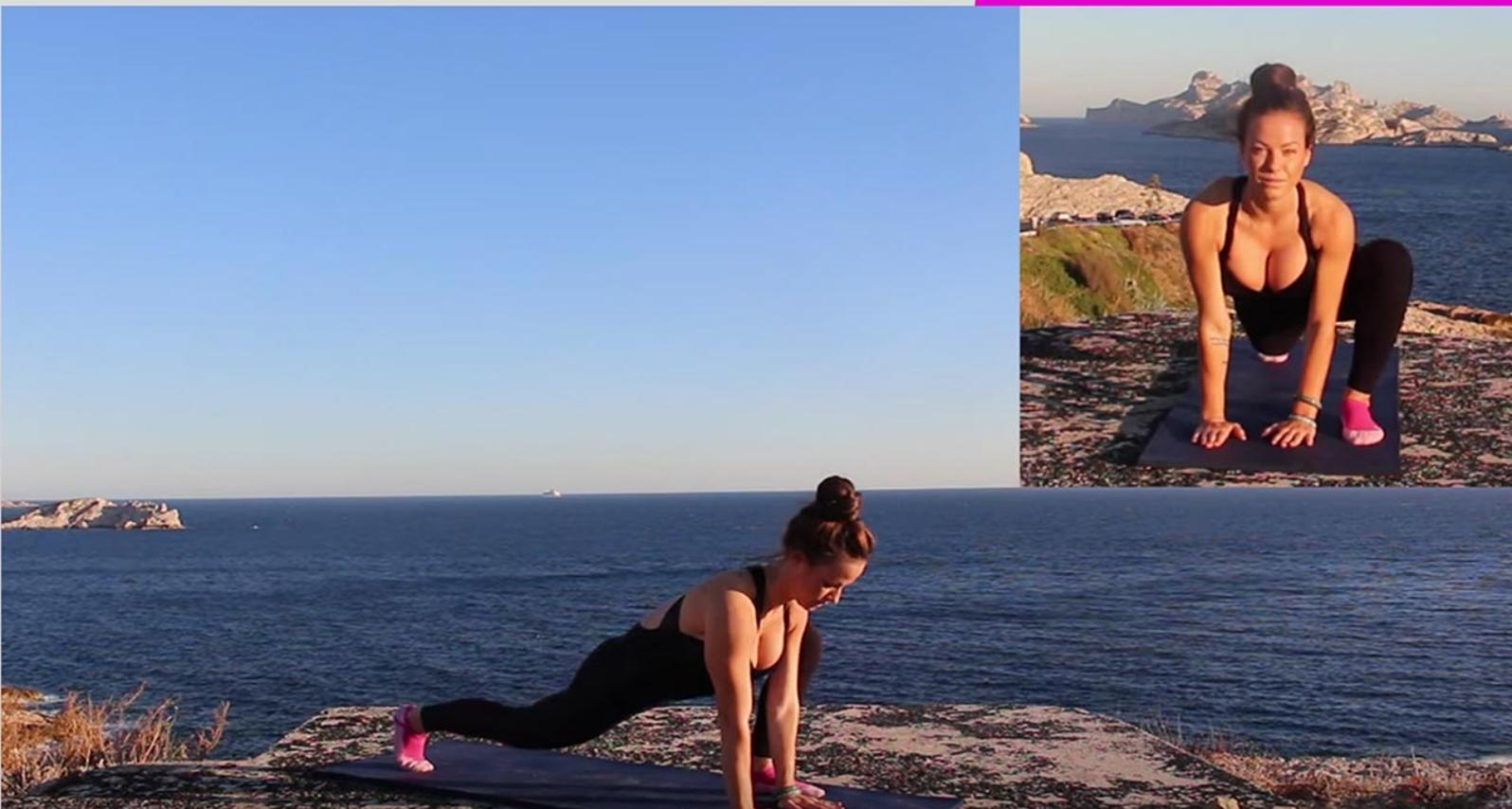
FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

STRETCHING & ASSOUPPLISSEMENTS PROFOND COMMENT ÊTRE SOUPLE



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

Magali Guillotin

Interview et photographies David Andrieu

Age : 41 ans
 Taille : 1.57 m
 Poids : 52 kg (
 Profession : Policier et Sapeurs
 Pompier Volontaire
 Lieu de Résidence : Lyon
 Sponsors : Titanium
 Coach : Serge Dessel

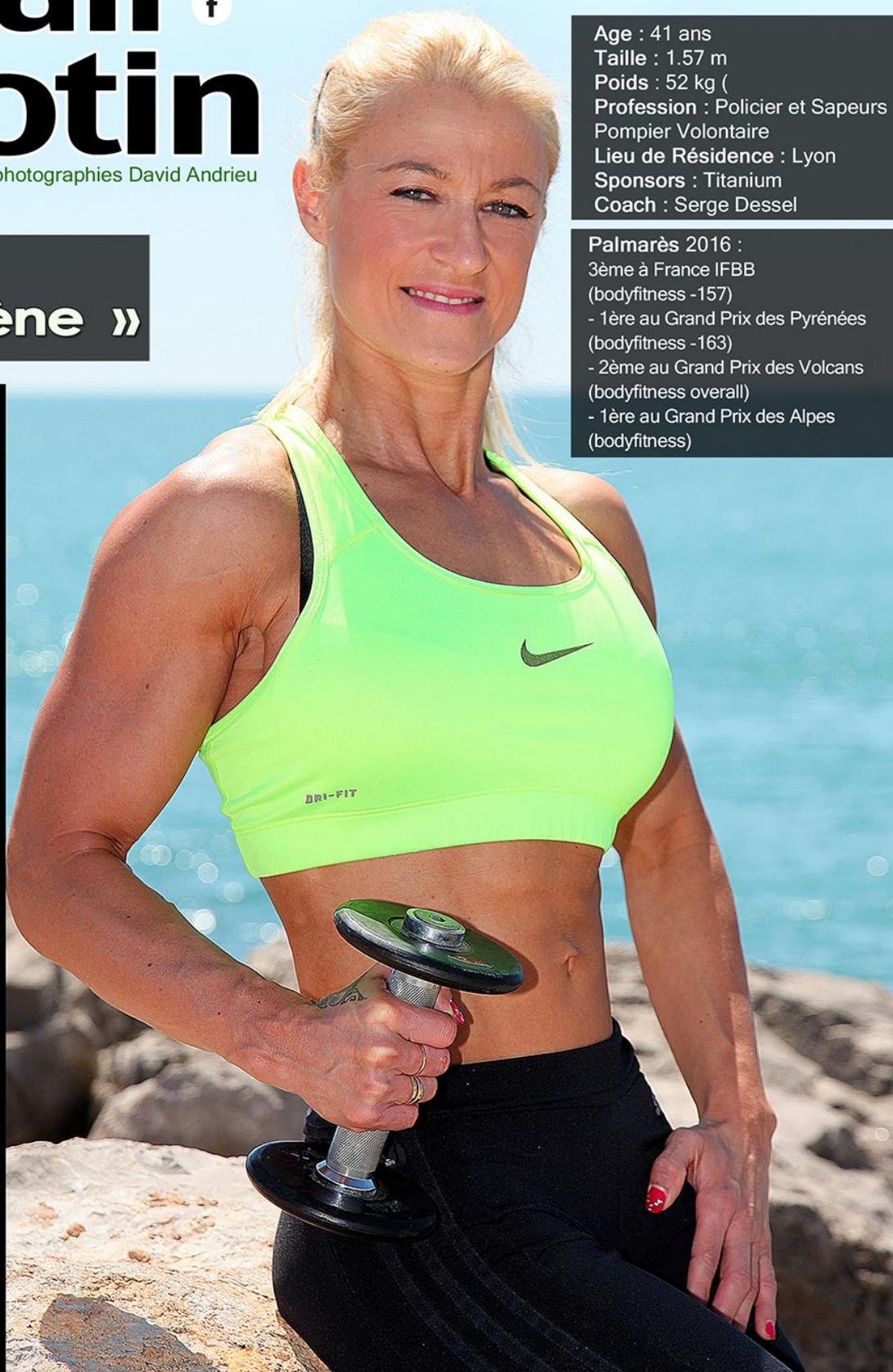
Palmarès 2016 :
 3ème à France IFBB
 (bodyfitness -157)
 - 1ère au Grand Prix des Pyrénées
 (bodyfitness -163)
 - 2ème au Grand Prix des Volcans
 (bodyfitness overall)
 - 1ère au Grand Prix des Alpes
 (bodyfitness)

