

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

FITNESS MAG

EDITION N°52 / 09-2017

**CLARA
MICHEL**

FITNESS MODEL

Photographe **David ANDRIEU**

**PETIT
HISTORIQUE
DE LA SÉRIE DE
10**

■ L'ENTRAÎNEMENT EN
**DOUBLE
SPLIT**

■ TOUT SUR LES
INFILTRATIONS

**LES BESOINS
VITAUX**
1ÈRE PARTIE



**LE CASSE-TÊTE
CHINOIS**

de la **PLANIFICATION !**

**LES 6
MEILLEURS
EXERCICES
DE MUSCULATION POUR
DES ÉPAULES EN
3D**

**LE TEMPS
SOUS
TENSION ??**

**PRISE DE
MASSE
OU
SÈCHE**

**DES BICEPS
ENORMES !**

ISOLATION DES BRAS





ENTRÉE SPECTATEUR À 40€ SUR RÉSERVATION : WWW.MUSCLEMANIA.COM
OU DISPONIBLE DIRECTEMENT SUR PLACE À 50 €, 1 PLACE DE FRANCE, 91300 MASSY
OUVERTURE AU PUBLIC À PARTIR DE 10H00 / SHOW DE 13H00 À 00H00
© 2017 FITNESS UNIVERSE INC. - ALL RIGHTS RESERVED - FITNESSUNIVERSE.FR

ENTRÉE
SPECTATEUR
40€

ANNE AMOR

BERTRAND LIM

LYDIE JAÏD

BERNARD ISSOGOLA AMAYA

OPÉRA DE MASSY
14 OCT.

PARIS

2017 CHAMPIONNAT NATUREL

MODEL
PARIS
Championships

Ms. Bikini
PARIS

FITNESS
PARIS

figure
PARIS



**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
QUAGLIERINI**
Coach sportif
Men's Physique



**JUANITO
H-CIORDIA**
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



**ANTHONY
BERTHOU**
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



**JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI**
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



**CAMILLE
AMOURA**
Maître de
Conférences
en Psychologie



**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

© 2017 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

CLARA MICHEL f

Photo : David ANDRIEU f

#52
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 Chironi - 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 - Anthony Berthou -
Jean-françois Nicolai - Camille Amoura - Alessandro
Maestroni.

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.



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



Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie

Retrouvez-nous chez :

**COMPLÉMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**

ÉDITORIAL

#52
FM

Vers un nouveau physique



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

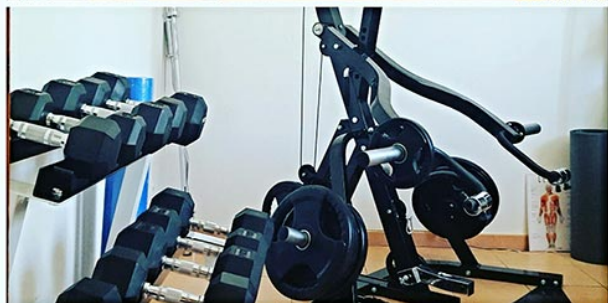


Cher lecteurs, chères lectrices,

Pour la plupart des individus, lorsqu'il s'agit de relever des défis, il existe deux périodes cruciales pour prendre de bonnes résolutions, en l'occurrence, septembre et janvier !

Vous en conviendrez, en cette rentrée de Septembre et après avoir tiré parti de vos vacances estivales pour vous reposer et vous revigorer, cette période de l'année semble tout adaptée pour améliorer votre condition physique et prendre enfin de bonnes habitudes, alimentaires et sportives.

Pour certains, ce sera l'occasion de reprendre le chemin du club de gym, pour d'autres l'opportunité de s'y inscrire et pour un nombre grandissant d'entre vous, de se constituer une Home Gym digne de ce nom.



Quelles que soient vos motivations, le courage et l'ardeur que vous emploierez à atteindre vos objectifs, d'aucuns prendront l'option d'améliorer leur système cardio vasculaire, d'autres de perdre du poids.

En culturisme, les plus jeunes et motivés suivront les traces d'illustres prédécesseurs pour développer une masse musculaire hors du commun.

Ajuster un programme d'entraînement, planifier ses repas tout au long de la journée, n'est pas une chose aisée je vous l'accorde, alors pas de stress ! Commencez par ressortir vos tenus sportswear car il est temps de saisir l'opportunité qui vous est donnée en suivant 3 conseils fondamentaux si votre objectif est de progresser en musculation.

- 1) S'entraîner intelligemment en surcharge progressive, avec une technique d'exécution irréprochable**
- 2) Manger sainement et augmenter sa ration calorique aussi quantitativement que qualitativement en fonction de vos progrès.**
- 3) Dormir suffisamment pour bien récupérer et enchaîner séances après séances en évitant le piège du surentraînement.**

Avec toute mon équipe de rédaction et l'ensemble des magazines Fitness Mag que vous lisez sur votre PC, tablette ou Smartphone, nous vous aiderons, mois après mois à réaliser vos objectifs en vous évitant les pertes de temps ainsi que les égarements en vous tenant éloignés des clichés ou stéréotypes mensongers d'autres médias.

Alors lisez attentivement chaque mois votre magazine GRATUIT ! Faites le connaître autour de vous et **rappelez-vous que vos rêves sont à portée de main !**

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

CLARA MICHEL



Photo : David ANDRIEU



- 1** couverture fitness mag n°52
- 3** equipe fitness mag
- 6** preface
- 7** sommaire
- 9** boutique fitness mag
- 10** clara michel
- 15** zoom sur inteam developpement
- 22** des biceps énormes
- 26** avant-après
- 27** la série de 10
- 32** hommage à joseph ponnier
- 33** les besoins vitaux
- 36** santé publique
- 37** telechargez le magazine
- 38** le casse-tête chinois de la planification
- 39** le casse-tête chinois de la planification
- 42** des épaules en 3d
- 43** california news
- 46** coaching scénique
- 49** corps soufflant et suant
- 51** les conseils de frédéric delavier
- 52** prise de masse ou sèche ?
- 56** remerciements
- 57** flexible diet en pls

- 58** zoom sur gary gorjup
- 61** le mythe du pic de testostérone
- 62** l'entraînement en double split
- 63** l'art de motiver ses athlètes
- 66** le temps sous tension
- 69** les infiltrations
- 72** soutenez moi avec tipee



Informatique & Développement

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



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



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

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

NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

PASSEZ
COMMANDE ICI



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR CLARA MICHEL

Interview et photographies *David Andrieu*

Photographies d'entraînement réalisées à
Mega Training (34 Le Crès)
Remerciements : **Jean Mega**

« Le bodybuilding est le seul sport qui me donne cette force et cette envie permanente de me surpasser »

Il y a encore quelques mois, **Clara Michel** était une parfaite inconnue dans le monde du muscle. Avec sa victoire au Grand Prix de Lyon en bikini, au mois de mars dernier, elle est parvenue à se faire un nom. Pour sa première saison en compétition, elle nous livre ses impressions et ses sensations, nous rappelant qu'un premier régime n'est jamais anodin.

Dotée d'une ligne esthétique et d'une musculature déjà conséquente, la Montilienne possède toutes les qualités pour côtoyer les sommets. Clara est jeune, jolie, douée et déterminée. Elle devrait être une redoutable compétitrice d'ici les trois prochaines années...

Clara en bref...

Age : 24 ans

Taille : 1,58 m

Poids : 52,5 kg sur scène et 58 kg hors saison

Profession : chargée de surveillance

Ville de résidence : Montélimar (26)

Sponsor : Anabolic Supplements

Coach : Antony Rouxel

Palmarès 2017

1ère du Grand Prix de Lyon (bikini)

10ème de la demi-finale France sud IFBB (bikini -158)





Des deltoïdes galbés, des bras toniques et un très joli visage, Clara Michel possède tous les atouts pour devenir une grande championne bikini.

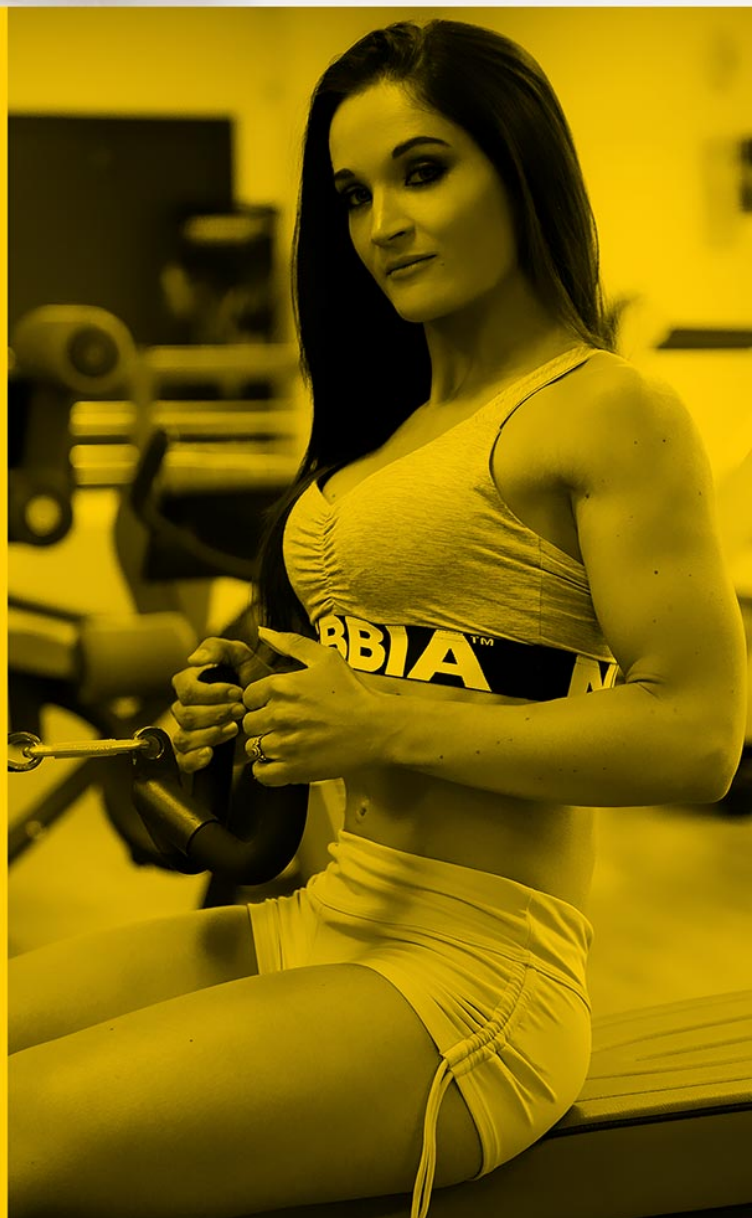


DAVID ANDRIEU : *Clara, tu as débuté les compétitions cette année. Pourrais-tu nous décrire les sensations ressenties en préparation et sur scène ?*

Clara MICHEL : En période de préparation, mon moral varie beaucoup. J'ai des périodes où je me sens hyper motivée, et où je suis pleine d'énergie, et des périodes où je suis épuisée, moralement et physiquement. Pendant les dernières semaines, j'ai eu beaucoup de moments de doutes et j'étais souvent à fleur de peau. Mais une fois sur scène, j'étais fière de montrer mon travail et d'être allée jusqu'au bout. Ce que j'ai ressenti à ce moment-là méritait amplement tous les sacrifices que j'ai pu réaliser.

D.A. : *Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?*

C.M. : A la salle de sport, j'ai commencé par les cours collectifs et le cardiotraining car je souhaitais perdre les kilos que j'avais en trop. Je ne me supportais plus. Ensuite, j'ai testé la musculation et cela a été un véritable déclic pour moi. Depuis, je ne peux plus m'en passer. La compétition me permet de me fixer des objectifs. Une fois que je suis en préparation, je me dis que je n'ai plus le droit à l'erreur et que je dois être très rigoureuse. La compétition me permet de dépasser mes limites et m'apporte de la confiance.



DAVID ANDRIEU. : Les exigences de notre sport ne sont-elles pas difficiles à concilier avec ta vie quotidienne ?

Clara MICHEL : Pour moi, la musculation est plus qu'un sport. C'est un mode de vie. En période de préparation, il faut être très organisé et rigoureux. Il y a beaucoup de choses qu'on ne peut plus faire. On est souvent obligés de mettre entre parenthèses sa vie sociale car on a un mode de vie particulier que peu de personnes comprennent et tolèrent.

D.A. : Concernant l'entraînement, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

C.M : Je pense qu'il est préférable de débiter sur des machines guidées pour bien apprendre les exercices. Ensuite, les poids libres peuvent devenir intéressants. Personnellement, j'utilise les machines et les poids libres. Je pense qu'ils ont chacun des avantages. Le mieux est de varier et de bien combiner les deux.



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

C.M : J'ai horreur du cardio ! Je n'en fais donc qu'en période de préparation. Et c'est déjà bien suffisant, même si je pense qu'en faire tout au long de l'année me serait bénéfique.

ZOOM SUR CLARA MICHEL





Pour une première saison de compétition, Clara Michel affiche un physique prometteur alliant tonicité musculaire et esthétique.



DAVID ANDRIEU. : Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?

Clara MICHEL : D'abord, aller toujours au bout de soi-même pendant ses trainings. Il faut sentir la dernière répétition à chaque série. Mon second conseil serait de toujours chronométrer son temps de repos. Pour information, le mien varie entre 45 secondes et 2 minutes entre chaque série. Et enfin, il faut toujours bien se concentrer sur le muscle que l'on travaille et bien contrôler son mouvement.

En dehors de la scène et du gym, Clara est également une remarquable modèle photo. Une véritable artiste.



DAVID ANDRIEU : *Au niveau de la nutrition, quels compléments alimentaires utilises-tu ? Dans quels buts ?*

Clara MICHEL : Si je devais citer 3 compléments alimentaires indispensables pour moi, ce serait les oméga 3, les vitamines et les BCAAs. Je consomme également des protéines en poudre qui peuvent être remplacées par des œufs, du poulet et du poisson.

D.A : *Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, quel autre sport t'aurait attiré ?*

C.M : J'ai essayé plusieurs sports mais aucun ne m'a apporté autant que la musculation. J'aimais beaucoup la danse mais c'est vraiment la musculation qui m'a aidé à prendre confiance en moi. Quand je suis au gym je me sens chez moi ! C'est le seul endroit où j'arrive à ne plus penser à tous mes petits soucis. Je m'y sens vraiment bien et je suis dans ma bulle. Le bodybuilding est le seul sport qui me donne cette force et cette envie permanente de me surpasser. Par conséquent, je ne peux même plus imaginer faire une autre activité sportive.

