

FITNESS MAG

EDITION N°53 / 10-2017

JULIEN QUAGLIERINI

IFBB PRO
OBJECTIF QUALIFICATION
MR OLYMPIA
Photo Inline Photography

UN PHYSIQUE
de MAGAZINE
en
5 ÉTAPES

ANATOMIE

CONNAISSEZ-VOUS LE
QUINTRICEPS ?

■ **CHRONIQUE DU DOC**
LE CHEAT
MEAL

■ **L'ARTICULATION DU**
GENOU

TECHNIQUE :
ECHEC MUSCULAIRE
OU PAS ECHEC ??

AVOIR UN DOS
LARGE
GRÂCE AUX
TRACTIONS

LES BESOINS
VITAUX
2E PARTIE

MOI
NARCISSIQUE ?

PROGRESSER
AU REGIME ??

SPECIAL PODCAST :

■ **DEBRIEFING**

MR OLYMPIA 2017

■ **MICHEL VIGIER**

« L'ARNOLD FRANÇAIS »

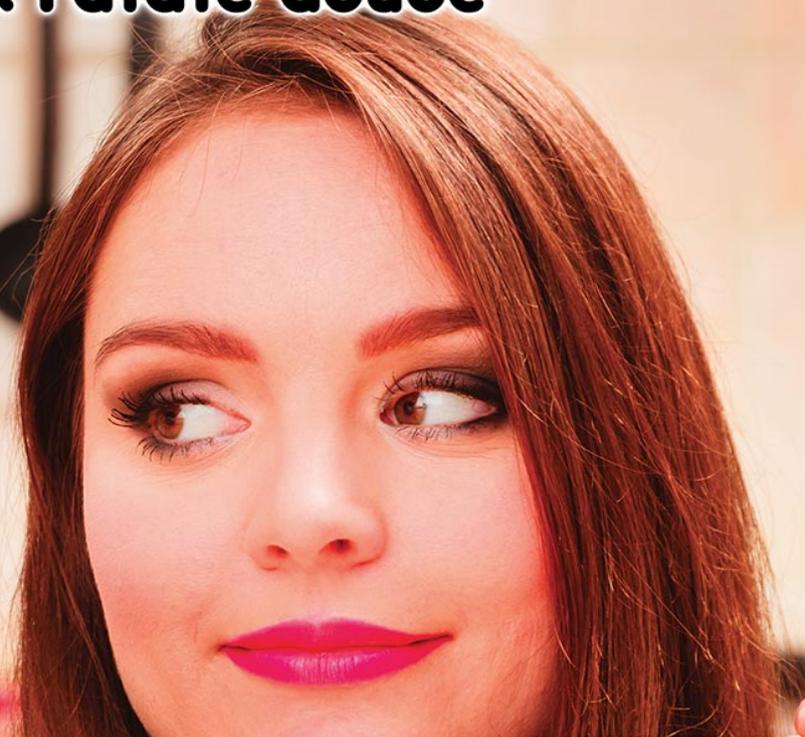


Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



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-GIORDIA
Coach sportif
Blogueur



BERNARD DATO
Ecrivain



PATRICE BRETTON
Coach sportif



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



CÉCILIA MARCONATO
Reporter



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athlétique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SABINE ACQUATELLA
Reporter



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



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



PAUL JAMES
Reporter



LEONA READING
Coach sportif
Blogueuse



LAETITIA BEFIT
Blogueuse
fitness-bien être



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

JULIEN QUAGLIERINI 

Photo : Salomon Urraca 

#53
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli



Editeur Numérique
Novacom / Ing informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

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



Prenez-vous en main ! Aillez une pensée positive !



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

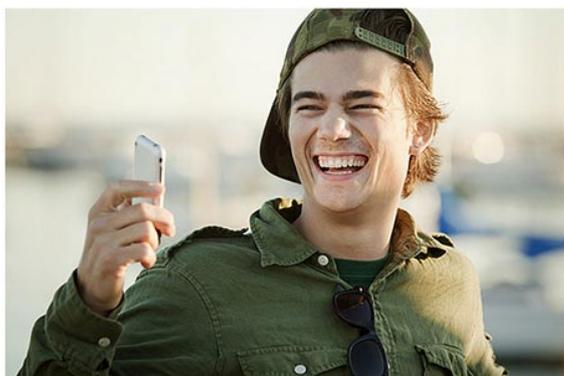


Cher lecteurs, chères lectrices,
Vous êtes né pour être en bonne santé (tout du moins pour le majeure partie d'entre nous, les plus chanceux.)

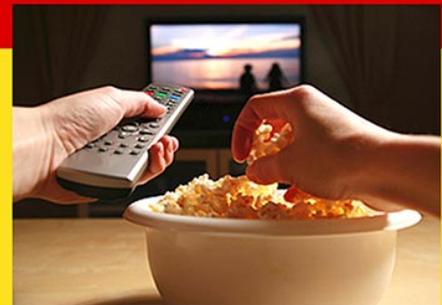
Vous pouvez résoudre certains problèmes de santé en modifiant vos pensées négatives et en prenant soin de vous-même

Accordez de l'attention à votre corps avant que quelque chose ne dysfonctionne car dans certains cas malchanceux, c'est parfois déjà trop tard.

Prenez soin de vous, entretenez votre capital santé, changez votre mode de vie si votre état l'impose et passez « en mode prévention », plutôt que de prendre soin de votre voiture et penser quel sera le nouveau smartphone que vous allez acquérir.



Votre corps s'est affaibli avec les années ? il est devenu flasque ? Arrêtez de vous demander pourquoi ! Surtout si vous vous nourrissez mal (alimentation bourrée d'additifs alimentaires, de colorants, conservateurs, stabilisants ou autres pesticides et perturbateurs endocriniens... bref, vous l'aurez compris, des substances toxiques et nocives... Et sédentaire avec ça ?? eh oui, vous ne pratiquez aucune activité physique, juste des allers retours « salon-frigo »... Il est temps que ça change !



C'est à se demander comme certains d'entre vous sont encore « fonctionnels » et à la limite, encore vivants.

Oui, je l'admets bien volontiers, je suis très direct ce mois-ci et à la limite « choquant » pour certains(es).

C'est purement volontaire et stratégique car parmi vous, d'aucun ont besoin d'un **électrochoc** et non d'être hypnotisé par je ne sais quelle belle phrase matinale philosophique ou par une revue lambda à 0,30cts d'euros (comprenez à 2 balles en « francs » !)

Si vous lisez Fitness Mag, c'est que vous avez pris conscience de tout ceci et pour nombre d'entre vous, vous êtes déjà sur la bonne voie.

Pour les autres, croyez en vos capacités, reprenez le contrôle et prenez soin de vous.

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



Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE***

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



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

JULIEN QUAGLIERINI



Photo : Inline Photography



1 couverture fitness mag n°53

3 equipe fitness mag

5 preface

7 sommaire

8 boutique fitness mag

9 podcast : mon rêve américain

10 l'articulation du genou

16 debrief mr olympia 2017

17 progresser au régime ?

21 soutenez moi avec tipee

22 priscilia bouché

28 remerciements

29 corps soufflant et suant

33 michel vigier l'arnold français

34 coaching scénique

38 california news

41 les besoins vitaux

44 je vous recommande

45 santé publique

46 un dos large avec les tractions

49 telechargez le magazine

50 jambes force et renforcement

51 fessiers ischios

52 le cheat meal

53 un physique de magazine en 5 étapes

57 les secrets muscu delavier

58 les conseils de frederic delavier

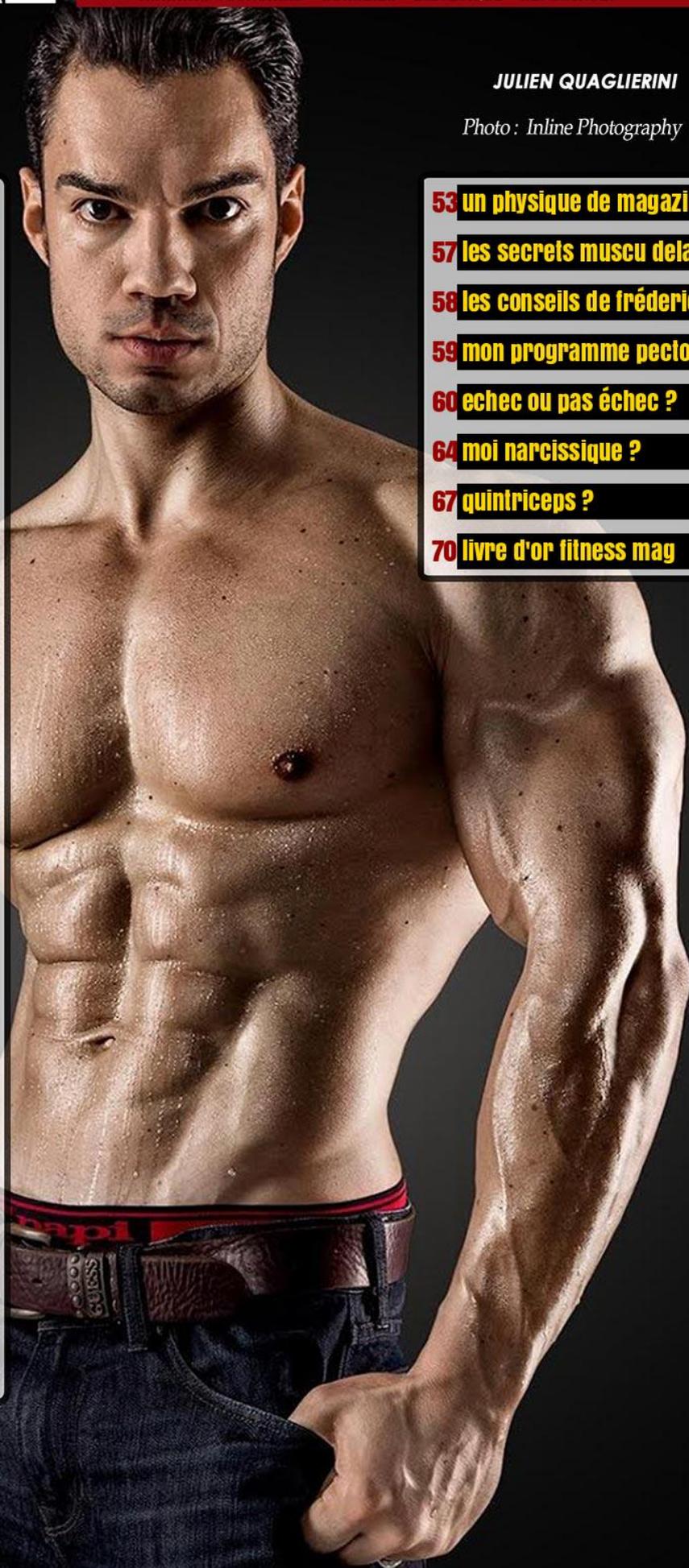
59 mon programme pectoraux

60 echec ou pas échec ?

64 moi narcissique ?

67 quintriceps ?

70 livre d'or fitness mag



**NOUVEAU DESIGN
NOUVEAU LOGO**



© FITNESS-MAG.FR

ÉDITION
2017

**PASSEZ
COMMANDE ICI**



À PARTIR DE
19,99€*
*MONOCHROME



ÉDITION
2016



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



AMERICAN DREAM



JULIEN QUAGLIÉRINI

CLIQUEZ POUR REGARDER

ÉPISODE #1

PODCAST
Eric Rallo - Julien Quagliérini

JR JULIEN QUAGLIÉRINI
AMERICAN DREAM
MON AVENTURE AUX USA!
1ère partie

CLIQUEZ POUR REGARDER

ÉPISODE #2

PODCAST
Eric Rallo - Julien Quagliérini

JR JULIEN QUAGLIÉRINI
AMERICAN DREAM
MON AVENTURE AUX USA!
2ème partie





MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



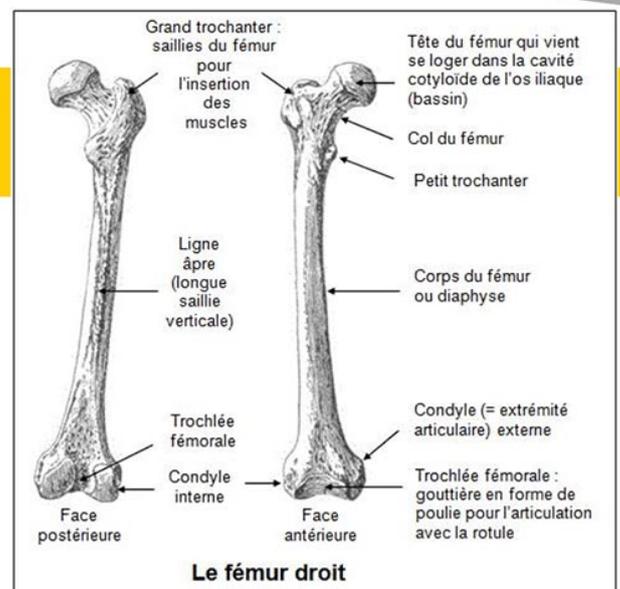
L'ARTICULATION DU GENOU

L'ARTICULATION DU GENOU QUI ASSURE LA STABILITÉ DU MEMBRE INFÉRIEUR, SE TROUVE ÊTRE ÉNORMÉMENT SOLlicitÉE DANS LA PRATIQUE SPORTIVE ET FAIT MALHEUREUSEMENT PARTIE DES ARTICULATIONS FRÉQUEMMENT TRAUMATISÉES.

C'est un complexe articulaire unissant le tibia au fémur. Il comporte deux articulations fémoro-tibiales de type ovoïde (condyliennes) et une articulation fémoro-patellaire mobile de type poulie (trochléenne).

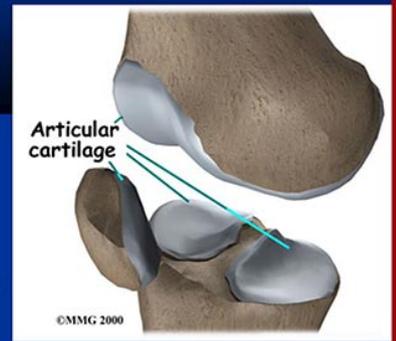
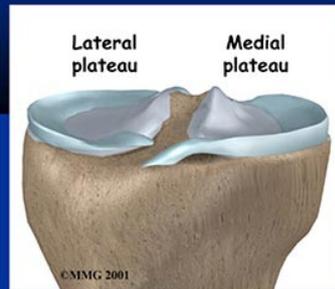
Les différentes surfaces articulaires en contact sont :

- L'EXTRÉMITÉ INFÉRIEURE DU FÉMUR AVEC LES CONDYLES QUI RÉPONDENT AUX GLÈNES TIBIALES ET LA TROCHLÉE QUI RÉPOND À LA FACE POSTÉRIEURE DE LA ROTULE ;



- L'EXTRÉMITÉ SUPÉRIEURE DU TIBIA (LES GLÈNES TIBIALES) QUI RÉPONDENT AUX CONDYLES FÉMORAUX ;

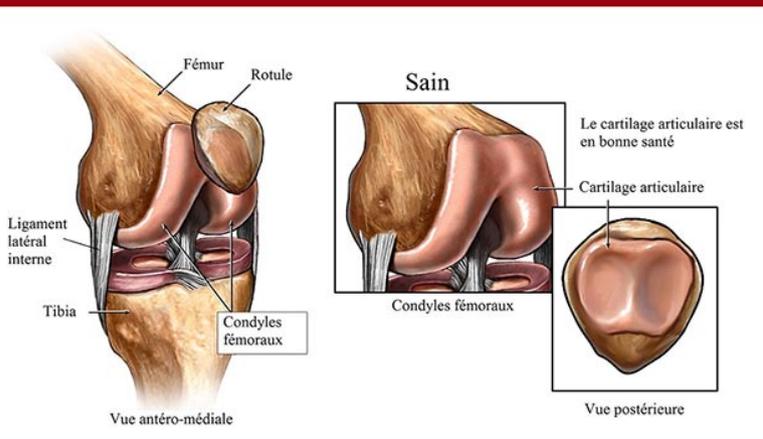
SURFACES ARTICULAIRES



Les condyles roulent et glissent sur les glènes

- LA ROTULE DONT LES 2/3 SUPÉRIEURS DE LA FACE POSTÉRIEURE RÉPONDENT À LA TROCHLÉE FÉMORALE ;

- LES MÉNISQUES, SITUÉS ENTRE LES CONDYLES FÉMORAUX ET LES GLÈNES TIBIALES, QUI AMÉLIORENT LA CONGRUENCE ARTICULAIRE, LA LUBRIFICATION TOUT EN CONTRIBUANT À RÉPARTIR LES CONTRAINTES DE PRESSIONS SUBIES PAR LE GENOU.



LES MOYENS D'UNION :

- une capsule articulaire qui est tapissée à l'intérieur par la synoviale ;
- des ligaments : latéraux, croisés, rotuliens, sous rotuliens et poplités ;
- des tendons : rotulien et quadricipital.