« L'éclosion d'un phénomène »

Première année de compétition et déjà quatre podiums ainsi que deux titres pour Magali Guillotin ! Sportive depuis toujours, la jolie Lyonnaise a découvert la musculation depuis plusieurs années mais elle a décidé de débiter les concours en 2016. Exerçant des métiers souvent prisés par les hommes, Magali n'en demeure pas moins très féminine. Des activités qui illustrent parfaitement sa personnalité faite de courage et d'abnégation. Attachante et fascinante, voici la découverte d'une athlète aussi passionnée que passionnante...

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

Magali Guillotin : J'ai toujours pratiqué le sport, depuis toute petite. Je suis une « touche à tout », encore maintenant. La musculation a d'abord été un challenge sportif de plus, mais depuis maintenant trois ans, c'est devenu un vrai mode de vie. En ce qui concerne les compétitions, 2016 est ma première année.





Pour une première année de compétition, Magali Guillotin présente un superbe physique, équilibré et tonique. Un véritable phénomène !

ZOOM SUR **Magali Guillotin**



David Andrieu : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas trop difficiles à gérer avec celles de ta profession ?

Magali Guillotin : Il est vrai que ma profession me prend beaucoup de temps et c'est énormément d'investissement au quotidien; mais ce sport passionnant est un moyen de m'évader, de me dépasser et d'apprendre chaque jour un peu plus sur moi-même, physiquement et psychologiquement.

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

Magali Guillotin : Personnellement, je ne rentre pas dans ce débat. L'important pour moi est de diversifier mes entraînements. Pour cela, toute technique est bonne à prendre. J'utilise donc barres, haltères, machines guidées, poulies, poids du corps, etc. Les machines me permettent notamment de travailler mes muscles sous tous les angles, d'isoler les fibres dans un mouvement guidé. Les poids libres me permettent un travail des muscles stabilisateurs et posturaux. Le travail avec le poids du corps m'aide à améliorer mon explosivité, ma tonicité et ma condition physique.

Magali c'est aussi un bel état d'esprit ! Une mentalité au top qui permet à sa dauphine, Karine Fabbi, de partager la plus haute marche du dernier GP des Pyrénées.

David Andrieu : Pratiques-tu du cardio-training seulement à l'approche d'une compétition ?

Magali Guillotin : Je pratique le cardio-training modérément, mais tout au long de l'année : course à pieds, natation, VTT et squash. Rien de tel pour améliorer mon endurance !

David Andrieu : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?

Magali Guillotin : J'utilise des vitamines, des minéraux, de la whey ainsi que des acides aminés. Cela me permet de lutter contre d'éventuelles carences, de compenser mon activité physique soutenue, d'améliorer mes performances et de récupérer plus facilement de mes entraînements.

David Andrieu : Si tu pouvais changer ou améliorer une partie de ton corps, que choisirais-tu ?

Magali Guillotin : Une meilleure définition de mes cuisses.

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

Magali Guillotin : C'est difficile à dire. Je suis enchantée de découvrir régulièrement des disciplines sportives que je ne connais pas et de m'y initier. Les dernières en date sont le horse-ball, le vol libre indoor et le wakeboard.

David Andrieu : Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

Magali Guillotin : D'abord, travailler chaque jour avec mon préparateur physique afin d'améliorer mon physique. Ensuite, accentuer les entraînements sur mes points faibles. Et pourquoi pas en 2017, si les conditions sont réunies, me fixer de nouveaux objectifs en compétition.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Magali Guillotin via facebook (pseudo : Mag Guillotin)



Derrière l'athlète de charme se cache aussi un modèle photo chic et choc.



Magali Guillotin et Karine Fabbi juste avant l'annonce des résultats par notre incontournable et légendaire chairman : Monsieur Bernard Dato ! La pression monte ... Qui va gagner?



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

► **SOUTENIR VOTRE MAGAZINE GRATUIT**



Merci !

Eric Rallo-Giudicelli
Fondateur
& Rédacteur en chef

FAITES UN DON



LE 1^{er} MAGAZINE SUR LA MUSCULATION ET LE FITNESS
100% DIGITAL ET 100% GRATUIT
Depuis Juin 2013





LEONA
READING
Coach sportif
Bloggeuse

WEB    

Cuisine Santé & Plaisir

Recette

Moelleux au chocolat 'Dreamie'

Ingrédients pour votre moelleux au chocolat de rêve...

550 g de patates douces
90 g de farine de sarrasin
6 cuillères à café poudre de cacao dégraissé
2 scoops de protéine végétale en poudre (60 g)
5 dattes (ou 90 g de raisins secs)
5 cl de lait végétal
40 g d'huile de noix de coco fondue
4 cuillères à soupe de sucre de coco

Préparation

1. Mettez vos dattes ou raisins secs dans un bol d'eau bouillante et laissez reposer.
2. Épluchez vos patates douces et faites-les cuire.
3. Mettez votre four à préchauffer à 180°C.
4. Égouttez vos dattes ou raisins secs et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Directement dans votre mixeur, mélangez vos patates douces (préalablement cuites) avec la farine de sarrasin et la protéine végétale. Ajoutez les dattes au mélange.
6. Ajoutez l'huile de noix de coco, le sucre de coco et le lait puis mixez.
7. Versez le mélange dans un grand moule en silicone (ou plusieurs petits moules, plus pratique au quotidien).
8. Cuire durant 20 minutes environ. (Pour vérifier la cuisson : la pointe d'un couteau doit en ressortir propre.)
9. Laissez vos petits dreamies refroidir et dégustez !

À savoir : La patate douce possède un indice glycémique et surtout beaucoup d'antioxydants et nutriments qui favorisent une bonne santé !

Recette issue de La méthode Fit Your
Dreams téléchargeable ici :

<http://selz.co/NypFdeb2b>





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Sharefitness.fr C'est des tests, la possibilité pour vous de venir noter vos compléments, des podcasts, reportages, vlog, conseils, evolution personnelle ...

CLIQUEZ POUR REGARDER



CLIQUEZ POUR REGARDER



TEST PRODUITS

AVEC AIKI ET JEAN TROLL





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

Je suis gérante d'un salon de coiffure homme "Barber Shop l'Apollon" à Auriol dans le Sud de la France.

Je pratique la musculation depuis 1 an. Etant depuis toute jeune compétitrice j'ai décidé de me lancer un nouveau défi, préparée par mes coachs : mon compagnon *Brian Courand* et mon oncle *Benjamin Rotsaert*.

Pour mes 1ers pas j'ai concouru en tant que bikini junior au Body Show qui a eu lieu à la Ciotat le 7 mai 2016. J'ai obtenu la 2eme place.

