

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

FITNESS MAG

EDITION N°67 / 12-2018

GREGORY LAC

IFBB ELITE PRO MEN'S PHYSIQUE

Photothèque Grégory Lac

5

**COLLATIONS
PROTEINÉES
POUR LA MUSCULATION**

**ALIMENTATION
& SANTÉ**
UNE QUESTION
DE BON SENS

DOSSIERS

**LES 3 COMPOSANTES
DE VOS ENTRAÎNEMENTS**
**FRÉQUENCE
VOLUME &
INTENSITÉ**

TRAINING

**SPECIAL
JAMBES**
5 incontournables !

**COMBIEN
DE REPOS**
ENTRE LES SÉRIES ?

**SORTIR
DE L'ÉPUISEMENT**
EPISODE 2

**ACTIF &
PASSIF**
QUE FAIT-ON
POUR NOUS
AU QUOTIDIEN ?



© FITNESS-MAG.FR

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



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 DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach sportif



ERWANN MENTHEOUR
Coach sportif
Ecrivain



JULIEN QUAGLIARINI
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 FITNESSSMITH
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 dietetique.



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



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

PRESTIGIOUS NUTRITION

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

FITNESS MAG®

SANTÉ ■ BIEN-ÊTRE ■ LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacoms / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

**Marc Vouillot - Fred Momo - 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 Chiaroni - 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 **Novacoms** 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.

#67
FM



GREGORY LAC



Photothèque Gregory Lac



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

ÉDITORIAL

#67
FM

du « sur-mesure » !

STOPPEZ LE « PRÊT À PORTER



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

Mes chers lecteurs(trices),

Lorsque l'on se met à pratiquer la musculation, et afin de correspondre au mieux à vos objectifs à court, moyen et long terme, je ne saurais trop vous conseiller d'arrêter de vous entraîner en « prêt à porter » et de « revêtir » le plus tôt possible des exercices physiques relevant de la « haute couture », du sur mesure !

En effet, au début, lors de n'importe quel entraînement en résistance, tout le monde peut se lancer dans un programme quelconque (souvent très approximatif) et arrive à obtenir malgré tout des résultats corrects.

En revanche, comme j'aime le souligner régulièrement, la qualité de la mise en place des modifications adéquates et nécessaires à vos trainings au fur et à mesure de vos progrès sera la **condition sinéquanone** pour surmonter l'inévitable stagnation.

Il est nécessaire d'être attentif aux signaux lancés par notre corps afin d'apporter les réponses correspondantes à la situation.

Par exemple si le programme est trop intense, réduisez le volume ou l'intensité de ce dernier, ou bien encore accordez-vous davantage de repos inter-séance et une bien meilleure alimentation et supplémentation.

Votre corps et organisme est en perpétuel évolution au grès de votre humeur, état de stress, nombre d'heures de sommeil, de votre digestion.

Une des clefs de la « réussite » dans cette pratique sportive est de ne **RIEN LAISSER AU HASARD**.

Mon 1er conseil serait de vous inviter à prendre l'habitude de **prendre des notes** de tout ce que vous faites à longueur de journée et particulièrement en ce qui concerne, et gravite autour de votre entraînement.

Avec le temps, vous aurez énormément de données exploitables pour en retirer des informations fiables et statistiques à analyser.

A vous de jouer !

Un moment, un goût !

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Marque Française

disponible sur notre site www.snackfit.fr

SNACKFIT

-15%
Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

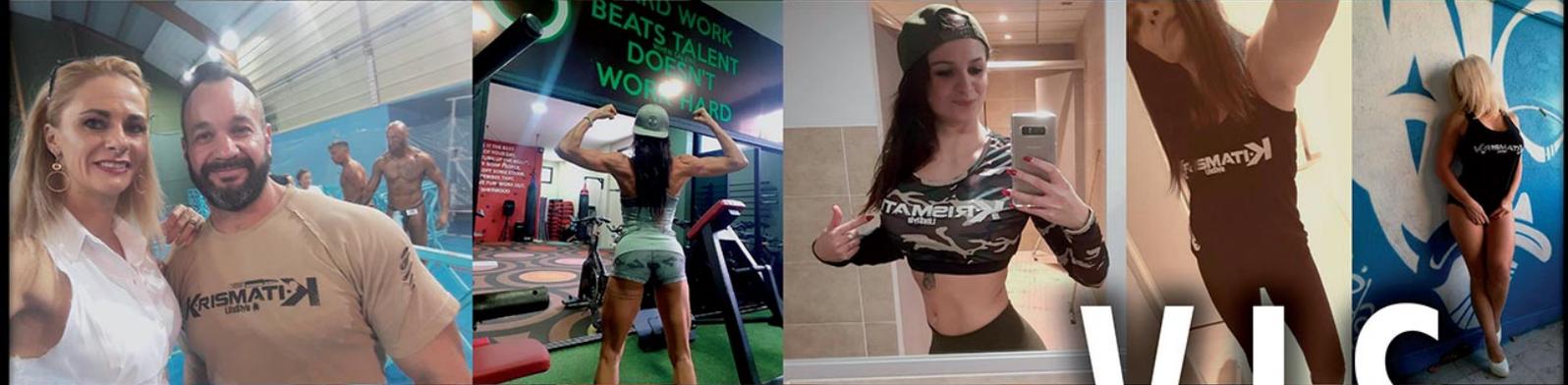
TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



GREGORY LAC



Photothèque Gregory Lac



VISITON

STYLE

krismatik.fr

KRISMATIK

LifeStyle



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



INTERVIEW

GREGORY LAC



Photothèque Gregory Lac

■ Dans ma rubrique « **Coach des Stars** » j'ai décidé de vous présenter un jeune ami, un sportif accompli et récent IFBB PRO !
Je vous laisse découvrir le parcours de **Grégory LAC**.

34 ANS
177 CM
POIDS ON 88KG
POIDS OFF 102KG





© FITNESS-MAG.FR

GREGORY LAC



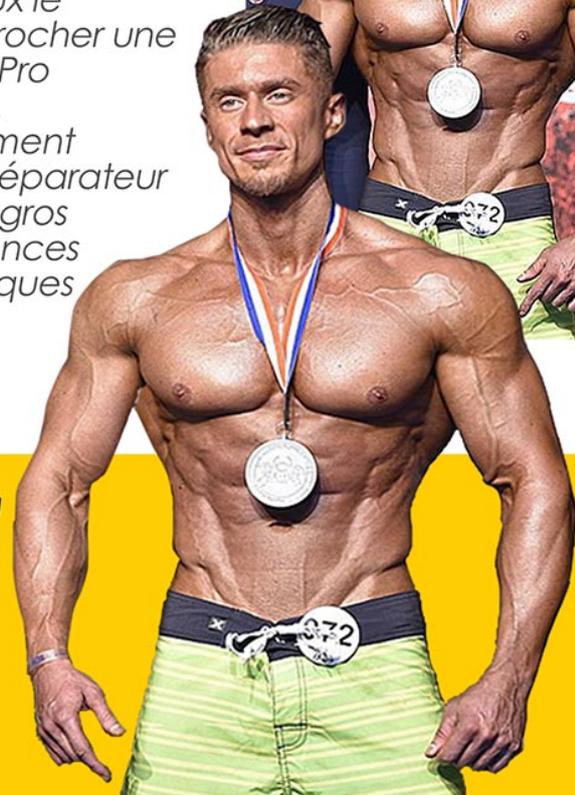
Frédéric MOMPO : Bonjour Grégory, peux-tu te présenter aux lecteurs(trices) de Fitness Mag ?

Grégory LAC : Sportif confirmé et athlète accompli, j'ai commencé l'activité physique très jeune, et la compétition à l'âge de 8 ans. Le sport était pour moi vital, il était source de plaisir, permettait de me surpasser, de relever des défis, de me confronter à d'autres dans le respect, et de rencontrer du monde. La compétition est Précurseur et pionnière à mon sens dans l'éducation sportive. Elle permet de connaître, comprendre, apprendre à gérer les échecs et la réussite. En 2015, Je débute la compétition par la Force athlétique, puis l'haltérophilie et enfin le Culturisme avec la FFHMFAC et l'IFBB. Désormais, Champion de France IFBB, Vice-champion d'Europe, Top 6 au championnat du monde, Top 10 au classement International 2017 en Mens Physique, avec pour

finir la carte Pro obtenue en compétition avec l'IFBB ELITE PRO.

Aujourd'hui, Je poursuis mon chemin comme athlète NPC (avec de nouveaux le challenge de décrocher une carte PRO en IFBB Pro League cette fois).

Enfin, je suis également coach Sportif et Préparateur physique avec un gros bagage d'expériences théoriques et pratiques diverses.



IFBB ELITE PRO !

EXPÉRIENCE ET PARCOURS SPORTIF

2016 | Planification de l'entraînement et du réentraînement, Gestion de la charge d'entraînement, Comment Contrôler et gérer l'état de forme (formation universitaire)

2016 | Entraîneur Préparateur Athlétique de Football Professionnel (FFF)

2014 | Entraîneur Football – Licence A UEFA (Fédération Française de Football-FFF)

2012 | Diplôme International de Préparateur Physique (Formation Universitaire)

2011 | Brevet d'Etat 2ième Degré Formation Commune (Formation d'Etat)

2011 | Brevet d'Etat 1er Degré Football (Formation d'Etat)

2010 | Brevet d'Etat 2eme Degré Hacumese - Musculation (Formation d'Etat)

2008 | Brevet d'Etat 1er Degré Hacumese - Musculation (Formation d'Etat)

2015 Top 6 Finale France -80kg FFHMFAC - Bodybuilding

2015 Top 6 Finale France IFBB - Men's Physique

2016 2eme Top de Colmar

2016 1er Ripper Show

2016 2eme Eric Favre

2016 Top 6 Musclemania Universe Miami

2017 Champion de France IFBB

2017 Vice Champion d'Europe

2017 Top 6 Championnat du Monde

2017 9eme Classement International de la Saison

2017 1er Diamond Cup Rome (Carte ELITE PRO)

2017 Top 10 Diamond Cup Milan PRO

2018 Olympia Italie - San Marino – Pro Qualifer IFBB Pro League

2018 1er à EVLS Prague - Pro Qualifer

2018 2eme à 2BROS PRO Birmingham - Pro Qualifer

2018 3eme FITPARADE Budapest – Pro Qualifer

2018 BEN WEIDER Alicante - Pro Qualifer



Frédéric MOMPO : *Quels sont les succès dont tu es le plus fier en dehors de ta carrière sportive ?*

Grégory LAC : *Je suis très fier de la personne que je suis aujourd'hui et de mes valeurs. Je me suis davantage construit en faisant mes propres expériences (le sport, la vie de tous les jours et les formations) que grâce à ce que j'ai étudié à l'école avec le parcours "académique". J'ai beaucoup appris en étant athlète et pouvoir transposer ces enseignements dans ma vie de tous les jours est une chose dont je suis très fier. Je croyais que le succès signifiait avoir une belle carrière sportive ou professionnelle et pouvoir dire que j'avais réussi tout seul. Mais maintenant je sais que cela signifie passer du temps sur des choses qui me tiennent à cœur, avec des gens qui font ressortir le meilleur de moi-même, et avec qui je peux partager les hauts et les bas de ma vie professionnelle, personnelle, et tout ce qu'il y a entre les deux.*



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

GREGORY LAC



© FITNESS-MAG.FR
© FITNESS-MAG.FR
RONNIECZ



Frédéric MOMPO : De quelle manière se déroule ta semaine d'entraînement et tes séances ?

Grégory LAC : Mes séances d'entraînement sont en fonction de mon planning de travail. Pas d'heures fixes mais un quota de 5 à 7 séances semaines suivant la période de l'année. Elles durent en moyenne 1h15-1h30 pas plus. Je n'ai pas vraiment de programme, mais une chose est sur c'est que je périodise mes points faibles à travailler, un ou deux pas plus. Le but étant d'optimiser ma ligne et non la masse musculaire, j'ai choisis une catégorie où l'esthétique globale, la définition et la qualité primes.

F.M. : Comment gères-tu l'alimentation ? Suis-tu une diète particulière ?

G.L. : L'alimentation ? Je n'ai pas vraiment de diète ou autre, aujourd'hui je me connais par cœur le temps, la répétition des préparations font que je sais comment je réagis à tel ou tel aliments. Néanmoins, je ne mange jamais de confiserie, gâteaux, boisson gazeuse ou ce genre de chose, tout simplement parce que je n'en ai pas pris l'habitude. Puis je n'en achète jamais comme ça pas de tentation.

Entre nous, je me fais davantage plaisir en mangeant un bon gros burger ou une pizza de qualité que les sucreries citées ci-dessus.



Frédéric MOMPO : Quels sont tes passe-temps ?

Grégory LAC : Être avec ma famille (ma copine, mes frères, mes parents), aller au cinéma, faire du sport bien évidemment, aller au restaurant, et partager avec des gens que J'aime ...