D.A : *Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?*

C.M : Après une première saison riche en émotions, je suis dans une phase de « prise de masse propre » jusqu'en 2018. J'aviserais de mes participations aux prochaines compétitions ultérieurement.



ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité

WEB

BUSINESS

BOOSTEZ vos

PROJETS AVEC

INTEAM

DEVELOPPEMENT

Photos Tangi DAVID
Photothèque business-wallpaper

■ **A**vec l'avènement des réseaux sociaux et des « stars » du Fitness, en quelques années, le marché de la musculation et du Fitness français a rattrapé progressivement son retard par rapport à ses homologues Européens.

A l'heure du BOOM des inscriptions en club de gym et ventes de compléments alimentaires, si vous comptez ouvrir un commerce dans le secteur sportif ou avez des questions par rapport au(x) votre(s), c'est à **INTEAM DEVELOPPEMENT** qu'il faut s'adresser !

Rencontre avec **Tangi David**, expert pluridisciplinaire, chef d'entreprises et créateur d'un concept unique en France, en vous accompagnant de A à Z tout au long de votre projet professionnel.

« Un accompagnement de **A à Z** tout au long de votre projet professionnel »



WEB



« Aujourd'hui nous accompagnons des créateurs de salle de sport, des entrepreneurs en activités et apportons notre support en terme de consulting, formation, marketing et politique d'achat via nos accords avec nos partenaires. »

Eric Rallo : Bonjour Tangi, peux-tu te présenter aux lecteurs(trices) de Fitness Mag et nous expliquer en quoi consiste exactement la société Inteam Développement ?

INTEAM DEVELOPPEMENT : Bonjour Eric, je suis avant tout un passionné de remise en forme depuis mon adolescence, ce qui m'a emmené à débiter très jeune la musculation.

Je continue actuellement à pratiquer, de manière moins rigoureuse, surtout en fonction des possibilités que me laisse mon emploi du temps assez chargé au vu de mes différentes activités! Pour ce qui est de mon parcours professionnel, j'ai touché à beaucoup de domaines allant des Grand prix de formule 1 aux commerces de vêtements pour intégrer il y a une dizaine d'année le marché de la remise en forme pour l'un des plus gros groupe de l'époque pour lequel j'ai été manager de 3 enseignes nationales de salles de sport puis directeur technique du groupe.

Mon épouse et moi avons en parallèle ouvert deux salles de sport nous appartenant, avec deux cibles, positionnements et concepts différents.

Après avoir quitté mes fonctions de directeur technique, j'ai décidé de faire bénéficier à chaque propriétaire de salle de sport, ou aux personnes en quête de le devenir, de mes contacts, savoir-faire et stratégies.

J'ai donc créé INTEAM Développement en ce sens.

Aujourd'hui nous accompagnons des créateurs de salle de sport, des entrepreneurs en activités et apportons notre support en terme de consulting, formation, marketing et politique d'achat via nos accords avec nos partenaires.



Nous cibons votre rentabilité. Notre méthode, examiner tous les points stratégiques pour l'atteindre et l'optimiser :

- > Positionnement
- > Organisation interne
- > Stratégie commerciale et marketing
- > Formation de vos équipes



Nous définissons votre stratégie marketing. Nous ferons le tour des solutions de communication les plus adaptées à votre structure en fonction de :

- > Votre cible et zone de chalandise
- > Les supports les plus pertinents à votre message
- > La création de vos supports web
- > La gestion de votre budget de communication



Nous vous offrons la possibilité de maîtriser votre budget. Nos équipes vous permettrons d'encadrer vos investissements grâce à :

- > Un réseau fiable de partenaires sélectionnés
- > Nos avantages négociés à votre service
- > Les conseils en investissements de nos équipes
- > L'élaboration de vos devis clés en main



Eric Rallo : Quels sont les atouts majeurs d'INTEAM DEVELOPPEMENT ?

INTEAM DEVELOPPEMENT : Je dirai que tout simplement, j'ai géré, pour le compte d'un groupe, une cinquantaine de clubs mais surtout je possède mes propres centres.

J'ai donc une vision de terrain de la remise en forme, des difficultés rencontrées au jour le jour, de l'explosion actuel du marché du fitness obligeant chacun à se remettre en question afin d'affronter l'avenir avec sérénité.

Ayant exercé en tant que directeur technique pour 3 enseignes nationales, j'étais en contact direct avec les marques leader dans chacun des domaines nécessaires au fonctionnement d'une salle de sport.

Que ce soit des fournisseurs de matériel tel que LIFE FITNESS, HAMMER STRENGTH, NAUTILUS, PANATTA, ELEIKO..., le leader français du contrôle d'accès et logiciel de gestion HEITZ SYSTEM, les acteurs majeurs de la nutrition, de nouveaux acteurs permettant de générer des revenus complémentaires... jusqu'à un courtier en location longue durée de véhicules (et oui les économies se font sur tous les points de dépenses...)



Je suis en contact direct avec les dirigeants de chacun de mes partenaires, une vraie relation de confiance depuis des années qui m'a permis de les convaincre de me suivre dans l'aventure INTEAM Développement.

Il est pour moi très important de toujours être en quête d'évolutions de notre offre, tout en restant qualitatif. Pour preuve, mes récents rendez-vous avec **Dorian YATES** avec lequel je travail actuellement sur la distribution future en France de sa gamme diététique DY NUTRITION, de ses concepts de salle de sport DY GYM et de certifications de coach suivant sa méthode DY HIT.



« Je suis en contact direct avec les dirigeants de chacun de mes partenaires, une vraie relation de confiance depuis des années »

« Il est pour moi très important de toujours être en quête d'évolutions de notre offre, tout en restant qualitatif. »

■ Eric Rallo : Quels services différencient Inteam Développement de cabinets de conseils en marketing / management, traditionnel ?

INTEAM DEVELOPPEMENT : Nous voyons de plus en plus de société et cabinets de conseils s'intéresser à notre secteur.

La différence majeure d'INTEAM développement tiens en deux points fondamentaux :

- J'ai géré de nombreuses salles et possède actuellement des clubs !

Je suis donc confronté au même marché que nos clients, je parle vrai ! Je suis le plus souvent possible dans mes clubs, avec mes équipes et mes adhérents. Ainsi je suis en phase avec le marché, je ne donne pas de grandes leçons dénuées de réalité aux personnes me sollicitant.

J'écoute, j'analyse, j'accompagne en personnalisant à chaque fois le service.

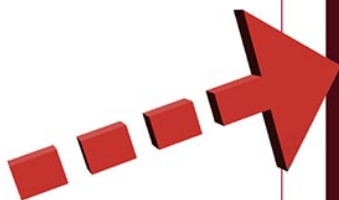
- INTEAM Développement intervient sur tous les points d'optimisation dont peut avoir besoin un gérant ou futur gérant de salle de fitness.

Pour ce faire nous avons développé 3 pôles de compétences :

iNCONSULTING

iNMARKETING

iNPRIVILÈGES



iNTEAM
DEVELOPPEMENT

=> INconsulting : nous ciblons la rentabilité des établissements en étudiant leur positionnement sur le marché, l'organisation interne souvent confuse et source de conflit, la stratégie commerciale et la formation des équipes de vente et encadrante.

=> INmarketing : nous définissons une vraie stratégie marketing adaptée à notre client. Le tout en fonction de sa cible, des supports de communications pertinents allant jusqu'à créer les supports web tout en optimisant son budget de communication.

=> INprivilèges : Il s'agit d'encadrer les investissements de nos clients en leur donnant accès à un réseau fiable de partenaires avec des tarifs négociés. Un gérant d'un ou deux clubs n'ayant pas le même pouvoir de négociations qu'un franchiseur avec ses fournisseurs, nous avons négociés pour nos clients des remises intéressantes que nous associons à un conseil en investissements pour que chaque achat soit pertinent pour les clubs et apporte une vraie plus-value.

Enfin je dirai que, pour la plupart des cabinets qui fleurissent, dont on voit les pubs sur Facebook, le plus important est le chiffre d'affaire et le nombre de prélèvements mensuels.

Ce sont certes des indicateurs primordiaux, mais le plus important est la rentabilité, car c'est l'indicateur de vos revenus et de la richesse que l'on crée dans une société ! Avec les différents services d'INTEAM nous aidons nos clients à savoir vendre (formations vente, marketing, optimisation des infrastructures...) mais aussi à savoir acheter (matériel cardio et muscu à prix préférentiels, voiture de direction ou de fonction en LLD avec des loyers négociés...).

BOOSTEZ vos PROJETS AVEC
iNTEAM
DEVELOPPEMENT

Les AVANTAGES **iNTEAM**

DEVELOPPEMENT

Locations longues durées de véhicules :

Quelques exemples réalisés (sans apports initiaux, peinture métallisée et entretien inclus) :

=> Nissan Quashqai 5p Business édition 25 mois 30 000km, assurance et pneus été/hiver inclus : 298€/mois

=> Volkswagen polo ALLSTAR, 37 mois 90 000km : 333€/mois

=> Mercedes GLC Sportline 4matic 37 mois 90 000km : 705€/mois

Budget d'achat matériel pour une salle d'environ 600m2 :

Sans INTEAM Développement : N'ayant pas une vision globale du marché, les salles se retrouvent avec une seule marque de matériel par forcément en adéquation totale avec le besoin du concept.

Avec INTEAM Développement : Le matériel choisie parmi l'ensemble des partenaires en fonction des besoins spécifiques, le meilleur de chaque marque pour votre concept.

Sans INTEAM Développement : entre 200 000€ et 240 000€

Avec INTEAM Développement : entre 155 000€ et 200 000€

INconsulting :

L'intervention d'une journée ne représente que la valeur de 2 ou 3 abonnements annuels (en fonction du positionnement tarifaire de chaque structure).

Un investissement très vite rentabilisé en allant directement à une optimisation de la rentabilité liée à une augmentation du chiffre d'affaires."

BUSINESSES

iNTEAM
DEVELOPPEMENT



■ **Eric Rallo : Comment Inteam Développement peut permettre à ses clients de créer un business innovant et porteur dans un secteur pouriant déjà hyperconcurrentiel ?**

INTEAM DEVELOPPEMENT : Il n'y a pas de secret, il faut se démarquer.

Je compare souvent le domaine de la remise en forme au domaine automobile. Il y a des voitures à petit prix et des marques de véhicules d'exception et ce depuis des décennies, et chaque marque vend des voitures car il y a des clients pour chacun !

Notre domaine se professionnalise et on constate une vraie segmentation du marché, allant du low-cost au établissement haut de gamme voir élitiste.

D'où l'importance de bien cerner son concept, son offre et sa communication.

Nous avons également un grand principe au sein d'INTEAM Développement, ce qui fonctionne pour certains de nos clients ne fonctionnera pas forcément pour les autres. C'est pourquoi nous ne délivrons pas un conseil pré-établie, appris par coeur.

Nous écoutons, analysons et agissons en fonction du projet, de la zone de chalandise, des moyens engagés afin de respecter un budget, un positionnement...et ce de manière globale grâce à nos pôles de compétences couvrant tous les besoins d'une création d'établissement, d'optimisation de résultats, de développement de clubs, de changements de stratégie...

■ **Eric Rallo : Quels sont les 10 règles d'or pour réussir dans ses projets professionnels selon Inteam Développement ?**

INTEAM DEVELOPPEMENT :

- avoir un bon équilibre familial
- être serein
- être déterminé
- savoir s'entourer
- être à l'écoute
- savoir être patient
- ne jamais se poser de limites
- ne jamais céder à la panique
- savoir se remettre en question
- ne pas laisser de routine s'installer

Eric Rallo : : Quels sont les porteurs de projets susceptibles de bénéficier des conseils et accompagnement d'Inteam Développement Enfin, comment prendre contact avec toi ?

INTEAM DEVELOPPEMENT : Il n'y pas vraiment de profil type.

Je rencontre et accompagne des entrepreneurs en devenir, souhaitant investir dans ce domaine ou réaliser leur rêve en ayant leur propre salle de sport.

J'épauler et conseil des propriétaires de clubs pouvant rencontrer des difficultés du fait de l'évolution du marché. Par exemple, je vais bientôt en Bretagne rencontrer des gérants de club, franchisés, qui sont en difficulté et envisagent de prendre leur indépendance.

Dans ce cas précis, je me déplace à la demande d'un de mes partenaires, fournisseurs de matériel d'entraînement réputé, qui souhaite offrir un service en plus à ses clients via mes conseils.

En ce moment je travail également aux changements de concepts et adaptations de plusieurs établissements afin de leur permettre de retrouver une rentabilité et un avenir qui, sans ces modifications, était très incertain.

J'ai également régulièrement des personnes qui me sollicitent uniquement pour le pôle **INprivilèges**, voulant bénéficier de prix négociés et de mon expertise sur les différents matériels du marché.

Sur ce point, je travail régulièrement avec les préparateurs physiques de l'ASM vainqueur du dernier TOP14. Ils apprécient mon analyse, ma réactivité et les prix que je leur obtiens. Dans ce cas, le process est simple et rapide : mes clients me disent ce dont ils ont besoin, je les conseil sur les marques et produits les plus pertinents en fonction de leurs besoins, je fais établir les devis et leur fournis.

Il suffit de prendre contact avec moi, à partir de là nous mettrons en place une solution personnalisée en fonction de vos besoins!

Pour finir, je tiens à te remercier car nous avons la même passion et à travers Fitness Mag, tu aides, motives et donnes toujours des conseils très pertinents à tes lecteurs!

Pour me joindre, plusieurs moyens :

Via le site internet : www.inteamdeveloppement.fr

ou directement par mail : contact@inteamdeveloppement.fr

PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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

CARTE

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



ISOLATION DES BRAS

DES BICEPS ENORMES!



photos David Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

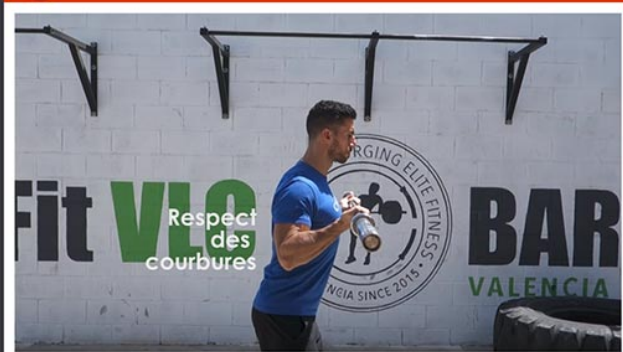


Les exercices d'isolation pour muscler vos triceps et vos biceps sont parmi les plus simples de la musculation car une seule articulation est motrice (le coude). Or, il est très commun de voir dans les salles de sports des mouvements totalement déformés par des balanciers en tous genres utilisant tout sauf les muscles visés...et plus traumatisant sur le plan articulaire.

