

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

FITNESS MAG

EDITION N°72 / 05-2019

DOSSIERS

MUSCULATION
APRÈS
40 ANS

PRÉSERVEZ
vos articulations !

RÉTROSPECTIVE
BODYFITNESS
2019

**SÉBASTIEN
LARGE(R)
THAN LIFE!**

CRÉDIT PHOTO : JASON ELLIS

ZOOM :
**HIP
TRUST
HALTÈRE**
TRAVAIL
DES FESSIERS

**SHRUG
UNILATÉRAL**

LE
**RÉGIME
DÉTOX
N'EXISTE
PAS!**

ENTRAÎNEMENT
MACS 7
TRAVAIL
GAINAGE
SANS MATÉRIEL



© FITNESS-MAG.FR

SHAPE YOUR BODY*

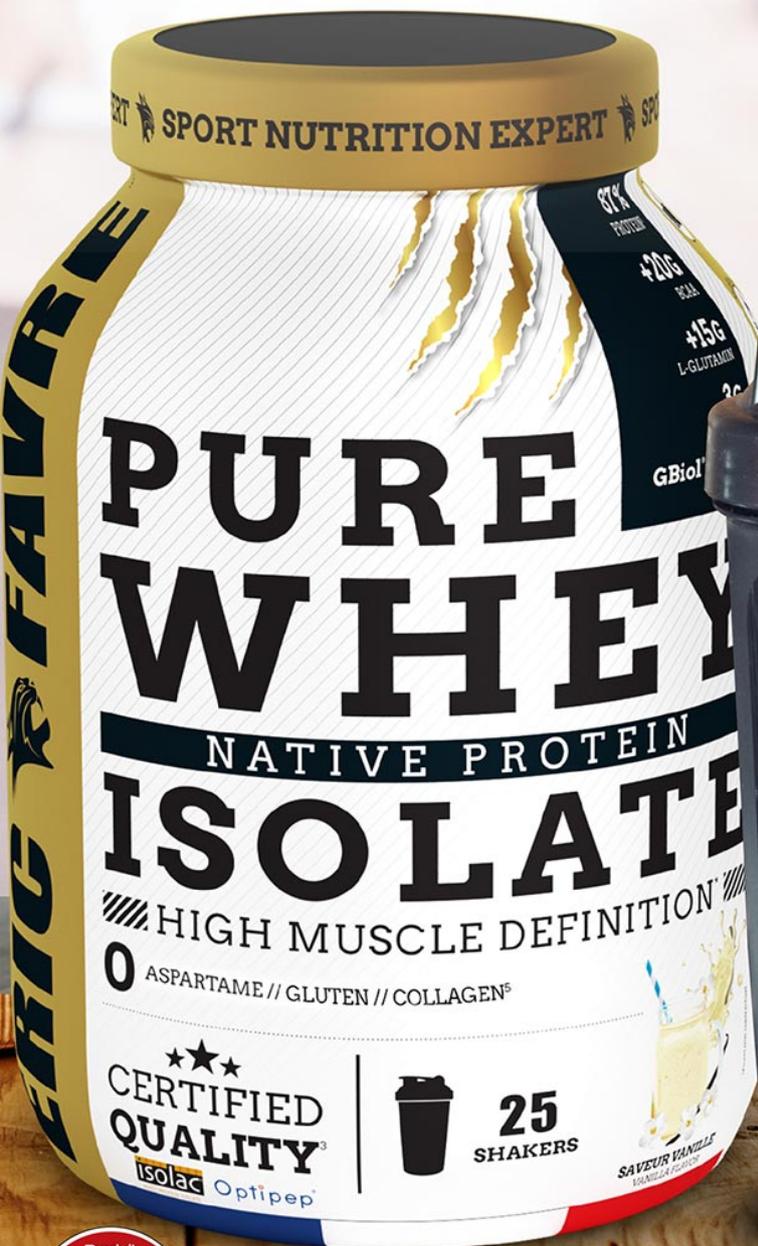
PROMO FITNESS MAG

10% DE REMISE
sur votre commande

**AVEC LE CODE
FITMAG10**

www.ericfavre.com

* Dessine ton corps. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.



isolac Optipep®
WHEY PROTEIN ISOLATE

www.ericfavre.com

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies





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



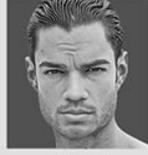
CHRISTOPHE CORION
Reporter



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 FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



MICHAEL GUNDILL
Auteur
de best-sellers
sur la musculation
et la 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 BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI

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

#72
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / 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 - Deborah 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 - Nathalie Mur

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

Publicité - contact

contact@fitness-mag.fr

Développement technique

Marc leconte

Dépot INPI

Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



SEBASTIEN LARGE



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



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

Mes chers lecteurs(trices),

LA PUISSANCE DE L'ESPRIT



Dans le geste sportif, la concentration joue un rôle essentiel, mais est-ce bien utile de le préciser ?

Je n'ai de cesse de répéter l'importance de la visualisation et d'une concentration extrême pour non seulement potentialiser le temps passer à l'entraînement mais pour performer à un haut niveau de pratique.

Certes « dame nature » ne nous à pas fait tous égaux et il est facile de constater que nous pouvons être très différents autant physiquement (fort / faible / corpulent / mince ...) que psychiquement (anxieux, nerveux, calme...).

Avec des exercices répétés, il est possible d'améliorer son « état de présence » et ainsi maîtriser l'instabilité et l'égarement de nos pensées.

En musculation (mais cela est valable dans d'autres disciplines) :

Représentez-vous mentalement le geste ou l'exercice global à effectuer.

Fermez les yeux et « regarder vous » en train de réaliser votre mouvement tout en améliorant chacun des paramètres (posture, vitesse d'exécution, angle de travail, gestion de la respiration/expiration...).

La représentation mentale est bien plus surprenante et efficace que l'on peut l'imaginer à condition de s'y adonner quotidiennement.

La répétitivité de ce types d'exercices aussi bien mentale que physique par la suite seront autant d'entraînement du corps...et de l'esprit.

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

-15%
Code de réduction:
AB15

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

1 couverture fitness mag n°72

3 équipe fitness mag

5 préface

6 sommaire

7 bodyfitness 2019

15 interview sébastien large

25 les différences d'entraînements

29 le régime détox n'existe pas

30 résoudre l'inflammation...

31 le jeûne déguisé

32 maryline pieuchot

40 musculation après 40 ans

47 santé publique

50 téléchargez le magazine

51 corps soufflant et suant

54 coaching scénique

58 les conseils de Frédéric Delavier

59 contraction volontaire

61 shrug unilatéral

63 une question de méthode

67 soutenez fitness mag sur Tipee

68 récupération entre 2 séances

74 training biceps en 15 min

75 hip thrust haltère

76 bikini camp

79 cardio macs7



SEBASTIEN LARGE 

crédit photo : Tony Donaldson



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



BODY FITNESS 2019 COMPLÉMENTS, APPAREILS ET MACHINES

Passage un peu obligé quand vous êtes un professionnel du complément alimentaire, le Body Fitness de Paris fait aujourd'hui partie des meilleurs salons des sports de la forme, du fitness et du bodybuilding en Europe.

S'il n'a pas la taille démesurée du FIBO allemand, le Body Fitness a aussi ses atouts, certainement autant que l'Arnold Classic de Barcelone ou le Rimini Wellness italien que je finirais sans doute par visiter prochainement. L'ambiance, la convivialité, les marques et revendeurs présents sur le salon commencent enfin depuis 2016 à nous donner l'impression que nous sommes bien dans un salon professionnel du Fitgame digne de ce nom, comme le dirait Benjamin Hennequin...

32^e 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

Reed Expositors * Offre valable jusqu'au 14 mars. Du 15 au 17 mars, 14€ en ligne et sur place. LESMILLS VIVE FORME FIBO GLOBAL FITNESS © 2018 LES PLUS MINIMUM JAVIER

LE BODY FITNESS SE FAIT PLUS ORDONNÉ, PLUS PROFESSIONNEL ET PLUS CONVIVAL QU'AUPARAVANT

Tout n'est cependant pas parfait mais aucun salon ne l'est pour autant. Toujours est-il que malgré les grincheux qui regrettent l'absence de revendeurs du Web comme Prozis ou Fitness Boutique, j'ai surtout apprécié l'effort consenti par certaines marques comme Yamamoto Nutrition, Protech et de notre maître crêpier Christophe Bonnefont.



Cette année, les crêpes made in Yam Nutrition ont encore fait un carton ! Et à voir la file d'attente qui ne désemplissait jamais, je ne pense pas que les gourmands ont été déçus... Quant à l'absence des revendeurs généralement présents sur le salon, elle s'explique assez facilement. A force de faire des remises insensées et de chercher à vendre n'importe comment, leur volume de ventes et leur chiffre d'affaires augmentent. Cependant, les marges sont trop courtes et ne financent plus les événements, ceci explique cela.

Complément alimentaire ou tout autre chose, les visions à court terme ne rapportent rien à personne, sauf à se bercer dans l'illusion que vous êtes premier sur le marché et que vous allez le rester. A l'opposé, ceux qui font un effort sur le SEO restent présents puisque de toute évidence, le Web et les moteurs de recherche seront toujours là l'année prochaine ou dans 10 ans. Les règles sur lesquelles ils fonctionnent et évoluent étaient valables hier, le sont aujourd'hui et le seront encore

demain, contrairement aux boutiques en ligne qui semblent plus fragiles. On pensait avoir enterré le SEO mais on enterre pas la base d'un système mondial ni le commerce lui-même, même s'il s'agit de vendre des compléments alimentaires...



ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT
**SAIT TIRER SON ÉPINGLE DU JEU
EN TIRANT AVEC INTELLIGENCE
SUR PLUSIEURS FIGELLES...**

A noter cette année la présence de marques de vêtements de sport, plus nombreuses que les années précédentes, ainsi que de certaines marques françaises bien connues comme EAFit ou STC Nutrition avec lesquelles il est pourtant parfois difficile de communiquer. A vrai dire, on attendra pas après eux non plus... Punch Power était à nouveau présent sur le salon avec leur Végé Protein mais cette année, c'est surtout Eric

Favre qui étonna le plus grand nombre de visiteurs avec un stand gigantesque et la venue d'athlètes de renom comme Lionel Bélyké dont la masse musculaire impressionnante n'a d'égal que sa gentillesse. Et parmi les emblèmes du bodybuilding, il fallait également compter sur la présence de Kevin Levrone, venu spécialement pour soutenir sa gamme de compléments.

Qu'il s'agisse de la marque américaine de Kevin, d'**Eric Favre** ou de **Yam Nutrition**, globalement, la qualité nutritionnelle des produits s'oriente vers le haut, c'est assez appréciable pour les athlètes.

ON DÉCOUVRE À L'ÉTAGE UNE EXPOSITION D'APPAREILS ET DE MACHINES DE MUSCULATION DE HAUT NIVEAU...

À l'étage, je découvre le même agencement bien espacé des grandes marques de machines de musculation, fitness et autres accessoires sans doute plus utiles qu'on y pense parfois. Imaginez un peu votre salle sans dalle de protection pour le soulevé de terre ou plus simplement, l'absence de casiers dans les vestiaires... Côté machines, les grandes marques sont bien présentes avec **Technogym**, **Matrix**, **Life Fitness**, **Hammer Strength** mais aussi des marques françaises plus confidentielles comme **Spartek** qui soigne l'esthétique avec un noir profond du plus bel effet.

Côté français toujours, **Laroq** et **Frédéric Delavier** sont désormais des incontournables du Body Fitness. Pourtant, mon coup de cœur ira sans hésiter à la marque italienne Panatta. Marque fiable avant tout, ma salle est équipée en Panatta pour certains appareils depuis plus de 15 ans. Le Power Squat continue d'officier sans le moindre problème. Evidemment l'esthétique des machines **Panatta** a évolué depuis l'achat du Power Squat pour ma salle de musculation. Chez Panatta, on retrouve toujours cette même idée de pousser la fonctionnalité des appareils à son meilleur niveau, afin de créer une bonne synergie entre la charge et le muscle travaillé. L'esthétique rouge Ferrari et la fiabilité de leurs machines font au mieux pour conquérir le marché mondial du Fitness qui ne cesse de grimper vers l'exponentielle...





LES YOUTUBEURS QUI SE PRENNENT AU JEU ET D'AUTRES QUI JOUENT LA VEDETTE...

Même si je ne passe pas mon temps devant les Youtubeurs et leurs programmes, tout simplement parce que je n'en ai pas besoin, je dois bien dire que certains d'entre eux restent toujours plus proches des vrais pratiquants du body alors que d'autres préfèrent plutôt soigner leur popularité. Parmi ceux qui restent sur nos terres de la musculation, se trouvait Jean Onche, un personnage attachant et toujours prêt à la rigolade ; l'image parfaite du gars qui ne se prends pas la tête mais qui nous donne bien du plaisir. Cela ne l'empêche pas non plus de traiter sérieusement du bodybuilding et de se rapprocher des véritables références, des

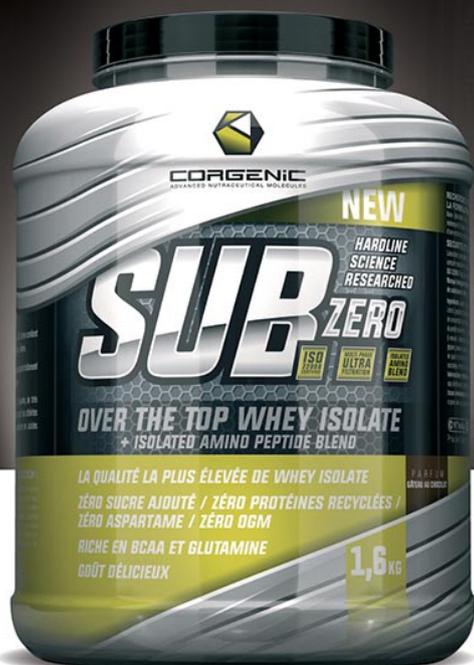
personnes comme Frédéric Delavier par exemple. Evidemment, j'ai eu le plaisir de les retrouver au cours du repas de Planète Muscle organisé par Thierry Tsagalos, avec Daniel Fournier, Sabrina, Pouley de Fitness Nations, Sabria, Yves et de tous les autres personnes avec qui j'ai passé une excellente soirée. Il ne me reste plus qu'à patienter jusqu'à l'année prochaine mais mon petit doigt me dit que nous pourrions certainement nous retrouver un peu avant afin de développer notre culture physique bien plus longuement...

Eric MALLET



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



CORGENIC
ADVANCED NUTRACEUTICAL MOLECULES

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS SUR WWW.CORGENIC.COM



SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION

SO' Fizz

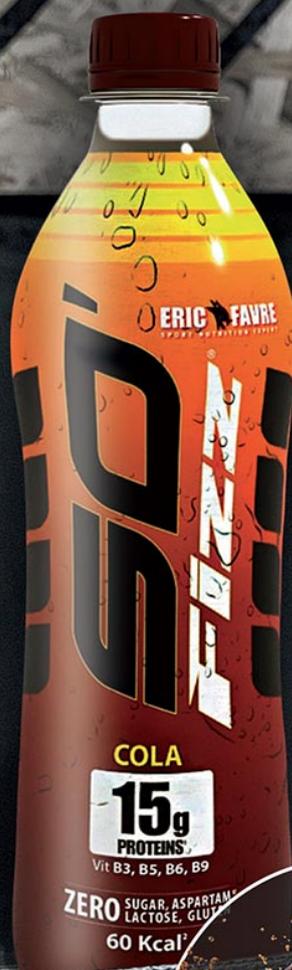
La Sodalternative

15g
PROTEINS²

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN,
SANS ASPARTAME

0 Glucide
Matière grasse



ION'

EXCLUSIVITÉ



PROMO FITNESS MAG

10% DE REMISE
sur votre commande

AVEC LE CODE
FITMAG10

www.ericfavre.com

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies |





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



INTERVIEW

SÉBASTIEN

LARGE



**TUEUR À GAGE
DANS LA SERIE
HOLLYWOODIENNE**

**SANGRE
NEGRA**

Athlète, top modèle, acteur, ainsi que collaborateur du magazine FITNESS MAG depuis 5 ans déjà avec sa rubrique « California News », **SEBASTIEN LARGE** revient une fois encore sur le devant de la scène avec une actualité cinématographique percutante !

