

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

FITNESS MAG

EDITION N°62 / 07-2018

**LA RELÈVE,
LE NOUVEAU GUERRIER !**

THÉO LEGUERRIER

La Galerie Photographie

**MUSCU
VS ÉTUDES,
C'EST POSSIBLE ?**

**LES
SALONS DU
FITGAME**

DOSSIER

LE MAGNÉSIUM


VITESSE
DE PERTE
DE GRAISSE

**COMMENT
UTILISER
LA VITAMINE **V** ?**

?

**SE MUSCLER
EN JEÛNANT**

mythe **VS**
réalité
physiologique

**MÉDECINE CHINOISE
ET PHARMACOPIÉE**

ZOOM :
**LES FENTES À LA POULIE BASSE
POUR DES CUISSSES &
DES FESSIERS GALBÉS**



© FITNESS-MAG.FR

Fitness Mag N°62
Ce numéro vous est
OFFERT par



**LE CONFORT DE
S'ENTRAÎNER
CHEZ SOI !**



3% de remise
avec le code **ER03**



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28€ / mois.***

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI



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

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



MARC
VOUILLOT
Force athlétique
Formateur
Preparateur physique



FRED
MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID
ANDRIEU
Photographe
Journaliste



CHRISTOPHE
CORION
Reporter



VÉRONIQUE
UCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



ERWANN
MENTHEOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



HERVÉ
COSTA
Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



JUANITO
H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI
BE hacamuse
pratiquant
Force Athletique



DAVID
COSTA
Coach sportif



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH
DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL
JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC
MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine



CAMILLE
AMOURA
Maître de
Conférences
en Psychologie



ALESSANDRO
MAESTRONI
Etudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN
MY FITWORLD
Etudiant en medecine
Youtuber Musculation



ANTHONY
BERTHOU
Nutritionniste
spécialisé
en micronutrition



BERNARD
DATO
Ecrivain



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



SEBASTIEN
LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



EMMANUEL
WEILL
Coach sportif
IFBB PRO



ROULAM
BOUIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion

© 2018 FITNESS MAG



FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Marc Vouillot - Fred Momp - David Andrieu -
Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann
Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito
Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony
Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Will
Janssens - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric
Delavier - Paul Matthieu Chironi - Camille Amoura -
Alessandro Maestroni - Anthony Berthou - Bernard Dato -
Thierry Casanovas - Sebastien large - Karen Felix -
Emmanuel Weill- Roulam Boudiba - Ivan My Fitworld**

MEMBRES D'HONNEUR : Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit, Jennifer Dennion.

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.

#62
FM



THÉO LEGUERRIER
La Galerie Photographie

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR

BODYFIT - MONS

Salon du body building et des passionnés du fitness
Bodybuilding en fitness beurs



+ Championnat de Belgique Bodybuilding
+ Belgische kampioenschap Bodybuilding



26 Oct. 2018

- > 14-22h pour les professionnels
- > 14-22u voor professionals

27- 28 Oct. 2018

- > 10-22h grand public
- > 10-22u groot publiek

www.bodyfitmons.be



ÉDITORIAL

#62
FM

Connais-toi toi même »...

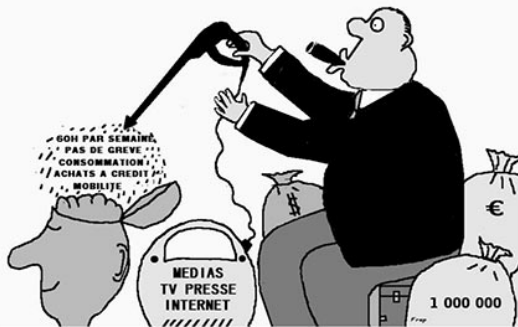
Pensez à vous prioritairement !



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

Mes chers lecteurs(trices),

NON AU BOURRAGE DES GRANES !



Depuis notre petite enfance, au travers d'un système scolaire, parfois inadapté à la physiologie infantile, qui ne demande qu'à s'exprimer en courant, jouant et découvrant le monde qui nous entoure plutôt que de rester assis sur une chaise 8 heures durant... Tout au long d'un cursus secondaire et universitaire nous abreuvant jusqu'à l'ivresse d'informations rébarbatives et bien éloignées de nos dispositions et aptitudes intrinsèques ou tout simplement désirs réels...

Alors, certes, peut-être, suis-je conditionné par ma récente et tardive paternité, peut-être que l'approche de la cinquantaine m'oriente inexorablement vers un bilan objectif et vers la certitude que l'enseignement actuel n'est pas forcément le bon, car il est l'inverse de l'individualisation, mais au contraire d'une transmission de « savoir » généraliste et trop souvent inadaptée.

Pourquoi ce parallèle entre l'éducation scolaire et le magazine que je mets en avant avec toute mon équipe mensuellement ?? ...

Et bien parce que je suis « fatigué » de lire ou entendre qu'en culture physique, il faut faire absolument ceci ou cela, que c'est ainsi et irréversible ! Pourtant, l'expérience m'a prouvée qu'en matière d'entraînement en l'occurrence, il peut y avoir autant de variantes et adaptations, fussent-elles infimes, qu'il y a de pratiquants.



disponible sur notre site
www.snackfit.fr



Savoir prendre du recul et faire preuve d'objectivité...

Comme je ne cesse de le répéter, et sans égoïsme, **PENSEZ à VOUS PRIORITAIREMENT** en tant qu'individu **UNIQUE** et non à un banal « copié-collé » du voisin de club ou pire encore, un pseudo plagiat des champions de magazine ne tournant pas qu'à l'eau claire...

Si vous n'avez pas assez de recul et de connaissance pour être objectif envers vous-même, rapprochez vous d'un professionnel (digne de ce nom) et procédez avec lui à un **CHECK UP GLOBAL !** (anato-morphologie, bilan de santé, antécédents, mode de vie actuel...) et peut-être qu'au final, vous constaterez que pour connaître la progression sportive tant attendue, il est plus important de bien se connaître, prendre un peu de recul sur les erreurs commises jusque-là et apporter les modifications « personnelles » nécessaires.

Enfin... arrêtez par pitié, de citer tous les pseudos coachs - YOUTUBERS à la mode et leurs conseils généralistes (parfois très dangereux) à grand renfort d'applications, programmes « SECRETS »ou je ne sais quoi encore !



-15%
Code de réduction:
AB15



SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°62

3 equipe fitness mag

6 preface

8 sommaire

9 les salons du fitgame

15 théo leguerrier

22 coach des stars

27 julie paolin

32 telechargez le magazine

33 la sèche ?

37 planification strongman b6

39 coaching scénique

42 corps soufflant et suant

45 60 millions de consommateurs

46 review : les secrets de la sèche

47 training cuisses (reprise)

48 soutenez fitness mag sur tipee

49 se muscler en jeûnant ?

50 médecine chinoise et pharmacopée

52 muscu vs etudes

53 interview maxime yedess

59 sebastien velon

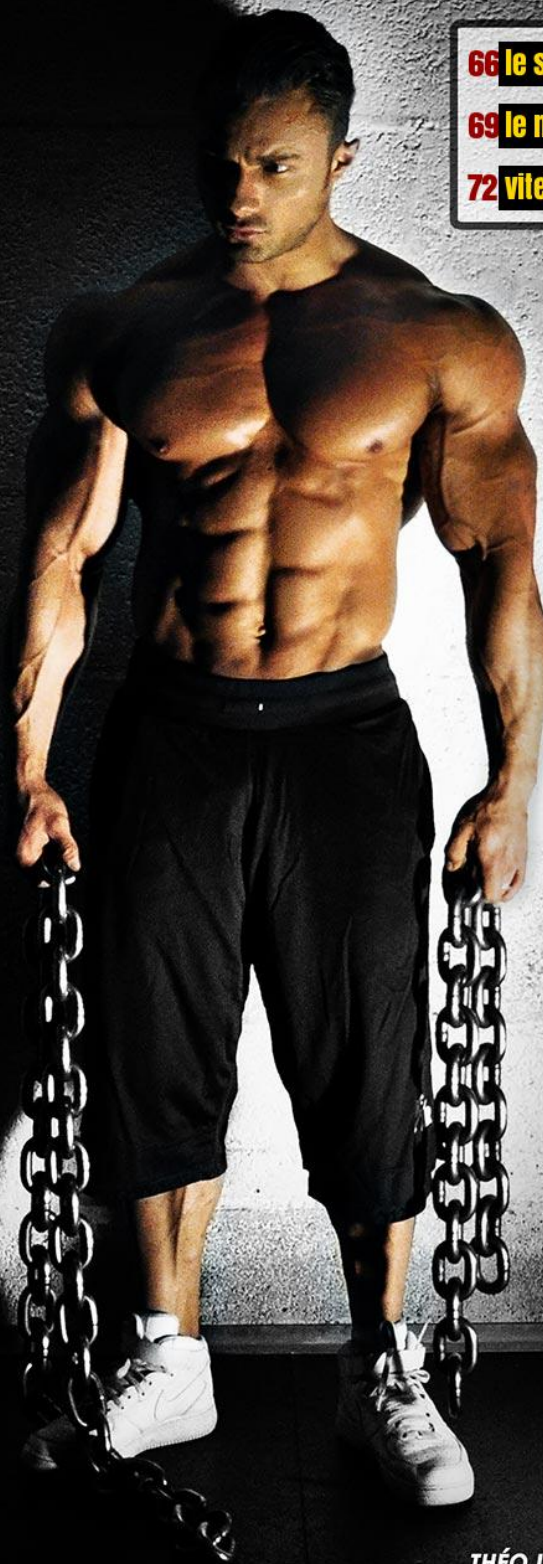
62 les conseils de frederic delavier

63 comment utiliser la vitamine v

66 le soulevé de terre

69 le magnésium

72 vitesse de perte de graisse



THÉO LEGUERRIER



Crédit : La galerie Photographie



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



A vrai dire, la notion de **FITGAME** me semble trop évasive car elle caractérise globalement le marché gigantesque des sports de la forme.

Pourtant, cette appellation a le mérite de caractériser autant les activités sportives, leur contexte social que commercial.

Sports et marchés sont associés en un seul terme, c'est assez pratique finalement.

Un des aspects du Fitgame concerne d'ailleurs le marché des compléments alimentaires et autres nutraceutiques (nutriments santé). En Europe, la somme du milliard d'euros de chiffre d'affaires a déjà été dépassée depuis quelques années. À ce sujet, vous n'êtes pas sans savoir que des salons se tiennent un peu partout en Europe, notamment en France, en Allemagne, en Espagne, en Italie ou au Royaume-Uni.

LES SALONS EUROPÉENS COMME LE FIBO OU L'ARNOLD CLASSIC PRENNENT UNE DIMENSION MONDIALE

Le plus grand salon des sports de la forme et du fitness se tient en Allemagne depuis 1985. Acronyme de « **Fitness Boom** », le **FIBO** porte bien son nom puisque la croissance du salon – qui reflète aussi celle du marché – progresse à une vitesse fulgurante.

Cette année, c'est plus de **143000 visiteurs** qui se sont donnés rendez-vous à Cologne durant 4 jours pour assister à un salon devenu gigantesque (1133 exposants sur 160 000 m²).



Et s'il reste encore de la place pour de nouveaux exposants, le Parc des Expositions de Cologne (numéro 1 devant Berlin en termes d'espace commercial disponible) est déjà bien occupé.

À vrai dire, s'il y a vraiment un salon à faire en Europe, **le FIBO sera toujours la première destination des amateurs de sports de la forme.** C'est le numéro un car toutes les activités y sont représentées : Bodybuilding, compléments alimentaires, alimentation, machines, matériel de musculation, fitness, matériel pour salles du casier jusqu'au tapis de sol, nouvelles tendances, etc.

Comptez 3 jours de visites si vous voulez vraiment tout faire. Le jeudi et le vendredi sont réservés aux professionnels du domaine, le week-end est accessible à tout public.



10 ANS DE VISITE AU FIBO QUI COMMENCE PASSABLEMENT À ME LASSER...

Personnellement, cela fait plus de 10 ans que j'y vais et ce salon ne cesse de m'étonner.

Pourtant, le FIBO commence un peu à me décevoir. Trop d'exposants, trop d'inertie et d'inepties purement commerciales avec une absence toujours plus grande de réelles nouveautés qui ne me donnent plus l'envie de m'y déplacer.

Par le passé, j'évitais le Body Fitness de Paris par ce que le FIBO se tenait deux semaines plus tard à Essen et actuellement à Cologne. Je m'étais d'ailleurs rendu au Body Fitness en 2016 en étant très déçu par l'espace ridiculement petit qui était consacré à notre sport.

Un gros changement en 2018 en termes d'espace, d'exposants (français et européens) et d'activités (cours, conférences...) m'a redonné l'envie de m'intéresser au salon parisien. Notez que Reed Exhibitions, organisateur d'événements et de salons, organise le FIBO en Allemagne et le Body Fitness en France (Reed Expositions).



L'ARNOLD CLASSIC DE BARCELONE EST BIEN PLUS CONVIVAL QUE LE FIBO

CLASSIC



Autre salon remarquable et qui mériterait d'être un peu plus visité par les français, c'est l'Arnold Classic de Barcelone. Lui aussi a bénéficié de quelques changements en peu de temps, notamment en termes d'espace alloué aux exposants et aux compétitions. Par rapport au FIBO, l'Arnold Classic est quand même plus petit mais un peu plus grand que le Body Fitness. Il s'étend sur l'espace d'un gigantesque espace fermé où les exposants de compléments alimentaires sont majoritaires par rapport aux grandes marques de machines et de matériel comme Technogym, Panatta, etc.