David Costa vous présente la technique pour obtenir une contraction maximale lors du travail de vos BICEPS ET DE VOS TRICEPS !

BICEPS

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



LA BONNE TECHNIQUE

Pour muscler vos biceps et leur permettre de grossir, vous devrez lors du mouvement de curl avec barre :

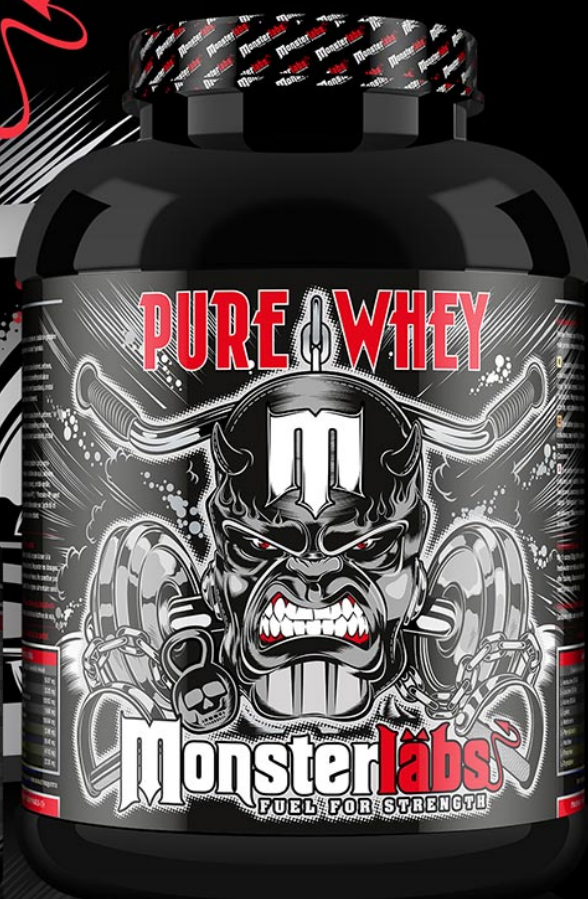
- Fixer vos épaules
- Verrouiller votre bassin (abdos et fessiers serrés)
- Fléchir vos poignets
- Stopper le mouvement lors de la contraction maximale, et ne pas chercher à aller en haut ! (Mouvement réduit)
- Garder vos coudes sous vos épaules

Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH



POWER MONSTER. DEVIENS QUI TU ES !



LA MAUVAISE TECHNIQUE

Si vous mettez trop lourd et déformez votre posture comme indiqué ci-dessous, votre mouvement ne sera pas efficace :

- Épaules en avant
- Poignets cassés
- Buste en arrière
- Coudes en avant des épaules
- Mouvement des épaules
- Balancier avec son buste



ASTUCE :

ne vous laissez pas avoir par les charges, isoler votre biceps avec une charge moindre mais une meilleure technique sera nettement plus efficace.



FAITES VOUS COACHER PAR UN PRO A PRIX MINI !

Profitez de l'œil expert de David avec ses 10 ans d'expérience en musculation et des milliers de sportifs coachés pour corriger vos mouvements !

Cliquez sur l'image pour découvrir !

Faites corriger vos mouvements par l'expert en musculation David Costa grâce à son coaching vidéo à partir de 6,49€ : www.davidcosta.fr/shop/coaching-video

TRICEPS :



■ LA BONNE TECHNIQUE

Afin de bien isoler vos triceps pour avoir de gros bras, il est nécessaire de contrôler 5 zones :

- Le bassin : serrez les abdos et fessiers.
- Les épaules : verrouillez vos omoplates et abaissez-les (torse bombé).
- La colonne : contractez vos abdos et spinaux.
- La nuque : auto-grandissez-vous et regardez devant vous.
- Les coudes : pivotez les en direction de votre corps.
- Les poignets : contractez l'avant-bras pour maintenir un poignet neutre.

Vous pourrez ainsi forcer de façon efficace et recruter au maximum toutes les fibres de votre muscle !

DES BRAS ÉNORMES!

TRICEPS :

■ LA MAUVAISE TECHNIQUE

Si vous trichez excessivement, vous serez alors dans cette position inefficace :

- Le bassin enroulé
- Les épaules en avant (poitrine enfoncée)
- La colonne en flexion (dos arrondi).
- La nuque cassée.
- Les coudes écartés du corps.
- Les poignets cassés.

ASTUCE :

ne laissez pas vos coudes s'écarter lors de l'effort et faites le mouvement en direction du sol (et non pas en direction de vos cuisses)

Retrouvez tous les conseils de David sur sa chaine YouTube David Costa Fitness : <https://www.youtube.com/user/davidcostacoaching>



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

f 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.**

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

Avant ▶ Après

INFOS

Nom : Fagundes Anthony

Âge : 25 ans

Taille : 188 cm

Poids : 80 kg

Profession : Agent de sécurité



Anthony Fagundes 

Photothèque : Anthony Fagundes



02/2016



07/2016



01/2016



06/2017



07/2017

**VOUS DÉSIREZ FAIRE PARTIE DE
CETTE RUBRIQUE ET NOUS FAIRE
PART DE VOS PROGRÈS ?**

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLÉTIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



PETITE HISTORIQUE DE LA SÉRIE DE 10



LE FAMEUX **10 X 10** QUE **GILLES COMETTI** NOUS A PROPOSÉ COMME UNE NOUVEAUTÉ ET, QUI A TOUJOURS SES INCONDITIONNELS, A EN FAIT ÉMÉRGÉ AU MILIEU DES ANNÉES 40.

DELORME ET **WATKINS**, APRÈS AVOIR ÉTUDIÉ LA QUESTION ENTRE 1945 ET 1948, ABOUTISSENT À UNE MÉTHODE QU'ILS NOMMENT :
"PROGRESSIVE RÉSISTANCE EXERCICE".

Paramètres :

• **ÉLÉMENT DE RÉFÉRENCE POUR LE TEST ET LES PROGRÈS FUTURS : LA 1 RM**, CETTE RÉPÉTITION MAXI DEVANT ÊTRE RÉALISÉE DANS L'AMPLITUDE COMPLÈTE DU MOUVEMENT CHOISI ET DANS UNE POSITION TECHNIQUEMENT ACCEPTABLE (DE PRÉFÉRENCE SUR UN MOUVEMENT POLY ARTICULAIRE).

• **ÉLÉMENT DE RÉFÉRENCE POUR LE TRAVAIL : LA 10 RM**. IL S'AGIT DE LA PLUS LOURDE CHARGE POUVANT ÊTRE SOULEVÉE 10 FOIS DE SUITE DANS L'AMPLITUDE COMPLÈTE DU MOUVEMENT CHOISI ET DANS UNE POSITION TECHNIQUEMENT ACCEPTABLE.

Type de travail proposé :

Trois séries de 10 répétitions qui doivent être effectuées comme suit :

- PREMIÈRE SÉRIE DE 10 RÉALISÉE À 50% DE LA 10 RM(*)
- DEUXIÈME SÉRIE DE 10 RÉALISÉE À 75% DE LA 10 RM(*)
- TROISIÈME SÉRIE RÉALISÉE À 100% DE LA 10 RM

(*) Les deux premières séries sont considérées comme séries d'échauffement. La troisième et ultime série étant la série de référence en termes de travail musculaire. Ils estiment le temps de récupération entre les séries à 3'.

D'après **DELORME** et **WATKINS**, ce type d'entraînement favorise le gain de force et de puissance.



© FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR

BSA-shop
FUEL FOR YOUR PASSION

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

NUTRITION VÊTEMENTS ACCESSOIRES CONSEILS ...

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.			

LYSANE DELORME
BODYBATTLE
COMBATTANTE MMA
RECOMMANDE BSA SHOP

ACHETER EN LIGNE WWW.BSA-SHOP.FR

BSA SHOP
fuel for your passion



Le 9 décembre 1980 Frank Zane et sa femme sont accueillis à l'aéroport de Roissy par Nicole Vouillot et Lucien Demeilles qui a pris la photo. Frank Zane qui vient d'apprendre l'agression de John Lennon dans l'avion qui le menait de Bruxelles à Paris est sous le choc et attend dans l'aéroport de nouvelles informations.

En 1951, ZINOVIEFF cherche à éviter la fatigue progressive causée par les deux premières séries de la méthode précédente et met en place sa méthode connue sous le nom de : **"Oxford Technique"**.

Il adopte la réalisation d'un total de 100 répétitions : ce qui correspond, d'après lui, au nombre de contractions requises par régions musculaires dans le cadre d'une prise de masse musculaire.

Après échauffement, qui ne doit en aucun cas diminuer le potentiel physique, le sujet débute à 100% de la 10 R M, puis diminue la charge de série en série, plus ou moins rapidement en fonction de ses capacités à maintenir les dix répétitions demandées. Chaque série doit être effectuée à la rupture.

Exemple présenté à titre indicatif car des effets plateaux peuvent se manifester et permettre parfois de rester sur deux ou trois séries à charge identique :

1. série à 100% de la 10 RM
2. série à 95% de la 10 RM
3. série à 90% de la 10 RM
4. série à 85% de la 10 RM
5. série à 80% de la 10 RM
6. série à 75% de la 10 RM
7. série à 70% de la 10 RM
8. série à 65% de la 10 RM
9. série à 60% de la 10 RM
10. série à 55 % de la 10 RM

Zinovieff préconise un temps de récupération entre **2' à 2'30"** selon lui plus adapté à la prise de masse musculaire.



**MARC
VOUILLOT**

En 1953, **Mac GOVERN** et **LUSCOMBE** adoptent quant à eux une méthode dans laquelle les 3 séries de 10 préconisées par Delorme et Watkins s'effectuent avec une résistance décroissante (qui leur semble mieux adaptée aux pratiquants plus faibles et débutants). Ils ont en fait tout simplement inversé la progression de la méthode précédente.

Type de travail proposé :

Trois séries de 10 répétitions qui doivent être effectuées comme suit :

1. **SÉRIE 100% DE LA 10 RM**
2. **SÉRIE 75% DE LA 10 RM**
3. **SÉRIE 50% DE LA 10 RM**

La première série devient la série de référence en terme de travail musculaire. Ils maintiennent le temps de récupération préconisé par Delorme et Watkins.

En 1954, **Mac QUEEN** mène une enquête auprès d'haltérophiles et de culturistes à la suite de laquelle il fait ressortir deux techniques d'entraînement :

1) Chez les haltérophiles :

Le "**Power System**" : il s'agit d'une montée progressive jusqu'à la 1 RM en partant sur la base de la 10 RM.

2) Chez les culturistes :

Le "**Bulk System**" : il s'agit d'effectuer de 4 à 6 séries de la 6 à la 10 RM, l'objectif étant l'hypertrophie musculaire.

On constate, à la lecture de ce qui précède, que la série de 10 est un travail de référence depuis de très nombreuses années. La raison repose sur le fait que la série de 10 se trouve à la frontière de plusieurs filières énergétiques.

Autrement dit, on peut envisager qu'avec ce type d'entraînement un sujet puisse progresser en force, en force endurance, en endurance de force tout en augmentant dans des proportions non négligeables sa masse musculaire.

Il reste néanmoins vrai que l'amélioration à haut niveau de l'une de ces qualités athlétiques suppose un entraînement plus spécifique.

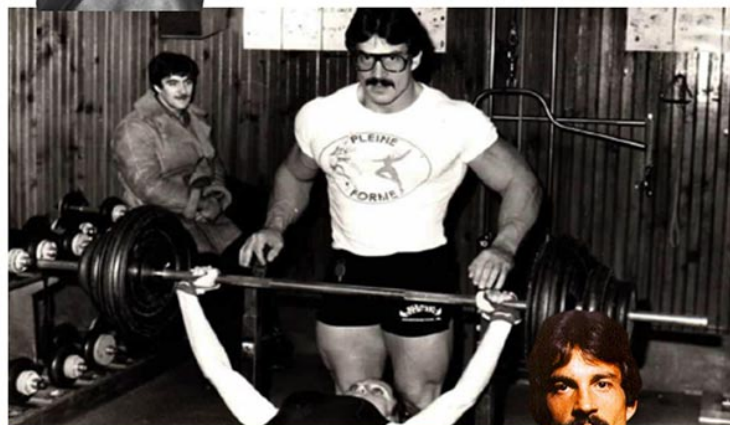


En 1976 au World's gym de Santa Monica Kalman Szkalak et Marc Vouillot après une bien belle séance de bras.



PHOTO / COPYRIGHT PIERRE MAZERAU

KALMAN SZKALAK



En 1974 au Praxitèle, salle de Pierre Mazereau, Nicole vouillot au développé couché avec un pareur de qualité en la personne de Mike Metzer sous l'oeil amusé de Daniel Fadène l'un de mes meilleurs partenaire d'entraînement

MIKE MENTZER
BODYBUILDER HALL OF FAME



LA RELATION TENSION-ALLONGEMENT

La courbe de cette relation au niveau musculaire illustrée par le schéma montre une pente peu inclinée au début, se redressant ensuite lorsque la force augmente de façon significative.

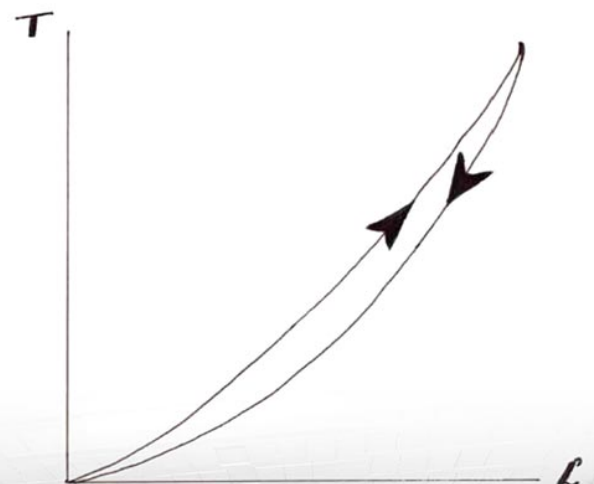
La variation de ce coefficient d'élasticité permet de donner un support physiologique à la notion de raideur.

Cette relation tension – allongement montre un décalage lors du retour à la position initiale. Les flèches nous indiquent que, pour une même longueur, la tension est toujours plus élevée lors d'un allongement que lors d'un raccourcissement.



Peyo Pires ou la force Basque en action

Les paramètres physiologiques que nous venons d'évoquer nous permettent de comprendre l'importance qu'il y a pour LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE POSSÉDER CERTAINES CONNAISSANCES EN PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT AFIN DE POUVOIR TOUJOURS RÉPONDRE DE MANIÈRE SATISFAISANTE À LA DEMANDE DES PRATIQUANTS DE FORCE ATHLÉTIQUE DÉSIREUX D'OPTIMISER LEUR FORCE MUSCULAIRE.