Alicia 
Haverlant

J'ai suivi les Coachings Scénique de **Karen Félix** qui m'ont permis de me lâcher un peu plus, de prendre confiance en moi et de ne pas avoir peur de ce qui m'a aidé à apprécier le jour "J" tant attendu !
ET SURTOUT j'ai trouvé mon propre style, mes propres mouvements pour que cela reste le plus naturel possible et que le tout aille avec ma personnalité.
Mon ressenti : "le passage sur scène est passé beaucoup trop vite ! Il me reste beaucoup de travail à accomplir mais je reste plus que motivée et j'ai hâte de recommencer !!!

L'écoute, la gentillesse, le savoir, le vécu sont au rendez vous. Je prends ça comme une chance de pouvoir bénéficier des conseils d'une Grande Dame du Bodybuilding !!!





COACHING SCÉNIQUE

JE TIENS À REMERCIER UN HOMME EXCEPTIONNEL : MON CHÉRI *Brian Courand*, MON PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT QUI EST RESTÉ PATIENT, M'A SOUTENUE ET ME SOUTIEN ENCORE, ME POUSSE VERS LE HAUT DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS. MERCI POUR CES ENTRAÎNEMENTS DE FOLIE, J'AIME NOTRE DUO ! TU ES MON PILIÉ !! MERCI À MON ONCLE *Benjamin* QUI A CRU EN MOI ET QUI A SU TROUVER LES BON MOTS POUR ME FAIRE AVANCER EN SI PEU DE TEMPS.

TON SAVOIR FAIRE N'A PAS DE PRIX. TU AS SU T'ADAPTER À MA VIE PROFESSIONNELLE, TU ES UN TONTON FORMIDABLE AVEC UN COEUR ÉNORME. MILLE MERCI ! MERCI À *Karen* POUR CE TEMPS CONSACRÉ ET SES PAROLES RASSURANTES ! RENDEZ-VOUS EN 2017 POUR LA SUITE DE L'AVENTURE CAR ÇA NE FAIT QUE COMMENCER !

ALICIA H.



ALICIA HAVERLANT & BENJAMIN ROTSAERT



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



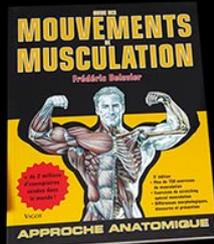
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ DELAVIER ET GUNDILL
PARLENT DES BLESSURES
EN MUSCULATION
BODYBUILDING ET FORCE.





ERIC RALLO

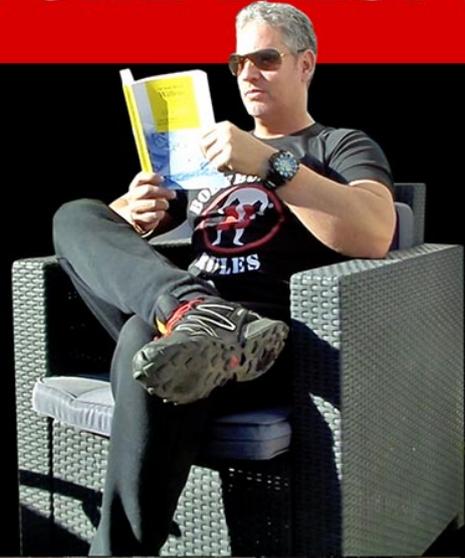
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



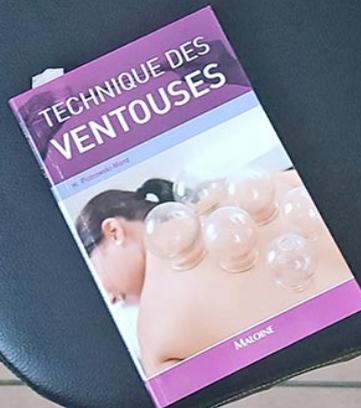
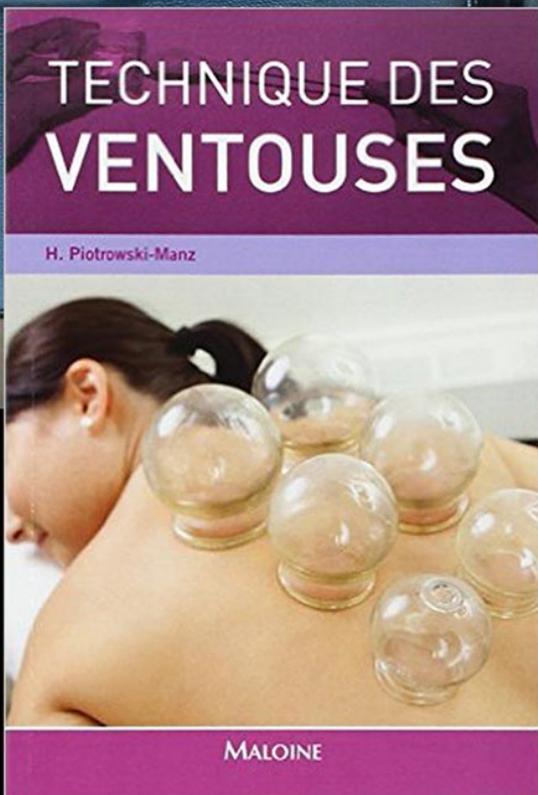
EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**TECHNIQUE
DES VENTOUSES**





CHRISTOPHE CORION
Reporter

WEB

PORTRAIT

Chaque année le nombre de Miss Bikini augmente il est très difficile pour chacune d'elle de se faire connaître. Aujourd'hui je vous propose de découvrir Mélanie Vanhoutte mère de famille qui jongle entre les contraintes de la discipline et le fait de s'occuper de ses enfants. Direction Dunkerque et le Your Fitness de Monsieur Houzé.

Melanie VANHOUTTE

photothèque Melanie Vanhoutte



Christophe Corion : Bonjour Mélanie, ma première question sera simple peux-tu nous parler de toi ?

Melanie Vanhoutte : Bonjour, j'ai 29 ans et je suis maman de 2 enfants de 8 et 2 ans je réside à Dunkerque dans le nord. Je suis serveuse sur la plage. Je fais du sport depuis toute petite (athlétisme, foot) je me suis mis à la musculation depuis quelques années mais sans objectif de compétition, c'était juste pour entretenir ma condition physique.

CC : Peux-tu nous parler de ton parcours?

MV : Je me suis mis à la compétition il y a 2 ans pour le championnat de France IFBB, j'ai donc de suite enchaîné la préparation après l'accouchement de mon 2e garçon.



Christophe Corion : Tu as deux petits garçons peux tu nous dire comment gères tu l'entraînement, la nutrition et la vie de maman ?

Melanie Vanhoutte : Ce fut vraiment très difficile car j'avais pris 20kgs, je ne faisais plus d'activité depuis quasi une année il a fallu que je reprenne une diète saine et reprenne des entraînements à haute intensité mais heureusement que j'ai mon amoureux et coach à la maison pour ne pas rester sur mes lauriers il ne m'a pas épargnée tant sur l'entraînement que sur la diète et il a été très objectif envers moi ; tant que je n'avais pas le niveau pour aller à France, il n'hésitait pas à me le dire quitte à me vexer...

CC : Donnes-nous les grandes lignes de ta préparation pour France IFBB 2016 ?

MV : Ma préparation pour 2016 à été très différente car je n'ai quasi pas fait de cardio. En effet, j'ai un métabolisme très élevé, en revanche l'intensité est toujours la même et contrairement à 2015, j'ai sensiblement augmenté un mes calories avec dans l'ensemble toujours avec les mêmes ingrédients (poulet, bœuf à 5%, œufs, avoine, riz, poisson ,beaucoup de légumes) + les suppléments tels que les bcaa et de la whey isolate. J'ai fais 4 mois de diète avec 1 écart autorisé tous les 10 jours sur les 6 dernières semaines. J'ai pu rééquilibrer mon physique avec 3 kgs de plus que 2015 en ayant mes cuisses, mes épaules et fessiers un peu plus galbés. Je finis 6eme à la finale France IFBB bikini -1.63m. Je suis très satisfaite de mon classement et de mon physique et j'essaierai de faire mieux la prochaine fois.