Eric RALLO : Bonjour Sébastien, tout d'abord, j'espère que tu te portes à merveille sous le soleil de Californie ainsi que toute la « french connection », dont Stanimal, Emilien de Falco qui vient de faire la couverture du mois de Mars, Julien Greaux, Ahmed Shosan ...

Sébastien LARGE : Salut à toi Eric et merci beaucoup pour ton soutien. Tout va bien, comme dirait Julien Greaux " ON EST LA " ! la French Connection " toujours présente et solidaire pour réaliser nos rêves .



© FITNESS-MAG.FR

crédit photo : Masha solo

E.R. : Pour ceux qui ne te connaissent pas encore et qui découvrent ton physique, peux-tu nous dire comment tu as débuté la musculation et à quel âge ?

S.L. : Mais avec plaisir Eric. J'ai débuté la musculation à l'âge de 17 ans. Mon père était inscrit dans une salle. Un jour il m'a invité à l'accompagner pour voir comment il s'entraînait. Après avoir mis les pieds au gym pendant quelques jours, j'ai demandé à mon père de m'inscrire. Depuis ce jour-là, c'est devenue un mode de vie et pas une obsession comme certains le dirait. C'est un besoin quotidien pour garder non seulement la forme, mon physique, mais c'est également un endroit où je peux relâcher tous mes nerfs, recharger mes batteries car dans une ville comme Los Angeles, c'est important de se ressourcer ne serait-ce que quelques heures par jour pour pouvoir fonctionner dans sa vie quotidienne.



crédit photo : Kemuel Valdes



crédit **Lindy Bostrom**



Eric RALLO : Peux-tu nous parler de ton actualité cinématographique ?

Sebastien LARGE : Je joue le rôle d'un tueur à gage (Alfonso Dimitri) dans la série Américaine " **Sangre Negra** " (Sang Noir) qui sera prochainement diffusée aux Etats-Unis sur la chaine El Rey.

Créée par **Antonio Mc Kay** , et réalisée par Frank Pinnock . Vous y retrouverez en rôles principaux : **Antonio Mc Kay, Danny Arroyo, Riccardo Herranz** avec des noms connus comme **Robert Miano, Eric Roberts, Erik Estrada, Sofia Milos**, entre autres. La première saison débutera sur les écrans cette été. *Certains épisodes inédits seront diffusés exclusivement sur la chaine El Rey. L'audience

pourra voir l'évolution de mon personnage. Pour donner une idée au public Français, la série est un medley de Sopranos et Dallas. **Une sortie internationale y compris la France, sera dévoilée très prochainement.**

Je joue également dans la série " **AIA** " (The Agency of International Affairs) (L'agence d'affaires internationale) créée et réalisée par **Russell Duncan**, qui est en tournage actuellement. Je joue le rôle de Maliki qui est un tueur d'Elite étranger. Maliki est un européen, un tireur d'élite qui a été formée par la meilleure agence .



Robert Miño

Eric RALLO : Quelle à été l'anecdote de tournage la plus marquante pour toi ?

Sebastien LARGE : je ne sais pas si tu appelles ça une anecdote mais dans tous les cas un souvenir marquant. J'étais sur le tournage d'un sitcom en tant que figurant mais un acteur n'était pas présent. Un des producteurs de la série a dit au réalisateur de remplacer l'acteur absent qui devait faire une petite apparition. Ce que j'ignorais c'est que j'allais être dans une scène au côté de John Travolta. Là mon visage est « speechless » (étonné / sans voix) pendant quelques secondes car il faut dire qu'avec un acteur de ce calibre, c'est facile de devenir nerveux.

E.R. : Quels sont les acteurs qui t'ont le plus influencés ?

S.L. : Tom cruise, Brad Pitt, Leonardo Di Caprio, Christian Bale, Heath Ledger, Johnny Depp, Tom hardy, ..inspirés par leur diversité en tant qu'acteur. ..mais aussi ceux dont j'ai grandi en regardant leurs : films Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone, JCVD and Bruce Willis.



INTERVIEW

SÉBASTIEN LARGE



Eric RALLO : *Tu enchaînes tournages de séries, publicités, comment fais-tu pour percer à l'étranger dans le berceau même du cinéma grand public ?*

Sebastien LARGE : *le cinéma Américain que se soit le grand écran, ou à la télévision, c'est un monde qui est très difficile à percer. Il faut savoir qu'il y a des millions de gens qui essayent de percer dans le milieu du cinéma. N'étant pas Américain, l'anglais n'étant pas ma langue maternelle rend les choses plus difficiles et te restreints puisque qu'il y a 1% chance que tu joues un rôle Européen plutôt qu'Américain. Avoir un accent peut être bénéfique si tu sais comment t'en servir mais ça peut aussi te limiter.*



crédit photo : **Anja Ekstrom**

CREATORS



ESS-MAG.FR

NESS-MAG.FR



crédit photo : **Odessy Barbu**

Eric RALLO : *J'imagine que pour postuler aux divers casting, tu te dois d'afficher une condition physique toujours au top niveau ! Quelle est ton approche de l'entraînement / Diététique pour garder un physique athlétique vis à vis du rôle d'acteur.*

Sebastien LARGE : *oui et non pas forcément, tout dépend de ce que les producteurs recherchent. En générale, c'est indiqué dans le casting, le type de personnage, les traits (taille, physique, caractère, nationalité, âge ,....) Oui en effet lorsque le rôle est basé sur le physique il faut se présenter au top de sa condition.*

Chaque casting est un milieu compétitif, un combat puisque dans la plupart des castings tu te retrouves avec plus de 100 acteurs qui sont là pour la même chose que toi : Booker le rôle !

Il y a pas de secrets, il n'y pas de raccourci. Mon approche pour garder un " Hollywood " physique pour être toujours en forme , tout simplement un entraînement basé sur la force , l'agilité, la vitesse et la condition. Une nutrition adéquate.

Mon régime alimentaire est très haut en Glucides car mon métabolisme consomme beaucoup de calories. Résultat ça me donne l'énergie nécessaire pour effectuer un entraînement " beast mode " . Je ne calcule pas mes portions ou calories. Mes repas sont réguliers. Je démarre le petit déjeuner avec une tasse de flocon d'avoine , 1 cuillère de cannelle en poudre , 1 scoop de protéine végétalienne de la marque Eric Favre et j'ajoutes quelques fruits rouge. Ou simple flocon avoines lait d'amandes et fruits rouges. Mes autres repas consiste à une source de protéine, des légumes et une source de glucides. Un exemple, patate douce 150gr de saumon ou poisson blancje manges clean, c'est beaucoup de calories pour beaucoup de personnes, mais pour moi ce sont des bonnes calories.



Chaque casting est un milieu compétitif... un combat pour le rôle



© FITNESS-MAG.

© FITNESS

Eric RALLO : Tu incarnes le « rêve américain » avec ses difficultés et ses joies. Sur les réseaux sociaux tu mets souvent en avant la notion d'effort, de persévérance est-ce deux paramètres incontournables pour se faire une place à Hollywood ?

Sebastien LARGE : le "rêve américain" j'essaye de le vivre dans ma vie quotidienne de tous les jours. Sur les réseaux sociaux mon but c'est d'inspirer, motiver et de montrer qu'avec la patience, la persévérance, l'effort, que de croire en soi même rien n'est impossible y compris de se faire une place à Hollywood. Je sais pas si c'est les paramètres incontournables mais c'est mieux que de rien faire, rester chez soi, regarder la télé et s'empiffrer de burger, glace, sucreries, ... en attendant que Hollywood vous offre une place, dans ces cas là tu peux attendre toute ta vie !



E.R. : Au delà des tournages, je te vois également très pris par tes coachings ainsi que ton rôle d'ambassadeur des marques ABXCORE, RUDE, POWERTEC et ERIC FAVRE.

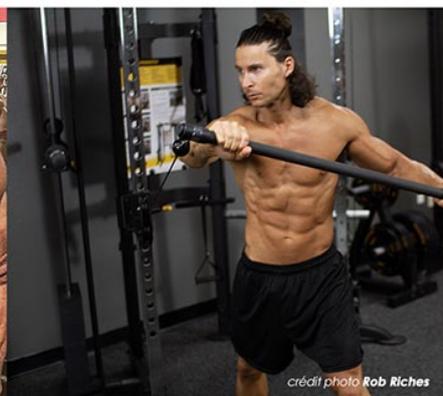
Comment arrives-tu à concilier le tout et quels conseils pourrais-tu donner à nos lecteurs pour persévérer et ne jamais abandonner leur rêve ?

S.L. : c'est une très bonne question. Tout simplement je dors pas (rire) non je plaisantes. Il est clair que de concilier plusieurs choses à la fois n'est jamais facile. Mais si c'était facile tous le monde le ferait, n'est ce pas ?

En fait, j'essaye de m'organiser, de planifier au mieux mes journées. Être à son compte et ne pas avoir de boss te laisse plus de liberté pour choisir tes priorités.

J'arrive à être flexible avec mes coachings. Si je suis sur un tournage et je dois annuler une session, ce n'est jamais un problème, mes clients comprennent et en générale je leur offre une séance gratuite.

Comme tu le dis, c'est un honneur d'être un ambassadeur malgré que je n'ai pas 100.000 followers, ce qui ne m'empêches pas d'être un influenceur.



Je suis pas une star des réseaux sociaux et Éric Favre, le créateur de Rude Julien Greaux... mais mon but est de représenter ces compagnies tout en inspirant et motivant.

La nouvelle génération et la technologie fait qu'être ambassadeur aujourd'hui devient commun.

“ **NEVER GIVE UP**
Ne lâches
rien !! ”

Tu n'as pas besoin d'être sur ton téléphone 24/24 . Poster prends que quelques minutes. J'ai commencé en étant l'égérie d'Abxcore il y a 5 ans, puis je suis devenu l'ambassadeur officiel de la marque. Le créateur et fondateur de la marque Abxcore, Omar Attalah, m'a donné sa confiance pour représenter son produit dans le monde entier.

Pour en revenir à ta question , le seul conseil que je peux donner aux lecteurs du magazine , c'est de foncer la tête la première, ne jamais se laisser influencer négativement, ou écouter les gens dont un grand nombre d'entre eux sont jaloux et ne veulent pas que tu réalises ton rêve mais au contraire que tu échoues.

Évitez de vous entourer de personnes pessimistes, ils ne sont pas là pour vous aider.

Garde la motivation intacte et à 100% tous les jours car un jour prochain ton rêve deviendra une réalité. Il y a un proverbe en Anglais qui dit : “ NEVER GIVE UP “ ! Ne lâches rien !!

**Eric RALLO : Quels sont tes projets à venir ?
Un dernier mot ? Des personnes à remercier ?**

Sebastien LARGE : Je travaille sur un court métrage que j'ai co-écrit, produit et pour lequel je joue le rôle principal. Tournage prévu début en 2020.

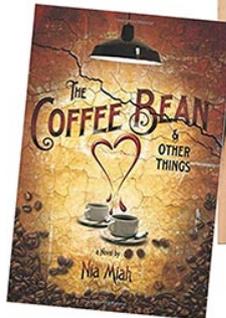
En projet également un comic book "Soulstones : Ecclesiastes Mistress of Souls". Leon Dawes jr l'auteur de cette trilogie, vient de vendre les droits pour en faire une adaptation au grand écran. J'incarne le rôle de "Luke" qui est humble, calme mais aussi un homme sur de soi, avec une certaine élégance et du charme.

Je viens de finir un livre audio où je prête ma voix à un personnage du livre "the coffee bean and other things" (le grain de café et autres choses) un livre écrit par Nia Miah @niamiahbooks tu peux google pour trouver la couverture du livre

Site officiel

www.niamiah.com

Je joue le rôle de Carlo, un plombier qui se fait séduire par l'une des rôles principale "Sadie". Un script pour une adaptation au cinéma est en cours



J'aimerais remercier mon père, ma mère, ma sœur que j'aime fort. Merci pour leur soutien car malgré les milliers de kilomètres qui nous séparent, j'ai tout leur soutien et ça me donne la rage pour réussir car je veux leur montrer que la décision que j'ai pris de réaliser un rêve d'adolescent peut devenir une RÉALITÉ.

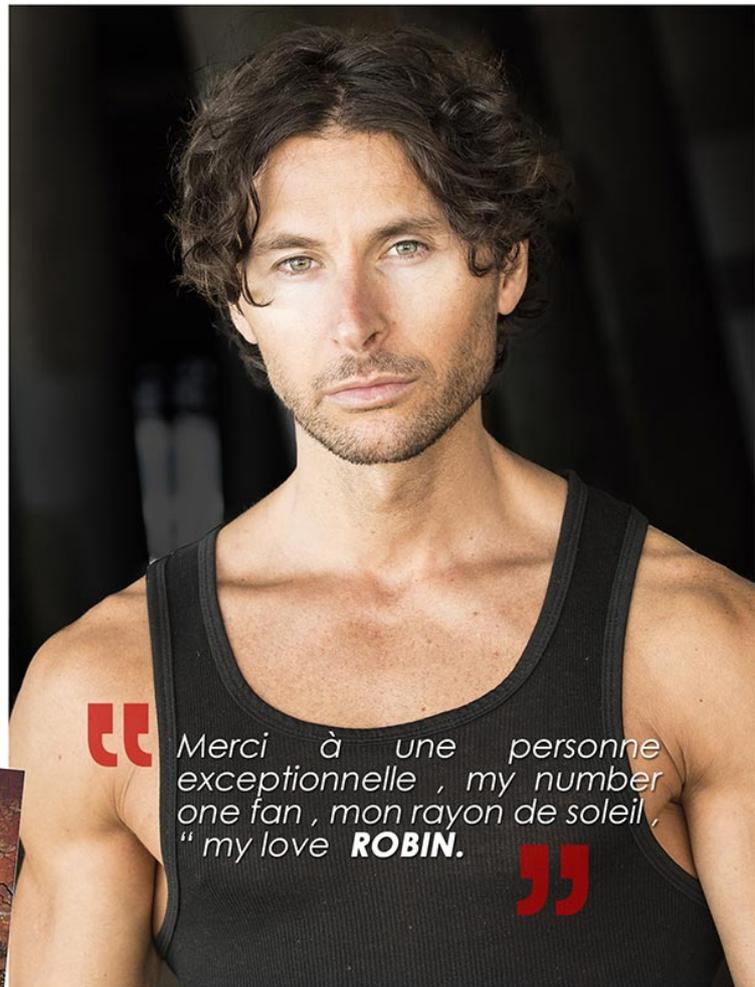
Merci à une personne exceptionnelle, my number one fan, mon rayon de soleil, "my love" Robin.

Te remercier Eric, bien sûr, pour ton soutien depuis maintenant 5 ans avec le magazine Fitness Mag. Merci de soutenir ma carrière. Merci à tous les lecteurs et fans du magazine, à tous les personnes qui me suivent sur les réseaux sociaux.

Merci infiniment à Omar Attalah créateur d'Abxcore, merci à Eric Favre, et toute la team Eric Favre sport pour leur soutien, merci à mon meilleur ami créateur de la marque RUDE, Julien GREUX, qui a toujours été un rôle model pour moi et respect pour son parcours !

Une dédicace spéciale et remerciement à un acteur qui est aussi un très bon ami, TEXAS BATTLE, que le public français doit connaître puisque il intègre le rôle de "Marcus Forrester" dans le soap opera le plus célèbre au monde "Amour, gloire et beauté". A toi mon pote, merci pour tous les conseils que tu me donnes, you've got my back, I've got yours homie !

Enfin, merci à la French connection Ahmed, Emilien de Falco, Paul Duke, Christophe Blondin, ...Merci à mon agence Envy, merci à mes manager JoAnn et Allen Kepler entertainment, Scott et Mary Elizabeth Carlson de Carlson Entertainment. Merci à Antonio Mc Kay, Frank Pinnock, Russ Duncan ... Merci à vous tous !