F.M. : Souhaiterais-tu ajouter quelque chose ?

G.L. : Vous faites un travail formidable. Merci d'organiser ce genre d'interview pour mettre en avant quelques athlètes français mais surtout de me permettre d'en faire partie. C'est vraiment un beau cadeau pour moi. Prenez soin de vous.



VISITEZ LE SITE INTERNET DE GREGORY
WWW.GREGORYLAC.COM

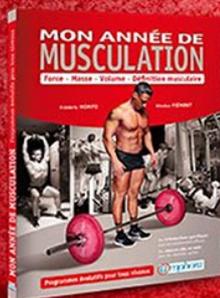


FITNESS-MAG.FR



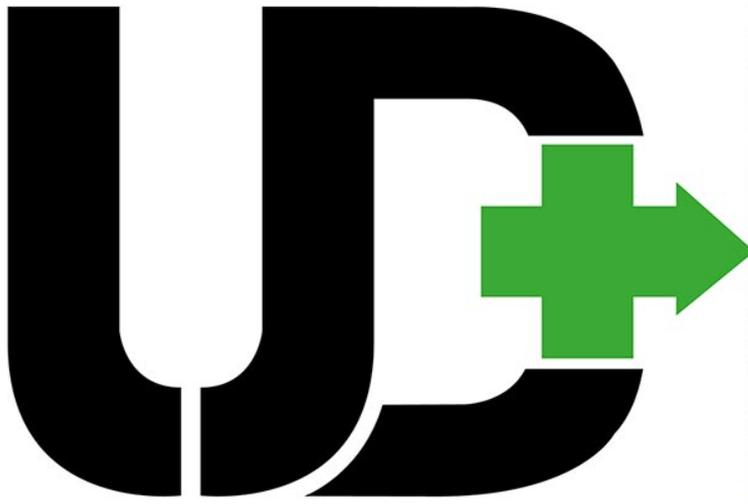
DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



amphora
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER
SUR LA PRÉPARATION
DU SPORTIF**






URBAN DIET
 BY *FRED MOMPO*

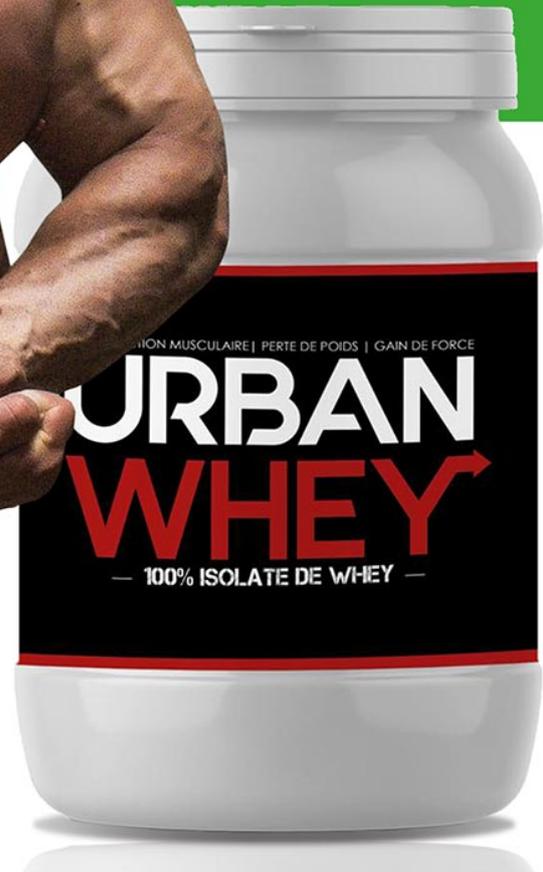
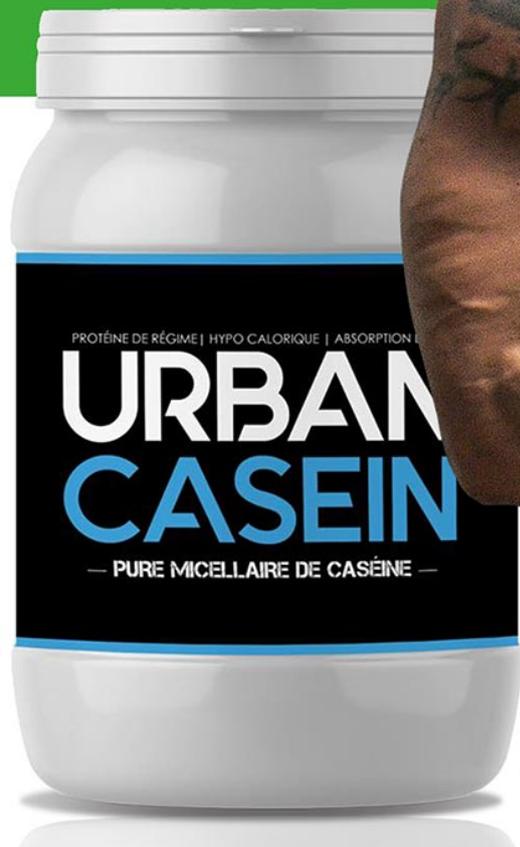


**RETROUVEZ FRED SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- - PHOTOS / VIDÉOS
- - COACHING DE CHOC
- - CONSEILS
- - PROMOTIONS

- - CONSEILS VIDÉO
- - FAQ (QUESTIONS - RÉPONSES)
- - PROGRAMME NUTRITIONNEL ET SPORTIF.
- - IDÉES REÇUES EN DIÉTÉTIQUE SPORTIVE



Micj Deal
www.micjdeal.com



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



UNUSUAL ANABOLIC STRATEGIES

QUEL CRÉDIT APPORTER AUX STRATÉGIES INHABITUELLES DE L'ANABOLISME MUSCULAIRE ?

Au cours des deux derniers mois, j'ai eu l'occasion de vous parler de certains aliments très communs comme les tomates ou le thym, respectivement riches en tomatidine et en acide ursolique. Chose étrange, ou qui peut paraître comme telle, nos chers légumes présentent des effets anabolisants démontrés par la recherche scientifique... Oui mais après ?

La recherche scientifique nous étonne de plus en plus fréquemment mais comment se placer face à l'évolution de la science ?

Après, je dirais qu'il suffit de savoir ce que vous faites des informations scientifiques que l'on vous donne, qu'il s'agisse de Fitness Mag, de mon blog ou d'autres sources de valeurs que vous croiserez sur le Web.

Ainsi, dans Allo docteurs... Bon, ok, j'arrête de plaisanter pour ne rien dire. En réalité, en science comme dans d'autres sujets plus ou moins sérieux, ce qui importe vraiment, c'est de savoir faire la part des choses avec cette matière abondante que l'on nous donne. Dernièrement, nous avons vu que l'apigénine ou la quercétine pouvaient également jouer un rôle statistiquement significatif sur la croissance musculaire ou parfois, d'en réduire la dégradation.

Sur le plan scientifique, les faits sont maintenant connus mais faudrait-il pour autant se gaver de tomates vertes (plus riches en tomatidine) ou en brocolis. En prenant un peu de recul, il sera plus facile de répondre par la négative mais ces études scientifiques nous disent surtout deux choses. La première, c'est que la Nature nous étonnera toujours par les liens très subtils qu'elle a créés entre les végétaux et leurs influences sur le métabolisme des eucaryotes (dont nous faisons partie). La seconde, c'est que ces études nous incitent à faire des choix et que si Espace Corps Esprit Forme peut vous inciter à faire les bons choix, j'estime que je n'aurais pas perdu mon temps à écrire ou à traduire tous ces articles.

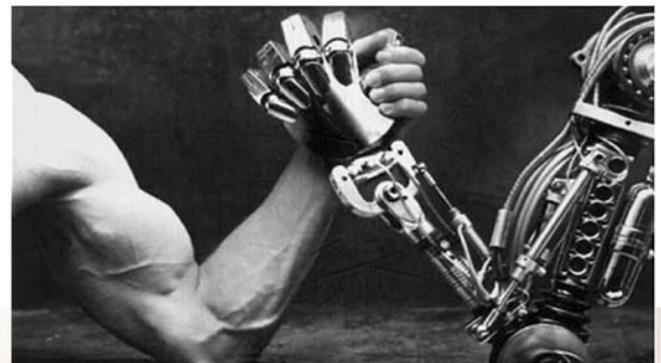


SE DONNER DES OBJECTIFS TOUT EN SACHANT PRENDRE DU RECUL SUR SOI-MÊME POUR MIEUX CONNAÎTRE LA DIRECTION À PRENDRE...

Disons que cette première conclusion m'incite à penser qu'en restant raisonnable, nous pouvons orienter notre alimentation autant sur le plan de la santé que sur le plan de la performance puisque la recherche nous dit actuellement que les deux vont ensemble. D'autre part, je m'en réjouis vivement puisque cela répond aussi à mes interrogations sur le rôle complexe des antioxydants. Il y a de cela pas si longtemps, j'avais même prévu d'ouvrir un site sur le sujet mais la complexité de la matière est telle que la tâche s'est avérée impossible, surtout pour moi seul. D'autre part, on vous parlera aussi des anti-nutriments puisque la nature se place d'abord sur sa propre échelle, c'est à dire que les végétaux, statiques, doivent pouvoir se défendre contre les éventuels prédateurs. Ces anti-nutriments auront sans doute une certaine influence sur notre métabolisme bien qu'elle soit finalement assez limitée et de toute façon, nous ne mangeons jamais la même chose alors que très peu d'entre-nous ne mangent qu'une fois par jour...

APPRÉCIER LA SCIENCE À SA JUSTE VALEUR SE HEURTE PARFOIS À NOS CROYANCES LES PLUS PROFONDES

Je veux dire par là que l'information scientifique s'évalue aussi – et d'abord – par rapport à ce que nous croyons être vrai, des croyances ancrées (des engrammes solidement scotchés au fin fond de nos neurones) dans notre cerveau et qui sont trop souvent bien difficiles à changer. En effet, l'homme n'aime pas l'évolution parce qu'elle remet en question ses croyances, et c'est aussi vrai lorsqu'il est confronté à l'évolution scientifique.



De là, on observe souvent des comportements opposés qui s'expriment selon les néologismes que je viens d'inventer car on parlera sans doute de micronutrimentsphylie ou au contraire de micronutrimentsphobies mais aussi, comme je le constate parfois de protéinophilie (sans doute au delà de 2,5 à 3 grammes par kilo de poids de corps) ou de protéinophobie (peut-être au dessus de 1,5 g/kg) mais encore de glucophilie ou au contraire de glucophobie pour les athlètes en régime cétogène depuis 15 ans... Disons que les commentaires que je lis souvent à droite ou à gauche sur les réseaux sociaux ou les sites et revues de vulgarisation scientifique « excessivement vulgarisées » tombent souvent sur mon terrain de recherche, celui des névropathies. Fort heureusement, elles ne sont pas mortelles...

CHOISIR LE JUSTE MILIEU EST SOUVENT SYNONYME DE RAISON ET DE PROGRESSION VERS L'ACCOMPLISSEMENT DE NOS AMBITIONS

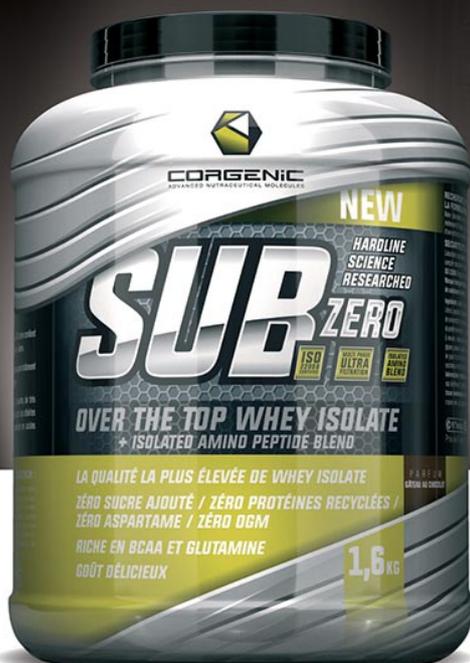
Si l'on tombe souvent dans les extrêmes – et c'est mon instinct de psy qui le dit – c'est que l'on s'éloigne un peu trop de la science.

De tout évidence, vous avez besoin d'acides aminés comme vous avez besoin de glucides, ce sont des impératifs chez l'athlète. Ensuite, la question des micronutriments aura aussi son importance, c'est évident. Mais ce qui me paraît encore plus évident, c'est de dire que vous ne pouvez détacher la notion d'intensité de vos entraînements de celui de votre alimentation. Là aussi, les deux sont indissociablement liés. Si le volume minimal de stimulation musculaire n'est pas atteint, il n'existera pas d'alimentation ou de supplément miracle pour vous aider à prendre du muscle ou à gagner en force.