Alex Beia



Melanie VANHOUTTE

Ton coach et aussi ton concubin à la vie un petit mot pour Alex ?

Melanie Vanhoutte : Oui en effet ,mon coach est aussi mon homme cela fera maintenant 12 ans que nous sommes ensemble.

Je tenais à le remercier pour tous ces bon conseils et sa franchise.

Si aujourd'hui j'ai pris goût à la musculation c'est grâce à lui et son talent de coach.

Je continuerai à le soutenir dans ses prochaines compétitions et je lui fais un énorme bisous d'amour

CC : Quelles seront tes prochaines échéances ?

MV : Je ne sais pas encore j'aimerais bien refaire France IFBB ou le Ripert Bodyshow et essayer de faire un podium mais pour l'instant je continue de m'entraîner dur et de m'occuper de ma petite famille car cela prend énormément de temps c'est très difficile de jongler entre le travail et la vie de famille cela demande beaucoup d'organisation.

CC : Désires-tu rajouter quelque chose ?

MV : Si j'avais un conseil à donner pour atteindre vos objectifs : Beaucoup croit qu'il y a un secret et il se peut que ce qui marche pour moi ne fonctionne peut être par pour vous. Le seul secret c'est le travail et la persévérance Entourez vous de personnes positive et soyez déterminé, personne ne fera le travail à votre place vous êtes les acteurs de votre réussite.



Contact
Facebook : Meldkfit
Coach : alex beia



Melanie
VANHOUTTE



VINCENT COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

▶ LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ



▶ Certain le nomme « dév couch », « benchpress » ou encore « DC ». C'est le mouvement incontournable en musculation, du débutant en passant par le pratiquant plus expérimenté, tout le monde l'utilise en salle de sport. Mais pourquoi ce mouvement est-il aussi prisé ?

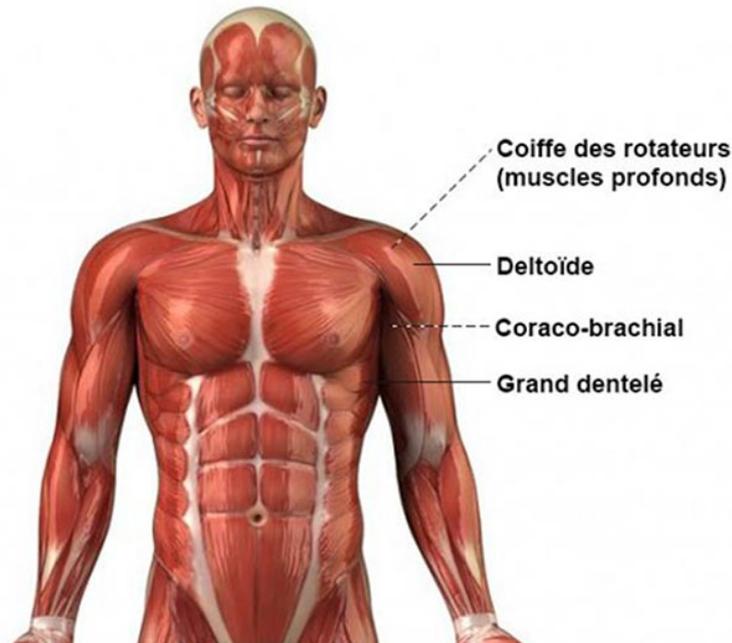
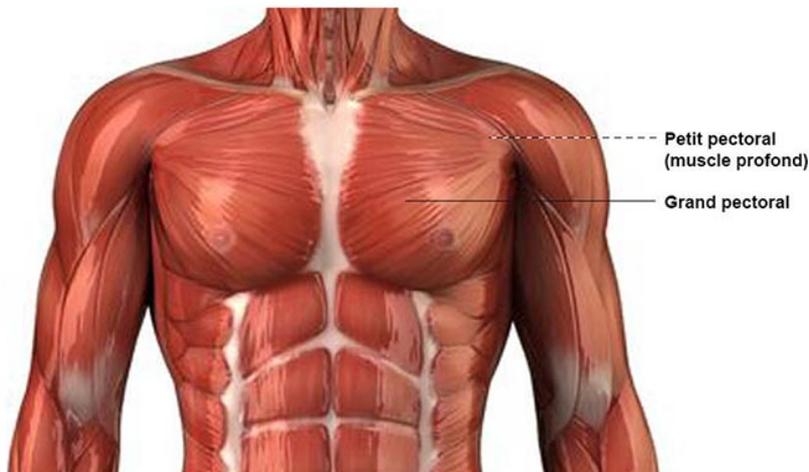
Notre expert en musculation **Vincent Costa** vous dit tout sur le développé couché !

▶ LES MUSCLES CIBLÉS !

D'un point de vue anatomique, le développé couché sollicite en premier plan les pectoraux, les deltoïdes antérieurs et les triceps. En second plan le coraco-brachial, le biceps, le sous scapulaire, le grand dentelé et le petit pectoral interviennent en synergie avec les muscles du premier plan. Sont aussi sollicités, de façon plus intense chez le spécialiste expert en développé couché : le grand dorsal, le grand rond, la longue portion du triceps et les rhomboïdes.

On utilise l'exercice en particulier pour développer les pectoraux et plus précisément les faisceaux médians qui permettront de galber le pectoral et de bomber votre torse !

Afin d'obtenir un physique esthétique et équilibré mais aussi pour éviter de potentielles pathologies de l'épaule, il est important de solliciter les muscles antagonistes (qui effectue le mouvement opposé). C'est-à-dire le deltoïde postérieur, le petit rond, le sous épineux, les rhomboïdes et les trapèzes médians et inférieurs. Le développé couché étant un mouvement de répulsion les antagonistes sont les mouvements de tirage. Comme le tirage horizontal ou vertical à la poulie, les tractions ou le rowing.



UN MOYEN DE SE TESTER, SE CHALLENGER ET SE COMPARER !

Qui ne rêve pas d'être le plus fort de sa salle sur ce mouvement, de soulever plus lourd que tout le monde ? Le développé couché à la barre est le mouvement par excellence pour évaluer la force des membres supérieurs. A noter que cet exercice est pratiqué en compétition en Powerlifting (ou Force Athlétique). Le record du monde en développé couché raw (sans équipement d'assistance) est de 335kg !!!

Attention ne soyez pas impressionné par le colosse de 100kg qui fait 1 répétition à 110kg car si avec vos 70kg de poids de corps vous faites 1 répétition à 85kg alors vous êtes meilleur au ratio force/poids de corps (1.1 contre 1.2).

Voici un tableau qui vous permettra de vous jauger sur l'exercice et de vous comparer avec vos amis et partenaires d'entraînement :

Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
0 à 0.8	0.8 à 1.2	1.2 à 1.5	>1.5

Exemple : Je pèse 80kg, Je peux soulever au maximum en une répétition 110kg. Pour calculer : diviser 110 par 80, on obtient 1.3. Mon niveau est « avancé ».

DE NOMBREUSES VARIANTES !

Impossible de se lasser de ce mouvement roi grâce à ses nombreuses variantes, en voici quelques unes avec leur intérêt expliqué :

- Développé couché pieds au sol

Intérêt : Stabilité accrue avec le point d'appui au sol, ce positionnement est celui à utiliser pour soulever des barres lourdes (de 1 à 8 répétitions maximales)

- Développé couché pieds relevé

Intérêt : Permet un travail plus musculaire et localisé sur les pectoraux, intéressant en série longue (de 10 à 15 répétitions maximales)

- Développé couché haltères

Intérêt : Etirement accru du grand pectoral, provoque un stimulus différent pour un renforcement et un développement complet du muscle. Les haltères sont aussi moins stables que la barre ce qui permet un bon recrutement des muscles profonds et stabilisateurs.