“ Merci à une personne exceptionnelle, my number one fan, mon rayon de soleil, "my love" **ROBIN.** ”

WEB

<https://sebastienlarge.wixsite.com/official>

Instagram

<http://www.instagram.com/sebastienlarge>

Facebook

<https://www.facebook.com/officialsebastienlarge>

IMDB

<https://m.imdb.com/name/nm6011424/>

YouTube

<https://m.youtube.com/channel/UCufrUvhvnuR1LAglwm3Zyg>

ABXCORE

<http://www.abxcore.com>
<http://www.instagram.com/abxcore>
<http://www.facebook.com/abxcore>

SANGRE NEGRA

<https://m.imdb.com/title/tt3355496/>
<http://www.sangrenegratheseries.com/>

THE AGENCY OF INTERNATIONAL AFFAIRS

https://m.imdb.com/title/tt9910102/?ref_=m_tt_r_tt

<https://m.facebook.com/TheAIAWebSeries/>
<http://www.instagram.com/theaiawebseries>

LES COULISSES DE LA SÉRIE

<https://m.youtube.com/channel/UCnqizo1EiSPNC6QRGY-M54g>

Comic book / Site officiel

<https://ecclesiastesmos.com/>

<https://m.comixology.com/SoulStones-Ecclesiastes-Mistress-Of-Souls/comics-series/103416>

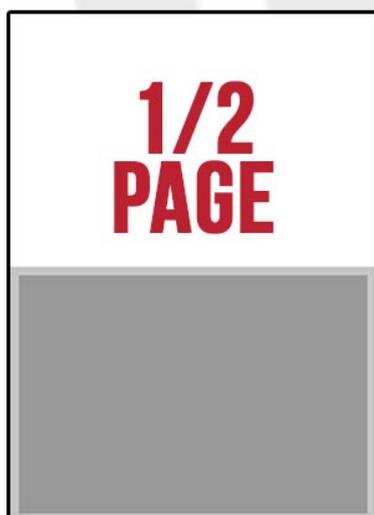
Photo du personnage que je vais interpréter
Photo credit Artist : Jackie Diaz
"LUKE"

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

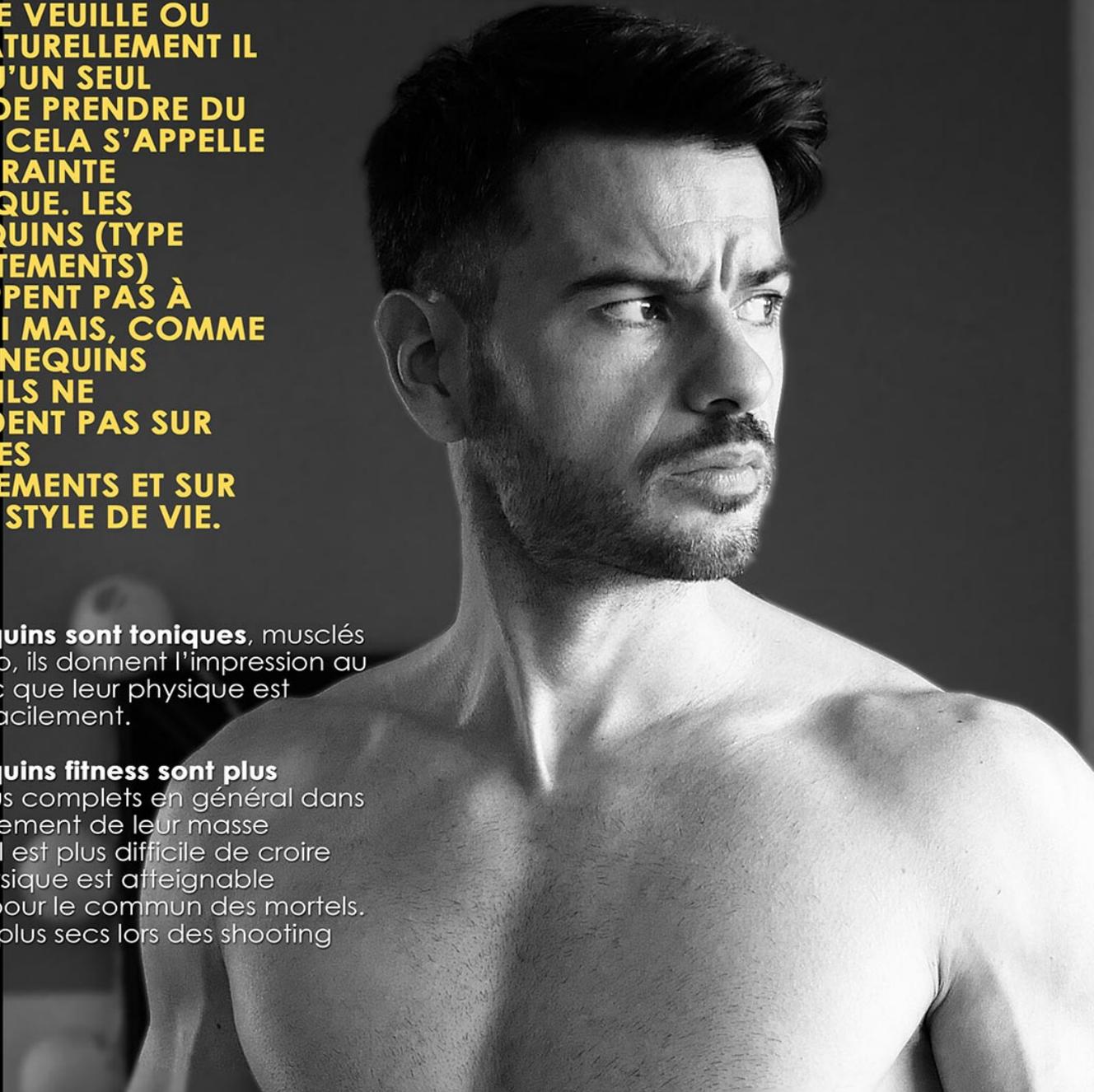
Musculation & Fitness

LES DIFFÉRENCES D'ENTRAÎNEMENT DES MANNEQUINS ET LES ENTRAÎNEMENTS DES MANNEQUINS FITNESS

QU'ON LE VEUILLE OU NON, NATURELLEMENT IL N'Y A QU'UN SEUL MOYEN DE PRENDRE DU MUSCLE, CELA S'APPELLE LA CONTRAINTE MÉCANIQUE. LES MANNEQUINS (TYPE SOUS VÊTEMENTS) N'ÉCHAPPENT PAS À CETTE LOI MAIS, COMME LES MANNEQUINS FITNESS, ILS NE S'ATTARDENT PAS SUR LES MÊMES ENTRAÎNEMENTS ET SUR LE MÊME STYLE DE VIE.

● **Les mannequins sont toniques**, musclés mais pas trop, ils donnent l'impression au grand public que leur physique est accessible facilement.

Les mannequins fitness sont plus musclés, plus complets en général dans le développement de leur masse musculaire. Il est plus difficile de croire que leur physique est atteignable facilement pour le commun des mortels. Ils sont aussi plus secs lors des shooting photo.



Entraînement des mannequins

Les mannequins font, **pour la plupart**, une partie d'entraînement avec des résistances et une partie cardio.

Néanmoins, les mannequins vont s'attarder sur plusieurs détails comme :

- Le taux de gras
- La sangle abdominale
- Les épaules
- Le galbe des bras
- Le galbe de la poitrine

Ils n'ont pas besoin de développer un super dos ou des cuisses et des mollets massifs car cela les éloigne du physique athlétique que recherchent les publicitaires.

Comment les mannequins restent-ils sec toute l'année ?

Ce qui fait qu'ils ne prennent pas énormément de masse musculaire c'est qu'ils sont sur le fil du rasoir tout le temps au niveau nutrition ([voir ma vidéo sur le fil du rasoir](#)). Cette technique est parfaite pour conserver une ligne "shootable" par les photographes à tout moment de l'année.

L'inconvénient est que la prise de masse musculaire est impossible dans ces conditions par manque de matériaux nécessaires apportés par la nutrition.

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

Leur stratégie est de ne pas apporter plus à leur corps que ce qu'ils sont capables de brûler dans la journée. Certains ont tout de même besoin de faire des petits régimes éclairs avant un shooting photo ce qui ne favorise pas la prise de muscle mais, de toute façon, ce n'est pas du tout leur objectif.

Un mannequin va acquérir un beau physique athlétique en début de carrière et tenter de le conserver le plus longtemps possible sans chercher à le faire progresser.

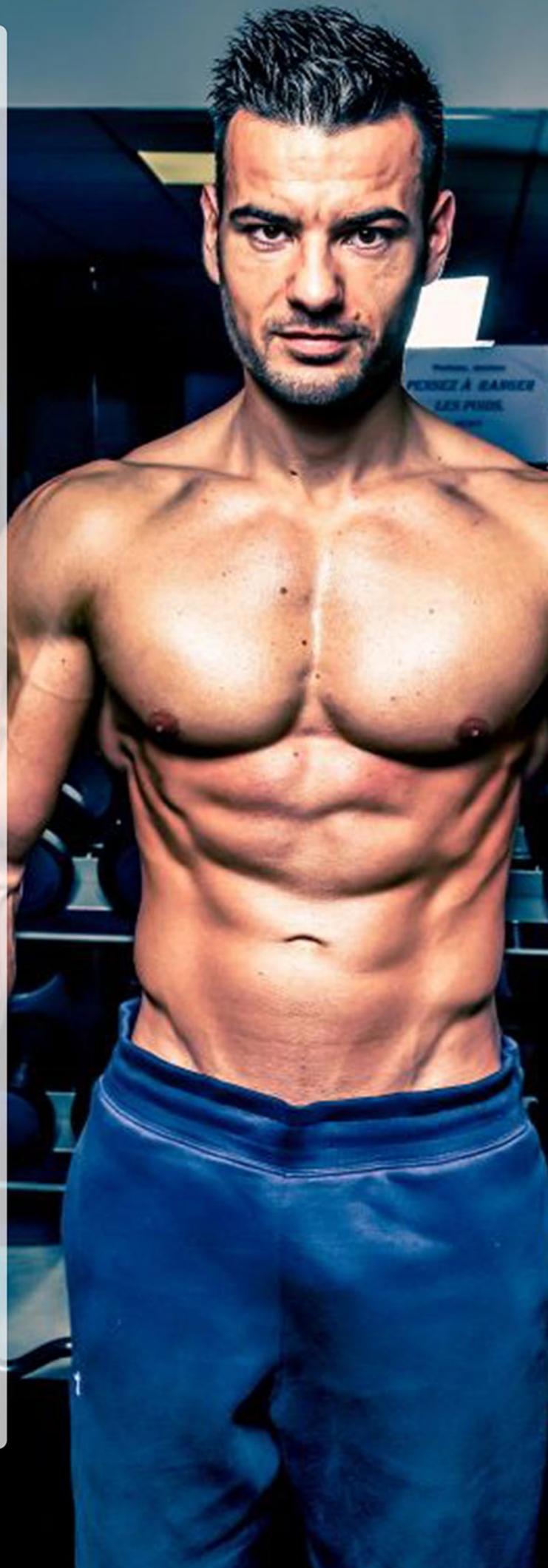
Entraînement des mannequins fitness

Les mannequins fitness ont un entraînement similaire à des bodybuilders pour la plupart mais ne font pas (ou rarement) des prises de masse. Leur but est de faire des couvertures de magazine ou des publicités sur les réseaux donc ils se doivent d'être en forme toute l'année.

Ils peuvent néanmoins apporter des périodes de quelques mois de prise de masse dans l'année pour adapter une partie de leur physique à la demande du moment (facile à dire mais à faire c'est autre chose).

En gros, les mannequins fitness doivent s'attarder sur plusieurs détails comme :

- le taux de gras
- les abdominaux
- les bras
- les trapèzes
- les mollets toniques (pour les photos en short)
- des cuisses galbés mais pas globuleuses (pour les photos type cardio)
- des pectoraux bien développés de bas en haut



L'entraînement est global, des mollets aux trapèzes, aucun muscle n'est sensé être laissé de côté car ils doivent représenter la version "saine et sans dopage" du développement physique. Le mannequin fitness est un modèle qui semble inaccessible pour le commun des mortels mais accessible pour celui qui pratique déjà l'entraînement depuis quelque temps.

Comment les mannequins fitness restent-ils sec et musclé toute l'année ?

Leur style de vie ne leur permet pas de faire beaucoup d'erreur de nutrition car, vu qu'ils sont relativement secs toute l'année ils peuvent, soit perdre du muscle rapidement (qui sera difficile à reprendre à cause d'une alimentation restrictive ou des contrats pubs en cours), soit ils peuvent rapidement se voiler et ne plus présenter la ligne demandée par le magazine ou la marque qui les prend sous contrat.

Ils vont profiter d'une période de vacances pour manger un peu plus et prendre (ou récupérer) du muscle. En règle générale, on peut suivre un mannequin fitness depuis des années et le voir toujours au même niveau, ou plutôt au même top niveau.

Conclusion

On compare souvent des mannequins (fitness ou non) et des bodybuilders, ce qui est une erreur !

Un bodybuilder cherchera à construire en permanence son corps (body builder). Il trouvera toujours qu'un de ses muscles peut encore progresser et sortira rapidement du physique athlétique type mannequin ou acteur de film de super héros, pour un physique de titan. C'est une quête de toute une vie où la perfection n'existe pas. Leur motivation est de toujours faire mieux.

Les mannequins ont quant à eux déjà atteint leur physique parfait pour leur discipline, ce qui va les motiver à tenir leur hygiène de vie entièrement. Leur motivation est la conservation de ce physique parfait qui plait et qui leur permet de vivre.



photo pixl photographie Patrick Masoni



TONY
SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

"LE REGIME DETOX N'EXISTE PAS"

CLIQUEZ POUR REGARDER



SAÏD RAPHAËL ZREIK

Coach sportif / Diplômé en naturopathie



02:02:05 Peux tu te présenter et présenter la naturopathie.

Ton parcours , objectif dans le Fitness

05:38:28 Que penses tu du fait qu'on dise qu'il faut manger toutes les 3 heures ?

08:16:21 Comment soulager un organisme qui est très sollicité lorsqu'on fait du body

12:29:00 Pour les regimes hyperproteines , tu recommandes de manger quoi pour compenser le côté acidifiant de ce style de regime ?

14:31:19 Que penses tu du regime detox ?

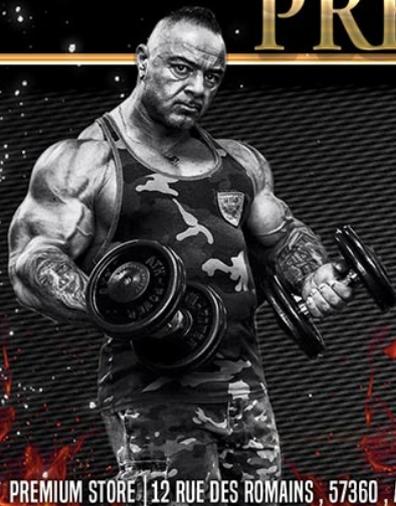
17:46:21 Lors de l'utilisation de produits, as tu également des conseils de breuvage a boire ou autre pour proteger l'organisme et ensuite pour le nettoyer a la fin

21:23:14 Quels sont les signes selon toi qui indiquent un mauvais etat du système digestif.

22:20:06 Es tu favorable au jeun ?

24:04:24 Pour ceux qui sont en régime, as tu des astuces pour ne pas craquer ?

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



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



■ RÉSOUDRE L'INFLAMMATION ET LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE, AVEC MARION KAPLAN

Se déroulait les 8 et 9 décembre à Marseille le Congrès International de Santé Naturelle sous la thématique "20 Stratégies thérapeutiques inédites pour se soigner naturellement". Nous avons eu l'occasion d'y rencontrer Marion Kaplan, bio-nutritionniste, nous parle de réduire l'inflammation et la perméabilité intestinale. Découvrez notre entretien exclusif pour le congrès IPSN

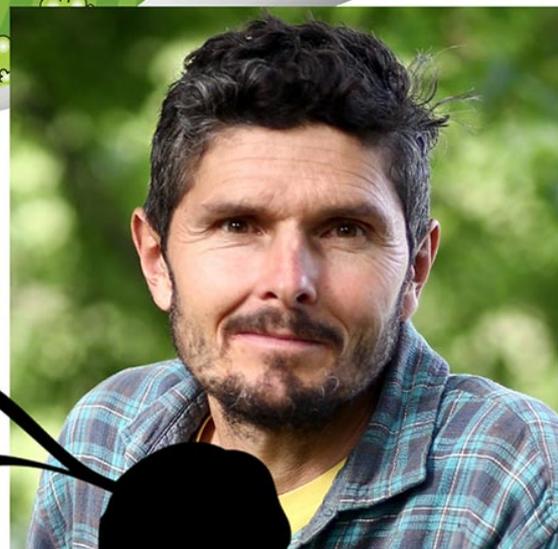
© IPSN & Prévention Santé, Deborah Donnier



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition & Physiologie



RÉGÉNÈRE



« LE JEÛNE DÉGUISÉ »

+ le jus des NINJA !!