Pour conclure, je vous dirais qu'il faut savoir garder l'esprit ouvert tout en sachant garder la raison devant l'évolution scientifique. C'est certainement le meilleur moyen de pouvoir s'étonner chaque jour des nouvelles découvertes que la science aura à nous offrir sans que dussiez, dans quelques années, vous retrouver derrière mon bureau pour une psychanalyse minutieuse et approfondie...

Eric Mallet

SUB ZERO

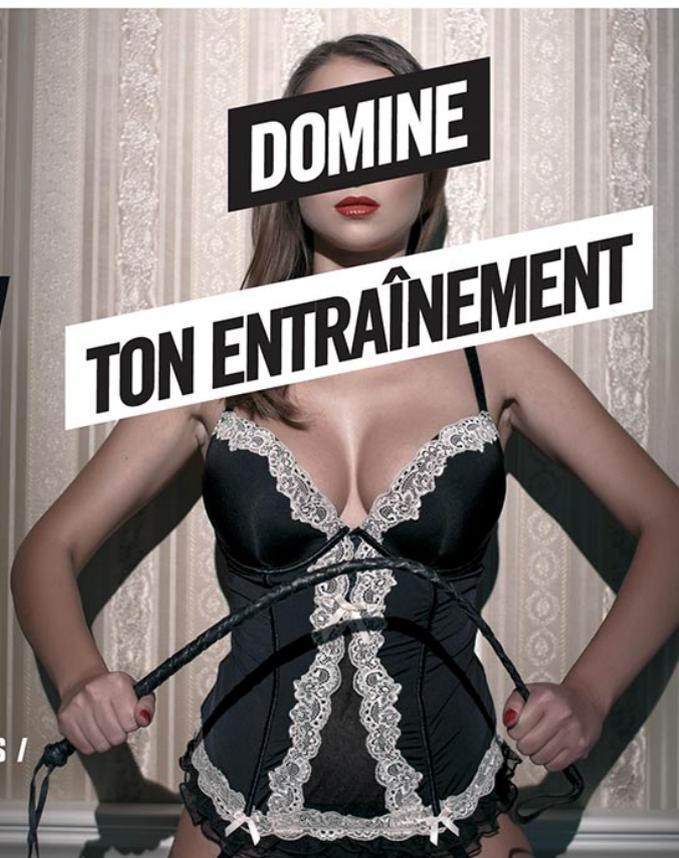


LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE
DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA
ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM





ROULAM BOUDDIBA
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE - VIDEASTE

INTERVIEWS REPORTAGES



INTERVIEW #2 CHRISTOPHE BONNEFONT

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



LE ROI DE LA PATATE DOUCE POUR LE MAGAZINE FITNESS MAG.

Entre neuro sciences, compléments alimentaires, séminaire, Christophe Bonnefont m'a accueilli pour une petite interview

Edit, depuis le tournage et le montage de la vidéo, Anabolic supplément est devenu YAM Nutrition



SUIVEZ CHRISTOPHE BONNEFONT



YAM NUTRITION



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

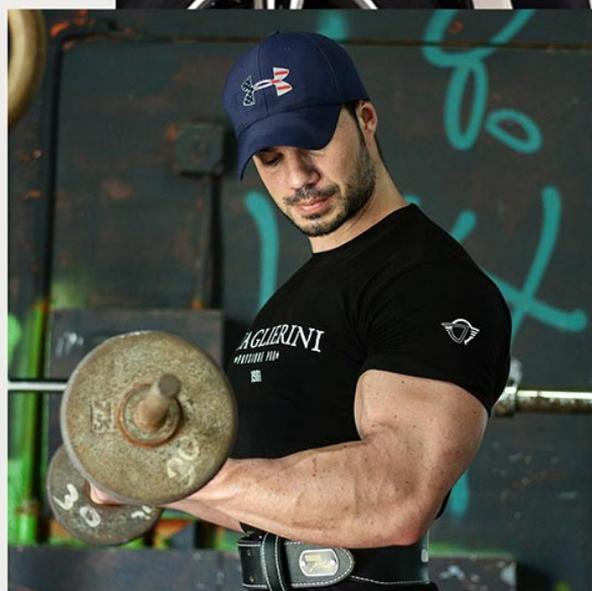
5 COLLATIONS PROTÉINÉES POUR LA MUSCULATION

(À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI)



Nous vivons dans un monde où nous sommes constamment pressés, stressés par le mode de vie actuel et la société de consommation, métro, boulot, dodo !

Il y a des jours où nous n'avons tout simplement pas le temps de nous asseoir et de prendre notre petit-déjeuner ou manger suffisamment lors de notre pause-déjeuner. Lorsque l'on pratique la musculation, il est absolument indispensable de s'alimenter correctement et cela en fonction de son objectif. Et oui pour progresser en musculation il ne suffit pas de s'entraîner correctement pour atteindre des résultats. Il y a énormément de paramètres à prendre en compte.





Savoir s'organiser en musculation est primordial pour réussir à tenir ses objectifs et ainsi progresser en musculation. Il sera donc important d'apporter à votre corps tous les nutriments dont il aura besoin et surtout pour la prise de masse. L'apport de protéines va favoriser ainsi la prise de muscles et donc l'anabolisme et c'est ce que cherche tout pratiquant de musculation sérieux.

En temps normal, nous avons les 3 repas principaux dans la journée auxquels se rajoutent idéalement 2 collations pour avoir un apport constant de protéines, lipides et glucides. Certains vont manger leurs encas à 16 h et 23 h et d'autres seront plutôt à 10 h et 16 h. Il est d'ailleurs fortement conseillé de consommer une collation dans l'heure qui suit l'entraînement. En effet après l'entraînement effectué, le corps a besoin de nutriments pour ne pas puiser dans les réserves et donc brûler le muscle. L'encas post-training favorise la synthèse protéique qui à l'inverse boostera votre croissance musculaire. C'est le système de la fenêtre anabolique.

De nombreuses études le montrent, les protéines sont les éléments constitutifs de la croissance musculaire et de la récupération. Plus précisément, ce sont les acides aminés contenus dans les protéines qui sont les véritables clés du maintien et de la construction de la masse musculaire durement gagnée que nous recherchons tous.

QUELS TYPES DE COLLATIONS ?



La priorité lorsque nous recherchons des collations à haute teneur en protéines est de choisir quelque chose qui puisse être facile à emporter et pratique à manger. Essayez de prendre votre petit-déjeuner classique dans la voiture pendant les bouchons sans tout renverser sur vos habits de travail : une mauvaise idée pour commencer la journée !

Nous allons donc privilégier des collations riches en protéines, préemballées si possible et de préférence refermables, à la fois facile à manger et avec une bonne répartition des macronutriments.

Dans cet article, vous trouverez notre sélection des plus délicieux en-cas à haute teneur en protéines.

Ces collations peuvent être soit préparées à l'avance et emportées avec nous soit achetées directement dans n'importe quelle grande surface, épicerie lorsque nous sommes en déplacement.

Voici donc les 5 encas protéinés que vous pouvez emporter partout avec vous pour respecter votre diète. plus d'excuses pour être au top!!!

1. LE FAMEUX SHAKE PROTÉINÉ



La plupart des pratiquants de musculation connaissent bien les shakes protéinés de par leur aspect pratique et rapide. On peut les trouver sous forme de petite bouteille prête à boire ou bien en poudre.

Le mélange est généralement à base d'eau ou de lait (selon votre préférence et vos objectifs).

Que vous prépariez votre propre boisson protéinée ou que vous preniez une bouteille déjà prête, vous aurez vos collations riches en protéines à disposition tout au long de la journée.

Cependant, si vous souhaitez contrôler vos macros comme nous le faisons dans chacun de mes programmes, l'utilisation d'une protéine en poudre sera plus avantageuse afin d'atteindre vos macros.

En effet si vous souhaitez ajouter plus de glucides, vous pourrez tout simplement ajouter de la poudre d'avoine dans votre shaker ou bien manger une banane à côté.

Si vous avez besoin de plus de graisses, vous pouvez ajouter du beurre de cacahuète bio dans votre shaker ou bien prendre des amandes ou noix de cajou à côté.

Les boissons protéinées déjà prêtes se trouvent généralement dans les supermarchés, les épiceries, salle de gym quelquefois et bien sur dans les magasins de suppléments et de nutrition et plus largement sur internet notamment sur PROZIS le leader européen des compléments alimentaires qui proposent un choix varié de protéines en poudre notamment.

Généralement pour des collations ultra-riches en protéines, les boissons protéinées peuvent généralement vous en donner pour votre argent en termes de coût par gramme de protéines en comparaison avec de la nourriture solide classique (poulet, boeuf, poisson...).

PROZIS

Exceed yourself !

2. BARRES PROTÉINÉES

Une autre collation riche en protéines bien pratiques et que l'on peut trouver presque n'importe où est sans aucun doute la barre protéinée.

On en trouve généralement dans les grandes surfaces, salle de gym, boutique de nutrition et sur internet avec une multitude de saveurs différentes.

Vous pouvez même faire mieux : Créer vos propres barres protéinées à l'avance avec notamment des flocons d'avoine, whey, miel, beurre de cacahuète. Vous trouverez ma recette sur ma chaîne Youtube



3. VIANDES SÉCHÉES

Si vous aimez la viande, ces collations riches en protéines appelées couramment « jerky » aux USA et au Canada vont vous ravir. On en trouve différentes sortes à base de boeuf, bison, dinde ou poulet avec diverses épices et saveurs.

Il est assez difficile de s'en procurer chez nous mais on peut en trouver dans les magasins de nutrition et bien sûr sur internet notamment sur le site PROZIS avec le même nom jerky

En France on trouve communément dans les supermarchés, de la viande des grisons ou de la viande séchée des Alpes dans des emballages scellés très pratique à emporter et manger rapidement.

4. BOITE DE THON

Bien que le thon en boîte ne fasse pas partie de mes collations favorites, il n'en reste pas moins un encas riche en protéines intéressant.

En effet on peut trouver des boîtes de thon dans n'importe quel supermarché ou épicerie avec des parfums et épices variées afin de rendre le goût moins fade.

C'est une source de protéines d'excellente qualité qui pourra également remplacer un repas lorsque vous êtes en déplacement, il vous suffira d'ajouter une source de glucides si besoin selon vos macros (avec un fruit, du pain complet par exemple) et une source de lipides (amandes, noix de cajou).



5. YAOURT À LA GRECQUE



Le yaourt à la grecque est non seulement un délicieux encas protéiné mais il a également d'autres propriétés intéressantes notamment grâce à sa teneur en calcium et probiotiques.

Vous pourrez choisir un yaourt à la grecque 0% sans sucre de préférence auquel vous pourrez ajouter des céréales complètes ou granola selon vos besoins en glucides et une cuillère de beurre de cacahuète ou d'amandes selon vos besoins en lipides.

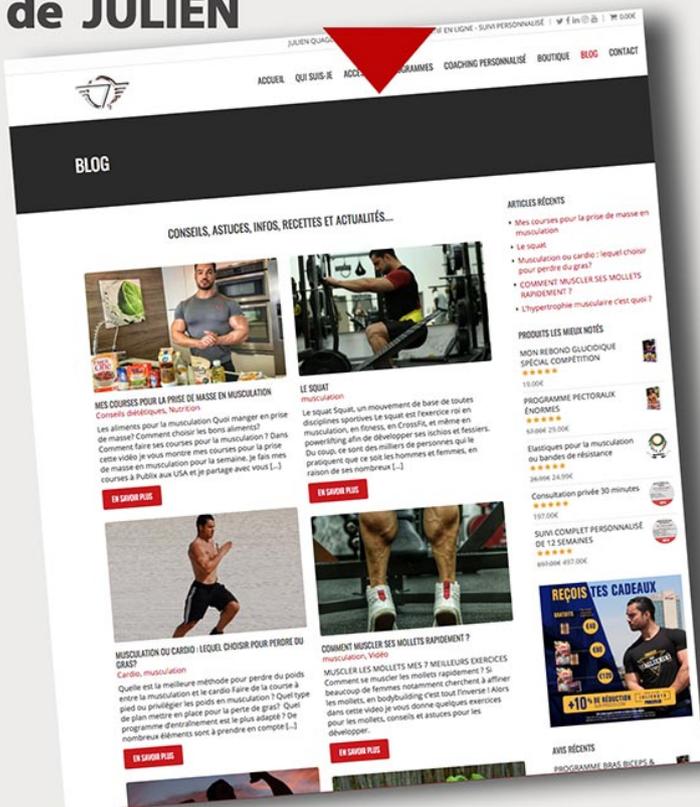
Vérifiez toujours les étiquettes avec les informations nutritionnelles afin de ne pas avoir de mauvaises surprises. En effet, il existe une multitude de yaourts à la grecque plus ou moins riches en sucres et en graisses.

D'AUTRES IDÉES DE COLLATIONS ?

Vous avez également beaucoup d'autres encas protéinés comme les oeufs, la dinde ou même le soja pour certains mais ceux donnés ci-dessous sont sans doute les plus classiques et faciles à transporter. Vous pouvez également compléter vos collations avec quelques amandes, des noix ou un fruit.