RIP

Joseph PONNIER

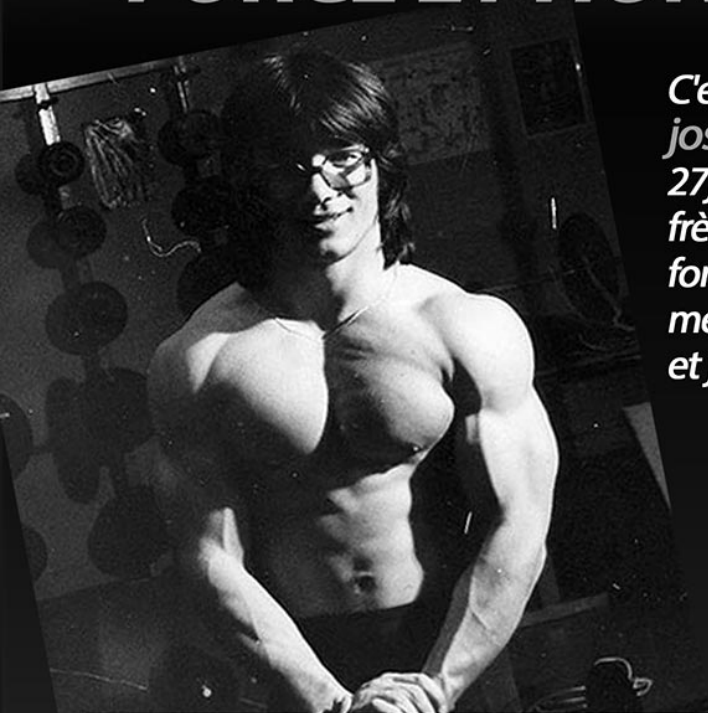
1952 - 2017

2x champion du monde handisport de
benchpress et double médaillé d'argent aux
jeux paralympiques d'haltérophilie

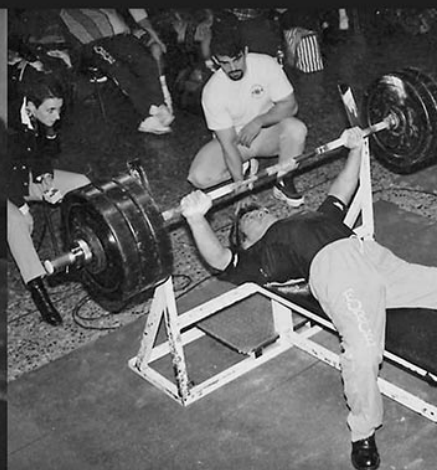
« FORCE ET HONNEUR »

C'est deux mots caractérisent bien ce qu'était Joseph Ponnier qui vient de nous quitter le 27 juillet 2017. Il était pour moi plus qu'un ami, un frère, un athlète exceptionnel, doté d'une immense force mentale et j'en étais très fier. Il a été de tous mes combats, de toutes mes révoltes durant 43 ans et je lui suis reconnaissant d'avoir existé.

Marc VOUILLOT



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER





THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

LES BESOINS VITAUX

1^{ère}
partie

Cela pourrait paraître un propos redondant, pour ceux qui ont déjà suivi mes précédents articles. Et oui, je reviens encore sur les besoins vitaux !



Parce que c'est nécessaire, parce que nous n'avons toujours pas compris, parce que la culture du monde nous attire tellement dans ses détails insignifiants qu'il est nécessaire de marteler et de marteler encore les fondamentaux vitaux.

QU'EST CE DONC
UN BESOIN VITAL ?



C'est tout simplement un besoin en l'occurrence pour humain, qui est nécessaire pour qu'il vive. Nous ne réalisons pas à quel point la « mauvaise santé » est avant tout un non respect des besoins vitaux. Parce que si l'on ne répond pas de manière adéquate à un besoin vital, alors on ne vit pas, on vit mal... Cela paraît un truisme, une évidence, et pourtant nous ne l'avons toujours pas intégré. La culture du monde actuel nous pousse sans cesse vers l'extérieur, vers les détails de plus en plus complexes, alors que les fondamentaux, les bases, les fondations même de notre corps, de notre être et de notre santé ne sont pas mis en place.

QUE SONT LES BESOINS VITAUX ?



Manger, boire, se couvrir, se reposer, avoir une activité physique adéquate, être inséré dans un tissu social dans lequel nous nous épanouissons, avoir une vie spirituelle enrichissante (ou une vie intérieure si vous préférez). A l'aulne de ces critères, on ne va pas passer trop de temps pour remarquer que nombre de ces facteurs sont totalement négligés, voir passer sous silence, ignorés et méprisés à notre époque.

CERTES, NOUS MANGEONS, MAIS QUE MANGEONS NOUS ?

? Une alimentation chargée de pesticides et fongicides qui sont des poisons pour l'organisme, une alimentation hautement transformée qui a perdu tout son contenu micro nutritionnel. Vous vous demandez comment avec ça nous ne sommes pas malades ? Comment nous ne sommes pas déprimés, épuisés, démoralisés, en surpoids, diabétiques, vieux avant l'âge, avec des cancers et des maladies dégénératives ?



Mais c'est normal ! C'est juste la normalité absolue. La loi universelle de la semence et de la récolte. Tu récoltes ce que tu sèmes. Si tu sèmes dans ton corps une alimentation dévitalisée, tu ne récolteras jamais la vie. La loi du repos est aussi très importante. Le repos est un besoin vital absolu, on peut rendre quelqu'un totalement fou en le privant de sommeil durant, ne serait ce, que quelques jours. Oh bien sur nous n'en sommes pas à cet extrême là, mais c'est une mort lente à laquelle nous nous préparons en négligeant le repos véritable, d'abord parce que nous nous couchons trop tard, nous ne dormons pas assez.



Ensuite parce que nous dormons dans des environnements dans lesquels le repos ne peut être complet (bruits, agitations extérieures, réseaux électriques et électromagnétiques) et ensuite et avant tout, parce que même au repos, même endormi, notre cerveau ne cesse de tourner et de tourner encore et encore... à vide la plus part du temps.



Il n'y a pas de vrai repos tant que nous sommes rongés par l'inquiétude, par l'anxiété, par les projections mentales permanentes. Et pourtant, comment ne pas être inquiets à notre époque, avec toutes les nouvelles qui nous viennent du monde entier. C'est là où on touche un autre besoin vital, la nécessité d'une vie spirituelle, vie intérieure, si vous préférez. Parce que c'est dans le calme et le silence que nous trouverons notre force, parce que c'est à l'intérieur que nous pourrions toucher la source qui nous meut et qui nous donnera confiance dans cet avenir qu'on nous prédit incertain. Cette relation permanente dans notre intériorité, nous sommes comme des bouchons ballottés par le courant, nous allons à gauche ou à droite, en fonction des modes, des peurs du moment, et nous n'avons aucun ancrage.

C'est un besoin vital que de retourner à l'intérieur. « Retourner à la maison » diront certains, car le royaume est à l'intérieur, tous les textes quelque soit notre tradition spirituelle, nous le disent. Ce ne sont pas des rites, ce ne sont pas des réunions, ce ne sont pas des lieux, ce ne sont pas des appellations, c'est une véritable expérience personnelle. L'eau, l'air, passons, on ne va pas gloser encore là dessus le dernier besoin vital sur lequel je voudrais revenir, qui lui aussi est essentiel, est la nécessité de s'épanouir dans un cadre social et professionnel adéquat. Il va de soit qu'une entreprise dans laquelle les employés sont conduits au suicide, à la dépression, au burn-out, dans laquelle l'emploi est incertain, dans laquelle chacun effectue une petite tâche sans avoir le tableau d'ensemble, n'est pas un contexte social et professionnel



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 #31 MATRICE



OSTÉOPATHIE ET ALIMENTATION, LE MAL DE DOS EST DANS L'ASSIETTE

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



CLIQUEZ POUR REGARDER



COMMENT ÉVITER LES TOXIQUES/PERTURBATEURS ENDOCRINIENS AU 21ÈME SIÈCLE ?

FITNESS - MAG. FR



[.com/fitness-mag](http://www.fox.com/fitness-mag)

**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION**





ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



#CONSEILS

LE CASSE-TÊTE CHINOIS

de la PLANIFICATION !

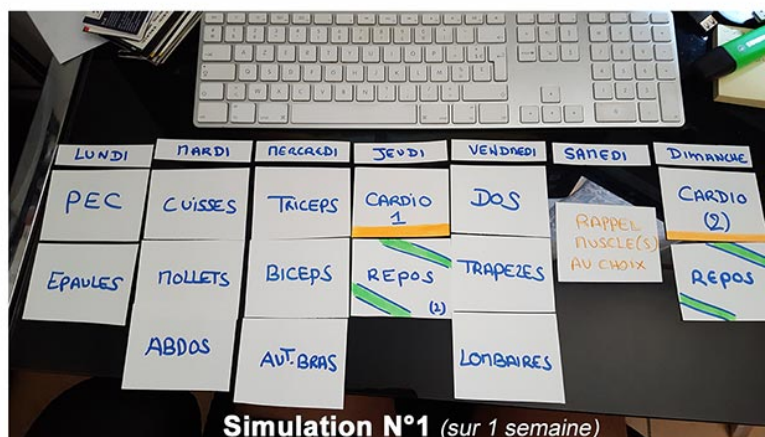
■ Force est de constater qu'au fil des années de pratique en musculation, il devient très complexe de répartir subtilement ses diverses séances hebdomadaires. En effet, avec l'expérience et la pratique, vous devez normalement être devenus précis et performant durant vos séances en générant un ratio tonnage/intensité suffisamment élevé pour sortir de votre zone de confort et provoquer une réponse organique sans pour autant en faire trop et tomber dans le piège du surentraînement (terme générique qui comprend également la dure réalité de nos vies quotidiennes et tout ce que cela comporte et non pas uniquement une séance d'une heure dans un club ou un home gym)... et c'est là, la réelle difficulté.

Si vous êtes dans ce cas de figure, vous devez générer plus d'intensité dans vos séances et par là même les raccourcir au risque de vous surentraîner.

Comme le dit mon mentor **Marc VOUILLOT**
« plus on est fort, moins on doit s'entraîner »



Marc vouillot (photo Jef Nicolai)



La gestion de l'espace inter-séances nécessaire à la récupération et la logique de fatigue d'un muscle intervenant sur un groupe musculaire suivant...devient rapidement un casse-tête chinois pour tout pratiquant sérieux, motivé et désireux de continuer à progresser dans une logique linéaire, exempte de stagnation et de blessures (bon là, ce serait un monde idéal... Utopique devrais-je dire).

PETITE ASTUCE :

Petite Astuce anodine, mais super pratique ! : Découpez quelques fiches bristols et essayez-vous au puzzle du « planning idéal », celui qui correspond le mieux à votre individualité, votre morphologie, vos forces et faiblesses, votre emploi du temps, vos goûts, vos ressentis, le matériel mis à disposition... En effet, si l'on désire optimiser ses entraînements et sa récupération, il faut jongler avec une multitude de facteurs :

Ais-je suffisamment récupéré de la séance précédente ?

Mes biceps ont à priori suffisamment récupéré, mais mon corps tout entier est-il en état de poursuivre la semaine telle que je l'avais planifiée (état général, organique, nerveux, hormonal)

LE CASSE-TÊTE CHINOIS

de la PLANIFICATION !

-Difficile en effet d'être à 100% de ses capacités et performant si l'on travaille ses cuisses un lendemain de DOS... alors que ce dernier (hormis si vous avez travaillé en poulies) est déjà largement en phase de récupération et ne remplira pas son rôle de soutien de la colonne vertébrale lors de vos squats, fentes, front squat ou quelque exercice que ce soit nécessitant un gainage conséquent (sauf leg extension, leg curl... bien évidemment..)

-Difficile de donner le maximum de soi aux épaules si l'on a fait les pectoraux la veille... Ou bien les triceps.. Ou INVERSEMENT... OUI, OUI.. Je vous entends dire « quelle casse-tête » et vous avez raison !

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 OGM

GOÛT DÉLICIEUX

DOMINE
TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



ALORS QUE FAIRE ?

-Les extenseurs le même jour, les fléchisseurs le lendemain... PAS le TOP si on veut rattraper des points faibles ou avoir 100% de ses réserves pour exploser ses biceps, si l'on fait le dos avant ou vice-versa...

-Repartir son planning sur 10, 12, 14 jours afin d'entraîner chaque groupe musculaire 2x et pour avoir une vision plus « réaliste » ainsi qu'une programmation en adéquation avec votre rythme de vie, vos capacités physiques, incluant des phases de récupérations optimales ?

Oui, c'est une éventualité, mais sachez qu'il ne faudra pas se préserver lors de chacun de vos training tout en n'exagérant pas l'intensité au risque de « se griller » nerveusement parlant !!

(NDLR : Il y a des dogmes qu'il convient de détruire une bonne fois pour toutes !

Qui a dit que la répartition de l'entraînement devait se diviser sur la semaine ? Et chez l'ouvrier à la chaîne travaillant de nuit, le boulanger, le maçon, le business man ?? Pensez-vous que le rythme de vie est similaire ??

Quelle aberration et quelle pensée excluante.

Je préfère une vision incluyente, dans laquelle, le pratiquant détermine ce qui lui convient le mieux.



D'AUTRES SOLUTIONS ??

- Alternier, Lourd – mi-lourd avec séances légères ou/au poids de corps ?

- Jongler entre résistance aux poids libres, avec machines puis poulie, pour finir avec un cycle aux élastiques et poids de corps ??...

Hummm difficile des'y retrouver, il faut avoir déjà beaucoup d'expérience et de finesse en terme de sensations pour savoir à quel moment « switcher » de l'un à l'autre pour ne pas effectuer le « yoyo » en terme de performances...

- Revenir aux 2 jours d'entraînements consécutifs + 1 jour de repos ?

- Pratiquer le PULL / PUSH / LEG, le FULL BODY ou bien UPPER and LOWER BODY ? Difficile encore une fois d'optimiser chacun de vos training et aller au bout de vos capacités en ciblant un muscle particulier sans empiéter sur un muscle ou groupe de muscles périphériques.

Cela vous met mal à l'aise ? Vous en savez encore moins ?

Vous l'aurez compris, il est IMPOSSIBLE de donner un exemple TYPE de semaine ou mois car, je le répète cela dépend l'individu et d'un ensemble de variables, qui à elles seules, peuvent faire évoluer l'équation.

GARDER UN AS DANS SA MANCHE :

Si vous êtes parmi les 99% des lecteurs(trices) qui sont des pratiquants « lambdas », certes assidus, arrêtez de vous identifier à l'élite, aux athlètes surdoués, mais n'ayant pas du tout le même environnement, ni la même « supplémentation »... Stoppez les « copier-coller » d'entraînements titanesques qui requiert trop de ressources et sont trop taxantes du point de vue de la santé.