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Le jeûne déguisé...Non ce n'est pas carnaval mais une approche pragmatique et adaptée à chacun du jeûne ...Loin de toute forme de dogmatisme , venez découvrir la liberté de jeûner et combien ce programme s'adapte à chacun de vous, quelque soit son niveau de santé !!
Avec en prime une recette de jus qui me tient à coeur: le jus des ninja...oui des Ninja !!



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





DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE

ZOOM SUR



MARILYNE PIEUCHOT



Interview et photographies : David Andrieu | www.davidandrieu.com
Assistant : Kévynd Andrieu

DEPUIS SES DÉBUTS À MUSCLEMANIA PARIS 2017, MARILYNE PIEUCHOT A BIEN PROGRESSÉ, FRANCHISSANT AINSI PLUSIEURS PALIERS.

Que ce soit au niveau de son physique, de son posing ou de son assurance, la Francilienne a beaucoup travaillé pour

atteindre le niveau international. C'est ainsi qu'elle a décroché une superbe 2e place au dernier Fitness America de Las Vegas (USA). Magnifique et charismatique sur scène, elle a conquis le public et les juges américains. Rencontre avec une championne, humble et sympathique, qui n'a pas fini de nous surprendre.

MARILYNE EN BREF...

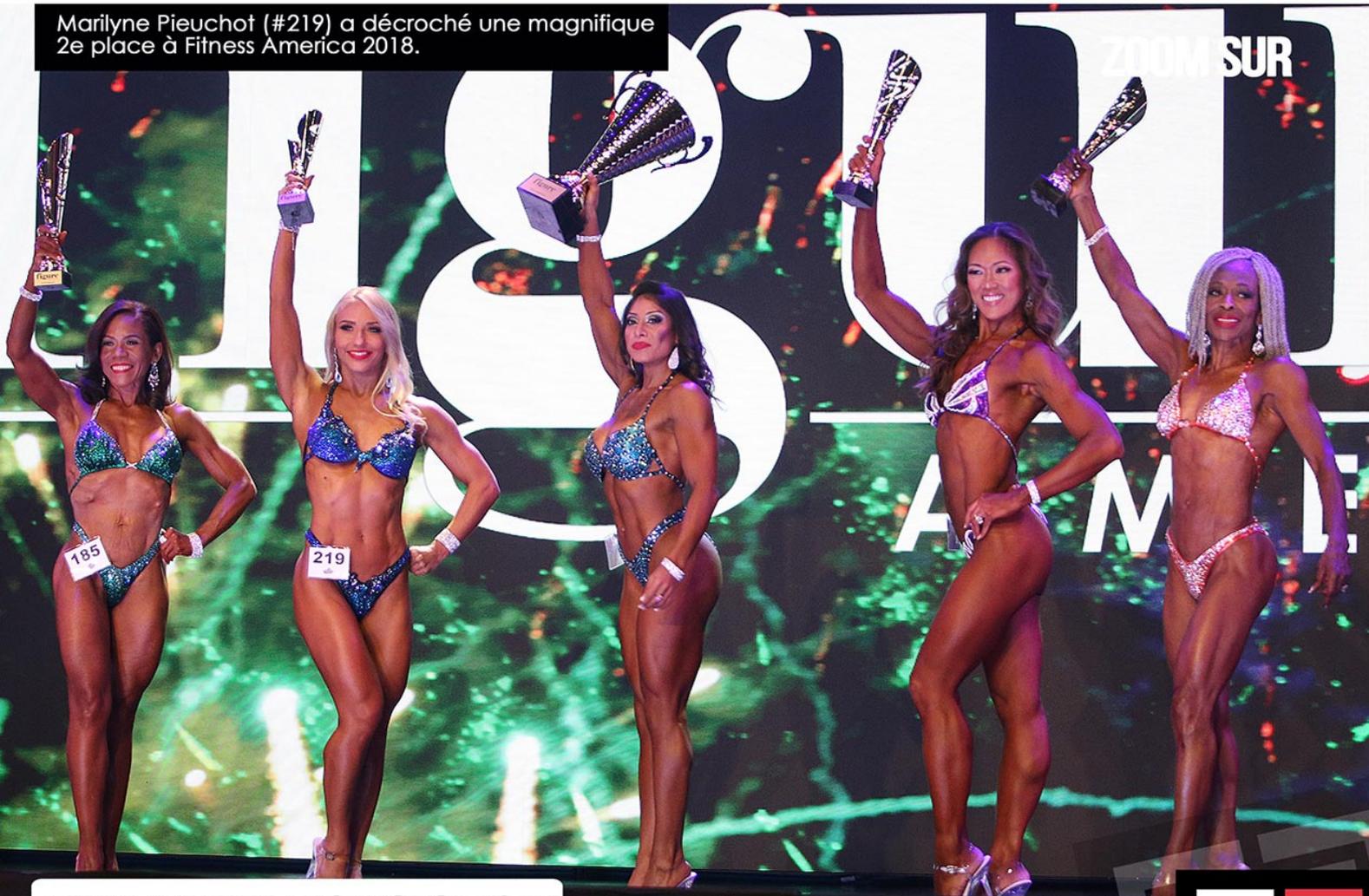
Âge : 33 ans
Taille : 1,57 m
Poids : 56 kg hors saison et 51 kg en compétition
Profession : coach sportif
Ville de résidence : Paris (75)
Sponsor : Prozis
Coach : Julien Bensaïd

PALMARÈS :

2018
Gagnante de Musclemania Paris (catégorie Figure)
2e à Musclemania Fitness America (catégorie Figure Pro)
2017
2e à Musclemania Paris (catégorie Bikini Open)



Marilyne Pieuchot (#219) a décroché une magnifique 2e place à Fitness America 2018.

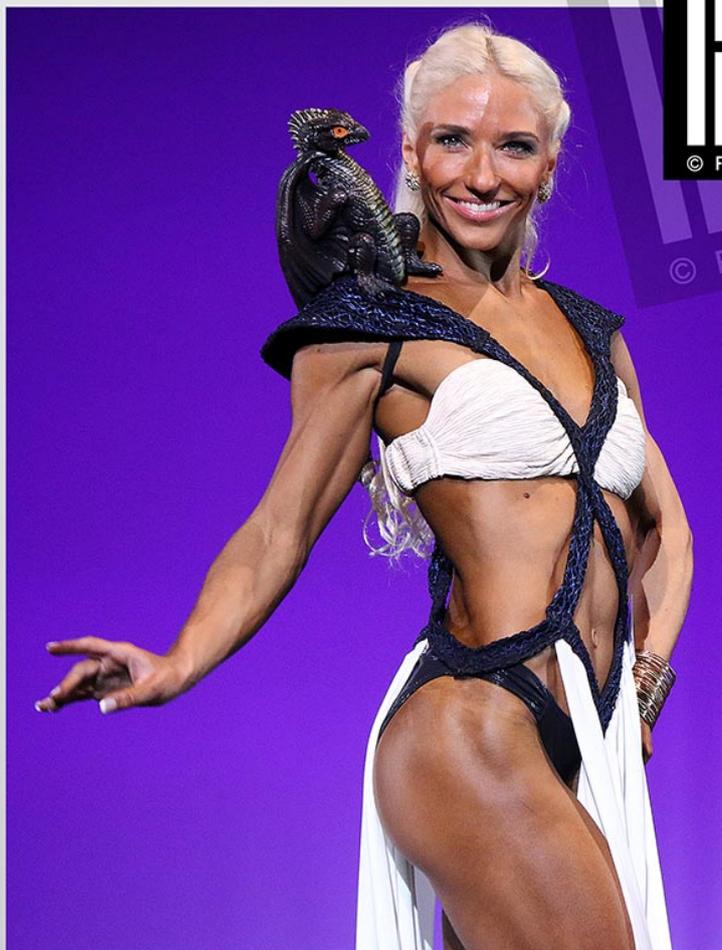


DAVID ANDRIEU : POURQUOI AS-TU VOULU FAIRE DE LA MUSCULATION ET DES COMPÉTITIONS ?

Maryline PIEUCHOT : J'ai découvert la musculation lors de ma formation de coach sportif. J'y ai pris rapidement goût. En fait, j'adore me surpasser et maîtriser mon corps pour le transformer. Je suis une compétitrice dans l'âme et je savais, qu'un jour ou l'autre, j'allais monter sur scène. Mais comme il s'agit d'un sport qui demande une certaine maturité physique, j'ai dû patienter et je me suis entraînée dans mon coin.

D.A. : POURQUOI AS-TU CHOISI MUSCLEMANIA POUR CONCOURIR ?

M.P. : C'est mon coach qui m'a parlé de cette fédération. Il pensait qu'elle me correspondait et qu'elle m'amènerait loin... Et bien il ne s'est pas trompé ! Plus qu'une simple compétition, Musclemania est un show où l'athlète peut vraiment s'exprimer. Et venant du milieu de la danse, c'était ce qui me correspondait le mieux.



Plus qu'une athlète, Maryline est une véritable artiste ! Sa tenue originale dans son passage libre à Musclemania Paris 2017 le démontre parfaitement.



Quoi de plus beau que le regard d'une maman ?
Surtout lorsqu'il s'agit d'immortaliser sa fille, sa
championne pour toujours...

DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SUR SCÈNE ?

Maryline PIEUCHOT : La première fois que je suis montée sur scène, c'était génial ! Le stress était là mais il y avait la magie de la première fois. Je n'oublierais jamais tous les encouragements du public !

D.A. : POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE CHANGER DE CATÉGORIE DEPUIS L'ANNÉE DERNIÈRE ?

M.P. : Contrairement aux autres fédérations, la catégorie bikini me plaisait à Musclemania pour le passage en tenue originale. Mais en comparant mon physique avec ceux de mes concurrentes, j'étais beaucoup plus musculaire qu'elles. Donc, stratégiquement, il était plus judicieux de passer en Figure. Et je suis très satisfaite de ce choix.

D.A. : QUEL EST TON SECRET POUR AVOIR UNE LIGNE AUSSI HARMONIEUSE ET UN PHYSIQUE AUSSI ESTHÉTIQUE ?

M.P. : je ne néglige aucune partie de mon corps, ce qui me permet d'avoir un physique homogène. Tout au long de l'année, je fais attention à ce que je mange et je sélectionne des produits qui ont un intérêt nutritionnel. Et le fait d'avoir un coach spécialisé dans la préparation culturiste m'a permis de comprendre l'esthétisme et le rendu visuel d'un corps musclé et féminin.

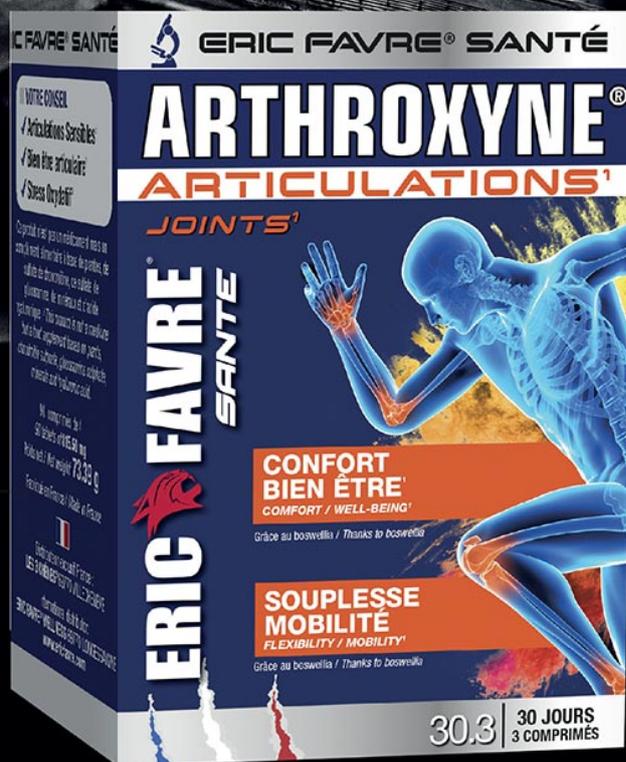


Un changement de catégorie gagnant pour Marilyne ! En décidant de passer en Figure, la Francilienne a connu la consécration en 2018.



SENTEZ LA DIFFÉRENCE !

PLUS RIEN NE VOUS ARRÊTERA !



Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous



ERIC FAVRE®
SANTÉ

“ PLUS QU'UNE SIMPLE
COMPÉTITION,
MUSCLEMANIA EST UN
SHOW OÙ L'ATHLÈTE PEUT
VRAIMENT S'EXPRIMER ”

DAVID ANDRIEU : LES EXIGENCES DE NOTRE SPORT NE SONT-ELLES PAS DIFFICILES À CONCILIER AVEC TA VIE QUOTIDIENNE ?

Maryline PIEUCHOT : Pour ce qui est de ma vie professionnelle, j'ai la chance de travailler dans une salle de fitness. Les conditions sont donc parfaites tant pour l'entraînement que pour l'atmosphère. Donc, je ressens de bonnes ondes. Pour ce qui est du privé, cela devient plus difficile car je dois me mettre dans une bulle pour respecter une hygiène de vie stricte. Mais j'ai la chance d'être entourée de personnes compréhensives, qui ne m'en veulent pas et qui respectent mes choix. Même si parfois mon chéri n'en peut plus des heures passées à la salle et de la quantité de Tupperwares préparés ! (rires).

D.A. : CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT, QUE PENSE-TU DU DÉBAT "MACHINES VS POIDS LIBRES" ?

M.P. : Les deux méthodes présentent des avantages et des inconvénients. Leur association permet d'avoir un travail optimal. C'est pourquoi, dans une séance, je travaille avec des machines et des poids libres.

D.A. : FAIS-TU DU CARDIOTRAINING TOUTE L'ANNÉE OU SEULEMENT EN PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION ?

M.P. : Je fais du cardiotraining toute l'année pour maintenir un physique en forme, avec une bonne condition physique. Et en période de sèche, j'augmente la durée et la fréquence de mes séances cardio.



ZOOM SUR MARILYNE PIEUCHOT

DAVID ANDRIEU : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES TROIS CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UNE ATHLÈTE ?

Marilyne PIEUCHOT : Mes trois conseils pour une athlète sont les suivants :

- Etre rigoureuse toute l'année sur le plan de l'entraînement et de l'alimentation. Une compétition, ça se prépare toute l'année !
- Choisir un coach qui aura un œil critique et qui vous apportera les connaissances pour progresser.
- Ne pas prendre de produits dopants même si la concurrence est rude dans ce milieu. Cela peut-être tentant mais on a qu'une vie ! La santé est bien plus importante qu'une simple coupe...

D.A. : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UNE ATHLÈTE EN PRÉPARATION ?

M.P. : D'après moi, les compléments alimentaires indispensables en préparation sont les complexes multivitaminés, les oméga 3, la L-carnitine, des BCAA, la Glutamine et la ZMA. Et pendant chaque préparation, j'utilise des diurétiques naturels : reine des prés, queue de cerise ou pissenlit.

D.A. : QUELLES SONT LES CHAMPIONNES QUI T'INSPIRENT, DES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

M.P. : Quand j'ai débuté la musculation, j'ai vu des photos de Cory Everson. C'est son physique qui m'a beaucoup inspiré et qui m'a donné l'envie de me dépasser pour lui ressembler. Elle était sexy, musclée et dégageait quelque chose qu'on retrouve moins sur les compétitrices actuelles. J'ai eu aussi la chance de rencontrer à plusieurs reprises Nathalie Foreau à l'entraînement, il y a quelques années. Elle est géniale ! Une vraie championne, passionnée et discrète. Elle m'inspire beaucoup également !