Comme vous l'aurez compris les collations sont extrêmement utiles que ce soit pour la prise de masse ou pour le sèche à partir du moment où vos calories et macros sont calculées avec précision pour éviter de tomber dans le catabolisme musculaire.

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN



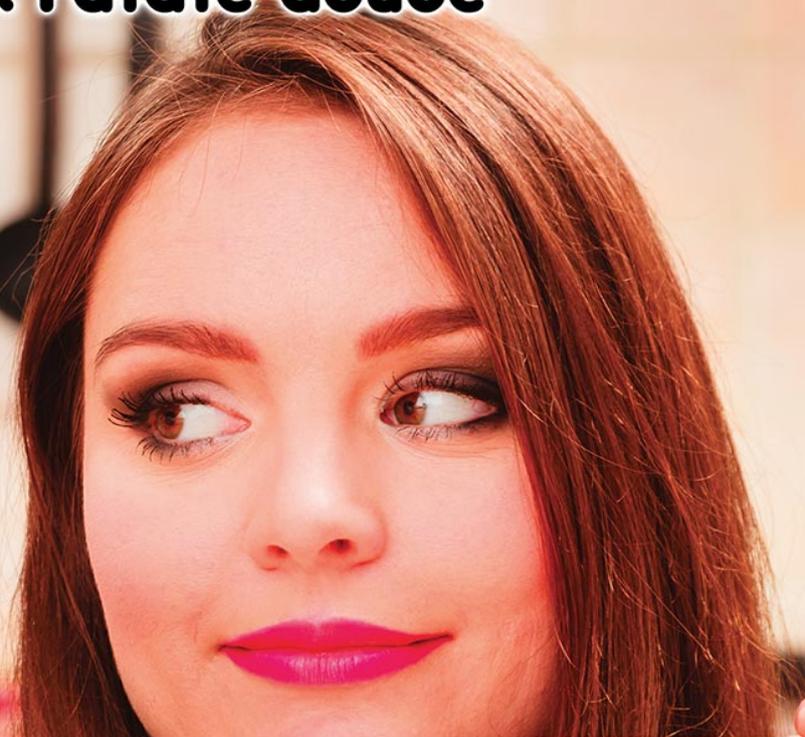
JR JULIEN QUAGLIARINI

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

**COMPLEMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



ZOOM SUR

SANJA JOVIC

LE DIAMANT DES BALKANS

Originnaire de Serbie, Sanja Jovic n'a pas tardé à s'imposer dans le paysage culturiste français. Pour sa première saison de compétition, et à 25 ans seulement, elle a remporté le titre national IFBB toutes catégories. Une victoire qui lui a ouvert les portes de l'international. Et dans une catégorie très relevée à Europe 2018, la Francilienne est parvenue à se classer en 12ème position. Une performance remarquable pour une bikini tricolore. Au travers de son témoignage, vous découvrirez une athlète passionnée et déterminée. Rencontre avec une championne talentueuse, à l'aube d'une grande carrière sportive.



Sanja en bref...
 Age : 25 ans
 Taille : 164 cm
 Poids : 57 kg
 Profession : vendeuse Biotech USA
 Ville de résidence : Corbeil-Essonnes (91)
 Sponsor : Biotech USA
 Coach : Arnaud Plaisant
 Palmarès :
 2017
 3ème au Grand Prix de Nice 2018
 Championne nationale IFBB (bikini -164 et toutes catégories)
 12ème aux Championnats d'Europe IFBB



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

SANJA JOVIC : Tout d'abord, j'ai toujours été entourée de sportifs. Et puis dans mon pays, la Serbie, on incite vraiment un enfant à pratiquer une activité physique dès son plus jeune âge, en particulier les sports d'équipe tels que le handball et le volleyball. Mais les sports collectifs ne m'ont jamais attiré. J'ai toujours voulu faire de la musculation. En étant petite, ma façon de jouer c'était de faire la coach, en emmenant mes amies courir et en leur proposant de faire des exercices d'abdominaux avec des briques sur le ventre ! (rires). Mais c'est à l'adolescence, vers 15 ou 16 ans, que je me suis intéressée de près au fitness. J'ai regardé le film « Bleu d'enfer » avec Jessica Alba, et quand j'ai vu ses fesses à l'écran, je me suis dit : « je veux les mêmes ! ». De plus, j'étais très complexée. J'étais plutôt maigre, très timide et moche ! Du coup, j'ai commencé à chercher des programmes d'entraînements sur internet. C'est à partir de ce moment-là que la pratique de la musculation (ou plutôt du renforcement musculaire) est entrée dans ma vie. Depuis ce jour, je n'ai jamais arrêté. Plus les jours passaient et plus j'en apprenais sur le sujet.





Classée 12e aux derniers championnats d'Europe IFBB, Sanja Jovic présente, sous tous les angles, un physique superbe.



SANJA JOVIC

LE DIAMANT DES BALKANS

DAVID ANDRIEU : *Pourquoi as-tu choisi de participer à des compétitions de bodybuilding ? Et pourquoi concourir dans la catégorie bikini ?*

SANJA JOVIC : A 17 ans, juste à côté de l'Université, il y avait un centre de fitness. Je m'y suis inscrite mais davantage rentabilisé les cours de la salle de sport que ceux de la Fac ! Un jour, le staff avait organisé un jeu concours entre 3 clubs Fitness Park : Evry, Melun et Lieusaint. J'avais très envie d'y participer, mais surtout de le gagner. La première semaine, j'ai laissé toutes les filles faire les différents challenges. J'ai voulu attendre et passer en dernier pour me baser sur leurs résultats, et essayer de faire mieux. L'une des adhérentes avait réalisé 1000 squats ! Quand j'ai vu sa performance, j'étais encore plus déterminée à être la meilleure. Dans ma tête, c'était impossible d'en faire moins ! Et j'en ai fait 1026. Une fois ce challenge terminé, j'ai compris que la compétition c'était fait pour moi. J'ai fait des recherches et je me suis lancée sans vraiment réfléchir. J'ai choisi la catégorie bikini parce que c'est une combinaison de tout ce que j'aime : les entraînements de musculation et les sensations que procure la scène.



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

SANJA JOVIC : Bien sûr que c'est difficile ! Mais l'essentiel est d'aimer ce qu'on fait et d'être organisé. A partir du moment où quelque chose vous passionne, peu importe les difficultés, vous trouverez toujours le moyen d'y arriver. Me réveiller à 5h du matin pour aller à la salle, puis enchaîner avec une journée de travail jusqu'à 20h, en préparation, ne me pose aucun problème. Il faut faire quelques sacrifices, s'organiser et ensuite on prend le rythme.



Sanja et Miguel, unis dans le body comme dans la vie...



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

SANJA JOVIC : Je pense que les deux méthodes sont intéressantes. Utiliser les poids libres permet de travailler en profondeur le muscle ciblé et les muscles stabilisateurs. Les mouvements naturels du corps sont respectés. Le travail est sur-mesure et la concentration sur ses sensations est au maximum. Cela développe le muscle dans son ensemble.

La musculation n'est pas une science exacte et il n'existe pas une méthode universelle pour réussir. Les ressentis et les progrès sont propres à chacun. Prenons l'exemple du hip thrust. Rien qu'en changeant l'orientation des pieds, les fessiers travaillent différemment. Les mouvements libres représentent un effort intense et permettent le développement musculaire.

Au sujet des machines, je les trouve utiles pour solliciter une zone bien précise. Comme le mouvement est guidé, on ressent vraiment le muscle travaillé. J'aime bien la congestion musculaire obtenue grâce aux machines. En plus, c'est parfait quand on se sent fatigué.

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

SANJA JOVIC : Au risque de surprendre, je ne fais pas de cardiotraining en préparation ! Mon coach mise vraiment sur la diète pour obtenir une sèche de qualité. En me dispensant de cardiotraining, il veut m'éviter une fonte musculaire et une fatigue inutile.

En revanche, j'aime faire du cardiotraining en dehors de mes préparations. Quand j'ai le temps, j'en fait en fin de séance. Cela permet de « m'achever » physiquement et de « limiter la casse » après quelques petits excès alimentaires !

D.A. : *Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les 3 conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?*

S.J. : D'après moi, ce qui primordial c'est de bien choisir son coach ! Nous ne sommes pas objectives avec nous-mêmes, et les autres ne le sont pas non plus. Notre corps est confié à quelqu'un, ce qui n'est pas rien ! Si la personne est incompétente, les résultats peuvent être catastrophiques. Un conseil : informez-vous précisément sur le coach à qui vous allez donner votre confiance.

Ensuite, il faut respecter à la lettre les plans d'entraînements qu'il vous transmet, sinon le programme ne fonctionnera pas. Chacun est tenté d'adapter, et d'en faire qu'à sa tête, mais il faut vraiment éviter.

Pour conclure, la régularité dans les entraînements sera le facteur le plus important dans votre progression. La qualité et l'intensité des séances peuvent varier mais il ne faut pas en manquer une !

Une ligne magnifique et un joli galbe musculaire qui permettront à Sanja de percer au niveau international.



SANJA JOVIC
LE DIAMANT DES BALKANS



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Sanja Jovic en compagnie du top niveau international, à Europe IFBB 2018. De g. à d. Katarzyna Oleskiewicz-Szuba (8e), Mariya Barkhudarova (1ère) et Kseniia Romanova (2ème).

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

SANJA JOVIC : A partir du moment où la diète est bien suivie et carrée, la whey protéine et les BCAA restent la base. Ils sont très utiles pour la récupération musculaire. Avec ces deux compléments alimentaires, on sent vraiment la différence ! Ensuite, je consomme des complexes multivitaminés et du magnésium qui permettent de lutter contre la fatigue. Pour finir, je prends aussi du sélénium, un excellent antioxydant.

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

S.J. : Hormis Jessica Alba qui m'a motivé à mes débuts, je n'ai pas de modèle ni de championne qui m'inspire en particulier. Tout simplement parce que nous avons des morphologies différentes. Donc, il n'est pas toujours évident de se projeter. Ce qui me motive le plus, c'est de regarder les photos de mon évolution. Cependant, je reconnais qu'il y a des athlètes qui présentent de très jolis physiques. Il est impossible de ne pas citer Michelle Lewin, ainsi que Getta Beqa, une championne que j'ai découvert récemment.

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

S.J. : L'escalade sans aucun doute ! J'adore ce sport. Je l'ai déjà pratiqué et je veux en refaire. Il faut juste que je trouve le temps pour cela car une journée ne dure que 24 heures ! (sourire).

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

S.J. : La logique voudrait que je poursuive ma carrière sportive en international et que je continue en bikini, afin d'améliorer quelques points faibles. Mais cela est trop routinier pour moi ! J'ai besoin de nouveaux challenges. Après discussion avec mon coach, j'ai pris la décision de repartir de zéro et de monter de catégorie en wellness. Projet à suivre en 2019...

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Sanja Jovic via son profil Facebook.





LES BONS CONSEILS DE FRED



MARGES...DIET v

Découvrez tous les **Bons Conseils de Fred**

Le bon placement

les programmes d'entrainement

la nutrition ...

toutes les questions les plus complexes n'auront plus aucun secret

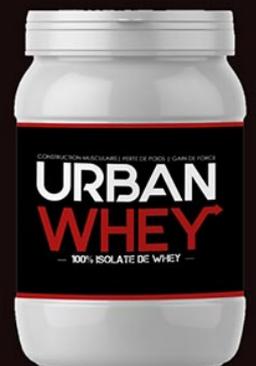
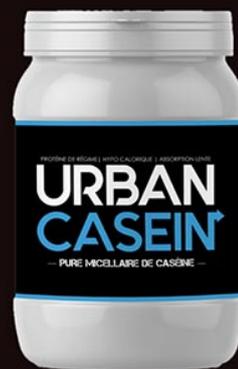
Abonnez-vous sur



URBAN DIET by Fred Mompou

 **YouTube**

En vente au :
StudioSport à Vincennes
Parapharmacie Monge Paris 5°





SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



California NEWS

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

La fin de l'année approche, je vous remercie pour le soutien que vous m'avez apporté toute l'année et j'aimerais souhaiter à tous les fans de Fitness mag et les adeptes de ma rubrique "California" news, de passer de merveilleuses fêtes en famille et j'espère tous vous retrouver l'année prochaine pour des news encore plus exclusives, avec notamment des surprises et bien plus. Encore merci !

here we are , Another year is about to end . I'd like to say thank you for your tremendous support all year around . On behalf of the staff of Fitness mag , I'd like to wish you all to all the fans of the magazine who has been supporting us to have a wonderful holidays with your love ones and we hope to see you next year with more exclusive news , more surprises,... once again ,thank you for your support .

