

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

# FITNESS MAG

EDITION N°68 / 01-2019

## ANIA ASSAL

MODEL & BIKINI ATHLETE

crédit photo : David Andrieu

**S'ENTRAÎNER  
SELON LE  
MORPHOTYPE**

TRAINING

### UN DOS DE TITAN

6 exercices que vous devez faire !

**CALORIES  
OU ACTIONS ?  
L'IMPACT DE MES CHOIX  
SUR MON ORGANISME**



© FITNESS-MAG.FR

**À QUEL  
ÂGE ?  
COMMENCER LA  
MUSCULATION**

DOSSIERS

**PRISE DE MUSCLE =  
PRISE DE GRAS ?**

**LE MILIEU DU  
FITGAME  
SE DÉVELOPPE !**

**L'INFLAMMATION  
EN NATUROPATHIE**

**LA VIANDE  
ARTIFICIELLE  
LA PAIX AVEC LES  
VÉGANS ?**

**SORTIR DE  
L'ÉPUISEMENT  
EPISODE 3**



NPC INTERNATIONAL BODYBUILDING AMATEUR



**IFBB**  
PROFESSIONAL LEAGUE®  
PRO QUALIFIER

**13/14**

**AVRIL 2019**

ACROPOLIS  
1 ESPLANADE JFK - 06000 NICE  
FRENCH RIVIERA - FRANCE

**WORLDWIDE**

# ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

- MEN'S BODYBUILDING / CLASSIC / PHYSIQUE
- WOMEN'S PHYSIQUE / FIGURE / BIKINI

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE

**JIM MANION**

Président NPC USA

**SHAWN RHODEN**

Mr OLYMPIA 2018

**INFOS & INSCRIPTION SUR [WWW.NPCFRANCE.FR](http://WWW.NPCFRANCE.FR)**

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM  
[WWW.ERICFAVRE-SPORTGAMES.COM](http://WWW.ERICFAVRE-SPORTGAMES.COM)



PROMOTEUR OFFICIEL  
**NPC FRANCE**



# POWERTEC



[WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM](http://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 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 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**

PRESTIGIOUS NUTRITION BY PATRICK OSTOLANI

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 Mompou - 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.

#68  
FM



**ANIA ASSAL**   
crédit photo :  
**David Andrieu** 

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



**contactez-nous**

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)



FITNESS - MAG . FR

# ÉDITORIAL

#68  
FM

# Mangez des

# OEUFs , GAGNEZ DU MUSCLE !



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

Mes chers lecteurs(trices),



Quand votre ami et voisin passe au bureau vous donner des œufs du matin, en provenance directe de son poulailler, vous ne pouvez qu'apprécier la qualité du BIO... du « véritable » BIO !

Très riche en multivitamines ( D, B2, B12) , en antioxydants (qui vous aideront à endiguer et réduire les radicaux libres responsables des dégâts causés aux cellules et responsable du vieillissement entre autre )

Bien évidemment, les œufs sont comme vous le savez très riche en protéine ! Très intéressant pour moi qui ne mange plus de viande rouge depuis 3 ans, c'est un véritable allié biologique et partenaire de ma nutrition.

Enfin, contrairement aux mythes qui ont eu la vie dure, il n'est pas dangereux de consommer le jaune d'œuf (sans excès), il est même indispensable à notre corps afin que notre foie produise du cholestérol, qualifiée de « molécule de vie » par le Dr Philippe Even , tant il est difficile à produire (36 réactions biochimiques).

Un cholestérol indispensable à la vie cellulaire, nécessaire pour la fabrication de nos hormones, de nos cellules nerveuses, structurellement indispensable à l'élasticité et la contractilité de nos muscles....

Alors certes, ils ne sont pas calibrés, parfaitement propre, de couleur homogène, j'y trouve même des plumes ! Mais ils sont sain ! Comme ils auraient du toujours être et demeurer !

Au plat, bouille, brouillé, en omelette, en crêpe... BREF, bon appétit ! ;)

**Eric Rallo-Giudicelli**

*Un moment, un goût !*

FABRICATION ET LAIT, 100% FRANÇAIS

Les arômes

Proteine arôme neutre

Marque Française

disponible sur notre site [www.snackfit.fr](http://www.snackfit.fr)

**-15%**

Code de réduction:  
**AB15**

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 1** couverture fitness mag n°68
- 4** equipe fitness mag
- 6** preface
- 7** sommaire
- 8** california news
- 12** ania assal
- 19** le milieu du fitgame se développe
- 25** a quel âge commencer la musculation
- 31** archowsky pierre
- 35** soutenez fitness mag sur tipee
- 36** coaching scénique
- 40** sortir de l'épuisement
- 41** santé publique
- 42** la viande artificielle
- 43** l'inflammation en naturopathie
- 45** entrainement selon le morphotype
- 50** les conseils de Frédéric Delavier
- 51** 5 étapes pour ton home gym
- 52** peur du lait ?
- 54** epaules / prise de masse
- 55** telechargez le magazine
- 56** un dos de titan
- 58** un dos de titan
- 60** prise de muscle prise de gras ?

**63** calories ou actions ?

**67** combien de séries et de reps ?



ANIA ASSAL 

crédit photo :  
David Andrieu 

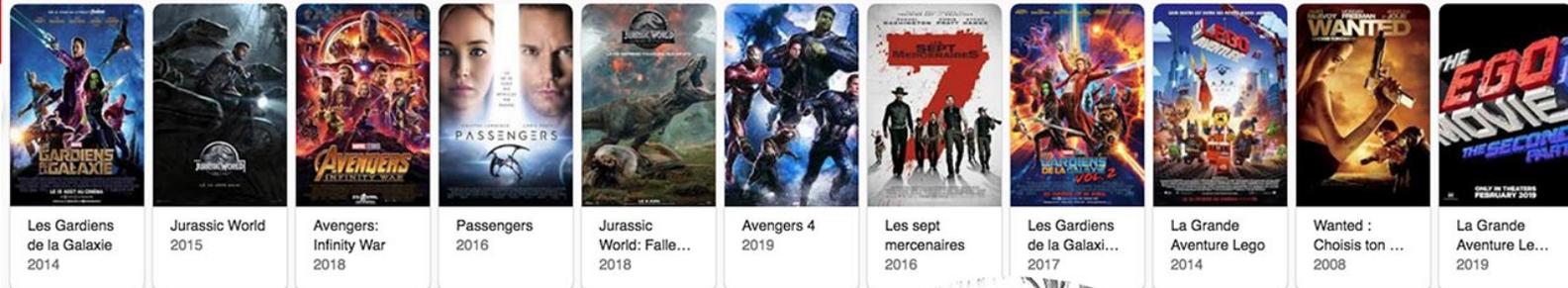


**SEBASTIEN LARGE**  
Acteur  
Athlète / Top modèle  
coach sportif

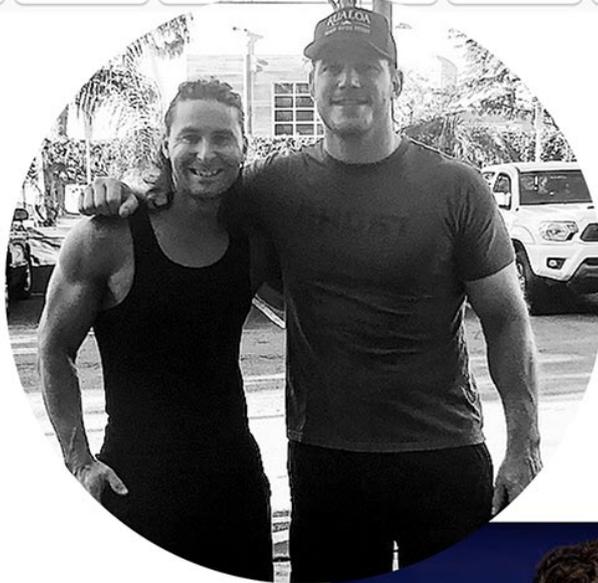


# California NEWS

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



## Chris PRATT



On voit passer de grands noms au Golds gym de Venice, la « Mecque du bodybuilding ». C'est une salle unique au monde, d'ailleurs c'est sûrement pour cela que l'acteur Américain **Chris Pratt** a décidé de venir pour y effectuer un entraînement tonitruant. Vous avez pu le voir au grand écran récemment dans le dernier " **Jurassic World " Fallen Kingdom** qui a pulvérisé le box office avec un chiffre dépassant les 1.3 Milliards de \$

Si vous êtes fan de ce film, tenez-vous bien, le 3ème volet est prévu au cinéma en 2021. En attendant la sortie, vous pourrez entendre la voix de Chris dans le dessin animé **LEGO 2**. En effet il prête sa voix à deux personnages Emmet Brickowski et Rex Dangervest. Sortie dans les salles en 2019.

Fan de Chris Pratt ? et vous désirez en savoir plus sur sa carrière et bien plus soyez l'un(une) des 22 millions qui le suivent déjà sur Instagram .

when you go to the Mecca " Golds gym " in Venice you never know who you may see pop in . Indeed , this iconic gym is encountered by a A-listers , professional athletes ,...this might be why Actor **Chris Pratt** came in to crush a beast mode training . His latest movie " **Jurassic World : FallenKingdom** " did over \$1.3 Billion at the Box Office Worldwide .

If you liked the sequel , get ready for this ! A prequel " Jurassic World 3" is in the work . It is scheduled to be release in the year 2021 . Fan of the " Guardians of the Galaxy " could we hope for a third one ? Till the release , you'll be able to hear this A-List in the sequel of the LEGO movie " **LEGO 2: The second part** wich is scheduled to come out next year " . He gives his voice to two characters Emmet Brickowski / Rex Dangervest .

If you like to stay update with Chris Pratt's movie projects , follow him on social media and join the 22 millions followers .



photo imdb chris Pratt

stien large et Google image - auteur non identifié

# California NEWS

## Rodrigue CHESNIER



photographe **Arena Gregazz**

Félicitations au team Eric Favre ainsi qu'à son compétiteur men's physique **Rodrigue Chesnier** qui peut être fier d'être désormais appelé « **IFBB PRO** ». En effet il a remporté sa carte pro en catégorie men's physique le mois dernier lors de sa participation au **Shawn Rhoden Classic** (Mr Olympia 2018) qui s'est déroulée au Philippines. Rodrigue a gagné l'« **overall** » décrochant ainsi le fameux sésame, la **carte PRO** !

Rodrigue tient à remercier tous ses sponsors qui l'ont soutenu et aidé durant sa préparation. En voici quelques uns : **Eric Favre Sport**, **Don't Dominate Compète**, **Swole O'clock watches**, **Intersport Auron**.

Rodrigue s'est préparé intensivement avec son team mate IFBB PRO Classic Physique **Stanislas deLongeaux aka "Stanimal"** qui montera cette année pour une 2ème Fois consécutive sur la scène de la compétition la plus prestigieuse, Mr "Olympia".

Sa carte pro a été gagnée par des entraînements intensifs, une nutrition adéquate, ...et l'ingrédient le plus important c'était d'être suivi par un expert, par son coach attiré "**PSYCHO**".

Toute l'équipe de Fitness Mag lui souhaite bonne chance pour sa prochaine compétition qui sera l'Arnold Classic en Mars.

Pour en savoir plus sur ce nouvel athlète IFBB pro qui rejoint « la court des grands », n'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux



There is one thing for sure , Team Eric Favre Men's physique competitor **Rodrigue Chesnier** can be proud of calling himself IFBB PRO . That's right , he got his **pro card** by winning overall at the **Shawn Rhoden Classic** ( Mr Olympia 2018) wich was held in the Philippines last month . Congratulations Rodrigue !

Rodrigue 'd like to give a huge thank to all the ones who gave him support including his sponsors to get him prep to step on the stage and win his last show . Some of the names : **Eric Favre Sport** , **Don't Dominate Compète** , **Swole O'clock watches** , **Intersport**

Rodrigue is IFBB PRO Classic Physique Olympia competitor Team Eric Favre **Stanislas De Longeaux " aka "Stanimal"** protégée " who will b stepping in the stage at the Mr Olympia for the second year in a row . Stan took Rodrigue under his belt when he arrived to Los Angeles . Rodrigue earned his pro card by training hard followed by a proper diet nutrition among other factors , but one of the important ingredient was the " guidance " wich was given by his coach . Indeed, Rodrigue prepped with his private coach "**PSYCHO**".

His next show will be the Arnold Classic wich would be held in Columbus ,Ohio this coming March . Keep an eye on this new comer who is going to battle against the Pros!

If you like to know more about this new IFBB PRO athlete , you can follow his journey on social media

# California NEWS

## Raymond Ray SANTIAGO



Vous avez pu voir l'acteur américain d'origine porto ricaine "**Raymond Santiago**" dans la comédie "**Mon beau père, mes parents et moi**" avec **Ben Stiller**, **Barbara Streisand**, **Robert De Niro** et **Dustin Hoffman**. Ray interprétait le rôle de **Jorge Villalobos**. Le film était sorti dans les salles en Décembre 2004.