D.A. : SI TU N'AVAIS PAS FAIT DE BODYBUILDING, QUEL SPORT AURAI-TU PRATIQUÉ ?

M.P. : À la base, ma première passion était la danse. Donc, je pense que j'aurais continué ce sport si je n'avais pas découvert le bodybuilding.

Marilyne et l'ensemble du team France Musclemania, à Las Vegas, lors de la dernière édition de Fitness America.



Quel que soit l'angle, le physique de Marilyne était magnifique à Fitness America 2018.



D.A. : QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS SPORTIFS ?

M.P. : Aujourd'hui, je n'ai pas encore défini précisément mon prochain objectif sportif. Je sais seulement que je peux aller encore plus loin. Je vais donc m'entraîner encore plus dur et je choisirai plus tard ma prochaine compétition.



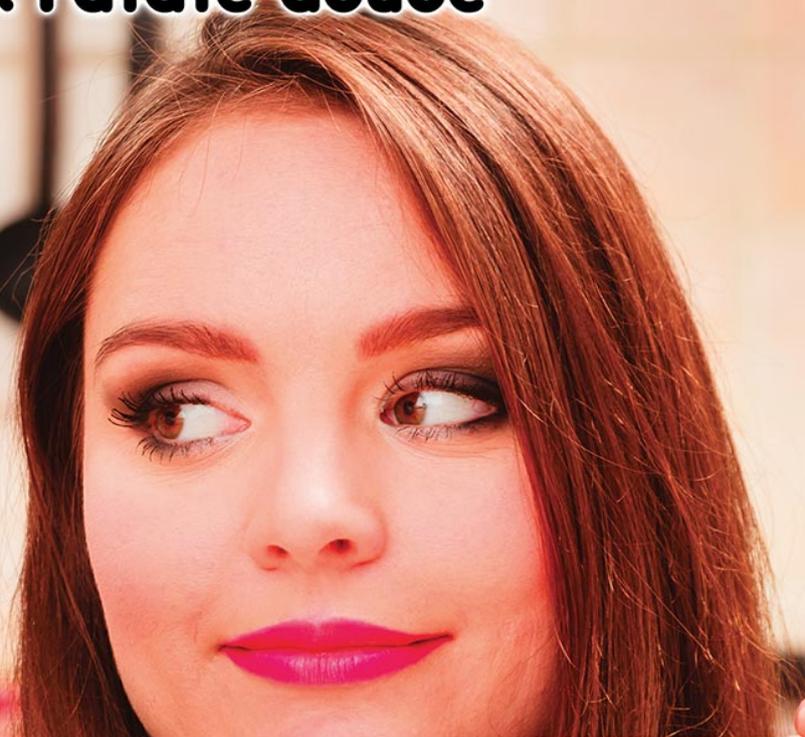
Pour suivre et contacter Marilyne Pieuchot, @marilynefit75 sur Instagram.

Onctueux mélange de Petit-lait & Patate douce

Source
d'énergie
naturelle



Fit et Gourmand!
Snackfit



Retrouvez-nous chez :



www.complementsetproteines.com



www.premium-sport-nutrition.com



www.body-iron.fr



www.fitnessboutique.fr

**Marque
Française**



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



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

MUSCULATION

APRÈS 40 ANS



© FITNESS-MAG.FR

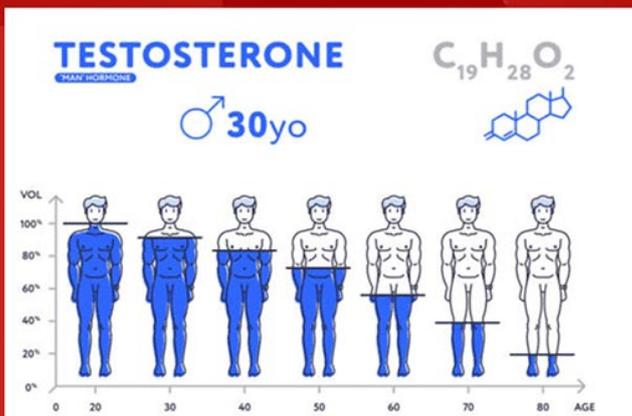
© FITNESS-MAG.FR

CONSEILS POUR SE CONSTRUIRE DU MUSCLE À 40 ANS

À 40 ans, se souvenir de ses années de jeunesse peut être décourageant. Cela conduit à des pensées négatives sur votre réalité actuelle et se mettre en forme devient plus difficile que jamais. Vous vous demandez, « est-il possible pour moi de retrouver le corps que j'avais autrefois et de se construire du muscle à mon âge ? » La réponse simple est OUI ! Même si vous êtes en train de vivre des changements physiologiques, vous pouvez toujours vous mettre dans la meilleure forme de votre vie. Ci-dessous, nous discuterons de l'entraînement, du cardio et de la nutrition sur lesquels vous devrez vous concentrer pour obtenir un physique un peu plus musclé et dessiné.



POURQUOI C'EST PLUS DIFFICILE ?



Nous savons bien sûr que s'entraîner après 40 ans n'a absolument rien à voir avec votre entraînement à 20 ans. Au fur et à mesure que le vieillissement se fait sentir, le corps est en diminution d'hormones naturelles et de testostérone chez les hommes qu'ils produisent de moins en moins au fur et à mesure de l'avancé dans l'âge. Pour exemple, comme vous le montre le schéma ci-dessous, pour un homme de 18 ans jusqu'à 30 ans, c'est le moment propice pour la prise de muscle. A partir de là, nos taux d'hormones chutent.

Concernant les femmes, ce sera la même chose.

Cela s'avère exactement pareil pour la récupération. Si à 20 ans, vous n'aviez pas de mal à récupérer d'un écart ou d'une soirée, à 40, ce n'est pas la même histoire. Notre métabolisme ralenti et il est plus difficile de prendre du muscle, aussi bien que de perdre de la graisse ou tout simplement de bien récupérer.

ENTRAÎNEMENT

Plusieurs changements et précautions doivent donc être apportés au cours de votre entraînement.

Notre organisme sera plus susceptible aux blessures. Pour y remédier, échauffez-vous toujours pendant au moins 15 minutes avec un appareil de cardio avant de soulever des poids. Cela augmentera la température de votre corps et favorisera le flux sanguin pour l'entraînement à venir. Et oui, si à 20 ans vous vous sentiez comme un roc en oubliant les échauffements, il est conseillé passé la quarantaine de ne pas les oublier.

Nous ne portons pas les mêmes charges. La plage de répétition doit être comprise entre modérées et élevée, de 8 à 12 répétitions (reps) pour les exercices du haut et de 12 à 20 reps pour les exercices du bas de votre corps. Les poids lourds mettent trop de stress sur les articulations et les ligaments. Commencez par l'usage d'un poids modéré dans les plages de repères. Cela stimulera suffisamment vos muscles pour une nouvelle croissance. Travaillez moins lourd mais jouez sur les techniques comme le temps sous tension par exemple.

Utilisez une combinaison de poids libres et de machines. En tant que jeune, votre corps est capable de faire beaucoup plus d'exercices de poids, mais à mesure que vous vieillissez, vos muscles stabilisateurs commencent à s'affaiblir, ce qui peut laisser vos ligaments et tendons en danger de blessure. L'utilisation de la machine diminue ce risque. C'est d'ailleurs ce que l'on recommande à des personnes qui reprennent la musculation et qui ont arrêté depuis un certain temps, peu importe l'âge.



ET L'EXÉCUTION ?

Votre exécution d'exercice et votre posture doivent être parfaites. Votre corps n'a plus la force de la jeunesse, alors utiliser une mauvaise position peut facilement entraîner des blessures. Le temps de récupération étant un peu plus long, le repos et la récupération sont essentiels. Il est important d'espacer les jours d'entraînements.

Pour finir, Evitez tous les exercices comme le soulevé de terre qui ne sont pas terribles pour les articulations et commencez par faire seulement 2 séances par semaine le premier mois et augmentez en rajoutant 1 ou 2 jours supplémentaires si vous vous sentez capable de faire plus de séances de musculation.

CARDIO

Le cardio est essentiel pour toute personne de plus de 40 ans, et cela pour plusieurs raisons. Une fois que vous avez atteint cet âge, votre métabolisme n'est plus aussi rapide qu'auparavant. Par conséquent, des séances régulières de cardio maintiendront votre masse grasse en échec. Deuxièmement, le plus important est que votre cœur est à la moitié de sa vie et qu'il doit rester fort et en forme pour vous permettre de vivre plus longtemps. Les exercices cardio vasculaires modérés sont donc un bon moyen de vous maintenir au top.

Essayez de vous tenir à des séances de cardio-training de faible intensité au moins 2 à 3 fois par semaine, à raison de 15 à 30 minutes par jour. Cela signifie marcher ou faire du jogging léger. Il faut éviter toute forme de course autant que possible ou de HIIT cardio, car cela peut être très fatigant pour les tendons et articulations. Cela peut engendrer des gênes au niveau des genoux à un certain âge.

Si toutefois vous étiez un coureur dans votre jeunesse (et uniquement si) et que vous souhaitiez reprendre, recommencez avec les séances de cardio de faible intensité durant le premier mois. Après cela, trotter une ou deux fois par semaine sur un tapis de course ou sur une piste en caoutchouc. Bref, reprenez progressivement et ayez toujours des chaussures adaptées pour la course à pied.

Rappelez-vous, vivre une longue et fructueuse vie doit être votre moteur conducteur et sans un cœur fort, il vous sera impossible d'y parvenir.



NUTRITION

Comme rappelé plus tôt, lorsque vous atteignez la quarantaine, votre métabolisme ralentit et votre nutrition devra être modifiée par rapport à cette situation. En effet, alors que pour les hommes, le stockage de gras va se faire plus rapidement sur les abdos et les poignées d'amour, pour les femmes, la graisse se localisera plutôt sur les fesses et les hanches en premier. Lorsque l'on est plus jeune, nous pouvons nous permettre de faire quelques écarts sans trop d'impact mais ce ne sera plus pareil après avoir atteint la quarantaine.

Les macros et les calories que vous avez pu consommer il y a quelques années ne seront plus les mêmes et certaines quantités de glucides notamment vont devoir être réduit considérablement de votre alimentation. N'oubliez pas que votre métabolisme ralentit au fur et à mesure de l'âge. Il est donc plus difficile à prendre du muscle ou à l'inverse plus difficile de perdre du gras selon votre objectif.

Si votre principal objectif est de maximiser le gain musculaire en mangeant un léger surplus de calories,



sachez que le cholestérol sera un paramètre important à prendre en compte pour beaucoup de personnes âgées de plus de 40 ans. Votre régime alimentaire devra être riche en graisses saines et votre balance de cholestérol devra être irréprochable. En effet, vous avez deux sortes de graisses : le bon cholestérol et le mauvais. Pour que vous soyez parfaitement en bonne santé, il faut que la balance soit équilibrée. Lorsque l'on vieillit, il est toutefois recommandé de faire régulièrement des prises de sang afin de contrôler ces taux. Toutefois, il est préférable de consommer des bonnes graisses comme le saumon, l'avocat par exemple.

SANTÉ

Avec les années, la régénération de la synthèse des protéines vers le muscle sera plus longue et difficile. Et les hormones influencent le maintien de la masse musculaire également. Si vous ne pratiquez aucune activité physique, cela peut avoir un impact encore plus négatif sur votre corps et votre santé.



S'entraîner après 40 ans pour les hommes et les femmes est essentiellement pour rester en forme plus que pour construire du muscle. Néanmoins, il est possible d'arriver à progresser si vous vous focalisez sur l'essentiel directement à savoir : un très bon repos pour une bonne récupération, une excellente nutrition pour maîtriser votre santé, un entraînement adapté avec et irréfutable avec un bon programme de musculation pour améliorer votre physique et enfin un peu de cardio pour le bon fonctionnement de votre cœur. Cela sera tout simplement plus long et tout comme lorsque l'on est jeune, on ne peut pas prendre du muscle et perdre du gras en même temps. Il faudra d'abord suivre une phase de prise de masse et une autre phase de perte de gras.

Concernant les femmes, il n'est pas conseillé de faire de prise de masse et ce peu importe l'âge (sauf en cas d'objectif de compétition). Sur le même principe, pour tonifier son corps ou perdre de la graisse, cela prendra plus de temps. Dernier point essentiel, pour vous les femmes, c'est après la ménopause que cela s'avèrera beaucoup plus complexe.

Privilégiez les vitamines et minéraux comme par exemple les multivitamines, les compléments joint support, et les oméga 3. Prenez tout de même des BCAA, cela aidera à la récupération.

Pour les hommes, vous pourrez également utiliser des compléments pour augmenter naturellement vos taux d'hormone et notamment booster la testostérone avec du tribulus, de l'acide aspartique, du fenugrec ou encore du ZMA.

Sachez que vous pouvez faire sans compléments alimentaires dans la mesure où votre alimentation vous permet de pallier à vos besoins.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À UTILISER

Vous ne consommerez pas les mêmes compléments à 20 ans et à 40. En effet, après avoir atteint la quarantaine, bannissez les pré-workouts et les gainers (que je ne recommande pas à 20 ans non plus d'ailleurs).



CONCLUSION

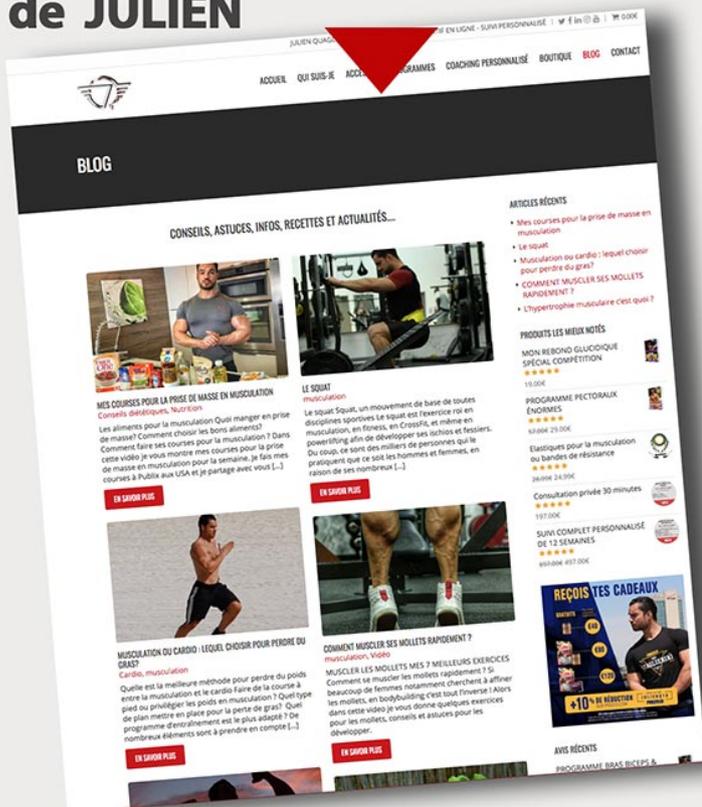
Que ce soit pour les hommes ou pour les femmes, pratiquer la musculation après 40 ans et avoir des résultats sera sans doute plus long mais **dépendra aussi de votre motivation et de votre persévérance groupée avec une bonne alimentation et une bonne récupération.**

Ayez un bon mode de vie et prenez soin de votre corps et de votre santé et ce peu importe si vous voulez pratiquer la musculation, du fitness ou une autre activité physique. De plus pratiquer la musculation pourra vous donner une meilleure confiance en vous que vous soyez un homme ou une femme.

Donnez-vous à 1000 % et ne lâchez rien !!



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



Vincent ALLIOT

Champion de France 2019
Toutes catégories
IFBB



" le meilleur pour être le meilleur"

Utilise les produits URBAN DIET
sur

www.urbandiet.fr

Proteine Française Isolate native
qualité Premium



INTERSPORT
Urrugne / Saint Jean de Luz





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 #40 MATRICE



////// OSTEOPATHIE / GENOU LES MÉNISQUES

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



////////// OSTEOPATHIE / GENOU AUTO-CORRECTION MÉNISQUE EXTERNE

ZOOM**SUPPLÉMENTATION**

PRÉSERVEZ VOS ARTICULATIONS

D'après les résultats d'un sondage IFOP « les Français et les rhumatismes¹ » mené pour l'Inserm et « Ensemble contre les Rhumatismes », **93% des Français déclarent avoir déjà souffert de douleurs articulaires** ¹.