Ricky WHITTLE

Britannique Acteur " **Ricky Whittle** a eu une année bien chargée. Entre le tournage de la 2ème saison de la série " Dieu Américain " (American Gods) dont la première saison peut être regardée sur Amazon Prime dans plus de 200 pays, Ricky est l'un des ses acteurs chanceux qui voyage dans le monde entier pour rencontrer les fans de la série. Si vous allez à une des comic con conventions, chance seront que vous pourrez le voir en chair et en os. Il était special guest au comic con à Paris pour deux jours exclusifs. Qui dit de retour à Los Angeles, dit retour à la Mecque du bodybuilding " Gold's Gym" mais pas pour longtemps puisque il m'a donné un scoop exclusif ...mais quel est il?

Retrouvez Ricky Whittle sur les réseaux sociaux.



photos: Sébastien Large et Cassidy Moore - auteur non identifié

British Actor "Ricky Whittle " has had a busy year . After wrapping up the second season of the hit tv show AmericanGods wich the first season is available on Amazon Prime and can be seen in over 200 countries, he went on a tour . Ricky is one of this blessed actor who travels all over the world to meet his fans .Indeed, he just got back from Europe where he was invited as a special guest at the Comic-Con in Paris , France as well as the comic con in Warsaw in Poland to give exclusive scoop about what's gonna happen in the new season of the tv show . Now , he's back in Los Angeles meaning , he's back training with celebrity trainer Mike Ryan at the Mecca of the Bodybuilding " Gold's Gym " in Venice . However not for long as a Ricky gave me an exclusivity , but what is it?

Connect with Ricky Whittle via his social media

California NEWS



photo by Leon Dawes

Will FORTE



Si je vous dis MacGruber, ça vous dit quelque chose ? Je sais ça ressemble à la série MacGyver (rires). Effectivement cette comédie qui était sortie au cinéma en mai 2010 avec en en rôle principale acteur Orville Willis Forte IV plus connue sous le nom de **Will Forte**, était une parodie de la série populaire des années 80,90.

Le saviez vous ? Il s'est fait connaître lorsqu'il a rejoint le cast de l'émission de divertissement " Saturday Night Live " alors qu'il était âgée de 32 ans.

Avec plus de 89 films à son actif, cet acteur né dans l'état de Nebraska a également créé, écrit et joué le rôle principal de la série télévisée " le dernier homme sur la planète " qui est diffusé sur la chaîne américaine Fox. J'ai eu l'opportunité de le rencontrer. La seule chose que je peux révéler, c'est que l'audience américaine pourrait voir très prochainement le deuxième volet du film Macgruber. Effectivement Will m'a confié qu'il travaillait sur ce projet. À suivre ...

Si vous désirez en savoir plus sur ce comédien, suivez le sur les réseaux sociaux.

How about MacGruber ? Wasn't it an hilarious comedy . If you never seen it ,the movie was a parody of the popular tv show in the 80's " MacGyver starring Richard Dean Anderson . The role of MacGyver in the MacGruber movie was played by actor Orville Willis Forte VI a.k.a Will Forte . The movie was released in 2010 . He was 32 years old when the American audience discovered Will as he joined the cast of the primetime tv show " Saturday Night Live " . With over 90 credits in films and television under his belt , this Nebraska's born isn't only an actor but a multi talented artist as he wrote , produced and starred the tv show " The Last Man on Earth " wich aired on Fox for two seasons . My little finger tells me that 8 years later , a possibly sequel is in the work . In fact , Will revealed that he would like to make it happen !

If you wish to stay up to date with his upcoming movies , follow him on social media .

Emilien De Falco photo credit Ahmed Soshan

California NEWS

Jimmy JEAN LOUIS



Jimmy Jean Louis est un artiste à multi facettes, cet acteur d'origine haïtienne a plusieurs cordes à son arc. En effet, il est aussi producteur avec son dernier film "**Rattlesnakes**" avec une sortie prévue en 2019. Ce que vous ignorez il est aussi un activiste. En effet, Jimmy utilise son statut de star, sa notoriété l'a emmené à devenir un **ambassadeur** pour Haïti. D'ailleurs il utilise fréquemment le hashtag **#haitianhero** sur les réseaux sociaux.

On peut le voir également dans la deuxième saison de la série télé "**La route de la soif**" tourner à Haïti au côté de plusieurs célébrités diffuser sur la chaîne **Viceland** en partenariat avec **Canal +**. On le verra très prochainement dans la deuxième saison de la série télévisée "**SMILF**". Son nouveau film "**The Outter Wild**" est sortie en Septembre dernier. Jimmy Joue le rôle de **Ramson**.

Si vous désirez en savoir plus, connectez vous avec Jimmy sur les réseaux sociaux

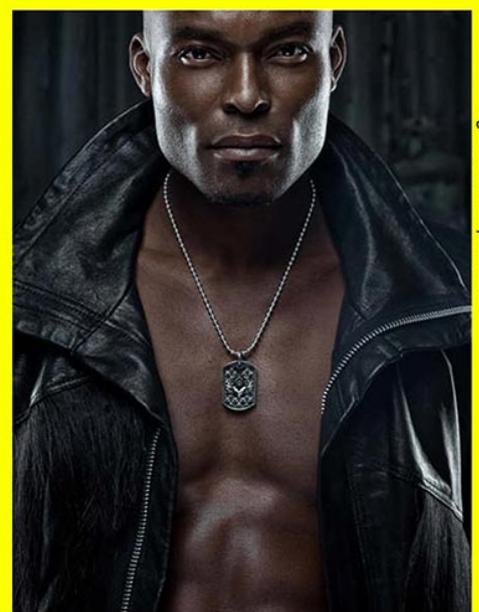


Haitian Born , French Raised Actor , Activist **Jimmy Jean-Louis** has more than one talent under his belt. Indeed, he's also a producer with his latest one being "**Rattlesnakes**" this thriller is scheduled to be released in 2019 . What you may not know he's putting his celebrity status to use to help Haiti via social media using the #hashtag **#haitianhero** .

It can currently be seen in the second season of the tv show " The road of the thirst " among other celebrities shot in his native island , Haiti .The tv show airs on the network **Viceland** in partnership with **Canal +** .

The American audience will be able to see him in the second season of the tv show "**SMILF**" among actress Melanie Griffith . His new movie "**The Outter Wild**" was released last September . Jimmy plays the role of **Ramson** .

Stay connected with Jimmy Jean -Louis via social media .



agencesartistiques.com

photos Sebastien large et Google image - auteur non identifié

CORPS SOUFFLANT ET SUANT



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

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

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

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

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

Dessin :
Paul Marcel





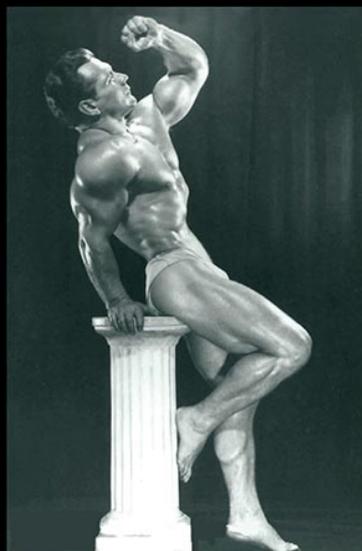
BERNARD DATO
Écrivain

CORPS SOUFFLANT ET SUANT

WEB

John GRIMEK

Tu t'appuies, John,
Contre une colonne hellénique.
Pour la photo de Glenn Sundby.
Toute l'éthique
Et toute l'esthétique
De la Grèce Antique
Sont ramassées,
Sont contenues
Dans cette
Simple colonne
Hellénique.
Toi, John,
John Grimek,
Le premier Mr Universe de l'histoire,
En 1948 à Londres,
Qui deux fois remporta la victoire devant
Steve Reeves,
Toi qui te retiras sans jamais avoir perdu
Un seul concours culturiste,
Tu puises, John,
John Grimek,
Dans le souffle de la Grèce Antique,
Pour souffler l'avenir
Et tu imposes
Tes nouvelles normes.
Parce qu'en 1940, nous dit David Chapman,
L'historien du bodybuilding,
Tu changeras
Pour toujours,
L'idéal du physique masculin.
Il y avait en toi John,
John Grimek,
L'Avant et l'Après.
Et si même en 1998
Le vent t'emportera,
Nous entendons aujourd'hui encore
Ton inspiration.



vent d'automne —
dans les rafales le bruit
de son souffle





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE

COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX



MARYSE MANIOS : «LE BODY-BUILDING EN COMPÉTITION C'EST VIVRE MA PASSION À FOND, MONTER SUR DES SCÈNES, AVOIR LES CHALLENGES, DE LA DISCIPLINE, DES PRIVATIONS, LE TOUT MOTIVÉ PAR L'OBJECTIF D'ALLER TOUJOURS PLUS LOIN.

SAVOIR SE SURPASSER C'EST MA FAÇON DE VIVRE DONT 28 ANS EN COMPÉTITION ! TOUT CELA FAIT PARTIE DE MA VIE ET DE MON QUOTIDIEN ET C EST GRÂCE À TOUT CELA QUE J'EXISTE.

J'AI COMMENCÉ EN VOULANT ESSAYER DE FAIRE UNE COMPÉTITION À PETIT NIVEAU POUR CONNAÎTRE LE RESSENTI DE LA SCÈNE.
J'AI GAGNÉ ET J'AI RECOMMENCÉ... LES ANNÉES SUIVANTES J'AI GAGNÉ, PERDU, GAGNÉ ET JE ME SUIS PRISE AU JEU DE GRAVIR LES MARCHES EN ALLANT TOUJOURS PLUS HAUT.
J'ÉTAIS À L'ÉPOQUE PROFESSEUR DE FITNESS ET JE M'ENTRAÎNAIS EN PLUS DE MON TRAVAIL QUOTIDIEN DE FONCTIONNAIRE.

JE SUIS PASSÉE PROFESSIONNELLE IFBB EN 2005 ET LÀ TOUT A CHANGÉ ! JE DEVAIS ÊTRE PLUS QUE MEILLEURE CAR TOUTES LES PROS SONT LES MEILLEURES DANS LEUR PAYS.



MARYSE MANIOS PRO IFBB.



KAREN FELIX : «DEPUIS 1990 AVEC SES 6 TITRES DE CHAMPIONNE DE FRANCE JUSQU'À SA PARTICIPATION À MISS OLYMPIA EN SEPT 2018 MARYSE MANIOS MARQUE L'HISTOIRE DU BODY BUILDING FRANÇAIS PAR SES TROPHÉES QUE L'ON NE COMPTENT PLUS ! **MARYSE EST À JAMAIS UNE DES PLUS GRANDES AHLÈTES FRANÇAISES.**»



PRÉPARATEUR : JULIEN SUEL

MARI : PASCAL DESCAMPS

J'AI TROUVÉ UN SUPER COACH, JULIEN SUEL, QUI A RÉUSSI À M'AMÉLIORER MALGRÉ MES BASES DÉJÀ BIEN CONSTRUITES. J'AI DONC RÉUSSI MON CHALLENGE : AVOIR UN PHYSIQUE PLUS ESTHÉTIQUE, PLUS ÉQUILIBRÉ ET AVEC UNE PLUS JOLIE LIGNE !!!

MARYSE MANIOS 1ÈRE GALAXIE PRO MAI 2018



COACHING SCÉNIQUE

KAREN FELIX ET PASCAL DESCAMPS - TRAVAIL POSTURAL :



IL ME MANQUAIT JUSTE UNE CHOSE : SAVOIR BIEN POSER CAR C'EST LÀ QUE L'ON A LA POSSIBILITÉ D'AUGMENTER SON GAIN DE POINTS OU D'EN PERDRE. RÉUSSIR MES IMPOSÉES SUR SCÈNE ET TROUVER UNE ROUTINE LIBRE, FLUIDE ET AGRÉABLE N'A JAMAIS ÉTÉ MON POINT FORT.

J'AI FAIT DONC APPEL AUX SERVICES DE COACHING SCÉNIQUE DE KAREN FÉLIX AVEC QUI J'AVAIS DÉJÀ CONCOURU AU DÉBUT DES ANNÉES 2000.

EN 2 JOURS DE TRAVAIL KAREN M'A BEAUCOUP APPORTÉE CAR ELLE SAIT S'ADAPTER À VOTRE PHYSIQUE ET À CE QUE VOUS ÊTES CAPABLE DE FAIRE.

ELLE M'A EN TOUT 1ER LIEU FAIT FAIRE LES ÉTIREMENTS DE BASE À CONNAÎTRE ET À RÉPÉTER DURANT LES TEMPS DE RÉCUP AU TRAINING POUR ÊTRE PLUS SOUPLE ET OUVRIR MA CAGE THORACIQUE AFIN D'AVOIR PLUS DE PRESTANCE ET D'AFFINER MA TAILLE CE QUI EST PRIMORDIAL EN BODY DANS TOUTES LES CATÉ !