Depuis la sortie du film, Ray Santiago à enchainé films et séries télévisées incluant la série de comédie-horreur appelée "**Ash vs Evil Dead**". On a pu le voir dans les **3 saisons** ( 30 épisodes ) dans le rôle de **Pablo Simon Bolivar** au côté de l'acteur **Bruce Campbell** ( Evil Vs Dead film d'origine ), **Lucy Lawless** ( princess Xena Warrior ). La série était diffusée sur la chaîne américaine Starz.

Le saviez vous ? Ray Santiago est également un producteur et réalisateur. En effet, il a produit quelques courts métrages dont le film "**500mg of something**" dans lequel interprète le rôle principale. Il a aussi réalisé, produit et interprété le rôle d'un majordome dans le court métrage "**Hypo**".

Avec pas loin de 50 apparitions dans des films et télévisions, Ray peut être vu actuellement dans la nouvelle série « horreur » : Dans le noir ( **into the dark** ) streaming sur Hulu. Il joue le rôle de Jack.

Si vous en savoir plus sur lui, n'hésitez pas à le suivre sur les réseaux sociaux.

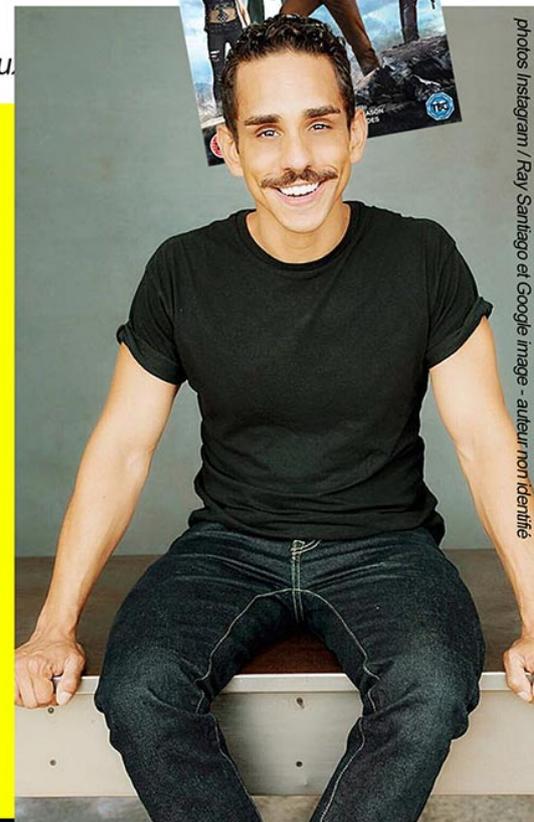
American actor "**Ray Santiago**" appeared in the 2004 comedy "**Meet the Fockers**" starring **Ben Stiller**, **Robert De Niro**, **Barbara Streisand**, **Dustin Hoffman** among others such as **Owen Wilson**, ... Ray played the role of **Jorge Villalobos**.

Since then, he appeared in almost 50 films and television series included the comedy horror tv series "**Ash Evil vs Dead**" starring **Bruce Campbell** ( Evil vs Dead ), **Lucy Lawless** ( Xena the Princess Warrior, Spartacus ). Ray Santiago appeared in all 3 seasons ( 30 episodes ) as **Pablo Simon Bolivar**. The television series aired on **Starz** from 2015 to 2018.

Did you know ? He happens to be a producer as well as a director. Indeed, In 2010, this Puerto Rican descent, produced it the short film "**500 mg of something**". In the same year he produced, directed and starred as the "**Bear's Butler**" in the short film "**Hypo**".

He's currently in the new Hulu horror thriller tv series "**Into The Dark**" where he plays the role of "**Jack**". The first season is available for streaming on Hulu.

Want to know more ...? Follow Ray Santiago on social media



photos Instagram / Ray Santiago et Google image - auteur non identifié

32<sup>e</sup>  
EDITION



**SALON**

# BODY FITNESS

PARIS

**15\_16\_17 MARS\_2019**

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1  
PARIS PORTE DE VERSAILLES  
9:30\_19:00

Achetez vos billets  
en ligne à **10€\*** au lieu  
de 14€ sur place.

[www.salonbodyfitness.com](http://www.salonbodyfitness.com)   



## ZOOM SUR

# ANIA ASSAL

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

**« J'AI CHOISI MUSCLEMANIA POUR L'ESPRIT SHOW »**

Révélation de la dernière édition de Musclemania Paris, Ania Assal a brillé sur la scène de l'Opéra de Massy, le 22 septembre dernier. En remportant deux catégories, Model et Bikini, elle a réalisé une performance exceptionnelle. En nette progression depuis l'année passée, la Messine a présenté un physique magnifique, alliant parfaitement muscle et féminité. Ex-mannequin, Ania a vraiment tracé sa voie dans le bodybuilding. Rencontre avec une athlète méritante à la personnalité très surprenante.

### ANIA en bref..

Age : 30 ans  
 Taille : 1,76 m  
 Poids : 62 kg  
 Ville de résidence : Metz (57)  
 Profession : Commerciale à Basic Fit  
 Coach : Laurent Colsenet  
 Palmarès :  
 2017  
 4e à Musclemania Paris (catégorie Model)  
 2018  
 1ère à Musclemania Paris (Catégories Model et Bikini Grandes Tailles)



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

**ANIA ASSAL :** J'ai décidé de m'orienter vers le culturisme, un sport qui allie effort, féminité et beauté, parce que j'avais beaucoup de mal à prendre du poids. Je n'acceptais plus ma maigreur donc cela me semblait logique de pratiquer la musculation.

**D.A. :** Pourquoi as-tu choisi la Musclemania Paris pour concourir ?

**A.A. :** J'ai choisi Musclemania pour l'esprit show et la beauté des physiques présentés. Ce sont les critères fondamentaux de ce concours. J'avais besoin d'une part de créativité dans une compétition. A Musclemania Paris, il y a un passage en costume qui nous permet de nous différencier et de nous exprimer pleinement.



**ANIA ASSAL**



Lors de la dernière édition de Musclemania Paris, Ania Assal a connu une véritable consécration en remportant les catégories Model et Bikini Grandes Tailles.



*Ex-mannequin, Ania adore les shootings. Elle est un modèle photo exceptionnel !*



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



# ANIA ASSAL

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

**ANIA ASSAL :** Pas du tout, bien au contraire ! Les exigences du culturisme m'arrangent et me conviennent parce que cela me permet de respecter un rythme de vie bien précis. Par conséquent, je m'organise au maximum pour ne pas perdre de temps au niveau de la nutrition. Je prépare mes Tupperwares à l'avance, ce qui me permet de m'imposer de bonnes habitudes et de me cadrer au maximum. Aujourd'hui, je peux dire que grâce à ce sport, je suis très organisée et que je ne laisse rien au hasard.



**DAVID ANDRIEU :**  
**Concernant l'entraînement que penses-tu du débat « poids libres vs machines » ?**

**ANIA ASSAL :**  
 Personnellement, je préfère travailler avec des poids libres. Mais je me sers également des machines pour les exercices de finition. Avec les poids libres, j'ai vraiment la sensation de mieux sentir mes exercices et de travailler plus de muscles. Au contraire, avec les machines, j'isole davantage le muscle et je ressens moins mon effort. De plus, j'avoue être moins concentrée sur les machines que sur des exercices en poids libres, où je fais attention à exécuter correctement l'exercice.

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

**A.A. :** Je fais du cardiotraining toute l'année, tout simplement parce que j'adore le vélo et la course à pied. C'est également devenu un besoin pour moi après une journée de travail. C'est bon pour le cœur et pour le moral !



**2017**



**2018**

*En seulement une année, Ania Assal a métamorphosé son corps. Le physique présenté à Musclemania 2018 était bien supérieur à celui de 2017.*

**ZOOM SUR**

**ANIA ASSAL**



*Dans une forme exceptionnelle, Ania a dominé l'ensemble de ses adversaires, y compris certaines athlètes Pros Musclemania, comme l'Américaine Brittany Williams et la Sud-coréenne Yu Mi Oh (à droite de la photo).*

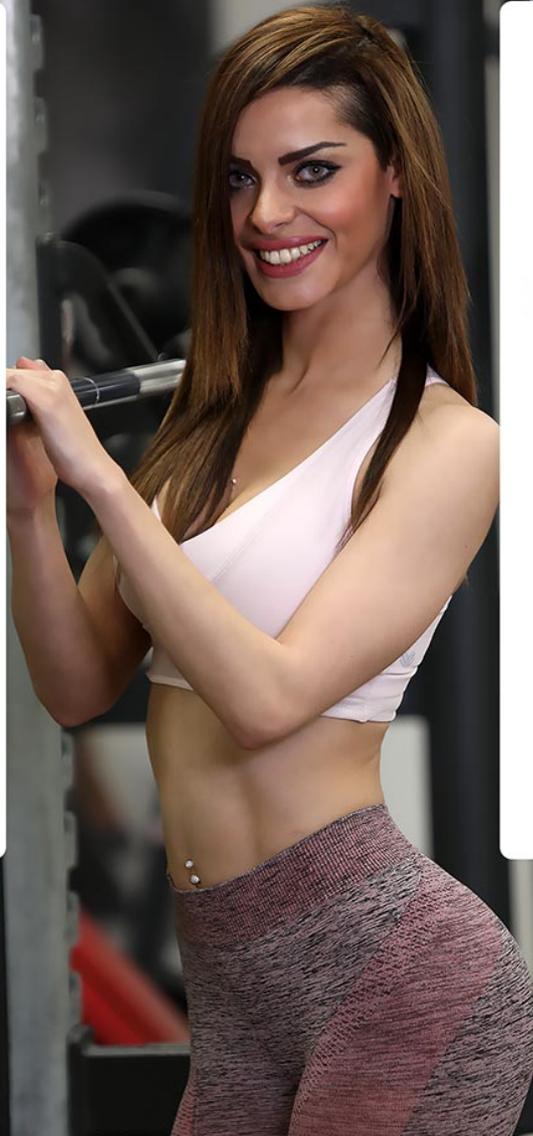


**DAVID ANDRIEU :** *Toujours sur le plan de l'entraînement, quels sont les trois conseils que tu pourrais donner à une future compétitrice bikini ?*

**ANIA ASSAL :** Tout d'abord, il faut changer régulièrement ses entraînements. Ensuite, il faut savoir écouter son corps au maximum, notamment au niveau du repos. Et pour finir, il faut être suivi par un préparateur, rigoureux et disponible pour les entraînements.

**D.A. :** *Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Lesquels te paraissent indispensables pour un(e) athlète en préparation ?*

**A.A. :** J'utilise des BCAA avant, pendant et après mon entraînement. Cela me permet de moins ressentir la fatigue. C'est le complément alimentaire que j'utilise tout au long de l'année. Je pense qu'il est indispensable pour tout athlète. Je prends aussi des protéines pour les collations de 10h et de 15h, des créneaux horaires où j'aurais du mal à manger un vrai repas.



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

**ANIA ASSAL :** Anita Herbert et Jessica Simpson sans hésiter !

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

**A.A. :** J'aurais fait de l'athlétisme ! C'est un sport que j'aime beaucoup et que j'ai pratiqué pendant plusieurs années.



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

**A.A. :** Pour l'année prochaine, j'aimerais bien faire de la masse musculaire, comme en 2018, où j'ai pris 10 kg. Quant à ma participation à des compétitions, je verrai par rapport à mon évolution et en concertation avec mon préparateur.

**POUR TOUT PROJET PROFESSIONNEL vous pouvez contacter Ania Assal via son profil Facebook : Tiana Loulou.**

# Bonne et heureuse année 2019

retrouvez nous sur :



URBAN DIET by Fred Mompou



LES BONS CONSEILS DE FRED

## Lancement du site en ligne



# www.urbandiet.fr



**ERIC MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# LE MILIEU DU FITGAME SE DÉVELOPPE

PHOTOS : ERIC MALLET



## LES NOUVEAUX SALONS DU FITNESS ET DES SPORTS DE LA FORME

**P**rojetez-vous quasiment 30 ans en arrière, ce qui, finalement, n'est peut-être pas si loin d'ici pour notre sport. A l'époque, personne n'aurait eu l'idée de parler de Fitgame (sorry Benjamin !) puisque des sports comme la musculation, et a fortiori, le bodybuilding, n'avaient pas vraiment bonne presse.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

A l'époque, je commençais la musculation avec mes 52 kilos tous mouillés et je me retrouvais dans ma petite salle de Mouscron, rue des sports (!), devant quelques personnages, dont Marc, qui aurait pu, pour la majorité des quidams de l'époque, être considéré comme un extra-terrestre de 110 kilos sec...