Ce mal ne touche pas que les personnes âgées comme on pourrait le penser mais un large public : **1/3 des 18-24 ans souffrent actuellement d'une douleur articulaire.**

¹ Les Rhumatismes regroupent l'ensemble des maladies de l'appareil locomoteur (os / cartilages / muscles / tendons / ligaments).

L'articulation désigne la zone de jonction entre deux ou plusieurs os. Vous l'aurez compris, elle est **sollicitée tout au long de la journée** et encore plus lors d'une **pratique sportive**. Il est donc indispensable d'en prendre soin.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE PROBLÈMES ARTICULAIRES ?

La 1ère qui vient en tête concerne la perte de mobilité du fait de raideurs, d'un manque de souplesse. Autre conséquence et non des moindres, la douleur liée à ces problèmes articulaires. Elles impactent fortement le

quotidien des personnes touchées : manque de sommeil, impact sur les loisirs, la vie professionnelle et familiale



COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire l'activité physique est conseillé lors de ce type de problème. Elle permet de préserver son capital ostéoarticulaire.

De nombreux actifs contribuent également à limiter cette gêne et la douleur associée en agissant à plusieurs niveaux :

- AGIR SUR LE LIQUIDE SYNOVIAL

Le liquide synovial joue un rôle crucial puisqu'il limite la friction des os entre eux et amortit les chocs. L'acide hyaluronique est un composant omniprésent dans l'organisme. Au niveau des articulations, l'acide hyaluronique est présent dans le cartilage et le liquide synovial.

- CONSOLIDER LE CARTILAGE

Le cartilage tapisse la partie de contact des os et joue un rôle d'« amortisseur », il assure une bonne souplesse.

La chondroïtine et la glucosamine agissent en synergie afin de consolider le cartilage et ainsi d'éviter son érosion. La chondroïtine est le constituant majoritaire du cartilage et favorise ainsi sa reconstruction. Il permet également d'inhiber les enzymes responsables de sa destruction. Quant à la glucosamine c'est un constituant minoritaire participant ainsi à la structure du cartilage

- LIMITER L'INFLAMMATION

Ce sont, entre autre, les facteurs inflammatoires, qui cause la douleur, provoquant une irritation au niveau des terminaisons nerveuses de articulations. De nombreuses plantes permettent d'agir sur l'inflammation mais aussi sur les raideurs, telle que le boswellia, l'harpagophytum ou encore la bromélaïne.

ERIC FAVRE® SANTÉ

ERIC FAVRE® SANTÉ

ARTHROXYNE®

ARTICULATIONS¹

JOINTS¹

ERIC FAVRE® SANTÉ

CONFORT BIEN ÊTRE¹
COMFORT / WELL-BEING¹

Grâce au boswellia / Thanks to boswellia

SOUPLESSE MOBILITÉ¹
FLEXIBILITY / MOBILITY¹

Grâce au boswellia / Thanks to boswellia

30.3 | 30 JOURS
3 COMPRIMÉS

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SOUTENEZ LE MAGAZINE

sur **tipelle**

.com/fitness-mag

TÉLÉCHARGEZ LE MAGAZINE VERSION



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



Clancy Ross



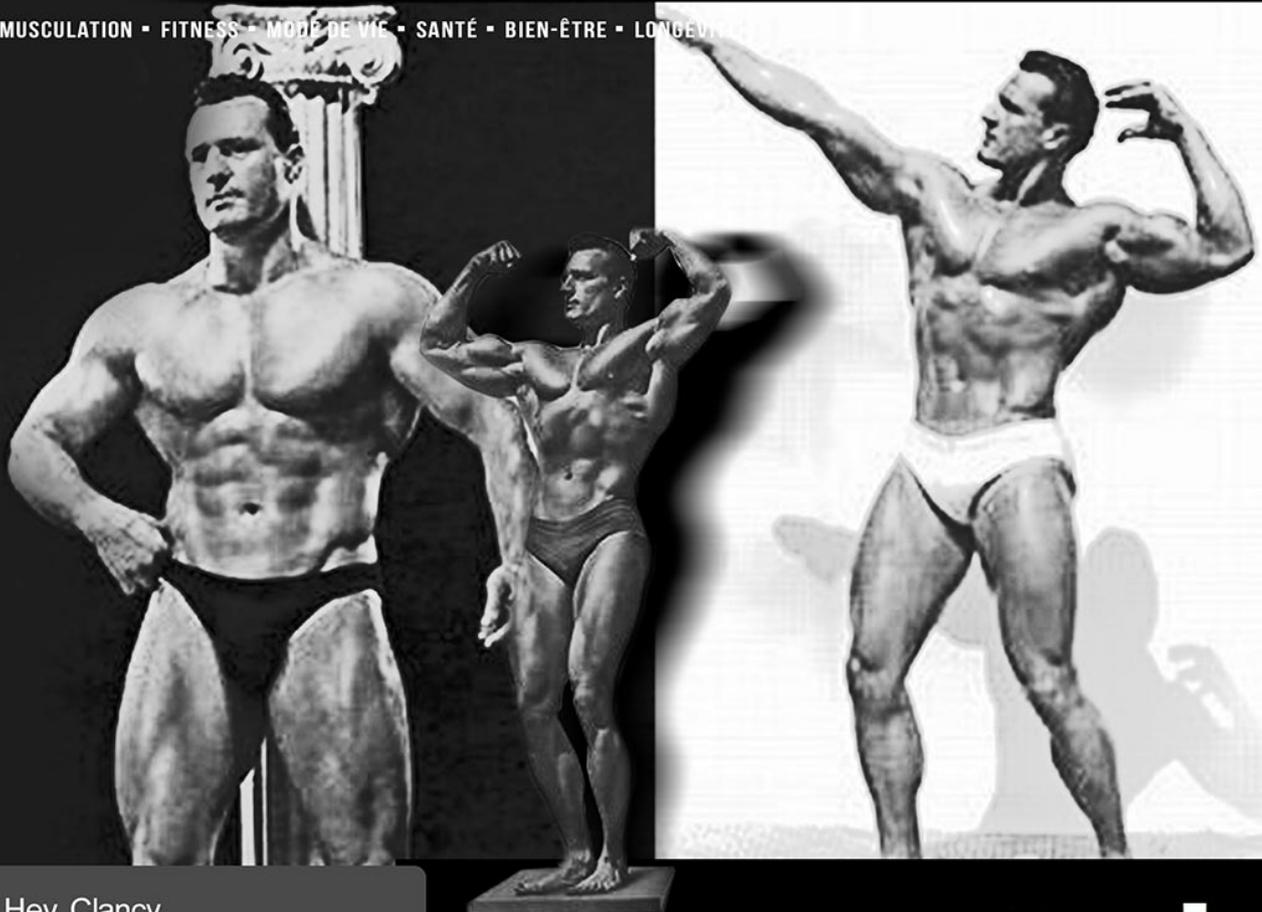


Photo © Susan Tripp Pollard

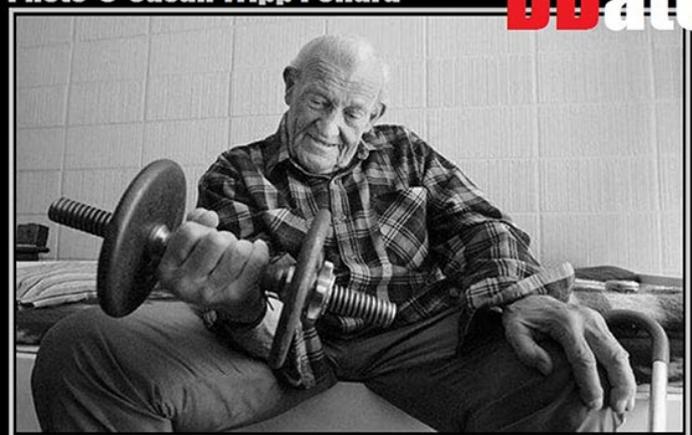
DDatō

Hey, Clancy,
 Tu sais,
 Tu sais que tu as tout notre respect ?
 Man, tu as 84 ans,
 Et dans ton appartement
 De la maison de retraite de Concord,
 Le 17 avril 2008,
 Man ! tu pompes encore la fonte,
 Toi Clancy,
 Toi, le Mr America de 1945.
 Toute une vie, Clancy,
 Toute une vie dédiée
 A ta passion.
 Man ! à 84 ans,
 Tu as demandé par la presse
 Des machines.
 Des machines !

Des machines pour s'entraîner, Clancy,
 Et les téléphones se sont mis à sonner, à sonner,
 Hey, Clancy,
 Les nouvelles machines vont bientôt être livrées.
 Mais tu meurs, Clarence Ross,
 Le 30 avril 2008.
 Tu n'auras pas vu les machines
 Arriver.

La fenêtre de ton appartement est fermée, Clancy,
 Les rideaux se sont figés,
 Mais la mémoire souffle encore,
 On ne t'oubliera pas Clancy,
 Tu sais,
 La mémoire et le vent soufflent encore,
 Et tu as tout notre respect.

**dans la chambre —
 sur les rideaux immobiles
 le bruit du vent**



**dans la chambre —
 sur les rideaux immobiles
 le bruit du vent**

**CORPS SOUFFLANT
 ET SUANT
 Clancy Ross**





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



COACHING SCÉNIQUE



1
LE TOP DE COLMAR

QUESTION COMPLEXE, LE FAMEUX « POURQUOI AS-TU COMMENCÉ LE BODY ? », PENDANT LONGTEMPS JE N'AI PAS TROUVÉ DE RÉPONSE, PAR PASSION ? NON, LA PASSION EST VENUE AU FIL DU TEMPS...

LE DÉCLENCHEUR FUT LORS D'UN REPORTAGE OÙ JE ME SUIS DIT « QU'ILS ONT L'AIR FORT, EUX RIEN NE PEUX LES ATTEINDRE ! ». C'EST DES ANNÉES PLUS TARD QUE LA RÉPONSE M'EST APPARUE COMME UNE ÉVIDENCE : J'AI CHOISI CE SPORT POUR LA CHOSE LA PLUS DIFFICILE, MAIS AUSSI LA PLUS BELLE QU'IL IMPOSE : UN CONTRÔLE ET UNE MAÎTRISE TOTALE DE TOUS LES ASPECTS DE SA VIE : ENTRAÎNEMENT, ALIMENTATION, SOMMEIL, RÉCUPÉRATION, TRAVAIL, FAMILLE, AMI... RIEN N'EST LAISSÉ AU HASARD QUAND ON VEUT PERFORMER DANS CE SPORT !

ÉTANT ATTEINT D'UNE MALADIE DÉGÉNÉRATIVE VISUELLE, C'ÉTAIT LÀ POUR MOI LE MEILLEUR MOYEN DE REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR MOI. CE N'EST PAS LA MALADIE QUI DOIT DÉFINIR OÙ ET COMMENT JE VAIS AVANCER DANS MA VIE, MAIS BIEN MOI QUI VAIS DONNER DU SENS DANS LES EFFORTS QUE JE VAIS FOURNIR !

KEVIN BUËT



2

1
LE TOP DE COLMAR

2018 **3**



COACHING

SCÉNIQUE

BEAUCOUP FONT DES EFFORTS DANS LE GYM OU DANS L'ASSIETTE MAIS ILS EN OUBLIENT L'ESSENTIEL : LE CÔTÉ ARTISTIQUE DU BODY, C'EST POURQUOI CERTAINS PHYSIQUES MOINS IMPRESSIONNANTS BATTENT DES PHYSIQUES PLUS DÉVELOPPÉS ET/OU PLUS SECS CAR CERTAINS SAVENT SE METTRE EN VALEUR ET D'AUTRES MOINS.

AFIN D'ÊTRE TOTALEMENT PRÊT, LORS DE MA PRÉPARATION, J'AI ÉGALEMENT CONTACTÉ **KAREN** COACH SCÉNIQUE.

ELLE A SU METTRE EN VALEUR LE FRUIT DE MON TRAVAIL EN ME FAISANT PRENDRE CONSCIENCE DE MA PLASTIQUE ET DE MA LIGNE. ELLE M'A APPRIS LA BONNE MANIÈRE POUR LES METTRE EN AVANT.



C'EST **KAREN** QUI M'A OUVERT LES YEUX SUR UN ÉLÉMENT CENTRAL : UNE PRÉPARATION EST UN TOUT, LA VICTOIRE NE S'OBTIENT QU'EN ADDITIONNANT LES POINTS ET CES POINTS VOUS NE LES AUREZ QUE LORSQUE VOUS COMPRENDREZ L'IMPORTANCE DU «SAVOIR POSER» ET DU « SENS DE LA SCÈNE » !

LES OBJECTIFS ONT VITE ENVAHIS MON QUOTIDIEN, AU DÉBUT JUSTE PRENDRE DES KILOS, POUSSER UN PEU PLUS LOURD, MIEUX GÉRER MA DIÉTÉTIQUE, PUIS SE PRÉPARER, MONTER SUR LES PLANCHES !

DE NATURE À VOULOIR AVANCER DE MANIÈRE EFFICACE JE N'AI PAS PERDU MON TEMPS SUR INTERNET, J'AI ACHETÉ LES LIVRES DE RÉFÉRENCES DANS LES DOMAINES DE LA DIÉTÉTIQUE ET DE L'ENTRAÎNEMENT, PUIS J'AI TOUT DE SUITE DEMANDÉ CONSEIL À UN COACH. SA 1ÈRE QUESTION A ÉTÉ « QUEL EST TON OBJECTIF ? »,

JE LUI AI RÉPONDU « JE VEUX ÊTRE CHAMPION DU MONDE ». JE N'AI PAS COMPRIS TOUT DE SUITE POURQUOI IL A SOURI, C'EST PEUT-ÊTRE QU'AVEC MES 57KG, POUR 1.74M À 16ANS J'EN ÉTAIS TRÈS LOIN.

MA SŒUR ÉTANT ISSUE DE LA NATATION SYNCHRONISÉE DE HAUT NIVEAU ET MES PARENTS PARTICIPANT À DES COURSES D'ULTRA ENDURANCE TELS QUE DES IRONMAN, ILS SAVENT CE QU'EST LA DIFFICULTÉ D'UNE PRÉPARATION À UN CHALLENGE SPORTIF IMPORTANT.



COACHING SCÉNIQUE



PRÉPARATEURS : MANU ET RAPH CHEVAILLER - COACH SCÉNIQUE : KAREN FELIX

C'EST APRÈS AVOIR PRIS LA DÉCISION DE ME FORMER POUR DEVENIR PRÉPARATEUR PHYSIQUE ET DES ÉTUDES SUPÉRIEURES POUR ÊTRE NUTRITIONNISTE DU SPORT QUE J'AI PARTICIPÉ À QUELQUES COMPÉTITIONS DE « PETIT NIVEAU ». APRÈS UNE PRISE DE LA « TEMPÉRATURE » ET REPÉRÉ LE NIVEAU PHYSIQUE GLOBAL DES COMPÉTITEURS, J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE LES CHOSES EN MAINS EN PASSANT AU NIVEAU SUPÉRIEUR EN RECHERCHANT DES PRÉPARATEURS PHYSIQUES. APRÈS QUELQUES ÉCHECS, MA RÉFLEXION A ÉTÉ « POUR DEVENIR UN CHAMPION, FAIS-TOI PRÉPARER PAR DES CHAMPIONS ».

C'EST DONC NATURELLEMENT QUE JE ME SUIS ENTOURÉ DE **RAPHAEL CHEVAILLER** ET **MANUELLA MONTEIRO**. IL N'Y A QUE CEUX QUI LES CONNAISSENT QUI PEUVENT IMAGINER LA DIFFICULTÉ AVEC LAQUELLE LES PRÉPARATIONS SE DÉROULENT À LEURS CÔTÉS. AVEC EUX « ON NE SE PRÉPARE PAS POUR UNE COMPÉTITION, ON ARRIVE PRÊT À LA COMPÉTITION » CE SONT DEUX CHOSES BIEN DISTINCTES.