Les mouvements de l'articulation du genou peuvent s'effectuer autour de deux axes :

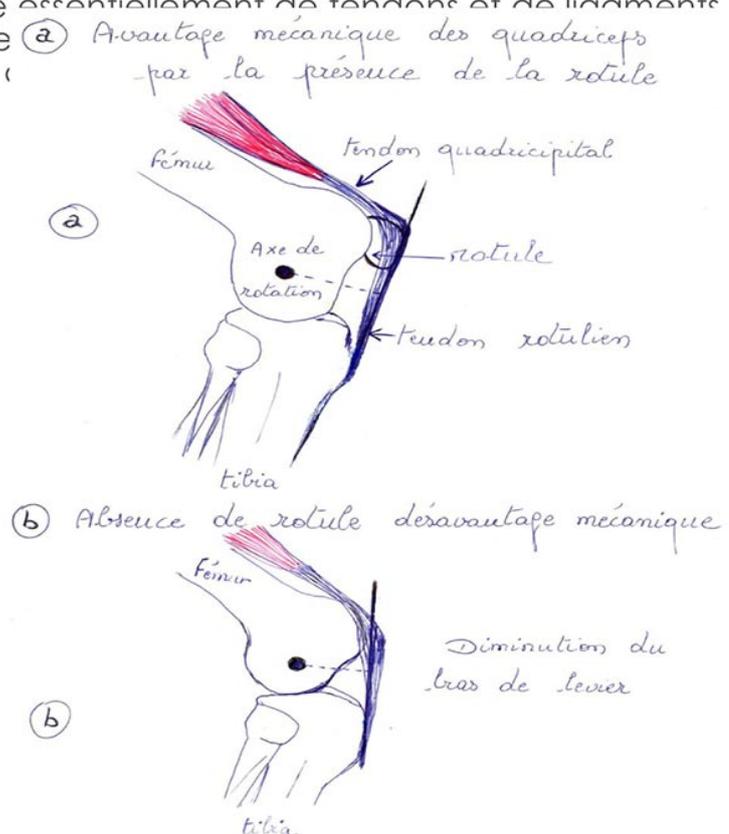
1. l'axe transversal à partir duquel peuvent s'effectuer les mouvements de flexion/extension dans un plan sagittal. La flexion qui peut atteindre une amplitude de 160° en passif est principalement due aux ischio-jambiers et aux jumeaux. Ce mouvement de flexion est limité par le contact des ischio-jambiers contre les mollets lors d'un accroupissement. L'extension quant à elle est principalement due aux quadriceps. Cette extension est limitée par la mise en tension des ligaments croisés et latéraux.

2. l'axe longitudinal autour duquel s'effectuent les mouvements de rotation dans un plan sagittal. Les rotations automatiques sont liées au mouvement de flexion/extension et sont dues au fait que les deux condyles fémoraux n'ont pas le même rayon de courbure. Lors de la flexion se produira une rotation interne automatique et lors de l'extension se produira une rotation externe automatique. Les rotations volontaires ne peuvent se faire que le genou fléchi. La rotation interne qui peut atteindre environ 30° d'amplitude est prioritairement due au droit interne, au couturier, au demi tendineux et demi membraneux. La rotation externe qui peut atteindre environ 40° d'amplitude est principalement due au biceps crural.

La description anatomique nous montre que malgré une grande mobilité en flexion/extension, le genou dispose d'une relative solidité articulaire.

On peut également remarquer que les mouvements de rotation sont limités par la mise en tension de puissants ligaments, véritables stabilisateurs de l'articulation du genou que sont :

- les ligaments croisés dont le faisceau antéro-externe limite la rotation interne et le faisceau postéro-interne limite la flexion ;
- les ligaments latéraux internes et externes qui limitent l'extension et la rotation externe
- le plan fibreux antérieur, composé essentiellement de tendons et de ligaments dont le rôle est de maintenir la rotule et d'augmenter par l'intermédiaire de (voir schéma Marc Vouillot) ;



MARC VOUILLOT



**MARC
VOUILLOT**

- le plan fibreux postérieur, constitué également de ligaments, assure le renforcement de la capsule articulaire.

Le renforcement musculaire de cette articulation passe par l'exécution d'un certain nombre d'exercices parmi lesquels, pour son efficacité figure en bonne place un incontournable : le squat (quoi qu'en disent certains grands penseurs !).

Ce mouvement complexe, qui nous met face à la réalité de l'accroupissement, demande beaucoup d'attention aussi bien de la part de l'éducateur que du pratiquant afin d'en prévenir les risques traumatiques toujours possibles.

La position du pratiquant et de la barre:

- l'éducateur veillera à ce que le pratiquant place systématiquement ses genoux dans l'axe de ses pointes de pieds, afin d'éviter une rotation interne risquant d'engendrer une usure prématurée des bords internes des ménisques ;
- l'éducateur pourra lui préconiser l'utilisation d'une cale, ou mieux encore, le port de chaussures haltérophiles pour soulager les tensions possibles sur le tendon d'Achille (souvent par manque de souplesse) ;
- l'éducateur pourra lui recommander, lors d'un squat très lourd, l'utilisation d'une ceinture de force afin de diminuer les pressions vertébrales (environ 30° de pression en moins sur les disques intervertébraux et les muscles spinaux) et de genouillères pour soulager les genoux ;
- l'éducateur insistera sur le placement de la barre sur le dos, celle-ci ne devant en aucun cas reposer sur la vertèbre proéminente afin d'éviter les pressions trop importantes sur la région cervicale, notamment sur un cou en hyperextension (à éviter).



Dessin Marc Vouillot

L'exécution du squat par le pratiquant :

- l'éducateur préconisera un contrôle de la flexion permettant :

- d'une part, de maintenir un meilleur équilibre général et

- d'autre part, d'éviter les risques traumatiques liés à l'augmentation de la charge obtenue par la vitesse acquise lors d'une flexion trop rapide (gravité) ;

- l'éducateur lui recommandera de maintenir le buste le plus droit possible afin de minimiser les contraintes rachidiennes (diminution du levier vertébral) ;

- l'éducateur pourra également recommander la pratique du squat clavicules de type haltérophile, celui-ci obligeant à un maintien postural idéal (le meilleur squat) ;

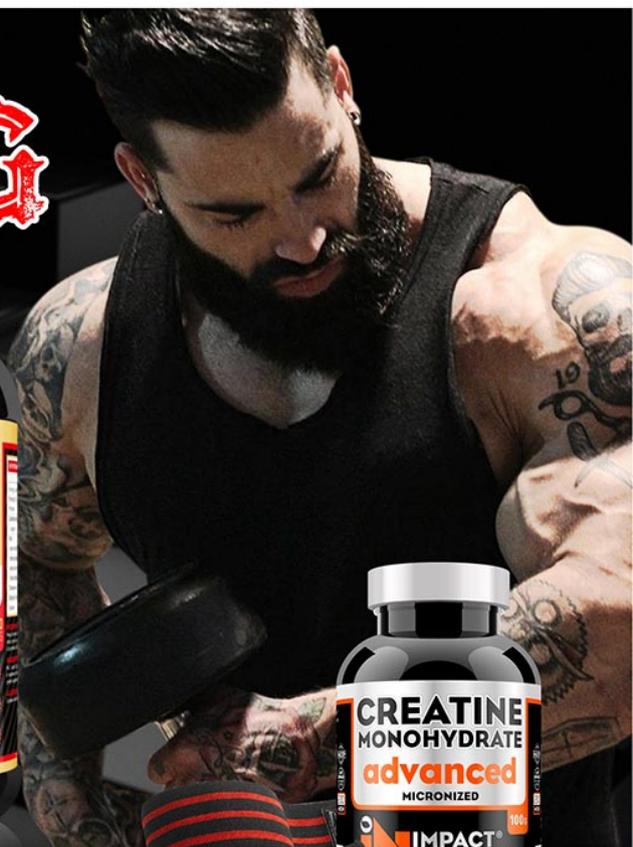
Malgré cette solidité relative, le genou doit dans la vie courante en permanence supporter environ 60% du poids de corps. De plus, dans de très nombreuses activités sportives, les sauts, les réceptions, les rotations sollicitent durement cette articulation l'obligeant sans cesse à amortir et stabiliser au mieux le pratiquant.

Au vue de ce que nous venons d'évoquer, il nous paraît donc indispensable de prendre conscience de l'importance à travailler à son renforcement



PACK VIKING

by Anthony Defossé



CREATINE 100G + LIFTING STRAP OFFERTS !

WWW.IMPACTNUTRITIONSHOP.COM



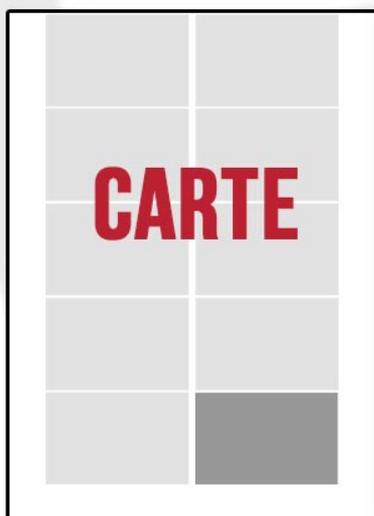
OFFRE VALABLE DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



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



DEBRIEF MR OLYMPIA



2017

AVEC **MOUSS** **ELBAKKOUCHI**

ÉPISODE #1

CLIQUEZ POUR REGARDER

— **PODCAST**
Eric Rallo - Mouss El Bakkouchi

MR OLYMPIA 2017 1ère partie



CLIQUEZ POUR REGARDER

— **PODCAST**
Eric Rallo - Mouss El Bakkouchi

DEBRIEF MR OLYMPIA 2017 2ème partie

ÉPISODE #2





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



#CONSEILS

PROGRESSER AU RÉGIME ?

Il y a de quoi s'y perdre n'est-ce pas ?

Certains vous disent de ne pas trop s'entraîner en déficit calorique, d'autres vont préconiser d'en faire davantage pour brûler un maximum de graisses... mais qu'en est-il réellement ?

Alors que pour la majorité des lecteurs et lectrices de Fitness Mag, vous profitez du mois d'août pour arborer votre plus belle silhouette à la plage, fruit de nombreux et laborieux mois (années) de travail acharné au club de gym et outdoor

Vous êtes nombreux(ses) à vous demander quelle stratégie adopter en période de restriction calorique (régime de « sèche ») pour améliorer encore votre physique durant la période post-estivale, pendant que d'autres entameront leur « prise de masse ».

#PAS DE MIRACLES !



Réveillez-vous, nous sommes tous et toutes différents et répondons différemment à tous ces régimes à la mode (hypocalorique, hyper protéiné, monodiète, régime végétarien, régime vegan, régime frugivore, régime paléo, fasting (jeûne intermittent), diète cétogène (attention)... **ET J'EN PASSE !**

Il y a du bon et du mauvais dans tout protocole à condition de savoir l'adapter à son propre cas pour maximiser les effets positifs et minimiser les risques sur la santé à contrario.

Mais il faut surtout du temps, un travail régulier, intelligent, beaucoup de motivation, du courage et de la patience !



Voici quelques règles élémentaires qui vous aideront à progresser en fonction de vos capacités physiques et mentales, durant le mois d'Octobre et Novembre.

PARTONS SUR UN CYCLE DE 6 À 8 SEMAINES ENVIRON POUR NE PAS TROP TAXANT POUR VOS MUSCLES, TENDONS, SYSTÈME NERVEUX, DIGESTIF ET HORMONAL :

Si votre objectif est l'hypertrophie musculaire, le challenge est de conserver votre masse maigre durement acquise et vous débarrasser du surplus adipeux qui masque votre réelle musculature.

Pour conserver votre masse musculaire, il va falloir absolument tableur sur l'équilibre subtil dont notre organisme est le chef d'orchestre à condition de le laisser œuvrer dans les meilleures conditions possibles. L'objectif étant de mettre votre corps et le maintenir en anabolisme (construction musculaire) tout en limitant les effets du catabolisme (destruction musculaire) favorisés par un déficit calorique, un entraînement quasi quotidien, sans parler des effets négatifs de la vie moderne, surmenage ; stress quotidien, manque de sommeil ect...

IGNIT-R



**AMÉLIORE
LES PERFORMANCES
SPORTIVES**

**AUGMENTE
LA PUISSANCE
MUSCULAIRE**

**POUR LES ACTIVITÉS
SPORTIVES DE HAUTE
INTENSITÉ**

DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



■ Objectif N°1

Malgré le déficit calorique, optez pour la surcharge progressive plutôt que la congestion éphémère. Essayez de prendre le plus « lourd » possible à l'entraînement et mettez de côté les séries interminables qui dans ce cas précis seront improductives.

Attention par « lourd », je n'entends NI MAXI, NI PERTE DE TECHNIQUE vers la fin de votre série. Je sous-entends un poids pour lequel vous aurez du mal à boucler le nombre de répétitions prévues tout en gardant une technique d'exécution irréprochable.



■ Objectif N°2

Conservez les exercices dits « Polyarticulaires » (qui engagent et mettent en action plusieurs articulations) entraînant une réponse hormonale conséquente et privilégiez la technique de base dite « pyramidale » :

Echauffez-vous à 20 reps puis vous passer à 15 reps à la série suivante en augmentant sensiblement le poids et ainsi de suite jusqu'à arriver à vos charges de travail dans la fourchette de 6-8 reps.

Faites peu de séries, mais concentrez-vous sur la sensation et la relation neuromusculaire pour ne pas gaspiller 1 seule minute de votre temps au gym et épargner de précieuses calories en bavardage ou selfies inutiles !

■ Objectif N°3

Ne passez pas plus de 40 - 45 min au Gym ou dans votre Home Gym.

Je vous conseil des séances de 6 à 8 séries pour les petits groupes musculaires et 8 à 12 séries pour les plus imposants , ce qui doit représenter environ :

30 sec pour effectuer votre série + 1.30min de repos Max = 2 min /Séries

Soit environ 20 min / groupe musculaire !
Si vous entraînez 2 groupes musculaires, cela représentera environ 40 à 50 min MAX... et STOP ! Retour à la maison pour se reposer ou dehors pour profiter de votre famille et/ou loisirs !

Apprenez par cœur durant quelques semaines ce principe :
l'INTENSITE = poids / temps

Adaptez toutefois vos charges tout en sortant de votre zone de confort, et diminuez vos temps de repos pour augmenter l'intensité de vos séances tout en conservant des charges les plus « élevées » possibles.

NB : Bannissez de votre esprit les phrases suivantes : « je n'en n'ai pas fait suffisamment », « est-ce que cela va suffire ? »

RAPPELEZ-VOUS : LA QUALITE plutôt que la QUANTITE

■ Objectif N°4

Même si vous êtes fan du cardio en mode « H.I.I.T » (High intensity interval training) , n'en faites pas trop au risque d'être en sur régime et épuisement généralisé.

Adaptez votre alimentation et vos ratios caloriques en fonction de votre niveau d'énergie, jours après jours, et de votre physique face à votre miroir plutôt que sur votre balance.

Ajustez votre diète autant que nécessaire en fonction des paramètres suscités.

En effet, il est possible de perdre rapidement du poids, sans qu'il ne s'agisse de graisse (c'est bien souvent une perte d'eau , due à la faible teneur en glucide de votre apport calorique ainsi qu'une « vidange gastrique » plus importante qu'à l'ordinaire.)

Enfin, consommez suffisamment de protéines en variant les apports et les provenances (70% végétales, 30% animales) , ne vous privez pas de fruits et légumes de saison riches en micronutriments.

Maintenez suffisamment de glucides en cas de besoin, mais rappelez-vous qu'il est nécessaire de créer un déficit momentané.

Pour perdre du poids (de la graisse), il va falloir provisoirement consommer moins de calories que vous en dépensez... tout en soutenant votre organisme dans un processus relativement coutant physiologiquement parlant.

Réussir son 1er régime avec un taux de 100% de satisfaction relève de l'exploit ! Alors soyez indulgent envers vous-même et votre corps qui est votre unique véhicule pour les décennies à venir.

Apprenez de vos erreurs et surmontez toutes les difficultés pour atteindre vos objectifs avec force et rigueur, vous en sortirez grandi !

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

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 **53 NUMÉROS**
DISPONIBLES

4873

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

Interview et photographies *David Andrieu*

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



ZOOM SUR PRISCILLIA BOUCHÉ

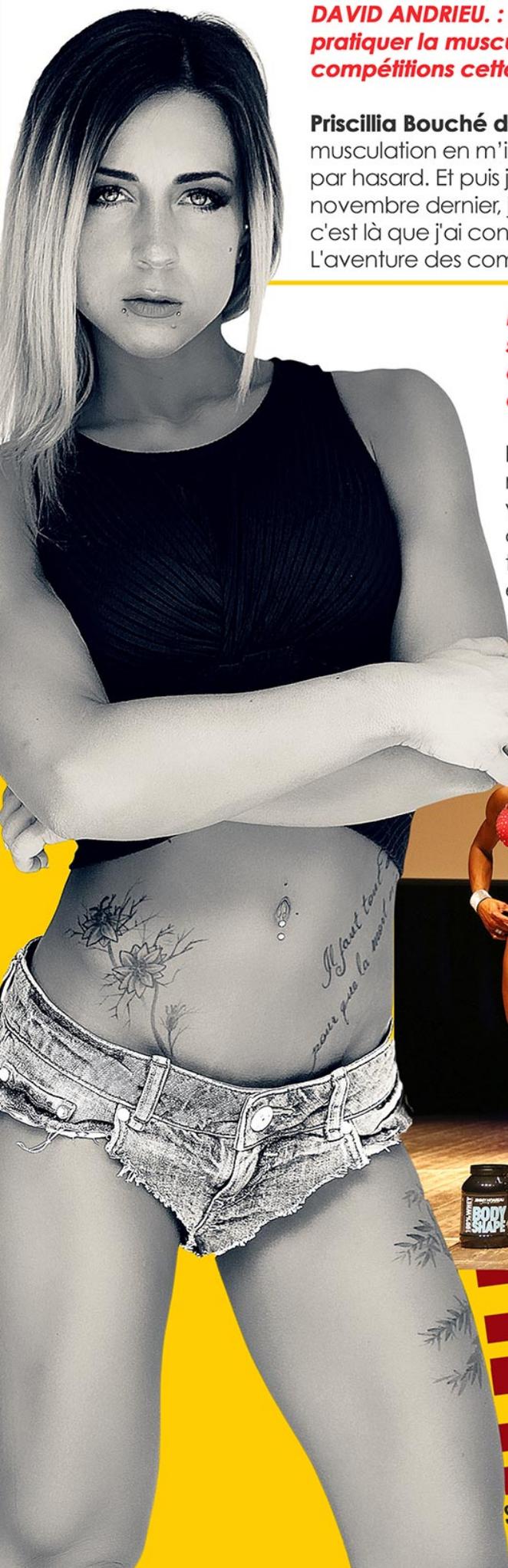
« Avec le bodybuilding,
j'ai enfin trouvé
ma voie »

Pour sa première saison de compétition, Priscillia Bouché de Vitray a déjà rempli deux missions : se classer puis gagner. Sa ligne esthétique et son charisme scénique ne sont pas passés inaperçus au dernier GP des Pyrénées comme au Ripert's Body Show. Dotée d'un physique hors normes, l'Alésienne est promise à un beau parcours en bikini. Féminine jusqu'au bout des ongles, avec un joli petit minois, Priscillia est également très photogénique. Face à un objectif comme sur scène, elle possède un charme puissant et un fort pouvoir de séduction. Il ne serait pas étonnant qu'elle accomplisse une brillante carrière sportive et artistique dans les années à venir. Rencontre avec une bombe anatomique qui n'en demeure pas moins une jeune femme accessible et très sympathique.