## 30 ANS D'ÉVOLUTION DU BODYBUILDING PUR ET DUR VERS LE "FITGAME" ...

28 ans et 30 kilos plus tard, l'atmosphère et l'ambiance des sports de force sont devenus beaucoup plus respirables. L'évolution de la nutrition sportive et du milieu des sports de la forme ont connus une évolution considérable. Et à voir le sens de cette évolution, très peu pourront s'en plaindre; mais pourquoi et comment ?



Tout simplement parce que le bodybuilding est sorti de son cercle étroit et pesant de compétiteurs fermés pour un sport que l'on voyait évoluer de manière toujours aussi sclérosée. Fort heureusement, le bodybuilding que l'on considérait encore comme une anecdote de société finira par prendre une toute autre dimension.

Le milieu des sports de force finira par s'ouvrir et l'exemple d'Arnold Schwarzenegger ne sera désormais plus le seul.

Les champions du bodybuilding sont devenus plus accessibles en sortant de leur univers fermé, en parallèle à l'expansion du marché des compléments alimentaires. Marketing et explosion du marché obligent, cette évolution a surtout permis la projection des sports de force vers les sports de santé et de bien-être.

Comme je l'avais constaté plusieurs fois, l'explosion du marché des suppléments nutritionnels a permis une évolution positive des sports de la force, jadis trop cloisonnés dans une thématique de force pour la force. En parallèle à l'évolution de la recherche sur la nutrition sportive, le paradigme a changé pour évoluer vers la force pour la santé et la longévité.

## LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE A PERMIS AU MARCHÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES D'ÉVOLUER D'UN SAUT DE PUCE...

Cette évolution positive du marché a également permis la création de nouveaux emplois dans le secteur des loisirs, comme cela avait déjà été prédit dans les années 1980 et 90. Je ne voudrais pas être mauvaise langue ou passer pour un démagogue (d'autres le feront bien mieux que moi) mais si vous êtes "coach" aujourd'hui, c'est en grande partie – et indirectement - grâce à l'évolution de la recherche clinique sur les macronutriments, les acides aminés et leurs dérivés (Leucine et HMB par exemple), acides gras et autres micronutriments. Cette évolution aura logiquement entraîné une augmentation de visibilité de l'univers des sports de force et par extension, de l'engouement des jeunes pour ce genre d'activité physique, pour la nutrition et les suppléments nutritionnels. Ce même secteur des compléments alimentaires s'appuie d'ailleurs, de manière parfois assez légère, sur la recherche scientifique, mais c'est aussi avec cela que notre monde sportif a évolué.

# SUB ZERO

ISO 22000 CERTIFIED  
MULTI PHASE ULTRA FILTRATION  
ISOLATED AMINO BLEND

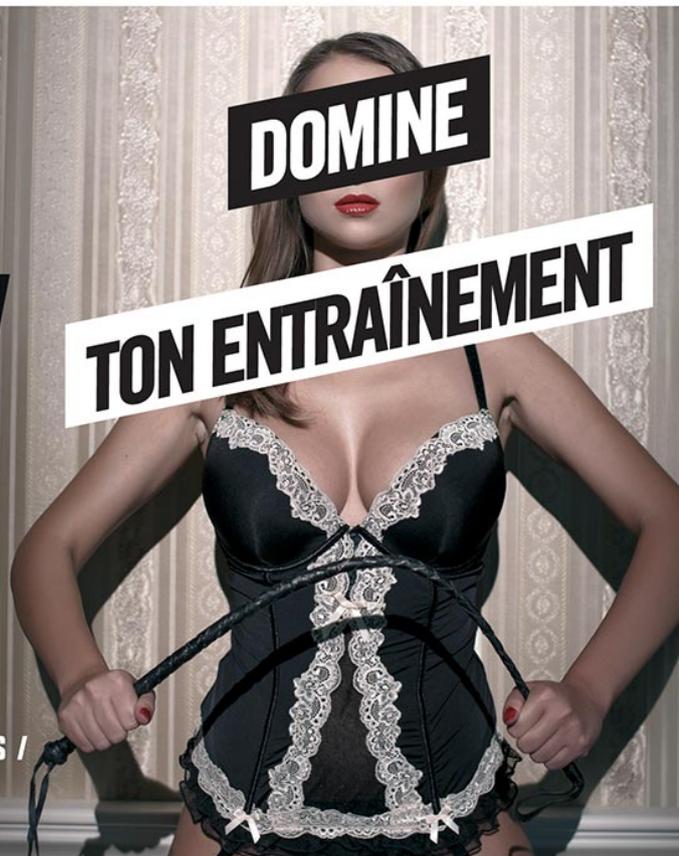


LA QUALITÉ LA PLUS ÉLEVÉE DE WHEY ISOLATE

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE

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

GOÛT DÉLICIEUX



DOMINE

TON ENTRAÎNEMENT



**CORGENIC**  
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR [WWW.CORGENIC.COM](http://WWW.CORGENIC.COM)





Précisons, comme s'il fallait vraiment le préciser, que la recherche scientifique a surtout pour objet de trouver de nouvelles solutions thérapeutiques face à des problèmes de santé comme la sarcopénie et les maladies neurodégénératives par exemple. Pour obtenir des résultats dans ces domaines de recherche fondamentale et thérapeutique, une meilleure compréhension de la chimie organique et des processus biochimiques qui régulent notre métabolisme sont indispensables. A notre niveau, rapellons-nous que notre alimentation et nos activités quotidiennes (macro et micronutrition, épigénétique, activité sportives et cognitives...) seront d'ailleurs grandement responsables de notre évolution physique, psychologique et mentale.



## L'ÉVOLUTION DU MARCHÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES S'INSPIRE DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE ET DE L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LE FITGAME...

Ces domaines travaillent ensemble... L'évolution technologique permise par la recherche aura aussi entraîné une évolution rapide des mentalités dans le sens où vivre mieux, avec plus de loisirs, de santé et de bien-être est devenu une revendication légitime. De là, la société évoluera à partir du métier autrefois très anecdotique d'entraîneur sportif jusqu'à la notion plus large de coach sportif, santé, bien-être, coachs de vie, consultants d'entreprise et que sais-je encore... Du côté des coachs sportifs, le terrain évolue dans le sens où les pratiques sportives se multiplient (marketing et business obligent) mais cette évolution permet surtout à de nombreuses personnes de s'ouvrir sur eux-mêmes et de mieux s'exprimer en salle ou sur les terrains de sport. Et depuis peu, les grands salons du "Fitgame" se multiplient là aussi.





# SALON



PARC DES EXPOSITIONS

**METZ**

**DU 30 NOVEMBRE**

**AU 2 DECEMBRE 2018**

**FITNESS - CONFERENCE - CROSSFIT - STREET WORKOUT**

**20 000 M<sup>2</sup>**

D'expositions  
sur 3 jours

**150 EXPOSANTS**

Convention et shows  
Cours collectifs

**4 PAYS**

France, Belgique,  
Luxembourg, Allemagne

## UN DES MEILLEURS EXEMPLES D'ÉVOLUTION DU FITGAME, LE SALON FITXPERIENCE DE METZ...

Le FitXperience de Metz représente d'ailleurs un très bon exemple de cette évolution. J'ai eu le plaisir d'y assister et de participer à une conférence sur le sujet de l'ADN au niveau théorique. Mon collègue Harvey Capitaneo est intervenu brièvement pour nous informer des tests ADN pour les sportifs, des tests déjà proposés aux athlètes sur le continent américain et en Asie. Première année pour le salon de Metz, le programme proposé s'avérait déjà particulièrement complet. Plateaux et compétition de Crossfit en tête, le FitXperience comptait déjà 150 exposants sur un panel impressionnant de thématiques (écoles de formation, coaching, CREPS, Zumba, applications, matériel et machines de musculation...), une compétition de bodybuilding bien relevée ainsi que la présence de quelques boutiques de compléments alimentaires et présentations complètes d'art martiaux. Avec un coin conférence tout aussi impressionnant en qualité (avec Christophe Bats, Didier Reiss, William Janssens...), on pouvait difficilement faire mieux pour une première année.

Finalement, le monde du Fitgame continue sur sa progression exponentielle et le rythme ne semble pas prêt de ralentir...

*Eric Mallet*





VISITON

STYLE

[krismatik.fr](http://krismatik.fr)

**KRISMATIK**  
LifeStyle



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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# À QUEL ÂGE COMMENCER LA MUSCULATION

**La jeunesse est de plus en plus nombreuse à vouloir pratiquer ce sport avant la majorité.**

Est-il conseillé aux mineurs de faire de la musculation ?

Qu'en est-il des avantages et inconvénients d'une telle pratique ?

Quels sont les choix des exercices ?



## LA MUSCULATION EMPECHE-T-ELLE LA CROISSANCE ?



La musculation est un sport à fort potentiel mais qui doit être fait **sous la surveillance d'adultes ou de professionnels avant 18 ans.**

Pourquoi ce conseil est-il donné aux jeunes désireux de faire du sport et qui veulent se lancer dans cette activité ?

Leurs corps à l'adolescence est en pleine croissance, les muscles, les membres, les os, les articulations ainsi que les tendons sont en pleine transformation, savoir bien pratiquer la musculation est un gage de bonne croissance, de bonne condition physique et de développement.

Car il faut être conscient que cette pratique reste un petit plus pour le développement musculaire mais n'est en rien à l'origine de la croissance corporelle du jeune pratiquant. Ce sont les hormones de croissance et la testostérone qui jouent en fait un rôle majeur dans le développement des os et des muscles.



C'est un sport qui permet de tonifier l'ensemble du corps en **l'harmonisant avec esthétique**. Adapté à chaque morphologie, il y a de nombreux programmes d'entraînement qui sont composés d'exercices de musculation appropriés à chacun des groupes musculaires.

La musculation n'empêche pas la croissance si elle est exercée de façon raisonnable accompagnée par des personnes qualifiées qui sauront montrer les gestes à faire et à ne pas faire. Autrement dit, il faudra y aller progressivement. Construire de bonnes fondations et surtout être patient.

Connaissez vous cette expression : **la musculation n'est pas un sprint mais plutôt un marathon.**

**Un surentrainement pourrait en effet freiner la croissance voire la stopper, chaque geste mal exécuté peut provoquer un traumatisme musculaire sur un corps juvénile, d'autant plus que le squelette encore en formation pourrait subir des dommages surtout au niveau de la colonne vertébrale.**

**Jusqu'à 17 ans, l'adolescent est dans sa phase de croissance la plus avancée, la formation osseuse n'étant définitive qu'après 22 ans, il est fortement recommandé de ne pas s'entraîner avec des poids trop lourds avant ses 18 ans.**

## EST-CE DANGEREUX DE FAIRE DE LA MUSCULATION AVANT 18 ANS ?

### Les bienfaits de la musculation.

La musculation pour débutant est sans danger si l'adolescent fait ses exercices avec précaution, est à l'écoute de son coach sportif qui sait comment adapter les entraînements à son niveau grâce à un choix d'exercices prédéfini.

S'il veut s'entraîner à la maison, il doit s'assurer d'avoir l'autorisation parentale et le faire sous la surveillance d'un parent pour débiter en musculation. Mais il est plutôt conseillé de s'inscrire dans une salle de musculation avant de se muscler chez soi, de cette manière le pratiquant aura déjà toutes les connaissances et les compréhensions nécessaires pour correctement faire ses exercices. Il faudra par ailleurs s'assurer d'avoir l'avis du médecin avant tout apprentissage. En France, vous pouvez vous inscrire en salle à partir de 16 ans avec l'accord parental.

L'adolescence est une période charnière où les changements hormonaux et physiques peuvent amener certains à ne pas s'accepter physiquement.

Ce sport l'aidera à s'affirmer et à réduire le stress dû à l'endorphine sécrétée. Il apprendra ainsi à accepter son corps plus facilement grâce à une meilleure compréhension de son développement.

Outre l'aspect physique où il pourra se sculpter un corps de rêve au fil des séances et prendre du muscle, son culte du corps parfait sera une discipline qui lui apportera une plus grande confiance en lui et cela se verra sur son comportement de tous les jours. Ses capacités physiques seront décuplées grâce à un renforcement musculaire.

Cette pratique le motivera à s'autogérer en dehors des activités scolaires et à connaître ses limites lors des entraînements de musculation. Il comprendra ainsi l'importance de savoir bien s'échauffer avant chaque séance s'il veut apprendre à se muscler rapidement et surtout correctement.

À l'heure où écran tactile, jeux vidéos et séries télévisés sont à disposition de tout le monde, les adolescents peuvent être sujets à l'obésité. Les programmes de musculation adaptés sont ainsi de bons moyens pour les aider à grandir sainement et développer ainsi avec harmonie leur silhouette. Couplée à d'autres activités sportives telles que les sports de combat, les sports d'équipe ou les sports individuels, la pratique de la musculation peut être un excellent choix pour les aider à s'épanouir.