- Développé couché prisé serrée

Intérêt : Sollicitation accrue des triceps

- Développé décliné

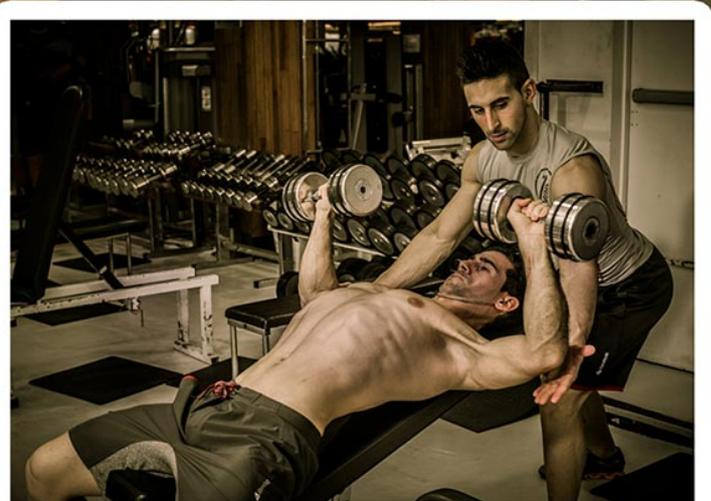
Intérêt : Sollicitation accrue de la partie inférieure des pectoraux

- Développé incliné

Intérêt : Sollicitation accrue de la partie supérieure des pectoraux et des deltoïdes antérieurs.

- Développé couché unilatéral avec haltère (à 1 bras)

Intérêt : Sollicitation accrue du gainage du tronc et du bassin.



Retrouvez Vincent sur Instagram [@vinceecosta](#) et David [@davidcostacoach](#) !

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



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



PORTRAIT

THIERRY

PASTEL

Photos Pierre MAZEREAU



#2^E
PARTIE



A cet époque, Les filles également étaient des canons de la beauté. Avant que j'arrive à l'IFBB c'était Rachel MCLISH qui étalait sa belle silhouette dans les journaux. C'était l'admiration pure. Quand j'y ai adhéré, c'était Cory EVERSON qui était la maîtresse des lieux. Il y avait bien sûr d'autres anges de la scène, Anja LANGER, Anja SCHREINER... Après ça a dérapé comme chez les garçons, pour ne produire que des filles pouvant faire concurrence aux messieurs dans certaines compétitions réservées aux hommes.

Me concernant pour conclure, je peux dire que j'ai reçu dans l'ensemble un accueil très honorable dans cette grande fédération qu'est l'IFBB. Je remercie beaucoup ceux qui ont beaucoup compté pour moi et qui m'ont aidé à faire ma place dans cette grande maison à commencer par les fondateurs JOE et BEN WEIDER, qui ont su bien manœuvrer à travers les années. Wayne DE MILIA, le responsable de la section professionnelle qui m'a invité en honneur chez lui, et me comptait automatiquement dans la liste de ses athlètes préférés pour concourir dans toutes les compétitions que je voulais. Egalement, un grand merci à tous les journalistes et photographes qui ont contribué à étoffer ma notoriété, j'ai nommé Chris LAND (qui a beaucoup publié d'articles faisant mes éloges...), Bill DOBBINS, Ralph DEHAAN et les français qui étalaient leurs talents dans les journaux spécialisés, Monde du muscle et Muscle Fitness. Il y avait Pierre MAZEREAU, Josette ROCHE SHUEY, Lucien DEMEILLES, Jean TEXIER, Pierre SCATOLINI, Didier CABROL, René MEME (très compétent dans son domaine...), Laurent HEURTOIS, HUBERMAN, Bruno LACROIX, Gilbert GIRARD, Edouard RZEPKA, Alain DUCHENE, Frédéric DELAVIER...

Je peux dire pour terminer, que l'IFBB, si tu fais partie de l'élite, est une grosse opportunité pour construire ta vie. Seulement, il faut avoir l'esprit d'entreprendre et se donner les moyens de s'en sortir. L'IFBB ne peut pas tout faire à notre place, c'est juste un tremplin. Un moment donné, j'ai dû mettre toutes mes activités qui concernent le bodybuilding de côté pour passer mon

diplôme d'état. Je suis également diplômé d'état des métiers de la forme. Vu mon niveau de pratique, je peux me considérer comme un « PROFESSEUR EXPERT » dans le domaine de la remise en forme. Très peu de gens ou peut-être personne d'ailleurs, peu faire valoir avoir participé et brillé à la compétition la plus prestigieuse dans notre milieu, Monsieur OLYMPIA, et justifier un diplôme d'état prouvant notre compétence.

J'avais volontairement programmé dans mon parcours toutes ces références pour être indépendant et surtout pour transmettre aux autres mon vécu avec méthode et compétences avérées.

Aujourd'hui je me considère comme un sportif de haut niveau multiscartes : entrepreneur, écrivain, inventeur, coach, concepteur, président d'association et je garde cette volonté inébranlable de mettre toute mon énergie et mes compétences au service du plus grand nombre.



Christophe Corion : Dans les années 80 les beaux athlètes avaient pour nom Bob Paris , Thierry Pastel , Francis Benfatto , Berry Demey que penses tu de l'évolution de notre discipline où dorénavant certains compétiteurs sont de plus en plus massifs avec un abdomen proéminent ?

Thierry Pastel :

EXCESSIF ! Mais, il faut respecter leur choix. Evidemment, on ne pas comparer un Francis BENFATTO, qui affichait une élégance parfaite avec les « BODYBUILDERS » d'aujourd'hui. Je pense, sauf exception, qu'aucun de nos jeunes passionnés ne voudrait les ressembler et d'ailleurs ne pourra atteindre leur niveau.

On avait du « BEAU » sur nos podiums à l'époque et une image qui défendait notre réputation déjà bien écornée : Franck ZANE, Mohamed Makkawy, Serge NUBRET, Arnold SCHWARZENEGGER, Bob PARIS, Jacques NEUVILLE, Gérard BUINOUD, Flex WHEELER Tom PLATZ, Francis BENFATTO, SHAWN RAY, Lee LABRADA, Thierry PASTEL, Vince TAYLOR, Lee HANEY, Milos SARCEV, Piero VENTURATO, Samir BANNOUT, Berry DEMEY, Tony PEARSON...

Et nos filles amenaient un parfum de rose à tout ce beau monde : Rachel MCLISH, Lisa LYON, Cory EVERSON, ANJA LANGER, Anja SCHREINER, La princesse Jacqueline NUBRET, Patricia DAVID, Cathy PILAIN, Nathalie FOREAU...

Aujourd'hui, on est dans l'inaccessible !

C'est le cas, comme je l'ai dit plus haut, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. En effet, ça va s'arrêter où ?

« On ne peut pas comparer un Francis Benfatto qui affichait une élégance parfaite avec les «bodybuilders» d'aujourd'hui



FRANCIS BENFATTO
photo ROBERT REIFF

«Aujourd'hui on est dans l'inaccessible ! ... ça va s'arrêter où ?»

Christophe Corion : Que pourrait-on faire ou proposer pour revenir à un culturisme où l'esthétisme serait le critère numéro 1 ?
A titre personnel je pense que si Arnold prend les choses en main c'est le seul moyen qui permettrait à notre sport de retrouver sa place qu'en penses-tu ?