UN JEU D'ENFANTS...

MAINTENANT, mettez-vous face à vos bistrots (comprenez, face à vous-même). Découpez, coloriez, écrivez... et en toute objectivité et logique intrinsèque, évaluez au mieux vos chances de réussite et de progression au fur et mesure que vous remplissez le PUZZLE et vous remémorez vos anciennes séances, vos superbes congestions, ou bien vos séances bâclées, totalement ratées, vos courbatures, éventuellement vos blessures... afin de faire un « méga » tri !

Vous constaterez qu'il est bien plus facile de jongler ainsi, jusqu'à trouver ce qui vous convient le mieux en ce moment. (Car cela dépend également de votre alimentation, de votre état émotionnel, votre gestion du stress au quotidien, de vos heures de sommeil.... Bref, vous connaissez mon point de vue à ce sujet 😊)

Quand vos aurez trouvé le « GRAAL » des entraînements avec vos tous petits BRISTOLS, prenez le en photo avec votre smartphone et le tour est joué ... (momentanément en tout cas !) il n'y a plus qu'à s'entraîner et progresser intelligemment !

EN CONCLUSION :

Vous me connaissez bien désormais et vous vous attendez à une conclusion du style « il n'y a pas de planning miracle » ... et bien vous avez totalement raison ! Rien n'est figé...

Vous aviez prévu de faire le dos.... Vous êtes « H.S » (Hors service !) et bien reposez-vous ou bien faites de petits muscles comme les bras ou les mollets ! Sortez du moule, ne suivez plus le troupeau et agissez avant tout avec bon sens et logique !

Je pourrais vous parler de « méthode ultime » de « secret » de « solution miracle » Mais loin de moi l'idée de RACOLER avec des titres mensongers pour faire miroiter l'impossible à de futurs clients incrédules ...

La culture physique est un sport qui ne doit rien laisser au hasard, un art combiné à une science qui doit prendre en compte de multiples paramètres pour réussir dans ce domaine.

Alors certes, vous pouvez avoir besoin, à un moment donné, d'un préparateur physique digne de ce nom ! Quelqu'un capable et compétent, pour vous guider, vous apprendre l'essentiel, vous faire gagner du temps et vous donner de la motivation.

Malgré tout, je n'aurais de cesse de répéter que le meilleur « coach », C'EST VOUS ! .

LE CASSE-TÊTE CHINOIS
de la PLANIFICATION !



Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



LES 6 MEILLEURS EXERCICES DE MUSCULATION POUR DES ÉPAULES EN 3D

On se retrouve à nouveau avec mon pote **Sergey Palkin**, compétiteur Classic Physique, pour une séance d'épaules super intense et courte ! durant laquelle on va cibler les 3 faisceaux des deltoïdes.





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Vacances terminées, c'est la rentrée des classes !

Beaucoup de monde au Golds gym de Venice est venu durant tout l'été.

Septembre démarre bien avec une rubrique qui déchire ! La Mecque du bodybuilding est visitée par des milliers de personnalités, toutes nationalités confondues.

MORGAN «the BIG ROCK» ASTE

Félicitations au team Eric Favre et à **Morgan "the big rock" Aste**. Il a remporté la victoire du concours de force "super league", compétition qui s'est tenue le mois dernier à Las Vegas. On a pu reconnaître des noms célèbres comme Mike O'Hearn qui faisait parti du jury. Cette victoire s'est achevée par plusieurs surprises, en effet, on pourra voir Morgan dans le 3eme volet de Pumping iron ! Ce dernier titre n'étant pas officiel, une rumeur court et précise que le titre serait tous simplement Generation Iron 2. Morgan Aste est reconnu pour être le plus lourd bodybuilder, pesant 160 kilos !

Retrouvez Morgan Aste sur les réseaux sociaux



Congratulations to team Eric Favre athlete **Morgan "The Big Rock" Aste**. He took 1st place at the super league competition in Las Vegas back in late July. This was the first year this competition was introduced. Some of the judges was fitness icons such as Mike O'Hearn among some others. This prize came with some surprises with Morgan was offered to appear in the trilogy of Pumping Iron which could be called Generation Iron 2, however it is a working title which has been officially confirmed with the production. This would be the first French bodybuilder to be cast among the best of the best bodybuilders. Morgan is the biggest bodybuilder to walk in this earth, weight in at 360 lbs! follow Morgan The Big rock Aste on social media

California NEWS

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



De plus en plus le cinéma hollywoodien est dominé par des Anglo-saxons, mais aussi beaucoup d'australien. Pour en citer quelques uns, Hugh Jackman, les frères Hemsworth (Chris , Liam) , Margot Robbie, Russel Crowe ,parmi eux , il y a cet acteur, réalisateur, qui a qui a fêté ses 37 ans en juillet dernier. **TANC SADE** qui nous vient de Sydney, prend ses marques à Hollywood. On a pu le voir dans un grand nombre de séries américaines populaires, entre autres, 90210 Beverly Hills, White Collar Blue, CSI Miami, CSI NY , ...et notamment un rôle régulier dans la série Gilmore Girls où il joue le rôle de "Finn" qui d'ailleurs a repris son rôle dans le remake de la série en 2016 .

Fan de l'arme fatale, la chaîne populaire FOX a décidé de faire du film une série télévisée. En effet, récemment, vous avez pu voir Tanc apparaître dans quelques épisodes dans la première saison.

A suivre ... Interview exclusive complète avec Tanc Sade prochainement !!

En attendant, retrouvez cette star australienne montante sur les réseaux sociaux.

Tanc SADE



More and more british actors, aussie actress are being seeing a lot in movies, television, ... indeed hollywood has become the premier capital of the cinema and so many talents across the globe wants to have the taste of hollywood star movies. some of the famous one hugh jackman, chris and liam hemsworth, margot robbie , russel crowe among them there is this talented actor, writer, director who is making his mark in hollywood **Tanc Sade** . Tanc has appaared in numerous of popular tv shows such as 90210 , csi miami , csi NY , white blue collar , ...including the longtime run gilmore girls where tanc sade was cast a recurring role plaYing a young wild student from yale university " finn " in 2005 wich after a decade , the show got reunited and tanc returned for few seasons .

recently he was seen in the tv series matador as well as the reboot of the popular movie " lethal weapon " wich fox turned it into a tv series . Tanc played the role of "julian " .

to be continued , be on the lookout for an exlusive interview with Tanc sade .

follow tanc sade on social media



California NEWS California NEWS Californ

California NEWS

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

Félicitations à la jeune Hollandaise pro basketteuse **Chatilla Van Grinsven** qui mesure 1m90 et est âgée de 26 ans.

Elle a récemment signée un contrat avec la plus populaire équipe de basket féminin européenne " Galatasaray " à Istanbul en Turquie. Elle joue la position d'ailler et porte le numéro 32. Chatilla est en pleine préparation pour attaquer la saison en force !

Son coach est la célèbre boxeuse Lucia Rijker que vous aviez pu apercevoir dans le film « a million dollar baby » au coté de clint eastwood . Etant de passage à Los Angeles, elle en a profité pour faire une halte au Gold's gym de Venice . Bonne chance à Istanbul!

Si vous désirez en savoir plus sur cette athlète hors du commun, vous pouvez retrouver Chatilla Van Grinsven sur les réseaux sociaux



photos Sébastien large et Google image - auteur non identifié

► Chatilla VAN GRINSVEN



Congratulations to this 26 years old Dutch Pro basketball player **Chatilla Van Grinsven** standing at 6ft3 who just signed a contract to join the most popular european female basketball team " Galatasaray " in istanbul, turkey . her position is power forward . Chatilla is currently training with her coach former well known boxer Lucia Rijker who you may have recognized from the clint eastwood's movie a million dollar baby " . Being in Los Angeles, Chatilla took the opportunity to visit the mecca . Good luck in Istanbul ! go rock that jersey number 32!

If you would like to know more about Chatilla Van Grisven, follow her on social media .



KAREN FELIX

Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



2^{ÈME}
FRANCE
IFBB 2017

TEAM-ANDRO.com

4^{ÈME}
EUROPE
IFBB 2017

Karen FELIX : Laurent vient de Champagne-Ardenne pour une après midi de Coaching Scénique à Aix en Provence pour perfectionner ses imposés et créer sa choré solo.

Témoignage de Laurent GONZALEZ :

« Je ne regrette pas d'avoir fait autant de route car j'ai appris énormément et je repars différent en ayant plus de confiance en moi ! Tout ce que tu m'as appris je vais le bosser à fond pour être top à France et même le sourire, lol. Tu es une magicienne ! Je veux vraiment réussir cette compétition et tu y seras pour beaucoup je t'assure ! Merci mille fois. »

« Avec Karen j'ai revu toutes les poses imposées pour me mettre vraiment en valeur sur scène. Je me suis senti beaucoup plus à l'aise parce qu'elle m'a appris des façons de poser sans contracter à fond tous mes muscles et donc sans grimaces, lol ! J'ai pu enfin poser avec plaisir et en souriant !... »

Grâce à SON Coaching j'ai réussi à mettre ma ligne en valeur, à me sentir bien dans les imposés, à avoir du plaisir à être sur scène et tout ça sans pression.

Karen est une personne formidable et très pro. J'ai appris énormément de choses lors de cette journée de coaching scénique.

Nous avons abordé différents aspects de la scène, physique, prestance, présence et approche mentale pour être le plus relax possible et montrer le meilleur de moi le jour « J ».

Un grand merci à toi Karen ! »

- Laurent GONZALEZ -

LAURENT GONZALEZ f

Ici aux Championnats d'Europe IFBB en mai 2017 : la catégorie «body classic» est calculée selon le rapport poids/taille d'où des gabarits très différents ! Par exemple un athlète qui mesure 1m90 est au maximum à 96 kg. Lors de cette compétition je fais 1m72 pour 76 kg.





COACHING SCÉNIQUE



REPORTAGE TÉLÉVISÉ

sur **laurent** -

un Exemple de motivation

DU CÔTÉ CLAIR DE LA FORCE

Histoire d'un enfant malade qui devint athlète de haut niveau :

«J'ai 5 frères et 2 sœurs, j'étais le vilain petit canard, lol, ma mère me surprotégeais, j'étais très souvent sous oxygène pendant plusieurs années. A l'âge de 6 ans j'étais très malade et j'ai même été dans un hôpital pendant 1 an ! J'étais très maigre et beaucoup d'enfants se moquaient de moi car je ne pouvais pas faire de sport, j'étais mis de côté.

A un Noël j'ai demandé le livre des records et je lisais ça à longueur de journée...

...Je me disais un jour je serais très fort et je battrais des records. Mais quand je disais ça on se moquait de moi évidemment. Mon grand frère s'entraînait dans une salle de musculation et m'emmenait le voir assez souvent. Un jour je lui ai demandé si je pouvais essayer et il m'a mis sur un banc pour faire du développé couché avec un manche à ballet ! Et ensuite petit à petit j'ai pris une vraie barre, j'avais vraiment une motivation extrême !

Je voulais montrer que même en étant malade je pouvais m'améliorer et j'y suis arrivé car 5 ans plus tard je décrochais mon 1^{er} titre de Champion de France en Force athlétique.



COACHING SCÉNIQUE

- PALMARÈS FORCE ATHLÉTIQUE -

J'ai **9 titres de Champion de France, 2 titres de Champion du Monde et 1 de Vice-Champion du Monde.**

J'ai été **Champion du Monde en 2007** à Calgary au Canada et **en 2008** en République Tchèque.

Ma plus grosse barre au développé couché est de **280 kg.**

- PALMARES BODY BUILDING 2017 :

- Vice Champion de France
- 4ème Championnat Europe
- à suivre Monde IFBB nov 2017



COACH : JULIEN SUEL 

J'ai 47 ans et je me suis mis au body car il y a 5 ans j'ai eu une rupture complète du tendon du triceps brachial donc j'ai été obligé d'arrêter la force Athlétique qui est mon 1er sport en compétition.

Mon défi était de faire aussi bien en body mais tout le monde me disait encore que je n'arriverais pas à faire de l'international car le niveau est très relevé.

Je me suis mis à m'entraîner comme jamais pour encore montrer que je pouvais y arriver !

Je termine vice-champion de France IFBB en mai 2017 et, sélectionné pour Europe IFBB, je termine 4ème !

La prochaine échéance sera Monde IFBB en novembre 2017 en Roumanie.

Mon projet en body est d'aller le plus loin possible. En 4 ans déjà faire un Championnat du Monde je ne m'y attendais pas. Par la suite j'aimerais faire un Arnold Classic et un Olympia.»

Laurent GONZALEZ



CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Champion de France NABBA, Champion de France Sud toutes catégories IFBB, chairman et rédacteur, mais aussi philosophe issu de la tradition antique du stoïcisme, **Bernard Dato** - qu'on peut voir ici avec sa compagne **Sarah** dans leur retraite spirituelle des Chalets de Gruissan - compose également des haïkus, (poésie japonaise en 17 syllabes phoniques selon le schéma 5/7/5).

Parce que le haïku est l'évocation concrète, sensorielle et émotionnelle de l'instant présent, parce qu'il pousse à regarder le monde à chaque moment comme si on le voyait pour la première fois, parce qu'il pointe du doigt et de la plume des micro-événements qui nous relient au Tout, il est devenu la partie émergée de sa pratique philosophique quotidienne.

Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

Son nom de plume, **DDatō**, est un hommage au père spirituel du haïku, **Matsuo Bashō**.

Bernard tient à remercier ici **Isabel Asúnsolo** (à qui il doit le titre de sa rubrique), ainsi que **Pascale Senk**, haïkistes de renom qui par leur confiance, leur attention et leurs conseils lui permettent d'approcher chaque jour un peu plus l'esprit du haïku et du haïsha.

Dessin :
Paul Marcel





BERNARD DATO
Écrivain

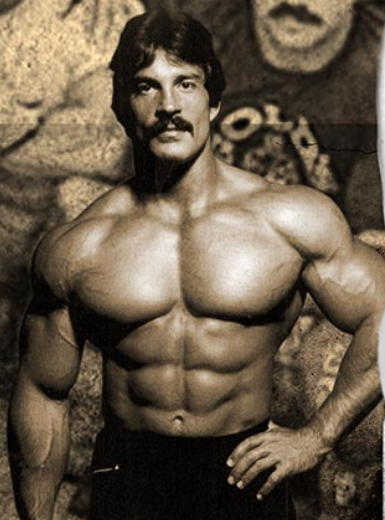


CORPS SOUFFLANT ET SUANT



Trottoir du gold's gym
bondé de bodybuilders -
les coeurs si légers!