## LES MÉFAITS DE LA MUSCULATION



Pour faire de la musculation, il faut tenir compte du fait que filles et garçons ne grandissent pas à la même vitesse ni au même moment.

En règle générale **mieux vaut ne pas commencer la musculation avant 15 ans**, car le corps n'étant pas encore bien formé, les jeunes pourraient avoir des blessures telles que des problèmes d'ossatures, de ligaments ou de déchirures musculaires.

Ces méfaits peuvent apparaître s'ils s'entraînent avec trop d'intensité ou soulèvent des charges trop lourdes pour leur gabarit.

**Des exercices avec des poids lourds, les squats, le soulevé de terre, des flexions des avants bras avec des barres sont donc à éviter.**

## COMMENT S'ENTRAINER AVANT 18 ANS ?

La meilleure façon pour s'entraîner pour un ado est **LA MUSCULATION AU POIDS DU CORPS** qui est un programme musculation complet.

Qu'est-ce que c'est exactement ?

L'objectif est de développer toutes les aptitudes d'un futur athlète de haut niveau, sans utiliser de poids, ils y travailleront leur endurance, leur force, leur souplesse et leur développement musculaire. Par la suite, ils peuvent continuer avec un programme full body et half body avec des poids légers. Il y a également la possibilité de s'entraîner avec des élastiques.

**PROZIS** ➔

*Exceed yourself !*

La beauté de leur corps résidera dans la prise de muscle, ils connaîtront le phénomène de l'hypertrophie qui est l'augmentation des fibres musculaires grâce à des séances de musculation.

Chaque exercice qu'ils feront développera leur force musculaire, chaque mouvement qu'ils exécuteront taillera leur silhouette petit à petit. Ils verront ainsi avec le temps leur corps se muscler.

Pas de danger avec ce programme car les gestes ainsi que les méthodes ne seront pas traumatisants pour leur corps.

A condition de commencer par des échauffements avant de s'entraîner, de finir par des étirements lors de leurs séances afin d'avoir une meilleure récupération par la suite pour une bonne croissance musculaire.

**VOICI QUELQUES EXERCICES AU POIDS DU CORPS ACCESSIBLE AUX ADOS À FAIRE À RAISON DE 3 FOIS PAR SEMAINE, À PRATIQUER PENDANT 45 MINUTES AVEC UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉRIES D'EXERCICES.**

Les dips avec un banc de musculation pour développer le haut du corps et prendre de la masse musculaire au niveau des triceps et des pectoraux

Le hip thrust pour travailler vos fessiers et vos ischio-jambiers

Les pompes pour muscler les pectoraux

Les tractions pour muscler et renforcer le dos

**LES EXERCICES SUIVANTS SONT À ÉVITER AFIN DE NE PAS ENTRAVER LEUR CROISSANCE :**

**LE ROWING BARRE  
LE SOULEVÉ DE TERRE  
LE SQUAT  
LE DÉVELOPPÉ NUQUE**



# À QUEL ÂGE COMMENCER LA MUSCULATION

**Côté nutrition, les hormones de croissance pendant l'adolescence étant à leur apogée, il n'est pas vraiment nécessaire de prendre des compléments alimentaires.**

**Les conseils nutrition sont simples :**

- une alimentation équilibrée composée de protéines, de lipides, de glucides, de fibres et de féculents sera amplement suffisante.

**Il n'est pas donc primordial de calculer ses macros avant au moins 3 à 5 ans de pratique de musculation sauf dans le cas d'une personne qui est en obésité.**

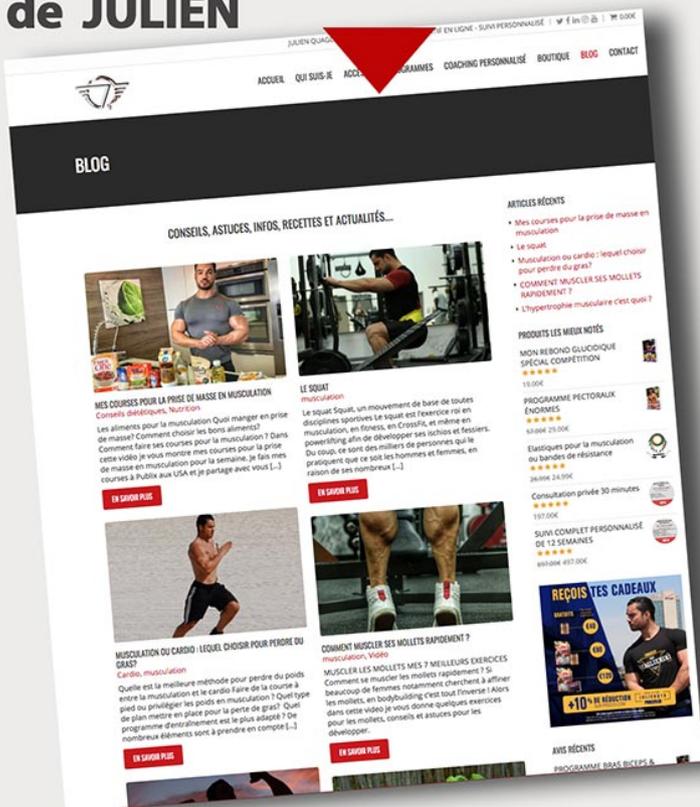
- Une bonne récupération qui englobe un bon sommeil sera absolument indispensable. En effet, contrairement à ce que les jeunes pensent, se donner des jours de repos sera nécessaire à votre progression.

**Le taux des hormones d'une personne entre 16 et 25 ans est propice à la prise de muscle. Ne cherchez donc pas à faire une sèche au bout de quelques mois de musculation. Auquel cas vous perdriez du temps.**

**Enfin, sachez que votre façon de vous entrainer ne sera pas la même lorsque vous débuterez et quand vous aurez quelques années de pratique.**



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



**JR JULIEN QUAGLIARINI**



**URBAN DIET**  
 BY **FRED MOMPO**

**URBANDIET.FR**

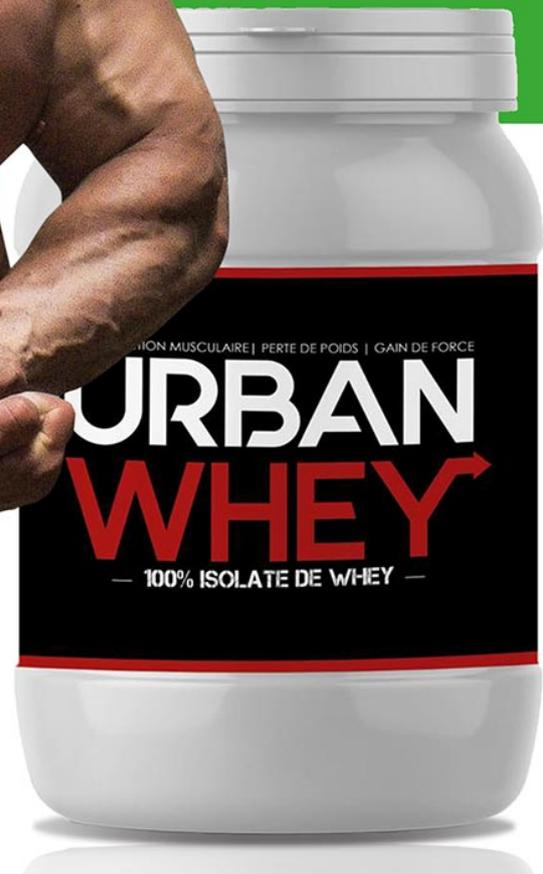
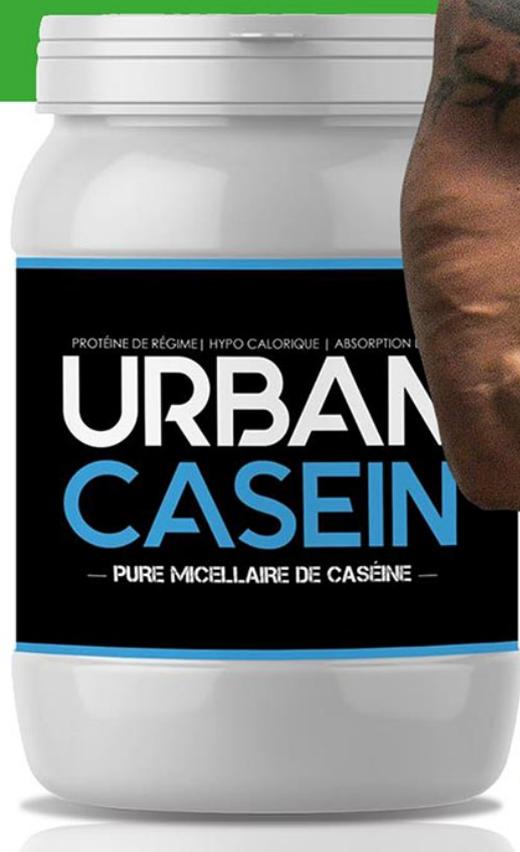


**RETROUVEZ FRED SUR  
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**



- 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

Interview



CHRISTOPHE  
CORION  
Reporter



# ARCHOWSKY f PIERRE

Photothèque PIERRE ARCHOWSKY



Révéler par son coach Michel Vigier, **Pierre Archowsky** représente l'avenir du bodybuilding français. Ce jeune athlète de 21 ans a tout pour progresser le potentiel et un entraîneur qui allie expérience et compétence. Je vous propose de partir à la rencontre de ce futur champion

**Christophe CORION** : Bonjour Pierre, avant de commencer l'interview peux-tu te présenter ?

**Pierre ARCHOWSKY** : Bonjour Monsieur Corion, je souhaite déjà vous remercier pour l'intérêt que vous portez au travail de Michel, En ce qui me concerne Je suis âgé de 21 ans, actuellement étudiant en web design et marketing digital (stagiaire à la FFJDA, Paris). Depuis mon plus jeune âge le sport a toujours fait partie de ma vie, ma mère ayant connu le haut niveau en judo, elle m'a inculqué le dépassement de soi.

**C.C.** : Quelle vision as-tu du bodybuilding ?

**P.A.** : Je suis passionné de Old School, les physiques de l'âge d'or du bodybuilding, comme Steeve Reeves, Reg Park et bien sûr Arnold sont mes références, les critères d'esthétisme du bodybuilding actuels ne me correspondent vraiment pas, je préfère de loin la qualité à la quantité !



BOB  
PARIS

FRANK  
ZANE



FRANCIS  
BENFATTO

TOM  
PLATZ

BERRY  
DEMEY



**Christophe CORION** : Tu es plutôt du genre physique mastodonte ou plutôt physique beau et harmonieux comme Bob Paris, Franck Zane ?

**Pierre ARCHOWSKY** : Les Classiques physiques sont de loin mes préférés, je suis un grand fan de Berry de Mey ou encore Tom Platz pour son éthique comme son intensité légendaire lors de ses entraînements, bien sûr Francis Benfatto reste pour moi le culturiste français le plus complet tant pour son physique que pour sa prestation sur scène exceptionnelle ! , actuellement mon physique préféré à Olympia et celui de Chris Bumstead vraiment hors normes, il représente pour moi l'archétype du Classique physique abouti, symétrie , densité , et la chape en X caractéristique des critères d'esthétisme de la Golden Era.

**POWERTEC**  
www.powertec-musculation-france.com

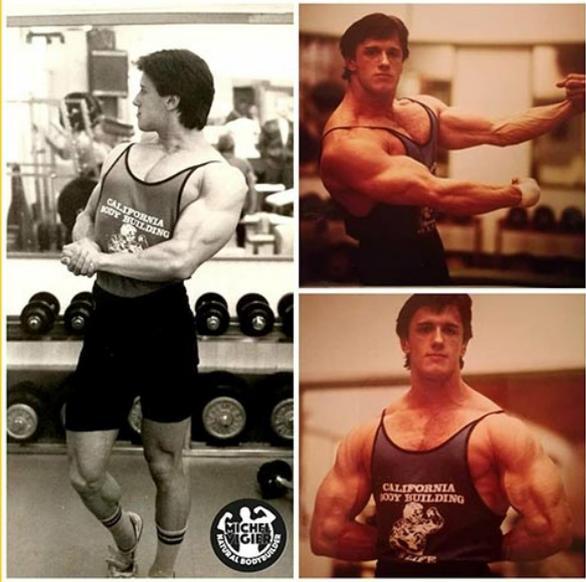


**Multi-Gym  
WB-MS17**

- ▶ 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





Photos : Pierre Mazereau



À L'ENTRAÎNEMENT AVEC SON COACH ET CHAMPION MICHEL VIGIER

**Christophe CORION** : - Ton coach Michel Vigier m'a toujours parlé de toi en tant que jeune athlète avec un très gros potentiel est ce que tu envisages de faire une carrière dans le bodybuilding ?