Thierry Pastel :

En effet, Arnold a déjà tapé du point sur la table pour dire que cela suffit ! Mais le bodybuilding va au chaos comme le monde économique va à sa perte. Il n'y a que l'enjeu des INTERETS d'abord qui prédomine. Mais c'est un enjeu sans âme. A son niveau, Arnold peut déjà à titre personnel, prendre une décision forte qui le concerne directement : il devrait arrêter de financer sa compétition qui produit ce genre d'athlète. Ce grand Monsieur a tellement fait pour les culturistes. Ce genre de compétition et compétiteurs écornent son image. Il devrait donc, arrêter de financer définitivement ARNOLD CLASSIC pour les BODYBUILDERS et se consacrer à financer que des plateaux de beaux gosses et de filles élégantes et soignées.

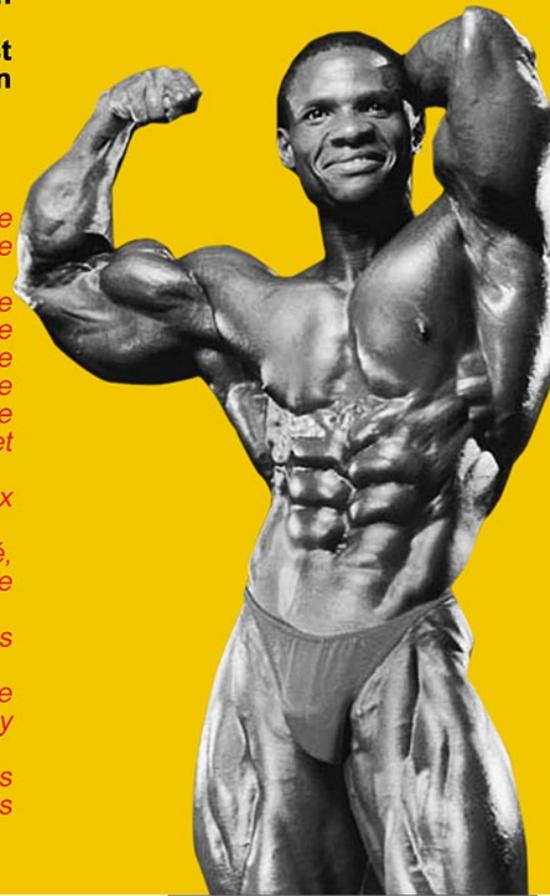
S'il n'y pas d'argent pour ce genre de spectacle, nos athlètes, bien que courageux arrêteront de faire le choix de l'excès.

Les juges également devraient être sanctionnés. Je me suis toujours demandé, comment des « hommes », normalement constitués peuvent envoyer tant de talents à l'abattoir, aussi bien les femmes bodybuilders que les hommes.

Je pardonne les athlètes. Si les critères de jugement ne permettaient pas ces excès, ils n'iraient pas dans ce sens.

Ok, on est « LIBRE » de nos choix... Oui, semble-t-il ! Mais certains, même beaucoup ont cette faiblesse de suivre une tendance, parce que la foule s'y précipite.

J'ai arrêté le bodybuilding, parce que c'était du beau que je voulais offrir à mes fans et soutiens. Ma notion du « beau », ne s'arrêtait pas juste à un physique, mais devait se conjuguer indubitablement avec un état d'esprit sain et lucide.



CC : En France il y a beaucoup de nouvelles catégories qui se créent , les athlètes en compétition sont de plus en plus nombreux mais bizarrement le bodybuilding pur et dur est en train de disparaître , les gens n'assistent plus aux compétitions peux-tu nous dire ce que tu en penses ?

TP :

C'était déjà le cas avant !

Trop de fédérations ou d'associations n'a jamais servi les athlètes. Elles servent leurs présidents, du moins le pensent-ils. Diriger une association de 10 adhérents, n'est pas du tout gratifiant, comparée à une fédération qui réunit 10 000 athlètes.

Une question doit se poser : est-ce que ces dirigeants AIMENT vraiment les athlètes qu'ils prétendent encadrer ?

C'est tellement difficile de pratiquer notre sport à un certain niveau. C'est tellement courageux de se torturer à l'entraînement alors que nous sommes sous la contrainte d'un régime draconien. C'est tellement insensé que certains liquident toute leur paye du mois pour se préparer à un évènement qui ne leur apportera rien en retour.

C'est de la passion pour beaucoup ! Moi je dis respect à ces femmes et ces hommes culturistes. Maintenant, qu'est-ce qu'on fait pour eux ? Va-t-on continuer à leur offrir juste un pot de « MASS GAINER » à la fin de la compétition ?

Peut-être que toutes les associations devraient se réunir, et rassembler leur énergie et leurs fonds dans une SEULE fédération française, pour offrir des cachets plus gratifiants à nos athlètes.

Allez, quand est-ce que nous allons réellement commencer à AIMER nos athlètes, aussi bien chez les professionnels que chez les amateurs ? (Ils ont une vie à remplir et une FAMILLE à nourrir !)

**THIERRY
PASTEL**

SOLUTIONS :

A défaut d'un compromis plus intelligent en faveur des athlètes et uniquement dans l'intérêt des athlètes, je propose que les présidents et dirigeants de ces associations gardent leur privilège jusqu'à la DEMI FINALE France car, il faut reconnaître qu'ils font un travail de proximité efficace localement ainsi qu'au niveau de leur région.

Mais au niveau national : STOP ! Laisser la FEDERATION organiser le championnat de France. Une SEULE et unique fédération. Où tous les culturistes se retrouveront. TOUS LES CULTURISTES !

C'est à la fédération de gérer après les compétitions qui vont suivre : France, Europe, Monde.

(Si les organisateurs de Miss France arrivent à nous offrir chaque année un spectacle grandiose, et à la télévision, sur ce même modèle d'organisation, pourquoi pas nous ? Sont-ils plus intelligents que nous ?

Allons messieurs, debout ! Ayons l'ambition de faire partie d'une grande institution. Tous les culturistes n'ont pas que des muscles à faire valoir !)

En faisant ce choix du GRAND, nous aurons un vrai champion de France et une vraie championne de France.

AVANTAGE IMMEDIATS :

Plus de crédibilité aux lauréats. Nous aurons ainsi d'honorables champions et championnes de France.

Mais surtout plus de moyens à redistribuer aux athlètes car, les cotisations de tous les licenciés seront versées à une SEULE fédération. Ce serait bien également que tous les athlètes qualifiés pour les grandes compétitions internationales soient pris en charge par la fédération : frais de séjour total (hôtel et voyage) et un 1^e cachet en récompense de leurs efforts.

Autre avantage non négligeable : dès lors que cette fédération pourra justifier un nombre important de licenciés, des investisseurs s'intéresseront automatiquement à cette masse en mouvement. Certes, ces investisseurs n'auront en réalité, que faire des athlètes, car ils seront là pour renforcer leurs marques, mais leurs contributions offriront peut-être un meilleur avenir et conditions de vie à nos athlètes.

Si nous nous sommes vraiment dévoués pour les culturistes ainsi que pour tous les champions que nous avons produit dans nos petites associations, posons-nous les questions suivantes : « que sont devenus tous nos champions et championnes de France ? » Quelle est leur rythme de vie actuelle ? Ont-ils percé dans ce sport ? Aviez-vous préparé pour eux un plan de carrière ? Non, certainement NON ! Beaucoup sont dans l'oubli et pratiquement tous. Et pourtant, ils se targuent d'un titre ronflant de champion de France, de champion d'Europe et même de champion du Monde. Ils se sont épuisés, et liquidé tout leur fric, et nous continuons à encourager ce genre de pratique sans issu. Heureusement que c'était une passion pour beaucoup. Mais, je ne crois pas du tout que si on leur avait proposé une perspective de vie, bien définie et bien réfléchie pour leur intérêt et uniquement pour leur INTERET, je ne crois pas qu'il aurait refusé une carrière bien menée dans leur sport favori.