DDatō





FRÉDÉRIC
DELAVIER
Auteur



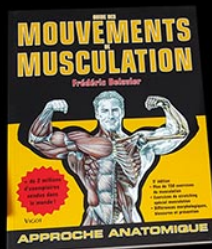
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION



L'INFLUENCE DE LA

MORPHOLOGIE AU BUTTERFLY





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

Photo by Patrick Masoni

PRISE DE MASSE OU SÈCHE

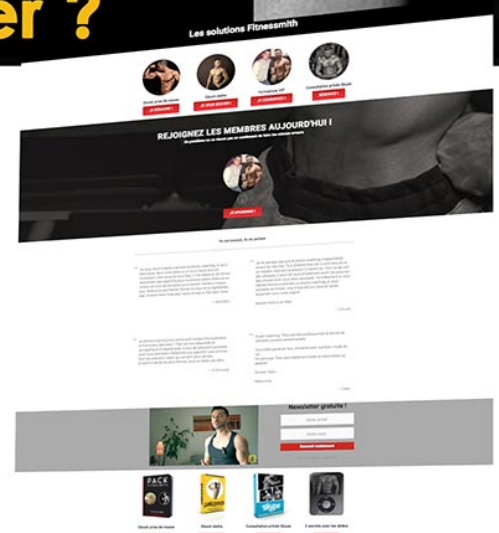
Par où commencer ?

Prise de masse ou sèche par quoi commencer ? C'est une question que l'on me pose régulièrement et la réponse n'est pas la même pour tout le monde car plusieurs facteurs doivent être pris en compte.

- Lorsque j'ai démarré la musculation et que j'ai pris conscience de l'importance de la nutrition, j'ai établi ma propre ligne de conduite en changeant mes habitudes alimentaires afin que celles-ci me procurent santé et performance (équilibre parfois difficile à respecter compte-tenu de la qualité des aliments d'aujourd'hui).

■ Débutant : prise de masse ou sèche par quoi commencer ?

Ayant aidé des centaines de personnes avec mon **pack/ebook** j'ai pu constater une chose, les débutants même un peu gras lorsqu'ils démarrent la musculation accompagnée d'une bonne alimentation, réduisent leur taux de graisse et augmentent leur masse musculaire, oui oui vous avez bien lu prendre du muscle et perdre du gras en même temps c'est possible, mais seulement lorsque l'on débute. Je recommande en règle générale aux débutants de commencer par une prise de masse ou prise de muscle même si ils sont un peu gras. Il y a des exceptions (voir les repères en bas de l'article).



► PRISE DE MASSE SÈCHE

pour le pratiquant en musculation de plus d'un an.

Le pratiquant depuis plus d'un an en musculation, si il s'est entraîné dur, a déjà certains résultats en terme de prise de muscle. Seulement au bout d'un moment il se regarde dans le miroir et se demande si il doit entamer une prise de masse ou une sèche.



Je pense qu'à ce niveau il faut commencer à savoir s'analyser, si les abdos sont visibles de haut en bas (sans être hyper sec) dans ce cas une prise de muscle contrôlée peut être entamée pour une durée de 3 à 5 mois maximum.

Faire un bilan tous les 15 jours et contrôler régulièrement le tour de taille ainsi que le poids de corps et bien sûr le reflet dans le miroir.

Ne pas partir à l'aveugle, bien adapter son alimentation tout au long de la période de prise de muscle pour ne pas se retrouver avec un ratio de 80/20 (graisse/muscle) à la fin de la prise de muscle. J'explique ça dans mon programme complet.

Téléchargez le programme complet fitnessmith



► PRISE DE MASSE SÈCHE

Pour celui qui reprend l'entraînement.

Sauf exception, celui qui reprend l'entraînement après une longue période d'inactivité a un potentiel « caché » en sommeil, tous les pratiquants qui ont fait une longue pause ont bien vu que les gains de masse musculaire et de force reviennent bien plus vite que lorsque l'on débute. C'est pour cette raison qu'il faut mettre toutes les chances de son côté pour reprendre cette masse musculaire, je recommande à ces personnes de repartir sur une prise de masse ou prise de muscle pour une durée de 5 mois maximum avec les mêmes recommandations que pour le pratiquant régulier du chapitre précédent.

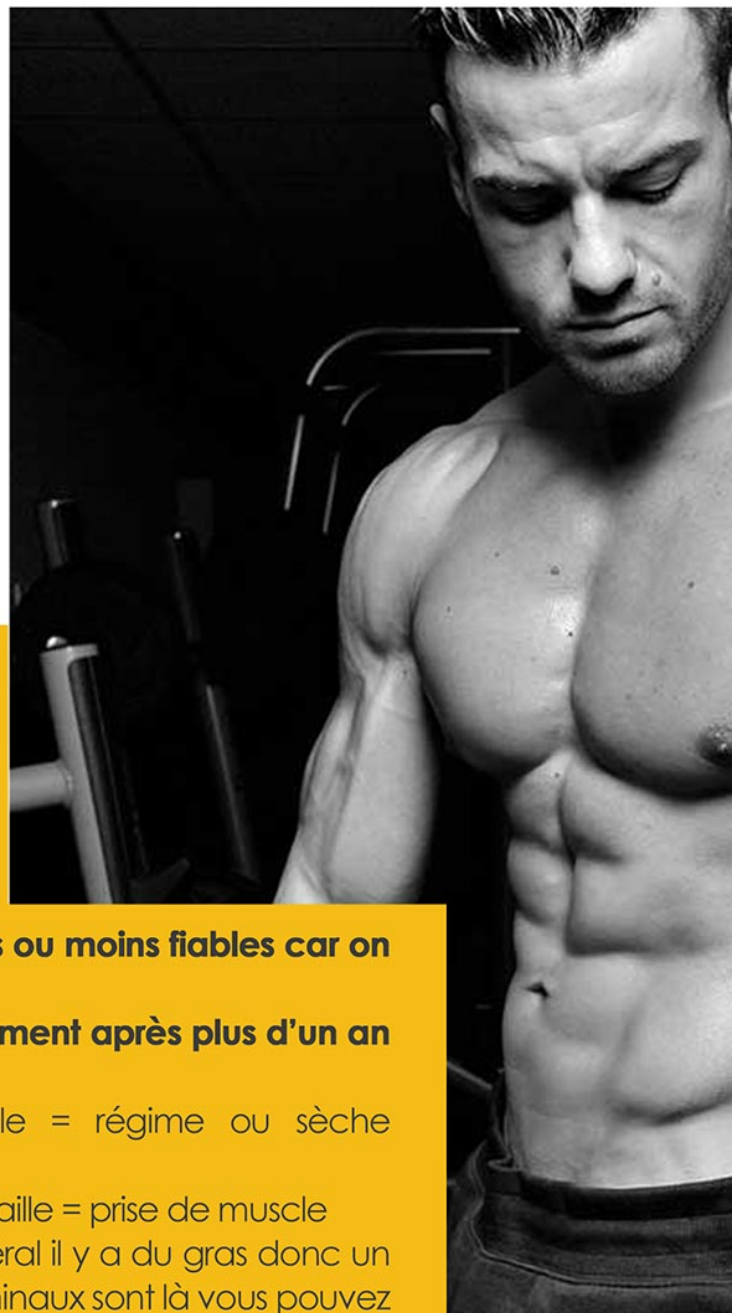
à voir : *Comment reprendre du muscle*

► PRISE DE MASSE OU SÈCHE, COMMENT SE REPÉRER, LES EXCEPTIONS

Je vais essayer de vous donner des chiffres plus ou moins fiables car on est tous un peu différents.

Pour le Débutant ou celui qui reprend l'entraînement après plus d'un an d'arrêt :

- Poids de corps : 10kg de plus que la taille = régime ou sèche recommandée
- Poids de corps : de 5 kg à 10kg de moins que la taille = prise de muscle
- Poids de corps : égale à la taille = en règle général il y a du gras donc un petit régime avant la prise de muscle. Si les abdominaux sont là vous pouvez entamer une prise de muscle.



MON CAS PERSONNEL



Pour vous donner un repère je fais 1m75 pour 77kg sans être archi sec, si je faisais le même poids sans avoir fait de musculation je serais bien gras donc il faudrait que je commence par un petit régime de 2-3 mois pour ensuite partir sur des bases « visibles ».

Vous retrouverez tous mes conseils et mes programmes entraînements et nutrition par objectif dans mon pack/ebook.

PACK VIKING

by Anthony Defossé



**CREATINE 100G + LIFTING STRAP
OFFERTS !**

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM

OFFRE VALABLE DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES



CONSULTEZ TOUS NOS
MAGAZINES GRATUITEMENT
SUR WWW.FITNESS-MAG.FR



Merci aux « Tipeeurs », quelque soit le montant,
pour votre contribution à la pérennisation, la gratuité et
l'indépendance du magazine **FITNESS MAG**

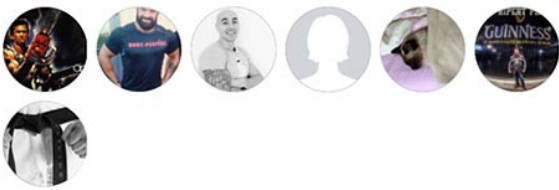
Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité



Fitness Mag

Créé le 10 Feb. 2017 - Contact

Présentation News 0 Tipeurs 7 Commentaires 14



Je donne

1 € **tip!**

42 €
collectés par mois

7
tipeurs

Vous pouvez modifier ou annuler votre
Tip à n'importe quel moment.

OBJECTIFS

Rémunérer un(e) assistant(e)
1 000 € collectés par mois

Etant seul à l'édition totale du magazine +
conception graphique + montage vidéo.

**SOUTENEZ LE
MAGAZINE
SUR**

tip *lee*

.com/fitness-mag





**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

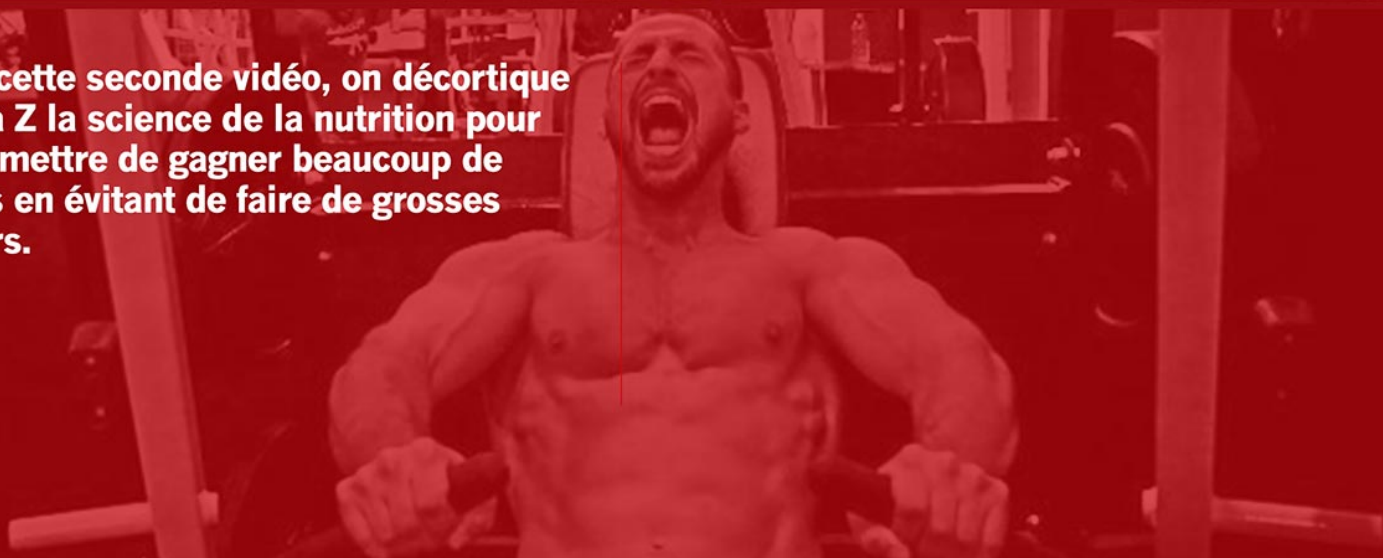


FLEXIBLE DIET EN PLS



MES SECRETS !! JUANITO COACHING & AURÉLIEN ROY

Dans cette seconde vidéo, on décortique de A à Z la science de la nutrition pour te permettre de gagner beaucoup de temps en évitant de faire de grosses erreurs.



ZOOM SUR GARY GORJUP



Photos **Pixl Photography**



WEB

En Bref

Prénom : Gary
Nom : Gorjup
Âge : 33 ans
Résidence : Lyon
Taille : 1m70
Poids : 80kg

PIXL
Photography

J'ai commencé la musculation en 2003 en Opération Extérieur à Mayotte quand je travaillais à l'armée, durant cette période, j'étais détaché à un escadron de la Légion étrangère. C'est ma rencontre avec un légionnaire bulgare qui a marqué le point de départ de cette passion en m'initiant à ce sport. A l'époque je faisais que 49 kilos avec le temps et la persévérance, j'ai réussi à atteindre mes objectifs et me sentir mieux avec mon corps.

J'ai participé à ma première compétition mens physique en 2012, c'était les débuts de cette catégorie ensuite, j'ai aussi été modèle photos à plusieurs reprises et finalement je m'aperçois que cette activité artistique correspond mieux à mes attentes par rapport aux compétitions. En effet, elle touche un public bien plus large. J'ai pu donc faire par exemple un calendrier « les soldats du feu » 2016 et un tournage avec Roshdy Zem dans le film bodybuilder et un article pour Vip Magazine.



**GARY
GORJUP**



GARY GORJUP

Actuellement je suis en pourparlers afin de représenter l'enseigne de la salle de musculation basic fit et pour la marque Under amour.

Je ne me considère pas comme un athlète de bodybuilding. J'essaie d'être juste un modèle physique et rester dans l'esthétique afin de toucher un public plus large qui s'identifierait plus facilement à ce sport en restant a un niveau abordable pour tous.

Je garde un taux de matière grasse assez bas tout le long de l'année afin d'être prêt si l'on m'appelle pour un shopping photo même au dernier moment. Il n est pas facile de garder ce rythme toute l'année ,mais je préfère rester propre car pour moi la musculation c'est toute l'année pas seulement pendant une compétition.

Je vais m'entraîner environ 6 jours par semaine à une fréquence de 1h30.