**Pierre ARCHOWSKY** : C'est un peu tôt pour le dire..., déjà voir lors de la demi-finale des championnats de France IFFB (qui se dérouleront en Mars à Marseille) ce que je veux vraiment (rire), Je me considère toujours comme un débutant qui a soif d'apprendre, Michel est d'une aide précieuse tant sur le point physique que mental, je partage la même vision que lui du bodybuilding, cela fait 8 mois que je suis passé avec Michel et je suis plus que satisfait du travail accompli jusqu'à présent.

**C.C** : Quels sont tes points forts ?

**P.A.** : A mon humble niveau je considère tout en point faible, cependant issu de l'haltérophile et de la force athlétique j'ai toujours été relativement fort aux exercices de base (squat : 240 kg, soulevé de terre : 260, développé couché : 165 kg), les groupes musculaires qui ont rapidement réagi sont le dos, les épaules et les cuisses



**Christophe CORION : Que dois-tu améliorer ?**

**Pierre ARCHOWSKY.** : Actuellement j'ai encore beaucoup de points à améliorer pour avoir un physique le plus compétitif possible, surtout les mollets, pectoraux et bien sur les bras !

**C.C :** Pourquoi le mental est très important dans cette discipline ?

**P.A. :** Je dirais que comme tous sports de haut niveau, il faut avoir des aptitudes physiques certes mais surtout développer un mental d'acier reste la clé si l'on veut réaliser de belles performances lors du jour «J.»

Ce qui va permettre à l'athlète de passer au niveau supérieur reste sa capacité mentale à endurer la douleur et à aller au-delà de ses limites !

**C.C :** Lorsque l'on est jeune avec un fort potentiel en culturisme, il est très important d'être bien entouré afin de ne pas s'enflammer et faire n'importe quoi  
En quoi le coaching de Michel est-il important ?

**P.A. :** Oui, c'est essentiel il faut être bien entouré dès le début, surtout dans ce milieu..., le coaching de Michel est très important pour moi, car il apporte un cap à suivre, une certaine ligne de conduite, avec de fortes convictions, Un esprit sain dans un corps sain !



**Contact :**

Mail : [archowskypierre@aol.fr](mailto:archowskypierre@aol.fr)

Tel : 0601100956

Page Facebook : Pierre Archowsky

[www.teamvigier.fr](http://www.teamvigier.fr)





# SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR

# tipelle

[.com/fitness-mag](http://.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 68 NUMÉROS DISPONIBLES

# 5977

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

# COACHING

# SCÉNIQUE



**2018**

**PRÉPARATEUR PHYSIQUE : ANTHONY ROUXEL**

«**KAROLINE** M'A CONTACTÉ SEULEMENT 3 MOIS AVANT SON OBJECTIF.

JE N'ACCEPTÉ PAS LES ATHLÈTES EN COACHING SANS UNE LONGUE PÉRIODE AVANT LA COMPÉTITION AFIN DE ME FAMILIARISER AVEC LEUR MÉTABOLISME. CEPENDANT APRÈS UN ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE, J'AI PU CONSTATER QUE **KAROLINE** ÉTAIT MOTIVÉE, RIGOUREUSE ET PRÊTE À CE QUE L'ON TRAVAILLE ENSEMBLE MALGRÉ LE PEU DE TEMPS RESTANT. **ELLE VENAIT DE COMMENCER LA MUSCULATION DEPUIS SEULEMENT 8 MOIS ET J'AI VITE REPÉRÉ SES ATOUTS PHYSIQUES ET SON SÉRIEUX !**

NOUS AVONS DÉMARRÉ SA PRÉPARATION POUR LA WORLD CUP IFBB 2018 APRÈS DE COURTES SEMAINES POUR RELANCER SON MÉTABOLISME ET

ENSUITE, COMME JE LE FAIS AVEC MES ATHLÈTES QUAND CELA EST POSSIBLE, JE LUI EST CONSEILLÉ UN RDV AVEC **KAREN FELIX** AFIN D'OPTIMISER SA ROUTINE ET SURTOUT LE JEU DE SCÈNE.

**LA PRÉPARATION C'EST TRÈS BIEN DÉROULÉE. IL Y AVAIT DE TRÈS BELLES ATHLÈTES EN ROUMANIE. KAROLINE A PU SE DÉMARQUER PAR SA LIGNE ET SA GRÂCE, CE QUI LUI A VALU LA 2ÈME PLACE. NOUS SOMMES DONC TRÈS SATISFAITS !**

C'EST VRAIMENT UN PLAISIR DE TRAVAILLER AVEC **KAROLINE**, ELLE RESTE FOCUS ET POSITIVE. C'EST UNE ATHLÈTE EN OR AVEC UN POTENTIEL JUSTE EXTRAORDINAIRE !

**ANTHONY ROUXEL**



**LE COACH ANTHONY ROUXEL & KAROLINE MORGAN**



**KAREN FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



# COACHING

# SCÉNIQUE

**KAROLINE** : À MES YEUX, LE BODYBUILDING ET LE POSING SONT 2 ARTS INDISSOCIABLES. **NÉGLIGER LE POSING EST IMPENSABLE !**

C'EST POURQUOI APRÈS TOUT JUSTE 1 ANS DE COMPÉTITION IL FALLAIT ABSOLUMENT PERFECTIONNER ET MAÎTRISER MON POSING BIKINI POUR LA DERNIÈRE COMPÉTITION DE LA SAISON 2018 : LA WORLD CUP IFBB.

**MON PRÉPARATEUR ANTONY ROUXEL M'A DONC RECOMMANDÉE LA TALENTUEUSE KAREN FELIX ET JE LA RECOMMANDE À MON TOUR SANS HÉSITATION !**

**KAREN FÉLIX**, EST UN PETIT BOUT DE FEMME TRÈS CHARISMATIQUE, EXPÉRIMENTÉE ET AVEC UN ŒIL D'EXPERT INÉGALABLE.

EN À PEINE 2H J'AI EU LES DÉCLICS AU NIVEAU DU POSING. ELLE M'A DONNÉE BEAUCOUP DE PETITS « TRUCS ET ASTUCES » QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE AFIN DE ME PLACER DIRECTEMENT, DE ME GRANDIR ET SURTOUT DE M'APPROPRIER LA ROUTINE BIKINI.

SUR CETTE INTENSIVE SÉANCE ELLE A MIS L'ACCENT SUR LA GRÂCE ET LE PLUS IMPORTANT LA PRESTANCE QUI, SUR SCÈNE, EST LE MOT À RETENIR « **TO BE A TRUE CHAMPION** ».

## KAROLINE MORGAN

**« POSING IS A PERFORMING ART »  
ARNOLD SCHWARZENEGGER.  
ET VOILÀ TOUT EST DIT ! - KAROLINE -**



**KAROLINE MORGAN : VICE CHAMPIONNE DU MONDE BIKINI - IFBB 2018 - ROUMANIE**



# COACHING

# SCÉNIQUE



EN EFFET, LE POSING EST UN OUTIL PERMETTANT DE METTRE EN AVANT SES POINTS FORTS ET DE DISSIMULER SES POINTS FAIBLES SUR SCÈNE.

**KAREN FÉLIX** A APPORTÉE LA TOUCHE FINALE À MA PRÉPARATION ET LE RÉSULTAT DE LA COMPÉTITION EN EST LA PREUVE.

**EN EFFET, LE WEEK-END DERNIER, J'AI ÉTÉ CLASSÉE VICE CHAMPIONNE À LA COUPE DU MONDE IFBB DANS LA CATÉGORIE BIKINI FITNESS UP TO 162CM.**

MON COACH ET MOI MÊME SOMMES TRÈS CONTENTS. NOUS AVONS ATTEINT TOUS LES OBJECTIFS QUE L'ON S'ÉTAIT FIXÉS ET HAUT LA MAIN. COMME ON DIT : « LA CERISE SUR LE GÂTEAU » !

POUR LA SUITE, JE SAIS MAINTENANT QUE LE POSING SERA AU COEUR DE MA PRÉPARATION 2019.

« **PRACTICE, PRACTICE AND PRACTICE EVERYDAY.** »

AINSI CE N'EST QUE LE DÉBUT D'UNE TRÈS BELLE COLLABORATION AVEC **KAREN FÉLIX.**



PHOTO BY: VARSZEGI GAB

## **KAROLINE MORGAN : VICE CHAMPIONNE DU MONDE BIKINI - IFBB 2018 - ROUMANIE**

**MA BIOGRAPHIE :** LE BODYBUILDING EST UN RÊVE D'ENFANT. J'AI TOUJOURS ÉTÉ PASSIONNÉE PAR LE SPORT ET PLUS PARTICULIÈREMENT PAR LA SCULPTURE DU CORPS. IL M'A FALLU 10 ANS ET UNE RENCONTRE EN AUSTRALIE POUR FRANCHIR LE PAS ET RÉALISER CE RÊVE !

J'AI COMMENCÉ LA MUSCULATION, AINSI QUE MA PRÉPARATION FIN OCTOBRE 2017 POUR FAIRE MA 1ÈRE COMPÉTITION, EN MARS 2018 : O'MARA CLASSIC EN AUSTRALIE OÙ J'AI ÉTÉ CHAMPIONNE DE MA CATÉGORIE BIKINI FITNESS ET 3ÈME À L'OVERALL.

2018 FUT UNE ANNÉE DE FOLIE OÙ J'AI ENCHAÎNÉ :

- 2ÈME AUX NATIONALS AUSTRALIE
- 2ÈME À L'ARNOLD CLASSIC AMATEUR AFRIQUE DU SUD
- ARNOLD CLASSIC EUROPE
- 2ÈME À LA WORLD CUP IFBB EN ROUMANIE

JE SUIS MAINTENANT ATHLÈTE INTERNATIONALE ELITE IFBB. MON OBJECTIF EST SUR LE LONG TERME EN COLLABORATION AVEC **ANTONY ROUXEL #TEAMBODYCOACH.** CE N'EST QUE LE COMMENCEMENT !

**KAROLINE MORGAN**

# Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source  
d'énergie  
naturelle



Fit et Gourmand!  
**Snackfit**



Retrouvez-nous chez :



[www.complementsetproteines.com](http://www.complementsetproteines.com)



[www.premium-sport-nutrition.com](http://www.premium-sport-nutrition.com)



[www.body-iron.fr](http://www.body-iron.fr)



[www.fitnessboutique.fr](http://www.fitnessboutique.fr)

**Marque  
Française**



THIERRY CASASNOVAS  
Nutrition & Physiologie

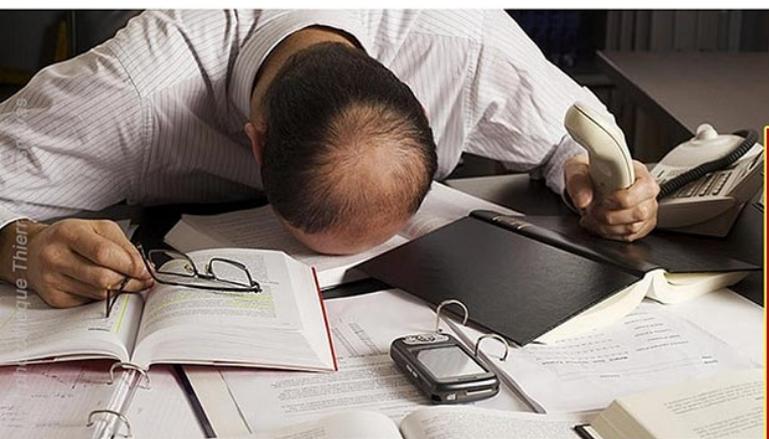


# RÉGÉNÈRE

# SORTIR DE L'ÉPUISEMENT EP°3

bases physiologiques système nerveux, immunitaire et endocrinien

[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



Troisième 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, nous allons passer un peu de temps pour comprendre quels sont les bases physiologiques du système adaptatif : système nerveux / immunitaire et endocrinien n'auront plus de secret pour vous



photos google images : auteur(s) non identifié(s)



**ERIC RALLO**  
 Créateur Fitness Mag  
 Conseiller bien-être & longévité



# SANTÉ PUBLIQUE!

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

Nelson Mandela

## SORTIR DE LA #36 MATRICE



### LA NUTRITION ET VITAMINES - THÉRAPIE ALTERNATIVE AUX CANCERS

Notre être profond, nos pensées sont intrinsèquement le fruit de notre éducation. Le « secret » de l'apprentissage réside en une incessante quête de savoir en gardant un esprit critique afin de transformer un cerveau formaté en un esprit ouvert et rationnel !

Retrouvez chaque mois dans cette section, deux vidéos de mon choix afin de maximiser vos connaissances et faire que ces dernières deviennent plus que des informations mais plutôt de l'expérience.