Va-t-on continué à fonctionner pareil ?

C'est trop tard, dites-vous, peut-être ?

Solution :

Commencez par faire la liste de tous les champions et championnes de France que vous avez produits : Nom, Prénom, couronnés en quelle année et issus de quelle fédération, et nous informer de leur situation de vie actuelle. Et noter quel était le nom des présidents de ces associations et que deviennent-elles aujourd'hui ?

(De toute façon, d'après la loi française, d'aucun ne peut se parer du titre de CHAMPION DE France, s'il n'est pas issu d'une fédération française et surtout RECONNUE PAR L'ETAT. Donc, tous les titres de champion de France que ces vraies associations issues de fausses fédérations, vous ont décernés, sont des faux. Vous n'êtes pas des vrais « champions de France ». Cessons de tromper nos vrais culturistes courageux et passionnés.)

Dans un 2eme temps : faire la liste de toutes les associations existantes actuelles ; noter le nom des présidents et lister surtout le nombre de licenciés que comptent ces associations. Le but de ces deux démarches, c'est de prendre conscience de nos erreurs du passé et éventuellement relever certains points positifs. Et surtout, en ayant le nombre de tous les licenciés actuels inscrits et à jour de leur cotisation dans leur association respective, nous permettra de constater quelle est notre potentiel si on était réuni au lieu d'être dispersé.

Et à partir de ce constat, démarrer une nouvelle aire du bodybuilding. Mais dont le but final, est de proposer plus de moyens aux culturistes, structurellement et financièrement. Au minimum, les aider et les accompagner dans leur préparation : créer un vrai bureau d'écoute et de conseil, piloter par des gens qui aiment les autres et qui se soucient réellement du bien-être des culturistes.

Sachez qu'avec de plus gros moyens, et surtout avec un mouvement populaire plus important, nous pourrons créer d'autres activités parallèles pour encore se développer et offrir un meilleur à nos culturistes.

Sachez également que des investisseurs prédateurs, devant cette masse en mouvement, viendront eux-mêmes frapper à notre porte pour nous proposer leur soutien financier, ou autre forme de sponsorship. (Les grandes foules aiguissent toujours la curiosité et l'argent attire encore plus de moyens financiers. Pourquoi priver nos athlètes de ces possibilités. Est-ce qu'ils refuseraient une vision plus positive de leur pratique ?)



**THIERRY
PASTEL**

Christophe Corion : Tu as beaucoup côtoyé le grand Serge Nubret, quels souvenirs gardes tu de la panthère noire et que t'a t'il appris ?

Thierry Pastel : NUBRET ! Serge NUBRET ! Respect pour ce Grand MONSIEUR. ELOGES et RESPECT ! Beaucoup ont défini le bodybuilding à leur façon. Beaucoup qui prétendent savoir ont classifié des athlètes de plus beaux ou de moins beaux. Pour moi, Thierry PASTEL, Serge NUBRET c'est le CULTURISME. Lorsque que l'on porte une cause et qu'on la défend, on incarne cette cause. Serge représente à mes yeux le plus beau culturiste de tous les temps. Et ça, c'est intemporel ! Quand il prenait la pose, il avait l'art de se placer pour immortaliser une photo unique. Revisiter ses photos et vous comprendrez.

C'est lui qui à créer également les critères de beauté femmes et hommes dans le culturisme. Et il a divulgué ces critères dans les compétitions qu'il organisait.

Pour moi, il y a LUI et nous autres !

Il n'était pas forcément complet physiquement mais il incarnait notre sport.

Rendez à CESAR ce qui appartient à CESAR !

Il est temps cependant de mettre un point final à une méprise qui circule depuis bien trop longtemps dans les médias nationaux et internationaux du bodybuilding et dans la tête de tous ceux qui composent notre milieu.

Serge NUBRET pour moi, c'est le MAITRE du culturisme ! Mais JAMAIS il ne m'a entraîné, ni ne m'a conseillé dans aucune de mes préparations. JAMAIS !

C'est certainement une info qu'il a diffusée dans son parcours, mais c'est une méprise.

On ne peut pas attribuer à une personne, les honneurs qui reviennent de droit à quelqu'un d'autre. Ce quelqu'un c'est Raymond JOLLET. La base solide de ma carrière c'est lui. Grand MONSIEUR que j'appelle mon « papa » dans ce sport.

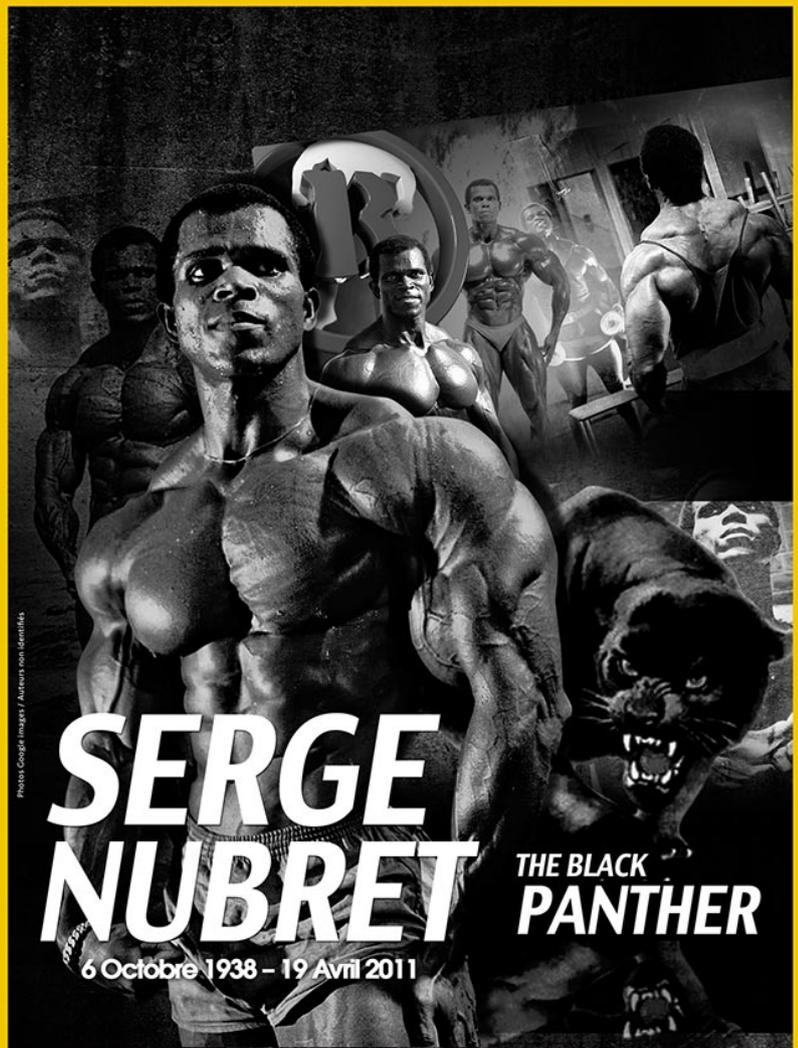
C'est un Grand HOMME d'une humilité inestimable. Alors comment peut-on attribuer à une autre personne, son travail, son sacrifice pour m'aider à me construire, moi ? Ce serait une injuste et énorme frustration pour son dévouement.

Cette collaboration a duré environ 2 ans. Et j'ai eu le besoin de me déployer encore plus. Et là, solide que j'étais, je crois que j'étais prêt pour aller affronter le chaudron de Paris avec un titre de champion d'Europe et surtout du Monde toutes catégories en poche. C'était un passeport chez les professionnels, selon le modèle WABBA.