C'EST DONC BIEN ENTOURÉ PAR CETTE CELLULE FAMILIALE QUE JE PUISE MA FORCE, ILS SONT D'UN SOUTIEN DONT JE NE POURRAIS ME PASSER DANS LA VIE ET SURTOUT EN PÉRIODE DE PRÉPARATION. C'EST QUELQUE CHOSE QUE L'ON N'EXPLIQUE PAS, QUE L'ON RESSENT, ÇA N'A PAS BESOIN DE MOTS, NI DE GESTES.

LE TRAVAIL PAYÉ, EN 2018 JE GAGNE LE TOP DE COLMAR EN MEN'S CLASSIC 1, SUIVIT DU CHAMPIONNAT DE FRANCE WABBA, JE ME CLASSE 3ÈME À MONDE WABBA DANS MA CATÉGORIE ET ÉGALEMENT 3ÈME EN CATÉGORIE COUPLE AVEC SARAH AVEC QUI JE PARTAGE LA SCÈNE, LA PASSION DU BODY ET MA VIE.

UN MOMENT FORT FUT EN DESCENDANT DE LA 1ÈRE MARCHE DU PODIUM DU TOP DE COLMAR, SARAH EST VENUE EN PLEURANT DE JOIE « TU AS GAGNÉ LE TOP DE COLMAR, TU TE RENDS COMPTES, TU AS GAGNÉ ? ! »

L'INSTANT ÉTAIT INCROYABLEMENT FORT D'ÉMOTION, LES EMBRASSADES S'ENCHAÎNAIENT ET JE NE RÉALISAIS PAS QUE J'AVAIS GAGNÉ.

TOUT LE MONDE ATTENDAIT QUE J'EXPRIME QUELQUE CHOSE, JE REGARDAIS CE GROS TROPHÉE DE BRONZE QUE J'AVAIS DANS LES MAINS EN REVOYANT LES MOMENTS PAR LESQUELS J'AVAIS DÛ PASSER POUR LE REMPORTEUR ET J'AI SIMPLEMENT DIT LES LARMES AUX YEUX : « J'EN AI TELLEMENT CHIÉ » !

TOUTE CETTE SOUFFRANCE QUI EST REMONTÉE D'UN COUP ET BALAYÉE AUSSI VITE PAR LA VICTOIRE.



COACHING SCÉNIQUE



KEVIN ET SARAH : 3ÈME MONDE WABBA



C'EST L'ASCENSEUR ÉMOTIONNEL COMME J'AIME L'APPELER : UN JOUR TU ES SEUL À PLEURER DANS TA VOITURE À 23H EN SORTANT DU GYM AVEC TON TUPPERWARE DANS LES MAINS ET 3 SEMAINES PLUS TARD TU GAGNES UN GRAND PRIX PRESTIGIEUX : C'EST EXACTEMENT ÇA LE BODYBUILDING POUR MOI !

SUR SCÈNE JE ME SENS BIEN ET CE N'EST PAS PEU DE CHOSE, QUAND EST-ON VRAIMENT BIEN ? VRAIMENT HEUREUX DANS LA VIE ? C'EST À CE MOMENT-LÀ, OÙ JE MONTE LES MARCHES DE LA SCÈNE ET OÙ TOUTE LA SOUFFRANCE DES MOIS DE PRÉPARATION S'EFFACE.

QUAND JE GAGNE J'AI TOUJOURS 3 FLASHS : LE 1ER EST CELUI DE MA TOUTE PREMIÈRE COMPÉTITION OÙ J'AI TERMINÉ DERNIER, LE 2ÈME EST CELUI DU MOMENT LE PLUS DIFFICILE DE MA PRÉPARATION ET LE 3ÈME EST CELUI DE MA MÈRE PASSANT LA LIGNE D'ARRIVÉE DE L'IRONMAN LE PLUS DIFFICILE AU MONDE.

CES 3 IMAGES SONT PEUT-ÊTRE INTÉRIEUREMENT LE SYMBOLE DU CHEMIN À PARCOURIR : ENTRE L'ÉCHEC TOTAL DU DÉPART, LE TRAVAIL SANS RELÂCHE ET ENFIN LA RÉCOMPENSE ULTIME D'ATTEINDRE SON OBJECTIF.

KEVIN BUËT



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



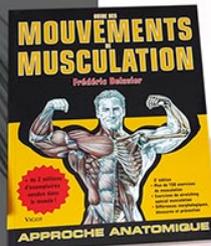
CONSEILS

ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



**LE CONSEIL
LE PLUS
IMPORTANT
EN MUSCULATION**





IVAN
MY
FIT WORLD

Etudiant en 4e
année de médecine
Youtube musculation



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



LES DÉSACCORDS DU FITGAME 01 LA CONTRACTION VOLONTAIRE !

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



NOUVELLE SÉRIE DE VIDÉOS !

Aujourd'hui je t'enlève des années de tracas en résumant un des plus gros débats du monde de la musculation : faut-il contracter volontairement pour gagner du muscle ?

CONTRACTION VOLONTAIRE





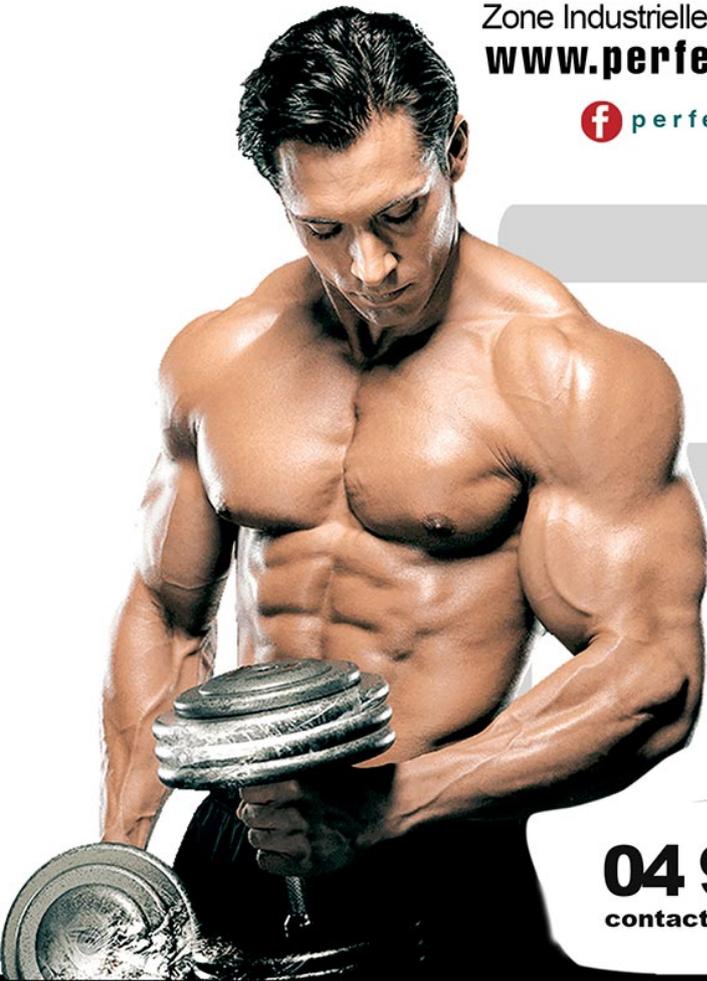
PERFECT BODIES

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} ou
	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



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

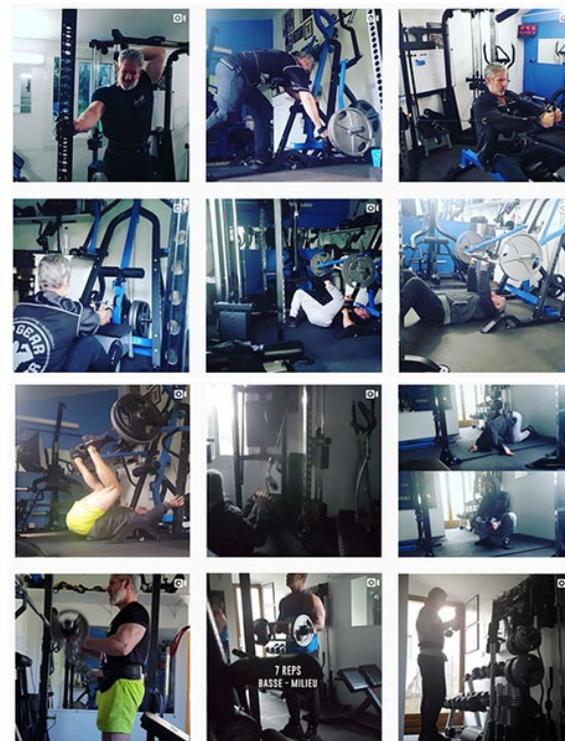
WEB

#CONSEILS

TRAINING

SHRUG UNILATÉRAL

RETROUVEZ MES CONSEILS SUR
INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr)



ENCORE UNE FOIS PLUTÔT QUE DE PERDRE SON TEMPS AVEC DES ¼ DE RÉPÉTITION EN SE DODÉLINANT COMME UN COQ.
Plutôt que de prendre plus lourd que votre force et amplitude correcte vous le permettent.

Essayez ce qui suit !
NB : Les variantes sont multiples : (Liste non exhaustive).

I CONSEIL N°1

Travaillez en unilatéral (haltère ou barre olympique également pour une meilleure coordination neuromusculaire via un travail d'équilibre et stabilité).

I CONSEIL N°2

Luttez contre la gravité en soulevant la barre uniquement à la force des trapèzes et évitez tous mouvements superflus et non respectueux de la biomécanique avec une rotation antérieure des épaules car la résistance se trouve (dans cet exercice) à la verticale et non à l'horizontale.

I CONSEIL N°3

Variez les prises de mains (pronation / supination) ainsi que la largeur de la prise.

I CONSEIL N°4

À ce titre, essayez une prise très large (toujours dans le respect de VOTRE anatomie, largeur d'épaules, souplesse, mobilité...bref, respect de VOTRE intégrité physique).



“ LAISSEZ VOTRE ÉGO À LA MAISON ”

NB : les dernières recherches tendent à démontrer qu'avec une prise supérieure à la largeur des épaules, ainsi qu'une contraction au sommet de la phase concentrique (en haut du mouvement) d'une durée de 4 à 5s, ainsi qu'une phase excentrique amplifiée (4s) = Tempo 144 par exemple (concentrique / isométrique / excentrique). La stimulation est supérieure.

I CONSEIL N°5

Travaillez avec un poids adéquat... TOTALEMENT maîtrisé, vous permettant de stimuler la zone musculaire ciblée...!

SO'RRY SO'DA BUT HERE COMES THE SO'LUTION!

SO' Fizz

La Sodalternative

EXCLUSIVITÉ

15g
PROTEINS*

Vit B3, B5, B6, B9

SANS LACTOSE,
SANS GLUTEN,
SANS ASPARTAME

0 Glucide
Matière grasse



www.ericfavre.com SPORT NUTRITION EXPERT

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

*Désolé les sodas mais voici la solution *Riche en protéine, 15g par bouteille (500ml).



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

**ET SI LE SUCCÈS
ÉTAIT JUSTE**

**UNE
QUESTION
DE METHODE ?**

■ CLE #1 TRANSFORMEZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

Cette première clé est indispensable. Si vous ne programmez pas votre Mindset sur le Succès et la Réussite, il est impossible de l'atteindre.

Vous devez donc commencer par penser comme un vainqueur. Vous devez adopter l'état d'esprit et le comportement de celles et ceux qui réussissent.

Imprégnez vos pensées de Réussite pour ne plus laisser de place aux doutes.

■ CLE #2 APPRENDRE ENCORE ET ENCORE

“Vous pouvez soit avoir raison, soit devenir riche” est probablement la citation de Harv Eker qui résume le mieux cette deuxième clé.

Ce qui différencie ceux qui réussissent de ceux qui n'arrivent pas à s'envoler vers le Succès, c'est aussi cette soif d'apprendre.

Alors, laissez de côté les séries tv. Passez moins de temps sur les réseaux sociaux. Et investissez ce temps dans votre meilleur capital : Vous !

■ CLE #3 SE FIXER DES OBJECTIFS

Impossible d'atteindre le Succès si vous ne le mesurez pas !

Alors, commencez par déterminer exactement ce que vous désirez obtenir.

“**Soyez précis. Soyez réaliste. Mais osez rêver grand !**”



■ CLE #4 SOYEZ FOCUS

Arrêtez de vous disperser.
Arrêtez de vouloir faire des tonnes de trucs en même temps.
Personne n'y arrive.

Pour atteindre le Succès, vous devez être FOCUS sur vos objectifs et passez à l'action pour les atteindre.

■ CLE #5 ACCEPTEZ LES ÉCHECS

Et oui, les échecs font partie du Voyage vers le Succès. Il faut l'accepter et surmonter cette peur de l'échec.

Les personnes qui vivent de Grands Succès sont très souvent passées par des moments de doutes et ont connu des chutes (parfois brutales).

Mais leur Volonté de Réussir et leur Désir Puissant d'atteindre leurs objectifs ont permis de dépasser tout cela et de Vivre leur Réussite.



POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

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 72 NUMÉROS DISPONIBLES

6294

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur

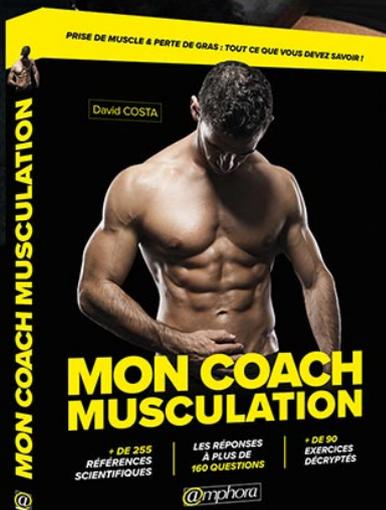


COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



MUSCULATION COMMENT BIEN RECUPERER ENTRE 2 SEANCES ?



Le repos est facteur très important de votre progression. Très souvent oublier car l'image que nous nous faisons du repos est tout sauf "valorisante", c'est pourtant bien pendant cette phase que votre corps récupère de vos entraînements et progresse pour vous permettre d'être plus fort et plus musclé ! Le coach expert en musculation David Costa vous explique comment mieux récupérer et gérer vos entraînements avec extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

COMMENT BIEN RÉCUPÉRER APRÈS CHAQUE SÉANCE ?

La récupération post-séance s'organise avant, pendant et après celle-ci. Tout au long de votre journée, optez pour une alimentation équilibrée et adaptée (protéines, lipides et glucides) et une hydratation suffisante (pas de surhydratation qui peut s'avérer dangereuse).

AVANT VOTRE SÉANCE :

un échauffement complet (automassage, mobilisation, activation et gamme montante) réduira vos courbatures grâce à un organisme mieux préparé.

Pendant votre séance :

optez pour une boisson contenant des glucides et des BCAA pour réduire l'utilisation de vos stocks de glycogène et limiter la hausse de cortisol.

APRÈS VOTRE SÉANCE :

réalisez des automassages pour améliorer votre récupération, optez pour des glucides, de la caféine et une source de protéines riche en leucine pour optimiser votre récupération musculaire. Vous pourrez également utiliser l'électrostimulation, la cryothérapie et surtout veillez à avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante.



COMMENT RECONNAÎTRE LE SURENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION ?

Comme le burnout dans le milieu professionnel, le surentraînement vient de l'épuisement du système nerveux provoqué par le cumul de séances trop intenses, trop fréquentes ou avec trop de séries. Si vous rencontrez plusieurs des points suivants alors vous risquez d'être en surentraînement :

foodspring®

finest fitness food



MUSCULATION COMMENT BIEN RECUPERER ENTRE 2 SEANCES ?