L'Arnold Classic présente l'originalité de présenter des compétitions durant toutes les journées d'exposition. Le dernier jour se tient la compétition des professionnels avec les poids lourds du bodybuilding. L'ambiance y est plus détendue qu'au FIBO, on est assez loin de la rigueur germanique mais l'Arnold Classic a moins d'intérêt pour les professionnels. Néanmoins, vous êtes à Barcelone, une visite à l'Arnold Classic est aussi une bonne occasion de profiter de la plage. Il vous suffira de prendre le métro... La ville est quand même beaucoup plus étendue que Cologne, prévoyez de bonnes chaussures car vous risquez de marcher pas mal...

SUB ZERO



LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX

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

1,6 KG



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





LE VITAFOODS DE GENÈVE, LE SALON DES PROFESSIONNELLS DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA NUTRITION (SPORTIVE)



Autre lieu, autre ambiance, le **Vitafoods de Genève** est le plus grand salon européen de l'agroalimentaire, de l'alimentation de demain mais aussi, de facto, de la nutrition sportive. C'est au Vitafoods que vous rencontrerez les grands groupes et leurs milliards de CA qui fournissent les marques de vos compléments alimentaires, Optimum Nutrition, BSN, Olymp, Now Foods, NHCO, Dymatize, EAFit, etc.

Ici, le ticket d'entrée au salon avoisine les 150€ mais nous sommes entre professionnels (et en Suisse).

Ici aussi, vous ne subirez pas 5000 watts de musique assourdissante ni l'esbroufe des athlètes qui vous balancent des petits sachets de protéine au visage, un peu comme je jeterai du pain au moineau dans mon jardin.

LA NUTRITION SPORTIVE PREND UNE PLACE DE PLUS EN PLUS IMPORTANTE AU VITAFOODS



Non, rien de tout cela à Genève. Par contre, vous y rencontrerez par exemple DSM (Peptopro®), AlzChem (Creapure®) ou les laboratoires Olymp qui fournissent la marque du même nom. Tous les ans, les grands groupes asiatiques, européens et américains sont pratiquement tous présents au Vitafoods. Salon passionnant s'il fallait en choisir un seul (du moins pour les professionnels), le Vitafoods a lui aussi subi une métamorphose stupéfiante en seulement deux ans. L'espace du salon a pratiquement doublé et la mentalité a bien changé également. J'ai eu l'impression que les asiatiques avaient moins envie de copier mais qu'ils se mettaient, eux aussi, à innover. Mon ressenti quant à l'évolution du Vitafoods était donc assez favorable. Évidemment, si vous voulez comprendre quelque chose au marché des protéines en poudre, des nutraceutiques et autres aliments fonctionnels, c'est au Vitafoods qu'il faut être, et certainement pas au FIBO...

L'innovation se rencontre à Genève et je m'y sens comme un poisson dans l'eau. À l'opposé, le mercantilisme forcené du FIBO m'éloigne tous les ans un peu plus de Cologne. Quant au Body Fitness, j'ai vraiment été très positivement surpris par l'organisation du salon. Cependant, je regrette toujours de ne pas croiser grand monde au Vitafoods. Pas de Youtubeurs et autres bavardages sur le fameux Fitgame... C'est dommage car c'est essentiellement là que la connaissance se prend et se partage sur l'innovation de la nutrition sportive.

Eric Mallet

Vitafoods™
Europe





CHRISTOPHE
CORION
Reporter



THEO

PORTRAIT

LE GUERRIER

Photothèque : La Galerie Photographie et Mathias Busse

LE NOUVEAU « GUERRIER »

Tout proche de décrocher sa carte professionnelle, **Théo Leguerrier** représente l'avenir du bodybuilding français. Auteur d'une superbe progression physique, ce n'est qu'une question de temps pour qu'il atteigne son objectif. Attention, la relève arrive



THEO LEGUERRIER
Né le : 10 MARS 1992
Poids : 110Kg / 122Kg
Taille : 1,78m
Sponsor : Eric Favre

Christophe Corion : Bonjour Théo, la fin d'année 2017 a été très satisfaisante pour toi avec une 4^{ème} place à Monde et un Top 5 à Olympia amateur, que t'a-t-il manqué pour pouvoir être sur le podium où remporter la victoire ?

Théo Leguerrier : Bonjour à tous, c'était mes premières compétitions de la saison avec un physique complètement différent (10 Kg de plus que l'année précédente) il faut donc trouver les bons réglages et également se faire connaître du jury international.

C.C. : Quels sont les détails au point de vue nutrition et entraînement quand tu te prépares pour décrocher ta carte pro ?

T.L. : Rien n'est laissé au hasard, ma période de régime a été beaucoup plus longue et progressive, je me suis vu aller à la salle 2 à 3 fois par jour si nécessaire cardio inclus. J'ai aussi mangé beaucoup plus tout au long du régime pour conserver mes acquis en masse musculaire.



Photo by Mathias Busse



“ il faut trouver les bons réglages et se faire connaître du jury international ”

CC : Début 2018, tu frappes un grand coup en remportant le WNT Classic en, Tunisie en catégorie poids lourds. Comment s'est déroulée ta victoire ?

T.L.: Merci, durant cet événement, j'ai présenté ma meilleure condition de l'année. A quelques jours de la compétition tout se déroulait comme prévu. J'ai pris conscience de mon niveau lors de la pesée dans le regard des concurrents ainsi que celui des organisateurs. Sur scène j'étais en pleine confiance je savais que mon physique suivait (Quel bonheur !!!)

CC : A ce moment là tous les espoirs sont permis pour la carte pro, pas trop déçu d'échouer de si peu ?

T.L. : Bien entendu j'étais déçu. Je pensais sincèrement pouvoir la décrocher. C'est à la fois rageant de la manquer à seulement 1 point mais cela veut aussi dire que j'en ai le niveau et que j'en suis proche.

“ Pour être lourd il faut être capable d’engloutir un grand nombre de calories propres par jour et cela pendant des mois ”



Photo by Mathias Busse

Christophe Corion : En moins de deux ans, tu as pris plus de 10 kg de muscles, qu’as tu changé dans ton entraînement et la nutrition ?

*Théo Leguerrier : Auparavant je n’avais jamais été suivi sur du long terme. Il y a deux ans, j’ai commencé à me faire suivre par **Julien Suel**. J’ai donc travaillé avec sérieux pendant plus d’un an, j’ai du passé par une prise de masse où j’ai énormément mangé. L’alimentation a vraiment été la clé.*

Pour être lourd il faut être capable d’engloutir un grand nombre de calories propres par jour et cela pendant des mois. Ce qui n’est vraiment pas chose facile. En ce qui concerne l’entraînement, l’important est d’y mettre le plus d’intensité possible. Et également de travailler selon sa structure.



Théo et Julien Suel

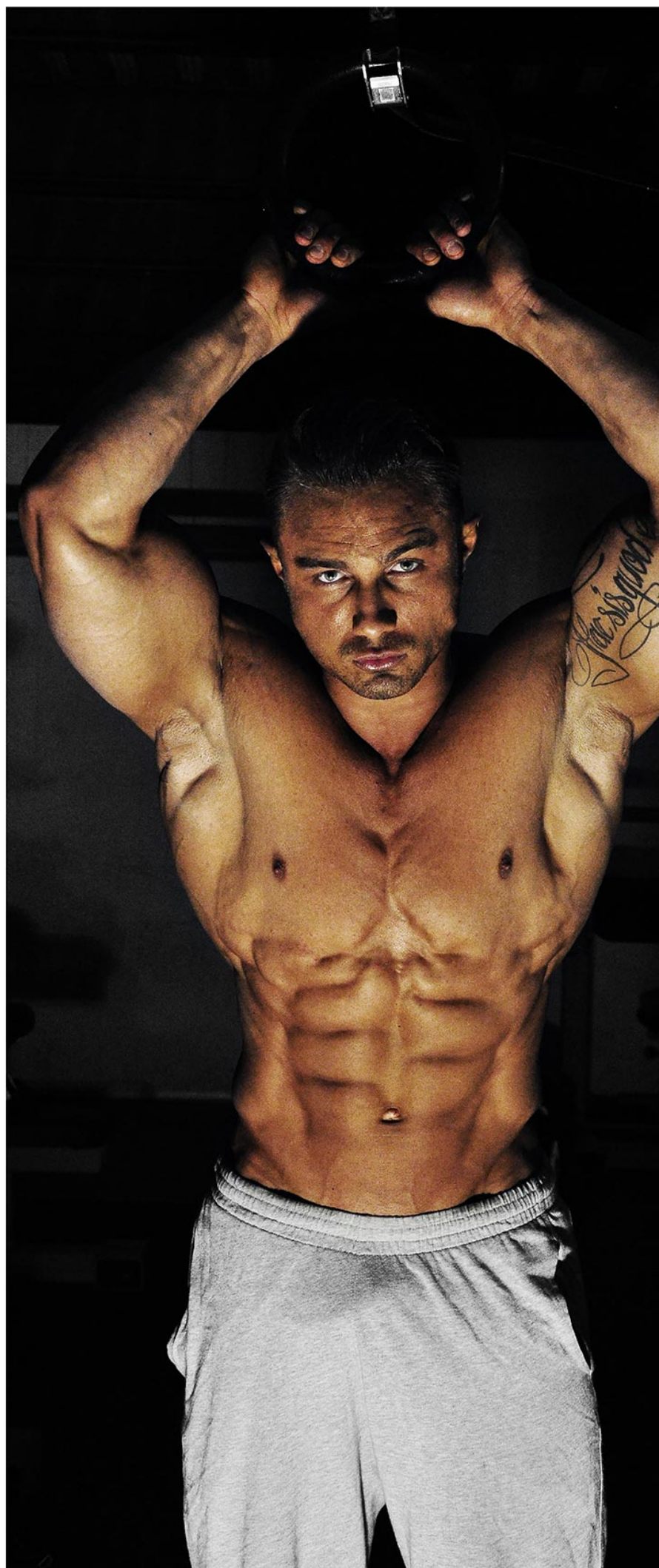
Christophe Corion : Quels seront tes prochains objectifs ?

Théo Leguerrier : Pour le moment je n'ai pas de dates fixées, mais je pense retenté ma chance cet été ou en fin d'année. Pour l'instant, je vais reprendre un peu de poids.



C.C. : Quelles parties de ton physique tu devras encore améliorer ?

T.L. : Il faut que j'améliore encore mes bras, mes dorsaux de face, mon haut de pecs et aller chercher encore plus de rondeurs et de densités.



Christophe Corion : Impossible pour toi de ne pas évoquer ton coach Julien Suel, que représente t-il pour toi et que t'apporte t-il dans votre collaboration ?

Théo Leguerrier : Au début de notre collaboration, j'ai été impressionné par son investissement et sa passion. Il m'a vraiment fait comprendre l'importance du sérieux et des petits détails. Il est pour moi un réel soutien qui va au delà du sportif. Il m'est d'une grande aide dans les bons comme dans les mauvais moments. Nous ne sommes qu'au début de ce que nous pouvons faire ensemble. Cette aventure ce n'est pas que la mienne c'est la notre.

C.C. : Selon les spécialistes du milieu, ce n'est qu'une question de temps pour décrocher ta carte pro qu'en penses-tu ?

T.L. : J'en suis déjà très flatté, plusieurs paramètres rentrent en compte (se faire connaître, sélection des compétitions). Je compte continuer à travailler intelligemment et ainsi faire la différence, je pense être sur la bonne voie.



Christophe Corion : Dans les années 90, la France comptait sur le fameux trio Benfatto, Pastel et Benaziza , aujourd'hui il n'y a que Lionel Bélyké en pro.

La relève tarde à arriver des athlètes comme toi, Morgan Aste et Florent Dorizon ont le potentiel pour y arriver ?

Théo Leguerrier : Je ne peux que nous souhaiter de réussir et d'aller toujours plus loin. Et je pense qu'il y a plusieurs athlètes qui en ont également le potentiel à plus ou moins long terme, mais c'est un choix de vie, des investissements que tout le monde ne peut pas faire.


C.C. : Tu mesures 1,78 m et pèses 110 kg mais avec un physique proportionné et une superbe ligne, lorsque tu seras en pro quel physique comptes-tu présenter en compétition ?

T.L. : Je compte rester sur les mêmes bases, avec plus de rondeurs et de duretés; pour moi la ligne et les proportions sont primordiales. C'est de ce type d'athlètes dit « esthétiques » dont on se souvient et qui ont marqué notre sport.



contact :

mail : theoleguerrier@live.fr

instagram : [@theoleguerrier](https://www.instagram.com/theoleguerrier) 

facebook : [theo leguerrier](https://www.facebook.com/theoleguerrier) 

Youtube : [theo leguerrier](https://www.youtube.com/theoleguerrier) 



Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle

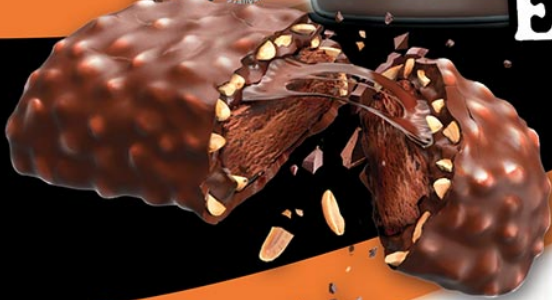


-15%
Code de
réduction:
AB15

Fit et Gourmand!
Snackfit



Sucres
Energie +



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

Marque
Française



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



VIDUVIER DAPHNÉ :
21 ans, Formation
BPJEPS, stagiaire,
En formation chez
LEPANSE Academy
et en stage chez
Fred MOMPO

LHUILIER ROMAIN : 25 ans,
BPJEPS coach, responsable
musculation de la salle
STUDIO SPORT by Fred
MOMPO.

Romain est coach sur plateau
mais aussi à domicile et athlète
plein d'avenir, il aide et
apprend aux adhérents les
bonnes techniques
d'entraînement.