Là encore, j'ai bénéficié des conseils avisés de Raymond : « Ne va pas chez NUBRET au Nubret's Club ! Vas chez son frère Marcelus, au Shape-Up. C'est une petite salle, mais cela te conviendra. »

Cela en effet, me convenait parfaitement comme vision de carrière. Discret, mais efficace. C'est pour ces mêmes raisons que j'ai refusé de m'installer aux ETATS-UNIS...

On est vite pris dans ce tourbillon d'excès et on peut aussi perdre son âme et sa SANTE. Alors, j'ai brillé de la plus belle des manières sans la pression de tous ceux qui n'ont pas la maîtrise de leur ambition. Merci Raymond et Maryse JOLLET, restez vous-même !



« Serge NUBRET pour moi, c'est le MAITRE du culturisme ! Mais JAMAIS il ne m'a entraîné, ni ne m'a conseillé dans aucune de mes préparations. JAMAIS ! »



**THIERRY
PASTEL**

Je dois confirmer cependant, qu'en tant que fondateur de la grande fédération de la WABBA de l'époque, Serge NUBRET, m'a offert à travers cette fédération une NOTORIÉTÉ qui s'est bien entendu hyper renforcée en m'adhérant à l'IFBB. Il y a un ami que je dois remercier vivement également. Il était présent dans mon parcours aussi bien à la WABBA qu'à l'IFBB, c'est Thierry WITWER. Jeune homme discret, mais efficace !

Encore 2 grands groupes à remercier : PANATTA SPORT et INKO SPOR, dirigés respectivement par Rudy PANATTA et Patrick MAZEÏ. J'ai eu avec ces 2 grands groupes une saine collaboration fructueuse.

Et pour terminer la boucle, après TOURS et PARIS, j'ai atterri dans une salle de puristes que j'ai achetée et ré agencée totalement à OZOIR LA FERRIERE. Cette salle a été créée par mon cher ami et grand champion du Monde de powerlifting, Lucien DEFARIA. Une bête : 300 KG au soulevé de terre pour seulement 60 Kgs de poids de corps. Justement, c'est à partir de cette ren contre que j'ai intégré dans mon entraînement le SOULEVE DE TERRE, qui m'a donné mon dos des géants de Monsieur OLYMPIA.



Christophe Corion : Quelles sont les différences entre le bodybuilding des années 80 et 90 et 2016 ? (+ de business etc)

Thierry Pastel : Je vais être bref pour cette question : les jeunes qui nous regardaient, culturistes des années 80 et 90, avaient envie de nous ressembler. Ils nous imitaient et rêvaient de briller également un jour à notre côté. Aujourd'hui, ils regardent les bodybuilders actuels et tournent la page en disant que ça, ce n'est pas pour moi ! (Allez voir ce qu'ils pensent de moi et de tous mes concurrents-amis de notre époque sur nos pages Facebook ou tout forum sérieux dédié au culturisme... !)

S'il n'y a pas de relève qui prend la suite d'une élite, l'avenir de cette élite et de sa discipline, c'est la MORT.

Effectivement, les années 90 annonçaient la fin de l'esthétisme dans le bodybuilding pur. C'est là d'ailleurs, que j'ai reçu mon plus beau compliment de toute ma carrière de bodybuilder. Un ancien des années 80 qui avait depuis longtemps, mis au placard son sport et sa passion préférée, conscient des dérives qui s'annonçaient dans sa discipline, a dit : « quand Thierry PASTEL est en démonstration sur un podium, je suis fier d'être bodybuilder ». J'étais, si je m'en souviens en démonstration au salon de body fitness à Paris. Quand ce superbe athlète de son époque a fini de s'exprimer, il semblait dépité et fermer une page de sa vie.

Aujourd'hui, combien de bodybuilders, (femmes et hommes), français font partis de nos élites aux Etats-Unis ?

Combien de nos athlètes brillent au haut niveau ? Combien qui nous font rêver encore ? Pourquoi sont-ils si peu ou inexistantes ?

Combien de nos culturistes sont mis en valeurs dans nos chaînes de télé française aujourd'hui ?

Christophe Corion : Si mes souvenirs sont bons tu as fini à la 7ème place de Monsieur Olympia en 1991, pourquoi n'as-tu jamais été dans le Top 5 ou même 3, que t'a-t'il manqué ?

Thierry Pastel : J'Il ne me manquait rien du tout... ! J'étais l'un des athlètes le plus complet au monde, des parties musculaires incroyables : Abdos, mollets, bras, l'harmonie et l'esthétique de l'ensemble du corps et un spécialiste de la pose où beaucoup me situaient parmi les 3 à 5 meilleurs poseurs de la planète body, dans lequel classement je retiens, Frank ZANE, Mohamed MAKKAWY, Lee LABRADA et je rajoute notre champion national Francis BENFATTO ainsi que Charles DARREM. Il y avait également de supers show mens comme Vince TAYLOR, Tom PLAZ, John BROWN. Je pense que si je m'étais un peu plus AMERICANISE, j'aurais sans aucun doute de meilleurs résultats. J'ai reçu plusieurs propositions et conseils m'invitant à m'installer aux Etats-Unis mais, je les ai tous déclinés. J'ai vraiment préféré gérer ma carrière à partir de la France. Les Etats-Unis sont en effet immenses et de nombreuses opportunités s'offrent à vous, mais on est vite pris dans le tourbillon de l'excès.

« S'il n'y a pas de relève qui prend la suite d'une élite, l'avenir de cette élite et de sa discipline, c'est la MORT. »

(Alerte que je lance à ceux qui projettent de tenter l'aventure : il faut être encadré et la tête bien sur les épaules...) En France je gérais ma carrière à mon rythme, et participais aux compétitions que je voulais. Je n'étais pas installé aux Etats-Unis, mais j'y étais pratiquement tous les mois. J'étais présent à tous les grands prix : New York, Pittsburgh, Los Angeles, Boston, et le Canada, ainsi que tous les grands prix d'Europe : l'Espagne, l'Allemagne, La France, la Finlande, l'Ukraine, l'Italie, etc. Une certaine période, j'ai participé à 12 ou 15 compétitions dans l'année. C'était un record ! Très peu d'athlète ou probablement aucun ne pouvant tenir cette performance.

Je pense qu'il y avait également la barrière de la langue. Je parlais un anglais poli pour m'exprimer et c'était très bien, mais pas suffisant pour rentrer dans la technicité de la langue. Je pense qu'il faut utiliser un anglais plus familier ou soutenu pour traiter d'éventuels contrats, pour ne pas se faire rouler et pour tenir de grands discours, pour faire passer ses points de vue et ses émotions.

Une autre raison pour laquelle, je ne me suis pas installé aux Etats-Unis, c'est que le bodybuilding n'était pas la finalité de ma vie. C'était juste un tremplin. Je suis plutôt un entrepreneur, un meneur et un créateur. Le body, m'a donné une référence, une notoriété que je dois mettre au service des autres. C'est ce que je fais aujourd'hui à travers mes projets.

**#3
LA SUITE
LE MOIS
PROCHAIN**

FITNESS MAG

SANTÉ ▪ BIEN-ÊTRE ▪ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



► **SOUTENIR VOTRE
MAGAZINE GRATUIT**

Merci !

Eric Rallo-Giudicelli
*Fondateur
& Rédacteur en chef*

FAITES UN DON



S'ÉDUCUER = COMPRENDRE POUR PROGRESSER

#FITNESSMAG



**LE MEILLEUR
DU
FITNESS**

► **INSCRIPTION NEWSLETTER**

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