Eric Rallo Giudicelli

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



### NUTRITION ET INFLAMMATION, QUEL LIEN AVEC ANTHONY BERTHOU



**TONY SHAREFITNESS**  
Blogueur

WEB

# CHRONIQUE DU DOC

**PAUL MATTHIEU CHIARONI**   
Interne en Medecine

## SHAREFITNESS PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

### La PAIX avec les VEGANS ? La viande artificielle arrive !!

Bientôt la paix entre les végétariens et les mangeurs de barbecue ?! Peut-être bien avec la viande artificielle, également appelée viande in vitro ! A partir de cellules souches de muscles prélevées sur un bœuf, des scientifiques sont parvenus à mettre au point une technique permettant d'aboutir à un véritable steak haché. Bien qu'à ses débuts, cette technique permettra peut-être à l'avenir de pouvoir manger de la viande sans avoir les inconvénients actuels de l'exploitation animale.

Dans cette vidéo, le Doc' fait le point sur la viande artificielle :

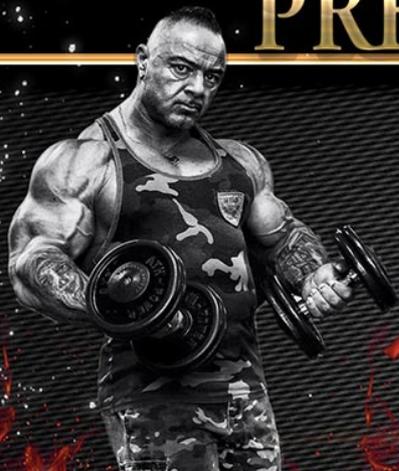
- Comment peut-on produire de la viande à partir de simples cellules ?
- Quels sont les avantages et inconvénients de cette technique ?
- Quels sont les risques pour la santé ?
- La viande artificielle, la nouvelle arme des bodybuilders ?!



CLIQUEZ POUR REGARDER



## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTIOLANI



**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



## ■ L'INFLAMMATION EN NATUROPATHIE

**CHRISTIAN BRUN**

### ■ QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ?

*Faut-il la combattre ?*

*Est-ce un signe de la force vitale – intelligence ?*

*Quel est rôle de la naturopathie dans l'inflammation et la douleur ?*

*Parlez-nous de cas précis que vous traitez ?*

*Pourquoi une participation à un congrès sur la douleur et l'inflammation ? que voulez vous transmettre ?*

*Quel est votre constat sur la médecine actuelle ?*

*Ne croyez vous pas que les pathologies rhumatismales ont augmentées avec le temps ?*

*Christian BRUN, très jeune, est avide de connaissances dans le domaine des sciences naturelles et médicales et il entreprend, après des études secondaires classiques, dès l'âge de 18 ans, des études de NATUROPATHIE et d'HYGIENE VITALE.*

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](mailto:contact@lnginfo.com)



# FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



## ENTRAÎNEMENT SELON LE MORPHOTYPE

« Mon métier  
c'est du détail,  
une  
accumulation  
de détails »

■ Ce mois-ci, dans *Fitness mag*, je veux insister et faire comprendre que nous sommes tous différents mais que l'on fonctionne tous de la même manière.

Par exemple, en nutrition, il nous faudra des macro nutriments comme tout le monde pour se nourrir et en musculation, nous nous servirons des poids, barres, haltères, poulies, machines pour se muscler. Maintenant, lorsqu'on a compris cela, il faudra adapter un plan nutritionnel avec un plan d'entraînement selon son morphotype.



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

*Midj Deal*  
www.midjdeal.com

# LES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT SELON LES MORPHOTYPES :

- **ectomorphe**
- **endomorphe**
- **mésomorphe**

Nous possédons tous les trois gènes : l'un ou deux gènes dominant dans notre corps. Par exemple : ectomorphe/ endomorphe ou endomorphe/ mésomorphe ... Grâce à un entraînement et une alimentation stricte, on peut sortir le morphotype roi : **LE MÉSOMORPHE.**

## L'ECTOMORPHE

*Personne très mince, difficulté à prendre du poids et par expérience a toujours envie d'en faire trop à l'entraînement. On va rester sur une hypertrophie à dominante myofibrillaire, hypertrophie durable qui joue sur la structure musculaire.*

### ENCHAÎNEMENT DE CYCLES DOMINANTE MYOFIBRILLAIRE

- 3 semaines en série myofibrillaire de moins de 6 répétitions à 80% (3' récupération)
  - 2 semaines en série sarcoplasmique de 10 répétitions maximum à 60% maximum (1'30 récupération)
- Faire trois fois d'affilée ces deux cycles en variant la technique d'entraînement (drop set, rest pause training, tension continue ...) pour sortir de sa zone de confort puis un cycle de force de 15 jours : recrutement nerveux en série de 3 répétitions à 90% (5' récupération). Une semaine de récupération et on recommence.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

photo google images (auteur non identifié)

## L'ENDOMORPHE

Personne qui a tendance à prendre du poids (pas du muscle) et par expérience qui à l'entraînement a tendance à vouloir moins en faire. On restera sur une hypertrophie sarcoplasmique qui joue sur le métabolisme pour vider les stocks en glycogène. Pour accélérer la lipolyse, on pourra lui rajouter un peu de cardio en fin de séance.

### ENCHAÎNEMENT DES CYCLES À DOMINANTE SARCOPLASMIQUE

- 3 semaines en série sarcoplasmique de 10 à 15 répétitions de 50 à 60% (1' à 1'30' récupération)
- 2 semaines en série myofibrillaire de 6 à 8 répétitions maximum de 70 à 80% (3' récupération)

Faire trois fois d'affilée ces deux cycles en variant la technique d'entraînement pour sortir de sa zone de confort (drop set, rest pause training, tension continue ...) puis un cycle de force de 15 jours : recrutement nerveux en série de 3 répétitions à 90% (5' récupération).

Une semaine de récupération et on recommence.

## LE MÉSOMORPHE

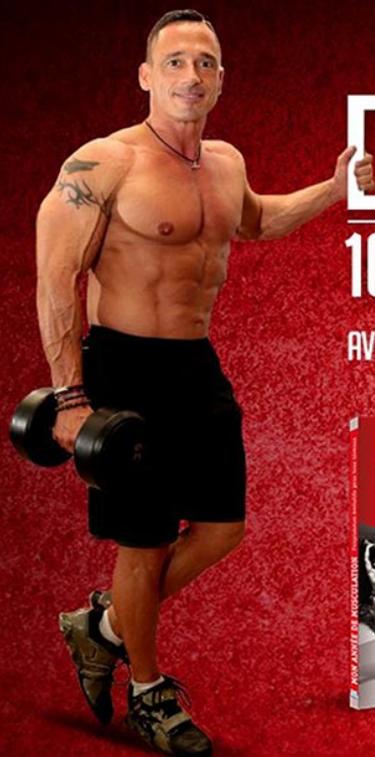
Personne musclée prédisposée à faire du muscle plus facilement. On essaiera d'établir un programme d'entraînement équilibré entre l'hypertrophie myofibrillaire et l'hypertrophie sarcoplasmique.

### ENCHAÎNEMENT DES CYCLES À DOMINANTE SARCOPLASMIQUE

- 3 semaines d'hypertrophie myofibrillaire en série de 6 répétitions à 80% (3')
- 3 semaines d'hypertrophie sarcoplasmique de 10 à 12 répétitions de 55 à 60% (1' à 1'30' récupération)

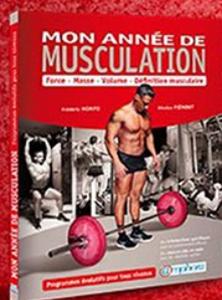
Faire trois fois d'affilée ces deux cycles en variant la technique d'entraînement (drop set, rest pause training, tension continue ...) pour sortir de sa zone de confort puis un cycle de force de 15 jours : recrutement nerveux en série de 3 répétitions à 90% (5' récupération).

Une semaine de récupération et on recommence.



# DES LIVRES 100% MUSCULATION

AVEC FRÉDÉRIC MOMPO



**@mphora**  
L'ÉDITEUR DES SPORTIFS

**AMPHORA LEADER  
SUR LA PRÉPARATION  
DU SPORTIF**

■ **IL FAUDRA AUSSI METTRE EN PLACE, SELON SON MORPHOTYPE, UN PLACEMENT DE MAINS SUR LES BARRES, HALTÈRES OU POULIE ET MACHINE POUR LES ADAPTER À SES SEGMENTS PLUS OU MOINS LONGS OU COURTS :**

« buste long, jambes courtes », « jambes longues, buste court », « longiline sauf les bras qui sont courts »... car l'ossature ne pourra pas être transformée.

On restera, si on a des petites clavicules, avec des petites clavicules ou un bassin large qui restera large, des grosses articulations qui resteront grosses ; en sachant que pour notre discipline, il faut avoir des clavicules longues pour paraître large, un petit bassin pour avoir la taille fine et des petites articulations pour donner l'impression d'avoir des muscles plus volumineux.

Il sera très judicieux, tout en gardant le geste parfait, d'adapter le positionnement de ses mains et pieds pour pallier à ses défauts morphologiques pour les transformer en qualités.

Pour un meilleur développement musculaire, il est nécessaire de stresser le muscle régulièrement lors des entraînements pour éviter qu'il s'adapte au travail demandé. Il faut aussi avoir une bonne récupération qui est aussi importante que l'entraînement et une alimentation saine et une bonne hydratation tout au long de la journée bien sûr.

*Vous pourrez avoir plus de renseignements au Studio sport by Fred Momo.*



**STUDIO SPORT**

By Fred Momo



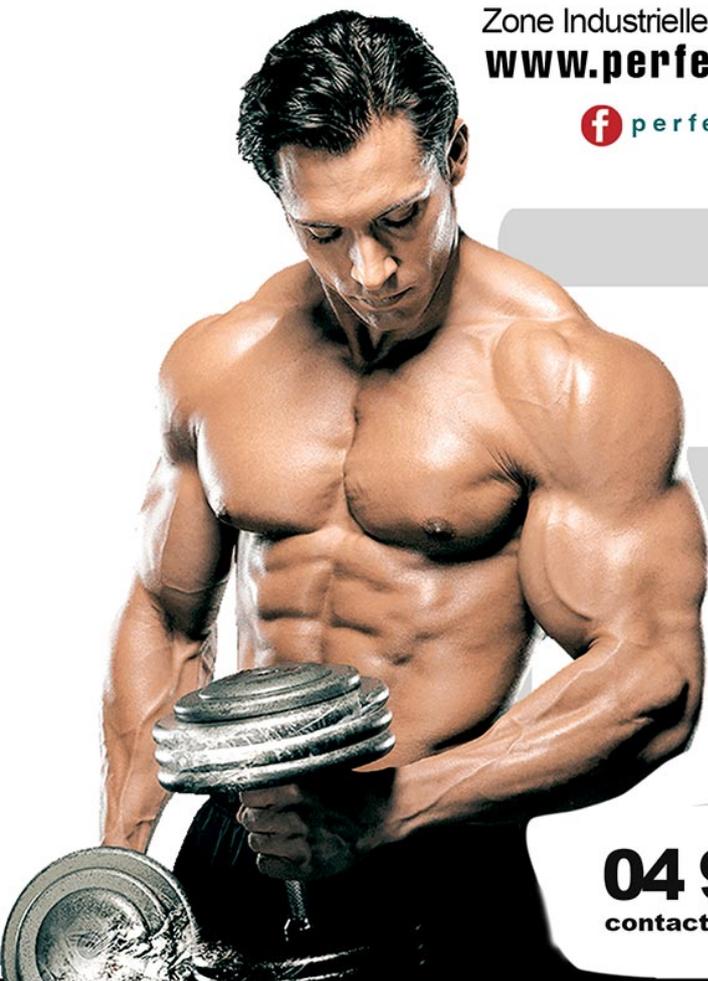
# PERFECT BODIES

fitness & Squash Center

Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

perfect bodies bastia



**04 95 30 47 10**

[contact@perfectbodiesbastia.com](mailto:contact@perfectbodiesbastia.com)



# PERFECT BODIES

fitness & Squash Center



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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI <sup>9h</sup>
09h15	LES MILLS BODYPUMP	YOGA		LES MILLS RPM		TOTAL ABDOS <sup>10h</sup>
12h30	pilates	LES MILLS BODYPUMP	HIIT	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS Sprint	BIKING <sup>11h</sup>
14h30	LES MILLS RPM	TBC		pilates		
17h30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYSTEP	pilates	HIIT	LES MILLS BODYCOMBAT	<b>DIMANCHE</b>
18h30	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYPUMP	YOGA <sup>11h</sup>
	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](http://www.perfectbodiesbastia.com) 04 95 30 47 10



FRÉDÉRIC DELAVIER  
Auteur



# CONSEILS

## ANATOMIE & MUSCULATION

CLIQUEZ POUR REGARDER

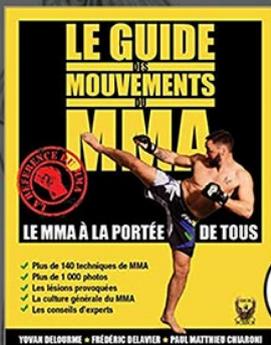


# TOUT SUR LE MMA

MIXED MARTIAL ARTS

FRÉDÉRIC DELAVIER  
PRÉSENTE **LE GUIDE**  
**DES MOUVEMENTS**  
**DE MMA ET LE DOC**

Frédéric Delavier et Michael Gundill expliquent les avantages et les inconvénients de la mobilité en sport.