“ Mon métier
c'est du détail,
une
accumulation
de détails ”

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418

DES CUISSSES ET DES FESSIERS GALBÉS POUR CET ÉTÉ

"Travail des cuisses et des fessiers au studio sport pour cet été". La salle de fitness haut de gamme numéro un à Vincennes reconnue pour ses conseils et son accompagnement de haut niveau.



FRÉDÉRIC MOMPO vous propose avec **FITNESS MAG** dans sa rubrique, une analyse de mouvements, le fonctionnement anatomique et démonstration pratique.
Ce mois-ci, Les fentes à la poulie basse avec **ROMAIN ET DAPHNÉ**



LES CUISSSES

EXERCICE : Les fentes à la poulie basse

La fonction de la hanche :

Le rôle principal de la hanche est d'assurer la stabilité du bassin sur les membres inférieurs. Elle relie le fémur au pelvis. Elle est extrêmement mobile puisque le système articulaire permet **trois degrés de liberté** :

- flexion-extension
- abduction-adduction
- rotation interne-externe

La fonction du genou :

Le genou est une articulation intermédiaire du membre inférieur, il a une mobilité importante en flexion / extension.

Sa stabilité, faible du point de vue osseux, est assurée principalement par le système ligamentaire et musculaire.

La fonction du quadriceps :

Comme son nom l'indique il comporte **quatre chefs** (faisceaux) qui se terminent sur un tendon commun. Ils s'y attachent en partie, puis forme le tendon rotulien :

- **le droit fémoral** : Il naît sur l'os coxal, sur l'épine iliaque antéro-inférieure, il descend en avant des trois chefs précédents jusqu'au tendon commun. Il franchit deux articulations : hanche et genou.

Les trois vastes :

- **le vaste intermédiaire** : il s'attache sur le corps du fémur, dans les deux tiers supérieurs. Ses fibres suivent le corps du fémur, il est recouvert par deux chefs.
- **le vaste latéral (externe)** : il est situé à la partie antéro-externe de la cuisse.
- **le vaste médial (interne)** : il est situé sur la face interne de la cuisse.

La fonction de l'ischio-jambier :

Il se situe à l'arrière de la cuisse, il se compose de **trois muscles longs** qui partent de l'ischium à l'arrière de l'os coxal et se terminent sur les os de la jambe.

Les trois muscles qui le compose sont tous les trois polyarticulaires, ils franchissent la hanche et le genou. Ils ont une action combinée sur ces deux articulations.

Deux d'entre eux sont situés à l'intérieur, ils se terminent sur le tibia :

- **le semi-membraneux** : il se termine à l'arrière et à la partie médiale du plateau tibial.
- **le semi-tendineux** : il se termine sur la patte d'oie. Il est disposé en arrière du précédent.

Et le dernier se trouve à l'extérieur :

- **le chef long du biceps fémoral** : il se termine sur la tête de la fibula



FRED MOMPO

Les muscles de la hanche :

- Les adducteurs se composent de **cinq muscles** qui occupent la partie médiale de la cuisse. Ils s'attachent sur le pubis jusqu'à la branche ichio-pubienne. Le plus haut est le **pectiné**, plus bas le **court adducteur**, en dessous de celui-ci se trouve le **long adducteur**. Les deux adducteurs suivants sont bien visibles sur un membre inférieur vu de dos :

- **le grand adducteur** : il se décompose en deux faisceaux :

le faisceau moyen : il s'enroule de la branche ischio-pubienne au fémur

le faisceau vertical : il part en arrière du faisceau moyen et descend jusqu'au dessus de l'épicondyle médial du fémur.

- **le gracile** : il naît le plus en avant du pubis, il descend verticalement le long de la cuisse et il se termine sur la patte d'oie du tibia, il est bi-articulaire franchissant la hanche et le fémur.

- **le tenseur du fascia-lata** : Il s'attache en haut sur l'épine iliaque antéro-supérieure, il se dirige en bas et se termine sur le fascia-lata qui est une longue bande fibreuse aplatie.

- **le grand glutéal** : il est un des muscles le plus volumineux et le plus puissant du corps, il se divise en deux plans : un plan superficiel et un plan profond. Il naît sur la face postérieure du sacrum et du coccyx.

- **le deltoïde glutéal** : c'est un ensemble formé par le plan superficiel du grand glutéal en arrière, le tenseur du fascia-lata en avant sur lequel se terminent ces deux muscles.

Les muscles du genou :

- **Le chef court du biceps fémoral** : ce muscle est un des faisceaux du biceps fémoral, il naît sur la ligne âpre du fémur et se termine avec le chef long du biceps fémoral, par un tendon commun sur la tête de la fibula. Son action : il fait la flexion du genou et la rotation latérale de la jambe.

- **Le creux-poplité** : il naît sur la face latérale du condyle latéral du fémur. Il descend vers l'intérieur et se termine sur la face postérieure du tibia. Son action : il fait la flexion du genou et la rotation médiale du tibia.

- **Le triceps sural** : il est le muscle le plus fort de la jambe, il est formé de trois corps musculaires qui se terminent sur une même terminaison : le tendon calcanéen (le tendon d'achille), il s'attache sur la face postérieure du calcaneus.

le chef le plus profond est le **soléaire**, il vient de l'arrière du tibia et de la fibula, il franchit deux articulations : la cheville et la sub-talaire. Il est recouvert par deux chefs plus superficiels :

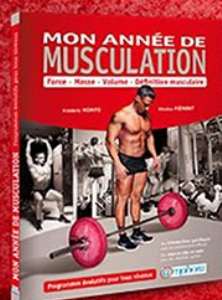
- les **gastrocnémiens** : ils viennent de la partie inférieure du fémur par un tendon qui couvre chaque condyle à l'arrière. Ils forment le galbe du mollet, en plus de la cheville et de la sub-talaire, ils franchissent le genou.

Dans l'exemple du squat : les gastrocnémiens et les ischio-jambiers travaillent en synergie sur un membre inférieur en appui, leur action sur le genou s'inverse. En effet, leurs composantes de traction s'additionnent et ils deviennent **extenseurs** du genou.



DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**



■ PRENONS EXEMPLE SUR LES FENTES A LA POULIE

1ère étape :

Face à la poulie, un pied devant jambe tendue (assez espacé de l'autre pied pour pouvoir exécuter une flexion du genou) la barre / corde entre les mains, bras tendus et gainés sur la ceinture abdominales. Le buste droit à la verticale.

2ème étape :

Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied quand il y'aura la flexion. Inspirez pour la descente en exécutant une flexion des genoux.

3ème étape :

Revenir à la position initiale (jambes tendues), pensez à bien garder le dos droit et surtout à la verticale.

Les muscles sollicités :

- quadriceps
- ischio-jambiers
- grand fessiers et moyen fessiers
- muscle sacro-lombaires
- adducteurs



CONSEILS DU COACH :

Penser à avoir une poussée avec le pied avant vers l'arrière et non vertical pour optimiser la contraction du fessier.

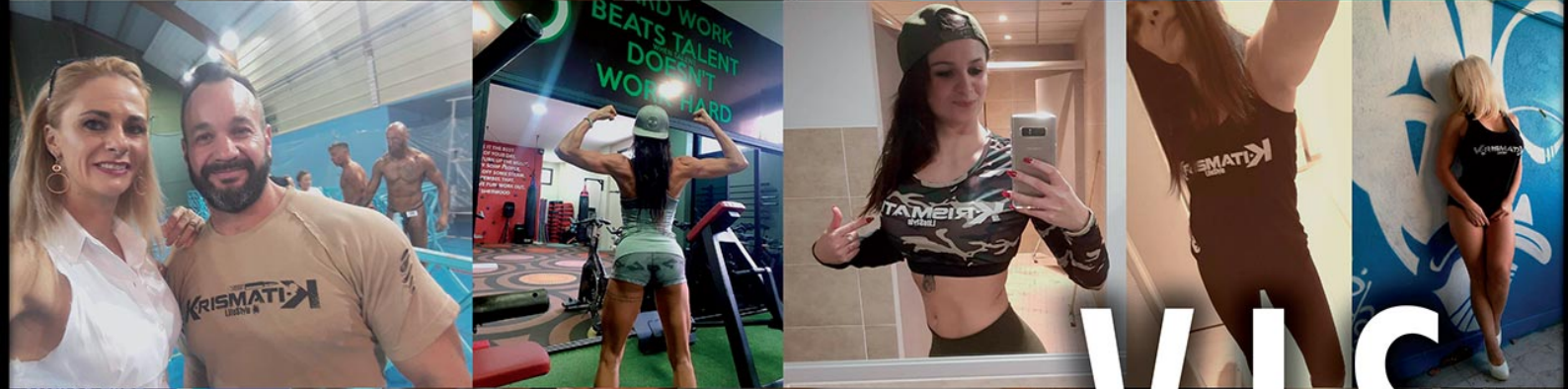
Le buste ne doit pas être penché en avant !

Et le gainage toujours activé

STUDIO SPORT BY FRED MOMPO
1 ET 3 RUE DU DOCTEUR LEBEL
94300 VINCENNES
TEL 0143744418



Le studio sport est une salle qui accueille tout les pratiquants en musculation. Éducative, sportive et d'entretien, une ambiance conviviale qui donne un esprit d'équipe à tous dans un cadre cosy avec du matériel haut de gamme.



-15% avec le code promo fitnessmag



krismatik.fr



KRISMATIK LifeStyle

VIS
TON
STYLE



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

JULIE PAOLIN

« Je suis un petit gabarit et j'ai besoin de faire du muscle »

Interview et photographies : David Andrieu
Make up & Haistyle : Sandy Ysaé et Camille Romano
Photographies d'entraînement réalisées à Mega Training (34 Le Crès)
Remerciements : Jean Mega

Esthéticienne de profession et esthétique dans notre passion, Julie Paolin donne le maximum pour atteindre la perfection.

Guerrière dans l'âme et combattante sur scène, son mélange de grâce et de force fait d'elle une redoutable concurrente. Et ce n'est certainement pas le fruit du hasard si elle a remporté le titre « toutes catégories » au dernier Musclemania Paris, après s'être imposée face à 28 bikinis, dans sa catégorie. Découverte d'une athlète acharnée et performante, qui est également une femme spontanée et attachante.

Julie en bref...

AGE : 28 ANS
TAILLE : 1,63 M
POIDS : 51 KG
PROFESSION : ESTHÉTICIENNE
VILLE DE RÉSIDENCE : GOURDON (46)
SPONSOR : FORM'ATTITUDE
COACH : MORGAN NAKISHA
PALMARÈS 2017 :
CHAMPIONNE NATIONALE AFBBN
(BIKINI -165)
GAGNANTE DU MUSCLEMANIA PARIS
(BIKINI ET TOUTES CATÉGORIES)





Gagnante de sa catégorie, Julie Paolin a aussi remporté le titre « toutes catégories », synonyme de carte Pro Musclemania.

DAVID ANDRIEU : Pourquoi as-tu voulu faire de la musculation et des compétitions ?

JULIE PAOLIN : J'ai débuté la musculation et le fitness, en 2006, avec un réel coup de cœur pour ce sport ! J'ai été séduite par l'aspect esthétique de la culture physique mais aussi par le développement de la force mentale et de résistance à la douleur obtenu grâce à notre discipline sportive. Le choix de la compétition s'est fait dans le but de concrétiser le travail fourni, mais aussi de relever un challenge. C'est aussi pour moi une manière de travailler encore plus sérieusement, en me fixant des objectifs.

D.A : Pourquoi ton choix de compétition s'est porté sur le Musclemania Paris 2017 ?

J.P. : Après avoir obtenu mon titre de championne nationale AFBAN, j'ai été sélectionnée dans le team France afin de participer à Musclemania Paris, en octobre 2017.



Julie Paolin, superbe gagnante de la catégorie bikini, au Musclemania Paris 2017.

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

JULIE PAOLIN : Personnellement, non ! Je m'imposais déjà une discipline alimentaire et un entraînement régulier avant ma participation aux compétitions. Dans le but de garder un physique en forme puisque j'ai tendance à prendre du poids facilement. Tout ceci fait donc partie intégrante de mon quotidien et de mon mode de vie. Pour moi, c'est normal d'être quasiment en préparation toute l'année.

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

J.P. : Je suis de la vieille école ! J'utilise plus fréquemment les poids libres même si je trouve un très bon équilibre avec les deux. Chaque méthode est intéressante. A utiliser en fonction de chaque personne et de ses objectifs.



-15%
Code de réduction:
AB15



DAVID ANDRIEU : Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ?

JULIE PAOLIN : Je fais très peu de cardiotraining hors saison. Certes, il est important de faire fonctionner le cœur avant chaque entraînement, avec une dizaine de minutes de vélo ou de tapis, mais j'utilise beaucoup plus le cardiotraining en période de sèche.



Un costume magnifique, une belle prestation scénique, un passage qui a séduit le public et le jury.

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

J.P. : Je lui conseille d'abord de bien choisir son préparateur physique car le feeling est extrêmement important. Ensuite, il ne faut pas oublier la passion avant la contrainte. Et enfin, c'est essentiel de toujours écouter ses envies et ses besoins. Je pense qu'il est très important de rester fidèle à soi-même et de garder ses valeurs.





Julie n'est pas seulement une championne bikini, elle est aussi un superbe mannequin !



DAVID ANDRIEU : *Quels compléments alimentaires te semblent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?*

JULIE PAOLIN : D'après moi, il faut conserver en priorité les acides aminés.

D.A : *Quelles sont les championnes qui t'inspirent, les modèles qui te motivent ?*

J.P. : Au niveau international, j'adore les physiques de Paige Hathaway, Anna Delyla ou encore Anllela Sagra. Côté français, j'apprécie celui de Clara Michel.

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

J.P. : Si je n'avais pas pratiqué le bodybuilding, je pense que j'aurais pratiqué la danse.