KAREN FELIX & MARYSE MANIOS - FRANCE 2001

4ÈME PLACE - TORONTO JUIN 2018



VOIR LA VIDÉO

2018 - TRAVAIL POSTURAL AVEC MARYSE

2005

KAREN M'A APPRIS COMMENT BIEN POSER SANS CONTRACTER À FOND COMME J'AI TOUJOURS FAIT. ELLE M'A FAIT COMPRENDRE QUE TROP FORCER ME FAISAIT PARAÎTRE PLUS PETITE ET RAMASSÉE, ME DONNAIT L'APPARENCE D'UN GROS BLOC DE MUSCLE MAIS SANS LIGNE.

J'AI COMPRIS QU'AVOIR UN PORT DE TÊTE HAUT, DÉGAGÉ DES ÉPAULES ET LES TRAPÈZES BIEN RELÂCHÉS REND LES MOUVEMENTS PLUS ÉLÉGANTS ET DONNE PLUS DE CLASSE.

POUR LE POSING LIBRE JE LUI AVAIS DEMANDÉ QUELQUE CHOSE DE SIMPLE, SANS GRAND ÉCART OU POSITION ACROBATIQUE «A LA KAREN» CAR JE NE SAIS PAS FAIRE TOUT CELA ! LOL !

RÉPÉTITION APRÈS RÉPÉTITION KAREN VOUS CORRIGE, VOUS REMONTRE LES GESTES, LES TRANSITIONS, LES POSES ET ON RECOMMENCE ENCORE ET ENCORE TOUJOURS AVEC PATIENCE ET SOURIRE ! UN VRAI MOMENT DE PLAISIR PARTAGÉ !!!



COACHING SCÉNIQUE

«KAREN NE VOUS APPREND OU IMPOSE PAS CE QU'ELLE SAIT FAIRE MAIS S'ADAPTE COMPLÈTEMENT À VOTRE PERSONNALITÉ !»

MARYSE MANIOS



VOEUX DE MARIAGE - VENICE BEACH 2016



GRÂCE À **JULIEN SUEL** J'ÉTAIS BIEN PRÊTE PHYSIQUEMENT ET GRÂCE À **KAREN FELIX** J'AI PU ME FAIRE PLAISIR ET ME POSITIONNER BIEN TRANQUILLEMENT, TOUT ÇA AVEC LE SOURIRE ET TOUT S'EST VRAIMENT TRÈS BIEN PASSÉ.

CETTE ANNÉE 2018 ÉTAIT LA DERNIÈRE ANNÉE DE MA CARRIÈRE D'ATHLÈTE, MÊME SI JE N'ARRÊTERAIS JAMAIS DE M'ENTRAÎNER, ET JE VOULAIS ÊTRE PLUS QUE MEILLEURE POUR FINIR EN BEAUTÉ !

LE POSING APPRIT PAR CŒUR APRÈS BEAUCOUP DE RÉPÉTITIONS AU QUOTIDIEN EST DEVENU UN RÉEL MOMENT DE BONHEUR À RÉALISER SUR SCÈNE POUR MOI ET LE PUBLIC.

POUR RÉUSSIR ET ÊTRE LA MEILLEURE IL FAUT ÊTRE BIEN ENTOURÉE, UN BON PRÉPARATEUR COMME **JULIEN SUEL**, UNE BONNE COACH SCÉNIQUE, BEAUCOUP DE VOLONTÉ ET DE PATIENCE ET TOUT ARRIVE !

UN GRAND MERCI À TOI KAREN !» **-MARYSE MANIOS-**



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 67 NUMÉROS DISPONIBLES

5907

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

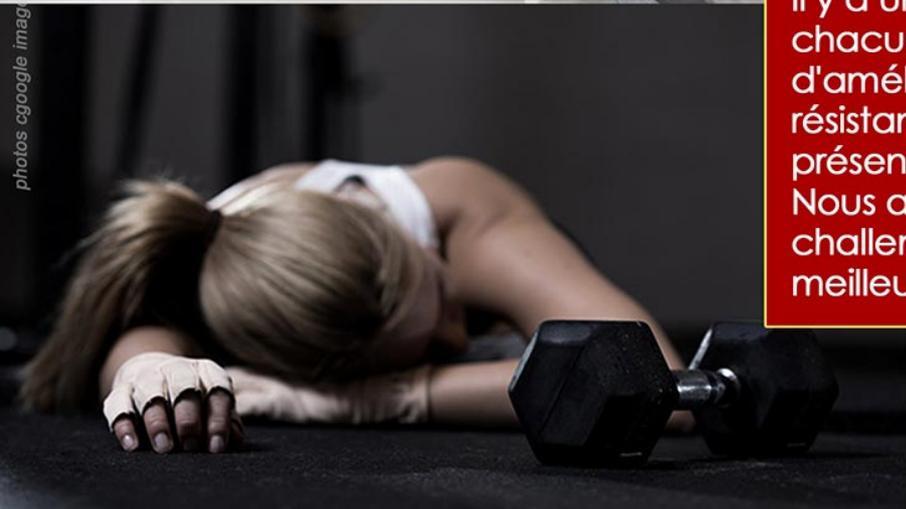


RÉGÉNÈRE

SORTIR DE L'ÉPUISEMENT EP°2

La loi de la force .
Un principe
essentiel contre
l'épuisement

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Second volet d'une série exceptionnelle de vidéos consacrées à l'épuisement , comprendre, agir et en finir ! Des vidéos théoriques et pratiques gratuites afin que enfin vous accédiez à un organisme fort, adaptatif ,résistant ... Aujourd'hui, second volet " le principe de la force et de la santé " ... Il y a un principe du vivant sur lequel chacun de nous doit s'appuyer afin d'améliorer sa capacité adaptative et sa résistance ...donc sa santé ! Et je vous le présente aujourd'hui . Nous allons parler d'inconfort, de mise au challenge et de limites...et c'est pour le meilleur !



photos cgoogle imag



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

CHRONIQUE DU DOC

PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

Dans cette vidéo, le Doc' rend hommage à Charles Poliquin au travers de 2 de ses livres et de quelques anecdotes personnelles en rapport à l'homme qui lui a beaucoup appris.

HOMMAGE à CHARLES POLIQUIN



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS
NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



IVAN
MY
FIT WORLD

Étudiant en 4^e
année de médecine
Youtube musculation



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



LES TUTOS MUSCLÉS 13 MUSCULATION DES ÉPAULES (anatomie, mécanique, exercices)

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



NOUVEAU TUTORIEL DE
MUSCULATION DE LA CHAÎNE LES
TUTOS MUSCLÉS.

Cette fois-ci on parle épaules : leur anatomie, la mécanique et même l'exécution de certains exercices pour les développer.

13

Les Tutos Musclés

Musculation
des ÉPAULES



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

CLIQUEZ POUR REGARDER

4

MES MEILLEURS EXERCICES POUR LES TRICEPS

Quels sont les meilleurs exercices pour développer les triceps ?

Comment avoir des gros bras ?

Dans cette vidéo je vous présente mes meilleurs exercices de musculation pour se muscler les triceps.

Les triceps sont composés de 3 chefs le chef long, le vaste externe et le vaste interne. Malgré le fait que tous les faisceaux sont sollicités dans la plupart des exercices triceps, je vous montre certains exercices et techniques qui permettent de cibler différentes parties des triceps.



Voici en détails ma séance d'entraînement pour les triceps :

Exercice 1 :

Barre au front 15/12/8/6/6 en Biset avec développé couché serré avec la meme barre.

Exercice 2 :

Extension haltère derriere la tête 4 X 10 (de chaque bras)

Exercice 3 :

Extension triceps à la corde 4X12

Exercice 4 :

Kickback à la poulie basse 4X15

Exercices triceps au poids de corps :

- Pompes diamant ou pompes serrées sur les poings.
- Dips au banc
- Extension derriere la tête avec disque ou kickback



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



ALIMENTATION ET SANTÉ

UNE QUESTION DE BON SENS

THIERRY SOUCCAR

Quel constat pouvez vous faire sur la médecine et l'alimentation d'aujourd'hui ? On voit émerger des tendances/régime/modes alimentaires depuis quelques années : sans lactose, sans gluten, sans sucre, sans viande, sans on peut s'y perdre un peu... Entretien avec Thierry Souccar, Directeur de LaNutrition.fr, journaliste et auteur scientifique, éditeur, membre de l'American College of Nutrition, lors de l'Association Internationale pour une Médecine Scientifique, Indépendante et Bienveillante.

THIERRY
SOUCCAR



ÉDITIONS

Offrez-vous et offrez à vos proches
les meilleurs livres de nutrition et santé naturelle



Thierry Souccar Editions,
nos livres vous donnent
5 ans d'avance !

Informatique & Développement

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



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



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

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.

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

■ **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



**CHRISTOPHE
CORION**
Reporter



Interview

La remise en forme est vraiment un domaine en plein boom actuellement. La grande mode étant de trouver un coach mais entre les rois du buzz sur le net et ceux qui se prennent pour les rois du coaching après une compétition, il est très difficile de trouver la perle rare.

Ancien Mr Univers en 2008 , Fabrice Ferah a décidé de se lancer dans le coaching et met à disposition de sa future clientèle ses 30 ans d'expérience.



FABRICE FERAH



Christophe CORION : Salut FABRICE, Si je te dis coaching perso je pense à EXPERIENCE COMPETENCE SERIEUX et non buzz sur le net qu'en penses-tu ?

Fabrice FERAH : Bonjour Chris avant toute chose je te remercie pour cette interview et me donner l'occasion de m'exprimer.. plusieurs choses comme tu le décris si bien le coaching est devenu n'importe quoi avec les fameux YouTubeurs' qui courent après les « followers » qui font une vidéo parce qu'ils ont fait une petite compétition etc. etc. qui se déclarent Monsieur body Intel Mademoiselle Fit une telle Et là-dessus il y en aurait tant à dire et redire car hélas j'y suis confronté tous les jours c'est pour moi une aberrance totale !! Limite danger !!

C.C. : Tu viens de lancer ta société de Personal Trainer, peux-tu nous en dire un peu plus ?

F.F. : Tout d'abord je suis un autodidacte .. un homme fier au caractère très fort et affirmé quand je décide quelque chose c'est irréversible .. En fait l'agent déterminant qui m'a poussé à créer mon entreprise émane d'une petite humiliation .. j'ai toujours adoré le contact humain et faire partager mes connaissances .En l'occurrence j'ai tenu moi même une salle pendant quelques années ou j'avais pour habitude d'établir les programmes plus des suivis pour ma clientèle et à la demande je rendais des services « à droite à gauche » pour des personnes qui souhaitaient se transformer physiquement !! Et des anciens clients étaient restés en contact avec moi pour que je puisse les suivre encore..

Fabrice FERAH : J'étais inscrit dans une salle low-cost donc je me ferais un plaisir de citer le nom puisqu'ils font de la pub à tout-va, les fameux Basic Fit ... et m'avait demandé de travailler pour eux en tant que coach privé.. j'ai refusé car les conditions ne me convenaient pas .. de plus par jalousie j'étais accusé de «coaching sauvage »et remercié de chez eux par lettre recommandée avec accusé de réception, du coup ça m'a boosté. J'ai donc finalisé ce projet qui courait depuis pas mal de temps .. sinon la réponse est dans la dénomination du nom Personnel Traîner. J'adore me consacrer à l'usage exclusif d'une personne lui enseigner mon savoir voir grandir la motivation et cette envie de prendre conscience de son corps Et du potentiel à développer mais surtout le terme que je suis privé vous permet de choisir vous-même votre clientèle rien ne vous est imposé !! Et surtout on peut faire cela en parcours naturel extérieur en domicile ou dans des petits clubs privés ou autre c'est un partenariat client coach qui est bien souvent bénéfique pour les deux parties !!



C.C. : Quelle est ta vision du coaching ?

F.F. : Ma vision du coaching elle est d'une grandeur absolue et je pense d'un esprit novateur beaucoup de pseudo coach attendrons que l'on pose la monnaie sur la table feront un régime un programme musculaire et prendront des nouvelles de leurs élèves ou de leurs clients de temps en temps voir pas du tout alors que pour moi un vrai coach est un professionnel qui est toujours à l'écoute Boost son client, le motive, le suit en permanence il faut être un peu psy Énormément pédagogue et s'adapter en permanence à son physique pour cela des techniques d'entraînement spécifique Incluant la densité l'intensité récupération etc. etc.

Au vu de son métabolisme sa vie professionnelle privée tout ce qui peut être agent perturbateur ou éleveur ... et tant d'autres choses qui seraient trop longues à énumérer dans cette interview .. mais si je devais rechercher deux ou trois références sans aucune hésitation je nommerai Julien Suel qui est un coach hyper réputé vraiment parfait et d'autres part qui est mon coach pour mes propres préparations car il est toujours bon d'avoir un œil extérieur et surtout expérimenté .. après **David Ramos** avec qui j'ai eu l'occasion de travailler et chez les dames un hommage particulier à **Véronique Ducos** et **Nadia Lechaire** qui sont elles-mêmes coach résidant en Suisse j'admire leur technique de travail .