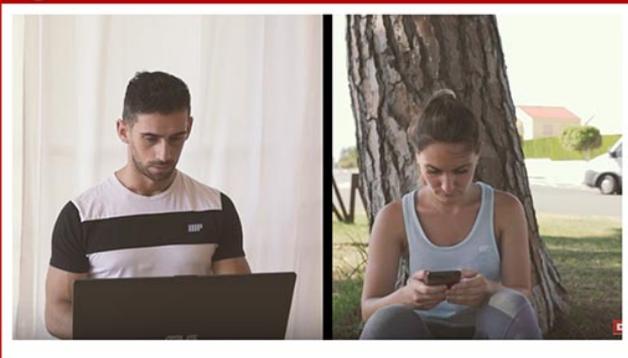
GRANDE FATIGUE.

- – BAISSÉ DE PERFORMANCES.
- – BAISSÉ DE MOTIVATION ET DE MORAL.
- – BAISSÉ DE LIBIDO.
- – IRRITABILITÉ ACCRUE.
- – PERTE D'APPÉTIT ET/OU DE POIDS.
- – TROUBLES DU SOMMEIL.
- – HUMEUR INSTABLE.
- – TAUX D'URÉE SANGUIN EXCESSIF.

• Si tel est le cas, dès les premiers signes : reposez-vous (dormez) et stoppez vos entraînements car une brève coupure peut parfois ne pas suffire. Vous pouvez prendre quelques jours de repos et/ou alors réduire pendant plusieurs jours l'intensité de vos efforts et le nombre de série par séance.

Rassurez-vous, même en stoppant pendant 10 jours, vous ne perdrez pas en masse musculaire !

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

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



Informatique & Développement

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



Depuis l'an 2000
Sarll **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**

*Partout en **FRANCE**

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

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

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

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

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



URBAN DIET
BY FRED MOMPO

URBANDIET.FR

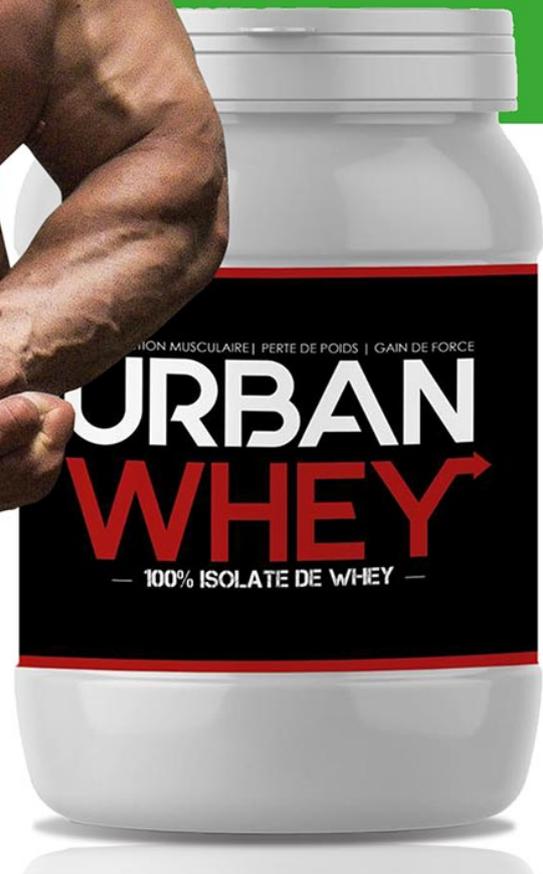
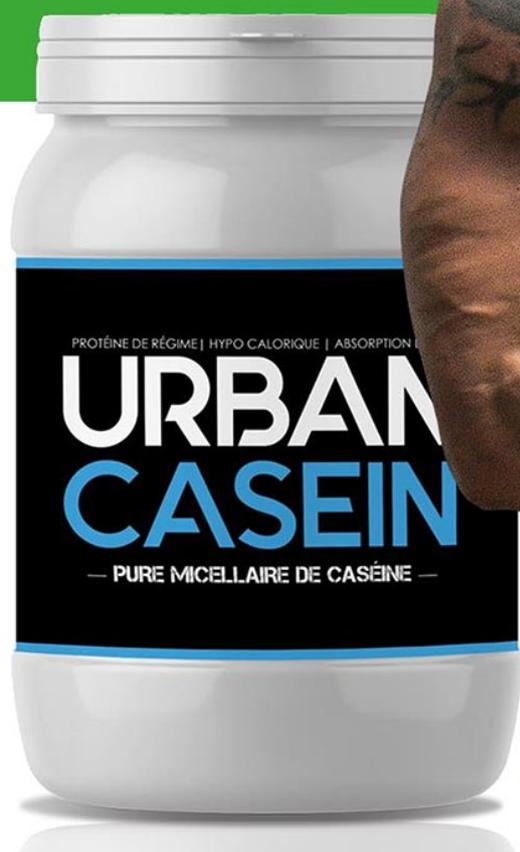


**RETROUVEZ FRED SUR
 LES RÉSEAUX SOCIAUX**

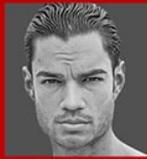


- PHOTOS / VIDÉOS
- COACHING DE CHOC
- CONSEILS
- PROMOTIONS

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



Micj Deal
 www.micjdeal.com



JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

TRAINING BICEPS EN 15 MIN AVEC LA METHODE 21



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



Voici mon programme musculation biceps avec mes techniques d'intensification de l'entraînement pour augmenter son volume musculaire rapidement et vaincre la stagnation grâce à la méthode 21. Il s'agit d'une méthode composée de répétitions partielles (7 partielles bas, 7 partielles hautes, 7 complètes) enchaînées sans temps de repos. Suite aux 21 répétitions, On prendra 1 min 30 de repos, 3 séries par exercice, 4 exercices au total.



Détails de ma séance d'entraînement en salle de musculation :

- Exercice 1 : Curl debout à la barre
- Exercice 2 : Curl simultané aux haltères sur banc incliné
- Exercice 3 : Curl allongé à la poulie basse
- Exercice 4 : Curl prise Pronation aux haltères



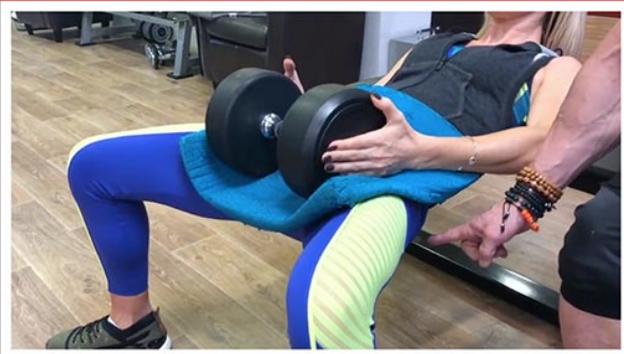
FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

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



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



HIP THRUST HALTÈRE TRAVAIL DES FESSIERS

Les bons conseils de Fred MOMPO pour des fessiers de rêve !

Retrouvez notre gamme premium sur WWW.URBANDIET.FR

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

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



Mindy Deal
www.minddeal.com



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION



© FITNESS-MAG.FR

SPRINT vs DÉVELOPPEMENT FESSIERS

■ Comme vous le savez, un joli galbe fessier est important, voir primordial dans la catégorie Bikini. Vous allez me dire, qu'est-ce que ça à voir le Bikini et le Sprint ??

Dans un numéro précédent, nous avons évoqué le fait que le grand fessier est le muscle le plus puissant du corps et afin de le solliciter et le développer de façon optimale, il est important de le travailler sous « tous ses angles » c'est-à-dire varier les exercices, les charges mais aussi les techniques.

Il s'avère que lorsque le fessier est sollicité de manière explosive et intense, il réagira de façon optimale car il est basé sur la puissance, une fonction naturelle et originelle de ce muscle. Tout ce qui sollicite le muscle, dans son étirement maximal et en un laps de temps réduit, est très efficace pour arrondir le fessier.

Est-ce que vous visualisez les fessiers des sprinteuses... On s'est compris :)



Alors... je ne vous dis pas qu'il faut remplacer vos entraînements de musculation par des séances spécifiques de sprinteurs mais que d'intégrer dans votre programme d'entraînement de musculation, les exercices suivants peut s'avérer très intéressant dans le développement de

vos fessiers. J'ai moi-même eu l'opportunité de faire quelques séances avec Serge Dessel et j'ai pu constater une tonification des membres inférieurs, on continue ...



COMMENT FAIRE ?



Je vous propose une façon d'intégrer ce type de séance dans votre semaine d'entraînement.

1. WORK OUT

Commencer par vous échauffer 10 min en courant tranquillement.

Ensuite faites 2 séries de pas chassés sur environ 50 mètres aller/retour – 2 min de repos entre chaque série

Repos 3 minutes

Ensuite enchaînez avec 4 séries de foulées bondissantes, environ 10 foulées – 2 min de repos entre chaque série (votre jambe arrière doit être tendue)

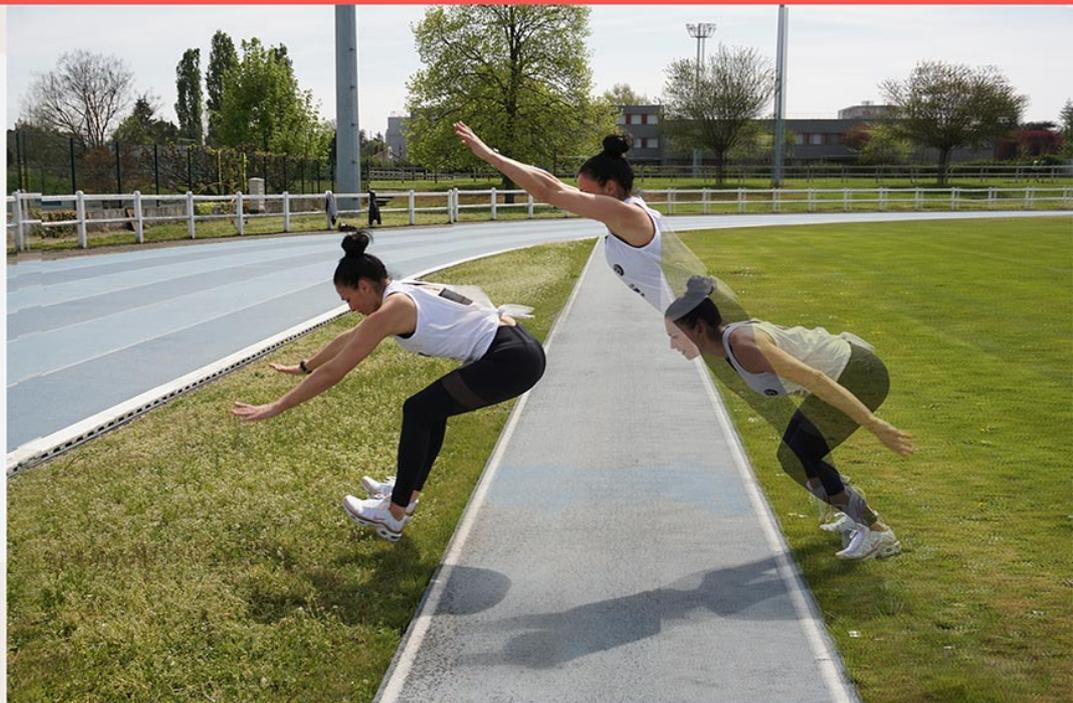


3 minutes de repos

Ensuite enchainés avec 4 séries de sauts « grenouille », environ 6 à 8 sauts

2 min de repos entre chaque série

(vos jambes doivent être tendues dans l'extension)



3 minutes de repos

Finissez avec 4 sprints sur 50 mètres environ – 2 min de repos entre chaque série

Fréquence : 2 séances par semaine

Petits Conseils :

- Choisir une tenue et des chaussures adaptées
- Penser à vous hydrater

Merci à Serge Dessel pour ces séances et Merci à Emmanuel Biron pour avoir pris les photos de cette séance, photo prise au Stade Pierre Duboeuf de Bron.



NATHALIE MUR

1ère IFBB PRO Bikini Française
 Session Posing Bikini sur RDV ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
 Team Eric Favre Sport



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP2S



CARDIO MACS7

■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7[®]

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7

TRAVAIL DU GAINAGE SANS MATERIEL

Nous avons vu précédemment que les cardios MACS7 pouvaient s'exécuter avec différents thèmes comme Membres Supérieurs / Gainage / Membres Inférieurs

Ces circuits sont accompagnés de petits matériels comme des marques au sol, medecin ball, élastiques, bodyblade, swiss ball, haltères, ...

Ce circuit MACS7 Cardio du jour est sans matériel, une idée de training réutilisable partout qui nécessite peu d'espace.

Une séance complète avec renforcement musculaire, gainage et des exercices qui mettront à l'épreuve votre système cardio-respiratoire !

THEME DU MOIS EN VIDEO

La séquence présentée a pour thème l'entraînement cardio et le gainage, circuit sans matériel.

CLIQUEZ POUR REGARDER



PETITS CONSEILS POUR EXECUTER CE CIRCUIT :

Commencez par un circuit continu avec 20 secondes par exercice puis amusez-vous à augmenter votre temps d'effort et/ou à insérer des accélérations pendant vos exercices.

Pensez à faire attention à vos postures en accélérant les mouvements. A vous de jouer !

Petit à petit, en fonction de vos progrès, vous constaterez que les difficultés s'estompent et vous vous sentirez capable d'exécuter votre séance telle qu'elle vous est présentée dans cette vidéo.



EXERCICES :

- 1 - JUMPING JACK / 20 À 40 SEC**
- 2- PUSH UP DIAMOND / 20 À 40 SEC**
- 3- CROSS OVER / 20 À 40 SEC**
- 4- TWO IN TWO OUT / 20 À 40 SEC**
- 5- GHOST TRACTION / 20 À 40 SEC**
- 6- RUSSIAN TWIST / 20 À 40 SEC**
- 7- TUCK JUMP / 20 À 40 SEC**

REPOS -> 1 à 3 min entre chaque circuit (selon le niveau)
Ensemble du **CIRCUIT A**
REALISER 3 - 6 fois



MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT CO-FONDÉ PAR RENÉ MÊME (PRÉPARATEUR PHYSIQUE) ET ERIC FAVRE (FONDATEUR DU GROUPE ERIC FAVRE)

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR ANABOLIC CARDIO SCULPTING NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

- **Cardio** du 18 au 21 septembre 2019
- **Muscu** du 3 au 6 octobre 2019

Infos et inscription sur www.ep2s.org - info@ep2s.org

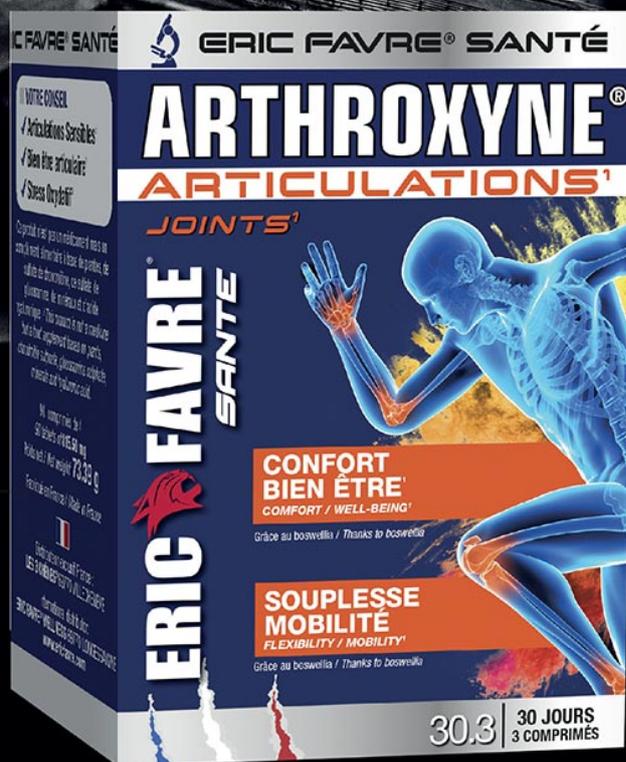


NATHALIE MUR

Coordinatrice MACS7
Présidente de l'Association EP2S

SENTEZ LA DIFFÉRENCE !

PLUS RIEN NE VOUS ARRÊTERA !



Découvrez la gamme **ERIC FAVRE® SPORT** en salles de sport, magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

www.ericfavre.com

Suivez-nous



ERIC FAVRE®
SANTÉ