IVAN  
MY  
FIT WORLD

Étudiant en 4<sup>e</sup>  
année de médecine  
Youtube musculation



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



# COMMENT CRÉER TON HOME GYM?

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

## HOME GYM

### STADE 1 :

- 2 haltères réglables  
30-40 euros
- 1 tapis de sol  
10 euros



C'EST LA QUESTION À LAQUELLE JE M'ATTAQUE AUJOURD'HUI.

Et oui, dans ma quête pour aider les débutants en musculation, j'essai dans cette vidéo de résoudre un problème récurrent: quel matériel acheter pour s'entraîner chez soi?

# 5

# étapes

pour  
ton

# HOME GYM





**WILL JANSSENS**  
Exercice physiologist  
personal trainer



# PEUR DU LAIT, MAIS PAS DU BLANC DE POULET ?

- ▶ TU MANGES QUE DU BLANC DE POULET (VIANDE MUSCULAIRE).
- ▶ TU AS PEUR DES FRUITS (À CAUSE DU FRUCTOSE).
- ▶ TU AS PEUR DES PRODUITS LAITIERS\*.

## TU TE RECONNAIS ?

Eh bien... tu n'es clairement pas optimal au niveau du ratio calcium / phosphore (1).

**TRISTE À DIRE, MAIS MANGER MOINS DE CALCIUM (PAR EXEMPLE EN SUPPRIMANT LES PRODUITS LAITIERS ET EN AUGMENTANT LA VIANDE) PEUT DIRECTEMENT AUGMENTER TES RISQUES DE "STOCKER" DU CALCIUM AILLEURS QUE DANS TES OS.**

OUI, C'EST À DIRE TOUT CE QUE TU NE VEUX PAS :

- > Accumulation dans les tissus mous (soft tissues)
- > Accumulation dans les vaisseaux sanguins
- ==> Accumulation dans les artères...
- > Augmentation de la PTH (hormone parathyroïde)

## BONUS!

Il y aussi l'aromatase qui augmente(2).



Note : Tu as raison d'avoir peur des produits laitiers industriels.  
 Le lait cru ou pasteurisé de ferme biologique, c'est pas du Lait industriel UHT 0% sans lactose (comprendre « avec lactase »).  
 Il y a produits laitiers et produits laitiers ;) . Ah et... cela dit en passant, ce n'est pas parce que les SUPPLEMENTS DE CALCIUM sont souvent mal absorbés (tout comme le lait industriel qui n'est... plus franchement du lait), qu'il faut avoir peur du calcium quand le produit est de bonne qualité.

**Informations complémentaires :**

Si vous consommez de la viande, je vous recommande de manger également le "reste" de l'animal et pas seulement la partie musculaire qui est très riche en méthionine, cystine et tryptophane. Il faudrait aussi consommer la partie gélatineuse qui est riche en protéines de collagène. La glycine est présente en grande quantité (ainsi que la proline). Et justement ... les acides aminés présents en excès dans la viande musculaire font DÉFAUT dans la partie gélatineuse.

Si vous êtes fan de cuisine ==> faites des BOUILLONS avec les restes de vos viandes musculaires.

Si vous êtes un flemmard, prenez au moins un peu de collagène ou de gélatine en poudre (voire même de glycine seule) pour contrebalancer l'excès de méthionine.

( En photo : aminogramme du collagène )

**WILL JANSSENS**

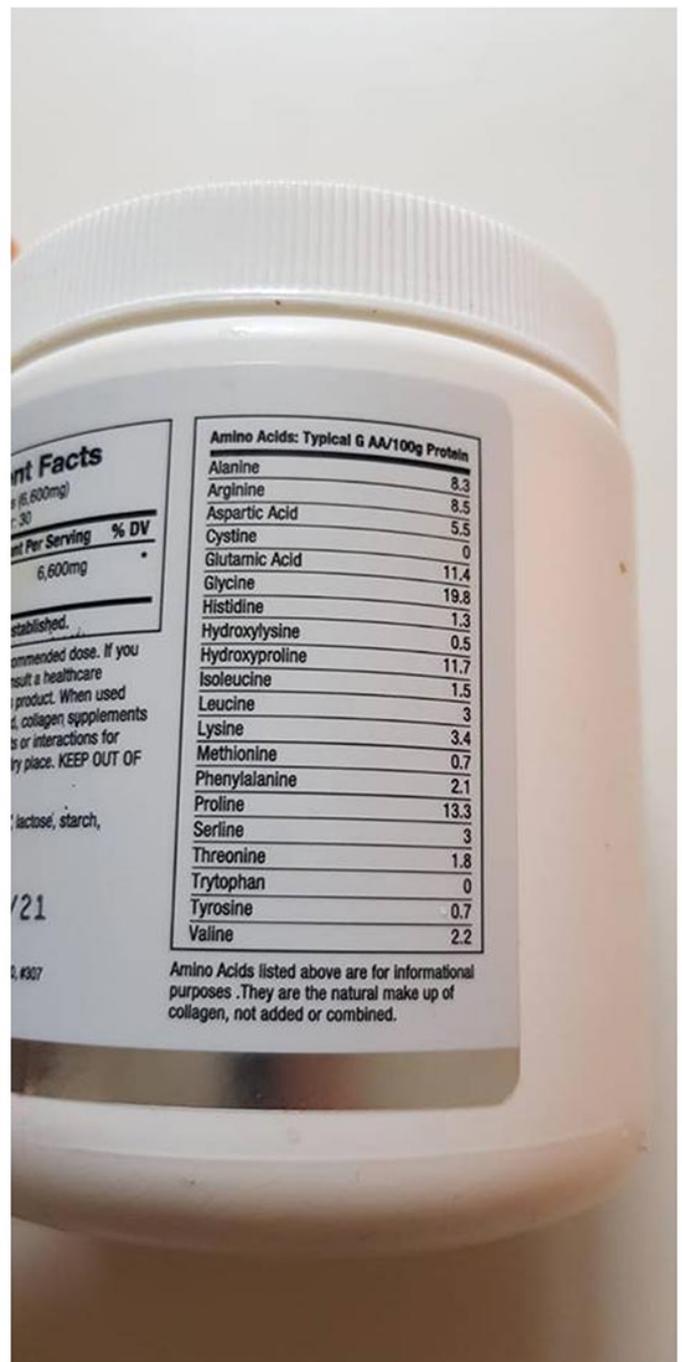
**Sources :**

(1) Loughrill et al. (2016) Calcium to phosphorus ratio, essential elements and vitamin D content of infant foods in the UK: Possible implications for bone health <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/mcn.12368>

(2) Biochem Biophys Res Commun. 1989 Jul 14;162(1):498-504. Placental estrogen synthetase (aromatase): evidence for phosphatase-dependent inactivation. Bellino FL, Holben L.

Si tu veux aller plus loin :

<http://raypeat.com/articles/articles/phosphate-activation-aging.shtml>  
<http://raypeat.com/articles/articles/gelatin.shtml>





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# MON PROGRAMME PRISE DE MASSE POUR LES EPAULES

 CLIQUEZ POUR REGARDER



## Mon programme prise de masse pour avoir des épaules énormes !

Dans cette video Vlog muscu, je rentre en France quelques semaines pour les fêtes de fin d'année ! J'en profite pour retourner dans ma famille et m'entraîner au One Fitness Club d'Avignon pour une séance de musculation pour les épaules. Je vous montre mes meilleurs exercices épaules pour la prise de muscle et construire des épaules larges.

### Exercice 1 : Echauffement - préfatigue

Élévation latérale poulie derriere le dos + frontale + arriere  
4 X 10 + 10 + 10  
30 secondes de repos

### Exercice 2 : Développé assis machine

12/10/8/6/5/30 (2X(5 gauche + 5 droite + 5 les deux en meme temps)  
de 1 à 2 min de repos

### Exercice 3 : Elévation latérale en dropset inverse *(augmenter le poids à chaque série sans temps de repos)*

10 + 10 + 10 + 5 partielles  
1 min de repos entre les séries

### Exercice 4 : Oiseau buste sur banc en biset avec élévation frontale avec disque debout

15 + 12 + 12 (développé avec disque debout)  
4 sérieS  
1 min de repos  
- Dips au banc  
- Extension derriere la tête avec disque ou kickback

### Exercice 5 : Trapezes - shrug à la barre guidée

8 large + 8 serré + 8 derriere le dos

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

## SOUTENEZ LE MAGAZINE

SUR **tipelle**

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

## TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION





JUANITO  
H-GIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

**COMMENT  
SE CRÉER  
UN**

**DOS**

**DE**

**TITAN**

**6 exercices que vous devez faire**

## 1. ROWING BARRE

Particulièrement efficace pour gagner de la masse et épaissir le dos, le rowing barre cible en particulier le grand dorsal, grand rond mais aussi les muscles des bras (biceps brachial, brachial antérieur, long supinateur), les trapèzes, rhomboïdes et deltoïdes postérieurs

## 3. ROWING HALTÈRES

L'utilisation du banc permet d'éviter le travail des lombaires comme sur le rowing barre / Le rowing à un bras avec haltère est avant tout un exercice pour travailler l'épaisseur du dos, c'est-à-dire les trapèzes moyens et inférieurs principalement, mais le grand dorsal ainsi que le grand rond participeront fortement au mouvement si vous allez bien chercher vers le bas en décrochant l'épaule lors de la phase négative.

## 2. TRACTIONS/ TIRAGE POITRINE

Formidables bâtisseuses de dorsaux, les tractions à la barre fixe vont développer la largeur de votre dos. C'est un mouvement de base en musculation, indispensable dans n'importe quelle routine de dos



## 4. ROWING INVERSÉ (OU TRACTIONS HORIZONTALES)

Le rowing inversé est l'un des meilleurs exercices de musculation pour muscler le haut du dos, les dorsaux, les arrières d'épaules, les biceps et les muscles de la taille en isométrie (gainage).

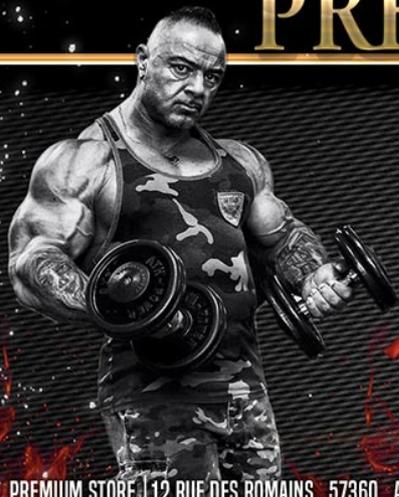
## 5. DEADLIFT

Exercice très demandeur d'énergie et très technique. Il vous amènera un développement complet. Il existe plusieurs variantes, Sumo, traditionnel, roumains.

## 6. EXTENSIONS AU BANC À LOMBAIRE

Les extensions au banc à lombaires permettent de travailler le bas du dos en toute sécurité, sans pression sur les vertèbres. Des lombaires musclés et solides sont particulièrement utiles pour de nombreux exercices où les charges peuvent être importantes comme le squat et soulevé de terre.

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

# 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





DAVID COSTA  
Coach sportif



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur Reebok, Myprotein et Swole O Clock

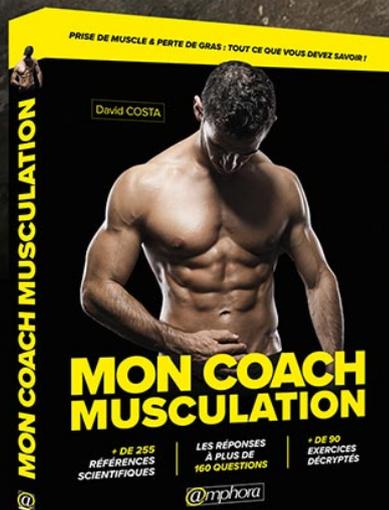


# PRISE DE MUSCLE PRISE DE GRAS

## DOIS-JE OBLIGATOIREMENT PRENDRE DU GRAS POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

Il était une époque où la prise de masse était à la mode de Septembre à Février dans les sports pour soi-disant prendre du muscle

Profitant de l'hiver, de nombreux pratiquants optaient pour la prise du gras afin de prendre plus du muscle. Est-ce la bonne solution pour prendre du muscle ? Est-ce plus efficace ? Est-ce possible de prendre du muscle sans gras ? Jusqu'à quel pourcentage de masse grasse puis-je monter ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique tout sur la prise de masse avec un extrait de son livre Mon Coach Musculation, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



## DOIS-JE FAIRE UNE PRISE DE MASSE (PRENDRE DU GRAS) POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

On différencie très souvent prise de masse et prise de masse sèche. Dans le premier cas, l'alimentation est fortement **hypercalorique** (vous consommez plus de calories que vous en dépensez) : vous prendrez du **gras** et du **muscle**. Dans le second cas, l'alimentation s'ajuste à vos besoins et est très légèrement hypercalorique pour vous permettre de prendre du muscle avec peu ou pas de **gras**. La prise de gras excessive est contre-productive pour progresser en **force** et en **masse musculaire**. La prise de masse, au sens prise de gras, n'est donc pas nécessaire pour prendre du muscle. De plus, comme vu précédemment, vous pouvez prendre du muscle tout en perdant du gras.