Christophe CORION : A qui sont destinés tes coachings ?

Fabrice FERAH : Contrairement à ce que beaucoup de monde pourrait penser mes coachings s'adressent avant tout à une clientèle hétéroclite ça peut aller du chef d'entreprise surmené ou femme d'affaire à la mère de famille, le jeune qui veut rentrer à l'armée ou dans les pompiers etc ou tout simplement une personne désireuse de retrouver un certain tonus musculaire, hygiène de vie .. après il y a les niveaux intermédiaires anciens sportifs qui se reprennent en main après plusieurs années d'interruption qui ont besoin d'être remotiver. Les personnes convalescentes suite à une longue maladie ou rééducation .. et en dernier lieu les athlètes qui prépare des concours pourquoi en dernier ?? ce n'est pas les compétences qui me manque mais le temps pour que je prépare un athlète il faut vraiment qu'il y a un courant positif qui passe car je fonctionne énormément au feeling !!

C.C. : Quelles ont les démarches à réaliser si quelqu'un veut que tu le coaches ?

F.F. : Avant toute chose me contacter via ma page personal traîner «envoyer un message » mon numéro de téléphone le client le reçoit Après validation du contrat car sinon c'est du n'importe quoi avec la multitude de personnes qui m'appellent pour un oui ou un non .. après un premier contact préalable avec la personne munie d'un certificat médical nous établissons le suivi selon les objectifs désirez la personne et surtout la réalité .. car de temps en temps un client vient vous voir avec un cliché d'un gros sportif et vous dis je veux ressembler à ça et des fois c'est mission impossible .. donc instaurer un climat de confiance et à partir de là le travail commence autant du rééquilibrage alimentaire que la progression sportive qui peut être aussi bien en parcours extérieur sur préparation des concours d'hiver police armée gendarmerie etc. Au club ou à domicile .. Je suis aussi à distance après une première rencontre obligatoire .. et ensuite via les réseaux Messenger WhatsApp skippe en vidéo conférence tout est possible ..



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**

Christophe CORION : Pour les plus jeunes qui ne te connaissent pas quel a été ton parcours sportif ?

Fabrice FERAH : Alors, comme l'indique l'intitulé de l'interview (sourires) je me prénomme Fabrice Ferah . Je suis Sportif depuis mon plus jeune âge ..boxe arts martiaux moto, bodybuilding au niveau compétitif le plus élevé , et Juge national de cette même discipline . Et lors de ma carrière militaire dans les parachutistes Troupes de Marine. Ce sont rajoutés de multiples activités de plein air , parcours d'obstacles naturels , footing etc .. Aujourd'hui je mets ma passion et mes compétences de plus de 30 ans à votre service !



C.C. : Un mot pour finir ?

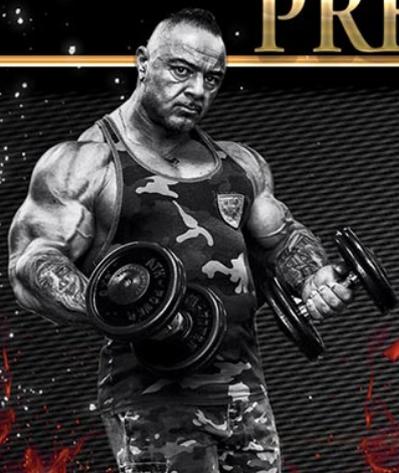
F.F. : Oui, pour l'instant je mets ma carrière d'athlète en stand-by car je suis à fond sur mon projet qui me prend beaucoup d'énergie et beaucoup de temps .. Mais j'ai encore deux- trois beaux challenges en vue en inter .. je me préparerai le moment voulu en conséquence bien entendu avec mon propre coach **Julien Suel !**

Merci encore Chris d'avoir pris le temps de cette interview Sportivement Fabrice



Contact :
tel : réserver clientèle
page Facebook : Personnel Trainer
site internet : www.fabriceferah-personnaltrainer.fr

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

ENTRAÎNEMENT

SPECIAL JAMBES

LE SQUAT :

C'est l'exercice majeur pour le développement du bas du corps, celui où l'on peut mettre le plus lourd et ainsi mettre un maximum d'intensité et de stress sur les muscles. Cet exercice cible tous les muscles du bas du corps et est à la base de tout programme à la fois pour la FORCE et la MASSE générale. Il existe différentes variantes possibles du squat, le geste de base est un BACK SQUAT et le FRONT SQUAT. Tous ne seront pas égaux face à la cinématique de mouvement et amplitude.



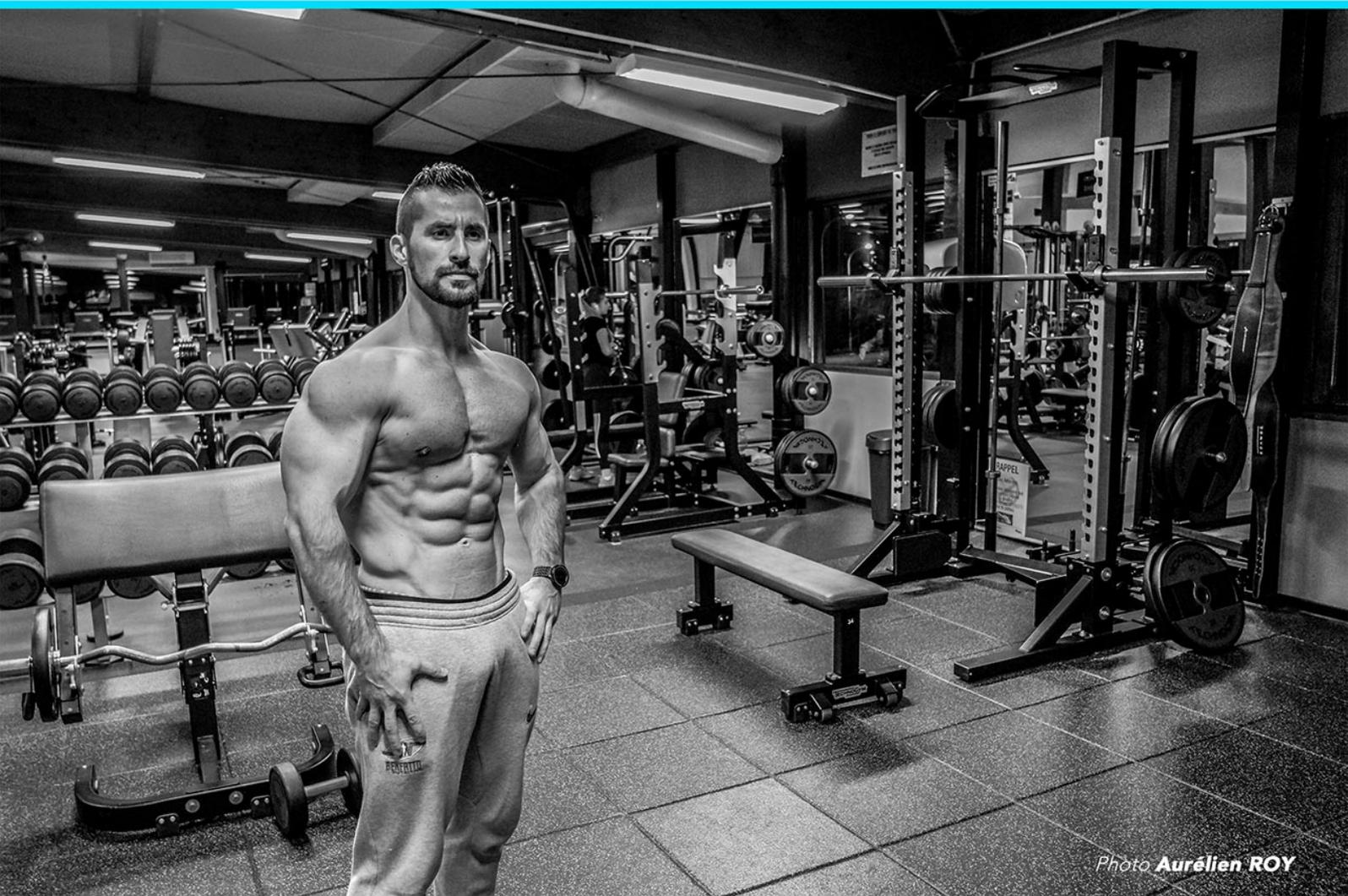


Photo Aurélien ROY

LA PRESSE

Elle permet de bien cibler les muscles des jambes et c'est certainement l'exercice où l'on ressent le plus les jambes travailler. La congestion est très présente et les jambes sont bien isolées, de plus le mouvement étant guidé le travail se fait en sécurité tout en soulevant de lourdes charges.

LE DEADLIFT

Pour les jambes le soulevé de terre est également très efficace en ciblant notamment les fessiers et les ischios-jambiers. Les variantes du soulevé de terre ciblent encore plus les jambes, je pense au SVT sumo, SVT jambes tendues, SVT Roumain

FENTES AVANT

Un exercice efficace en complément qui permet d'ajouter de la diversité à l'entraînement. Egalement un exercice où les sensations sont excellentes et la congestion au rendez-vous ! Vous pouvez effectuer les fentes avant avec barre, à la cage guidé, avec haltères, sur place ou en déplacement.

LEG EXTENSION / LEG CURLS

Les 2 exercices d'isolations principaux pour les jambes. Le leg extension permet de cibler les quadriceps, le leg curl permet de cibler les ischios-jambiers. Effectuez ces exercices en fin de séance après les exercices principaux, généralement avec des charges modérées/légères à la brûlure musculaire.



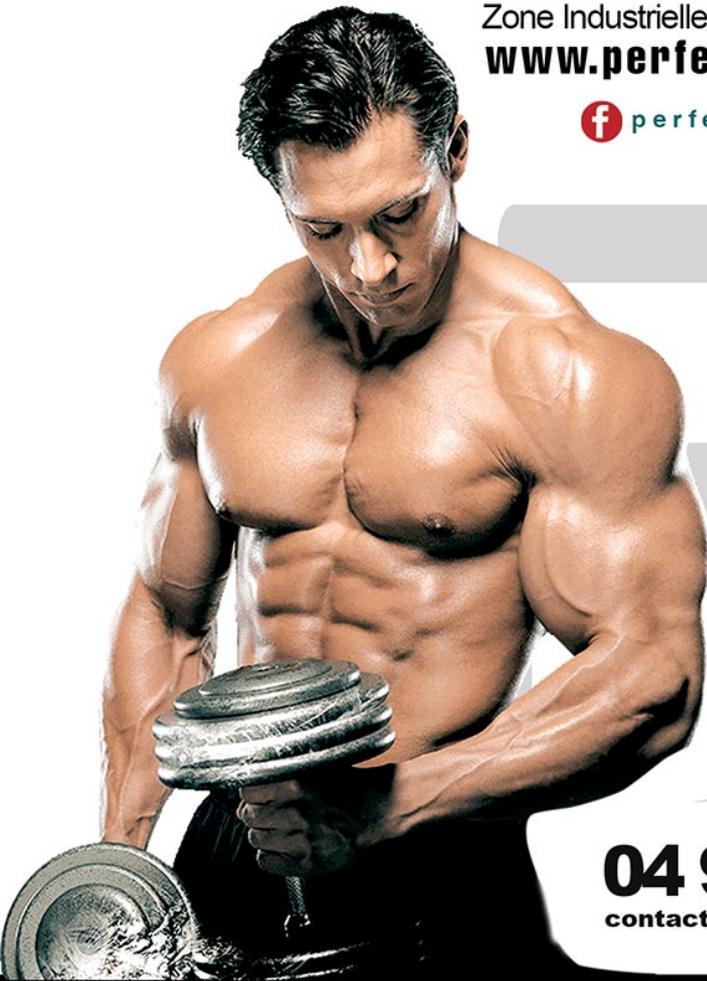
PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

perfect bodies bastia



04 95 30 47 10

contact@perfectbodiesbastia.com



PERFECT BODIES

fitness & Squash Center



***Cours de vélo :**
Inscriptions
uniquement
sur votre
application
Perfect Bodies

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ^{9h}
09h15	LES MILLS BODYPUMP	YOGA		LES MILLS RPM		TOTAL ABDOS ^{10h}
12h30	pilates	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS Sprint	BIKING ^{11h}
14h30	LES MILLS RPM	TBC		pilates		
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYCOMBAT	DIMANCHE
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	YOGA ^{11h}
	18h30 LES MILLS Sprint	18h30 BIKING		18h30 LES MILLS Sprint	18h30 LES MILLS RPM XL	LES MILLS BODYBALANCE
19h30	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYATTACK		YOGA
	19h30 LES MILLS RPM		19h30 BIKING	19h30 LES MILLS RPM		

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

perfect bodies bastia www.perfectbodiesbastia.com 04 95 30 47 10



DAVID COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock



Non, faire de la musculation ne se résume pas à prendre uniquement 1'30 de repos entre vos séries. Durée la plus répondu car ni trop longue ni trop courte, permettant de réaliser ses séries sans « trop » réduire sa charge.

Mais est-ce la durée idéale pour prendre du muscle ? Notre coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur le temps repos en musculation selon votre objectif avec un extrait de son livre Mon Coach Musculation.

COMBIEN DE REPOS PRENDRE ENTRE MES SERIES EN MUSCULATION pour prendre du muscle ?



DEUX PARAMÈTRES RÉGISSENT LA DURÉE DU TEMPS REPOS :

- l'**objectif** de la séance
- L'**intensité** de vos efforts.

OBJECTIF : DÉVELOPPEMENT DE LA MASSE MUSCULAIRE :

Avec des charges situées entre 50 et 80% de votre maximum (votre 1 RM), reposez-vous entre 1' et 3'.

Ce temps de repos est dit **incomplet** car il ne permet pas une récupération totale après votre série. Cependant, cela est volontaire pour induire de la **fatigue**. Cette accumulation au fil des séries sera **favorable et vous permettra** plus de gains musculaires qu'avec des repos plus longs. Attention, les repos incomplets vous obligent à réduire votre **charge** au fil des séries car la fatigue ne vous permet plus de faire le même nombre de répétitions.

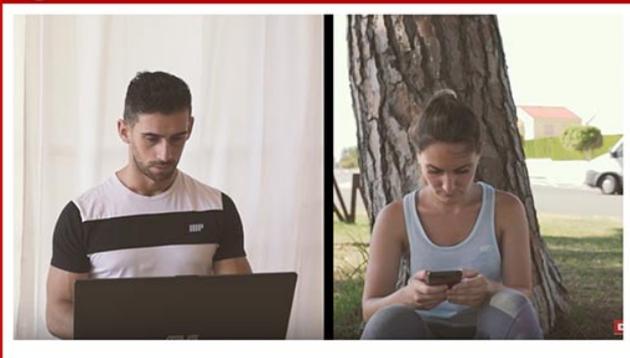


OBJECTIF : GAGNER EN FORCE

Au-delà de 80% d'intensité lors de vos séries, autrement dit, moins de 7-8 répétitions, optez pour des repos supérieurs à 3 minutes. Ce repos est qualifié de complet car il permettra une restauration des stocks d'ATP nettement supérieure (90% étant restaurés en 3 minutes environ). De plus, ce long repos vous permet de **conserver la qualité** (l'intensité) de votre série ainsi vous pouvez réaliser vos séries sans avoir à réduire la charge car vous la fatigue accumulée est limitée, ce qui est indispensable pour prendre de la force.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING
A DISTANCE

" Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France "



POWERTEC

WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM



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





JEAN-FRANÇOIS NICOLAI
BE hacumese
pratiquant
Force Athletique



FRÉQUENCE VOLUME INTENSITÉ

Les 3 composantes de vos entraînements sont intimement liées et en balance les unes par rapport aux autres.

SI VOUS AUGMENTEZ L'UNE, VOUS ÊTES DANS L'OBLIGATION DE DIMINUER LES AUTRES.



« L'entraînement qui fait progresser n'est pas celui que l'on fait, mais celui dont on récupère »
BILL STARR

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



■ EN MATIÈRE DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE ET DE LA MASSE MUSCULAIRE, LA COMPOSANTE « **INTENSITÉ** » PRIME SUR LES AUTRES AU NIVEAU DU RENDEMENT ET DE LA QUALITÉ DE VOS ENTRAÎNEMENTS.

Augmenter le nombre de séries, d'exercices, de séances, ne rend donc pas votre entraînement plus QUALITATIF (intensité) mais plutôt QUANTITATIF (volume-fréquence)



■ N'AUGMENTEZ JAMAIS LA QUANTITÉ D'ENTRAÎNEMENT (FRÉQUENCE, VOLUME) SI ELLE VIENT COMPROMETTRE LA QUALITÉ (INTENSITÉ).

Le seuil quantitatif est très individuel et constitue votre MVR (Maximum Volume Recovery) au delà duquel vous n'avez plus de retour sur investissement de vos efforts !



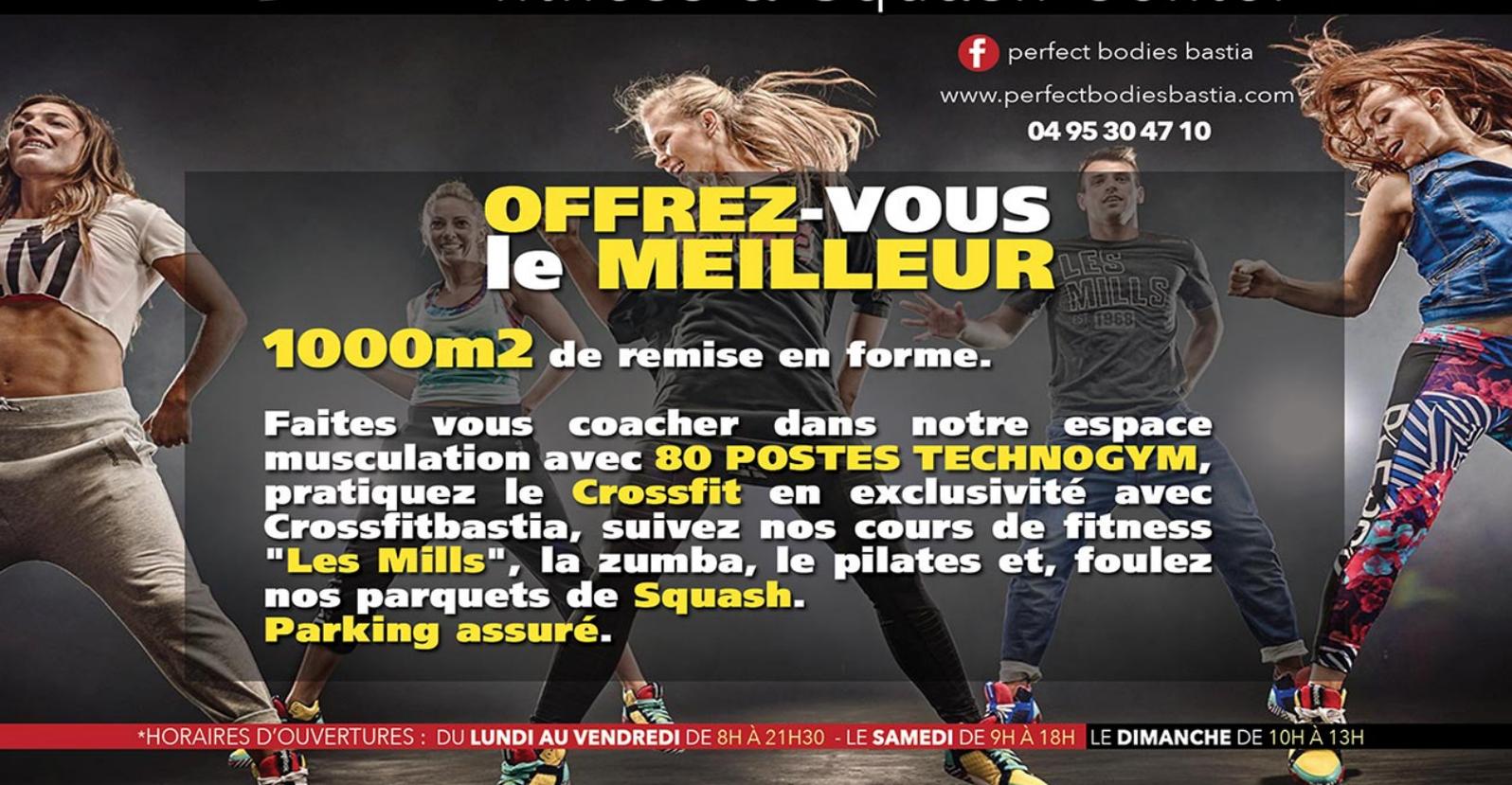
PB PERFECT BODIES

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.**

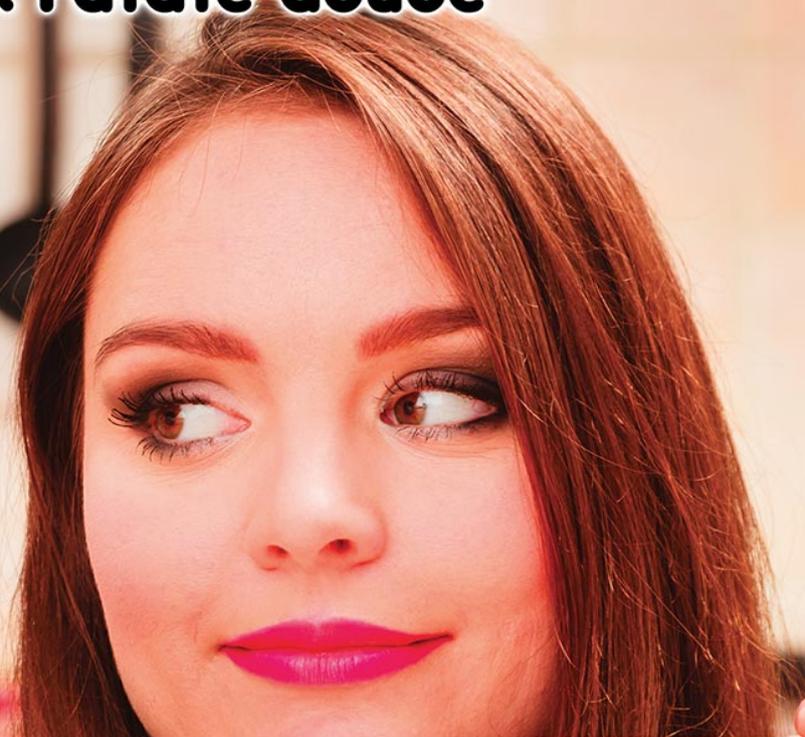
*HORAIRES D'OUVERTURES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 21H30 - LE SAMEDI DE 9H À 18H LE DIMANCHE DE 10H À 13H

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :

**COMPLEMENTS
& PROTEINES**

www.complementsetproteines.com

**PREMIUM
NUTRITION**
Qualité & Performance

www.premium-sport-nutrition.com

BODY IRON

www.body-iron.fr

**FITNESS
BOUTIQUE**

www.fitnessboutique.fr

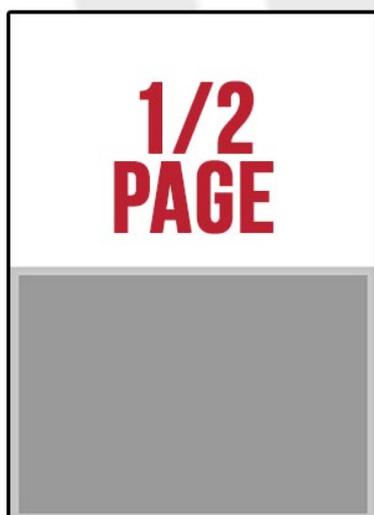
**Marque
Française**

PROFESSIONNELS CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

ACTIF & PASSIF

Que fait on
pour nous au
quotidien ?

Les choses que nous faisons dans la vie de tous les jours n'est pas forcément ce qui est bon pour nous, à savoir notre bien-être et notre développement.

FITNESSMITH.FR

JE VAIS VOUS MONTRER COMMENT CHANGER ÇA, EN FAISANT UNE SIMPLE LISTE DES ACTIONS DU JOUR QUE MOI-MÊME JE FAIS EN DEUX CATÉGORIES.

LA PREMIÈRE LISTE SERA LES TÂCHES ACTIVES ET BÉNÉFIQUES POUR AVANCER,

LES DEUXIÈMES SERONT LES TÂCHES PASSIVES ET DISTRAYANTES.



Tâches **ACTIVES**

- Se lever tôt
- méditer pendant 10 minutes
- 5 minutes de Yoga
- Aller au sport
- manger sainement
- Aider les autres en travaillant à leur apprendre ce qu'ils ne savent pas sur la santé et le développement physique

Tâches **PASSIVES**

- Regarder Netflix le soir
- Regarder quelques vidéos Youtube
- Me surprendre à râler sur un phénomène de société (que je ne peux pas changer)
- Trainer un peu trop longtemps sur les réseaux sociaux.

Après avoir fait cette liste, on peut y mettre des durées en face de chacune d'entre elles. Avec cette technique, nous allons voir ou son nos priorités.

Personnellement, j'ai bien plus de tâches actives que passives dans ma journée mais j'ai dû faire ce travail de prise de conscience car la passivité et la distraction sont toujours plus alléchante au premier abord.

Si vous manquez de temps pour vous entraîner, revenez à cette liste et prenez conscience des choses que vous pourriez changer pour avancer.

Théo

Photo: Photographie © Patrick Meunier

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**

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

.com/fitness-mag

TELÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION