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

J.P. : Je suis un petit gabarit et j'ai besoin de faire du muscle. Mon objectif principal cette année est d'aller concourir

dans les compétitions du circuit professionnel Musclemania, aux USA. Je pense notamment participer au Fitness America qui se déroulera à Las Vegas, au mois de novembre prochain.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Julie via sa page facebook **Julie athlète ProMusclemania**

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

[.com/fitness-mag](https://www.tipelle.com/fitness-mag)



TELÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION



FITNESS MAG

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

ÉDITION N°62 / 07-2018

LA RELÈVE. LE NOUVEAU GUERRIER!

THÉO LEGUERRIER
La Galerie Photographique

MUSCU VS ÉTUDES, C'EST POSSIBLE?

LES SALONS DU FITGAME

DOSSIER LE MAGNÉSIMUM

VITESSE DE PERTE DE GRAISSE

COMMENT UTILISER LA VITAMINE V?

MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE

SE MUSCLER EN JEÛNANT
rhythme VS réalité physiologique

ZOOM : LES FENTES À LA POULIE BASSE POUR DES CUISSÈS & DES FESSIERS GALBÉS

FITNESS MAG

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

ÉDITION N°61 / 06-2018

LA RELÈVE. LE NOUVEAU GUERRIER!

THÉO LEGUERRIER

MUSCU VS ÉTUDES, C'EST POSSIBLE?

LES SALONS DU FITGAME

DOSSIER LE MAGNÉSIMUM

VITESSE DE PERTE DE GRAISSE

COMMENT UTILISER LA VITAMINE V?

MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE

SE MUSCLER EN JEÛNANT

ZOOM : LES FENTES À LA POULIE BASSE

FITNESS MAG

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

ÉDITION N°60 / 05-2018

LA RELÈVE. LE NOUVEAU GUERRIER!

THÉO LEGUERRIER

MUSCU VS ÉTUDES, C'EST POSSIBLE?

LES SALONS DU FITGAME

DOSSIER LE MAGNÉSIMUM

VITESSE DE PERTE DE GRAISSE

COMMENT UTILISER LA VITAMINE V?

MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE

SE MUSCLER EN JEÛNANT

ZOOM : LES FENTES À LA POULIE BASSE

FITNESS MAG

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

ÉDITION N°59 / 04-2018

LA RELÈVE. LE NOUVEAU GUERRIER!

THÉO LEGUERRIER

MUSCU VS ÉTUDES, C'EST POSSIBLE?

LES SALONS DU FITGAME

DOSSIER LE MAGNÉSIMUM

VITESSE DE PERTE DE GRAISSE

COMMENT UTILISER LA VITAMINE V?

MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE

SE MUSCLER EN JEÛNANT

ZOOM : LES FENTES À LA POULIE BASSE



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



SÈCHE

COMMENT
DOIS-JE M'ENTRAINER
EN MUSCULATION
POUR PERDRE DU GRAS



A en croire le grand nombre de personnes passant des heures sur les appareils cardio ou faisant des séries longues avec des repos très courts, des poids légers ou encore réalisant beaucoup d'abdominaux, c'est ce qu'il faut faire pour sécher.

Malheureusement, c'est faux, ce n'est pas le plus efficace. Notre coach expert en musculation David Costa vous explique comment vous entraîner lorsque vous voulez sécher et perdre du poids rapidement avec un extrait de son livre *Mon Coach Musculation*.



Dois-je faire des séries longues en musculation pour sécher ?

En sèche, il est nécessaire de réaliser des efforts plus longs que pour la prise de masse musculaire afin d'avoir un épuisement énergétique plus conséquent. Cependant, il est aussi indispensable de conserver une intensité élevée lors de vos séances pour maintenir votre masse musculaire. Malheureusement, des séries longues associées à une alimentation de « régime » sont souvent trop faible pour conserver ou développer vos muscles.

Pour sécher efficace et garder vos muscles, vous devez utiliser des techniques d'intensifications afin de cumuler plus de répétitions à des intensités plus élevées.

Par exemple, vous pouvez faire un « drop set » avec sur le même exercice : 8 répétitions lourdes enchaînées à 4 à 8 répétitions après une réduction de la charge de 10 à 20%. Soit au total 12 à 16 répétitions à une intensité située entre 70% (après la décharge de 15%) et 85% (la 1ère série de 8 répétitions). Au lieu de 16 répétitions d'affilée que seulement une intensité de 55-60% vous permettra de réaliser.



POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*



UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAÎNER À LA MAISON ET EN FAMILLE

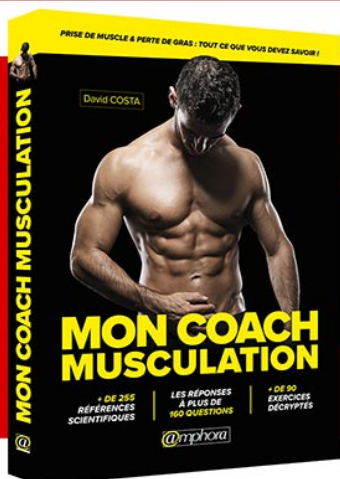
Autre point fondamental pour perdre du gras sans lequel votre entraînement ne peut vous donner des résultats : **VOTRE ALIMENTATION.**
Vous devez impérativement avoir un déficit de calories pour perdre du poids et du gras.



© FITNESS-MAG

QUEL EST LE TYPE D'ENTRAÎNEMENT RECOMMANDÉ POUR PERDRE DU GRAS PLUS RAPIDEMENT ?

En complément de votre alimentation hypocalorique (mangez moins de calories que vous en dépensez), réalisez 3 à 4 séances de musculation avec les techniques présentées ci-dessus et associez-les avec 1 à 2 séances de **high intensity interval training (HIIT)**, très efficace pour la graisse abdominale et la perte graisse dans son ensemble.



Commandez votre livre dédié par David "Mon Coach Musculation" en cliquant ICI

N°1 des ventes

Disponible en
amazon

DAVID COSTA
MON COACH
MUSCULATION

Éditions AMPHORA

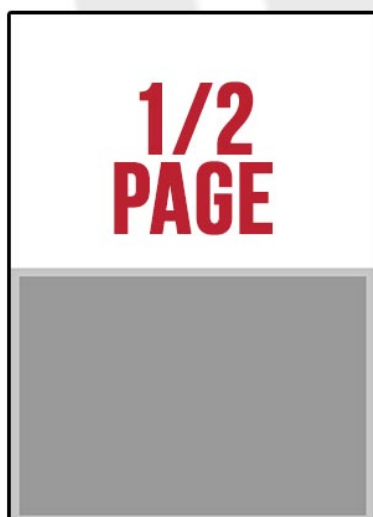
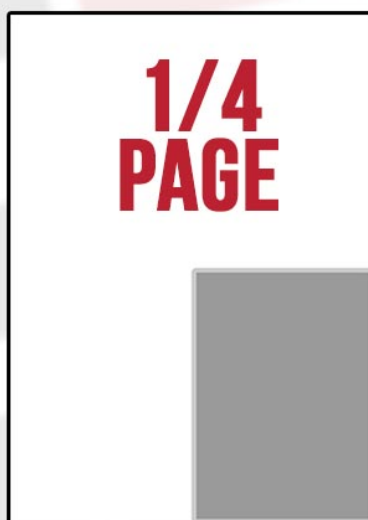
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



MARC VOUILLOT
CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



FORCE ATHLÉTIQUE



CALENDRIER 2018

DOSSIER PLANNIFICATION STRONGMAN

**6ème
partie**

Ce mois-ci, Marc Vouillot vous détail avec précision la 6ème semaine de préparation physique d'un **STRONGMAN** !

SA 14	LU 14	SA 15	LU 15	JE 16	DI 16	ME 17
DI 15	MA 15	ME 16	SA 16	VE 17	LU 17	JE 18
LU 16	ME 16	JE 17	DI 17	SA 18	MA 18	VE 19
MA 17	JE 17	VE 18	LU 18	ME 19	ME 19	SA 20
ME 18	SA 19	DI 20	MA 19	JE 20	JE 20	DI 21
JE 19	VE 18	LU 21	ME 20	VE 20	VE 21	LU 22
VE 20	DI 20	MA 22	JE 21	SA 21	SA 22	MA 23
SA 21	LU 21	ME 23	VE 22	DI 22	SA 23	SA 24
DI 22	MA 22	JE 24	SA 23	LU 23	MA 24	SA 25
LU 23	ME 23	VE 25	DI 24	MA 24	ME 25	SA 26
MA 24	JE 24	SA 26	LU 25	JE 25	VE 26	SA 27
ME 25	VE 25	DI 27	MA 26	SA 26	SA 27	SA 28
JE 26	SA 26	LU 28	ME 27	VE 27	DI 28	SA 29
VE 27	DI 27	MA 29	JE 28	SA 28	LU 29	SA 30
SA 28	LU 28	VE 29	VE 29	DI 29	LU 30	MA 31
DI 29	MA 29	SA 30	SA 30	MA 31	MA 31	
III 30	ME 30					



BLOC N°6

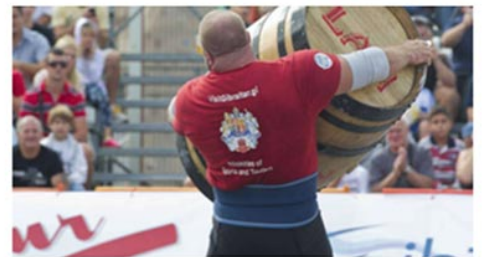
6 SEMAINES

PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

6ème période: 6ème mois préparation physique spécifique
 - Les épreuves présentées ici sont à titre d'exemples, celles-ci évoluent sans cesse il conviendra d'adapter la préparation en conséquence
 - faire une séance complète d'éirements sans forcer le dimanche matin (sur le principe PNF du contrat, relâche, étiré)
 - Prendre une semaine complète de récupération avant la compétition ou les tests.

Première semaine

1ère séance (mardi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<p>Échauffement : mobilisations articulaires générales + éirements de courte durée (5" à 7") + activation cardio respiratoire</p> <p>• DÉPLACEMENT D'OBJETS DIVERS A DÉPOSER SUR UN SUPPORT PLACE A 20M : 6 objets de 90kg à 110kg à effectuer une fois</p> <p>10' de récupération</p> <p>• TIRE DE PALETTE LESTÉE (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10 m temps de réaction, rapidité de mise en action, rythme d'exécution</p> <p>10' de récupération</p> <p>• ÉPAULE DÉVELOPPE OU JETE DE TRONC D'ARRÈRE : 1 x maximum de répétitions à 10kg en 30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>• PIERRES RONDES SUR TONNEAU (variations des hauteurs) : 1 x 110kg, 130kg, 140kg enchaînés</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>• SQUAT (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>MOLLETS A LA PRESSE VERTICALE : 3 x 10" en isométrie</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>DÉVELOPPE COUCHÉ (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>BARRE FIXE : 3 x 10" en isométrie bras à angle droit avec charge additionnelle si possible</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>PENDLAY : 3 x 10</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS : 3 x 10"</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>SOULÈVÉ DE VOITURE AVEC BRAS DE LEVIER : à effectuer une fois</p> <p>PNEU A FLIPPER : 1 x 3 flips en 1'30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>MARCHE DU FERMER (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10m</p> <p>10' de récupération</p> <p>PORTEUR D'EAU : 1 x 10m</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>



DI 14
 LU 15
 MA 16
 ME 17
 JE 18
 VE 19
 SA 20
 DI 21
 LU 22
 MA 23
 ME 24
 JE 25
 VE 26
 SA 27
 DI 28
 LU 29
 MA 30
 ME 31

ME 25
 JE 26
 SA 26
 DI 27
 LU 28
 MA 29
 ME 30
 JE 31

DI 13
 LU 14
 MA 15
 ME 16
 JE 17
 VE 18
 SA 19
 DI 20
 LU 21
 MA 22
 ME 23
 JE 24
 VE 25
 SA 26
 DI 27
 LU 28
 MA 29
 ME 30
 JE 31

JE 12
 SA 11
 DI 12
 LU 13
 MA 14
 ME 15
 JE 16
 VE 17
 SA 18
 DI 19
 LU 20
 MA 21
 ME 22
 JE 23
 VE 24
 SA 25
 DI 26
 LU 27
 MA 28
 ME 29
 JE 30
 MA 31

TÉLÉCHARGEZ LE PROGRAMME



PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

Nous présentons à titre d'exemples, celles-ci évoluent sans cesse il conviendra d'adapter la préparation en conséquence

6ème période: 6ème mois préparation physique spécifique

Les épreuves présentées ici sont à titre d'exemples, celles-ci évoluent sans cesse il conviendra d'adapter la préparation en conséquence

faire une séance complète d'éirements sans forcer le dimanche matin (sur le principe PNF du contrat, relâche, étiré)

Prendre une semaine complète de récupération avant la compétition ou les tests.

Première semaine

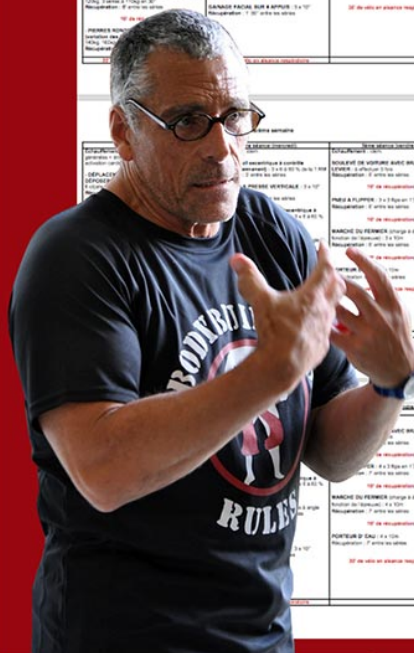
1ère séance (mardi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<p>Échauffement : mobilisations articulaires générales + éirements de courte durée (5" à 7") + activation cardio respiratoire</p> <p>• DÉPLACEMENT D'OBJETS DIVERS A DÉPOSER SUR UN SUPPORT PLACE A 20M : 6 objets de 90kg à 110kg à effectuer une fois</p> <p>10' de récupération</p> <p>• TIRE DE PALETTE LESTÉE (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10 m temps de réaction, rapidité de mise en action, rythme d'exécution</p> <p>10' de récupération</p> <p>• ÉPAULE DÉVELOPPE OU JETE DE TRONC D'ARRÈRE : 1 x maximum de répétitions à 10kg en 30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>• PIERRES RONDES SUR TONNEAU (variations des hauteurs) : 1 x 110kg, 130kg, 140kg enchaînés</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>• SQUAT (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>MOLLETS A LA PRESSE VERTICALE : 3 x 10" en isométrie</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>DÉVELOPPE COUCHÉ (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>BARRE FIXE : 3 x 10" en isométrie bras à angle droit avec charge additionnelle si possible</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>PENDLAY : 3 x 10</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS : 3 x 10"</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>SOULÈVÉ DE VOITURE AVEC BRAS DE LEVIER : à effectuer une fois</p> <p>PNEU A FLIPPER : 1 x 3 flips en 1'30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>MARCHE DU FERMER (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10m</p> <p>10' de récupération</p> <p>PORTEUR D'EAU : 1 x 10m</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>

Deuxième semaine

1ère séance (mardi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<p>Échauffement : mobilisations articulaires générales + éirements de courte durée (5" à 7") + activation cardio respiratoire</p> <p>• DÉPLACEMENT D'OBJETS DIVERS A DÉPOSER SUR UN SUPPORT PLACE A 20M : 6 objets de 90kg à 110kg à effectuer une fois</p> <p>10' de récupération</p> <p>• TIRE DE PALETTE LESTÉE (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10 m temps de réaction, rapidité de mise en action, rythme d'exécution</p> <p>10' de récupération</p> <p>• ÉPAULE DÉVELOPPE OU JETE DE TRONC D'ARRÈRE : 1 x maximum de répétitions à 10kg en 30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>• PIERRES RONDES SUR TONNEAU (variations des hauteurs) : 1 x 110kg, 130kg, 140kg enchaînés</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>• SQUAT (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>MOLLETS A LA PRESSE VERTICALE : 3 x 10" en isométrie</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>DÉVELOPPE COUCHÉ (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>BARRE FIXE : 3 x 10" en isométrie bras à angle droit avec charge additionnelle si possible</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>PENDLAY : 3 x 10</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS : 3 x 10"</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>SOULÈVÉ DE VOITURE AVEC BRAS DE LEVIER : à effectuer une fois</p> <p>PNEU A FLIPPER : 1 x 3 flips en 1'30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>MARCHE DU FERMER (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10m</p> <p>10' de récupération</p> <p>PORTEUR D'EAU : 1 x 10m</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>

Troisième semaine

1ère séance (mardi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<p>Échauffement : mobilisations articulaires générales + éirements de courte durée (5" à 7") + activation cardio respiratoire</p> <p>• DÉPLACEMENT D'OBJETS DIVERS A DÉPOSER SUR UN SUPPORT PLACE A 20M : 6 objets de 90kg à 110kg à effectuer une fois</p> <p>10' de récupération</p> <p>• TIRE DE PALETTE LESTÉE (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10 m temps de réaction, rapidité de mise en action, rythme d'exécution</p> <p>10' de récupération</p> <p>• ÉPAULE DÉVELOPPE OU JETE DE TRONC D'ARRÈRE : 1 x maximum de répétitions à 10kg en 30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>• PIERRES RONDES SUR TONNEAU (variations des hauteurs) : 1 x 110kg, 130kg, 140kg enchaînés</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>• SQUAT (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>MOLLETS A LA PRESSE VERTICALE : 3 x 10" en isométrie</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>DÉVELOPPE COUCHÉ (travail excentrique à contrôle isométrique permanent) : 3 x 6 à 60 % de la 1RM</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>BARRE FIXE : 3 x 10" en isométrie bras à angle droit avec charge additionnelle si possible</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>PENDLAY : 3 x 10</p> <p>Récupération : 3' entre les séries</p> <p>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS : 3 x 10"</p> <p>Récupération : 1' 30" entre les séries</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>	<p>Échauffement : idem</p> <p>SOULÈVÉ DE VOITURE AVEC BRAS DE LEVIER : à effectuer une fois</p> <p>PNEU A FLIPPER : 1 x 3 flips en 1'30"</p> <p>10' de récupération</p> <p>MARCHE DU FERMER (charge à déterminer en fonction de l'épreuve) : 1 x 10m</p> <p>10' de récupération</p> <p>PORTEUR D'EAU : 1 x 10m</p> <p>30' de vélo en aérobie respiratoire</p>



MARC VOUILLOT



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



LE SPORT A TOUJOURS FAIS PARTIE DE MA VIE ET LA MUSCULATION EN FAIT PARTIE DEPUIS 6 ANS DE FAÇON RÉGULIÈRE, C'EST MON MODE DE VIE. J'AI TOUJOURS ÉTÉ ATTIRÉ PAR LES COMPÉTITIONS DE CULTURISME AINSI QUE « LE CULTE DU CORPS » VOILÀ POURQUOI LORSQUE J'AI COMMENCÉ CE SPORT JE ME SUIS MIS COMME OBJECTIF CINQ ANNÉES DE PRATIQUE EN LOISIR AVANT DE COMMENCER LES CHOSES SÉRIEUSES.

FIN 2016, J'AI RENCONTRÉ MON COACH ET EN MARS J'AI FAIT MA 1ÈRE COMPÉTITION EN BIKINI FITNESS.

POUR MOI CE SPORT A CHANGÉ MA VISION SUR MOI ET SUR MA VIE. EN EFFET IL ME POUSSE À ME SURPASSER, IL FAUT AVOIR UN MENTAL D'ACIER ET ON GAGNE EN CONFIANCE ET EN ESTIME DE SOI.

LYDIA KEBLI





COACHING

SCÉNIQUE

EN SORTANT DE CE RENDEZ-VOUS J'AVAIS COMME LA SENSATION D'ÊTRE PRÊTE, PRÊTE À MONTER SUR SCÈNE SÈREINEMENT.

A MON SENS C'EST LA PERSONNE À ALLER VOIR POUR FAIRE UN ÉNORME BON EN AVANT !



MES 1ERS PAS SUR SCÈNE FURENT JUSTE TOP CAR JE RÉALISAIS MON OBJECTIF : UNE RÉUSSITE PERSONNELLE.

CEPENDANT JE N'ÉTAIS PAS À L'AISE AU NIVEAU DE MA PRESTANCE ET MA FÉMINITÉ N'ÉTAIT PAS EXPLOITÉE CORRECTEMENT.

C'EST POURQUOI EN FÉVRIER 2018 J'AI FAIT APPEL À **KAREN FELIX** POUR AVOIR UN COACHING SCÉNIQUE.

EN EFFET, ELLE M'A TOUT DE SUITE PERMIS D'ÊTRE EN CONFIANCE SUR SCÈNE : FÉMINITÉ, GRÂCE, ÉLÉGANCE ET PLAISIR SUR SCÈNE SONT LES MOTS MIS EN AVANT LORS DE CE RENDEZ-VOUS.

DE PLUS ON PASSE UN MOMENT TRÈS AGRÉABLE CAR C'EST UNE PERSONNE SIMPLE QUI CONNAIT PARFAITEMENT CE MILIEU ET PAR CONSÉQUENT SAIS TE DIRIGER.



COACHING

SCÉNIQUE



MA FAMILLE ET MOI MÊME AVONS VU LE CHANGEMENT AVANT ET APRÈS COACHING SCÉNIQUE !

LORS DE MA PREMIÈRE COMPÉTITION EN MARS 2018 JUSTE APRÈS LE COACHING SCÉNIQUE, J'AVAIS SIMPLEMENT UNE SEULE CHOSE À PENSER, PROFITER DU MOMENT !

JE DOIS CONTINUER AINSI POUR TOUJOURS ÉVOLUER SUR MON POSING MAIS À PRÉSENT J'AI DE SUPERBES BASES POUR AVANCER !

JE REMERCIE SINCÈREMENT KAREN FÉLIX D'AVOIR SUR QUOI FAIRE ET DIRE POUR ME FAIRE ÉVOLUER ET AINSI ME SENTIR BIEN SUR SCÈNE.

JE PENSE QUE C'EST UN PASSAGE INCONTOURNABLE SI ON SOUHAITE S'AMÉLIORER. MERCI À CETTE MAGNIFIQUE PASSIONNÉE !

LA SUITE EN 2019... CHANGEMENT DE CATÉGORIE...

LYDIA KEBLI

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.

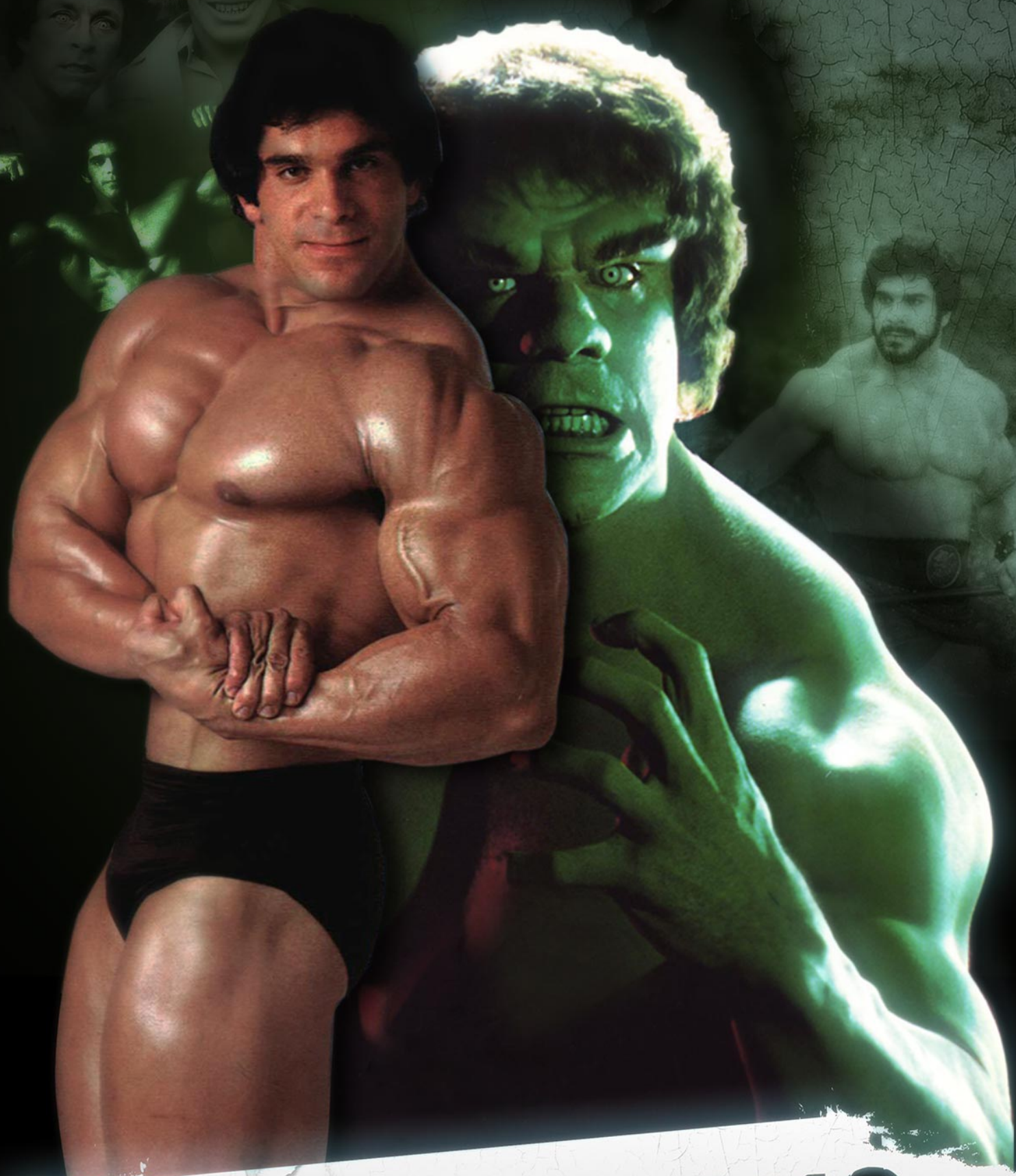
Ici, Bernard nous propose des haïkus-photos (ou haïshas) autour des figures mythiques de notre discipline.

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





LOU FERRIGNO

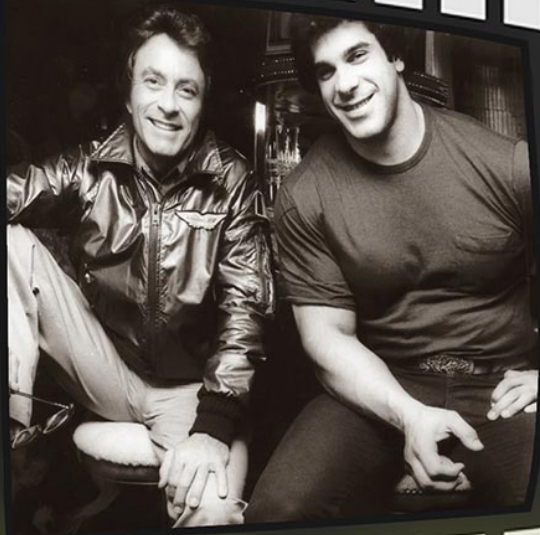


BERNARD DATO
Écrivain



CORPS SOUFFLANT ET SUANT

LOU FERRIGNO



Lou est né à Brooklyn.
Dans une famille d'origine italienne.

Le père de Lou était lieutenant de police. La maman de Lou se prénomme Victoria.
Le petit Lou est atteint de surdité partielle. Va-t-il rêver du colosse qu'il deviendra ?
Little Lou a-t-il rêvé de Big Louie ?

Victoria, Victoria, se prénomme maman. R vera-t-il des victoires, Victoria, qu'il remportera sur les scènes culturistes ? R vera-t-il aussi, pour faire comme Matty son papa, d'être shérif assermenté et bénévole, dans le Comté de Maricopa qui s'en souvient encore ?

A-t-il r v  devant les images de Hulk, sur le papier de mauvaise qualité où le personnage de Lee et Kirby vivait ses aventures ? Little Lou a imaginé le corps de Big Louie. Et il l'a bâti. Stan Lee a imaginé The Incredible Hulk, Jack Kirby a tracé ses contours. Et puis Big Louie, un jour, un « beau » jour, a été choisi. Ce corps r v  par l'enfant et bâti par le champion, a incarné sur petit et grand écran le super-héros r v  par le scénariste. Et Lou l'incarnera si bien, si bien le Titan Vert, qu'un sculpteur, à son tour, va changer Lou en rêve. En mini-buste de résine que les fans vont s'arracher.

Ainsi va l'humain. Il rêve, il croise le rêve d'un autre, se mélange au rêve de l'autre, met toutes ses forces pour que ce rêve prenne forme dans le réel, et ce réel, au final, au bout du compte, redevient rêve à son tour. Chassé croisé de l'imagination et de l'incarnation. Aller-retour de l'intangible au palpable. Du palpable à l'idée. De l'image au nuage et du nuage au sacré.

Merci Big Louie. Qu'importe qu'Arnold t'ait battu. Qu'importe aujourd'hui. Qu'importe, parce qu'à soixante-six ans, Big Louie, tu as le respect et l'amitié d'Arnold.
Et tu as toute notre affection.

rêverie —
l'aventure sans fin
des nuages





TONY SHAREFITNESS
Blogueur

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

WEB

60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

ONT Analyse

LES COMPLEMENTS - CRITIQUE Feat GUNDILL



Il y a quelques temps, en Aout 2016 , j'ai lancé un appel aux associations de consommateurs afin de faire analyser les compléments alimentaires en laboratoire.

CLIQUEZ POUR REGARDER



2016

CLIQUEZ POUR REGARDER



2018

Un an après 60millions de consommateurs répondent favorablement à cette annonce (sans compter les emails, message sur twitter que j'ai envoyé) . Nous avons alors commencé un début de collaboration. Mais tout ne s'est pas déroulé comme prévu... Dans le dernier numéro , ils ont publié les résultats . Nous expliquons cela dans ce podcast, et surtout, nous expliquons pourquoi il n'est pas judicieux pour les marques et autres personnes de conclure trop vite sur ces tests qui nous semblent peu précis.

Merci à Jean d'ALL MUSCULATION de nous avoir transmis quelques infos :)

Un rappel de la différence de whey laitiere et fromagère est expliqué dans ce podcast, ainsi que le Jack 3D première version qui reviendrait sur le marché . Mais l'a t il vraiment quitté ?



photothèque Tony Sharefitness



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

LES SECRETS DE LA SÈCHE

– REVIEW DU DOC’ –
Will Janssens /
Christophe Bonnefont



NOUVELLE CRITIQUE LITTÉRAIRE DE SHAREFITNESS !

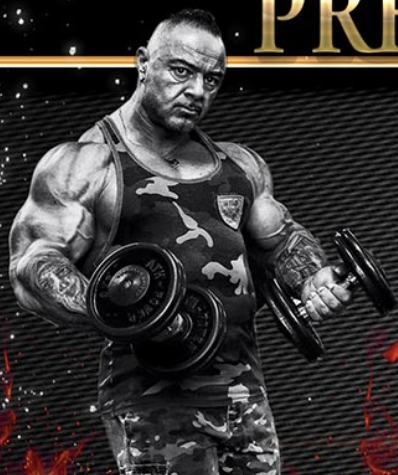
Cette fois ci, c'est le livre « Les secrets de la sèche » de William Janssen et Christophe Bonnefont, paru aux éditions Ocrée, qui est décortiqué. Le Doc' va vous présenter le livre : son contenu, ses points forts et ses points faibles.

ACHETER SUR

CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JULIEN QUAGLIÉRINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



1ER TRAINING

CUISSES

APRÈS 6 MOIS D'ARRÊT

Dans cette nouvelle video Vlog à Key West, je reprends enfin les entrainements de musculation pour les cuisses apres 6 mois d'arrêt suite à mon opération du dos et les complications qui s'en sont suivies. Je vous fais également partager quelques paysages de cette magnifique petite ville du Sud de le Floride.



SOUTENEZ MON TRAVAIL 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 62 NUMÉROS
DISPONIBLES**

5558

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



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



RÉGÉNÈRE

SE MUSCLER EN JEÛNANT ?

mythe VS réalité physiologique

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Huitième épisode d'une semaine exceptionnelle consacrée au jeûne au travers de vidéos courtes, efficaces et pratiques pour vous aider à commencer sans tarder ce qui sera certainement votre meilleure démarche en matière de santé !

Aujourd'hui, le jeûne et mes muscles ...Vous êtes certainement persuadés que jeûner fait perdre de la masse musculaire ...Et bien regardons les faits physiologiques pour savoir ce qu'il en est et découvrir que non seulement le jeûne ne fait perdre aucune masse musculaire mais surtout que c'est le meilleur moyen d'en gagner...naturellement !





DÉBORAH DONNIER
Fondatrice Prévention Santé

WEB



Prévention Santé

L'émission du bien être et de la santé

+5.000.000 vues +3.500.000 auditeurs +500 interviews

CLIQUEZ POUR ÉCOUTER



■ MÉDECINE CHINOISE ET PHARMACOPÉE AVEC BERTRAND BIMONT

Une bonne hygiène de vie passe par une alimentation saine et équilibrée, la pratique régulière d'une activité physique, mais aussi, et on l'oublie souvent, une bonne gestion du mental et des émotions.

Nous abordons ici l'aspect intellectuel et émotionnel de ces arts de la santé indissociables de la médecine traditionnelle chinoise. Pour aborder l'année dans les meilleures conditions, Bertrand Bimont, praticien en médecine chinoise et ostéopathe et créateur des Laboratoires BIMONT, fort de sa connaissance des principes de la médecine chinoise et de la pharmacopée asiatique, nous prodigue quelques conseils simples à suivre au quotidien.

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»*)





IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



MY
FIT WORLD
by Ivan
Musculation, Fun et... on verra!



CLIQUEZ POUR REGARDER



MUSCU VS ÉTUDES, C'EST POSSIBLE?



Lier musculation et études prenantes, est-ce que c'est possible selon vous?

C'est la question à laquelle nous allons essayer de vous répondre avec Paul Matthieu alias Le Doc (interne en cardiologie et youtubeur sur la chaîne Sharefitness), et Catherine Fitness (externe en 5^{ème} année et instagrameuse).





ROULAM BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE



INTERVIEWS REPORTAGES

YEDESS MAXIME

PHOTOGRAPHIES : ROULAM BOUDIBA

COACH TEAM NFC
SPONSOR MICROPLAYER

**DES QUAIS DE LA
SNCF À MEN'S CLASSIC
MUSCLEMANIA.**

AU MILIEU DE TOUT SES ATHLÈTES EN SHORT, UN GRAND GAILLARD D'1M80 MAXIME ARBORE UN PHYSIQUE IMPOSANT QUI NE LAISSE PERSONNE INDIFFÉRENT ET POUR CAUSE, IL A GAGNÉ SA CATÉGORIE EN MEN'S CLASSIC ET LE OVER-ALL MUSCLEMANIA PARIS ET OBTINT SA CARTE PRO. ON VA LUI LAISSER LA PAROLE ET NOUS RACONTER UN PEU TOUT ÇA.





Roulam Boudiba. : Bonjour est-ce que tu peux te présenter à nos lecteurs ?

Maxime YEDESS : Je m'appelle YEDESS Maxime, je suis issu de la banlieue de Bobigny où j'y ai vécu toute mon enfance et mon adolescence ainsi que ma scolarité.

J'ai 26 ans et mes parents sont d'origine Ivoirienne. J'ai la chance d'avoir une grande soeur et deux petits frères.

R.B. : Qu'est-ce qui t'a donné envie de te mettre à la musculation ?

M.Y. : Depuis mon plus jeune âge je suis dans le milieu sportif : football, handball, rugby, gymnastique, muay-thay, basketball, football américain sont des sports que j'ai pu pratiquer.

Allié à tous ces sports j'ai toujours pratiqué de la musculation à côté pour pouvoir être meilleur mais cette envie de vouloir pousser à la perfection à pris le dessus sur tous ces sports et j'ai fais le choix de le pratiquer à 100%.



R.B. : La compétition était un passage obligatoire ?

M.Y. : Au départ je voulais que mon coach Essan me prépare avant de me lancer dans les compétitions, mais en me voyant il a tout de suite pensé que j'étais déjà prêt à sauter le cap et me lancer dans les compétitions, à la recherche de nouveaux challenges. Donc oui la compétition aurait été un passage obligatoire à un moment ou un autre.





Roulam Boudiba. : *On a vue sur scène que tu fais partie de la team NFC, est ce que tu peux nous en dire un peu plus ?*

Maxime YEDESS : Lorsque que j'ai pris contact pour la première fois avec Essan, je lui ai expliqué que d'abord je voulais juste un suivi, prendre plus de muscle, puis voir plus tard si je pourrais faire des compétitions. Il m'a tout de suite dit que j'étais prêt qu'il allait se charger de moi et qu'il constituait une équipe de plusieurs athlètes pour Musclemania PARIS. Son discours m'a plu et c'est ainsi que j'ai été recruté pour intégrer la **Team NFC**.



-15%
Code de réduction:
AB15



Roulam Boudiba. : Quels seront tes prochains projets ?

Maxime YEDESS : Mes prochains projets seront dans un premier temps de continuer à travailler en écoutant avec minutie mon coach pour être un athlète le plus complet possible, combler mes points faibles et à la suite de ça faire d'autres compétitions pour valider mon statut de PRO.

R.B. : Tu travaille à la SNCF, le décalage des horaires a eu quelle répercussions sur tes entraînements ?

M.Y. : On pourrait penser que le décalage des horaires a une répercussion négative sur mes entraînements, mais bien au contraire le fait de ne pas avoir des horaires toujours fixes me permet de moduler comme je veux mes entraînements dans la journée.



Roulam Boudiba. : Est-ce qu'il est facile de lié travail, sport et vie sociale ?

Maxime YEDESS : Dire que ce serait facile serait un mensonge car tout athlète dans ce milieu sait que réunir les trois n'est pas évident et cela demande une organisation digne d'un chef d'orchestre. Mais lorsque vos proches savent à quel point votre passion est une chose qui fait et fera toujours de votre vie, ils font en sorte de vous faciliter la vie et d'apporter leur soutien quoi qu'il arrive.

R.B. : Et maintenant, quels sont tes projets ?

M.Y. : Désormais, mes projets futurs sont d'aborder toutes mes prochaines compétition comme si c'était la première, me donner à fond, garder la tête sur les épaules et rester concentrer sur mes objectifs.

Victoire ou Défaite, continuer d'apprendre et marquer de mon empreinte le bodybuilding français et pourquoi pas le bodybuilding mondial.

“
Victoire ou
défaite,
continuer
d'apprendre.”



Vous pouvez suivre Maxime sur les réseaux sociaux suivants :





PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia



04 95 30 47 10

contact@perfectbodiesbastia.com

Le planning fitness est valable à partir du 02 juillet 2018 et peut être susceptible de modifications

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15	YOGA			LESMILLS BODYPUMP	
12H15 (45')	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS CX CORE		TOTAL ABDOS	LESMILLS <i>sprint</i>
14H30	pilates			TBC	
18H30	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYSTEP 18h30 BIKING	LESMILLS BODYJAM	LESMILLS CX CORE 18h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP
19H30	TOTAL ABDOS 19h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYPUMP	LESMILLS BODYATTACK 19h30 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE

HORAIRES D'OUVERTURES
à partir du 02 juillet

LE LUNDI ET JEUDI DE 9H À 21H30
LE MARDI, MERCREDI, VENDREDI DE 8H À 14H00 ET DE 17H30 À 21H30
LE SAMEDI 9H À 13H

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



Interview

SEBASTIEN VELON

L'APOLLON FRANÇAIS

Photothèque Sébastien Velon



Vainqueur pour la 5^{ème} fois du titre de champion de France NAC, Sébastien est vraiment quelqu'un de humble et discret, qui se forge un physique et palmarès à force de travail et grâce à un mental d'acier

Inconnu du grand public français je vous propose de découvrir Sébastien Velon qui nous réconcilie avec notre discipline



Christophe CORION : Bonjour Sébastien, depuis combien de temps pratiques tu le bodybuilding et comment l'as tu découvert

Sébastien VELON : J'ai fréquenté les salles de musculation lorsque j'étais lycéen comme beaucoup de jeunes mais c'est à mon arrivée à Bourg en Bresse en 2010 que j'ai réellement commencé sérieusement la musculation. Pourquoi la musculation?

Et bien tout simplement parce que ma profession m'imposait d'avoir une condition physique affûtée et hors norme en complément des sports de combat que je pratiquais déjà.

J'ai donc concilié avec beaucoup de difficultés ma vie privée, ma profession et la musculation sans relâche, ne m'offrant aucun répit.

C.C. : En 2013, tu es victime d'un terrible accident de voiture en quoi la pratique du culturisme t'a permis de revenir au top niveau ?

S.V : C'est à la suite d'un grave accident de la route survenu en 2013 que j'ai vu les choses complètement différemment et me suis juré de réaliser certaines choses que je me refusais car elles étaient pour moi impossible ou trop difficiles à atteindre.

La 1^{ère} chose, celle de devenir un athlète de compétition. Je me suis donc imposé un style de vie différent que celui que je menais jusqu'à ce jour de décembre 2013 et durant une longue et difficile année de rééducation, je me suis très vite rendu compte que la musculation était pour moi un besoin, une véritable addiction. Je ne la voyais plus comme un sport de salle mais plutôt comme un mode de vie, une discipline demandant énormément de mental et de souffrance. Cette dernière a fait ma force.



Christophe CORION : J'insiste beaucoup sur le fait qu'il n'est pas possible de réussir sans un mental d'acier, qu'en penses-tu ?

Sébastien VELON : Je me suis alors mis cette 1ere chose à réaliser en tête, travailler dur pour me forger un physique qui puisse un jour me faire monter sur scène et faire de moi un champion. Je savais qu'il me faudra en baver des années pour ça mais je devais y arriver. J'ai verrouillé le mental et j'ai avancé petit à petit vers cet objectif. Ayant fait mes études dans les domaines scientifiques, j'ai ressorti les bouquins et me suis replonger dans mes cours. J'avais décidé de travailler sans relâche pour obtenir ce physique : entraînements, diététique et compléments alimentaires sont devenus mon quotidien.



SEBASTIEN VELON L'APOLLON FRANCAIS

C.C. : Tu viens de remporter ton 5ème titre de champion de France NAC, peux-tu nous parler de ton palmarès ?

S.V : En mai 2014 je me suis lancé un défi suite à un pari qui m'a été lancé par un adhérent de la salle. Celui d'avoir le courage de monter sur scène et vivre une compétition. J'ai donc participé à 2 compétitions (GP LYON et GYM & CO) et fait un top 6 à chacune d'elle. Ce fût un déclencheur, j'avais envie d'aller plus loin et en tant qu'athlète naturel, de me rapprocher du podium pour prouver ma détermination et que rien n'est impossible dans la vie.

En 2015, je me suis présenté au Top de Colmar en catégorie 1er pas -75kg et fait une 2ème place.

Puis fan des magazines de bodybuilding j'ai découvert l'IFBB et décidé de tenter ma chance. J'ai donc pris une licence et je me suis présenté à France IFBB en catégorie body -65kg et fait une belle 3ème place.

Je ne me suis pas arrêté là, je me suis également présenté au Gym & Co en Catégorie Men's Classic -1,75m et fait une 2ème place. La machine était lancée, je devais prouver que je pouvais encore progresser.

En 2016, j'avais envie de connaître une autre fédération/association, plus naturelle.

J'ai amélioré quelques points faibles, mes cuisses.

C'est donc plus affuté et mieux préparé je suis entré à la NAC. J'ai concouru à France NAC dans 2 catégories que j'ai remporté. 2 titres venaient agrandir mon tout petit palmarès, mais ça ne s'est pas arrêté là. Durant cette compétition j'ai également remporté la "toutes catégories". J'étais comme un gamin devant son 1er jouet de Noël. J'avais remporté 3 titres NAC le même jour, souvenir qui restera gravé à jamais dans ma mémoire. Un rêve de gosse qui se réalise. Gagner 2 catégories différentes et remporter la toutes catégories étaient pour moi irréalisable car seuls les meilleurs et les plus beaux athlètes pouvaient obtenir de tels résultats. J'ai alors compris que j'avais enfin réalisé ce que je croyais impossible et j'ai prouvé à tous ceux qui doutaient de moi que je pouvais devenir champion de bodybuilding.

En 2017, je me présente une seconde fois au Top de Colmar en catégorie sénior -70kg et fait 2ème puis me représente à France NAC et gagne mon 4ème titre en Mr Athletic -1,70m, me qualifiant ainsi pour les championnats du monde en Espagne. Je touche enfin le monde du bodybuilding international.

Membre de l'équipe de France NAC, je me rends donc en Espagne et me confronte à de magnifiques athlètes tous découpés au rasoir et au physique impressionnant. J'avais tellement travaillé pour en arriver là que ma rage et ma détermination étaient sans limite. Je monte sur scène.

Une bataille acharnée commence, une longue attente puis les résultats tombent, je suis 3ème. Faire 3ème au championnat du monde était une fois de plus une chose que je pensais impossible à atteindre. Un podium qui venait de faire de moi un athlète comblé et plein de fierté.

En 2018, qualifié d'office pour Monde et Univers NAC, la saison commence par un 5ème titre obtenu à France NAC en Mr Athletic -1,70m.



Christophe CORION : Peux-tu nous expliquer comment perçois tu le côté sport santé et la pratique du bodybuilding ?

Sébastien VELON : *j*Pour moi le "Body" reste une vraie discipline, c'est une hygiène de vie que beaucoup ignorent, qui demande mental et sacrifices. Mais pas que, il faut avoir une connaissance parfaite du corps humain et de ses limites, il n'y a pas "d'approximatif" dans cette discipline, la chance n'existe pas. Il faut travailler dur et sans relâche.

Le plus difficile dans le body reste sans aucun doute la diet, cette alimentation qui demande une parfaite maîtrise. Elle représente 70% des résultats. Il ne faut donc pas la négliger.

Je n'ai pas la prétention de dire ni de penser que je suis un exemple ni un grand athlète. Malgré mon palmarès grandissant, je reste le même et je ne prends pas la grosse tête. J'aide les jeunes de la salle à évoluer, je fais profiter de mon savoir et de ma petite expérience personnelle pour leur apporter des solutions.

En revanche, ce qui me pousse à aller de l'avant, à ne rien lâcher et à continuer de croire en moi, sont les jaloux et ceux qui m'ont rabaissé en me disant sans cesse "Seb, tu es un athlète naturel, mais tu n'arriveras jamais à rivaliser, tu ne feras jamais de podium et encore moins de titre. Sois conscient que les 3/4 des bodybuilders ont recours à la chimie, laisse tomber, malgré un mental d'acier tu n'es pas fait pour cette discipline".

J'ai juste envie de leur répondre que pour moi le body est avant tout une passion, un besoin quotidien, je ne suis pas un professionnel, juste un amateur qui travaille dur pour sa fierté et son bien être. Jamais je ne mettrai ma santé ni ma vie en danger pour un trophée ni un pot de protéine. Le corps n'est pas un terrain de jeu, la vie est trop précieuse.

C.C. : Quels seront tes prochains objectifs ?

S.V : *Je me prépare actuellement pour le Top de Colmar, le championnat du monde NAC aux Philippines et Mr Univers NAC en Allemagne.*

J'espère y participer malgré que ma profession reste très contraignante en matière de disponibilité et malgré une opération des canaux carpiens programmée avant l'été.





FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

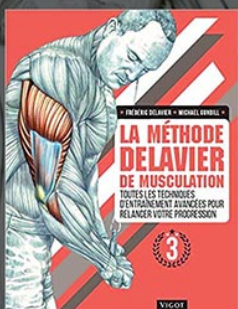
ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER



DÉCHIRURES MUSCULAIRES ET ARRACHEMENT TENDINEUX

Frédéric Delavier explique la différence entre les déchirures musculaires et les arrachements tendineux comment les diagnostiquer les traiter et récupérer.





**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

COMMENT UTILISER LA VITAMINE



■ Je vais partager avec toi quelques photos de mon séjour pour que tu puisses voir ce à quoi ressemble mes mini-retraites au vert. À mon retour, mon niveau d'énergie (mental et physique) est rehaussé, j'attends ce soir avec impatience pour aller à la salle de sport pour me faire une séance bien hard.

Les bienfaits de la vitamine V*

La nature me semble indispensable à l'équilibre mental et, comme tu le sais sûrement, je fais partie de ceux qui ont besoin régulièrement de « se mettre au vert » et plus particulièrement en faisant des bains de nature en pleine forêt.

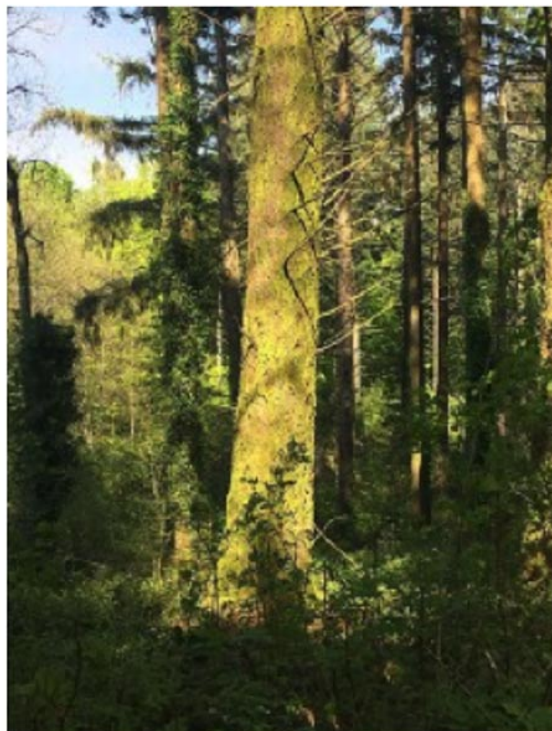


Photo by **Patrick Masoni**

**Si tu veux profiter aussi de cette énergie verte, il te faut savoir que :
2 jours de promenade en forêt, c'est
4 semaines de positif pour
l'organisme, plutôt un bon
investissement non ?**

On profitera également d'une baisse de la pression artérielle, du rythme cardiaque et du niveau de cortisol dans le sang⁽¹⁾

Après, il y a des tas d'autres techniques que j'explique sur mon site pour réveiller son énergie au quotidien, mais c'est surtout pour les personnes qui ont une grosse charge mentale et physique, les entrepreneurs, coachs, managers, pères/mères de famille, etc.

En tout cas profite bien des quelques images de mon séjour.



*Vitamine V : Symbole pour parler des bienfaits de la Verdure, la nature et la forêt.

(1) notre_cerveau_a_besoin_de_nature_CerveauPsycho N°54_2012

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*



**UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE**



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LE SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

QU'EST-CE QUE LE SOULEVÉ DE TERRE ?

Le soulevé de terre, ou deadlift en anglais, est un mouvement de musculation très complet qui permet de renforcer de nombreux groupes musculaires du bas et du haut du corps, dont notamment ceux de la chaîne postérieure (ischio-jambiers, fessiers, dos).

LE SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

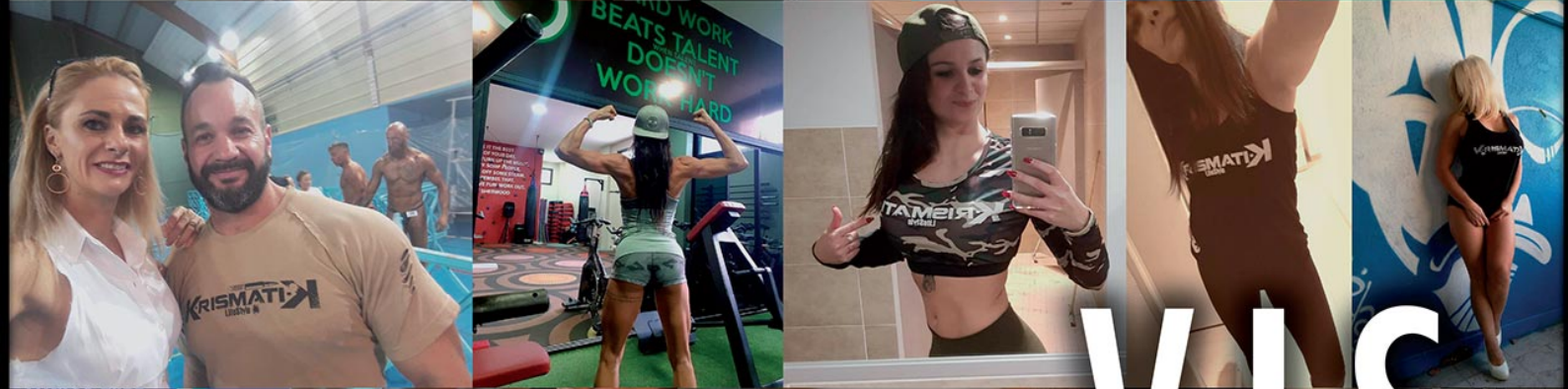
En pratique, cet exercice consiste à réaliser une flexion/extension de hanche, en soulevant du sol une charge plus ou moins importante avec une barre de musculation dans sa version traditionnelle.

Le deadlift est pourtant un excellent mouvement pour muscler les grands fessiers et les lombaires. Nous conseillons d'ailleurs cet exercice à toutes celles et ceux qui souffrent de douleurs au bas du dos de par une trop grande sédentarité et la répétition de mauvaises postures au quotidien.

Le soulevé de terre est également intéressant à intégrer dans un programme d'entraînement afin d'accroître sa force musculaire, de prendre de la masse, d'améliorer son explosivité, ou simplement d'améliorer sa condition physique générale.

Exercice fonctionnel, le soulevé de terre est un mouvement que nous sommes amené à effectuer régulièrement dans notre vie quotidienne, lorsque l'on soulève des objets au sol par exemple. **Bien maîtriser cette technique vous sera ainsi très utile car elle vous permettra de prendre de bonnes positions au quotidien et ainsi de préserver votre dos.**





-15% avec le code promo fitnessmag

VISION TON STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK LifeStyle



HERVÉ COSTA

Conseiller en Nutrition sportive
Étudiant en Naturopathie et
préparation physique



CONSEILS

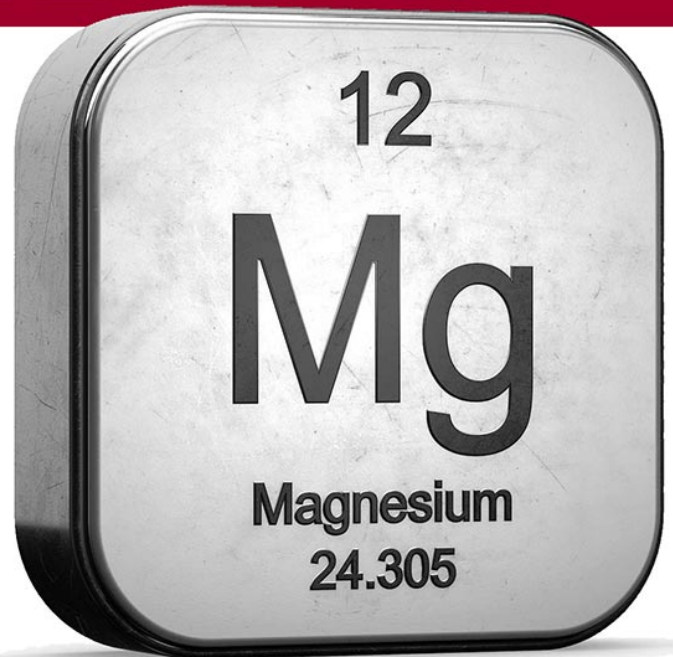
MUSCULATION & NUTRITION

LE MAGNÉSIUM

S'il y a bien un complément à prendre, c'est bien **le magnésium**, mais attention pas n'importe quelle forme et surtout pas à des dosages inférieurs à **100mg /j**.

Que l'on soit sportif ou non, le magnésium est essentiel

Le tableau est clair, et met en valeur le citrate encore une fois



Sels	Assimilation	Autres effets
Citrates	Bonne	Désacidifiant
Malates		Bonne tolérance digestive
Glycérophosphates	Bonne	Bonne tolérance digestive
Bisglycinates	Bonne	Bonne tolérance digestive
Amino-complexés	Bonne	Bonne tolérance digestive
Bicarbonates	Mauvaise	Désacidifiant
Carbonates		Laxatif
Lactate, Oxyde	Mauvaise	Acidifiant, laxatif
Aspartate	Moyenne	Neuro-excitateur
Chlorure	Mauvaise	Acidifiant et laxatif
		Soutien de l'immunité

Où est le magnésium marin vendu en pharmacie et ses merveilleux bienfaits ?

C'est très simple la composition du magnésium marin est , Oxyde , hydroxyde , chlorure , sulfate... Suffit de regarder l'assimilation du chlorure et de l'oxyde...en plus d'être acidifiant et laxatif !



Choisissez le Citrate, accompagné de b6 et de taurine pour une meilleure assimilation.

On retrouve le citrate pour toutes les indications :



Choix des sels de Magnésium en fonction des indications		
Indications	Sel de Magnésium	Autres micronutriments
Fatigue physique ou psychique	Glycérophosphate, citrate, malate, bysglycinate, formes aminocomplexées	Oligo-éléments, vitamines du groupe B, Vit. B6, Taurine, Eleuthérocoque
Déséquilibre de la balance acido-basique (acidité)	Citrate, bicarbonate	Calcium, Potassium, Silicium, antioxydants
Troubles du sommeil et/ou de l'humeur, stress	Glycérophosphate, citrate, malate, bysglycinate	L-Tryptophane, plantes (valériane, aubépine, tilleul, passiflore, rhodiola, millepertuis selon indications), vitamines du groupe B, Zinc, Chrome

Informations fournies à titre indicatif, ne remplaçant pas le conseil de votre professionnel de santé

Fatigue physique , psychique , stress , acido-basique , humeur , Sommeil ... Décontractant , et stimulant pour le système immunitaire
Il favorise l'absorption du calcium
Il a une action sédatrice et inhibe l'excitabilité neuronale
Il augmente l'activité immunitaire
Il participe à la production d'énergie
Il a une action positive sur le cœur , la testostérone , les muscles , la digestion...
Nécessaire a la production d'ADN et la synthèse des protéines et production de l'Energie
Anti-Allergique, anti-inflammatoire
Il combat les radicaux libres

On le retrouve dans le chocolat noir, les céréales complètes, les légumineuses, les bigorneaux, légumes verts foncés et les oléagineux.

Oseille, fenouil, Persil, Epinards, Noix de cajou, Noisette, Abricots secs, Banane, Figues séchées...

Carences :

- Palpitations
- Trouble du rythme cardiaque
- Fatigue
- Anxiété
- Insomnie
- Arthrose
- Troubles digestifs
- Crampes
- Tétanie
- Asthénie



Photo google Images (auteur(s) non identifié(s))

N'OUBLIEZ PAS, qu'un déficit en magnésium entraîne une carence en vitamines B, car elles ont besoin de magnésium pour devenir Coenzymes.

300 a 350 mg /j soit environ 5mg par kilo de poids de corps, 350mg pour une homme de 70kg et 400 a 600mg pour les sportifs de haut niveau

150 mg le matin et 150mg le soir

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



Multi-Gym WB-MS17

- ▶ *Utilisation simultanée jusqu'à 3 personnes*
- ▶ *12 entraînements différents sur la même machine*
- ▶ *Mouvements fluides*
- ▶ *Entraînement avec charges lourdes sans risque*



**UNE MACHINE COMPLETE
POUR S'ENTRAINER À LA MAISON ET EN FAMILLE**



WILL JANSSENS
 Exercise physiologist
 personal trainer



PHYSIOLOGIE

VITESSE DE PERTE DE GRAISSE

AVEC CALCULS PRÉCIS

IL EXISTE DE NOMBREUSES MÉTHODES POUR ESTIMER SA MASSE GRASSE (MG). CELA DIT, IL N'EST GÉNÉRALEMENT PAS NÉCESSAIRE DE CONNAÎTRE PRÉCISÉMENT SON POURCENTAGE DE MG.



Formule 1 image Pixier

Photos google images / photographe non identifié

L'objectif général d'une perte de graisse définitive est de **pouvoir stabiliser** notre corps à un poids plus faible avec :

- une quantité plus faible de graisses corporelles
- sans perte de masse musculaire (ou presque)

On souhaite passer d'un certain pourcentage de masse grasse à un autre.

Dans l'idéal, il faudrait **pouvoir anticiper** le déroulement de la perte de graisse. On pourrait donc se dire que l'on avance convenablement dans notre objectif.

● MASSE GRASSE ET MASSE MAIGRE

Les objectifs peuvent être plus ou moins catégorisés par tranche de masse grasse. Pourquoi catégoriser ? Ce n'est pas nécessaire, dans l'idéal, il faut toujours individualiser les stratégies et éviter de catégoriser à outrance.

Cela dit, il existe un lien entre :

la graisse « corporelle » <-> la graisse « mobilisable »

En pratique : un athlète très « sec » **ne pourra pas mobiliser autant d'énergie à partir de SA GRAISSE CORPORELLE** qu'une personne bien plus grasse.

Vous pouvez estimer votre masse grasse à partir de cette feuille (estimer) :

WILL JANSSENS
PROFESSEUR DE L'EXERCICE

Phase de maintien

Paramètre	Valeur	Unité	% MG
Poids	90	kg	33%
Muscle	30	kg	33%
Gras	60	kg	67%
Gras	6	kg	6.7%
Gras	3.3	kg	3.7%
Gras	1.65	kg	1.8%

Phase de perte

Paramètre	Valeur	Unité	% MG
Poids	84.8	kg	29%
Muscle	25.44	kg	30%
Gras	59.36	kg	70%
Gras	5.94	kg	7.0%
Gras	2.97	kg	3.5%

Phase de maintien

Paramètre	Valeur	Unité	% MG
Poids	78.7	kg	24%
Muscle	19.08	kg	24%
Gras	59.62	kg	76%
Gras	5.96	kg	7.6%
Gras	2.98	kg	3.8%

Phase de maintien

Paramètre	Valeur	Unité	% MG
Poids	75.5	kg	21%
Muscle	15.81	kg	21%
Gras	59.69	kg	79%
Gras	5.97	kg	7.9%
Gras	2.985	kg	3.95%

Phase de maintien

Paramètre	Valeur	Unité	% MG
Poids	71.6	kg	16%
Muscle	11.456	kg	16%
Gras	60.144	kg	84%
Gras	6.014	kg	8.4%
Gras	3.007	kg	4.22%



Les stratégies ne sont donc pas identiques.

- 1) Plus on a de graisse** (par rapport à la quantité de muscle), plus il est logique pour le corps de « céder » de la graisse.
- 2) Plus on a de muscle** (par rapport à la quantité de graisse), plus il devient logique pour notre corps de perdre (ou « céder ») de la masse musculaire.

On calcule la quantité de masse grasse par rapport au reste du corps et on obtient deux pourcentages :

- Le pourcentage de graisse
- Le pourcentage de masse maigre (la masse « hors graisse »)

Il existe des variations interindividuelles énormes sur la répartition de la graisse corporelle, spécialement pour la graisse autour du ventre !

Vous trouverez un exemple avec différents « stades » de perte de graisse pour un individu à différents pourcentages de masse grasse – note : on considère que sa masse maigre reste constante à 60 kg.

Simulation sur la base d'un homme avec 60 kg de masse maigre

➔ qui ne perdrait que de la graisse dans sa perte de poids – conserverait donc son muscle

Phases	Poids [kg]	% MG	Pourcentage max de perte de poids par semaine*	Déficit calorique maximal théorique
Sèche	90	33%	1.5%	1608
Phase de maintien : Stabiliser le nouveau poids ET établir le nouveau maintien calorique				
Sèche	84.8	29%	1.4%	1400
Phase de maintien : Stabiliser le nouveau poids ET établir le nouveau maintien calorique				
Sèche	78.7	24%	1.2%	1080
Phase de maintien : Stabiliser le nouveau poids ET établir le nouveau maintien calorique				
Sèche	75.5	21%	1.0%	830
Phase de maintien : Stabiliser le nouveau poids ET établir le nouveau maintien calorique				
Sèche	71.6	16%	0.7%	590

Indicateurs de suivi à croiser pour la perte de poids :

- Le pourcentage de **poids perdu** par semaine.
 - Par rapport à la **quantité de graisse mobilisable** par jour
- > 1 kg de graisse pourrait libérer 55 kcal par jour (1)

Note : Ces pronostics rejoignent les recommandations d'Alan Aragon. (2)

Faire des pauses est essentiel !

On explique à notre corps qu'il y a de nouveau suffisamment d'énergie disponible pour que tout fonctionne correctement (3;4).

C'est aussi une des meilleures manières de NE PAS REPRENDRE le poids perdu. Vous pouvez retrouver l'article sur la perte de poids cyclique dans le précédent Fitness Mag !



1- Janssens & Bonnefont (2018) Les Secrets de la Sèche

2- Aragon et al. (2017) International society of sports nutrition position stand: diets and body composition <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5470183/>

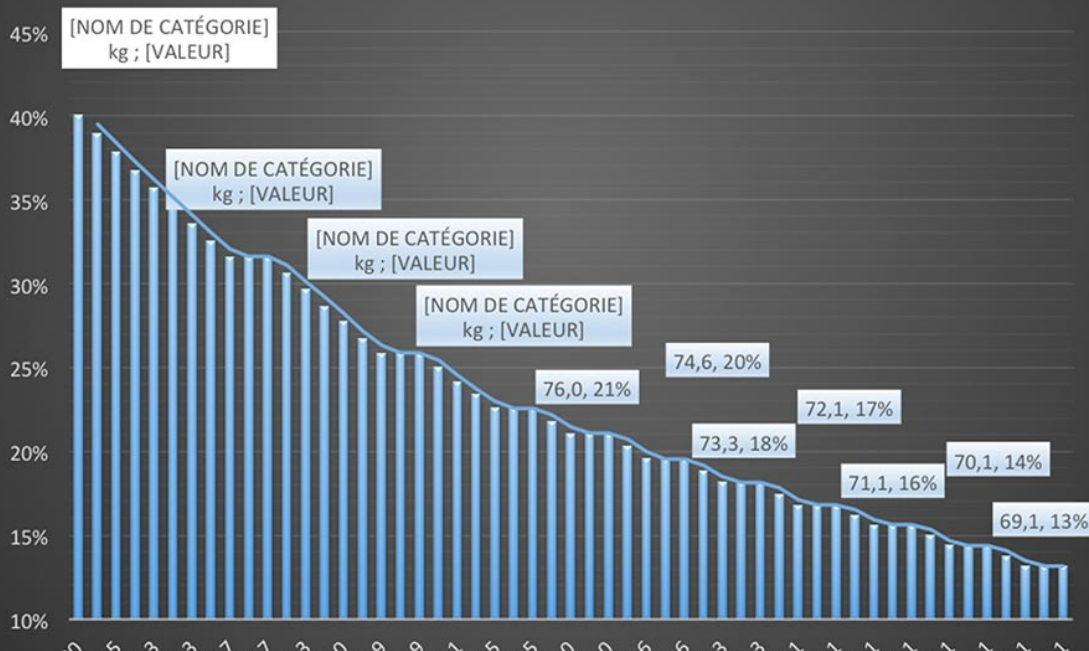
3- Loucks (2004) Energy balance and body composition in sports and exercise <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14974441>

4- Loucks (2011) Energy availability in athletes <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21793767>

Perte de poids définitive

Par Will Janssens

Simulation RAPIDE - 31 kg de graisse de 100 kg (40% gras) à 69 kg avec (13% gras)
Inspiration : Matador Study - 2017



Voici une des simulations de perte de poids définitive que vous retrouverez dans « **Les Secrets de la Sèche** » :

Légende : Pourcentage de masse grasse sur l'axe vertical ; Évolution du poids chaque semaine sur l'axe horizontal. Equivalent femme : 50% à 23%.

Fitness Mag N°62
Ce numéro vous à été OFFERT par



LE CONFORT DE
S'ENTRAÎNER
CHEZ SOI !



3% de remise
avec le code ER03



**Vous aussi, équipez-vous
à partir de 28€/mois.***

www.HBS-training.eu

* Financement sans frais sur 18 mois.

VOUS NE SEREZ PAS SEUL



TOUS VOS EXERCICES ICI