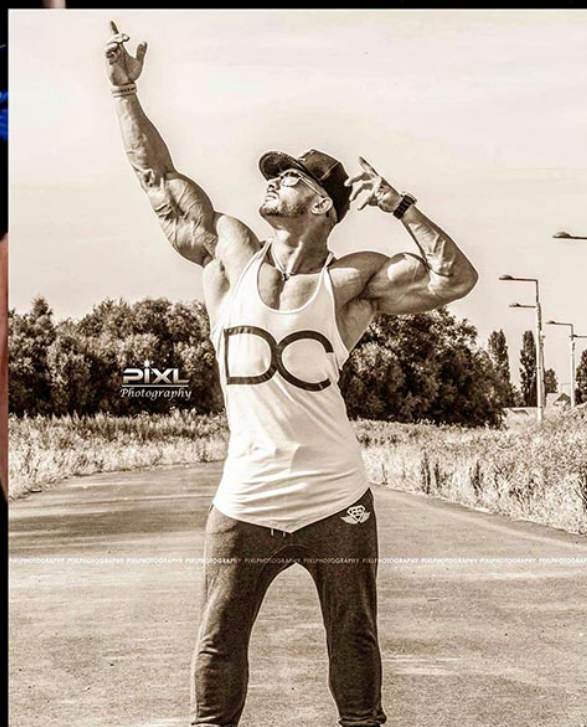


GRAPHY PIXLPHOTOGRAPHY PIXLPHOTOGRAPHY PIXLPHOTOGRAPHY PIXLPHOTOGRAPHY

PIXL
Photography

Je travaille régulièrement de nuit et ceci entraine beaucoup de contraintes et rajoute de la difficulté pour la récupération et le repos ce qui est important pour ce type de sport (fatigue permanente, sur entraînement décalage sur les repas, rétention d'eau) malgré cela je fais face a toute ces contraintes, j'essaie de garder la forme au mieux possible et comme on on dit quand aime on compte pas. Et plus que passionné je ne peux m'arrêter c'est plus fort que moi.

« J'espère pouvoir inspirer beaucoup de monde à travers mon physique, ce que je trouve le plus gratifiant. »



PIXL

4



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI

Interne en Medecine

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

MYTHE DU PIC DE TESTOSTERONE CHEZ L'ADO

Nouvelle série de vidéos sur ShareFitness !
« La Chronique du Doc' » abordera régulièrement des thèmes en rapport avec la musculation, le fitness, l'alimentation et la santé en général.
Cette première vidéo a pour but de faciliter l'apprentissage de l'anatomie, où Le Doc' vous dévoilera ses astuces.

Elle est destinée à tous, simple pratiquant de musculation, ou de façon plus ciblée, à une personne se destinant à devenir coach sportif, kinésithérapeute, ou tout autre métier de la santé nécessitant une connaissance approfondie.

Cette série de vidéo se veut participative, alors n'hésitez pas à poser vos questions dans les commentaires, ou directement sur Instagram. Les questions les plus posées ou les plus intéressantes seront traitées en vidéo.

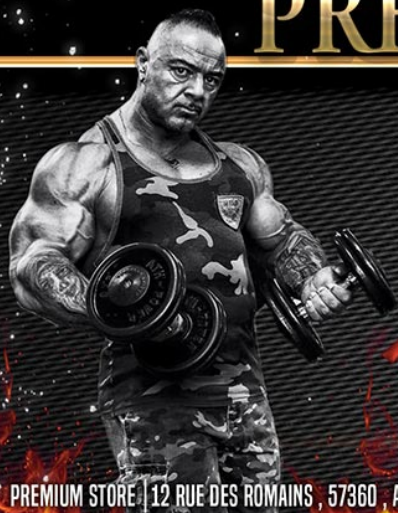
Paul-Matthieu Chiaroni, alias « Le Doc » est interne en cardiologie, et fait partie de la Team ShareFitness depuis 2014.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



ERIC RALLO
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité



COACHING

#EXERCICE

L'ENTRAÎNEMENT EN DOUBLE SPLIT

De nos jours, lorsque j'entends parler les « plus jeunes » de certaines méthodes d'entraînement « révolutionnaires », je ne peux m'empêcher de leur dire que tout a déjà été inventé et qu'il ne s'agit que d'adaptations personnelles ou variantes. Dans les années 40, on parlait déjà du fractionnement journalier de l'entraînement et de ses avantages et inconvénients. Petit résumé de cette méthode d'entraînement « ancestrale »

■ S'entraîner en double SPLIT ?

Pas évident quand on a déjà un rythme de vie soutenu et très peu de temps pour le sport ou les loisirs en général. Pourtant, ce principe vieux comme le monde trouve toute sa place dans une planification d'entraînements afin de maximiser chacun de vos training tout en vous permettant d'améliorer la récupération inter-séance.

Pourquoi ?

Et bien parce que lorsque l'on s'entraîne avec intensité, vos facultés décroissent rapidement, surtout si vous prévoyez des séances marathons ou associant plusieurs groupes musculaires importants.

Comment ?

Décomposez tout simplement vos séances. Par exemple si vous aviez prévu de faire PEC-DOS. Entraînez vos pectoraux le matin et votre dos en fin de journée. Le travail en fractionnement vous permettra de faire des séances non seulement plus courtes (25 à 30 min max au lieu de 1H) mais vous pourrez travailler chaque muscle ou groupe musculaire avec une énergie et une intensité plus élevée.

Inconvénients :

Rares sont ceux qui peuvent faire plus d'une séance par jour ... sauf si vous êtes compétiteur professionnel, rentier ou bien si vous avez un Home gym et beaucoup de courage pour vous lever très tôt le matin et enchaîner en fin de journée pour la 2e micro-séance.

C'est pourquoi, ce système d'entraînement s'adresse surtout aux pratiquants avancés ou foncièrement passionnés disposant de temps et de matériel à disposition.

FRACTIONNEMENT EN 2 SÉANCES / JOUR



CONSEILS :

■ En plus d'être relativement chronophage, cette méthode d'entraînement reste, à mon avis, réservée aux pratiquants avancés.

Seuls l'expérience et une connaissance judicieuse de la meilleure répartition possible des différents groupes musculaires sur la journée pourront vous permettre de casser votre routine d'entraînement habituelle et générer plus d'intensité si vos objectifs vous l'imposent.

Je vous conseille de ne pas associer les groupes musculaires importants qui font appel aux mêmes muscles de soutien (soutien postural).

Évitez prioritairement de faire les cuisses après avoir fait votre dos le matin ! Vos lombaires vous remercieront !

Préférez travailler avec les antagonistes (pec-dos, biceps-triceps, quads-ischios ect...) ou les agonistes, par exemple les pousseurs (push) pec-épaules, épaules-triceps, les tireurs (pull) dos-biceps...

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité



CAMILLE AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie

WEB

PSYCHOLOGIE

& SPORT

Camille Amoura est Maître de Conférences en Psychologie à la Faculté des Sport et de l'Éducation Physique de Liévin et chercheur au sein de l'Atelier SHERPAS (Université d'Artois).

L'ART DE MOTIVER SES ATHLÈTES.

2ème
partie



Photo Google Images / Auteur non identifié



Dans le précédent article, nous avons décrit les bases du management des athlètes pour favoriser leur motivation. Deux styles relationnels étaient identifiés dans la littérature scientifique : le soutien à l'autonomie et le style contrôlant.

Le soutien à l'autonomie (couplé à la structure) permet en effet la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, d'affiliation et de compétence, la motivation et la performance (Moustaka et al., 2012). Ces vitamines que sont ces besoins demeurent indispensables à la bonne santé psychologique mais aussi physique. Néanmoins, un(e) entraîneur(e) peut satisfaire plus ou moins ces besoins fondamentaux en soutenant plus ou moins l'autonomie de l'athlète. Certes, lorsque les besoins psychologiques sont peu satisfaits, il y a moins de motivation intrinsèque. Mais les conséquences sur le plan motivationnel ne sont pas, dans ce cas de figure précis, catastrophiques.

Le pire arrive lorsque les besoins psychologiques sont tout simplement frustrés, ce qui est vraiment différent de leur faible satisfaction. En effet, priver un(e) athlète de ces besoins entraîne au mieux une motivation fortement extrinsèque et au pire de l'amotivation (qui renvoie à l'absence de motivation intrinsèque ou extrinsèque chez l'athlète). Parce que force est de constater qu'il existe des coaches capables d'être contrôlant(e)s, voici les erreurs à éviter pour garantir la bonne santé mentale et les performances des sportif(ve)s.

LE STYLE CONTRÔLANT

Brice est coach pour Bodybuilders, ancien champion de culturisme, ancien Judoka de très bon niveau, fils de militaire, ancien militaire lui-même, il a servi avec un bon grade dans une unité aéroportée réputée. Il sait qu'il a un passé atypique, très rigoureux, exigeant avec lui-même, il se sent légitime et ne conçoit pas l'entraînement de ses athlètes autrement qu'en leur appliquant la discipline qu'il s'impose que ce soit pour la diète, l'entraînement ou le repos. Rien n'est laissé au hasard, les moindres détails comptent et il est convaincu qu'il faut souffrir pour réussir.

D'ailleurs, en tant que Judoka, il n'a croisé que des entraîneurs rugueux, son éducation fut stricte et son expérience dans l'armée l'a confronté à des superviseurs qui n'ont cessé de lui répéter : « tu as signé, c'est pour en chier ». Pour Brice, être contrôlant est une seconde nature, un comportement appris socialement. Un jour, il fut sollicité par Anne, enseignante agrégée d'Éducation Physique et Sportive, travaillant en STAPS, dans le cadre d'une recherche scientifique sur le comportement des entraîneurs dans le monde du Bodybuilding.

Cette universitaire identifie quatre comportements typiques de Brice, qui est clairement contrôlant. Après l'avoir observé et s'être entretenue avec 10 athlètes dont il a eu la responsabilité, elle met en évidence que Brice :

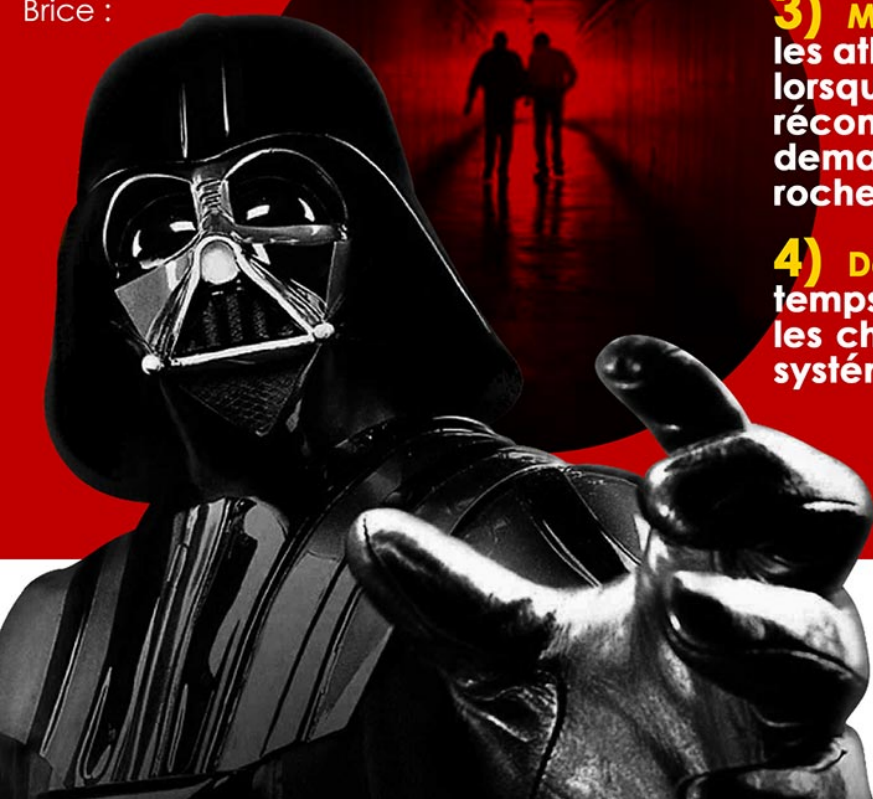


1) Utilise la culpabilité comme levier : pour forcer l'athlète à penser ou à agir d'une certaine manière. Il essaie de faire en sorte que les athlètes se sentent mal lorsqu'ils/elles ne font pas assez d'efforts, sont en échec ou sont trop lent(e)s

2) A recours aux menaces : les athlètes peuvent perdre des privilèges s'ils/si elles ne se conforment pas aux demandes. Brice leur promet la vie dure (allongement des séries, alourdissement des barres, baisse des temps de repos, augmentation du cardio, suppression du cheat-meal) si les consignes ne sont pas scrupuleusement respectées. L'intimidation et le chantage sont également des comportements fréquents pour contraindre les athlètes à se dépasser

3) Manipule en offrant des récompenses : les athlètes ont le déplaisant sentiment que lorsqu'ils/elles bénéficient d'une récompense, quelque chose en retour sera demandé et qu'il y a toujours anguille sous roche lorsqu'un bénéfice est attribué

4) Donne des ordres constamment : le temps de demander aux athlètes de faire les choses n'est jamais pris, les ordres sont systématiques et le ton autoritaire





■ En plus de ces comportements, Brice est peu structurant, il considère en effet que ses athlètes sont grand(e)s, responsables et que parcequ'ils/elles ne sont pas spécialistes, ils/elles n'ont qu'à suivre le coach pour réussir. De fait, ces comportements sont également présents :

1') Les athlètes ne connaissent pas la logique de progression derrière leurs séances : si ils/elles savent qu'ils/elles vont s'entraîner, le cap n'est pas clairement défini et les objectifs intermédiaires sont livrés au fur et à mesure des exercices

2') Peu d'encouragements sont donnés : la posture est virile, peu d'astuces sont données pour réussir, Brice considère que les athlètes doivent être suffisamment intelligent(e)s pour faire correctement ce qui leur est demandé

3') Les feedbacks sont ambigus et ne concernent que très peu la compétence : si beaucoup de remarques sont faites pendant les entraînements et les séances (par exemple de Posing), les athlètes n'y trouvent que peu de retours sur information constructifs, les critiques sont majoritaires

Contrairement au style « soutien à l'autonomie », le style « contrôlant » n'instaure pas un climat détendu, propice à la satisfaction des besoins. Difficile dans ce climat de pouvoir faire des choix, de se sentir libre, de se sentir bon(ne), apprécié(e) et d'apprécier l'entraîneur(se). Il se pourrait que Brice ne soit que le reflet de son parcours. Ayant été contrôlé toute sa vie, difficile pour lui de concevoir que la liberté puisse être un bon moyen de motiver. Il pense qu'il faut être dur, exigeant, que c'est pour le bien des athlètes et qu'ils/elles n'atteindront leurs objectifs qu'en étant dur avec eux.