**« LA PRISE DE MASSE, AU SENS PRISE DE GRAS, N'EST DONC PAS NÉCESSAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE »**

## QUE FAUT-IL FAIRE POUR PRENDRE DU MUSCLE SANS PRENDRE DU GRAS ?

Le point clé de la prise de muscle est la synthèse protéique associée au **stress mécanique** subi par le muscle. Elle ne dépend pas de votre **balance calorique**, mais plutôt de la **quantité de protéines** consommées, disponibles et de la dégradation des protéines musculaires à l'entraînement. Ainsi, bien qu'il soit possible de prendre du muscle avec un déficit de calories (5), pour des raisons énergétiques et de « confort », je vous recommande d'opter pour votre apport calorique de maintien ou 10 à 20 % de plus selon votre capacité à prendre du poids.

## LA FRÉQUENCE DES REPAS EST-ELLE INDISPENSABLE POUR PRENDRE DU MUSCLE ?

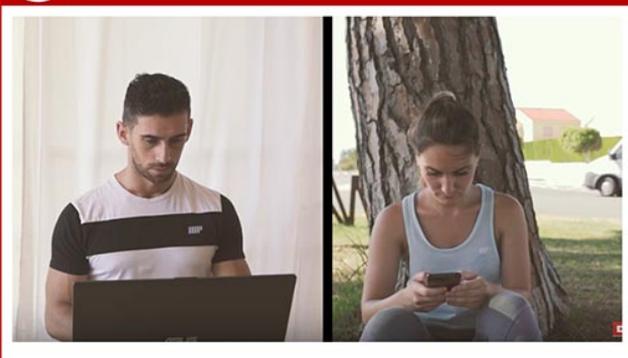
Non, cependant le découpage de votre apport calorique en plusieurs repas permet la réduction de votre glycémie, un meilleur contrôle de votre appétit, une meilleure régulation des acides aminés et des lipides circulants. Contrairement aux croyances, une plus grande fréquence de repas n'augmente pas votre dépense énergétique.

## JUSQU'À QUEL POURCENTAGE DE GRAISSE PUIS-JE POUSSER MA PRISE DE MASSE ?

Plus votre taux de graisse augmente, plus votre corps crée de nouvelles cellules graisseuses (les adipocytes) pour stocker l'excès de calories et plus la perte de poids sera longue. À cela s'ajoutent des risques tels que l'augmentation des lipides sanguins, l'insulino-résistance, la hausse de la tension et une baisse de votre testostérone. Il est prouvé qu'un pourcentage de graisse élevée représente un facteur limitant pour les progrès en force et en masse musculaire. Ne dépassez pas 14-15 % de graisse corporelle pour les hommes et 24-25 % pour les femmes lors de votre prise de masse. Au-delà, réduisez vos calories pour descendre légèrement votre taux de graisse.



 CLIQUEZ POUR REGARDER



**DAVID COSTA**

**COACHING A DISTANCE**

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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## CALORIES OU ACTIONS ?

**C**OMPTER LES CALORIES EST SYSTÉMATIQUE POUR BONS NOMBRE DE PRATIQUANTS. CELA INDUIT UNE FORME DE PRISE DE CONTRÔLE POUR EUX ET LEUR FOURNISSENT UNE CERTAINE CONFIANCE EN LEURS CHOIX.

**NOUS POUVONS OUBLIER CE CONCEPT ET TRAVAILLER AUTREMENT SUR NOTRE DIÉTÉTIQUE.**

**Depuis que l'on sait que ce n'est pas simplement les calories qui font grossir ou maigrir mais l'origine et la source de ses calories, nous allons voir comment changer de façon de penser face à cela.**



**Je vous propose un exercice aujourd'hui, à chaque repas vous allez vous poser la question de savoir quelle est l'action de chaque aliments que j'ai dans mon assiette au petit déjeuner, à midi, ce soir et à mes collations.**

**QUELLES SONT LES IMPACTS DE MES CHOIX SUR MON ORGANISME.**

**Un tel va jouer sur l'apport en fibres, d'autres vitamines, d'autres du sucre, etc.**





**PENSEZ À L'IMPACT QUE VA AVOIR VOTRE ASSIETTE SUR VOTRE CORPS ET VOS CELLULES. ET POSEZ VOUS LA QUESTION SUIVANTE : MON CORPS VA T'IL RÉGÉNÉRER SES CELLULES AVEC DES BONS ALIMENTS AUJOURD'HUI ?**

**Cela permet d'oublier un peu les maths et se concentrer sur le bon sens, la nourriture qui rends fort, en santé physique et aussi en bien-être mentale.**

**POWERTEC**

[www.powertec-musculation-france.com](http://www.powertec-musculation-france.com)



**Multi-Gym  
WB-MS17**

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



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

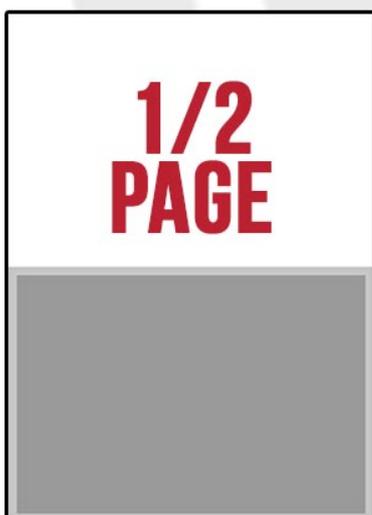
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL !**



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

WEB    

# #CONSEILS

# COMBIEN DE RÉPÉTITIONS, COMBIEN DE SÉRIES

# POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS ?

**EN MUSCULATION, C'EST SANS DOUTE LA QUESTION SUPRÊME ET Ô COMBIEN RÉCURRENTÉ !**

**SI JE M'ADRESSE À DES PRATIQUANTS DE CULTURE PHYSIQUE, N'ÉTANT PAS « MADAME IRMA », JE RÉPONDRAIS TOUT SIMPLEMENT ... JE NE SAIS PAS !**

Non pas que je ne « sache » pas vous répondre, mais la raison se cache plutôt derrière un grand nombre de paramètres et variables qui ne me permettent pas de « résoudre » cette apparente mais en vérité très complexe équation !

En effet, sur internet, je ne connais souvent ni l'âge, ni l'expérience en matière d'entraînement et technique, ni les antécédents et pathologies éventuelles, ni même véritables objectifs (prise, perte de poids, augmentation de la force, de la vitesse, de l'explosivité, amélioration de la souplesse... )

## ALORS QUE FAIRE ? :

## #BACK TO BASICS

**ESSAYEZ PLUTÔT DE RAISONNER DIFFÉREMMENT ET FAITES VOTRE CHOIX EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS PLUTÔT QUE L'INVERSE.**

En effet, si votre souhait est de prendre de la masse, il faudra indéniablement procéder à une surcharge progressive tout en maintenant une forme d'exécution irréprochable. La fourchette de reps se situera vraisemblablement entre 6 et 10 reps, entre 70 et 80% de votre 1 RM (répétition maximale). Vous devrez essayer de produire la plus grande tension possible au sein du muscle travaillé en prenant le plus **lourd possible** (\*NB : pour le muscle et non les tendons ... ou l'égo)

**LES DÉBUTANTS ÉVITERONT TOUT TRAVAIL EN CHARGE MAXIMALE OU SUPRA-MAXIMALE.**



Il vous faudra augmenter « l'intensité » de vos séances au fur et à mesure de vos progrès et par là même augmenter le nombre de répétitions et de séries, tout en jonglant avec la ribambelle de techniques disponibles dont je parle souvent et que j'expliquerais prochainement une à une. Bien évidemment je ne parle pas de l'alimentation, de la supplémentation éventuelle ainsi que du rythme de vie + sommeil qui se voudront être en adéquation avec vos objectifs.

**POWERTEC**

[www.powertec-musculation-france.com](http://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



**Inutile de préciser de ne pas travailler les cuisses avec charge lourdes le lendemain d'une séance de DOS avec exercices polyarticulaires... ou bien encore de tenter des maxi en période de restriction calorique...** n'est-ce pas ?? Car la logique de récupération et de planification de l'entraînement, tout comme le fameux « bon sens » me ferait digresser....Mais ça, ce sera pour une autre fois ! ;)

## LE MYTHE DU VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

Avec les années et l'expérience, je constate tous les jours que le pratiquant « lambda » progresse relativement peu car il s'entête à vouloir ressembler à une élite qui n'a pas la même génétique, morphologie, alimentation, mode de vie...

Je m'étonne encore qu'à ce jour, alors que l'omerta à été totalement brisée concernant le dopage, que le néophyte occulte « l'aide » exogène dont bénéficient les athlètes d'exception.

Quoi qu'il en soit, il n'existe aucune règle précise en terme de volume d'entraînement, mais dans le cadre d'une pratique naturelle, si la fondation de vos entraînement réside dans l'utilisation de charges lourdes (maitrisées) avec exercices majoritairement polyarticulaires, plus votre séance sera difficile et intense, plus elle sera par effet inverse de courte durée.

## EN EFFET, DANS LE CAS CONTRAIRE, « LE PLUS EST L'ENNEMI DU BIEN » :

Plus vous rajoutez de séries et enchaînez les exercices jusqu'à l'échec musculaire, plus vous épuisez vos réserves de glycogène et protéines dans vos muscles, plus vous éreintez votre système nerveux et hormonal, entravant ainsi votre récupération post séance... période essentielle de régénération si vous souhaitez voir vos efforts se traduire en progression la plus linéaire possible.

## SOYONS RÉALISTE

La pratique de la culture physique ne peut faire l'impasse d'une implication totale de votre part que ce soit en terme de ressentis durant vos séances, mais également intellectuelle en vous documentant et vous adressant aux personnes compétentes et légitimes.

En tant que pratiquants naturels, vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles en travaillant avec des charges lourdes (pour le muscle pas pour votre égo) sur une courte période de temps, tant que vous accordez suffisamment de temps à la récupération et évitez ainsi le surentraînement.

## EN CONCLUSION :

**TOUT DÉPEND DE VOUS ET UNIQUEMENT DE VOUS, AINSI QUE D'UNE ANALYSE OBJECTIVE DE VOS CAPACITÉS RÉELLES DU MOMENT...**

Comme je le répète inlassablement : **« Ce n'est pas à vous à vous adapter à votre « programme », mais au programme de s'adapter à vous ! »**

Vous n'êtes pas le sosie génétique de Ronnie Coleman ? ni même de Phil Heath ou bien de l'actuel tenant du titre Mr Olympia , shawn Rhoden ?

**VOUS N'AVEZ DONC NI LEUR GÉNÉTIQUE, NI LA « SUPPLÉMENTATION », NI MÊME L'EMPLOI DU TEMPS, ALORS ARRÊTEZ DE COPIER-COLLER LEUR ENTRAÎNEMENT DE TITAN ET PROCÉDER AVEC OBJECTIVITÉ ET ...LUCIDITÉ.**



NPC INTERNATIONAL BODYBUILDING AMATEUR



**IFBB**  
PROFESSIONAL LEAGUE®  
PRO QUALIFIER

**13/14**

**AVRIL 2019**

ACROPOLIS  
1 ESPLANADE JFK - 06000 NICE  
FRENCH RIVIERA - FRANCE

**WORLDWIDE**

# ERIC FAVRE FESTIVAL SPORT SANTÉ

- MEN'S BODYBUILDING / CLASSIC / PHYSIQUE
- WOMEN'S PHYSIQUE / FIGURE / BIKINI

PRÉSENCE EXCEPTIONNELLE

**JIM MANION**

Président NPC USA

**SHAWN RHODEN**

Mr OLYMPIA 2018

**INFOS & INSCRIPTION SUR [WWW.NPCFRANCE.FR](http://WWW.NPCFRANCE.FR)**

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK & INSTAGRAM  
[WWW.ERICFAVRE-SPORTGAMES.COM](http://WWW.ERICFAVRE-SPORTGAMES.COM)



PROMOTEUR OFFICIEL  
**NPC FRANCE**