PRISCILLIA EN BREF...

Age : 25 ans
Taille : 1,62 m
Poids : 50 kg (en compétition)
Profession : Technicienne en industrie chimique
(actuellement en recherche d'emploi)
Ville de résidence : Alès (30)
Coach : Romain Carrara
Palmarès 2017 :
2ème du GP des Pyrénées (bikini -166)
Gagnante du Ripert's Body Show (toutes catégories bikini)



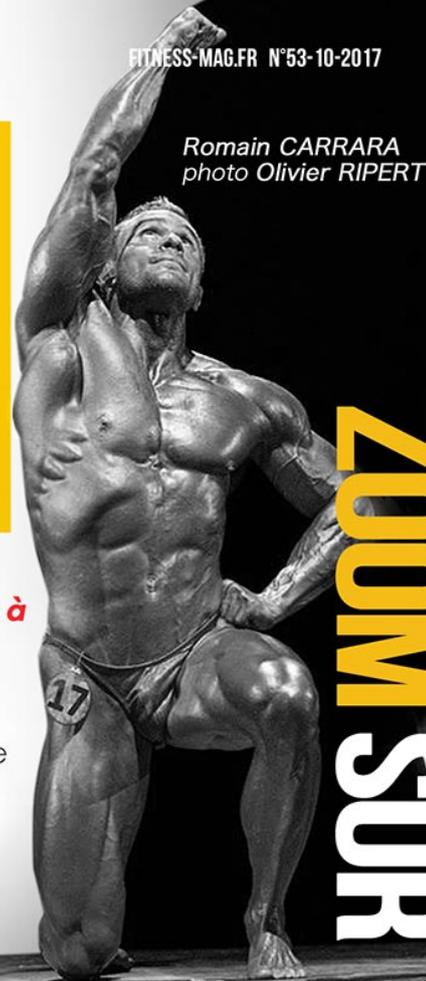


DAVID ANDRIEU. : Pourquoi as-tu souhaité pratiquer la musculation et débiter les compétitions cette année ?

Priscillia Bouché de Vitray : J'ai commencé la musculation en m'inscrivant dans une salle, un peu par hasard. Et puis j'ai totalement accroché ! En novembre dernier, j'ai eu envie d'aller plus loin et c'est là que j'ai contacté Romain Carrara. L'aventure des compétitions commençait là !

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

P.B.V : Ce n'est pas toujours facile mais à partir du moment où l'on veut quelque chose on s'en donne les moyens ! On trouve toujours le temps pour s'entraîner et on s'organise pour ses repas.



Romain CARRARA
photo Olivier RIPERT

ZOOM SUR



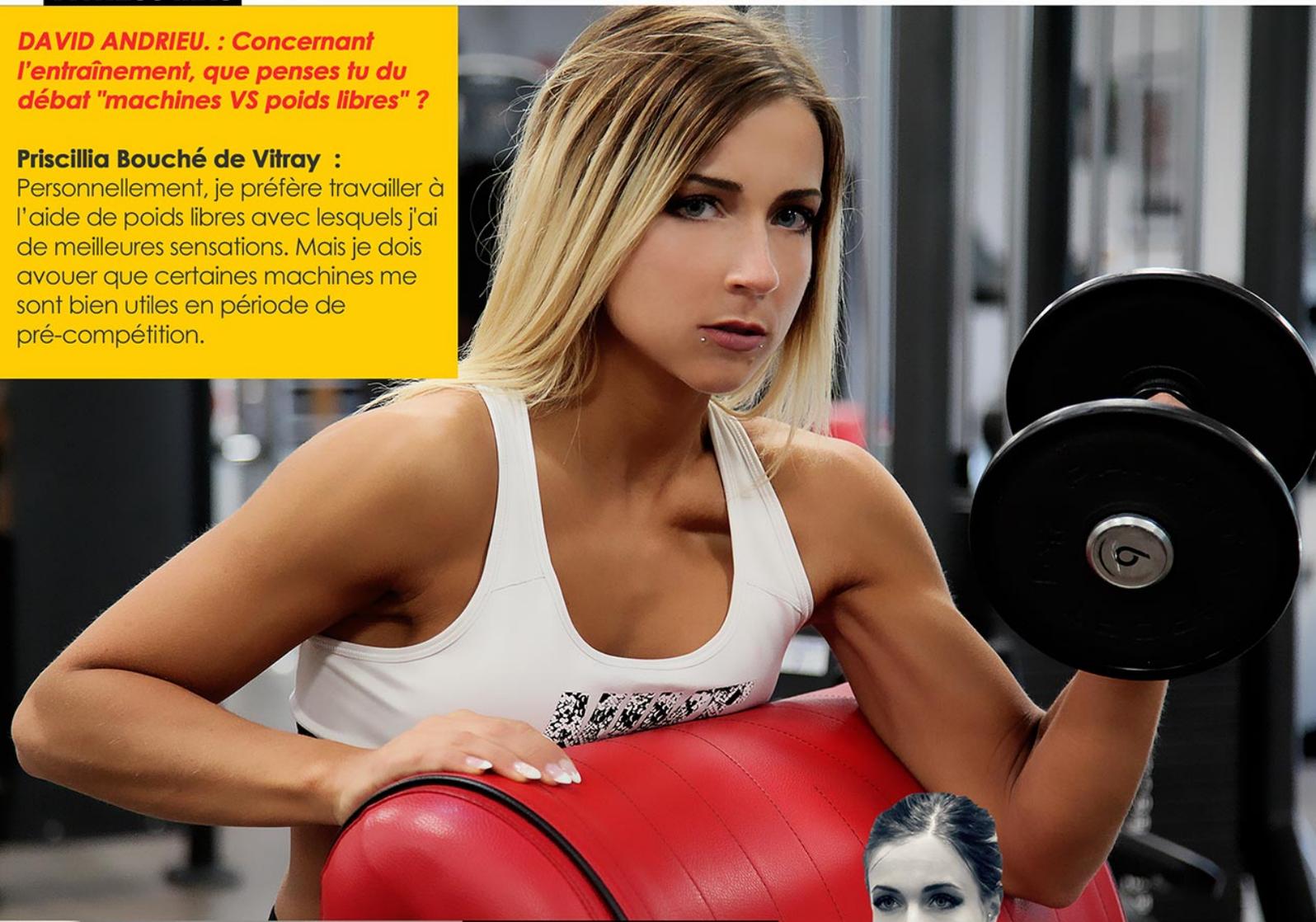
PRISCILLIA BOUCHÉ

Superbe podium bikini – 166 au dernier GP des Pyrénées où Priscillia (à droite) décrocha une magnifique seconde place, lors de sa première compétition. Pour mesurer le niveau de sa performance, elle partage ce podium avec Laura Sergent (au centre) et Lou Van Assche (à gauche), respectivement première et troisième de la dernière finale France IFBB.

DAVID ANDRIEU. : Concernant l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?

Priscillia Bouché de Vitray :

Personnellement, je préfère travailler à l'aide de poids libres avec lesquels j'ai de meilleures sensations. Mais je dois avouer que certaines machines me sont bien utiles en période de pré-compétition.



« Il ne faut pas avoir peur d'utiliser des charges lourdes pour construire du muscle » (Priscillia Bouché de Vitray)



D.A. : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

P.B.V : Je ne fais jamais de cardio ! En préparation, j'augmente seulement l'intensité de mes entraînements en diminuant le temps de récupération entre chaque série.

Au delà de la belle compétitrice qu'on connaît, Priscillia est également un superbe modèle photo. La voici en footballeuse de l'OM pour un futur projet artistique !



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

Priscillia Bouché de Vitray : Tout d'abord, il ne faut pas avoir peur d'utiliser des charges lourdes pour construire du muscle. Ensuite, je dirais qu'il ne faut négliger aucun muscle. Et enfin, il est important de bien gérer ses temps de récupération pour obtenir une progression optimale.

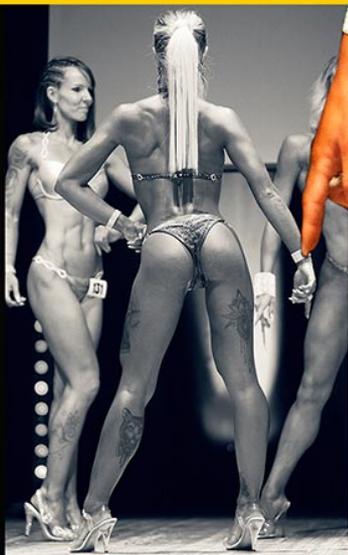
Pour sa première saison sur scène, la ligne de Pricillia a fait des ravages dans la catégorie bikini !

D.A. : *Quels compléments alimentaires te paraissent indispensables en préparation ?*

P.B.V : Personnellement, je n'oublie jamais mes omégas 3, mes vitamines et mon brûleur de graisses / anti rétention d'eau.



Quel que soit la pose ou l'angle utilisé, Priscillia est une pure merveille musclée ! Une beauté bien sculptée, avec un maximum de féminité.



ZOOM SUR PRISCILLIA BOUCHÉ



DAVID ANDRIEU : *Quelles sont les championnes qui t'inspirent, des modèles qui te motivent ?*

Priscillia Bouché de Vitray : J'adore Kiss Virag, Maria Paulette et Sara Kinnvik. Elles possèdent des physiques très différents mais je vise un mélange des trois !

D.A. : *Si tu n'avais pas fait de bodybuilding, quel sport aurais-tu pratiqué ?*

P.B.V : J'ai pratiqué la danse durant mon enfance et mon adolescence. Avec le bodybuilding, j'ai enfin trouvé ma voie. Et pour l'instant, je ne souhaite pas pratiquer une autre discipline sportive !

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

P.B.V : Après avoir achevé ma première saison, mon objectif est désormais de prendre du galbe pour revenir encore mieux en 2018 !

POUR TOUT PROJET PROFESSIONNEL, VOUS POUVEZ CONTACTER PRICILLIA BOUCHÉ DE VITRAY VIA SON COMPTE FACEBOOK. 



TOUTES NOS ÉDITIONS

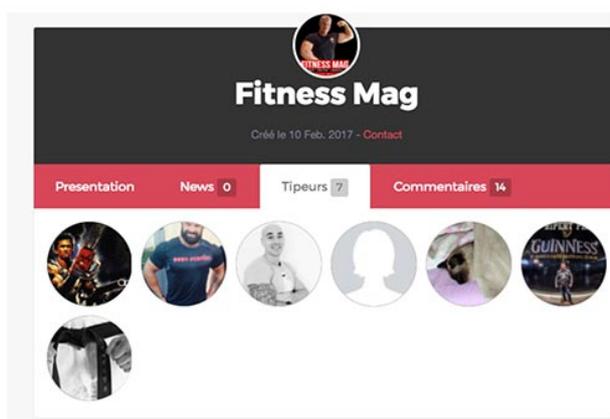
CONSULTEZ TOUS NOS MAGAZINES GRATUITEMENT

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



SOUTENEZ LE MAGAZINE SUR

tipelle

.com/fitness-mag



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

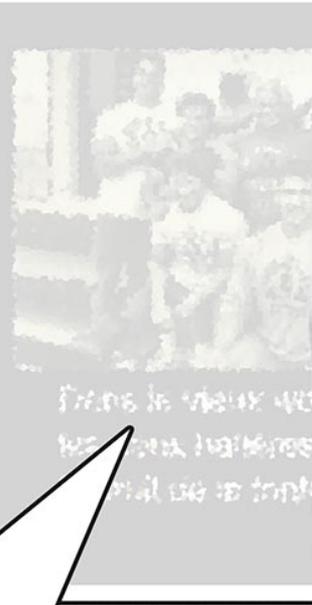
WEB

CORPS SOUFFLANT ET SUANT*



Dans le vieux world gym
les deux haltères tombant -
le bruit de la fonte

DDato



Dans le vieux gym
les deux haltères
le bruit de la fonte



J'entre dans le temple.

Sac élimé à l'épaule, souffle court d'une marche rapide, cœur battant aux tempes et dans mes vieilles artères, j'entre dans le temple de l'âge d'or du bodybuilding.

Le World Gym !

Comme il est loin le temps de mes compétitions. Qui, aujourd'hui, se souvient encore de moi ? Sans l'horizon de la scène, sans l'espoir des applaudissements, sans le désir des spotlights et de la coupe, qu'est-ce donc qui me pousse à revenir en ces lieux ? Ne suis-je pas à présent étranger à la fonte ? Séparé de l'effort ? Privé de ma force ?

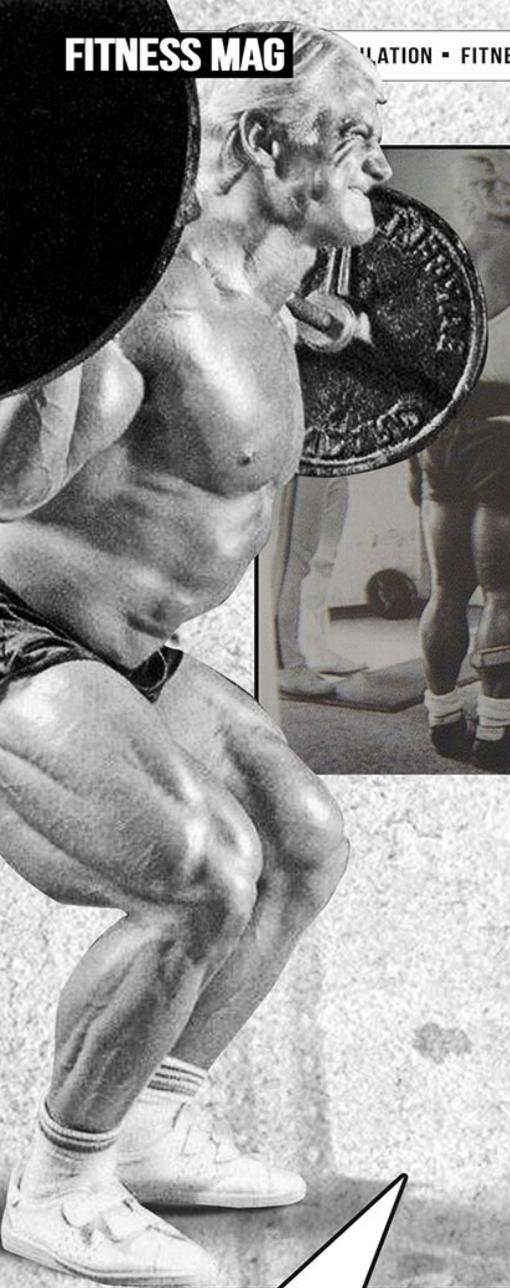
Pénétrant dans la Mecque des culturistes, de ceux qui, dans les années 70, formaient une petite communauté contre-culturelle en posant les bases d'une discipline à présent vidée de son sens et devenue triste norme (quel acteur n'exhibe pas abdominaux et pectoraux soigneusement dessinés, quelle chanteuse n'est pas fière de son fessier galbé « comme il faut » ?), je jette un œil à la photographie de ces champions légendaires. Allez savoir pourquoi, je ne peux m'empêcher de songer à Bashō.



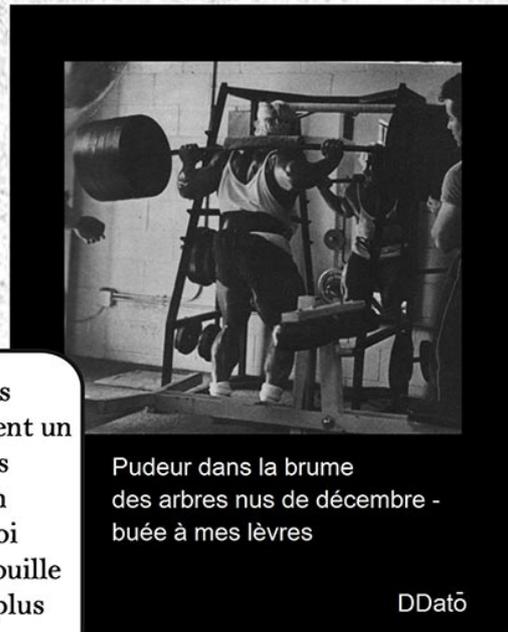
Forçant trois secondes -
combien de générations
sur la même fonte?

Vestiaire. Antiques fringues d'entraînement. Echauffement des articulations. Bruit des poids, cliquetis des machines. Je regarde ces gros disques. Combien de fois les ai-je soulevés ? Dans des gestes répétés mais sans cesse corrigés ? Mais ils ne m'appartiennent pas ces gestes. L'effort même m'appartient-il ?

*titre généreusement soufflé par isabel Asúnsolo

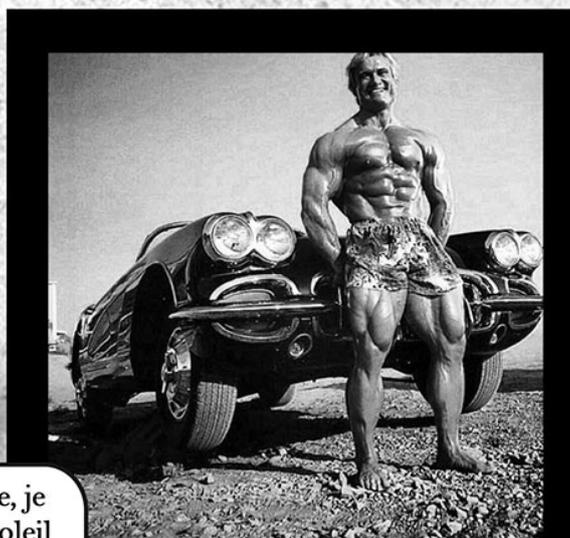


Chargeant la barre qui ploie sur mes épaules dénudées, je sens étrangement un regard du dehors. Sont-ce ces arbres dévêtus et frêles qui, drapés dans un brouillard épais, se demandent à quoi rime cette quête sans fin de la grenouille qui voudrait voir, dans le miroir, le plus massif des bœufs ?



Pudeur dans la brume des arbres nus de décembre - buée à mes lèvres

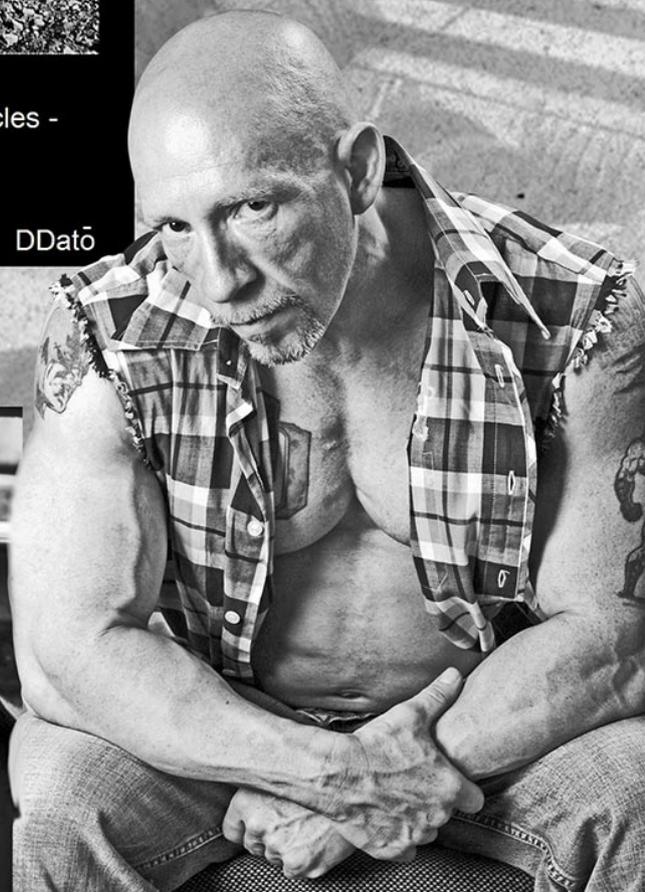
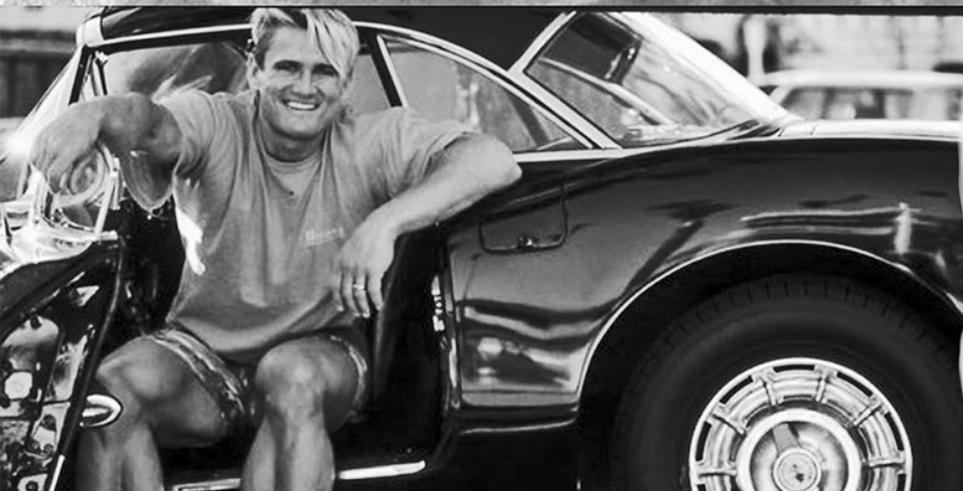
DDatō



Le soleil d'été lustrant la tôle et les muscles - cri du goéland

DDatō

Tout en poussant et poussant encore, je songe à cette époque révolue où le soleil même confondait mes muscles détachés et huilés, avec la tôle rutilante de ma voiture de sport. Pare-choc et pectoraux souriaient avec moi. Mais une clameur venue du ciel (Jonathan Livingston ?) me parlait peut-être - sûrement - de périodes sombres indissociables de ces matins ensoleillés.

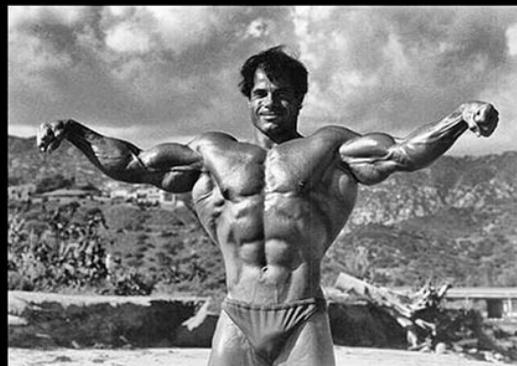
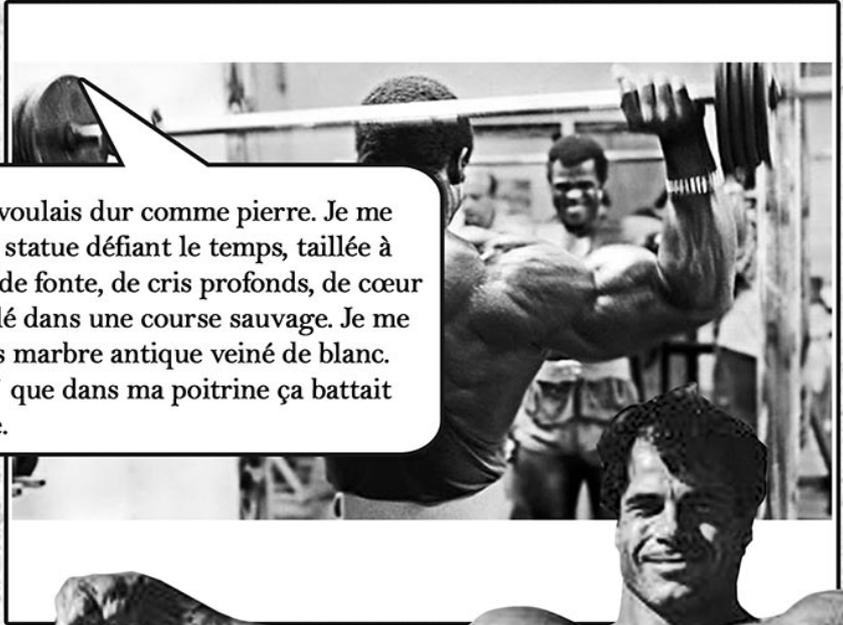




Statue culturiste sculptée dans du marbre noir - les veines palpitent

DDatō

Je me voulais dur comme pierre. Je me voyais statue défiant le temps, taillée à coups de fonte, de cris profonds, de cœur emballé dans une course sauvage. Je me sentais marbre antique veiné de blanc. Sauf que dans ma poitrine ça battait encore.



Lâchant les haltères bras et sourire légers - ciel bas de novembre

DDatō

Repos entre deux séries. Je pose les poids à mes pieds, assis sur le banc à développé couché. Essoufflé je contemple le ciel chargé, au-delà des grandes vitres, tout là-bas. Je ne saurais dire pourquoi mais je crois bien que ce ciel vient vers moi.

Soufflant sous la fonte la sueur lustre les muscles - buée de décembre

DDatō

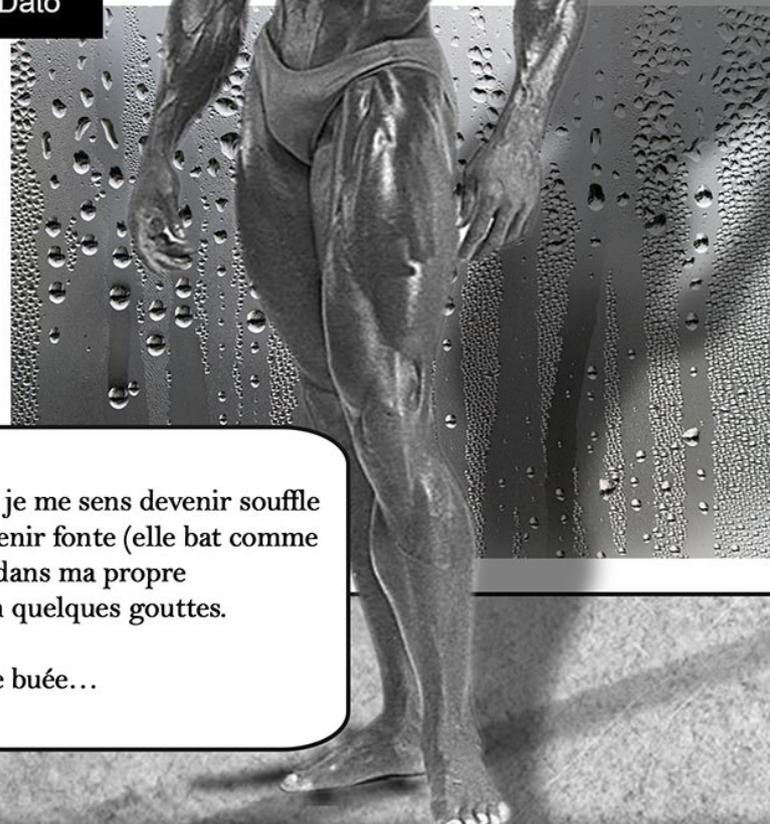
Allez, c'est reparti.

Et puis soudain, au seuil de l'épuisement, je me sens devenir souffle (oui, il est mien ce souffle !), je me sens devenir fonte (elle bat comme mon cœur cette fonte !), je me sens fondre dans ma propre transpiration. Tout cela, au fond, se mue en quelques gouttes.

Je crois comprendre quelque chose.

Ce monde de buée, oui, c'est un monde de buée...

... Et pourtant.





ERIC RALLO

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



MICHEL VIGIER



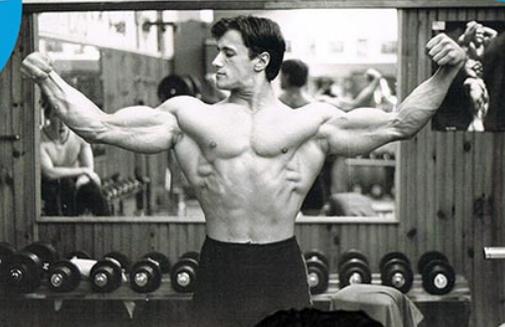
« L'ARNOLD FRANÇAIS »

ÉPISODE #1

CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTOS PIERRE MAZEREAU



CLIQUEZ POUR REGARDER

ÉPISODE #2





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



C'est après ma première compétition «apollon & venus de France» 2016 où je me classe 2eme de la catégorie men's physique que j'ai décidé de contacter Karen dans le but d'améliorer mon posing et de mettre au maximum en valeur mon physique sur scène.

MEN'S PHYSIQUE

CEDRIC GUERRA

Au-delà de ma posture scénique, Karen a su réellement m'apporter de précieux conseils afin d'évacuer au mieux le stress, le doute et toutes ces petites choses qui nous polluent l'esprit a l'approche d'une compétition.



KAREN FELIX - COACHING SCENIQUE



COACHING SCÉNIQUE



MON AGE : 31 ANS



COACH : KEVIN DEMICHELIS 



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

SPONSOR : CORGENIC

*Je tiens à remercier Karen Félix pour sa gentillesse et son professionnalisme !!!!
Une personne adorable et pro que je conseille à tous les compétiteurs Homme ou
Femme !
Encore merci à toi championne pour ton investissement !*

CEDRIC GUERRA



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



MISS

DETERMINATION !

"L'été 2016 je me suis mise en tête de participer à une compétition de bikini. Coach sportif depuis 1 an je pratiquais la musculation quotidiennement avec une véritable passion. Je trouvais beaucoup de plaisir dans ce Sport qui me permettait de me connaître et de me dépasser.

J'ai donc voulu me fixer un objectif précis, un but à atteindre et la scène est devenue mon light motiv afin d'aller m'entraîner chaque jour. Il fallait donc aller à la salle 5 à 6 fois par semaine selon les périodes mais aussi gérer mon alimentation.

LAURA TRINQUET 



RIPERT'S BODY SHOW 2017 - MISS MODEL



COACHING SCÉNIQUE

Je n'ai pas eu de préparateur mais j'ai été très bien entouré et on m'a conseillé en plus de faire du coaching scénique afin de me préparer à passer sur scène ! Je savais que j'aurais un T Walk et 4 faces imposées mais je ne savais pas du tout à quoi m'attendre ! Je suis donc allée chez Karen Felix, une femme pleine de muscles mais avec telle présence et une grande générosité. J'apprends à bouger avec élégance, à me mettre en valeur. Karen me rassure et m'encourage !

J'y retourne également début 2017 à l'approche des compétitions pour me perfectionner. Je suis ses conseils et je m'inscris à 3 compétitions de mai à juin 2017. Je fais mes 1ers pas au Show d'Éric Favre. Tellement heureuse le jour « J » d'y être, d'être allée au bout de ma préparation et enfin de montrer tout le travail entrepris depuis plusieurs mois déjà. Je fis ensuite le Ripet's Body Sow puis le GP de Seb Pottier où je me rendis seule.



SUPER GIRL !

Pour ma 1ère compétition je ressens de l'excitation et un peu d'appréhension aussi. Mais le fait d'avoir révisé mon posing m'a enlevé le mauvais stress pour ne garder que le meilleur. J'ai pris beaucoup de plaisir sur scène et en descendant, même si je savais que le classement ne serait pas en ma faveur et que j'avais encore pleins de choses à travailler, j'avais déjà hâte d'y retourner et de progresser. Et ce sentiment je sais que j'ai pu le vivre grâce à ma préparation et aux conseils avisés de Karen.

Je retiens une phrase de Karen, parmi tant d'autres qui m'ont marquées : "peu importe le classement cette année car tu t'essayes avant tout à la joie de la scène et c'est le seul but de la compet, passer un bon moment !
Donc mission accomplie ! Merci Karen !"

Laura Trinquet



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

Octobre déjà! , évidemment ce mois-ci est très populaire pour la fête la plus énorme de l'année ici au Etats-Unis ! Je veux bien parler D'Halloween! Le fêterez-vous? Si oui, avez vous déjà pensé a votre costume , ...? Pour ma part, je pense que ce sera traditionnel comme chaque année, "wolverine" ! Mais il faudra attendre le 31 pour le savoir.

It's october ! well, we all know this month is quite popular for the most scary event of the year and it is " halloween " ! Are you going to celebrate ? if so, have you picked yet your costume ? if you ask me, i think i am going again with " wolverine " ! however, we'll have to wait the 31st to find out !

Lorenzo DiGrasso

Démarrons par un artiste multi-facettes. Cet homme n'est pas nouveau dans l'univers du show bizz. En effet **Lorenzo DiGrasso** est un DJ français avec une renommée internationale. C'est un artiste incontournable reconnu pour son style " house ". Plus de 20 ans de carrière sur la scène mondiale. Aujourd'hui il se lance un défi, vivre le rêve américain. Lorenzo vient tout juste de débarquer à los Angeles à la recherche d'inspiration pour la création de ses nouveaux titres ainsi que la conception de son album.

Il prévoit également de réaliser et tourner le clip vidéo ,ici en Californie, de SON nouveau SINGLE " intituler SPREAD LOVE " Avec la collaboration d'un chanteur portugais " rahiz" . Sortie prévue fin septembre, milieu Octobre 2017. Lorenzo est également un sportif accompli et c'est avec une joie particulière qu'on le retrouve au Gold's gym de Venice aux cotés de stars qui nous font rêver entre autre Mickey Rourke, JCVD ou encore Arnold Schwarzenegger. Un artiste qui prône le végétarisme. Une belle rencontre avec un artiste incroyable au grand coeur. On lui souhaite bonne chance pour la suite de sa carrière et ses projets musicaux !

Si vous voulez suivre sa carrière, n'hésitez pas a le retrouver sur les réseaux sociaux

Let's start to introduce a talented artist with multi façade . This man isnt new to the entertainment industry. Indeed, **Lorenzo DiGrasso** is a well known international French DJ . This artist is know for his own style " house " . Over 20 years in the global scene. Today, he has decided to have a slice of the american dream . Lorenzo just moved to LOs ANgeles to get inspired and creative for his new soundtrack as well as his new album . Lorenzo choose California to direct and film the music video of his new single " spread love " featuring "rahiz" a portuguese singer . The track should be release this month. You probably had no idea but lorenzo is a sports addict! this is why he picked the mecca golds gym venice to train along with movies stars such as Mickey rourke, JCVD or even Arnold Schwarzenegger. He's an artist who support the vegan community . To recap, this is a man with a big heart and we wish him the best for the future. You can follow Lorenzo DiGrass on social network .



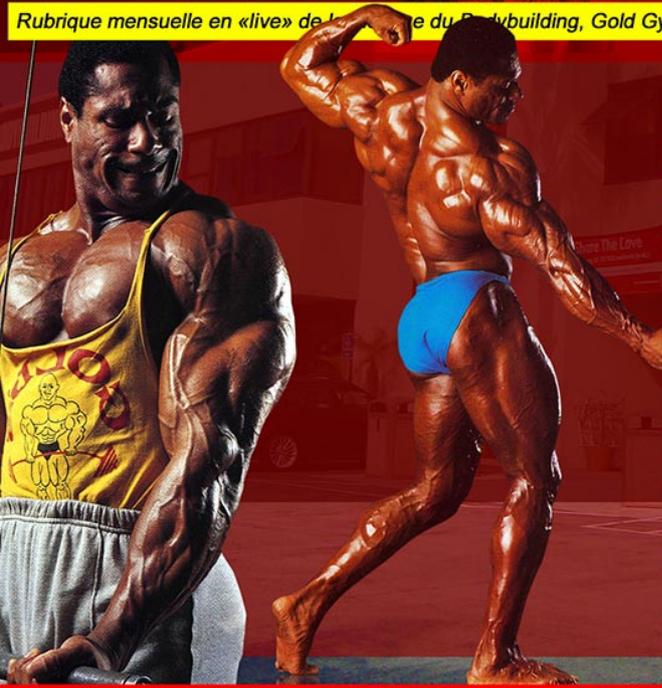
Itunes

LORENZO DIGRASSO



California NEWS

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



IFBB pro, retraité de la scène du bodybuilding, le légendaire **Mike Christian** dont son surnom était "iron warrior" (guerrier de fer) est devenu pro dans les années 80 et qui est monté sur la prestigieuse scène d'olympia 5 fois, était à Venice beach en Californie le mois dernier pour recevoir le titre "pour son parcours et carrière dans le bodybuilding". Il a reçu le titre "hall of famer" en 2005 pour son palmarès depuis plusieurs décennies dans l'univers du bodybuilding. A cette occasion, Mike est venu rendre une petite visite à la Mecque, le Gold's gym de Venice. ça à du lui rappeler des souvenirs puisque Mike était entraineur à la Mecque du bodybuilding pendant 10 ans. Etant un ancien et un adepte du old school training, il a revu tous les anciens entre autre charles glass, entraineur des célébrités, Mike Ryan, et plusieurs ifbb pro de son temps, comme Rick Valente, Big will harris, Dexter Jackson, ...mais aussi les nouveaux. Mike christian est aussi un businessman, en effet il a créé une marque de vêtements de gym appelée "platinum everywear". Si vous voulez en savoir plus sur cette légende de bodybuilding, retrouvez-le sur les réseaux sociaux

Mike CHRISTIAN

THE IRON WARRIOR



IFBB pro bodybuilder who retired from the competition scene in the 90's, legend **Mike christian** also known as the "iron warrior" joined the pro division in the early 80's. in his decade career, Mike stepped on the most prestigious stage "mr olympia" five times placed at his best ranked third. Last month, Mike received the lifetime achievement award for his contribution in the world of bodybuilding. He was inducted in the hall of fame in 2005. At this occasion Mike gave a little visit to the mecca. A lot of souvenirs in this iconic gym since he was a personal trainer at golds gym, venice, California for 10 years. Being a fanatic of the old school training, this visit was like a reunion as he shared the memorable moments, souvenir he had in this one of a kind gym. He reunited with the old schoolers such as Charles Glass, celebrity trainer Mike ryan, rick valente, big will harris, mr olympia 2008 dexter jackson, mike o hearn and many others. today, mike has become a successful entrepreneur as he's the ceo and founder of a gym clothing line called "platinum everywear". if you wish to know more about this bodybuilding legend, you can follow mike on social media.

California NEWS

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



► Chrysti Ane LOPES

Evidemment, je vous ai réservé le meilleur pour la fin !

Si vous êtes fan de la série power rangers, alors vous allez aimer cette actrice d'origine brésilienne . Venant de rio de Janeiro.

En effet la sublime **chrysti Ane Lopes** a été choisie pour incarner le rôle de sarah thompson plus connue pour les adeptes sous le nom de " force rose " dans la nouvelle série power rangers NINJA STEEL actuellement diffusée ici aux états-unis sur la chaine pour les enfants et adolescents " nickelodeon" et en France sur la chaine Canal J, qui fait d'ailleurs un carton .

Chrysti est rentrée récemment de nouvelle Zélande ou elle a tourné la deuxième saison de la série.

Elle s'est fait repérer en 2013 sur le petit écran dans le célèbre soap opéra appelé "" JEUNE COEUR" où elle incarne le rôle de Meg.

chrysti Ane est aussi une adepte de sport, notamment les arts martiaux et beaucoup de Fitness. Donc ne vous étonnez pas si vous voyez Chrysti à la Mecque du Bodybuilding car elle affectionne tout particulièrement le Gold's Gym de Venice.

Retrouvez Chrysti sur les réseaux sociaux



*of course, i kept the best for the end . Fan of power rangers , then you're going to love this brazilian actress hailing from Rio de janeiro .Indeed the beautiful **Chrysti Ane Lopes** was cast as sarah thompson aka pink ranger in the new reboot of the popular long time running tv series Power rangers with a new title " power rangers ninja steel " wich currently airs here in the u.s on the kids network " nickelodeon" . The series is also available in France on the network Canal J .*

CHrysti has returned recently from filming the second season in New Zealand .

Did you know CHrysti ane made her acting debut in the 21st season of the long time latino soap opera " young hearts " where she played the role of Meg

. She was cast as a recurring role and appeared in 22 episodes .

She's also a health and fitness minded this probably explains her bikini body. She's also a big fan of martial arts .

don't be surprised if you runned into Chrysti at the mecca because it could happen.

If you wish to learn more about Chrysti Ane lopes, follow her on social media.



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie

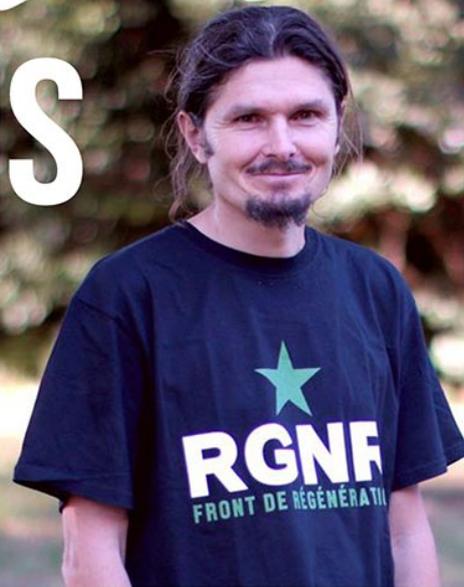


RÉGÉNÈRE

Photos d'illustration : Google Images / Auteur(s) non identifié(s)

LES BESOINS VITAUX

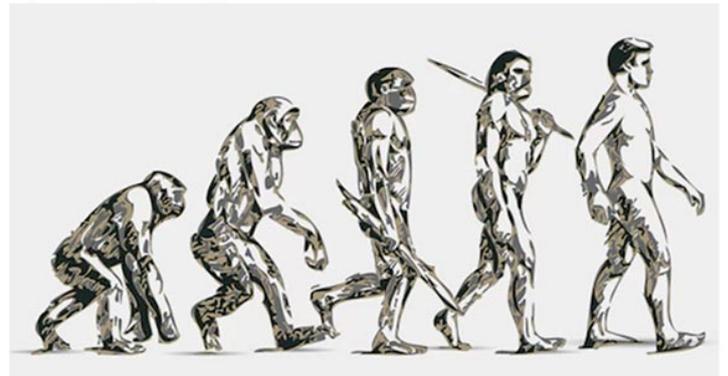
2ème partie



Alors maintenant que nous avons fait la liste des besoins vitaux dans le précédent article du mois de Septembre. Que nous avons vu à quel point nous y répondions de manières médiocre et inadaptée, que pourrons nous constater ?

Que malgré tout cela l'humain vit encore. C'est là le miracle de vie, la capacité d'adaptation !

Mais cette capacité d'adaptation à un coût et l'humain ne peut plus se voiler la face. Il paye cher ce délire prométhéen qui a fait qu'il a cru pouvoir s'affranchir de ses besoins vitaux. Vivre par lui-même comme un âne sauvage en dépit des lois naturelles et créationnelles qui président à sa santé. Nous avons un système de santé qui est un système de la maladie, dans lequel la valeur économique est indexée sur la mauvaise santé puisque c'est elle qui rapporte l'argent.



Nous avons des imaginaires qui sont indexés sur la maladie, dans laquelle il est « normal » de développer des maladies dégénératives à 40 ou 50 ans, « c'est l'âge qui veut ça ». C'est donc avant tout au niveau de notre imaginaire que se passe le combat. Et ce n'est pas individuel c'est collectif. Que sommes nous capable d'imaginer pour la suite ?

photos copogole images / Freepik et photothèque Thierry

SOMMES NOUS CAPABLE D'IMAGINER UNE MEILLEURE RÉPONSE COLLECTIVE À NOS BESOINS VITAUX ?

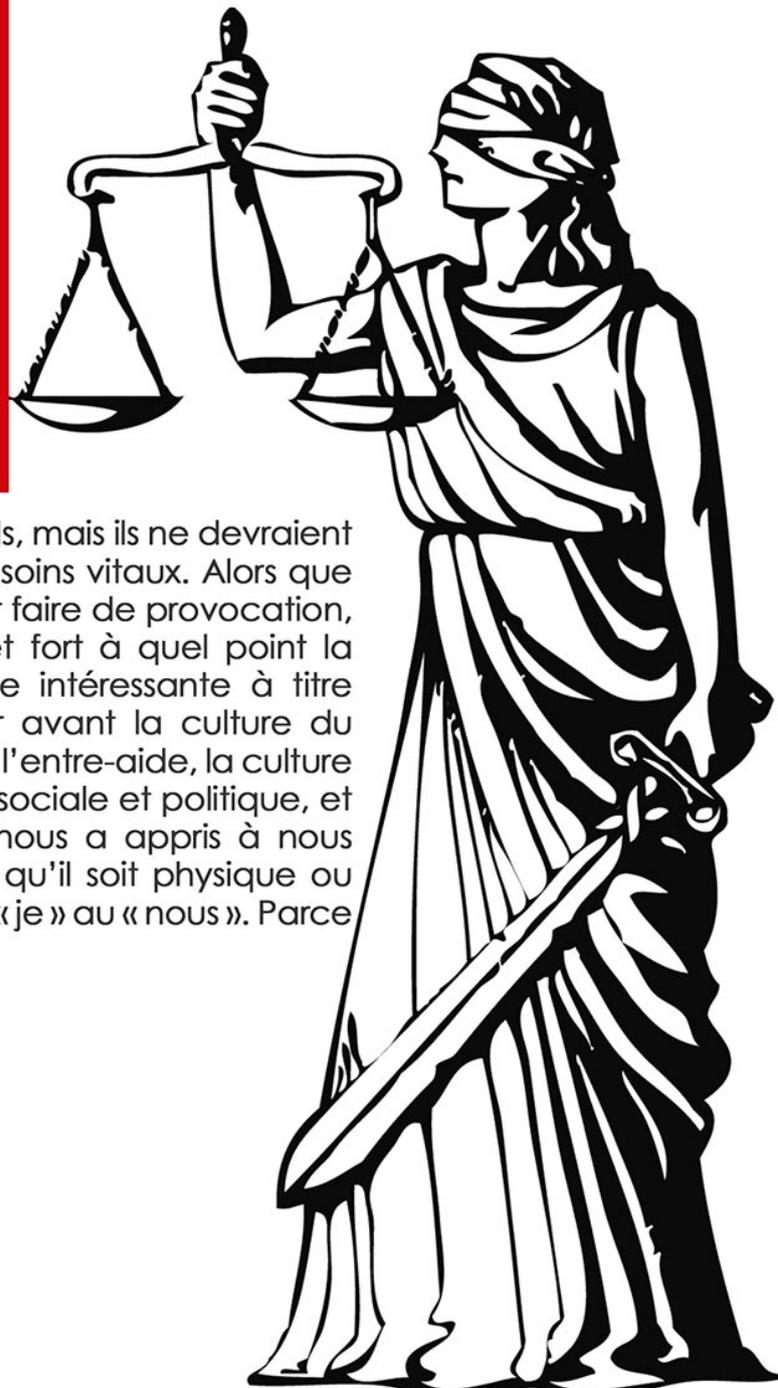


Car c'est un programme politique en tant que tel. Mettons nous en avant les valeurs des actions en bourse, ou la qualité de l'eau, de l'air, le « bonheur intérieur brut » des habitants d'une région, leur implication collective dans les choix politiques, la cohésion sociale, la fraternité (autrement que comme une déclaration que l'on brandit un jour par an pour le 14 juillet) ?

QUE VOULONS NOUS FAIRE AVEC NOS BESOINS VITAUX ?

Il n'y aura jamais de santé tant que les besoins vitaux de l'homme ne seront pas adressés de manière adéquate. Il n'y aura pas de pleine santé pour notre société tant que nous mépriserons à ce point les lois qui nous gouvernent. Et il n'y aura surtout pas de pleine santé tant que toute notre attention, toutes nos pensées, toute notre énergie seront détournées vers des détails, des occupations divertissantes (divertir signifiant au sens étymologique détourner du bon chemin) et vers des besoins accessoires.

Bien sûr nous pouvons avoir des désirs optionnels, mais ils ne devraient jamais prendre la place des désirs issus des besoins vitaux. Alors que j'écris dans une revue de fitness, et sans vouloir faire de provocation, j'ai envie aussi d'affirmer chaque fois haut et fort à quel point la culture physique est certainement une chose intéressante à titre individuel, mais elle ne devrait jamais passer avant la culture du collectif, la culture de la fraternité, la culture de l'entre-aide, la culture de la responsabilité, la culture de l'implication sociale et politique, et la culture du soin. Dans une société où on nous a appris à nous intéresser à notre épanouissement personnel, qu'il soit physique ou spirituel, le véritable challenge est de passer du « je » au « nous ». Parce que le « je » n'a aucun sens en lui-même.



**SEULS VOUS ÊTES MORTS.
SEULS VOUS ÊTES IMPUISSANTS.
SEULS VOUS ÊTES CONDAMNÉS.**

Et pourtant nous feignons de l'ignorer. La véritable révolution se passe dans les pensées. Quand nous acceptons de mettre le genou à terre et de reconnaître avec humilité que nous nous sommes trompés, nous nous sommes trompés sur notre comportement, nous nous sommes trompés sur nos jugements, nous nous sommes trompés sur nos choix de vie et sur nos priorités.

On parle souvent de crise de la quarantaine, de blues ou de dépression. Ce n'est pas une réaction normale même si insuffisante au constat amer que tout ce dans quoi nous avons investi notre énergie depuis le début de notre vie est vain.

C'est un besoin vital que de retourner à l'intérieur. Tant qu'il n'y a pas de nouvelle espérance, c'est le désespoir. Nous avons mis notre espoir dans des valeurs fluctuantes du monde, et qui au final se sont révélées frauduleuses. Nous nous retrouvons sans espérance, désespéré, le corps se met en arrêt il en résulte l'apathie, la dépression. Il est temps d'une nouvelle espérance, mais non pas une espérance dans des choses ou des biens qui peuvent fluctuer, mais une espérance plus grande qui ne s'éteint jamais. Le combat se situe dans nos pensées. Ce combat est le combat de la foi, la foi en quelque chose de nouveau, radicalement neuf.

Bonne séance de musculation !



PB PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

 perfect bodies bastia

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10

**OFFREZ-VOUS
le MEILLEUR**

1000m2 de remise en forme.

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

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



ERIC RALLO

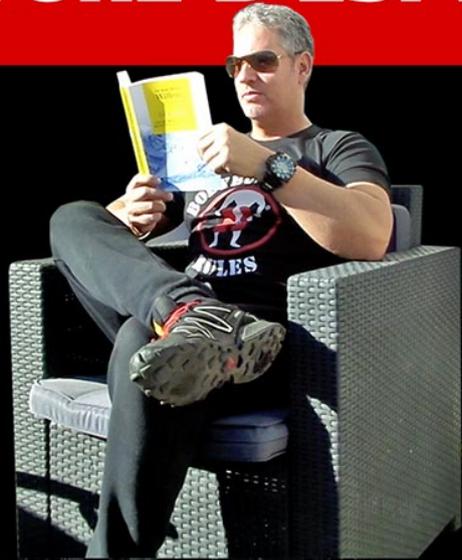
Fondateur Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
Approche Holistique



EDUCATION ET...OUVERTURE D'ESPRIT

**JE VOUS
RECOMMANDE
CE MOIS-CI**

Rubrique totalement indépendante et nullement sponsorisée !



Cliquez sur le livre pour l'acheter



**LA SANTÉ
COMMENCE
PAR LES INSTESTINS**





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 #32 MATRICE



POURQUOI J'AI FAIM ? COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA FAIM AVEC DR MARIE THIRION

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



CHOLESTÉROL BON OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ



DAVID COSTA
Coach sportif



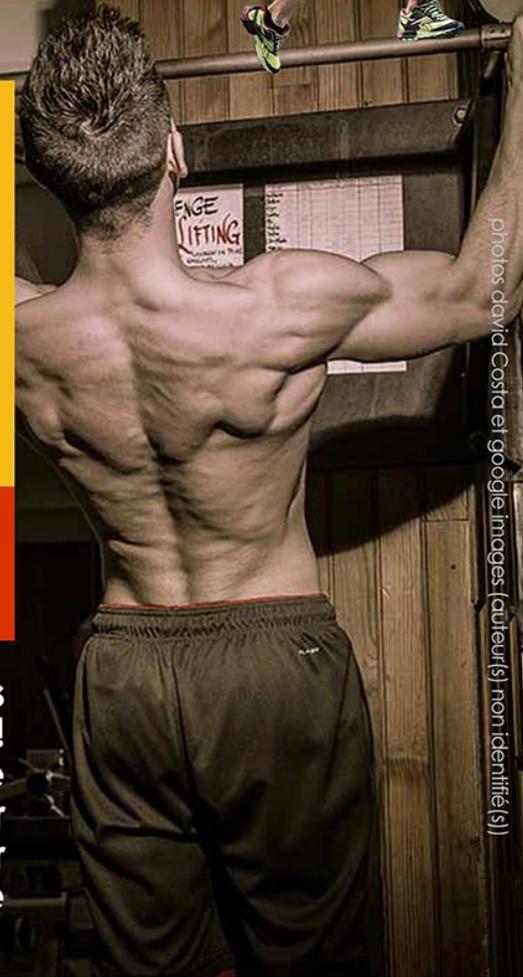
COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



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



AVOIR UN DOS LARGE GRÂCE AUX TRACTIONS

Les tractions sont un des exercices à poids de corps les plus impressionnants quand on débute en musculation ! Excellents pour muscler votre dos et vos bras, le mouvement demande un bon niveau de force pour soulever son corps vers la barre. Cependant, chercher à prendre du dos avec les tractions demandent de maîtriser leur technique d'exécution !

David Costa notre expert en musculation, vous explique tout pour réussir à faire des tractions à vous muscler à poids de corps !

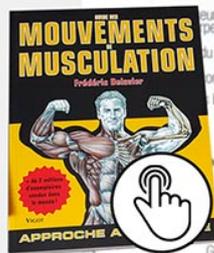
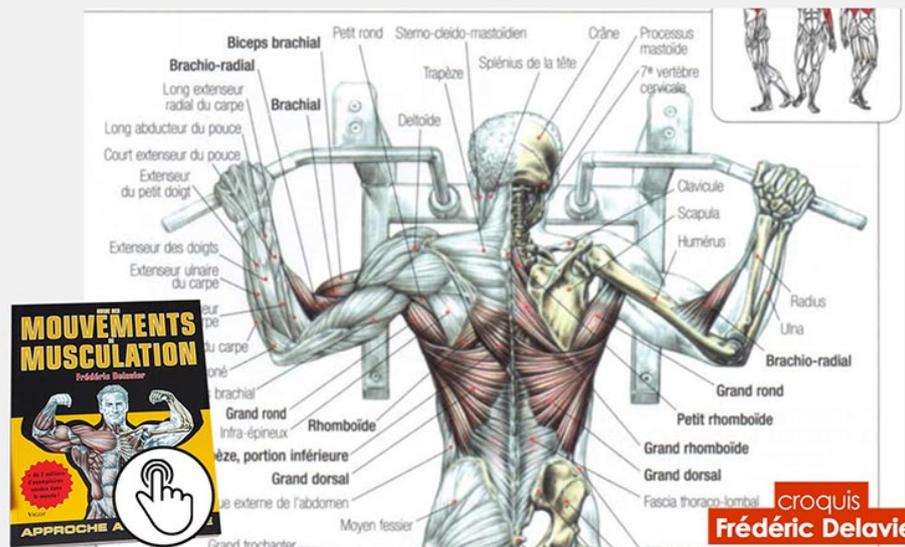
UN PEU D'ANATOMIE :

En réalisant une traction devant prise pronation, vous solliciterez les muscles suivants :

- Grand dorsal
- Grand rond
- Trapèzes moyen et inférieur
- Rhomboïdes
- Biceps
- Brachio-radial
- Rond et carré pronateur

Interviendront également les muscles fixateurs d'omoplates afin de les stabiliser lors du tirage (trapèzes, rhomboïdes, élévateur de l'omoplate et grands dentelés).

Les tractions vous permettront d'avoir un dos plus large. Vous musculerez également vos biceps et avant-bras lors du tirage et à la suspension sur la barre durant tout l'exercice. Si vous les faites en supination (paumes de mains vers le plafond) : vos biceps seront davantage recrutés.



LES TRACTIONS, UNE HISTOIRE DE FORCE

Réussir à faire des tractions à poids de corps demande de la force à plusieurs niveaux :

- La force de tirage : force développée par l'action commune de vos bras et dorsaux pour vous hisser vers la barre.
- La force de fixation de ses omoplates : avoir des fixateurs d'omoplates suffisamment forts pour stabiliser vos omoplates et vous permettre de réaliser un tirage efficace.
- La force de préhension : être capable de tenir son corps suspendu à une barre (communément appelé le « grip »).

CLIQUEZ POUR REGARDER



LA BONNE TECHNIQUE

Optez pour une prise large entre 1,5 et 2 fois la largeur des épaules à la barre fixe.

Pour réaliser une traction efficace pour vos dorsaux, une fois stable sous la barre avec les épaules relâchées, vous devrez enchaîner les actions suivantes :

- Contractez vos spinaux et vos fessiers (arquer votre buste)
- Abaissez vos épaules
- Tirez sur vos bras
- Rétracter vos épaules
- Stopper votre traction lorsque vos dorsaux sont contractés au maximum
- Ne pas chercher à monter jusqu'en haut

KRISMATIK
Lifestyle

krismatik.fr

your life your style

LA MAUVAISE TECHNIQUE

Si vous faites ce qui suit, votre mouvement ne sera pas efficace :

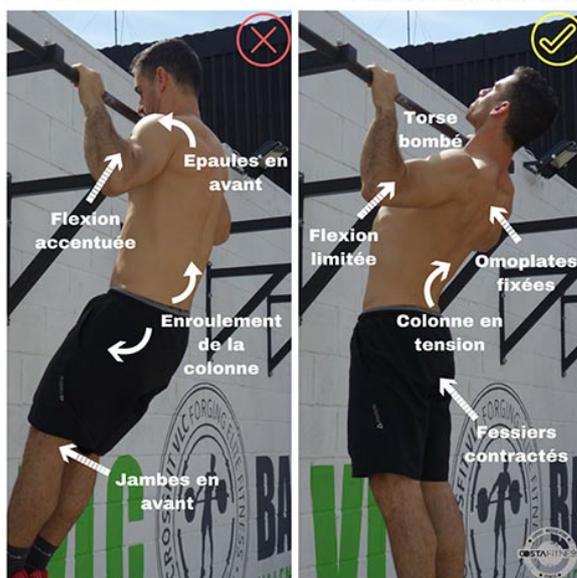
- Tirer dès le départ avec ses bras
- Monter le plus haut possible
- Enrouler ses épaules en avant
- Arrondir le dos
- Avoir les jambes en avant

PROGRAMME COMPLET POUR RÉUSSIR À FAIRE DES TRACTIONNEMENTS !

David vous propose un programme d'entraînement à suivre pendant au moins 6 semaines pour réussir à faire des tractions à poids de corps !

Séance à idéalement 2 fois par semaine avec 72h de repos entre chaque séance.

Pour approfondir votre entraînement à poids de corps, découvrez le e-book de David :



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Monsterlabs®

FUEL FOR STRENGTH





JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

JAMBES : FORCE ET RENFORCEMENT

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Ici nous allons travailler à augmenter notre CORE, à travers des exercices de renforcements en début de séance.

Suivra des exercices polyarticulaires dans une optique de force, puis de masse musculaire.

Je vous indique les repos, et nombres de série à effectuer!



LAETITIA
BEFIT
Bloggeuse
fitness-bien être



BEFIT

FITNESS-BIEN-ETRE

UN MODE DE VIE

MON ENTRAINEMENT

FESSIERS ISCHIOS



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



COMMENT MUSCLER

SES FESSIERS & ISCHIO ??





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI



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.

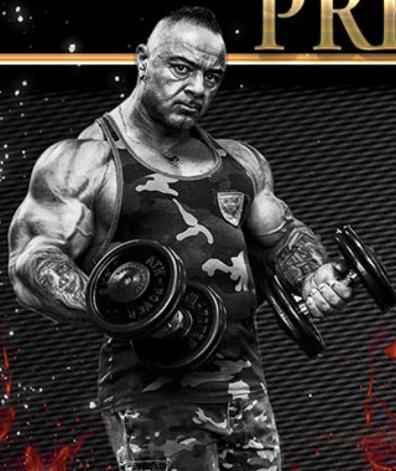
Paul-Matthieu Chiaroni, alias « Le Doc » est interne en cardiologie, et fait partie de la Team ShareFitness depuis 2014.



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



★ UN PHYSIQUE
DE
★ MAGAZINE

EN **5**
ÉTAPES

À mes débuts, j'ai toujours eu comme rêve d'avoir un moyen de rentrer dans la tête d'un pro du fitness afin de découvrir sa façon de penser, de savoir comment et pourquoi il change d'entraînement, de savoir pourquoi il choisit de manger ceci ou cela sans douter de ses choix.

Des années après, c'est moi qui fait ce genre de contenu pour tous ceux qui démarrent et qui veulent comprendre. La musculation est certainement l'un des sports qui demande beaucoup plus de boulot hors de la salle de sport. On utilise tellement de points de mesure que ça en devient presque difficile de ne pas se perdre dans ce petit monde du fitness.

Photo by **Patrick Masoni**

Ouvrir son compte instagram ou facebook et voir des tonnes d'athlètes amateurs ou professionnels sous leur meilleur angle, sans se poser la question de savoir à quoi il ressemble en réalité (sans lumière, sans angle avantageux, etc)

On pourrait penser que c'est motivant mais finalement cela a l'effet inverse, on se sent un peu dépassé. Pourquoi ?



La raison est simple, voir des personnes en forme et heureuses (même au régime) ça nous fait nous sentir moyen, avec un manque de volonté, sans force mentale et avec une génétique de chiotte.

5 ÉTAPES

La réalité est toute autre, le vrai sportif se réjouit quand il améliore 5 choses :

- Sa récupération
- Le timing et la qualité de sa diète
- La bonne compréhension de son entraînement
- Avoir des heures de sommeil avant minuit
- S'endormir et se lever à heure fixe (même le weekend si possible)



Il ne faut pas croire que le hasard est responsable des résultats, la construction physique c'est comme une maquette, si tu as le mode d'emploi il suffit alors de suivre le plan et tout se passe bien.

Pour moi les domaines les plus laissés de côté sont la nutrition et le sommeil, il ne suffit pas de faire ce qu'il faut mais surtout de comprendre pourquoi il faut manger ça ou non. Pour le sommeil, personne n'arrive à expliquer clairement ce qu'il faut faire, mais empiriquement il y a bel et bien des petits repères fiables.

LES ABDOMINAUX, LE POINT LE PLUS IMPORTANT DU PHYSIQUE DE MAGAZINE



Quand j'ai démarré, j'ai comme tout le monde porté mon attention sur les résultats des autres en les comparant à moi-même. J'étais frustré de voir que mes abdos ne suivaient pas par rapport à mes collègues de salle. Je portais naïvement mon attention sur ce qui est pourtant le moins important, l'entraînement lui-même.

Pour mes abdominaux, à aucun moment je ne me suis demandé :

- D'où partaient ceux qui avaient des abdos aujourd'hui
- Quel était leur style de vie (sédentaire ou actif)
- Quelle était leur fréquence d'entraînement plutôt que le style d'entraînement
- Quelle était leur approche alimentaire

5
ÉTAPES

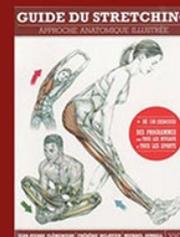
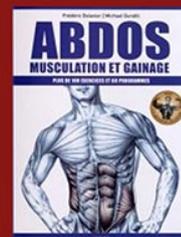
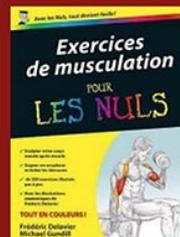
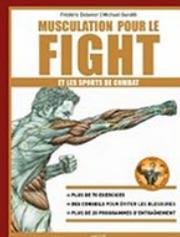
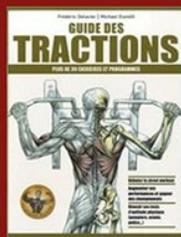
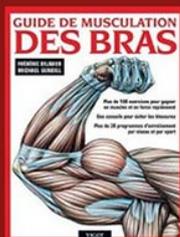
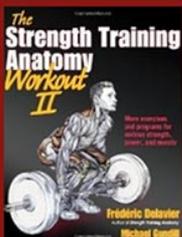
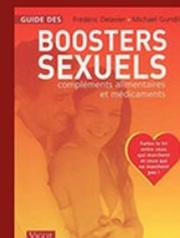
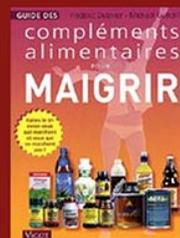
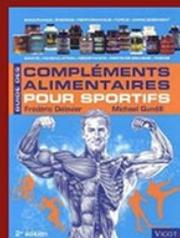
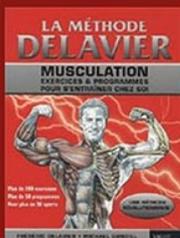
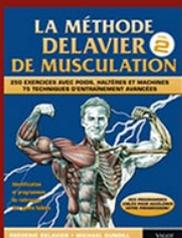
Aujourd'hui, j'ai bien compris qu'un physique ça se construit hors de la salle de gym. La transformation se passe dans la cuisine, dans les habitudes de sommeil, **dans la façon d'utiliser son corps le reste de la journée**, dans la façon de penser (oui très important) et bien d'autres détails que je pensais complètement insignifiants à mes débuts.

Si tu veux gagner du temps et approfondir ce sujet, **j'ai fais une vidéo pour les VIP** où j'explique comment connaître son corps sans passer des années à faire des erreurs Et si tu préfère la lecture tu as aussi mon livre sur le sujet **de la perte de graisse ici**. J'aurais tellement aimé **avoir cette vidéo** il y a 10 ans pour gagner des années de compréhension. C'est certainement une de mes meilleures vidéos tant au niveau de sa création que des retours des abonnés.

Bon visionnage,
Théo



Fitnessmith.fr





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS ANATOMIE & MUSCULATION

LES SECRETS MUSCU

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



1

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



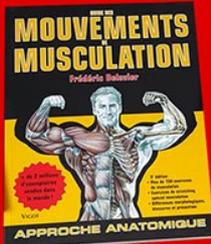
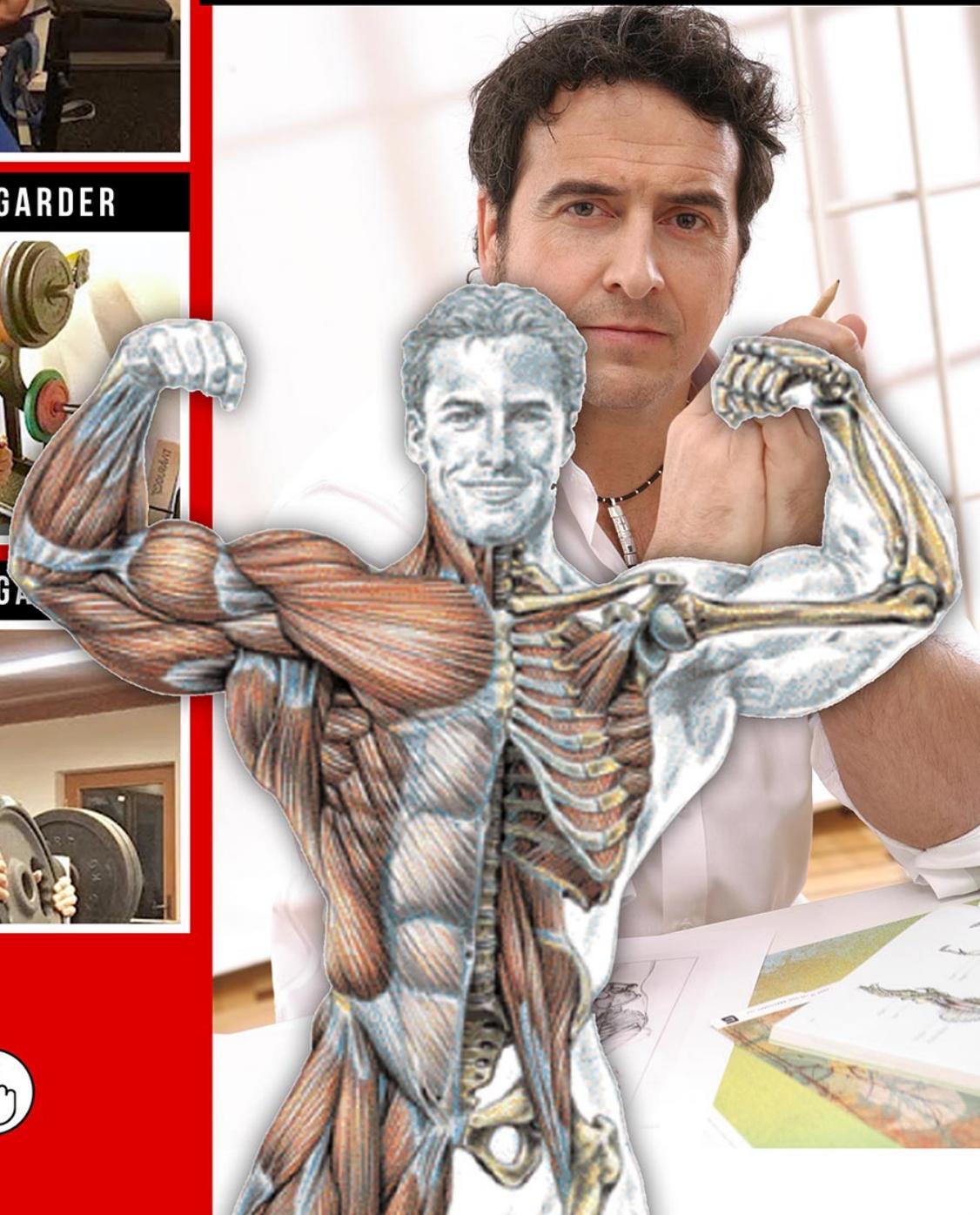
2

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



3

DELAVIER





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

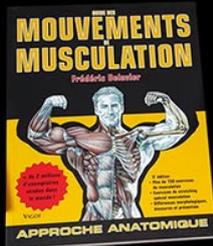
ANATOMIE & MUSCULATION

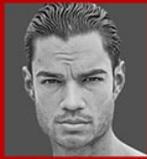
▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



L'INFLUENCE DE LA

MORPHOLOGIE SUR LE COUDE





JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER



MON PROGRAMME PECTORAUX

QUE VOUS DEVEZ ABSOLUMENT ESSAYER POUR MUSCLER ENFIN VOS PECS !

Ma séance complète de pectoraux détaillée idéale pour la sèche mais également en prise de masse pour casser votre routine d'entraînement et choquer vos muscles ! Dropsets, bisets, pompes claqués, pompes enchainées... une séance super intense pour une congestion maximale





JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique

WEB

QUESTION ?



ÉCHEC ? ou pas ÉCHEC

Une question qui me reviens souvent est "Faut il que je travaille a l'échec?"

Comme de nombreuses autres questions en musculation la réponse ne peuvent être toute faite et on pourrait donc répondre "ca dépends!"

Avant toute chose on pourrait distinguer deux types d'échec:

■ **-Échec musculaire: celui auquel il est le plus souvent fait référence...**

Il intervient quand plus aucune répétition dans une technique propre ne peut être effectuée....

■ **-Échec technique:**

celui la est a éviter...il intervient avec l'impossibilité de continuer la série dans un style d'exécution dégradé...une technique imparfaite génère souvent des blessures donc à éviter en particulier avec les gros exercices polyarticulaires comme le squat ou le soulevé de terre qui compromettent l'intégrité de la colonne vertébrale.



Photos d'illustration : Google Images / Auteur(s) non identifié(s)

Ce qu'il faut comprendre c'est que l'échec musculaire n'est ni plus ni moins qu'un outil, une technique de travail au même titre que d'autres. On peut l'utiliser sous certaines conditions, mais il ne constitue pas la seule et unique façon de travailler et progresser. Car échec ou pas, le seul principe qui amène une progression de façon sûre et certaine c'est le principe de surcharge progressive.

Il va dépendre de plusieurs conditions et des objectifs de chacun.

Si votre objectif est l'Hypertrophie musculaire, vous pouvez travailler à l'échec musculaire sous certaines conditions:

- SI VOTRE TECHNIQUE NE SE DÉGRADE PAS
- SI VOUS NE MULTIPLIEZ PAS LE NOMBRE DE SÉRIES EFFECTUÉES À L'ÉCHEC
- SI VOUS ACCORDEZ DAVANTAGE DE RÉCUPÉRATION A VOTRE ORGANISME.

POURQUOI ?

Mon avis est le suivant, après chacun fera comme bon lui semble évidemment... L'échec musculaire est couteux pour le Système nerveux, et celui ci mettra plus de temps à récupérer que vos muscles et vos tendons. Un trop gros volume et une trop grosse fréquence au niveau de vos séries effectuées a l'échec rallongerait considérablement vos capacités de récupération.

Si aller a l'échec sur des exercices mono articulaires comme les biceps, triceps, oiseaux, élévations latérales, leg extensions et leg curl ne pose pas de problème, car ils sont peu couteux au niveau nerveux....aller systématiquement a l'échec en multipliant les séries sur de gros exercices polyarticulaires comme le squat et le soulevé de terre en revanche n'est pas du tout la même chose et constitue un moyen de griller son système nerveux, créer des usures articulaires prématurées et rallonger considérablement la récupération.

De plus, plus vous serez fort sur ces mouvements, plus vos délais de récupération augmenteront pour retirer le bénéfice de vos séances. Oui, on ne récupère pas de la même façon d'un soulevé de terre a 130 ou d'un squat a 110 kg quand on fait 75 kg de poids de corps que d'un soulevé de terre a 330 kg ou d'un squat a 300 quand on fait 100 kg. La déperdition nerveuse et l'impact osteo articulaire ne sont pas le même.

Sur ces mouvements la, l'échec musculaire s'accompagne généralement d'une dégradation technique au fur et a mesure que les reps augmentent.



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

■ Il serait donc judicieux de garder une seule série effectuée à l'échec musculaire si vous pouvez maintenir une technique parfaite, ou stopper une répétition ou deux avant l'échec si vous sentez la technique se dégrader. Cette série constituant l'objectif de séance, il suffira pour maintenir un volume de travail suffisant d'effectuer des séries retour avec un poids inférieur qui pourront être effectuées avec une meilleure technique d'exécution et amener le volume et le temps sous tension suffisant pour créer la croissance.

■ POUR LA FORCE EN REVANCHE...LE BUT EST D'ÉPARGNER LE SYSTÈME NERVEUX!



Travailler à l'échec n'est donc pas la meilleure option....

Gardez en tête que l'échec

-épuise le système nerveux: En Force on cherche à l'épargner afin d'avoir des séries et séances plus productives par la suite...inutile de retarder une récupération qui impacterait négativement sur le contenu du reste des séances

-entraîne une dégradation technique du mouvement:

Un des paramètres importants de la Force et de l'Haltérophilie c'est l'amélioration de la gestuelle, l'affinement technique, et la suppression des contractions parasites. Ce n'est pas simplement travailler lourd comme un bœuf (Oui je vous parle à vous Messieurs "Fitness Playboy Demi Squat Réseaux Sociaux" et Monsieur le gérant de la salle "Fitness Zen Bien Etre et Senteurs Ambrées"...)
Ainsi, mener des séries à l'échec et risquer la dégradation technique dans les dernières répétitions, c'est automatiser une gestuelle imparfaite que s'imprimera dans le système nerveux (apprentissage moteur) et se répercutera de façon automatique sur les séances à venir.

PARIS

DOMONT

BODYGEAR.FR
liste des magasins sur www.bodygear.fr

■ **C'est pour cela que les planifications de Force mènent rarement les séries lourdes à l'échec mais plutôt avec des systèmes d'entraînement qui permettent de garder des reps de réserve.**

Exemple: 5x5 avec sa 7 RM; 10x3 avec sa 6 RM etc.....

Cela permet un volume de travail plus conséquent mais surtout de, meilleure qualité.

■ Pour reprendre l'exemple de Louis Simmons:

Si vous effectuez 3 séries de 10 répétitions à 70% de votre maxi, il y a fort à parier que la technique se dégradera à partir de la 6^{ème} répétition.

■ **Au niveau de la gestuelle motrice il y aura donc un travail efficace à 60%**

En inversant le processus et en effectuant 10 séries de 3 à la même charge on évite la dégradation technique en supprimant la fatigue musculaire, et on retrouve un travail technique efficace à 100%, en gardant un système nerveux plus frais .

En somme, concernant l'échec:

Si vous voulez des gros muscles: vous pouvez aller à l'échec sur quelques exos d'isolation, ce n'est pas trop contraignant, à vous de voir....

Vous pouvez aller à l'échec sur une..voire deux séries "record" de gros exercices polyarticulaires comme le squat et le Soulevé de terre tant que votre technique reste parfaite....sinon évitez le...

Si vous voulez de la Force et de l'influx: gardez une à deux reps de réserve... Si vous voulez aller à l'échec sur toutes vos séries de tous vos exercices parce que "c'est plus hardcore"....faites comme vous voulez...et on reparlera de vos articulations dans quelques années.

A noter que Dorian Yates n'allait à l'échec que sur une seule série de ses exercices, ainsi que la majorité des pratiquants de HIT, Doggcrapp et autres méthodes de Low Volume Training....les autres séries n'étaient que des séries montantes d'échauffement pour préparer les articulations et le système nerveux.



CAMILLE AMOURA
Maître de Conférences
en Psychologie

WEB f t i You Tube

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).

MOI NARCISSIQUE ?

Pourquoi vous regardez-vous dans le miroir ? Pour évaluer le fruit de votre travail à la salle ? Pour identifier les parties de votre corps qui méritent d'être prioritaires dans votre programme d'entraînement ? Pour vérifier que vous êtes bel et bien musclé(e) comme vous le souhaitez ? Pour vous contempler et vous admirer ? Pour faire mieux qu'un(e) de vos ami(e) et continuer à bénéficier de remarques telles que « tu as un dos mon vieux, c'est un terrain de foot ! » ?

Beaucoup d'athlètes diront qu'ils ne se regardent pas spécialement beaucoup dans la glace, qu'ils s'entraînent essentiellement pour leur santé, qu'ils ne recherchent pas forcément l'approbation des autres, etc... Bien sûr, la modestie est valorisée socialement et avouer que l'on est narcissique reviendrait à violer ce qu'il convient de faire en société pour se faire bien voir. Pour certain(e)s auteurs et blogueur bien connus en France, les sportif(ve)s investi(e)s dans la musculation ou le Fitness s'engagent dans leur sport en partie parce qu'ils/elles ont une faille narcissique à combler. Vérifions ce que la littérature scientifique dit au sujet du narcissisme chez « nous », les passionné(e)s de Fitness et de Musculation. Sommes-nous toutes et tous narcissiques ? Quel impact sur notre motivation ?

Tout d'abord, il convient de définir ce qu'est le narcissisme du point de vue général. Pour Ackerman et al. (2011), le narcissisme recouvre trois dimensions chez les individus :

A) une attitude de leader et autoritaire « *j'ai un don naturel pour influencer les autres ; j'aime faire figure d'autorité auprès des autres* »,

B) des comportements mégalomaniaques et de l'exhibitionnisme « *j'adore être le centre de l'attention des autres ; je suis prêt(e) à faire le show si besoin* », C) l'idée que tout leur est dû et une tendance à exploiter les autres « *je trouve facile de manipuler les autres ; j'attends que l'on me traite avec le respect qui m'est dû* ».

UNE APPROCHE PATHOLOGIQUE DU NARCISSISME EXISTE ÉGALEMENT.

D'après Pincus (2010), le narcissisme pathologie repose sur deux profils qu'il convient de considérer ensemble. Le premier profil est un narcissisme de grandeur (comprenez ici une tendance mégalomaniacque), le second renvoie à un narcissisme de vulnérabilité qui permet de cacher une grande fragilité psychologique. Le narcissisme de grandeur se définit à travers 4 dimensions :

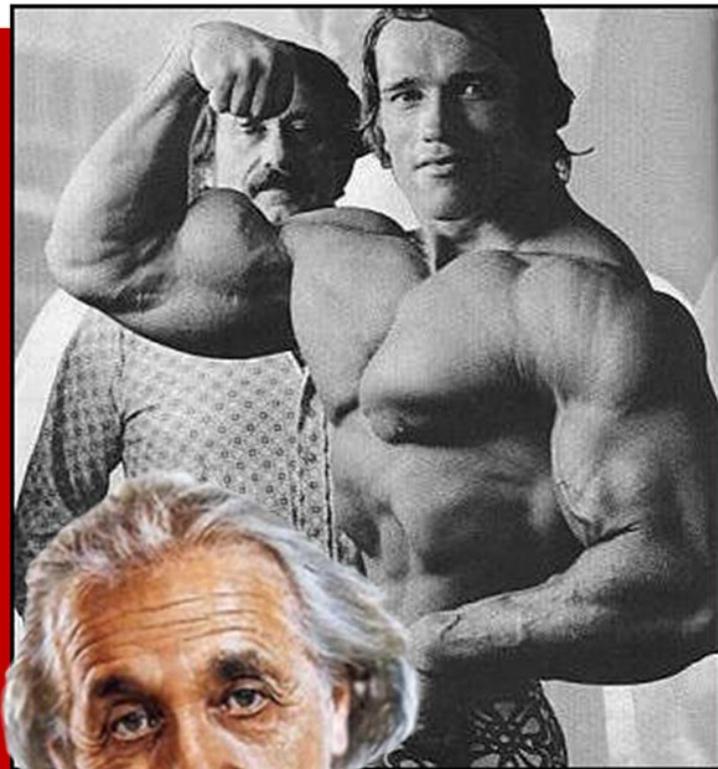
- 1) le fait d'entrer en colère lorsque les autres ne montrent pas assez de respect,
 - 2) une estime de soi contingente (qui renvoie au fait que la confiance en soi dépend du regard des autres ou de la conformité à des standards),
 - 3) le fait de se dissimuler aux autres (de cacher son vrai soi) et
 - 4) la tendance à dévaloriser autrui ou des idées.
- Le narcissisme de vulnérabilité se définit quant à lui à travers 3 dimensions :

- 1') la tendance à exploiter les autres,
- 2') le fait d'être prêt à se sacrifier pour les autres pour une cause (ou prétendre l'être) pour se valoriser et
- 3') des idées mégalomaniacques.

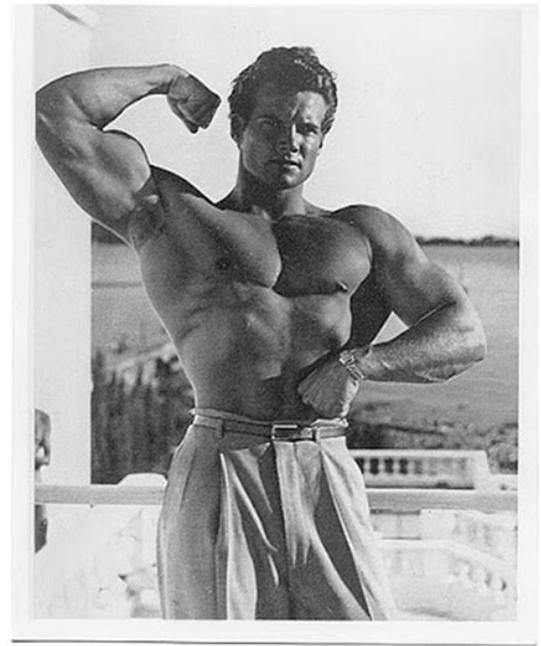
Nous pensons tous à quelqu'un que nous connaissons directement ou non à la lecture de cette classification. Et bien à présent, vous savez de quoi il en retourne.

Hommes et femmes ne sont pas égaux face au narcissisme. Les hommes sont plus enclins à la prise de risques, à la recherche de sensations fortes, à avoir une bonne estime de soi, une plus grande assertivité, à remonter le moral aux autres, à se montrer moins empathiques, à être plus stable émotionnellement, à travailler sur des choses ou des concepts plutôt qu'avec des individus, à se montrer plus autoritaires. Cela est lié au fait que ces derniers cherchent à se conformer aux stéréotypes sociaux de notre culture selon lesquels il est normal pour un homme de montrer de l'agressivité, de chercher à avoir du pouvoir, d'être un leader et de masquer ses émotions en cas de tristesse.

D'ailleurs, les hommes montrent plus fréquemment un narcissisme pathologique que les femmes. Les femmes aussi se conforment aux stéréotypes sociaux selon lesquelles elles seront bien vues d'autrui en exprimant leurs émotions, en se montrant chaleureuses, en s'intéressant aux enfants, en étant à l'écoute des autres, à ne pas se montrer agressives, intimidantes, dominantes, rebelles ou arrogantes. Vous le devinez, celles-ci montrent donc moins de narcissisme pathologique.



Du point de vue motivationnel, les études montrent que le sexe et la nature du narcissisme sont des facteurs à considérer pour être précis. Ainsi, les bodybuilders masculins narcissiques éprouvent plus de plaisir dans l'activité, plus d'affects positifs et moins de crainte d'échouer lorsque ces derniers ne sont pas en situation de compétition, tandis que ceux qui sont moins narcissiques montrent plus de motivation intrinsèque en général dans leur sport et cherchent à progresser, plutôt que de faire mieux qu'autrui. D'ailleurs, les buts que se fixent ces bodybuilders sont orientés vers la maîtrise de l'activité, plutôt que vers la popularité ou la performance. D'autres études ont mis en évidence (indépendamment du sexe) que le narcissisme et le perfectionnisme étaient des prédicteurs de l'addiction à l'entraînement chez les athlètes Fitness et Musculation. Cela semble cohérent au regard de la chronique précédente sur le concept de passion.



Enfin, il convient de noter que comparativement aux athlètes pratiquant un autre sport que le Bodybuilding ou le Fitness, Nous sommes plus narcissiques que les autres. Et pas seulement. Une étude a montré que les Bodybuilders sont plus narcissiques que les autres sportif(ve)s, sont plus soucieux du regard des autres, sont politiquement plus conservateurs et votent plus à droite. Cela semble s'expliquer par la tendance des Bodybuilders à vouloir confirmer les stéréotypes sociaux affiliés à leur sexe, stéréotypes socialement construits et puisant leurs origines dans une société individualiste, monothéiste et libérale qui valorise la performance, la beauté et la richesse.



En conclusion, la notion de narcissisme sur laquelle nous réfléchissons aujourd'hui trouve ses origines dans la mythologie et dans la psychanalyse. Ni la mythologie ni la psychanalyse ne sont scientifiques, c'est une évidence. En revanche, c'est un concept fréquemment utilisé dans les recherches scientifiques, surtout en psychologie clinique. Personnellement, je pense que l'estime de soi reste le déterminant majeur qui influence nos interactions avec notre environnement.

Ces recherches sur le narcissisme ne reflètent que des mécanismes adaptatifs pour nous permettre de maintenir une image positive de nous-même. Mon sentiment est qu'il n'y a pas de honte à avoir une haute estime de soi, au contraire c'est même très adaptatif, cela permet d'être leader et d'avoir confiance en soi (et nous savons que c'est contagieux). En revanche, ces recherches sur le narcissisme nous enseignent, une nouvelle fois, que la dépendance au regard d'autrui conduit à une moins bonne santé psychologique. Et oui, Diogène de Sinope avait raison et mérite d'être mieux connu !

Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., & Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment, 18*, 67–87. doi: 10.1177/1073191110382845

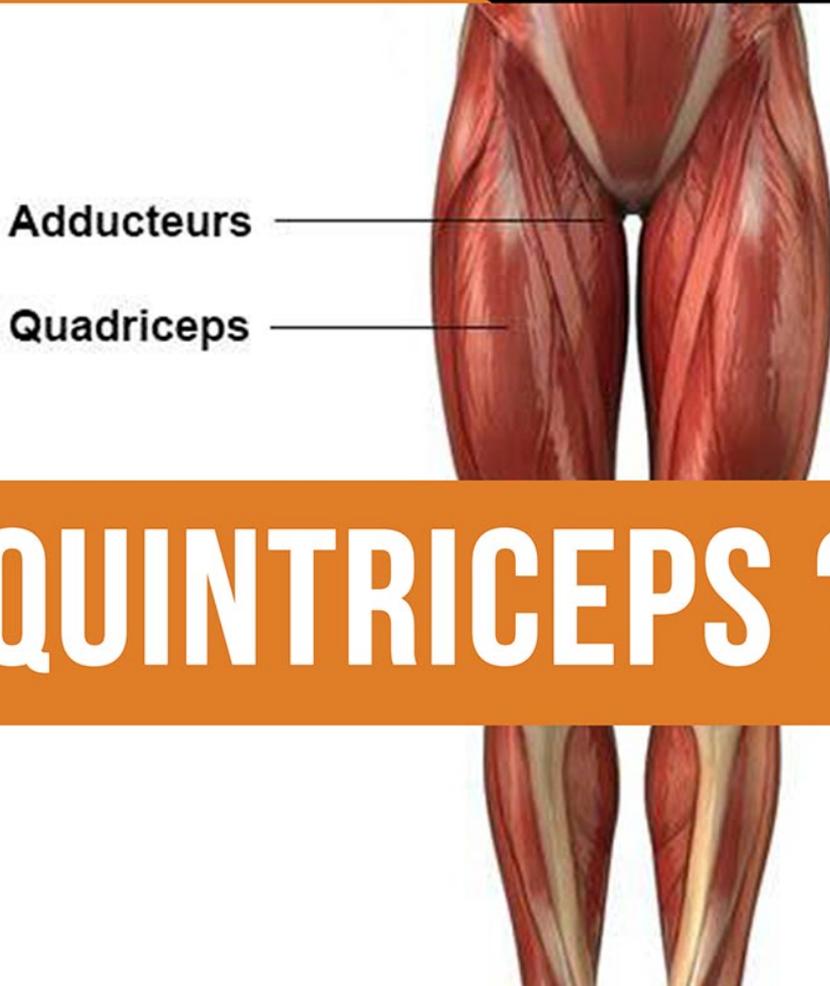
Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 421–446. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215



ALESSANDRO MAESTRONI
Etudiant en ostéopathie
Coach sportif

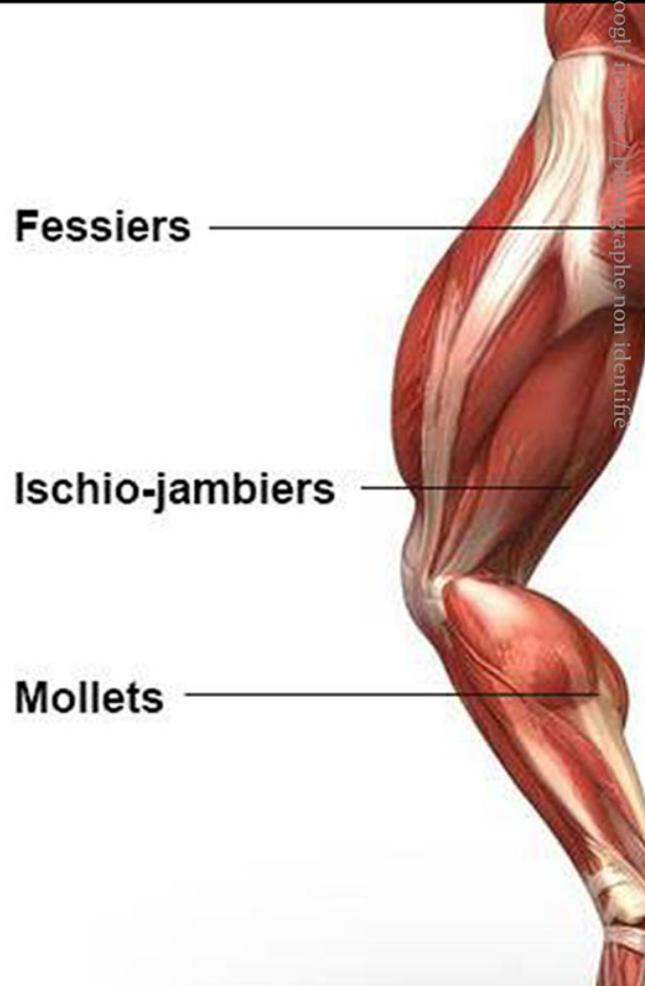


OSTÉOPATHIE



Adducteurs

Quadriceps



Fessiers

Ischio-jambiers

Mollets

QUINTRICEPS ?

Comme on le sait tous notre corps est parcouru de muscle soutenant notre masse osseuse, nous permettant ainsi de nous mouvoir. Comme peu de gens le savent nos muscles ne sont pas comme dans les livres. Ils ne sont pas aussi rectilignes qu'on le croit, parfaitement droit, oblique, torsadé. Ils ont été simplifiés pour améliorer notre compréhension de l'anatomie et de la biomécanique.

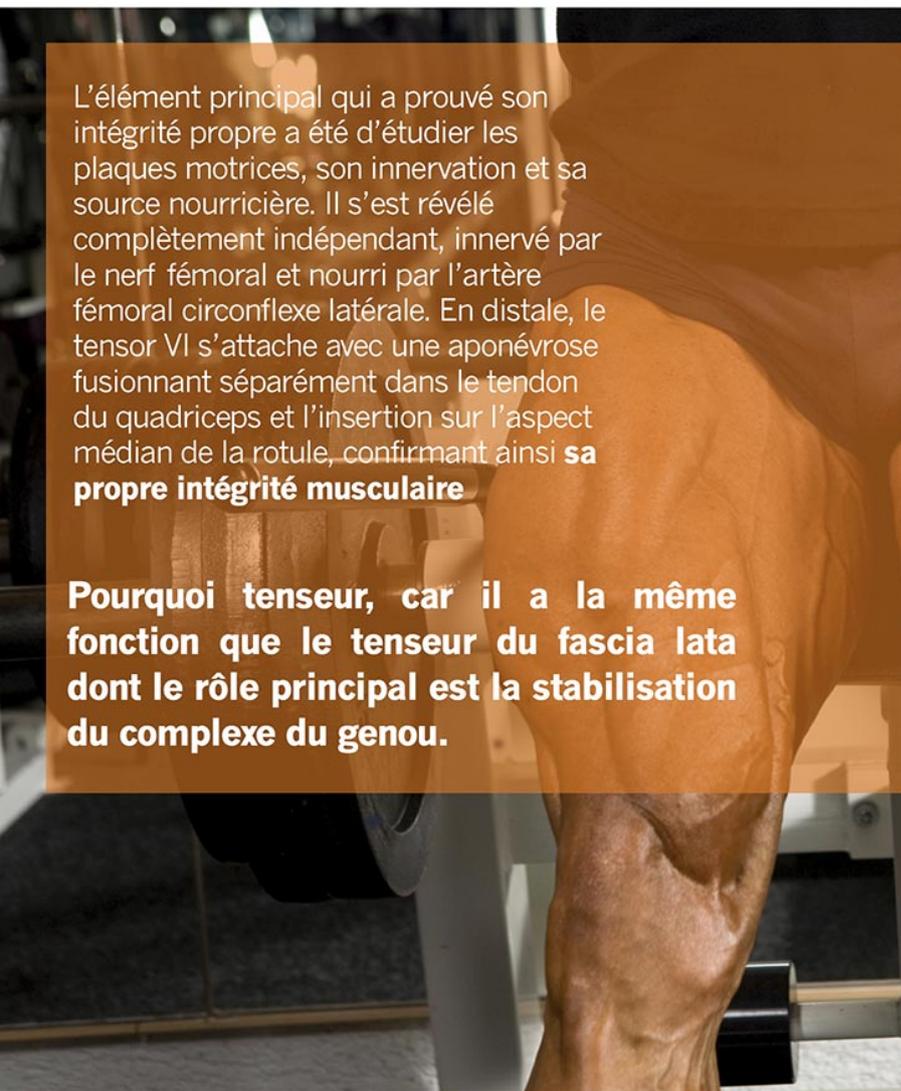
Dès Krause en 1880 et ses recherches sur l'appareil locomoteur et plus spécifiquement sur le quadriceps, on a pu développer nos connaissances sur ce paquet musculaire que nous aimons tant sur le stage (sur les scènes de compétitions culturiste). De nouvelles études apparaissent régulièrement, nous apprenant à chaque fois de nouvelles choses sur les quadriceps et sur leur fonction biomécanique. C'est ainsi que depuis janvier 2016 un groupe de chercheurs dont le chirurgien Grob K c'est penché de nouveau sur la question de ce nouveau muscle faisant partie du quadriceps.

Comme est décrit notre quadriceps dans les manuels d'anatomie, le quadriceps est composé d'un tractus ilio-tibial ainsi que de 3 vastes (interne, intermédiaire, externe). Cependant, des chercheurs ont découvert un nouveau muscle « Tensorien » entre le vaste latéral et le vaste intermédiaire, et ainsi dénommé le TENSOR VI. L'objectif initial des recherches étant de préciser si ce Tensor était une variation du vaste latéral ou du vaste intermédiaire ou séparé de l'appareil extenseur.



L'élément principal qui a prouvé son intégrité propre a été d'étudier les plaques motrices, son innervation et sa source nourricière. Il s'est révélé complètement indépendant, innervé par le nerf fémoral et nourri par l'artère fémoral circonflexe latérale. En distale, le tensor VI s'attache avec une aponévrose fusionnant séparément dans le tendon du quadriceps et l'insertion sur l'aspect médian de la rotule, confirmant ainsi sa propre intégrité musculaire

Pourquoi tenseur, car il a la même fonction que le tenseur du fascia lata dont le rôle principal est la stabilisation du complexe du genou.



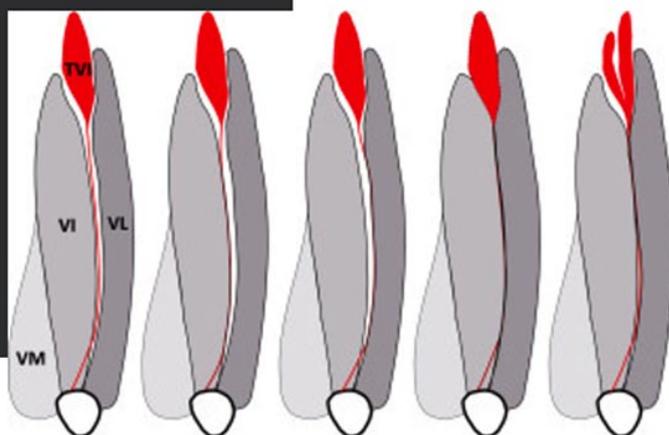
Lors de cette découverte pas moins de 4 chefs différents ont été découverts

Type indépendant

Type VI

Type VL

Type commun



Independent Type 42% n=11	VI-Type 23% n=6	VL-Type 19% n=5	Common Type 15% n=4	Two muscle bellies n=5
--	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

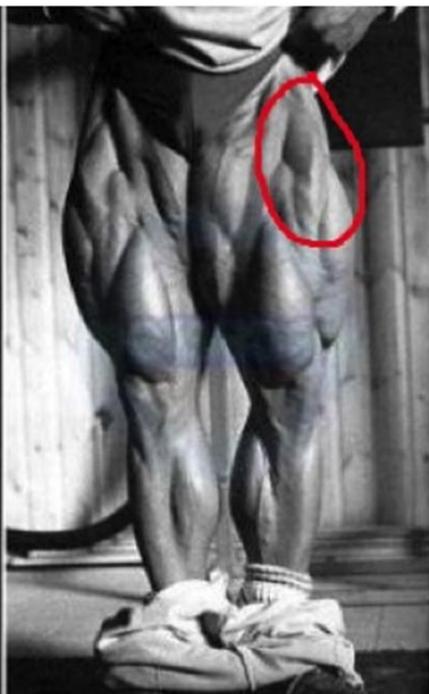
VM : Vaste médian
VI : Vaste intermédiaire
VL : Vaste latérale



« Les dessins schématiques montrent les différents types de TVI et ses variations par rapport aux interactions avec VI et VL. Dans 42%, l'aponévrose et le ventre musculaire du TVI se distinguent nettement des aponévroses de VI et VL (type indépendant, voir également la figure 1). Dans 23% (n = 6), l'aponévrose de la TVI est passée inséparablement dans l'aponévrose du VI (VI-type) et dans 19% (n = 5), elle peut être séparée du VI mais pas de la VL (Type VL). Dans 15%, les VL, TVI et VI présentait une origine commune, à peine divisible, entre la ligne intertrochanterique et le plus grand trochanter (type commun). Dans cinq cas, il y avait deux ou plus de petites lamelles musculaires intervenantes de la TVI. »



Localisation d'un tensor VI sur le roi du Legs : TOM PLATZ



PARIS

DOMONT

BODYGEAR.FR

liste des magasins sur www.bodygear.fr

MERCI pour vos likes - partages - commentaires



Quelques retours de l'édition
N°52 / Septembre 2017



Thierry Bayala Vraiment hâte de lire tout ça. Des thèmes qui sont moteurs de ma curiosité ces temps ci.

Bravo **Eric Rallo Giudicelli** ainsi que toute l'équipe car c'est du gros travail de toujours réussir à proposer des thèmes aussi intéressant. Ce qui prouve une fois de plus que le culturisme de par sa complexité est un sport où l'on apprend et apprendra toujours.

Félicitations à toi aussi mon cher **David Andrieu** pour ton palmarès qui grimpe avec qualité. #KingOfCover.



Phil Ed Vraiment encore une fois Bravo pour ton travail et tout ce que tu apportes à ce sport **Eric Rallo Giudicelli**. Merci 🙏



Olivier Florimond Yes yes yes! Merci à toi **Eric** et à toute ton équipe. Reste plus qu'à trouver du temps pour le lire lol Quoiqu'il en soit, c'est liké & partagé



Krys Fit 😍 Trop au TOP 📈📈📈 Ma **Clara** le travail paye toujours, tu l'as bien mérité Superbe couverture la class' 🤩❤️👍👍👍



Matti Benh top!!!!!! ce soir en mode le lecture !!:);)



Jp Vau je l'ai partagé chez **Fitness Nations - Musculation Nutrition** comme d'habitude! avoir un gratuit fitness de cette qualité c'est fou 😊 merci **Eric**



Sam Nour Super Mag



Christophe Kyokushin OSU et FORZA



Kevin Girard 👍👍 top !!



Cathare Ed Merci à vous



Christophe Burie Merci fitness mag 🙏



Anthony Favart MERCI toujours o top



Nadia Zouari Bravo à Vous 👍👍🙏 je partage

FITNESS MAG



Depuis Juillet 2013 !