Bien sûr, le tableau ci-dessous reste relativement rare dans la vie réelle et nous ne pouvons que nous en réjouir. Tant mieux car les conséquences d'un tel style relationnel sont : anxiété, sentiment d'oppression, troubles du comportement alimentaire (Bartholomew et al., 2011), volonté d'atteindre le but le plus vite possible (quitte à tricher), faible engagement, épuisement émotionnel et faible sentiment de réalisation de soi. Si l'athlète investit pleinement son sport et qu'il n'a d'autre choix que de subir un tel style relationnel, l'estime de soi peut être durablement altérée au point de conduire à un burnout.

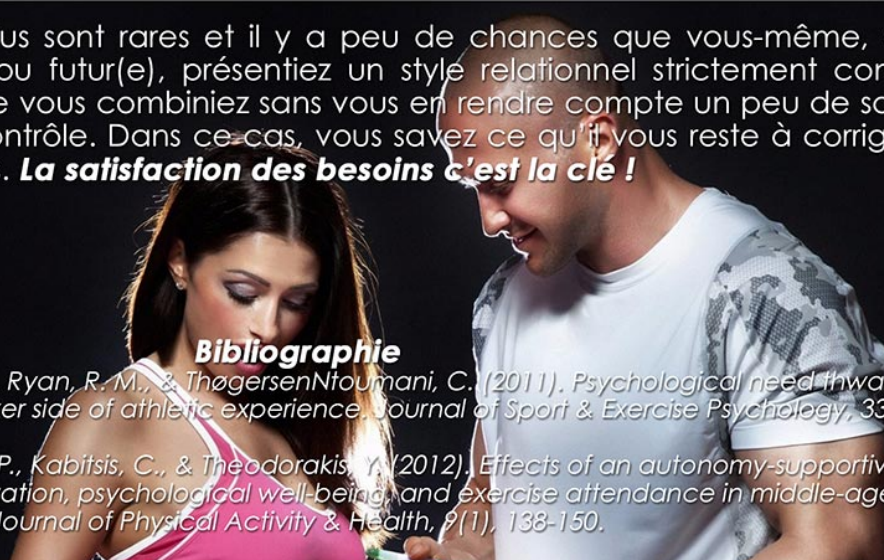
Si en plus l'athlète existe à travers son sport, qu'il en a besoin pour vivre et qu'il sent que son potentiel ne peut s'exprimer pleinement à cause d'une mauvaise relation avec son entraîneur, cela peut nuire à sa santé mentale durablement mais aussi à ses performances. Trop nombreux sont les entraîneur(se)s (pour certains célèbres) qui vont parfois au-delà de ce que nous avons décrit ci-dessus en utilisant des sanctions physiques, des violences verbales et d'innombrables violences symboliques (humiliations publiques, sarcasmes, comparaison sociale dégradantes, etc...). D'ailleurs, dans un contexte professionnel, le nombre de suicides au travail liées au management (e.g., harcèlement moral) sont elles aussi trop nombreuses et très similaires à ce que nous venons d'évoquer.

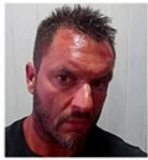
Rassurez-vous, de tels individus sont rares et il y a peu de chances que vous-même, en tant qu'entraîneur(se) actuel(le) ou futur(e), présentiez un style relationnel strictement contrôlant. Néanmoins, il peut arriver que vous combiniez sans vous en rendre compte un peu de soutien à l'autonomie et un peu de contrôle. Dans ce cas, vous savez ce qu'il vous reste à corriger pour motiver au mieux vos athlètes. **La satisfaction des besoins c'est la clé !**

Bibliographie

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.

Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Kabitsis, C., & Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity & Health*, 9(1), 138-150.





**JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI**
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB



TECHNIQUE

LE TEMPS SOUS TENSION??



Pour qu'un muscle se développe, l'entraînement doit regrouper trois facteurs importants:

- les tensions mécaniques**
- le temps sous tension**
- le stress métabolique**

Inutile de préciser que si votre entraînement regroupe TOUS ces principes, il n'en sera que plus optimal...

- Les tensions mécaniques sont générées par:
 - la charge
 - accélération de celle ci dans la portion concentrique du mouvement (accélération compensatrice)
 - le contrôle ou action frénatrice de celle ci dans la portion excentrique du mouvement, ainsi que l'amplitude de ce mouvement et/ou l'étirement de la phase excentrique

Le stress métabolique est du à l'accumulation et la saturation de métabolites dans la cellule.

Le temps sous tension est littéralement le temps pendant lequel on va soumettre le muscle à des tensions mécaniques

On distinguera le temps sous tension par série et le temps sous tension total (cumul des séries sur la totalité de la séance)

ATTENTION

Evidemment **DES TENSIONS MÉCANIQUES TROP ÉLEVÉES NE GÉNÈRERONT PAS SUFFISAMMENT DE TEMPS SOUS TENSION À LA SÉRIE (charge trop lourde, série trop courte):**

il faudra donc multiplier les séries pour compenser avec un temps sous tension total équivalent **(fameux exemple des protocoles 3x10 et 10x3)**



BODY GEAR AJACCIO

Vente de compléments alimentaires pour sportifs / conseils



15 rue DEL PELLEGRINO 20090 Ajaccio

Tél. : 06 17 71 42 03

E-mail : bodygear.ajaccio@gmail.com

■ A l'inverse des charges trop légères permettent un temps sous tension plus important mais...les tensions mécaniques ne sont plus suffisantes pour générer la croissance.

C'est la que le concept de temps sous tension est mal compris

Emmanuel Legeard disait déjà dans son livre "Force et musculation" que le temps sous tension ne devait pas être obtenu par manipulation factice (réduire considérablement les charges et ralentir excessivement le mouvement) car cela sacrifiait le facteur le plus important de la croissance musculaire : les tensions mécaniques.

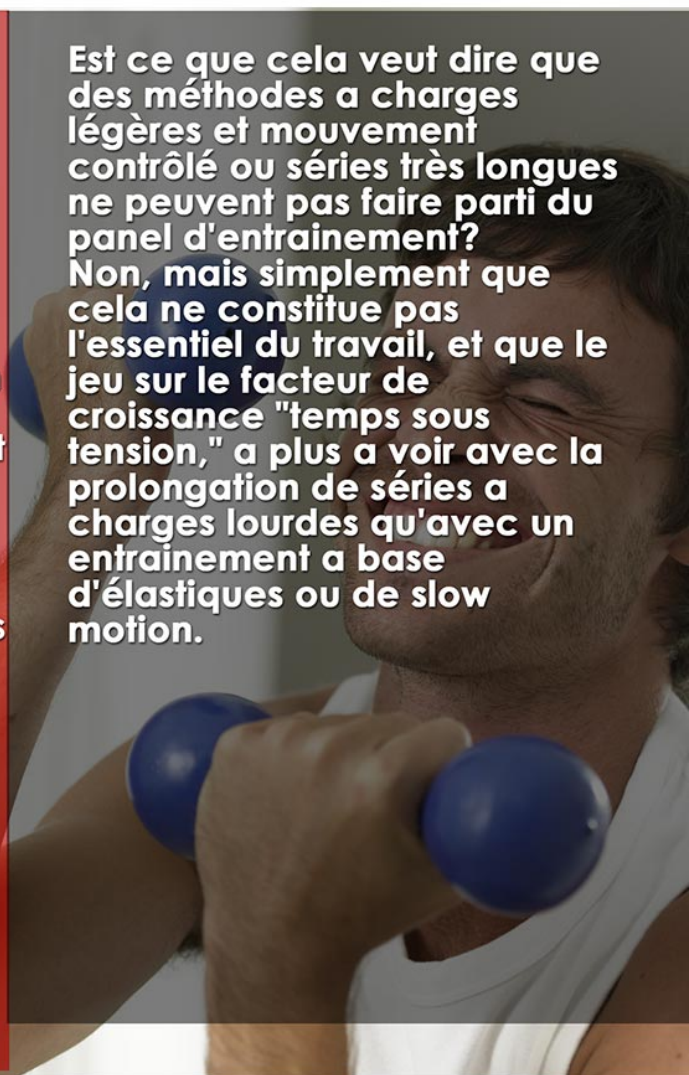
Mais au contraire utiliser des stratégies culturistes afin de prolonger des tensions musculaires élevées:

Clusters sets (REST PAUSE), drop set, biset etc....

L'idée n'est donc pas, pour la majorité de l'entraînement, de manipuler lentement des charges légères en se disant que l'on va plutôt favoriser le temps sous tension, mais de prolonger des séries lourdes classiques (70 à 85 % de la RM) via certaines méthodes d'entraînement afin de mener le muscle à la rupture métabolique.

Est ce que cela veut dire que des méthodes à charges légères et mouvement contrôlé ou séries très longues ne peuvent pas faire parti du panel d'entraînement?

Non, mais simplement que cela ne constitue pas l'essentiel du travail, et que le jeu sur le facteur de croissance "temps sous tension," a plus à voir avec la prolongation de séries à charges lourdes qu'avec un entraînement à base d'élastiques ou de slow motion.



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.**

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



**ALESSANDRO
MAESTRONI**
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif



OSTÉOPATHIE

TOUT SUR LES

INFILTRATIONS



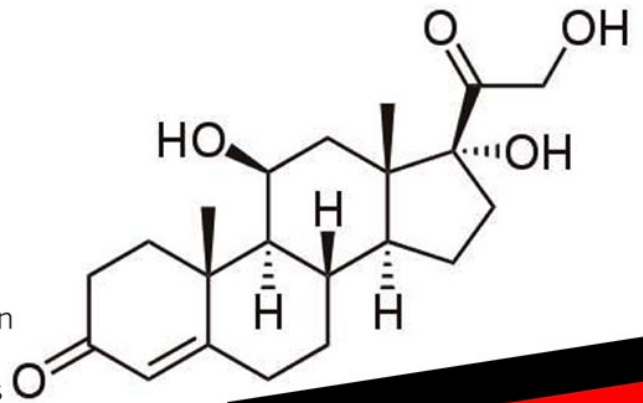
On entend souvent nos partenaires d'entraînement, des amis, de la famille faire ces « **infiltrations** » mais à quoi cela sert ? et est-ce réellement efficace ? Nous allons le voir ici ensemble.

Dans un premier temps, définir ce que cela veut bien vouloir dire exactement. L'infiltration est une technique utilisée pour injecter un liquide soit au niveau d'une articulation, soit au niveau d'un tendon ou encore au niveau de la colonne vertébrale. La base de ce liquide sont des corticoïdes. L'objectif étant de mettre le produit directement avec la zone inflammée suite à des tendinites chroniques ou d'autres pathologies encore plus graves. Le principe de ces corticoïdes est de réduire la douleur de façon radicale et rapide sans passer par le tube digestif avec des médicaments oraux qui sont moins efficace et partiellement dégradé par le foie. L'infiltration se fait généralement en une seule prise dû à sa composition

en forme de cristaux se dégradant lentement dans la capsule articulaire. Il arrive également que l'on infiltre de l'acide hyaluronique. Il s'agit alors d'une « viscosupplémentation » : on restaure une partie de la mobilité de l'articulation avec l'apport d'un produit qui est présent naturellement dans le liquide articulaire. Il s'agit d'un geste indolore. Le nombre d'infiltrations est limité à 3 par an et par site sous peine d'abîmer le tendon ou les muscles voisins.

LES CORTICOÏDES

Mais que sont les corticoïdes / corticostéroïdes / cortisone? Tous ces termes regroupent la même hormone chez l'être humain. Les corticoïdes sont néanmoins des hormones naturelles synthétisé par les glandes surrénales à partir du cholestérol (on ne rappellera jamais assez que votre alimentation doit contenir du gras !!). Cette hormone catabolique constitue l'anti inflammatoire le plus puissant naturellement présent dans l'organisme réduisant la réparation des tissus, ce qui lui a donnée cette mauvaise popularité auprès des sportifs également pour sa classification au rang de produit dopant. Nous savons souvent à tort que ces médicaments sont bons car l'infiltration n'est pas un traitement de la cause initiale mais de ses conséquences qui peut être simplement un problème mécanique lié des 2 muscles agoniste et antagoniste qui ont un mauvais équilibre lors de la contraction des tissus ect... Passons aux effets secondaires sont nombreux et pas sans nous offrir un petit vertige à la lecture, en se demandant si le médecin tentera pas de nous tuer à petit feu (rire) des malaises vagues palpitation, vertige, maux de tête ou même d'infection. Tout cela sans parler Si la suspension ne se répartit pas correctement dans l'espace visé, qu'elle reste comprimée à l'endroit où elle a été injectée, elle devient une sorte de calcification irritante, déclenchant paradoxalement une inflammation vive, à l'origine d'une réaction douloureuse souvent sévère pendant 24 à 48H



A long terme les conséquences des corticoïdes sont bien plus grave sachant que l'on doit souvent retourner voir le médecin pour nos injections car la douleur masquée reviendra toujours.

En traitement au long cours, des effets secondaires se manifestent systématiquement. Les conséquences peuvent être variées : Troubles digestifs important apparition d'ulcère, pancréatite aigue, troubles endocriniens avec pour nos dames des problèmes de menstruation ou acné , régression des défenses immunitaires qui peuvent

aggraver des états viraux, répartition anormale des graisses, des troubles métaboliques sont à prendre en compte également avec une fragilisation des os, retard de cicatrisation , apparition de vergeture, hypertension artérielle ainsi que certains phénomènes de cortico-dépendance.... Attention ce n'est pas parce que cette hormone est présente dans l'organisme qu'en grande quantité c'est bénéfique, notre organisme par sa parfaite symphonie est géré par l'hypothalamus les informations à la sécrétion d'hormone sont créé afin de palier à un manque non pas quand le corps est en parfaite santé ici précisément les glandes surrénales.

TOUT SUR LES INFILTRATIONS

**IMPORTANT POUR
LES SPORTIFS
DE HAUT NIVEAU**

!
Attention

Les corticostéroïdes sont inscrits sur la liste noire des produits dopants par le Comité international olympique en 1978

En cas de prise prolongée de corticostéroïdes pour palier au maximum aux effets secondaires l'alimentation peut-être un atout : l'apport en calcium et en vitamine D seront excellent pour la prévention de l'ostéoporose. Une alimentation saine et variée sera un atout pour les problèmes métaboliques de tout genre également pour les désordres digestifs.

EN CONCLUSION

l'infiltration est intéressante pour des pathologies graves de type arthrosique également pour les sportifs en phase de repos afin qu'ils puissent se reposer tout en gardant un bon rythme d'entraînement la suite réside dans la question éthique du dopage. On notera pour finir que le traitement par infiltration cherche surtout à masquer la douleur non pas à la traiter.



SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR



tipelle

.com/fitness-mag



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

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être et longévité



DÉJÀ 52 NUMÉROS DISPONIBLES

4802

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

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 serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef