

FITNESS MAG®

EDITION N°81 / 02-2020

INTERVIEW

BRANDON
MR OLYMPIA 2019
CURRY

Photo crédit @charleslowthian

DOSSIERS:

MUSCULATION
AUX ELASTIQUES

MONODIÈTE
EN MUSCULATION ?

QU'EST-CE
QUE LE
RÉGIME
CÉTOGÈNE ?

LA PHYTOTHÉRAPIE
DU SPORTIF

COMMENT
CHOISIR SA
PROTEINE ?

L'APIGÉNINE
L'ANABOLISANT
NATUREL
DU PERSIL

Interviews
RODRIGUE
CHESNIER
CHRISTINE
PHAM

20 CONSEILS
pour rééquilibrer
VOTRE ORGANISME

LA RÉCUPÉRATION :
LA PHASE
ESSENTIELLE



ENTRAÎNEMENT
MACS 7
TRAINING
SPÉCIFIQUE
EXPLOSIVITÉ!



LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES



28%
PROTEINES¹

**IDEAL
REGIME
CETOGENE**
FAIBLE EN SUCRE

**RICHE EN
FIBRES**



SANS
SUCRES
AJOUTÉS



SANS
HUILE DE PALME



SANS
SEL



VEGAN



J'ACHÈTE >

10% DE REMISE*
CODE PROMO : **FITMAG10**

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



FRED MOMPO
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



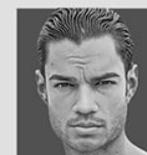
CHRISTOPHE CORION
Reporter



BERNARD DATO
Ecrivain



SEBASTIEN LARGE
Acteur
Athlète / Top modèle
coach sportif



JULIEN QUAGLIERINI
Coach sportif
IFBB PRO



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



JUANITO H-CIORDIA
Coach sportif
Blogueur



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
& Physiologie



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY SHAREFITNESS
Blogueur



THÉO FITNESSMITH
Coach sportif
Blogueur



DÉBORAH DONNIER
Interviewer
Fondatrice
Prévention santé



WILL JANSSENS
Exercice physiologist
personal trainer



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



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



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



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Médecine



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scénique



ALESSANDRO MAESTRONI
Étudiant en
ostéopathie
Coach sportif



IVAN MY FITWORLD
Étudiant en médecine
Youtuber Musculation



ROULAM BOUIDIDA
Journaliste
Photographe
vidéaste



NATHALIE MUR
IFBB PRO
BIKINI



ANISSA ZEKKOUTI
Naturopathe, sophrologue
& coach nutrition
micronutrition sportive



VICTORIA POLLASTRI
Préparatrice Physique
spécialisée en Prophylaxie
et Réathlétisation

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, 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, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï

© 2019 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION

PRESTIGIOUS NUTRITION
BY PATRICK OSTOIAN

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK /PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM /@PRESTIGIOUS NUTRITION

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#81
FM



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique

Novacom / Lng informatique

Création graphique

Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

Marc Vouillot - Fred Mompou - David Andrieu - Christophe Corion - Véronique Ducos - Erwann Menthéour - Julien Quaglierini - Hervé Costa - Juanito Cordia - Jean-françois Nicolai - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - 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 - Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri

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, Laetitia 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.



BRANDON CURRY

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG



contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS - MAG . FR



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



Mes chers lecteurs(trices),

POUR PROGRESSER , POUR DURER ? IL N'Y A PAS DE SECRETS !! AVANT-TOUT, MÉFIEZ-VOUS DES VENDEURS DE RÊVES ET DÉTENTEURS DE "SECRETS ULTIMES" !

Que vous soyez très jeune, jeune, mur et ... pas encore bon pour la casse, ces quelques lignes vous parlent ou vous parleront.

- 1) Pour faire de « vieux os », évitez toutes conduites addictives et à risque (alcool, cigarettes, drogues.. diverses...)
- 2) Gardez un cercle familial et amical soudé.
- 3) Travaillez pour vivre et non « vivre pour travailler » (si vous le pouvez, choisissez un métier dans lequel vous pouvez évoluer autant intellectuellement que financièrement et dans lequel vous vous épanouissez par dessus-tout.)
- 4) Manger sainement par plaisir et en tant que mode de vie et non comme « régime à la mode occasionnel » pour compenser votre mal être dont la cause est souvent liée.
- 5) Pratiquez une activité physique régulière, notamment la culture physique pour le renforcement musculaire et la stimulation hormonale. Associez-y une pratique « aérobie » pour entretenir une bonne santé cardio vasculaire.
- 6) Essayez-vous à la sophrologie, méditation, Yoga... afin de gérer au mieux toutes les formes de stress qui pourraient vous gagner.

MAINTENANT, SAVOUREZ CHAQUE JOURNÉE COMME SI C'ÉTAIT LA DERNIÈRE... ET DEMAIN ?... RECOMMENCEZ !.

Eric RALLO Giudicelli

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN

28g de protéines
par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame



Native Whey Isolate



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com

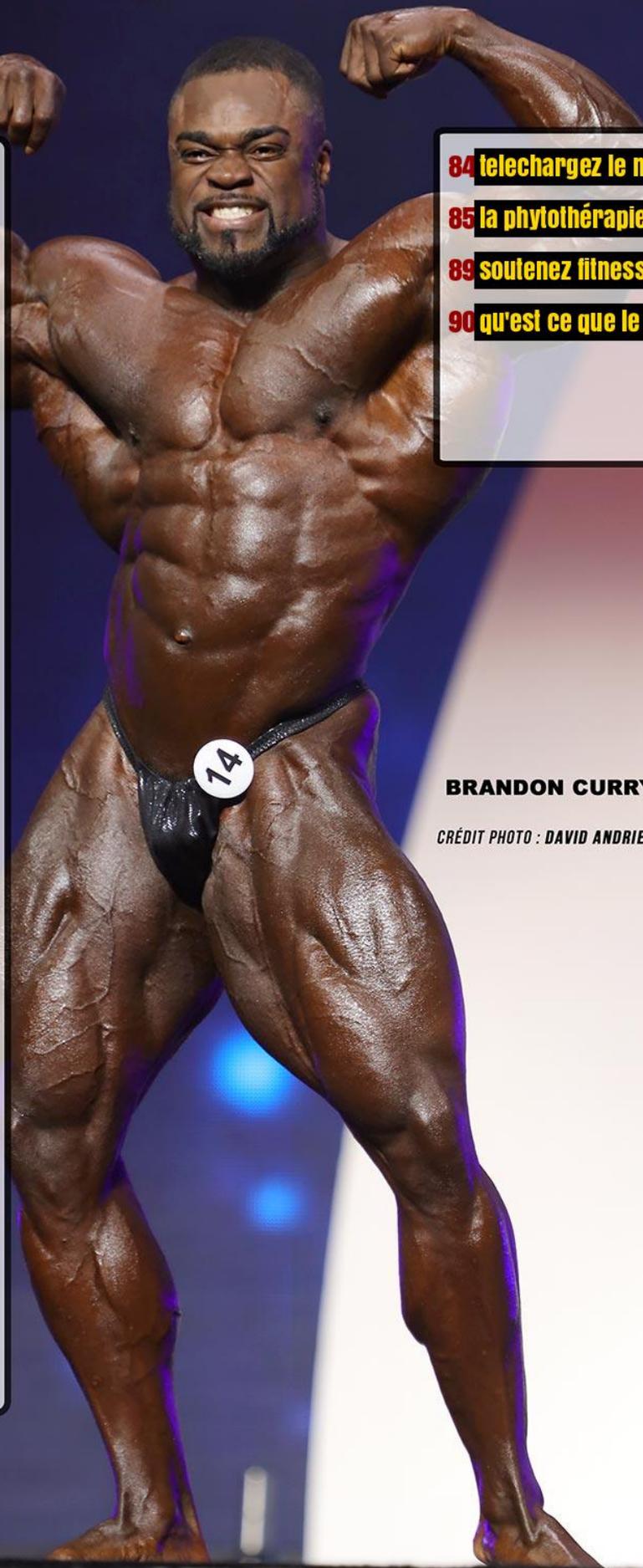
SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

- 3** **equipe fitness mag**
- 5** **preface**
- 6** **sommaire**
- 7** **la récupération phase essentielle**
- 10** **brandon curry mr olympia 2019**
- 19** **acidification du corps**
- 23** **comment choisir sa protéine**
- 27** **musculation et petit déjeuner**
- 32** **christine pham**
- 38** **le bilan du fitgame fr**
- 39** **squat et écartement des pieds**
- 40** **programme pectoraux**
- 41** **coaching scénique**
- 46** **corps soufflant et suant**
- 49** **cardio macs7**
- 53** **musculation aux élastiques**
- 57** **rodrigue chesnier**
- 63** **physique du mois**
- 64** **old school physiques**
- 65** **l'apigénine**
- 70** **monodiète en musculation**
- 76** **comment rester en bonne santé ?**
- 78** **recette fitness**
- 79** **optimiser son sommeil**

- 84** **telechargez le magazine**
- 85** **la phytothérapie du sportif**
- 89** **soutenez fitness mag sur lipce**
- 90** **qu'est ce que le régime célogène**



BRANDON CURRY 

CRÉDIT PHOTO : DAVID ANDRIEU 

ZOOM

SUPPLÉMENTATION

LA RÉCUPÉRATION PHASE ESSENTIELLE

Extrait de Sport & Santé Magazine avec leur aimable collaboration

Partie intégrante de l'effort, la récupération est propice à la régénération des tissus, à l'élimination des déchets, et au renouvellement des réserves.

Elle conditionne la mise en place d'une diététique adaptée qui s'articule en deux phases : la collation de récupération, suivie du repas de récupération.



WWW.ERICFAVRE.COM

1 - IMMÉDIATE : LA COLLATION DE RÉCUPÉRATION

Afin de profiter de la fenêtre métabolique, la collation de récupération doit se faire rapidement après l'arrêt de l'exercice (30 minutes maximum).



Pour être optimale, elle doit assurer un apport en :

1. Eau afin de réhydrater l'organisme et compenser les pertes dues à la transpiration, la thermorégulation et la respiration ;

2. Micronutriments (en particulier sodium et potassium) sous forme désacidifiante (citrates et/ou bicarbonates) pour la restauration du stock minéral et le retour à l'équilibre acidobasique ;

3. Glucides . index glycémiques moyens à élevés (maltodextrine, glucose et fructose ...) afin de reconstituer les réserves en glycogène (musculaire et hépatique) ;

4. Protéines avec une bonne composition en acides aminés ramifiés (BCAA : leucine, valine, isoleucine), méthionine et glutamine dans le but de profiter de la période d'anabolisme pour réparer les fibres musculaires lésées.



La prise conjointe de protéines et de glucides, stimulant la sécrétion d'insuline, est un axe de stratégie nutritionnelle primordial car elle permet d'augmenter la vitesse et le niveau de glycogène synthétisé ainsi que la réduction des effets de l'anabolisme musculaire.

2 - À DISTANCE : LE REPAS DE RÉCUPÉRATION

Le repas de récupération doit être à dominante végétarienne avec des aliments glucidiques et alcalinisants tels que les pommes de terre, le riz ou encore les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) qui sont essentiels pour poursuivre la resynthèse de glycogène.

Intégrer systématiquement des légumes (crus voire cuits à la vapeur de préférence) et des fruits frais ou secs (raisins, figues, dattes).

A l'inverse, éviter la consommation excessive de

viande rouge très acidifiante et préférer la consommation d'œufs, de poisson ou volaille (dinde) ainsi que les protéines végétales (tofu, seitan...).

Veiller à consommer des graisses crues de qualité (huile de colza, de lin, ou de noix...) ou des graines oléagineuses (noisettes, noix...) pour l'apport en acides gras polyinsaturés.

Il est également important de continuer à s'hydrater fréquemment.

EXEMPLE DE COLLATIONS DE RÉCUPÉRATION



- **BOISSON DE RÉCUPÉRATION**
BCAA 8:1:1 ou BCAA Myoprogen
Existe aussi en comprimés avec les BCAA 3200 VEGAN ou BCAA 10:1:1

- **BARRES DE RÉCUPÉRATION**
Need's Crunchy

- **PROTÉINES EN POUDRE**
Pure 100% Iso Whey ou Iso Zero (image)
+ JUS DE FRUIT DILUÉ (1/2 jus et 1/2 eau) ou une COMPOTE DE FRUITS





CHRISTOPHE
CORION
Reporter



MR OLYMPIA 2019

BRANDON CURRY

INTERVIEW EXCLUSIVE

Interview : Christophe CORION |
Photos crédit @charleslowthian
@dunavolgyi_photography
@davandrieu
& Photothèque BRANDON CURRY

C'EST UNE INTERVIEW UNIQUE QUE J'AI EU LA CHANCE DE RÉALISER !

BRANDON CURRY a été couronné le **15e Monsieur Olympia** de l'histoire en septembre dernier. Vainqueur de l'Arnold Classic en mars, Brandon est devenu le favori logique de la compétition en l'absence de Phil Heath, Shawn Rhoden et Kai Greene.

Au sommet de son art, le nouveau roi du bodybuilding mondial a accepté avec grand plaisir de revenir sur sa victoire, ses objectifs et sa préparation.

NB : Dans un premier temps, je tenais à remercier et à associer à l'interview, mon ami **Eric Cagnard** qui par sa gentillesse et sa disponibilité m'a permis d'entrer en contact avec Brandon.
Un grand merci à Eric sans qui rien n'aurait été possible.



Photo crédit @charleslowthian

CHRISTOPHE CORION : BONJOUR BRANDON, TOUTES NOS FÉLICITATIONS POUR TA VICTOIRE À MR OLYMPIA 2019 QUELQUES SEMAINES APRÈS TON SACRE, COMMENT VAS-TU ?

BRANDON CURRY : Bonjour aux lecteurs de Fitness Mag, je voulais remercier Eric pour cette interview après avoir fait la couverture il y a quelques mois.
Je vais très bien malgré la fatigue et le stress du concours. Je suis un peu dépassé malgré toutes ces nouvelles opportunités, ce n'est que du positif de toutes les façons.

BRANDON MR OLYMPIA 2019 CURRY



© FITNESS-MAG.FR

Photo crédit @charleslowthian

Photo crédit @davandrieu

CHRISTOPHE CORION : CETTE ANNÉE, LA COMPÉTITION ÉTAIT OUVERTE CAR HORMIS DEXTER JACKSON (MR OLYMPIA 2008) PERSONNE N' AVAIT REMPORTÉ LE TITRE SUPRÊME. SELON TOI QUI ÉTAIT LE FAVORI ?

BRANDON CURRY : J'étais le favori parce que j'avais battu la plupart des athlètes qui étaient sur scène. J'étais très confiant car je m'étais amélioré à chaque compétition.



Photo crédit @davandrieu



C.C : COMMENT S'EST DÉROULÉE TA COMPÉTITION ?

BRANDON CURRY : Elle s'est très bien déroulée puisque j'ai remporté le titre. Ce fut une expérience positive malgré la forte concurrence sur scène.



Photo crédit @charleslowthian

BRANDON MR OLYMPIA 2019 CURRY

CHRISTOPHE CORION : A QUEL MOMENT AS TU COMPRIS QUE TU SERAIS DANS LE TOP 3 ? QUEL EST L 'ADVERSAIRE QUI A ÉTÉ LE PLUS DANGEREUX POUR TOI ?

BRANDON CURRY : Je savais que je serais parmi les trois premiers avant d'entrer dans le concours. Mes principaux adversaires étaient **William Bonac** et **Hadi Choopan**.



C.C : MENTALEMENT, TU TE SENS COMMENT AVANT L 'ANNONCE DU VAINQUEUR ?

BRANDON CURRY : Je me demandais combien de temps Bob (Bob Cicherillo) allait prendre avant de dire mon nom, mais j'essayais de rester détendu à ce moment là.

Photos crédit @davandrieu



C.C. : CETTE ANNÉE 2019 A ÉTÉ PARFAITE POUR TOI AVEC UNE VICTOIRE À L'ARNOLD CLASSIC ET MR OLYMPIA, QUELS SERONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ?

BRANDON CURRY : Tout simplement, j'aimerais remporter un autre titre de Mr Olympia.



BRANDON MR OLYMPIA 2019 CURRY

CHRISTOPHE CORION : EN 2020, QUE PENSERAI TU D'UN MR OLYMPIA AVEC PHIL HEATH, SHAWN RHODEN, TOI ET POURQUOI PAS UN RETOUR EN COMPÉTITION DE KAI GREENE ?

BRANDON CURRY : Si ces gars-là concouraient de nouveau, ce serait un Olympia fantastique. Kai n'a pas concouru depuis 4 ans. Est ce que vous connaissez un autre bodybuilder qui a pris 4 ans de congés et qui est retourné sur scène et a remporté la victoire ? Mais c'est vrai que cela serait super intéressant, cela donnerait lieu à une sacré bataille.

C.C : QUAND ON SAIT QUE DES CHAMPIONS COMME ARNOLD, LEE HANEY, RONNIE COLEMAN ONT REMPORTÉ 23 TITRES, QUE REPRÉSENTE POUR TOI UNE VICTOIRE À OLYMPIA ? UN RÊVE QUI S'EST RÉALISÉ ?

BRANDON CURRY : Etre dans n'importe quelle liste avec ces gars-là est un honneur. Mais c'est vrai que figurer au palmarès avec de tels culturistes est un immense honneur pour moi.

Photo crédit
@dunavolgyi_photography 

SCITEC
NUTRITION

NUMBER
1

Photo crédit: @dunavolygl_photography

CHRISTOPHE CORION :
MAINTENANT QUE TU ES LE ROI
DES BODYBUILDERS QUEL
MESSAGE VOUDRAIS TU
ENVOYER AU PUBLIC ?

BRANDON CURRY :
Lorsque vous trouvez
votre chemin afin
d'accomplir votre but,
alors il est temps de se
battre pour réussir
avec toute la foi que
vous pouvez
rassembler.
Le travail acharné,
la discipline, le
sacrifice et le
dévouement sont des
exigences pour tout
ce qui vaut la peine



PRÉPARATION / NUTRITION

C.C. : A QUELLE DATE AS-TU
COMMENCÉ TA
PRÉPARATION ?

BRANDON CURRY :
J'ai commencé la
préparation il y a un
an environ. La phase de
« sèche » a duré
entre 8 à 12
semaines

C.C. : PAR RAPPORT À LA
SAISON DERNIÈRE QUE
DÉSIRAIS TU AMÉLIORER SUR
TON PHYSIQUE ?

BRANDON CURRY : Je
veux apporter plus
de masse de qualité
et une meilleure
condition

C.C. : QUEL A ÉTÉ TON
PROGRAMME D
'ENTRAÎNEMENT (TOUJOURS
DU LOURD OU MIX DE
TECHNIQUES POUR CHOQUER
LES MUSCLES)

BRANDON CURRY :
J'ai juste fait ce que
mon entraîneur me
demandait de faire et
cela au jour le jour.
Mes entraînements
étaient très durs et il y
avait beaucoup de
volume.

C.C. : AU NIVEAU NUTRITION
QUEL ÉTAIT TON PLAN ?

BRANDON CURRY : Il
s'agit d'informations
confidentielles et je n'ai
pas la permission de
donner les programmes
de mon entraîneur au
public.

« **LE TRAVAIL ACHARNÉ,
LA DISCIPLINE, LE SACRIFICE
ET LE DÉVOUEMENT SONT DES
EXIGENCES POUR TOUT CE
QUI VAUT LA PEINE
D'ÊTRE ACCOMPLI** »

C.C. : COMBIEN DE SÉANCES DE CARDIO
FAISAIS TU PAR JOUR OU PAR SEMAINE ?

BRANDON CURRY :
Une ou deux selon l'endroit où nous
étions en préparation.

C.C. : AS-TU DES PERSONNES QUE TU VOUDRAIS
REMERCIER ET ASSOCIER À TA VICTOIRE ?

BRANDON CURRY : Bader Boodai,
Abdullah Alotaibi, Brandy Leaver (ma
femme), Scitec Nutrition, Eat Smart,
Munch Meals, Nutrition Factory,
Oxygen Gym, Gorilla Wear, Schiek, and
God all mighty

CHRISTOPHE CORION

SCITEC NUTRITION®



ERIC CAGNARD 
TEAM SCITEC NUTRITION

ERIC CAGNARD : JUSTE APRÈS L'ARRÊT DE TON CONTRAT AVEC BSN, TA CARRIÈRE SEMBLAIT CALME PUIS TU SIGNES CHEZ SCITEC NUTRITION ET TU REVIENS SOUS LA LUMIÈRE PEUX TU PARLER DE CETTE PÉRIODE S'IL TE PLAÎT?

BRANDON CURRY : Je n'étais pas sous contrat pendant un an mais j'ai participé à l'Arnold en 2014 et nous avons fait la promotion du concours NPC Music City Muscle. Nous avons également commencé notre ligne de Tshirt Physique Empire cette année-là aussi. C'était un peu difficile de ne pas avoir un sponsor pour soutenir ma carrière professionnelle. Mentalement, je suis resté pro malgré toutes les fausses promesses que l'on m'avait faites.



ERIC CAGNARD : CETTE ANNÉE, TU AS REMPORTE LES DEUX CONCOURS DE CULTURISME LES PLUS PRESTIGIEUX : L'ARNOLD CLASSIC USA 2019 ET LE MONSIEUR OLYMPIA 2019... QU'EST-CE QUI EST POUR VOUS ENTRE LES DEUX PLUS IMPORTANTS?

BRANDON CURRY : Le titre de Mr Olympia est le plus prestigieux que vous pouvez détenir et l'Arnold Classic est le second.

➔ SUIVEZ BRANDON CURRY SUR INSTAGRAM @BRANDON_CURRY



SCITEC NUTRITION®



BRANDON CURRY
MR. OLYMPIA 2019





Les compléments recommandés par Brandon Curry

Regardez de près les suppléments favoris qu'utilise Brandon Curry durant une préparation à une compétition.

En cas de régime de compétition strict, un apport en vitamines, minéraux et acides gras est primordial. Un déficit en vitamines/ minéraux entraîne faiblesse, léthargie, fatigue nerveuse et musculaire et dans les pires cas peut vous rendre malade. Avec cette donnée à l'esprit, il est donc vital d'inclure une bonne formule vitamines/minéraux dans votre supplémentation. Le choix de Brandon Curry se porte sur le **Multi Pro Plus** qui est une formule de haute qualité avec 30 ingrédients actifs hautement dosés pour couvrir les besoins des athlètes qui s'entraînent intensément.

Afin de maintenir son énorme masse musculaire Brandon se doit de consommer beaucoup de protéines quotidiennement. Il ne peut couvrir ses besoins en protéines en consommant des aliments solides (comme par exemple de la viande). Il supplémente donc son apport avec une de nos plus pures protéines, la **100% Whey Protein Isolate**.

Cette formule d'absorption très rapide, sans sucres and sans graisses contient de l'isolat et de l'hydrolysate de whey qui est idéal après l'entraînement mais il est également recommandé d'en boire un shaker au réveil afin de lancer la synthèse protéique après le "jeun" de la nuit.

Les entraînements d'un niveau avancé et notamment au niveau professionnel requiert l'utilisation d'une formule à base d'acides aminés avant et durant l'entraînement. Le choix de Brandon Curry se porte sur l' **Amino Charge** qui apporte non seulement les 9 acides aminés essentiels (dont les acides aminés branchés BCAA à hautes doses) mais également des boosters de l'oxyde nitrique et des composants qui apportent de l'énergie. Il est très important de prendre suffisamment de BCAA lorsque l'on est en déficit calorique.

Durant une préparation à une compétition lorsque son niveau d'énergie physique et mentale est bas, Brandon utilise toujours la forme la plus avancée et à haute efficacité, la forme acétylée de la L carnitine, l'acetyl L carnitine qui est l'ingrédient actif de l'**Hyper Carnitine**.



ERIC RALLO

CEO Founder Fitness Mag
Conseiller bien-être & longévité
En formation de Naturopathie



Bien-être & longévité



ACIDIFICATION DU CORPS

20 CONSEILS

pour rééquilibrer LE TERRAIN

Peu d'entre nous avons réellement conscience de la chance de posséder cet incroyable véhicule qui nous est confié depuis notre première bouffée d'oxygène jusqu'à notre dernier souffle de vie.

Une "machine" d'une infinie précision capable d'autoguérison, d'autoréparation qui tente de fonctionner à la perfection pour nous porter le plus loin possible sur le chemin de la vie, tout en faisant face à notre inconscience et notre ingratitude. Notre ignorance des règles élémentaires en terme d'hygiène de vie épuise notre organisme durant de nombreuses décennies jusqu'à ce qu'il déclare... forfait !



Le sport dans un cadre addictif est un facteur aggravant de l'acidification de l'organisme



C'est souvent vers la quarantaine / cinquantaine que l'on entend parler de stress oxydatif et plus précisément de l'équilibre acido-basique.

En effet notre mode de vie actuel à tendance à nous acidifier et c'est pour cette raison qu'il est capital et bien souvent vital d'apprendre quelques règles élémentaires d'hygiène de vie et ce que sont les radicaux libres, l'équilibre acido-basique, les aliments alcalinisants et acidifiants ainsi que la nutrition en général avant qu'il ne soit trop tard.

En effet, à notre insu et face à notre quotidien de plus en plus menaçant (rythme de vie effréné, mauvaise alimentation, perturbateur endocrinien, pesticides, sédentarité, pollution de l'air, de l'eau, ...) notre corps encaisse et se défend tant bien que mal en modulant ses réactions métaboliques et physiologiques à travers un processus aussi vital que nécessaire à la vie : **l'homéostasie** = *Tout organisme, laissé à lui-même en l'absence de perturbations, revient spontanément à l'état d'équilibre, au travers d'une série de processus régulateurs.*

Le corps met chaque jours à notre insu et malgré nous, tout en œuvre pour tamponner nos actes acidifiants et tenter de rééquilibrer le terrain.

Loin de moi l'idée d'imposer quoi que ce soit car il est hors de question de vous proposer un style de vie particulier ou un régime quelconque car malgré ma bonne volonté tout ce que je proposerai ne peut convenir à tout le monde et chaque conseil doit être fortement individualisé.

Pourtant il existe quelques règles d'hygiène de base et quelques conseils que tout un chacun peut appliquer pour essayer de rééquilibrer le terrain et diminuer l'acidité de son organisme.

20 CONSEILS pour rééquilibrer LE TERRAIN



- 1) Apprenez à mieux respirer plus profondément et moins vite (pratiquez des exercices de cohérence cardiaque pour y parvenir).
- 2) Mangez sainement
- 3) Faites du sport, bougez-vous et transpirez pour éliminer !
- 4) Managez votre stress, et n'entretenez pas de ressentiments (haine, colère, jalousie...)
- 5) Relaxez-vous, fuyez le bruit et recherchez le calme profond.
- 6) Prenez soin de votre microbiote (flore intestinale) .

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

**1er mois
29,90€***

**“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”**



*voir conditions à l'accueil

7) Buvez au minimum 1,5 à 2L d'eau par jour. (davantage si vous pratiquez une activité physique intense).

NDLR : Inutile de préciser de ne pas fumer et de limiter votre consommation d'alcool

8) Consommez davantage de protéines d'origine végétale (limitez celles d'origine animale)

9) Mangez moins de sel

10) Préférez les céréales complètes, riches en fibres.

11) Supprimez ou limitez votre consommation de lait de vache et de gluten.

12) Consommez de grandes quantités de fruits et légumes frais (de saison et direct producteurs)

13) Consommez des épices (Poivre, cannelle, curcuma, fénugrec, muscade...)

14) Evitez les plats préparés (beaucoup trop salés et saturés de conservateurs, colorants, exhausteurs de goût ...ect)

15) Buvez beaucoup de tisanes et infusions spéciales « équilibre acido-basique ».



16) Cuisinez à la vapeur douce pour conserver un maximum de micronutriments.

17) Prenez des bains aux huiles essentielles.

18) Faites-vous masser régulièrement.

19) Exposez-vous au soleil au moins 15 minutes par jours.

20) Contrôlez votre poids et mettez tout en oeuvre pour mincir en cas de surpoids.

Tout ceci n'est bien évidemment qu'une liste non exhaustive qu'il conviendra d'adapter au cas par cas (parfois avec un professionnel de santé)

Comme vous le constaterez, rien de compliqué, juste de la volonté pour être enfin acteur de sa propre santé !

Eric Rallo Giudicelli

**ACIDIFICATION
DU CORPS
20 CONSEILS
pour rééquilibrer
LE TERRAIN**



© FITNESS-MAG.FR



EAA's MAXX

Par dose:

- ✓ 5,6g d'acides aminés essentiels
- ✓ 3,3 de BCAA 2:1:1

400g par pot
Pommes verte
Agrume



BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



JUANITO
H-GIORDIA
Coach Sportif
Bloggueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LES PROTÉINES

CONSEILS POUR CHOISIR VOTRE PROTÉINE

1- LE MÉLANGE DE MATIÈRE PREMIÈRE

Chaque marque est libre de mettre le nom qu'elle souhaite sur son produit.

Il n'y a pas de réglementation particulière.

Par conséquent, il est indispensable de bien LIRE les INGRÉDIENTS afin de ne pas être TROMPÉ.

Attention: Si il ne s'agit pas d'une protéine entièrement composée de Lactoserum Hydrolysé, le ratio est rarement notifié.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

2- CONCENTRÉ OU ISOLAT DE WHEY HYDROLYSÉE ?

Le processus d'Hydrolysatation peut se faire aussi bien sur un Concentré de Lactosérum que sur un Isolat.

Par conséquent, si vous êtes habitué à consommer de l'isolat de whey, vérifiez qu'il s'agit bien d'une Hydrolysatation faite à partir d'un isolat de LACTOSÉRUM. .

3- L'ORIGINE DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

Le processus d'hydrolysatation peut se faire sur du Lactosérum issu de l'industrie Fromager, Laitier (Dénaturé) ou Native (Non Dénaturé). Outre le fait qu'une protéine soit Hydrolysée, le plus important reste L'ORIGINE de la matière première (Traçabilité).

LES PROTÉINES



4- LE DEGRÉ D'HYDROLYSE

L'une des différences entre les hydrolysats, c'est leur degré d'hydrolyse, c'est à dire le niveau de découpage. Il n'y a pas de minimum exigé pour l'appellation.

Pour rappel, les Protéines sont un Assemblage d'un ou plusieurs PolyPeptides.

Les Peptides sont des chaînes d'Acides Aminés reliés entre eux par des liaisons Peptidiques. L'Hydrolysatation va engendrer la cassure des liaisons Peptidiques entre les différents Acides Aminés

Les chaînes de Protéines

sont cassées par un procédé enzymatique pour libérer les Acides Aminés dont elles sont constituées principalement des Di et Tri PEPTIDES "Pré digérées"

EN EFFET, L'HYDROLYSATATION FACILITE LE TRAVAIL DU SYSTÈME DIGESTIF DE L'ORGANISME.



JUANITO COACHING

Musculation - Nutrition - Motivation



LA PROTÉINE DÉFINITION EXTRÊME !

L'encas minceur¹ pour sculpter les abdos²

Low carb - Faible teneur en sucres - ¹Le thé vert stimule l'oxydation des graisses - ²Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.
*Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.

24G DE PROTÉINES



SEULEMENT
116
KCAL

LOW CARB
1,4g
DE SUCRES

L-CARNITINE • CHROME • THÉ VERT



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE*
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com

Suivez-nous



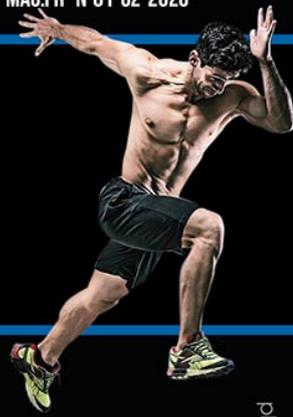


DAVID COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring

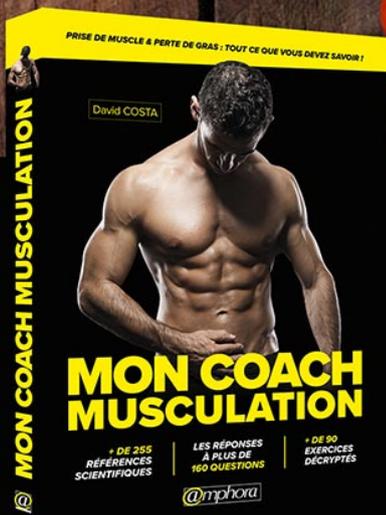
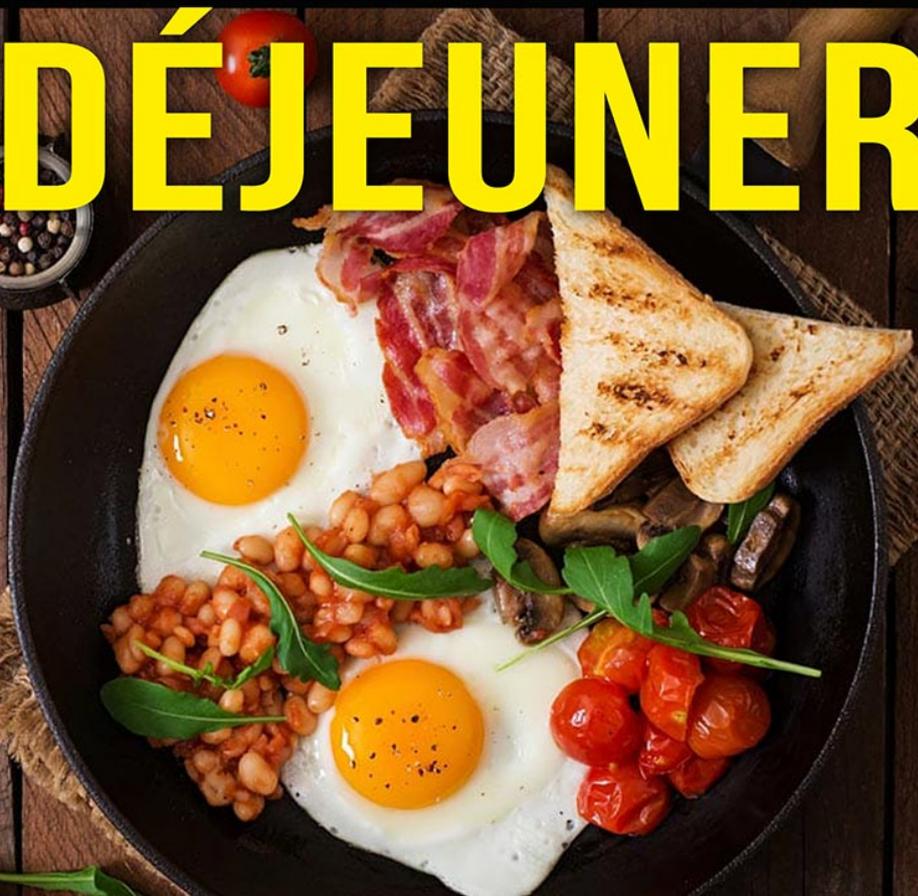


photos david costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

MUSCULATION &

PETIT DÉJEUNER

➔ **JE M'ENTRAÎNE TÔT LE MATIN, DOIS-JE PETIT DÉJEUNER AVANT OU APRES MA SEANCE ?**



VOUS ÊTES NOMBREUX ET NOMBREUSES À VOUS ENTRAÎNER LE TÔT MATIN AFIN D'ÊTRE LIBRE ENSUITE POUR VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL, VOUS OCCUPER DE VOS ENFANTS, ETC. En faisant votre sport tôt le matin, quel est le meilleur moment pour prendre son petit déjeuner ? Avant ? Après la séance ? Est-ce un problème de faire sa séance à jeun ? Si vous le prenez avant, que devez-vous consommer ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur le petit déjeuner à prendre quand vous faites du sport tôt le matin avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.

“ JE M'ENTRAÎNE TÔT LE MATIN, DOIS-JE FAIRE MA SÉANCE AVANT OU APRÈS LE PETIT DÉJEUNER ”



Faire son entraînement au réveil sans petit déjeuner signifie faire un entraînement à jeun de 6 à 8 heures environ (la durée de votre nuit de sommeil). La recherche montre que vous pouvez prendre du muscle **même avec des entraînements réalisés à jeun** tant que l'alimentation adoptée sur le reste de la journée couvre vos besoins (1). Cependant, il est prouvé qu'apporter des glucides pendant votre séance vous permet d'améliorer vos performances, de lutter contre **la dégradation musculaire** (2), de **limiter la hausse cortisol** (3) et d'obtenir un **meilleur développement musculaire** (3).

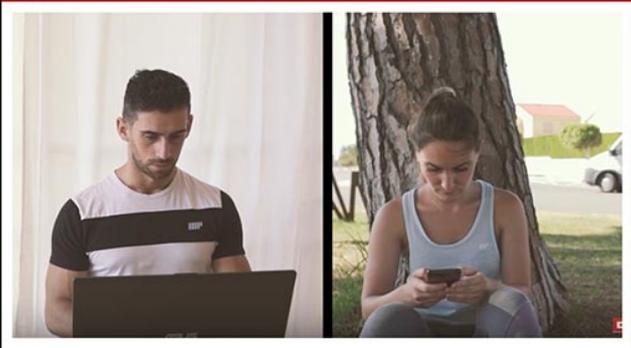
“ LE PETIT DÉJEUNER EST-IL INDISPENSABLE ”



SAUTER SON PETIT DÉJEUNER REVIENT À PROLONGER LA PÉRIODE DE JEUN DE VOTRE NUIT DE QUELQUES HEURES (JUSQU'À VOTRE PROCHAIN REPAS), AGRANDISSANT CELLE-CI À 10-12H CONTRE 6 À 8H LORSQUE VOUS PETIT DÉJEUNER. Et comme vu à la question précédente, cela ne représente pas un frein pour le développement musculaire (1). Faire cela nous rapproche du jeûne intermittent qui ne présente pas de résultats plus favorables qu'une alimentation classique dans le cas de la perte de graisse (4, 5). Ainsi, nous pouvons penser que la prise ou non du petit déjeuner n'a pas d'impact sur vos objectifs et votre santé.



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE



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

D'ailleurs, une étude sur des bodybuilders réalisant un jeun intermittent, et donc ne prenant pas de petit déjeuner, a montré des résultats identiques en terme de prise de muscle à ceux ayant une alimentation classique (6). Des études ont identifié l'absence de petit déjeuner comme néfaste pour votre santé avec l'augmentation des facteurs de risques (diabète, cholestérol, hausse de tension) de maladies cardio-vasculaires (7) et favorisant la prise de poids (8). D'autres études ont quant à elles montré que ne pas petit déjeuner peu avoir un impact positif sur la perte de poids (9, 10) grâce à la réduction de la satiété sur la journée, la réduction de la quantité de calories consommées et l'absence de prise de poids associées (11).

La réponse n'est donc pas fermée, je vous recommande de réaliser ou non un petit déjeuner adapté à vos envies et de réguler les calories sur le restant de votre journée.



1. (1) Trabelsi K et al. Effect of fed- versus fasted state resistance training during Ramadan on body composition and selected metabolic parameters in bodybuilders. *J Int Soc Sports Nutr.* 2013 Apr 25;10(1):23. doi: 10.1186/1550-2783-10-23.
2. (2) Beelen M et al. Performance enhancement by carbohydrate intake during sport: effects of carbohydrates during and after high-intensity exercise]. *Ned Tijdschr Geneesk.* 2015;159:A7465.
3. (3) Bird SP et al. Independent and combined effects of liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion on hormonal and muscular adaptations following resistance training in untrained men. *Eur J Appl Physiol.* 2006 May;97(2):225-38. Epub 2006 Mar 24.
4. (4) Seimon RV et al. Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials. *Mol Cell Endocrinol.* 2015 Dec 15;418 Pt 2:153-72. doi: 10.1016/j.mce.2015.09.014. Epub 2015 Sep
5. (5) Harvie MN et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes (Lond).* 2011 May;35(5):714-27. doi: 10.1038/ijo.2010.171. Epub 2010 Oct 5.
6. (6) Trabelsi K et al. Effect of fed- versus fasted state resistance training during Ramadan on body composition and selected metabolic parameters in bodybuilders. *J Int Soc Sports Nutr.* 2013 Apr 25;10(1):23. doi: 10.1186/1550-2783-10-23.
7. (7) Cahill LE et al. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. *Circulation.* 2013 Jul 23;128(4):337-43. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474.
8. (8) Van der Heijden AA et al. A prospective study of breakfast consumption and weight gain among U.S. men. *Obesity (Silver Spring).* 2007 Oct;15(10):2463-9.
9. (9) Mekary RA et al. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jan;99(1):212-3. doi: 10.3945/ajcn.113.077214.
10. (10) Schlundt DG et al. The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 1992 Mar;55(3):645-51.
11. (11) Mekary RA et al. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jan;99(1):212-3. doi: 10.3945/ajcn.113.077214.

LE PETIT DÉJ' MUSCLÉ

100% PLAISIR !

RICHE
EN PROTÉINES

RICHE
EN FIBRES

SOURCE
D'ÉNERGIE

FAIBLE
EN SUCRE



J'ACHÈTE >
10% DE REMISE
CODE PROMO : FITMAG10

1 La consommation de fibres d'avoine contribue au contrôle du poids du fait de son effet satiant. 2 Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. 3 Les glucides contribuent à augmenter les réserves de glycogène dans les muscles squelettiques. L'effet bénéfique est obtenu moyennant la consommation de glucides, toutes sources confondues, à une dose totale de 4 g par kg de poids corporel, par portions recommandées, dans les quatre heures précédant un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques, et pas plus tard que 6 heures après cet effort. Informations nutritionnelles pouvant varier selon les parfums.

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com

Suivez-nous   



DAVID
ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



CHRISTINE PHAM

Interview et photographies : David Andrieu
www.davidandrieu.com

« **LE BODYBUILDING EST UN CHOIX, UNE PASSION, UNE FAÇON DE VIVRE, ET NON UNE CONTRAINTE** »

SUIVANT LA TRAJECTOIRE DE BEAUCOUP D'ATHLÈTES FRANÇAIS QUI ONT QUITTÉ L'IFBB POUR REJOINDRE LES RANGS DE LA NPC IFBB PRO LEAGUE, CHRISTINE PHAM AVAIT UN RÊVE BIEN PRÉCIS EN TÊTE : PARTICIPER À OLYMPIA AMATEUR USA.

Et ce rêve, elle comptait bien le réaliser au plus vite, accompagnée par son coach **Arnaud Plaisant**, qui la suit depuis plusieurs années. C'est donc avec cet expert reconnu et de sa team que l'Alsacienne s'est envolée pour les Etats-Unis, au mois de septembre dernier. Afin de rendre ce séjour inoubliable, un « road trip » avait été organisé pour les athlètes. Au programme, la Californie, dont la célèbre Venice Beach, et Las Vegas avec comme sommet du voyage : Olympia 2019. Retour en images sur la formidable épopée de Christine Pham aux USA où vous découvrirez une athlète passionnée avec une incroyable personnalité.



CHRISTINE

EN BREF...

AGE : 34 ANS
TAILLE : 166 CM
POIDS : 54KG
VILLE DE RÉSIDENCE : Colmar (68)
PROFESSION : Conseillère en Assurance
COACH COMPÉTITION : Arnaud PLAISANT
COACH FITNESS MENTAL : Valérie ORSONI
SPONSOR : IO.Genix, Overtake, Gymnase Fitness Club

PALMARÈS

2019

16e à Olympia Amateur USA

2018

3e à la demi-finale France

IFBB

7e à la finale France IFBB

(bikini -166)

Une des images fortes de l'épopée de Christine Pham aux USA : la championne entourée de son coach et des athlètes de la Team Plaisant à Muscle Beach.



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

CHRISTINE PHAM : J'ai commencé la musculation lorsque je pratiquais l'escalade en club. Il me manquait de la force et de la résistance pour passer au niveau supérieur dans ce sport. Puis, au fur et à mesure, j'ai découvert une nouvelle passion : le bodybuilding.

D.A. : POURQUOI AS-TU CHOISI DE CONCOURIR DANS CETTE FÉDÉRATION ?

C.P. : J'ai choisi de rejoindre la NPC / IFBB Pro League pour me lancer un gros challenge : participer à Olympia Amateur USA. Cette compétition représente le rêve ultime pour un athlète dans notre discipline. Du point de vue du niveau et de l'organisation, on en prend pleins les yeux ! Les événements sont vraiment bien organisés dans cette fédération. Ce sont des spectacles exceptionnels qui mettent vraiment en valeur les compétiteurs.

Même si Christine « a ressenti un énorme stress » sur la célèbre scène d'Olympia Amateur USA à Las Vegas, « elle a osé aller au bout de ses peurs et de ses rêves », le 11 septembre dernier.



Christine (à droite) dans l'épreuve des comparaisons, au dernier Olympia Amateur USA.

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

CHRISTINE PHAM : Sans aucun doute Olympia Amateur USA à Las Vegas ! Même si j'ai ressenti un énorme stress pendant mon passage, cela reste la plus scène la plus prestigieuse. J'ai osé aller jusqu'au bout de mes peurs et de mes rêves. Je suis fière et heureuse de cela.

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

C.P. : Merci beaucoup pour ces compliments ! En fait, je n'ai pas de secret. Je m'entraîne 6 jours sur 7 et je fais attention à mon alimentation pendant la semaine. Mais le week-end, j'aime me faire plaisir. Sinon, je crois que je ne tiendrais pas sur le long terme.



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

CHRISTINE PHAM : Cela paraît difficile aux yeux de certains mais tout est une question d'organisation et de priorité. Le bodybuilding est un choix, une passion, une façon de vivre, et non une contrainte.

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

C.P. : C'est sûr qu'en travaillant avec des poids libres on recrute plus de fibres musculaires. Mais pour certains exercices, j'utilise des machines parce que j'ai trop peur de me blesser. Je préfère prendre un peu plus de temps pour progresser mais je tiens à me protéger. Je sais, c'est psychologique, mais on n'est jamais trop prudent !

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

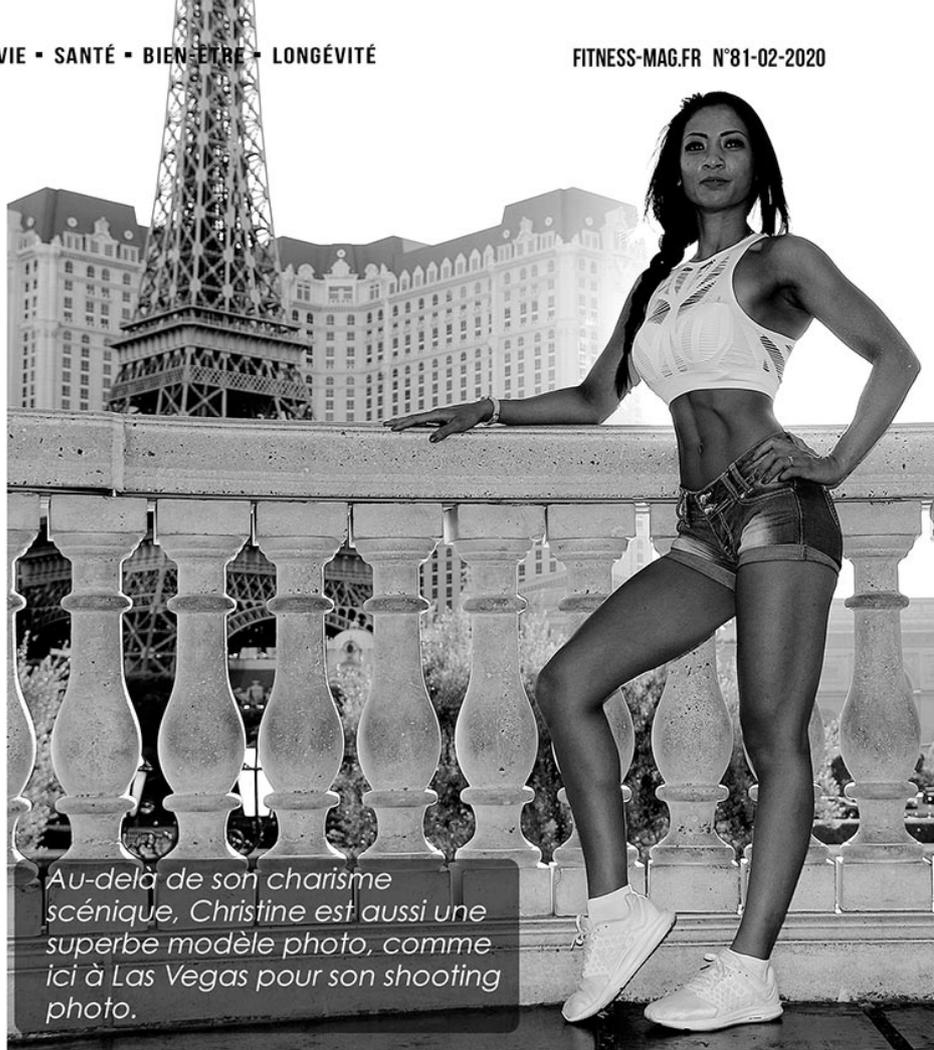
C.P. : Pour être sincère, je fais rarement du cardio. Seulement en phase de sèche. Mais en pratiquant la musculation de manière intense, le travail cardio se fait automatiquement !

D.A. : TOUJOURS SUR LE PLAN DE L'ENTRAÎNEMENT, QUELS SONT LES CONSEILS QUE TU POURRAIS DONNER À UN COMPÉTITEUR ?

C.P. : Cela dépend de l'objectif de chacun. Mais pour un compétiteur, il faut vraiment sortir de sa zone de confort pour évoluer physiquement. Il est également important de savoir se reposer et d'écouter son corps.



Christine Pham sait toujours bien s'entourer. Elle est ici avec **Arnaud Plaisant**, son coach compétitions, et **Valérie Orsoni**, son coach fitness mental.



Au-delà de son charisme scénique, Christine est aussi une superbe modèle photo, comme ici à Las Vegas pour son shooting photo.

En compagnie de **Laura Ziv**, une autre championne Bikini de la Team Plaisant, classée 8e à Olympia Amateur USA 2019.





DAVID ANDRIEU : QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES TE SEMBLENT INDISPENSABLES POUR UN BODYBUILDER EN PRÉPARATION ?

CHRISTINE PHAM : Personnellement, je pense que les BCAA, les vitamines, les Omégas 3, le zinc, le collagène et la whey (si l'apport journalier en protéines est insuffisant) sont des compléments intéressants pour un (ou une) athlète en préparation.

D.A. : QUELLES SONT LES CHAMPIONS QUI T'INSPIRENT ET LES MODÈLES QUI TE MOTIVENT ?

C.P. : Incontestablement Janet Layug ! C'est ma championne préférée, mon modèle.



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

C.P. : Je pense que j'aurais continué l'escalade et la danse.

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

C.P. : Pour l'instant, je suis en pause, le temps de prendre de la masse musculaire. Je souhaite construire un bon galbe parce que j'ai beaucoup de points faibles à améliorer. Mais une fois que j'aurais bien progressé, pourquoi ne pas me lancer dans une nouvelle préparation pour participer à une belle compétition.



➔ **POUR SUIVRE CHRISTINE PHAM SUR INSTAGRAM @FITNESS_CHRISTINE**

Pour une collation gourmande mais saine...



UN CHOIX COLOSSAL

J-M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

FITGAME



TONY SHAREFITNESS
Blogueur

WEB

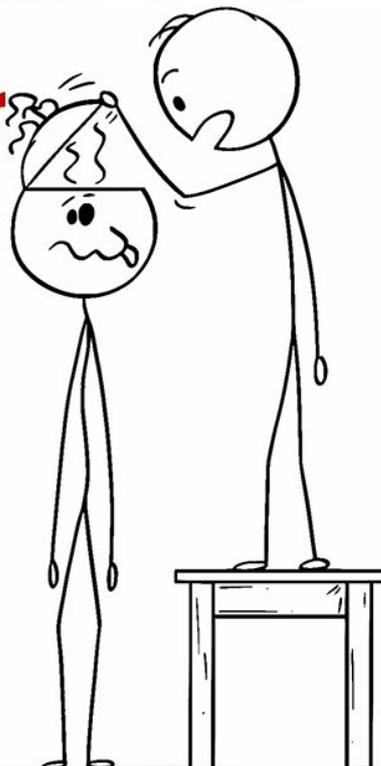
SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

► le Bilan du Fitgame FR

avec **BIGK** et **Robtransformer**

Sur YouTube depuis 2011, j'ai pu observer l'évolution du Fitgame Français . Avec robtransformer et le Coach BIGK , nous en faisons le bilan , nous expliquons nos envies....



CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



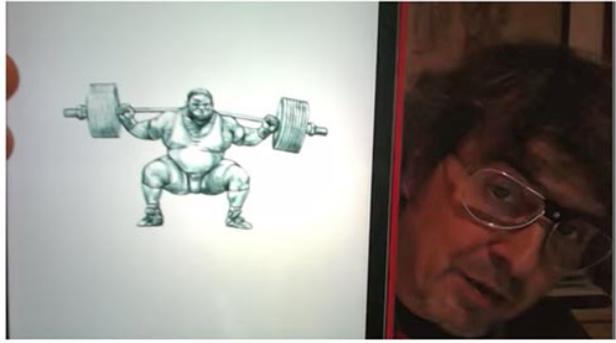
FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur



CONSEILS

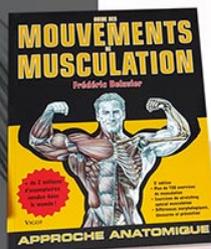
ANATOMIE & MUSCULATION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SQUAT...

FAUT-IL ÉCARTER SES JAMBES AU SQUAT ?





JULIEN QUAGLIOLINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

PRENDRE DES PECTORAUX GRÂCE AUX RÉPÉTITIONS PARTIELLES.

Amplitude complète ou pas ? Dans cette vidéo je partage ma séance pectoraux avec une technique d'intensification de l'entraînement particulièrement efficace, les répétitions partielles musculation, passer un cap que ce soit dans force ou l'hypertrophie et surtout pour éviter les blessures.

+ DE PECTORAUX

CLIQUEZ POUR REGARDER



AVEC LES REPS PARTIELLES

NIKOLAY_LUKASH
PHOTOGRAPHY





KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique

COACHING SCÉNIQUE



EMMA ET KAREN FELIX

JE M'APPELLE EMMA CONTURSI, J'AI 20 ANS ET J'HABITE À MARTIGUES DANS LE SUD DE LA FRANCE. C'EST À L'ÂGE DE 6 ANS QUE JE DÉCOUVRE MA PREMIÈRE PASSION DANS LA VIE : L'ÉQUITATION. CE QUI ME PLAISAIT AVANT TOUT, ÉTAIT LE CONTACT FUSIONNEL AVEC L'ANIMAL, LE BIEN-ÊTRE ET LA LIBERTÉ QUE JE RESSENTAIS LORSQUE JE PRENAIS DES COURS. J'ENCHAÎNAIS PAR LA SUITE DES CONCOURS ET GRAVIS LES NIVEAUX. 9 ANS PLUS TARD, UNE CHUTE FATALE M'OBLIGE À ME DÉTACHER DE CETTE DISCIPLINE,

JE NE REMONTERAIS PLUS À CHEVAL JUSQU'À IL Y A QUELQUES SEMAINES ENCORE.

EN PLEINE ADOLESCENCE, JE ME RETROUVAIS SANS SPORT NI INTÉRÊT POUR QUOI QUE CE SOIT ET C'EST À MA RENTRÉE EN 1ÈRE ANNÉE DE LYCÉE QUE JE M'INSCRIS DANS UNE SALLE DE MUSCULATION. CELA FAIT DONC 6 ANS EN 2019 QUE JE PRATIQUE CETTE DISCIPLINE.

EN MARS 2017 JE PERDS MON GRAND-PÈRE D'UN CANCER. SACHANT QU'IL M'A ÉLEVÉE DEPUIS MA NAISSANCE IL REPRÉSENTAIT TOUT POUR MOI...



EMMA CONTURSI





COACHING

SCÉNIQUE



UN ÉLECTROCHOC SE PRODUIT DANS MA TÊTE, LA PEINE ME SUBMERGE DE JOUR EN JOUR. À CE MOMENT LÀ JE SUIS EN 1ÈRE ANNÉE DE BTS DONC 2 POSSIBILITÉS S'OFFRENT À MOI : CELLE DE SOMBRRER DANS LA TRISTESSE OU CELLE DE ME BATTRE POUR LUI ET DEVENIR PLUS FORTE. J'AI FAIT LE 2ÈME CHOIX.

J'AI DONC COMMENCÉ À M'ENTRAÎNER TRÈS RÉGULIÈREMENT ET À FAIRE UN PEU PLUS ATTENTION À MON ALIMENTATION.

DÉBUT 2018, JE M'INSCRIS DANS UNE NOUVELLE SALLE, BASICFIT À MARTIGUES, ET JE FIS ALORS DE BELLES ET ENRICHISSANTES RENCONTRES.

A PARTIR D'AOUT 2018 JE FAIS PLUSIEURS SHOOTINGS PHOTOS ET DONC JE M'AUTO-INCULQUAIS UNE DIET RELATIVEMENT STRICTE ET À 5 TRAININGS PAR SEMAINE. CELA DURERA JUSQU'EN MAI 2019. GRÂCE À CETTE AUTO-DISCIPLINE ET À CETTE DÉTERMINATION D'ÉVOLUTION JE VOIS MA SHAPE CONSIDÉRABLEMENT S'AMÉLIORER EN QUELQUES MOIS. PLUSIEURS PERSONNES DU MILIEU, DONT MONSIEUR PHILIPPE EICHLER, M'AVAIENT INFORMÉE LORSQUE J'AVAIS ENCORE DES RONDEURS QUE MON PHYSIQUE DE BASE ÉTAIT PRÉ-DESTINÉ À LA COMPÉTITION MAIS JE NE VOULAIS PAS, JE N'ÉTAIS PAS ENCORE PRÊTE MENTALEMENT.



MAI 2019, UN MATIN JE ME RÉVEILLE CHEZ MOI ET JE M'INTERROGE : POURQUOI TU T'INFLIGES TOUT ÇA PUISQUE TU NE PRATIQUES PAS DE COMPÉTITIONS ? DU COUP JE ME SUIS DIT ALLEZ FONCE !

J'AI PRIS CONTACT AVEC **ADIL RAKI**, PRÉPARATEUR PHYSIQUE DEPUIS DES ANNÉES ET ANCIEN ATHLÈTE CLASSIC PHYSIQUE, AVEC UN TRÈS BEAU PALMARÈS. LE FEELING EST DE SUITE LÀ, ON PREND LA DÉCISION D'ALLER AU GP DES ALPES. J'ENTAMAIS DONC UNE PRÉPA DE 3 MOIS EN CATÉGORIE MISS BIKINI JUNIOR. IL M'EXPLIQUE QUE CE SERAIT BIEN MIEUX SI JE

... PRENAIS DES COURS DE COACHING SCÉNIQUE AFIN QUE JE PUISSE EXCELLER AUSSI DANS MON PASSAGE SUR SCÈNE. JE ME RENSEIGNE ALORS ET DE NOMBREUSES PERSONNES M'INDIQUENT TOUJOURS ET INCONTESTABLEMENT LE MÊME NOM, CELUI DE MADAME **KAREN FÉLIX**, CHAMPIONNE DU MONDE ET 6X MISS UNIVERS.

J'AI TOUT DE SUITE FIXÉ UN RDV AVEC ELLE. TOUT S'EST TRÈS BIEN PASSÉ ! J'Y SUIS RETOURNÉE UNE 2ÈME FOIS POUR ME PERFECTIONNER, ET J'Y RETOURNERAIS ENCORE SANS HÉSITATION POUR LA SUITE !



COACHING

SCÉNIQUE



J'AI D'ABORD ÉTÉ RAVIE DE RENCONTRER **KAREN** D'UNE PART POUR SON GRAND SENS ARTISTIQUE, SON PROFESSIONNALISME, SA RIGUEUR ET POUR SA MAÎTRISE INNÉE DE LA PÉDAGOGIE. MAIS AVANT TOUT CE QUI M'A TOUCHÉ ET VRAIMENT PERMIS DE M'OUVRIRE À ELLE COMPLÈTEMENT ET DE LUI FAIRE CONFIANCE C'EST SON HUMANITÉ.

ÉTANT UNE PERSONNE INTROVERTIE, TIMIDE ET ASSEZ PUDIQUE DE BASE ELLE A VRAIMENT RÉUSSI À M'INCULQUER TOUT CE DONT J'AVAIS BESOIN POUR FAIRE RESSORTIR LE MEILLEUR DE MOI TOUT EN ÉTANT À L'AISE SUR SCÈNE.

J'AI VRAIMENT TROUVÉ EN ELLE TOUT CE QUE JE RECHERCHAIS !

ELLE M'A RÉAPPRIÉ À AVOIR CONFIANCE EN MOI ET EN MON CORPS, À ÊTRE BEAUCOUP PLUS FÉMININE, SUBTILE ET DÉLICATE AU TRAVERS DE MES GESTES.

ELLE M'A ÉGALEMENT APPRIS À ÊTRE CONCENTRÉE, ET À MAÎTRISER MON MENTAL. ELLE M'A MONTREÉ QUELS ÉTIREMENTS METTRE EN PRATIQUE PENDANT MES TEMPS DE RÉCUP PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS POUR AVOIR LA PLUS JOLIE POSTURE SUR SCÈNE.



AVANT DE RENCONTRER KAREN J'AVOUE QUE JE N'AVAIS AUCUNE IDÉE DE LA COMPLEXITÉ DE CE QU'ELLE ALLAIT M'APPRENDRE, DE LA CONCENTRATION EXTRÊME QUE LE PASSAGE SUR SCÈNE DEMANDE POUR ÊTRE AU TOP PHYSIQUEMENT MAIS MENTALEMENT AUSSI.

D'OÙ CETTE NÉCESSITÉ ET CETTE IMPORTANCE À PRENDRE DES COURS ET RÉPÉTER LE PLUS RÉGULIÈREMENT POSSIBLE.

POUR REVENIR À MES COMPÉTITIONS, JE TERMINE 2ÈME EN BIKINI FITNESS JUNIOR OPEN AU GP DES ALPES 2019 ET JE PRENDS ALORS LA DÉCISION DE REMONTER SUR SCÈNE EN SENIOR -166 OÙ JE REMPORTE LA 1ÈRE PLACE, QUELLE GRANDE JOIE !

CETTE VICTOIRE ME PERMETTAIT DE PARTICIPER AU PRESTIGIEUX ARNOLD CLASSIC À BARCELONE AINSI QU'À UNE DIAMOND CUP.

L'ÉCHÉANCE DE L'ARNOLD ÉTANT TROP PROCHE JE FAIS LE CHOIX DE PARTICIPER À LA DIAMOND CUP DE MADRID 6 SEMAINES PLUS TARD.

J'AI DONC TRAVAILLÉ TRÈS DUR DU MATIN AU SOIR, AFIN DE PROGRESSER ET D'AMÉLIORER MES POINTS FAIBLES AFIN DE PRÉSENTER MA MEILLEURE VERSION POUR L'INTERNATIONAL.

LA VEILLE À LA PESÉE AVEC **ADIL** NOUS DÉCIDONS QUE JE PARTICIPERAI À LA CATÉGORIE SENIOR.



COACHING SCÉNIQUE



A LA DIAMOND CUP LE 20 OCTOBRE 2019 IL Y A BEAUCOUP DE STRESS. MON PASSAGE SUR SCÈNE EST TRÈS RAPIDE ET NE SE PASSE PAS COMME JE L'IMAGINAIS, LE PHYSIQUE EST LÀ, MAIS J'AI ÉTÉ SUBMERGÉ PAR MES ÉMOTIONS AVEC UNE FORTE MONTÉE D'ADRÉNALINE DONT JE N'AI PAS RÉUSSI À AVOIR LE CONTRÔLE.

CELA M'A DONC PÉNALISÉ. C'EST LÀ QUE L'ON RÉALISE TOUTE L'AMPLEUR DE L'IMPORTANCE DE LA PRÉPARATION SCÉNIQUE.

COACHING SCENIQUE AVEC KAREN FELIX



GP DES ALPES 2019 - EMMA CONTURSI ET SON PRÉPARATEUR PHYSIQUE ADIL RAKI

JE FINI MALGRÉ ÇA DANS LE TOP 5 DANS CETTE PRESTIGIEUSE COMPÉTITION INTERNATIONALE ET DANS UNE CATÉGORIE QUI N'ÉTAIT À LA BASE PAS LA MIENNE AVEC SEULEMENT 2 SCÈNES À MON ACTIF !

C'EST AVEC LES ERREURS QU'ON APPREND ET QU'ON DEVIENT MEILLEUR, JE SUIS TRÈS FIÈRE À MON JEUNE ÂGE D'ÊTRE EN NIVEAU INTERNATIONAL ET DE REPRÉSENTER DIGNEMENT ET AVEC HUMILITÉ MON PAYS, LA FRANCE.

JE TIENS À TRAVERS CET ARTICLE À REMERCIER TOUTES LES PERSONNES AYANT CONTRIBUÉES À MA RÉUSSITE CETTE ANNÉE.

...DONC MERCI À MES PRÉPARATEURS PHYSIQUE ET SCÉNIQUE SANS QUI L'AVENTURE N'AURAIT PAS ÉTÉ LA MÊME ET ÉGALEMENT MES PROCHES QUI M'ONT SOUTENUS DANS LES BONS MOMENTS COMME DANS LES MOINS BONS.

CONCERNANT MON FUTUR, MES PROCHAINS OBJECTIFS SE TOURNENT TOUJOURS VERS L'INTERNATIONAL.

JE N'AI PAS ENCORE PRIS DE DÉCISION FIXE MAIS JE PENSE QUE MA PROCHAINE ÉCHÉANCE SERA DANS UN PREMIER TEMPS, L'ARNOLD CLASSIC 2020 EN CATÉGORIE JUNIOR.

EMMA CONTURSI

**VOTRE
CHOIX**

Vegan



Nous prévenons chacune de vos envies et nous en respectons les choix.



J-M.B.'s luxury **power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

JACK DELINGER

Des hauts puis des bas
Jack,
Des ciels lourds puis la percée de la lumière
Solaire.

1926, Jack : le monde entre en toi,
Lumière, lumière.

1937 : fièvre rhumatismale à 11 ans, Jack,
Ciels lourds et ciels bas.

1946, Jack : première victoire culturiste.
Lumière, lumière solaire.

Tu gagnes, oui, Jack,
Mais tu comprends que tu manques
De cuisses.

Alors tu pousses, tu pousses,
Charges lourdes et ciels lourds.

1948, Jack : deuxième place au Mr America.

Et puis ton gym, à Oakland,
Et puis ta femme, Loretta,
Ciels bleus et profonds,
Nuages peints au levant.

1949, Jack : revanche, revanche,
Tu remportes le Mr America.

Et puis percée de la lumière solaire, 1950, Jack :
Ton fils entre dans le monde.

Et enfin tu choques,

Tu choques le monde Jack, en battant le légendaire Bill Pearl,
Tu es Mr Universe NABBA 1956 Jack Delinger !

Couvertures de magazines,
Ta femme, ton gym, votre fils,

Toujours, toujours,

Pourtant des hauts puis des bas,
Soucis, alcool, alcool,
Alcool et dépression.

Et le 23 novembre 1992, Jack,
Votre unique fils succombe
A une hémorragie cérébrale.

Un mois plus tard,
Ciel lourd, ciel bas,

Ton cœur attaque
Et tu quittes le monde,

Jack,

Des hauts puis des bas,
Tu avais 66 ans.

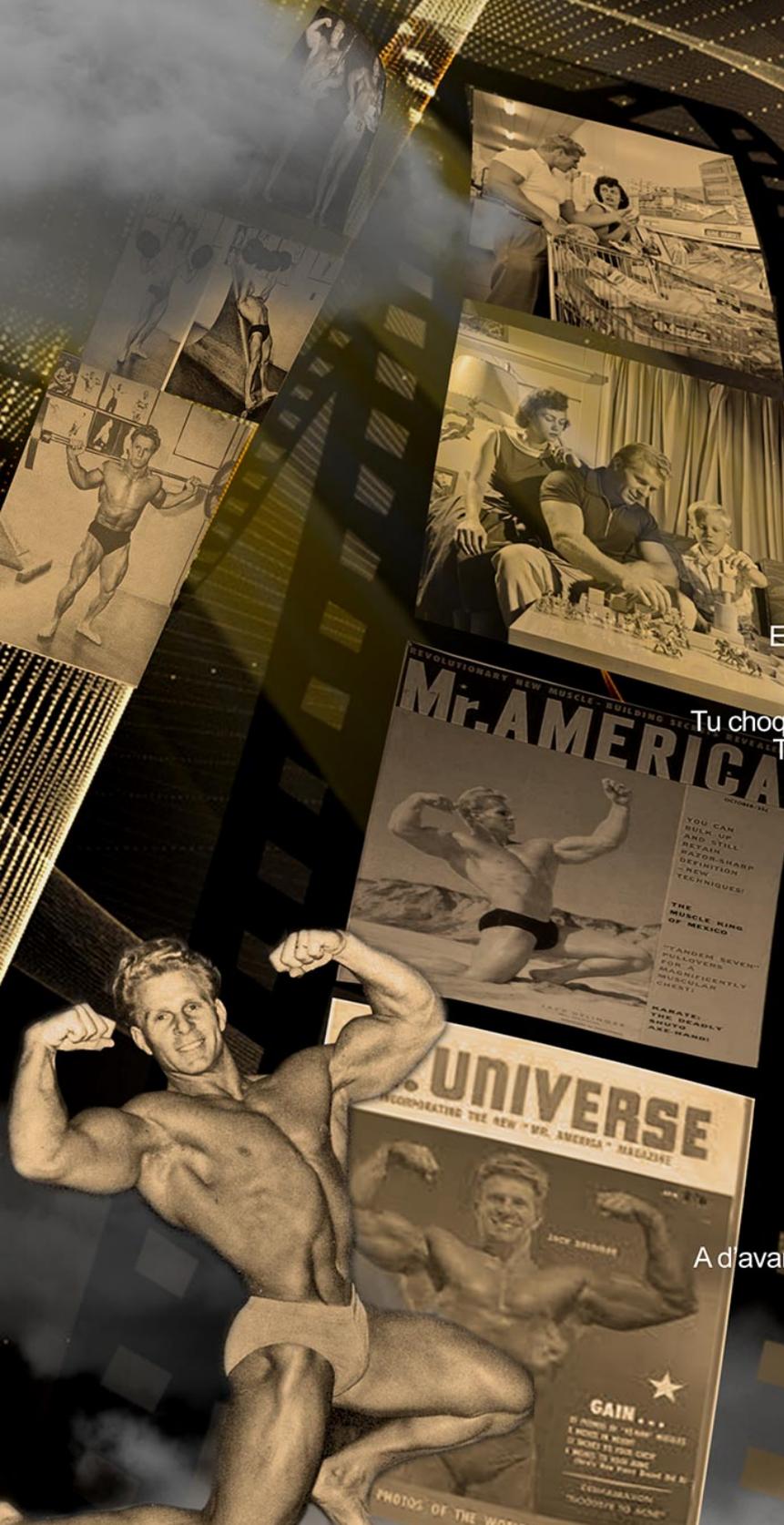
Mais le néant, sais-tu, le néant

A d'avance perdu : il ne pourra jamais faire en sorte, le néant,
Que tout cela n'ait pas eu lieu.

Nous ne t'oublions pas.

ciel en marche —
d'un nuage à l'autre
l'éclaircie

DDatō



PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

**1er mois
29,90€***

**“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”**

*voir conditions à l'accueil

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10

Perfect Bodies Bastia

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

LE PLANNING FITNESS EST VALABLE À PARTIR DU 02 JANVIER 2020 ET PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09H15
10H15

LESMILLS RPM ★

LESMILLS CXWORX

LESMILLS BODYPUMP

LESMILLS BODYSTEP

LESMILLS RPM ★

TOTAL ABDOS 10H

12H30
13H15

LESMILLS BODYPUMP

pilates

HIIT

LESMILLS BODYSTEP

LESMILLS RPM ★

BIKING 11H

14H30
15H30

pilates

STRETCHING

LESMILLS CXWORX

LESMILLS CXWORX

LESMILLS RPM ★

LESMILLS RPM ★

17H30
18H30

LESMILLS BODYPUMP

LESMILLS BODYCOMBAT

pilates

POUND

HIIT

HIIT

18H30
19H30

LESMILLS BODYATTACK

LESMILLS CXWORX

STRETCHING

LESMILLS BODYCOMBAT

LESMILLS BODYPUMP

LESMILLS BODYPUMP

19H30
20H30

LESMILLS BODYJAM

LESMILLS BODYSTEP

LESMILLS BODYPUMP

YOGA

LESMILLS BODYBALANCE

11H*
YOGA
PILATES
STRETCHING
KRAV MAGA
*Consulter notre application pour connaître le cours

★ COURS SUR RÉSERVATION

HORAIRES D'OUVERTURES | DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H00 À 21H30 SAMEDI 9H À 18H DIMANCHE 10H À 13H

ZONE INDUSTRIELLE D'ERBAJOLO 20600 FURIANI 04 95 30 47 10

Perfect Bodies Bastia

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



NATHALIE MUR
COORDINATRICE MACS7
PRESIDENTE ASSOCIATION EP25



■ DOSSIER / TRAINING

TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR
ANABOLIC

CARDIO
SCULPTING

NOMBRE
d'EXERCICES
par CIRCUIT

photothèque MACS7 et Yohan LIDON

**CARDIO
MACS7**

**MACS7 FONCTIONNEL
EXPLOSIVITÉ**

Nous vous proposons un circuit **MACS7®** fonctionnel accès **explosivité**.

Pour l'exécution de ce circuit, **Yohan Lidon** s'est prêté « au jeu »

Yohan, boxeur K1, Muay thai, Team Eric Favre Sport vient tout juste d'obtenir son **20ième titre mondial** en décembre dernier.

Yohan fait sa préparation physique avec la méthode d'entraînement MACS7 depuis plusieurs années, orchestrée par **René Même**.

En fin de vidéo, Yohan explique les bienfaits qu'il a ressenti dans sa préparation avec ce type d'entraînement.

YOHAN LIDON
Professional fighter
20 fois champion du monde
kickboxing - K1 & muaythai



Avec **MACS7 Fonctionnel**, on travaille sur une ou deux qualités physiques bien définies, en l'occurrence le **circuit MACS7 Fonctionnel** du jour est accès **Explosivité**.



[▶ CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



THEME DU MOIS EN VIDEO

EXERCICES :

- 1 - DÉVELOPPÉ UNILATÉRAL – HALTÈRE EN APPUI SUR SWISSBALL**
- 2- DÉVELOPPÉ UNILATÉRAL – HALTÈRE EN APPUI SUR SWISSBALL AUTRE BRAS**
- 3- SVEN PRESS AVEC DISQUE**
- 4- SUPINE PULL UP – LEBERT BAR**
- 5- ROWING ALTERNATIF – HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ**
- 6- ROTATION BUSTE AVEC SANGLE ÉLASTIQUE + BARRE**
- 7 - ROTATION BUSTE AVEC SANGLE ÉLASTIQUE + BARRE AUTRE COTÉ**

**ENCHAÎNEZ LES EXERCICES,
COMME SUIVANT**

Par exercice : 4x 10 secondes (à départ arrêté), 20 à 30 secondes repos entre chaque série

Récupération : 1 minute entre chaque exercice et 1 à 3 minutes en fin de circuit

Vous pouvez recommencer 1 ou 2 fois

TEMPS PAR CIRCUIT :

18 à 23 minutes

Matériels utilisés :

- Swissball
- Haltères
- Disque
- Lebert bar
- Banc incliné
- Sangle élastique + barre



TRAINING GLOBAL MUSCU & CARDIO

MACS 7

MUSCULAR ANABOLIC CARDIO SCULPTING NOMBRE d'EXERCICES par CIRCUIT

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

FORMATIONS COACHS MACS7 VIA L'ASSOCIATION EP2S

Prochaines Sessions sur Lyon

• **Formation MACS7 Cardio**

19.20.21.22/02/2020 - 15.16.17.18/04/2020 - 10.11.12.13/06/2020

• **Formation MACS7 Muscu**

27.28.29/02/2020 - 24.25.26/04/2020 - 18.19.20/06/2020

Autres dates en programmation

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



NATHALIE MUR

Présidente de l'Association EP2S

www.ep2s.org

Coordinatrice MACS7

www.macs7training.com

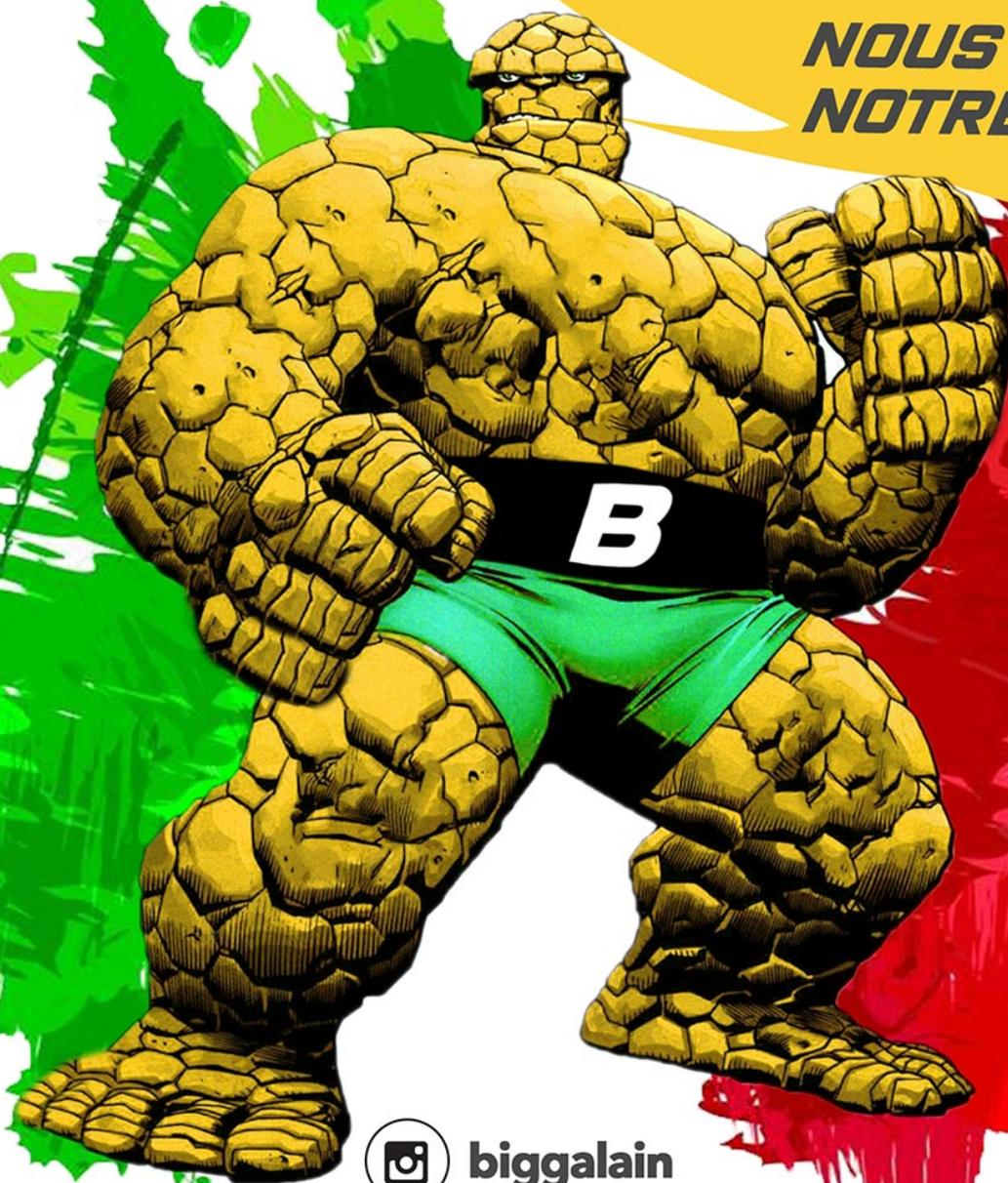
BIGG ALAIN COACHING

**PERSONNAL
TRAINER**

bayesianbodybuildingfrance

**TOUT EST
RÉALISABLE...**

**NOUS SOMMES
NOTRE PROPRE
LIMITE !**



 biggalain

 biggalain

**-Remise en forme
-Transformation
physique**

**-Coaching sportif
-Entraînement
-Suivi diététique**

bigg-alain-coaching.websself.net

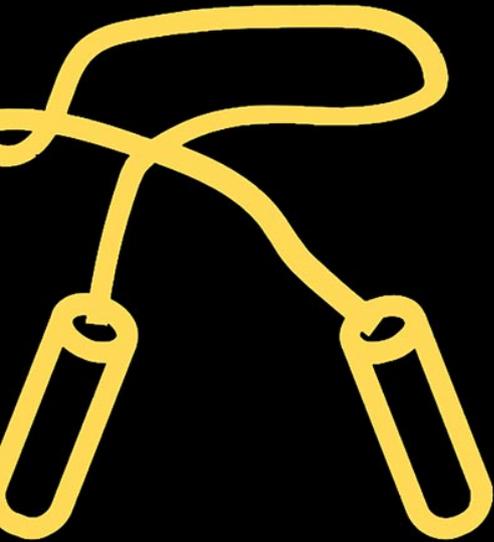


**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness



MUSCULATION DES ELASTIQUES POUR BOOSTER LA PRISE DE MUSCLE ?

**SI VOUS ALLEZ EN SALLE DE SPORT, VOUS VOULEZ DES RÉSULTATS VISIBLES ET LE PLUS RAPIDE POSSIBLE.
SI VOUS FAITES VOS ENTRAÎNEMENTS CHEZ VOUS, C'EST LA MÊME CHOSE...
PAR CONTRE IL Y A UNE PETITE DIFFÉRENCE À COMPRENDRE.**



LES EXERCICES À LA POULIE

90% des coachs en musculation vous diront que les "exercices de base" sont les rois de la prise de muscle. Je ne suis pas en accord avec ça.

Les poulies permettent de travailler différemment. La tension musculaire est permanente donc non dépendante de votre placement par rapport au poids.



© FITNESS-MAG.FR

photo Patrick MASONI



Si vous prenez un curl pupitre à la poulie basse vous verrez que la tension est maximale surtout au niveau de la contraction. À l'inverse sur un curl pupitre à la barre EZ vous verrez que la tension n'est pas uniforme et la contraction minimale en fin de course.

C'est pour cette raison aussi que les poulies sont intéressantes en plus des exercices de base.

POULIE... SANS POULIE À LA MAISON !

À la maison, compliqué d'installer une poulie si vous avez un petit espace, il existe **UN PLAN B**.



PLAN B

Les élastiques, même s'ils ne sont pas similaires aux poulies, peuvent venir les remplacer sur des exercices d'isolation. La tension sera très forte en contraction et moins risquée sur la partie d'étirement. À inclure dans vos routines. Voir [mes programmes](#).

Profitez de tous les outils qui s'offrent à vous pour être la meilleure version de vous-même, investissez dans votre développement plutôt que dans le divertissement, ça paraît bête, mais ça donne confiance et force le respect.
BON TRAINING !

Théo

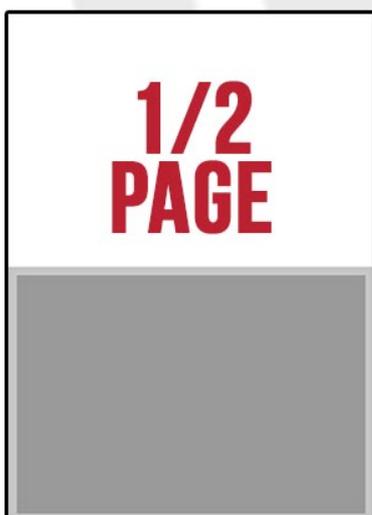
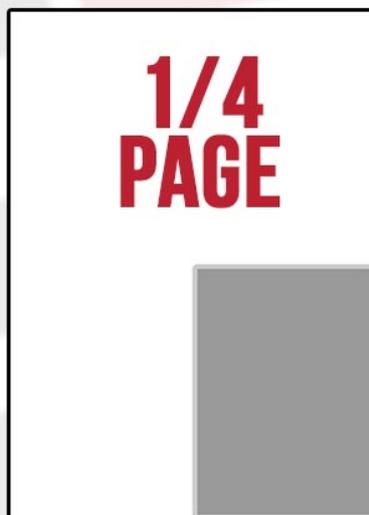
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



DAVID ANDRIEU
JOURNALISTE
PHOTOGRAPHE



#PRO
ZONE



RODRIGUE CHESNIER

Interview : David Andrieu | Photographies :
photothèque Rodrigue Chesnier



“
**LE BODYBUILDING
FAIT APPEL
À LA PATIENCE
ET À LA RIGUEUR**
”

RODRIGUE CHESNIER FAIT PARTIE DES ATHLÈTES FRANÇAIS QUI ONT CONNU UN SUCCÈS IMMÉDIAT À LA NPC IFBB PRO LEAGUE, TOUT JUSTE APRÈS AVOIR QUITTÉ L'IFBB. MAIS CE QUI ÉTONNE LE PLUS, C'EST LA VITESSE AVEC LAQUELLE IL EST PASSÉ PROFESSIONNEL.

Une ascension fulgurante en moins d'un an ! Quatrième de la finale France, en avril 2018, il a décroché sa carte pro IFBB à la fin de la même année. Et le lendemain, il s'est même classé 3e de la Shawn Rhoden Classic Philippines Pro, une place synonyme de qualification à l'Arnold Classic Pro USA. Une année hallucinante pour le champion français qui a déjà réalisé une partie de son « rêve américain ». Et il est bien entouré pour poursuivre son chemin, accompagné par Stanimal et Shawn Rhoden pour de bonnes séances d'entraînement au célèbre Gold's Gym de Venice. A seulement 24 ans, Rodrigue, désormais installé à Los Angeles, nourrit de fortes ambitions sportives. Découverte d'un jeune champion français qui a décidé de mettre tout en œuvre pour atteindre les sommets du bodybuilding.

Photos credit asiagrapher_mk

#PRO ZONE

RODRIGUE EN BREF...

AGE : 24 ANS
TAILLE : 186 CM
POIDS : 105 KG (HORS CONCOURS)
LOCALISATION : LOS ANGELES (USA)
PROFESSION : BODYBUILDER À L'IFBB PRO LEAGUE
COACH : CHRIS LEWIS (@PSYCHOFITNESS21)
SPONSOR : OLIMP NUTRITION

PALMARÈS

2019

Top 10 à l'Arnold Classic Pro USA
 Top 10 à la Sacramento Californie Gouverneur Cup Pro
 Top 10 à la Salt Lake City Showdown

2018

4e de la finale France IFBB
 1er du Grand Prix de Los Angeles
 1er à la Shawn Rhoden Classic – Obtention de la carte pro IFBB
 3e à la Shawn Rhoden Classic Philippines Pro – Qualification pour l'Arnold Classic Pro USA

2017

Finaliste à France IFBB (Men's Physique Juniors)



Photo credit asiagrapher.mk

DAVID ANDRIEU : EN TANT QUE BODYBUILDER FRANÇAIS INSTALLÉ AUX USA, QUELLES SONT LES POINTS COMMUNS ET LES DIFFÉRENCES, CONCERNANT NOTRE SPORT, SUR CES DEUX CONTINENTS ?

RODRIGUE CHESNIER : Tout d'abord, je pense que le bodybuilding français se développe actuellement. Nous avons de très bons athlètes professionnels en France.

En ce qui me concerne, je suis parti aux USA et j'ai constaté les avantages d'être ici, et plus précisément au Gold's Gym de Venice, que ce soit par les entraînements, l'intensité de travail, le style de vie, la motivation et la communication entre les différents athlètes.

D.A. : PENSES-TU AVOIR DÉJÀ RÉALISÉ TON "RÊVE AMÉRICAIN" ? ET POURQUOI ?

R.C. : Je pense être encore loin de mon « rêve américain ». Il me reste énormément de travail à fournir mais j'espère avoir bien commencé le chemin.

Photo credit asiagrapher_mk



Lors de sa victoire à la **SHAWN RHODEN CLASSIC** obtenant ainsi sa carte PRO



Photo credit asiagrapher_mk

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

RODRIGUE CHESNIER : J'ai toujours fait du sport, depuis mon plus jeune âge. Attiré par la musculation, j'ai commencé mes entraînements tout d'abord pour améliorer mon physique et supprimer mes complexes. Puis au fur et à mesure du travail, l'envie de monter sur scène est venue. C'est une passion avant tout.

D.A. : QUELS SONT TES EXERCICES PRÉFÉRÉS ET TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE ?

R.C. : Mes exercices préférés sont les curls aux haltères pour les biceps et le développé couché. En ce moment, mon programme d'entraînement est simple :

LUNDI

PECTORAUX - TRICEPS - ABDOMINAUX

MARDI

DOS - BICEPS

MERCREDI

QUADRICEPS - ISCHIOS JAMBIERS - MOLLETS

JEUDI

ÉPAULES - ABDOMINAUX

VENDREDI

TRICEPS - BICEPS - ABDOMINAUX

SAMEDI

DOS - STRETCHING - ABDOMINAUX

DIMANCHE

REPOS



Avec **Chris LEWIS** @psychofitness21 son préparateur physique.



Entraînements de haute intensité à la Mecque du Bodybuilding LE GOLD'S GYM DE VENICE

DAVID ANDRIEU : QUEL EST TON ENTRAÎNEMENT DE CARDIOTRAINING PRÉFÉRÉ ?

RODRIGUE CHESNIER : Je n'ai pas d'exercice cardio préféré mais je fais souvent de la marche rapide inclinée ou de l'escalier.

D.A. : QUELLE EST TON ALIMENTATION POUR UNE JOURNÉE TYPE ?

R.C. : En ce moment ma diète est basée sur 5 repas conséquents. Les voici en détail :

- REPAS 1 : AVOINE + BANANE + BLANCS D'ŒUF + 1 ŒUF**
- REPAS 2 : BŒUF MAIGRE + RIZ + LÉGUMES**
- REPAS 3 : POULET + RIZ**
- REPAS 4 : POULET + PATATE DOUCE + LÉGUMES**
- REPAS 5 : SAUMON + RIZ BRUN OU PATATE DOUCE**



Photo credit ronnyelementphotographer

DAVID ANDRIEU : UTILISES-TU DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ? SI OUI LESQUELS ?

RODRIGUE CHESNIER : De nos jours, je pense qu'il est très important de se supplémenter. J'utilise des vitamines, des omégas 3, de la glutamine et des acides aminés pour la récupération. Plus spécifiquement pour le training, je prends de la taurine, de la créatine, un pré workout et des BCAA. Les compléments alimentaires font partie de notre sport. De mon côté, j'ai la chance de travailler avec Olimp Nutrition qui m'apporte les suppléments de qualité, nécessaires à mes entraînements.

D.A. : QUELS CONSEILS POURRAIS-TU DONNER À UN ATHLÈTE QUI DÉBUTE LA MUSCULATION ?

R.C. : Mon seul conseil serait de ne pas brusquer les choses et de croire en vous et en vos objectifs. Le bodybuilding fait appel à la patience et à la rigueur. C'est un processus très long.



D.A. : SELON TOI, QUELLES SONT LES PRINCIPALES ERREURS À ÉVITER POUR UN COMPÉTITEUR DÉBUTANT ?

R.C. : Je pense qu'il faut être sûr de ce que l'on veut faire. Il est nécessaire de ne pas aller trop vite et de ne pas brûler les étapes. Il faut prendre le temps de construire un physique tout en sachant se préserver. Et la plus grosse erreur serait de faire ce sport sans plaisir !

D.A. : AS-TU DES MODÈLES, DES ATHLÈTES OU DES PERSONNALITÉS QUI T'INSPIRENT ?

R.C. : J'ai beaucoup de personnalités qui m'inspirent. Un de mes grands modèles restera Monsieur Arnold Schwarzenegger. Je suis aussi un grand fan de Jay Cutler, Ronnie Coleman, sans oublier ceux qui m'ont aidé Stanimal et Shawn Rhoden. J'ai également une pensée particulière pour Bionic Body qui me motive énormément.



D.A. : QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF SPORTIF ?

R.C. : Comme tout bodybuilder professionnel, l'objectif est de me qualifier pour Olympia, dans ma catégorie Men's Physique. C'est un énorme challenge qui prendra probablement du temps mais cela reste mon principal objectif, aujourd'hui.

➔ **SUIVEZ RODRIGUE CHESNIER SUR INSTAGRAM @RODRIGUECHESNIER**



**ANDRÉ
FERGUSON**

@luckylibra213

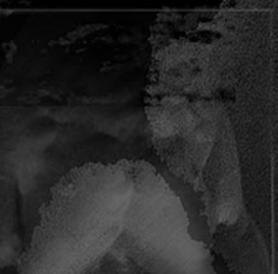
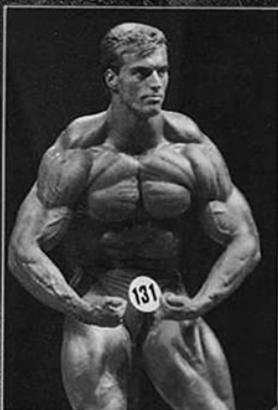
Photo **David ANDRIEU**
@davandrieu



DARC SP

#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM @fitness_mag.fr 



**BERRY
DEMEY**
IFBB PRO 



ERIC MALLET
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



L'APIGÉNINE, L'ANABOLISANT NATUREL DU PERSIL



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



L'apigénine est un flavonoïde naturellement retrouvé dans le persil, le céleri, la camomille et les agrumes.

L'apigénine présenterait un effet anabolisant, comme l'ont découvert des chercheurs du Korea Food Research Institute. Détail intéressant à connaître, l'équivalent humain de la dose que les chercheurs ont administrée à leurs souris de laboratoire est relativement faible.

L'APIGÉNINE, UN FLAVONOÏDE ASSEZ PEU CONNU DES ATHLÈTES OU DES SÉDENTAIRES

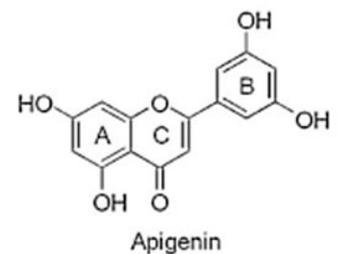
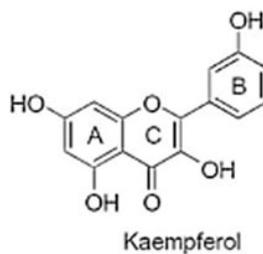
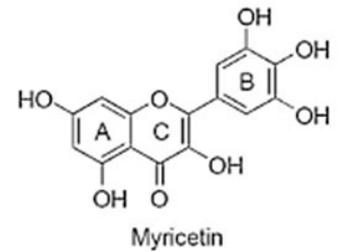
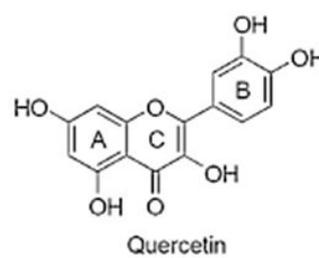
La formule structurelle de l'apigénine est très similaire à celle de molécules antioxydantes comme la quercétine, le kaempférol et la lutéoline. Pourtant, l'apigénine a des effets différents sur l'organisme par rapport à ces derniers. Lorsque les chercheurs Coréens ont examiné l'apigénine, l'hespérétine, le kaempférol, la lutéoline, la myricétine et la quercétine pour rechercher d'éventuelles qualités anaboliques au moyen d'un test in vitro visant à déterminer les propriétés anaboliques possibles, seule l'apigénine a semblé être un candidat prometteur.

LE DOSAGE UTILISÉ PAR LES CHERCHEURS



*Parsley
(Petroselinum
crispum)*

Les chercheurs ont ajouté l'apigénine à l'alimentation de deux groupes de souris mâles C57BL/6. Un groupe a reçu une faible dose, [Api-L] un autre groupe une forte dose [Api-H]. Un troisième groupe de souris a reçu une alimentation standard, sans ajouts [NOR]. L'équivalent humain des doses testées était d'environ 20 et 40 milligrammes par jour



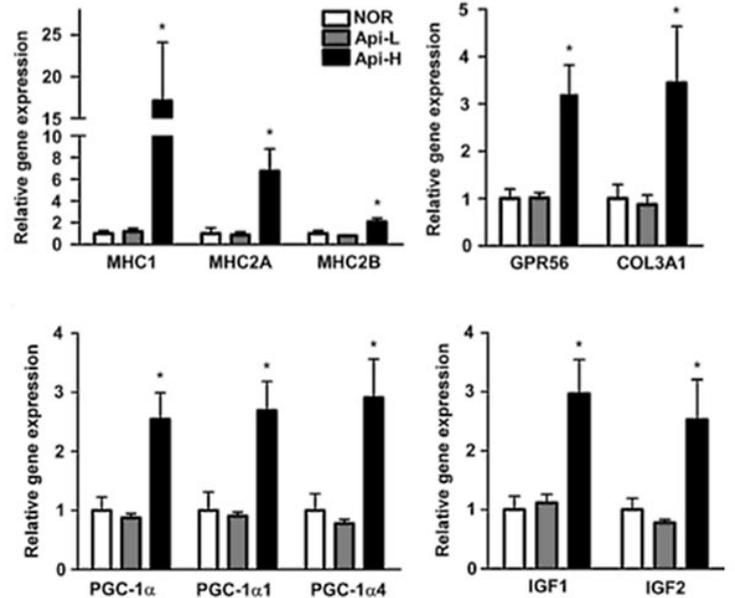
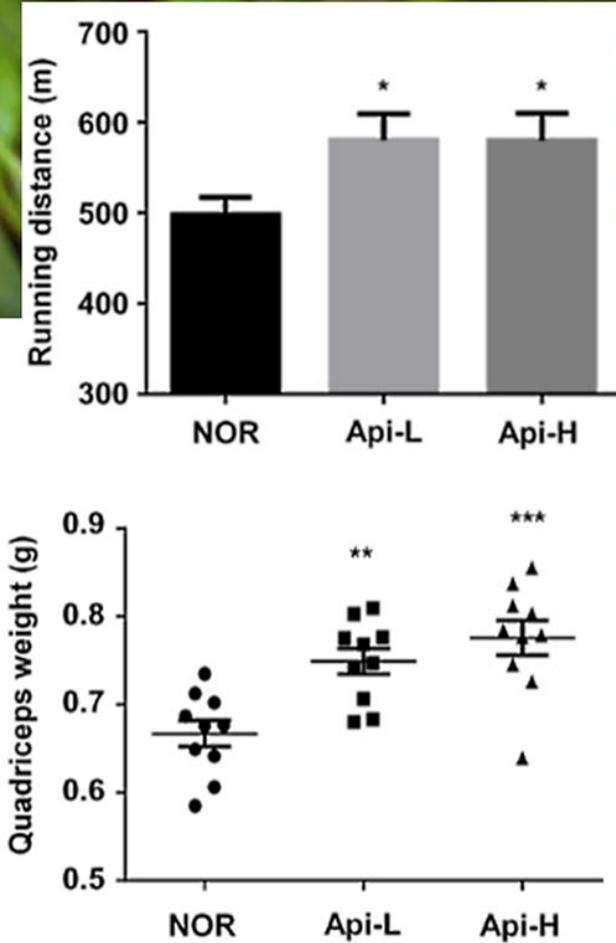
UN TEST D'ENDURANCE RÉALISÉ APRÈS 7 SEMAINES

Sept semaine après le début de l'étude, les chercheurs ont fait courir les souris sur des tapis jusqu'à l'épuisement. Les animaux qui avaient pris ce flavonoïde ont réalisé de meilleures performances que les souris du groupe de contrôle.



LE MÉCANISME PAR LEQUEL LA STIMULATION SERAIT OPÉRÉE

L'apigénine augmenterait la production des protéines contractiles du muscle [MHC], les hormones anaboliques IGF-1 et IGF-2 ainsi que les PGC-1-alpha, un corégulateur de transcription qui stimule les cellules afin qu'elles produisent davantage de mitochondries.

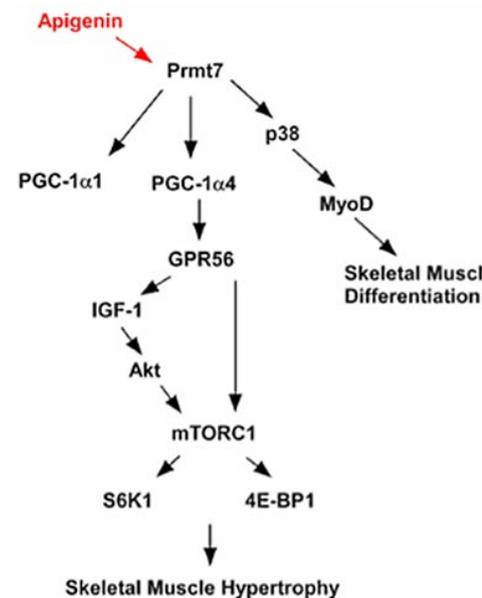


LES EFFETS DE L'ANTIOXYDANT SUR LA MASSE MUSCULAIRE

Les quadriceps des souris qui avaient reçu l'apigénine était significativement plus massives que celles des souris du groupe de contrôle. Au plus la dose était forte, au plus la masse musculaire était importante.

Les chercheurs ont également examiné la masse musculaire du tibial antérieur, du gastrocnémien et du triceps. L'administration de la molécule n'a pas modifié la masse de ces groupes musculaires.

Après des recherches in vitro sur des cellules musculaires C2C12, les chercheurs coréens ont pu établir le tableau ci-dessous. L'apigénine, selon les Coréens, a déclenché des voies anaboliques en activant l'enzyme protéine arginine méthyltransférase-7 [Prmt7].



CONCLUSION

Nous avons constaté que l'apigénine augmentait le poids du muscle quadriceps chez les souris et qu'elle améliorait leur distance de course sur un tapis roulant en accélération", comme l'ont résumé les chercheurs. "Ces événements sont imputables à la régulation à la hausse de la voie de signalisation Prmt7-PGC-1-alpha-GPR56". "Nous avons également constaté que l'apigénine induisait la différenciation myogénique en régulant Prmt7-p38-myoD et la voie Akt-S6K1 dans les cellules C2C12."

"Ces résultats suggèrent que l'apigénine pourrait être utilisée comme aliment fonctionnel pour prévenir la perte musculaire et améliorer la fonction musculaire. (...) Des études supplémentaires sur l'effet de l'apigénine sur les muscle de souris âgées sont nécessaires pour mieux comprendre l'effet protecteur de l'apigénine sur la sarcopénie."

Note EM: *Tout ceci est très intéressant mais une question essentielle se pose: qu'en est-il exactement de la quantité de persil nécessaire afin d'obtenir une quantité significative d'apigénine ? Les rédacteurs d'Ergo-log nous parlent de 20 à 40 mg de la source alimentaire mais aucune indication précise n'est donnée sur la biodisponibilité de cet antioxydant. La réponse n'est pas donnée sur l'article d'Oncotarget puisque les quantités de flavones données aux souris sont bien évidemment rapportées à leur propre régime alimentaire: "mice were permitted ad libitum access to either a standard diet or a standard diet containing 0.2% apigenin (Api-L) or 0.4% apigenin (Api-H) for 7 weeks.". J'ai donc mené ma petite enquête afin d'obtenir plus d'informations sur ce point. Un autre article publié dans Annals of Metabolism Nutrition m'a donné des indications plus précises sur la biodisponibilité du flavone en question. Celui varie de 0,22% à 0,16% dans le pire des cas mais d'autres détails nous éclairent un peu plus: "Only few studies gave indication on the average dietary intake. In men participating in the ATBC Study in Finland (n = 25,041), a mean daily intake of 10 mg flavonols and flavones (quercetin, kaempferol, myricetin, luteolin and apigenin) was estimated and apigenin comprised 0.5% of the total [4]. In Hungarian children (n = 521) and adults (n = 204), average apigenin intake was estimated to be 0.57 +/- 0.71 and 0.85 +/- 0.87 mg/day, respectively [5]."* D'autre part, la quantité de persil donnée aux sujets dans cette étude correspond à 2 g/kilo de poids de corps afin de déterminer la biodisponibilité du flavone; une valeur bien supérieure à celle qui est avancée par Ergo-log.

Toujours est-il que ces informations nous indiquent, comme souvent avec les antioxydants de la famille des flavones, que leur biodisponibilité s'avère particulièrement basse mais qu'elle reste significative sur le plan métabolique. Pour ma part, je ne connais aucune marque de complément alimentaires à part chez Swanson, qui propose un complément isolé d'apigénine. Cependant, la remarque des rédacteurs d'Oncotarget sur les résultats similaires en termes de contexte de lutte contre la sarcopénie (ou pour les musclés bien informés) obtenus avec la tomatidine et l'acide ursolique (mais par d'autres voies métaboliques et/ou similaires) s'avère particulièrement pertinente et utile à rappeler: "Previous studies using connectivity maps have identified ursolic acid and tomatidine as small molecule inhibitors of skeletal muscle atrophy". Inutile de vous dire que ce genre de cocktail végétal pourrait s'avérer probant sur le plan métabolique mais aussi, a priori, particulièrement couteux à produire.

Enfin, tout ceci s'avère particulièrement intéressant et je vous retrouverai avec plaisir pour le prochain article afin que nous puissions à nouveau développer notre culture physique !

Eric Mallet

Source de l'article: Apigenin, a natural anabolic compound in parsley
Source Ergo-log: Oncotarget. 2017 Sep 16;8(45):78300-11.

ISO WHEY

100% ISO WHEY PROTEIN



28g de protéines par dose

- ✓ Goût délicieux
- ✓ Protéine native
- ✓ 0 sucre
- ✓ 0 aspartame

BMXX
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

www.bmxx-sports.com



Native Whey Isolate



JULIEN QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING MUSCULATION & NUTRITION

MONODIÈTE EN MUSCULATION



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

BON OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

La monodiète en musculation consiste à consommer un seul aliment pendant quelques jours.

Il est recommandé de ne suivre ce type de régime alimentaire qu'un jour ou deux. Cependant, certains programmes de nutrition recommandent de suivre la monodiète entre 3 et 5 jours voire plus. Découvrez à travers cet article les avantages et les inconvénients de ce mode d'alimentation pour votre santé.



© FITNESS-MAG

© FITNESS

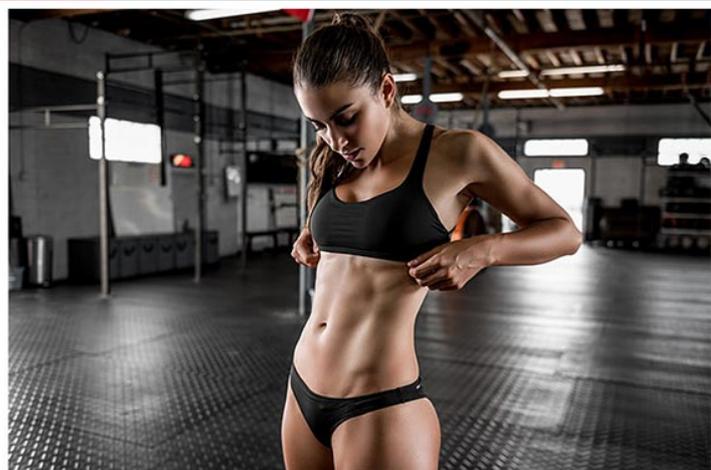
POURQUOI OPTER POUR LA MONODIÈTE ?

Les bienfaits de la monodiète en musculation sont nombreux si vous savez comment la réaliser à bon escient. L'objectif n'est pas de priver l'organisme des nutriments essentiels pendant plusieurs jours. Il s'agit d'un programme alimentaire qui permet à nos organes de se mettre au repos en ne consommant qu'un seul aliment dans la journée.

Les cellules de notre corps vont pouvoir se régénérer pendant ce temps. La flore bactérienne va se diversifier et devenir plus efficace pour mieux digérer les denrées. Un tel programme alimentaire va redonner une santé de fer aux organes digestifs tels que l'estomac et le foie. Cependant, il est important de ne pas en abuser et de respecter une durée entre un jour et deux jours au maximum. Si quelqu'un vous dit que c'est la méthode inédite pour perdre du gras et vous demande de faire une monodiète sur plus de 3 jours ou plus, s'il vous plaît, fuyez!!!!

DIMINUTION DES PROTÉINES ANIMALES

Pendant la période de la monodiète, vous n'aurez pas à digérer des protéines animales et des graisses saturées. Il en est de même pour le sucre (nous parlons des sucres raffinés) ou encore des éléments chimiques contenus dans les aliments industriels. Votre organisme se retrouve en repos pour pouvoir mieux assimiler les aliments à l'avenir. Certaines maladies peuvent être traitées par un tel programme alimentaire comme les problèmes intestinaux. L'intolérance au lactose ou encore au gluten est améliorée par un bon nettoyage de la flore intestinale. Mais en réalité il vaut mieux ne pas abuser de cette méthode. Vous êtes intolérants au gluten, arrêtez le tout simplement et pareil pour le reste.



UNE PERTE DE POIDS PENDANT LA PÉRIODE DE SÈCHE EN MUSCULATION

Le régime avec un seul aliment en musculation n'est absolument pas recommandé surtout pendant la période de sèche musculaire. La perte de poids n'est pas plus rapide avec un seul aliment et n'est d'ailleurs pas conseillée. En d'autres termes, si vous pensez mincir en ne mangeant qu'un seul aliment, ça ne fonctionnera pas. Ce qui nous amène à la question suivante :



© FITNESS-MAG

© FITNESS

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Une monodiète en musculation n'est pas à prendre à la légère. Si la perte de poids peut effectivement commencer, les risques sur la santé ne sont pas négligeables. La consommation d'un seul aliment peut engendrer des carences avec le temps. L'organisme ne peut pas fonctionner correctement sans les nutriments essentiels pendant plusieurs jours. Certes, elle élimine les toxines et apaise le système digestif mais elle fragilise aussi notre système immunitaire dont notre corps a besoin pour ne pas tomber malade entre autres.

Faire un entraînement physique pour garder une qualité musculaire à ce moment-là est également compliqué. Il faut donc adapter sa séance de musculation en fonction. L'erreur à éviter serait d'arrêter complètement de vous entraîner pendant cette période mais plutôt faire un entraînement plus léger.

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

Le régime avec un seul aliment est efficace seulement pour nettoyer votre organisme. Il peut être pris comme le début d'un changement de régime alimentaire à la vue de la perte de poids. Vous pouvez basculer vers une habitude alimentaire plus saine et plus équilibrée. La réduction des apports caloriques doit continuer pendant la sèche musculaire. La part de glucides doit diminuer tandis que les protéines doivent être maintenues pour garantir la qualité de la masse musculaire et ne pas la perdre.

UNE REPRISE DE POIDS APRÈS LA DIÈTE

Une nouvelle habitude alimentaire doit être l'objectif d'un programme parfaitement millimétré. Si vous bénéficiez d'un coup de pouce avec ce régime en ne mangeant qu'un seul aliment simplement sur le fait de nettoyer votre organisme, il n'en reste pas moins un régime dangereux sur le long terme. Ce nettoyage peut être le départ pour accueillir le nouveau régime plus sain et équilibré. Si vous remangez les mêmes nourritures industrielles et saturées de graisse après la période de monodiète, la reprise du poids est certaine. L'effet yoyo sera présent et il est à éviter lorsque vous faites une sèche musculaire ou un régime de perte de gras. Il est recommandé de ne pas dépasser un à deux jours réglementaires. Pour continuer sur cet objectif, vous devez manger des aliments frais, sains et naturels tout en respectant les apports caloriques journaliers au quotidien.

UN ÉTAT DE FRUSTRATION PERMANENTE

Si la durée du régime n'est pas respectée, vous allez ressentir le manque tant sur le plan physique que sur le plan psychologique. Sans compter les ressentis de votre estomac qui ne va pas supporter bien longtemps que vous le mettiez en mode famine. Pour y remédier, il est important de ne pas abuser du régime avec un seul aliment. La diète est conseillée pour une journée de temps à autre. Les risques de fatigue, d'irritation ou encore de frustrations seront moindres si vous le faite un jour ou deux par an.

Cependant, le lendemain, vous devriez consommer des aliments à faibles calories et privilégier les protéines. Sans cela, vous risquez de perdre votre masse musculaire et d'être sujet à des blessures. L'entraînement ne doit pas s'arrêter pour une monodiète en musculation. Vous pouvez privilégier le cardio, mais les exercices plus ciblés sont aussi importants. Vous prendrez alors des charges plus légères.

QUELS TYPES D'ALIMENTS POUR UNE MONODIÈTE EN MUSCULATION ?

Vous l'aurez compris, une diète avec un seul aliment n'est pas forcément efficace pour accélérer la perte de poids. Pour éviter les risques de carence et bien d'autres conséquences sur la santé, il est important de ne pas en abuser. Un jour ou deux peuvent suffire pour vous aider à vous sentir mieux. Par exemple, après les fêtes de Noël ou vous avez enchainé 5 ou 6 repas bien copieux en famille, cela peut être bénéfique. Le choix de l'aliment est également essentiel pour le bon déroulement de ce programme alimentaire en musculation.



LA MONODIÈTE AVEC LA POMME

L'avantage avec ce régime alimentaire est la consommation illimitée de l'aliment pendant le temps imparti. Un régime avec la pomme vous permet de varier le plaisir. Vous pouvez opter pour toutes sortes de pommes, et ce, sans limitation sur le nombre que vous consommeriez. La pomme reinette, la Granny-smith ou encore la Gala sont des pommes qui sont faciles à trouver. Vous pouvez en consommer à votre guise.

Prenez 2 ou 3 pommes pendant les repas et 1 ou 2 pommes pour la collation. Vous pouvez également mixer les variétés de pommes pour varier le plaisir gustatif. Si vous êtes sensible aux fibres naturelles de la pomme, une compote faite maison à base de ce fruit (sans sucre ajouté) est une alternative fiable. Vous pouvez aussi les cuire au four pour éviter d'irriter votre tube digestif. Vous pouvez préparer un jus de pomme maison pour une meilleure assimilation des nutriments. À vous de choisir la forme de consommation. Vous pouvez opter pour un autre aliment tel que le raisin ou même la pastèque par exemple ou une boisson citron, avec des morceaux de concombre et menthe sous forme de detox.

PERFECT BODIES 2.0

FITNESS & SQUASH CENTER

1er mois
29,90€*

“OFFREZ
VOUS le
MEILLEUR”

*voir conditions à l'accueil

CONCLUSION

Lorsque l'on pratique la musculation, adopter la monodiète n'est pas une solution à long terme pour perdre de la graisse si cela est votre objectif. Elle vous fera perdre également votre masse musculaire si vous dépassez 2 à 3 jours de celle-ci. Elle sera plus recommandée après une période de plusieurs cheats day (gros repas) pour reposer votre organisme mais il est préférable de ne pas dépasser une journée de monodiète. En effet, sportif ou pas, nous avons besoin pour vivre d'un apport calorique et nutritionnel indispensable à notre bonne santé.

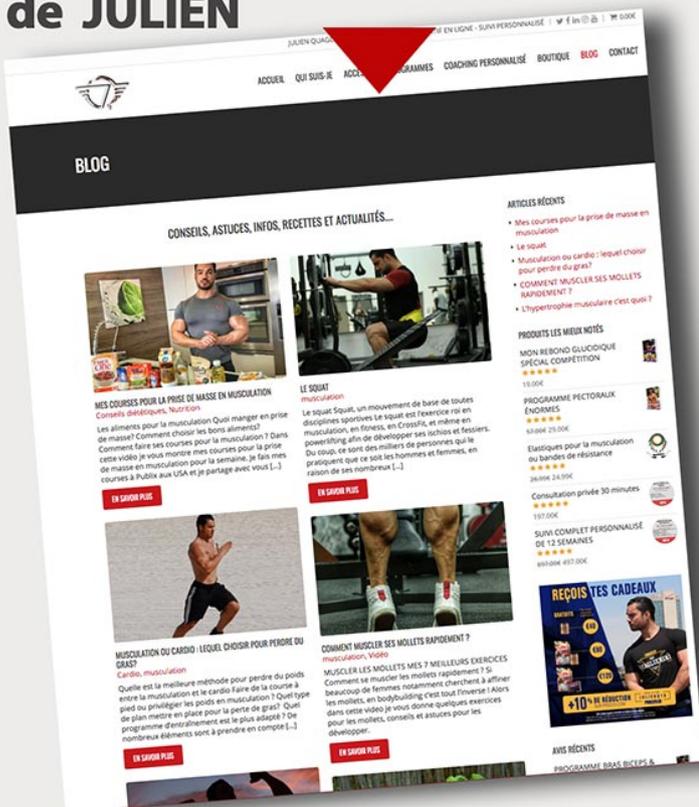
De plus, si vous n'avez pas d'énergie, vous ne pourrez pas vous entraîner correctement. La fatigue et les carences peuvent être au rendez-vous si vous en abusez.

Le changement d'habitude alimentaire est à prendre au sérieux et il est préférable d'adopter un régime correct et maîtrisé en comptant correctement vos macros et calories.



JULIEN QUAGLIOLINI

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





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



■ COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ? 5 CLEFS ESSENTIELLES AVEC GEORGES SCUDELLER

■ COMMENT NOTRE MODE DE VIE INFLUENCE NOTRE SANTÉ.

Lors congrès "Respirer la santé" organisé par l'IPSN, nous avons interviewé le naturopathe **GEORGES SCUDELLER**. Découvrons ses conseils pour renforcer les défenses de l'organisme en naturopathie (oligoéléments, minéraux, métaux lourds polluants).

Sujets abordés :

- Qu'est-ce que la Prévention pour un naturopathe ?
- 5 clefs de bases pour être en bonne santé
- Comment renforcer les défenses de l'organisme ?
- Quel est l'impact des émotions sur le plan physique ?
- Pourquoi la naturopathie ?

Informatique & Développement

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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



Recette

GALETTES DE BAIES DE GOJI ET CHOCOLAT

De délicieuses galettes de baies de goji et pépites de chocolat, pour les sportifs gourmands



Ingrédients principaux :

- 3 œufs
- 30g de Iso Zero Triple Choco
- 10g de baies de Goji
- 50g de riz cuit
- 5g de graines de chia
- 20g de pépites de chocolat

Informations nutritionnelles

- Pour 100 g :
- 893 Kcal
 - 10,8 g de glucides (dont 3,2 g de sucres)
 - 10,3 g de lipides
 - 19,1 g de protéines
 - 1,0 g de fibres



ETAPE 1

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

ETAPE 2

Puis faites revenir à la poêle sous forme de petites galettes.



VICTORIA POLLASTRI

Préparatrice Physique spécialisée en Prophylaxie et Réathlétisation

WEB

PRÉPARATION PHYSIQUE

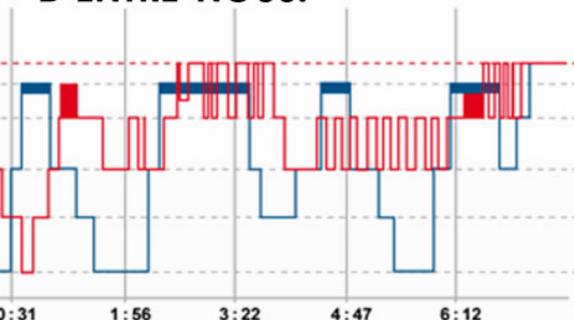
PROPHYLAXIE - RÉATHLÉTISATION

OPTIMISE TON SOMMEIL POUR MIEUX RÉCUPÉRER



PARTIE N°1 : COMPRENDRE LE SOMMEIL

DANS UNE SOCIÉTÉ OÙ NOTRE ATTENTION EST SOLlicitÉE EN PERMANENCE, À TOUTE HEURE DU JOUR ET DE LA NUIT, LES TROUBLES DU SOMMEIL AFFECTENT UNE GRANDE PARTIE D'ENTRE-NOUS.

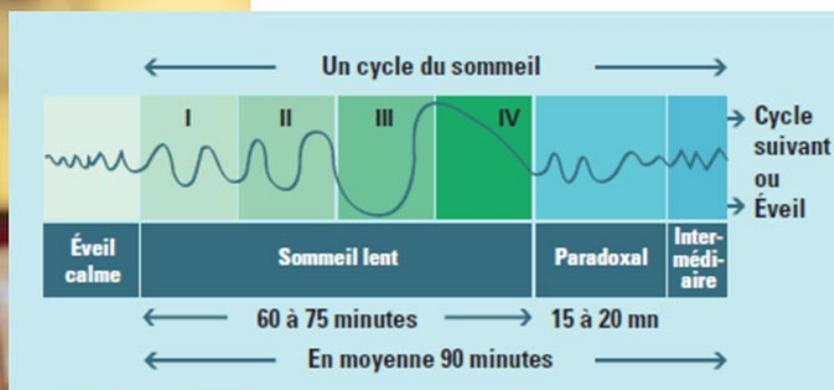
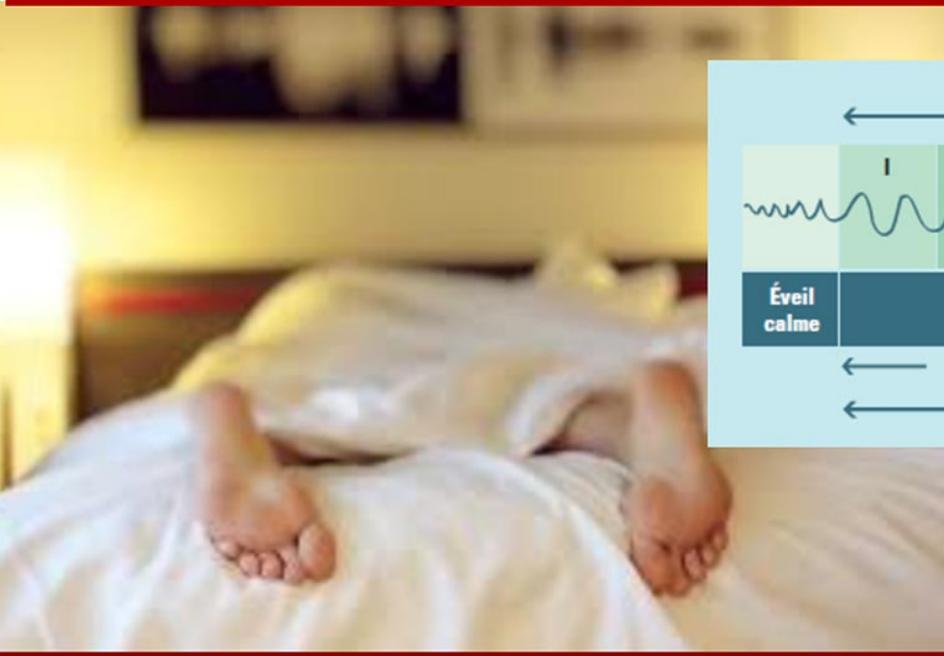


Un Français sur trois reconnaît mal dormir. Pourtant les médecins le rappellent : il faudrait dormir 8h par nuit. 8h ? Pas si vrai ! Ce n'est pas tant la quantité de sommeil, mais plutôt la qualité qui importe. En l'optimisant nous pourrions performer en passant beaucoup moins de temps dans notre lit. Le problème, c'est que nos habitudes de vie ne vont pas du tout dans ce sens. Alors que faire ?



© FITNESS-MAG.FR

COMPRENDRE LES PHASES DU SOMMEIL



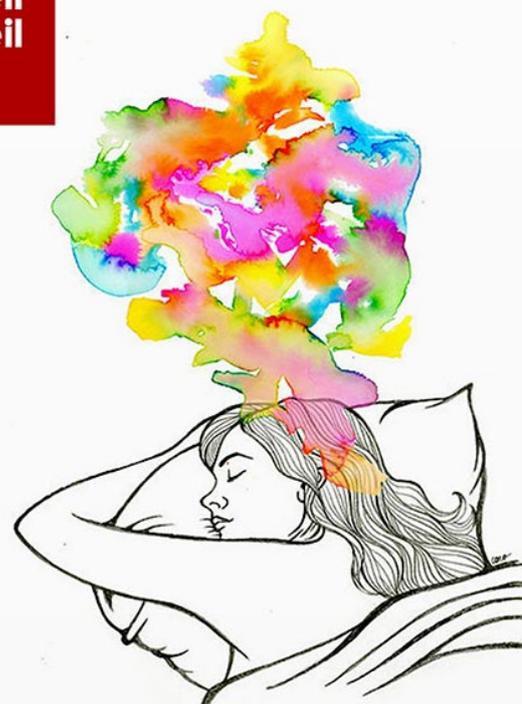
Un sommeil normal profond est constitué de 5 phases, qu'on regroupe en 2 catégories principales. Le sommeil **NON-REM** regroupant les quatre premières phases et le sommeil **REM** correspondant à la dernière phase. Chacune remplit une fonction particulière.

Préalablement à la phase REM, le corps passe par 3 autres étapes : une phase où le sommeil est très léger – on peut se réveiller très facilement, une phase de sommeil léger où le corps se prépare au sommeil profond – le cœur ralentit, et une phase de sommeil profond, où il est plus difficile de te faire réveiller.

Le sommeil REM (RAPID EYE MOVEMENT) correspond à la phase de relaxation maximale du corps et des rêves.

Pendant cette phase du sommeil dite « profonde », les yeux effectuent de micromouvements très rapides. C'est le moment où le cerveau restructure les événements de la journée pour permettre leur mémorisation (engrammer de nouveaux patterns de mouvements par exemple).

C'est aussi le moment où l'hormone de croissance est sécrétée, où les tissus sont réparés et où le système immunitaire est renforcé : bref, elle est indispensable pour une bonne récupération.



Un cycle complet constitué de ces 5 phases dure environ 90 minutes. Une nuit de sommeil qualitative est constituée de plusieurs cycles complets, en général 4 ou 5. Sans alarme, le réveil survient normalement à la fin d'un cycle, pendant la phase de sommeil léger.



LES PROBLÈMES COMMENCENT LORSQUE L'ALARME MATINALE VIENT ROMPRE L'ENCHAÎNEMENT NATUREL DES CYCLES, ET FORCE UN RÉVEIL EN PLEIN MILIEU D'UNE PHASE DE SOMMEIL PROFOND. Peut-être avez-vous déjà eu ce sentiment d'être groggy au réveil, de ne pas réussir à émerger ? C'est certainement que votre alarme a sonné au mauvais moment. Le cerveau est brutalement forcé à émerger d'une phase où il était en pleine régénération. Ainsi, les spécialistes sont clairs : il est préférable de ne faire que 3 cycles complets et de se réveiller au bon moment, que de faire 5 cycles, avec un réveil forcé en plein milieu d'une phase profonde.

■ MAL DORMIR, QUEL IMPACT ?

Souvent négligé, le sommeil reste un facteur critique pour les sports de force, où le système nerveux est fortement sollicité. La production hormonale se fait à 95% pendant la nuit. C'est le moment privilégié où le corps se régénère.

De nombreuses études analysant l'effet de la privation de sommeil sur la performance révèlent une atteinte considérable sur les mouvements polyarticulaires (squat, développé couché, soulevé de terre). Rassurez-vous l'impact reste négligeable sur les assistances mono-articulaires.

En revanche, la baisse de la production de testostérone et de l'hormone de croissance, la hausse du cortisol et la perturbation de la balance leptine/ghréline, facteur clé dans la prise de masse grasse, qui en découle sont moins rassurantes.



Une étude publiée dans le Journal Of the American Medical Association en 2011, menée sur 10 hommes américains révèle ainsi une baisse de 10 à 15% de la production de testostérone sanguine après une semaine avec 5h de restriction de sommeil journalière. Cette baisse était aussi corrélée à une baisse de l'énergie, une baisse de la motivation et une baisse de la libido.

Autre impact négatif, la guérison des blessures serait ralentie et les capacités cognitives diminuées. Le système nerveux achève d'engrammer les nouveaux patrons moteurs appris durant la journée, pendant la nuit, et ceci dans les 24h suivant l'apprentissage. Si pendant cette fenêtre, un individu est privé de sommeil, et essaie de le rattraper les jours suivants, il ne retiendra pas aussi bien les nouveaux apprentissages. Un bon engramme moteur nécessite de la pratique certes, mais aussi une bonne nuit de sommeil.

La capacité à prendre des décisions est elle aussi affectée. Dans la vie professionnelle et personnelle, mais aussi lors de l'activité physique, lorsque le cerveau doit sélectionner très rapidement un geste sportif à mettre en action, parmi un panel d'engrammes moteurs. Et il n'en faut pas beaucoup pour affecter la sphère cognitive, une seule nuit écourtée suffit.

Enfin c'est la composition corporelle qui est directement affectée. Sensation de faim accrue, perte de masse maigre, gain de masse grasse, modification du métabolisme du glucose, modification de la balance leptine/ghréline. Pendant la nuit, le corps sécrète de la leptine, une hormone qui diminue la sensation de faim, et augmente le métabolisme. La journée c'est l'inverse, il produit de la ghréline, une hormone qui stimule la faim et diminue la dépense énergétique. Si le temps de sommeil est diminué, la production de leptine l'est aussi. Bilan, l'appétit est perturbé. On a envie de manger, même en l'absence de faim réelle. La prise de poids est rapide.



POUR OPTIMISER SES PERFORMANCES, IL EST DONC ESSENTIEL D'...

EVALUER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL

Deux indicateurs informent sur la qualité du sommeil : le nombre des ondes produites durant la phase de sommeil profond et l'amplitude de ces ondes. Certains gadgets permettent des mesures précises. Mais il faut souvent compter entre 315 et 1000 euros.

réveil est difficile, alors ton sommeil n'est pas qualitatif. Plusieurs solutions existent, mais nous les verrons dans la **partie 2** de cet article, **le mois prochain.**

Pourtant, sans recourir à une technologie avancée coûteuse, certains signes ne trompent pas : si tu mets plus de 30 minutes à t'endormir, si tu fais de l'insomnie, si tu te réveilles régulièrement au cours de ta nuit et que tu as du mal à te rendormir, si le



SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR¹ & JET LAG^{3*} MÉLATONINE & CYRACOS[®]



- > Difficultés d'endormissement¹
- > Réveils nocturnes¹
- > Nervosité, stress⁴
- > Sans accoutumance

J'ACHÈTE >
10% DE REMISE**
CODE PROMO : FITMAG10

ERIC FAVRE[®]
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   

**Bénéficiez de -10% sur votre commande sur le site ericfavre.com avec le code promo FITMAG10.

*Décalage Horaire. "Cyracos est un extrait de mélisse qui améliore la qualité du sommeil et favorise l'endormissement. "La Mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 1 mg avant le coucher)". "Elle contribue à atténuer les effets du décalage horaire (cet effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée)". "Le pavot de californie contribue à une relaxation optimale."





ANISSA ZEKKOUTI
 BROOKLYN NATUROPATHE
 Naturopathe, sophrologue
 & coach nutrition
 micronutrition sportive

WEB

NATUROPATHIE & MICRONUTRITION

LA PHYTOTHÉRAPIE DU SPORTIF



© FITNESS-MAG.F

GRÂCE À SA PERSEVERANCE DANS L'EFFORT ET SON RESPECT D'UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE (NOURRITURE, SOMMEIL...), LE SPORTIF EST CAPABLE D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE PERFORMANCE.

^ Mais le sport est aussi là pour le bien-être du corps et du mental et le maintien d'une bonne santé . J'ai donc décidé de vous présenter dans cet article les « must-have » phyto du sportif lui permettant de conjuguer santé & performance



Photo google image (auteur non identifié)

© FITNESS -

LE STRESS OXYDANT

L'organisme du sportif est soumis à un stress physique répété, provoquant une production accrue de radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire. Les cellules possèdent des anti-oxydants mais ils ne sont pas toujours suffisants pour **neutraliser l'excès de radicaux libres produits**. Les **antioxydants** (vitamines ACE, caroténoïdes, polyphénols, sélénium, cuivre, zinc, manganèse...) contenus dans les fruits et légumes sont beaucoup mieux absorbés lorsque **combinés à une huile végétale** (l'huile d'avocat par exemple). En **phytothérapie**, on retrouve le **gingembre, le thé vert, la mélisse et la pensée sauvage**.



La noix de kola est utilisée en Afrique depuis des milliers d'années pour limiter la fatigue. Elle permet également d'augmenter le métabolisme basal, deux atouts majeurs pour le sportif. Le ginseng, quant à lui, fait partie de la pharmacopée de la médecine chinoise depuis plus de 2000 ans. Il est utilisé traditionnellement comme fortifiant, tonique de l'énergie vitale (Qi) physique et intellectuelle. Idéale en préparation et récupération sportive.

COUP DE FATIGUE

Il est important de comprendre que la fatigue peut prendre plusieurs formes : physique, mentale ou psychique. Elles signalent toutes un **déséquilibre entre dépense à fournir et moyens mis à disposition pour répondre à cette dépense énergétique**. Pour éviter le coup de fatigue, je recommande à mes clients sportifs **d'agir en préventif** grâce à des remèdes naturels et efficaces.



STRESS & RÉCUPÉRATION

Un état chronique de stress oxydant pourrait être à l'origine d'une moindre récupération entre chaque séance d'entraînement, du fait d'une moindre capacité de la cellule musculaire à revenir à son homéostasie normale .

SURENTRAÎNEMENT ?

Le sportif a tellement "tiré sur la corde" qu'il se sent épuisé. Ses performances comme ses défenses chutent.

LA TROUSSE AROMATHÉRAPIE DU SPORTIF

HE DE GAULTHÉRIE COUCHÉE : en cas de douleurs musculaires, contractures, courbatures. Diluer quelques gouttes dans une huile végétale et masser la zone concernée.

HE DE MENTHE POIVRÉE : possède des propriétés antalgiques et anesthésiantes puissantes. Indiquée chez le sportif dans les chocs et traumatismes pour un effet rapide sur la douleur.

Consulter votre naturopathe pour connaître les contre- indications.



Me contacter :

Blog: thewildhealthynutty.com

Insta: [brooklynntaturopathe](https://www.instagram.com/brooklynntaturopathe)

Fb: [brooklynntaturopathe](https://www.facebook.com/brooklynntaturopathe)

*Ateliers nutrition & yoga sur réservations par mail
brooklynft13@gmail.com*

POWERTEC



WWW.POWERTEC-MUSCULATION-FRANCE.COM

DÉJÀ 81 NUMÉROS
DISPONIBLES

7061

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

SOUTENIR 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



Disclaimer et message de Fitness Mag

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

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

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

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef



NATHALIE
MUR
IFBB PRO
BIKINI



BIKINI CAMP

MUSCULATION & NUTRITION

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME CÉTOGÈNE ?

■ CE RÉGIME APPARAÎT UN PEU PARTOUT, MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le régime cétogène n'est pas nouveau, en fait, il a été développé entre 1910 et 1921, le jeûne thérapeutique des Docteurs Guelpa et Marie va s'exporter dans de très nombreux hôpitaux où l'on traite l'épilepsie, notamment aux Etats-Unis. Cependant, sa popularité d'aujourd'hui est due à ses avantages pour la perte de poids.



Ce régime riche en graisses, modéré en protéines et très faible en glucides, oblige votre corps à passer de l'utilisation des glucides à celle des graisses comme source d'énergie.

CÉTONES ET CÉTOSE

Quand votre corps passe de l'utilisation des glucides pour carburant à celle des graisses, votre corps entre dans un état appelé cétose.

L'apport en gras restreint considérablement les besoins en glucides. Une fois « dedans », votre corps commence à produire des cétones (corps gras) dans le foie qui sont utilisées comme source d'énergie principale de votre corps.

Les cétones aident à réduire les niveaux d'insuline, ce qui aide à prévenir le stockage des graisses.



COMMENCER UN RÉGIME CÉTOGÈNE

Bien que la répartition exacte des macro-nutriments varie selon les personnes, la règle générale lorsque vous suivez un régime cétogène est de consommer entre 70% à 90% de vos calories quotidiennes en graisses, de 20% à 25% en protéines et de 5% à 10% en glucides.

Cet équilibre précis, est ce qui aide votre corps vers la transition de la combustion des graisses pour carburant « au lieu des glucides » ce qui est loin de l'alimentation quotidienne de la plupart des gens.





LE DÉFI DU RÉGIME CÉTOGÈNE

À première vue, le régime cétogène peut sembler être un régime facile, quand on parle de « manger gras », on imagine fast food etc... !

La vérité est que manger suffisamment de graisses pour constituer 70% de votre alimentation et en particulier les bons types de graisses, est plus difficile qu'il n'y paraît.

De plus, votre corps n'est pas habitué à manquer de glucides et le passage à une nouvelle source d'énergie n'est pas facile, de nombreuses personnes ressentent des symptômes un peu comme la grippe au début.

Il existe, tout de même, des moyens pour faciliter ce « passage ».

1- BIEN VOUS HYDRATER

Assurez-vous de bien boire 2 litres d'eau environ chaque jour car lorsque vous épuisez vos réserves de glucose, vous perdez naturellement des électrolytes. Pensez à l'utilisation de suppléments contenant des électrolytes pour aider à combler cette perte.



Equilibre Electrolytes / Sodium / Potassium / Magnesium

2- POUR GARDER UNE BONNE ÉNERGIE

Lorsque vous commencez à vous adapter à l'utilisation de matières grasses comme carburant, vous pouvez vous sentir au « ralenti ». Cela peut être géré en vous supplémentant avec des cétones exogènes, comme les sels de bêta-hydroxybutyrate (BHB). Ils fourniront de l'énergie pour alimenter votre corps et votre cerveau.



Certains chercheurs pensent que le régime cétogène peut induire une déficience en L-Carnitine. Cette protéine est utile dans la métabolisation du gras, étant donné qu'on brûle beaucoup de gras en cétose, la L-Carnitine peut venir à manquer.

3- MANGEZ DE BONNES GRAISSES

Les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) que l'on trouve entre autres dans le beurre, le lait de chèvre, l'huile de coco, sont l'une des sources de graisses les plus efficaces que vous puissiez consommer. Les TCM sont différents des autres graisses car ils pénètrent dans le sang, contournent le foie et sont rapidement utilisés pour alimenter vos muscles et votre cerveau.

Huile de coco



NATHALIE MUR

1^{ère} IFBB PRO Bikini Française
Session Posing Bikini privée ou en groupe / Camp Bikini
info.bikinisecret@gmail.com
Team Eric Favre Sport

LE PUR BEURRE DE CACAHUÈTES !

100% NATUREL | 100% PLAISIR

100% CACAHUÈTES



28%
PROTEINES¹

**IDEAL
REGIME
CETOGENE**
FAIBLE EN SUCRE

**RICHE EN
FIBRES**



SANS
SUCRES
AJOUTÉS



SANS
HUILE DE PALME



SANS
SEL



VEGAN



J'ACHÈTE >

10% DE REMISE*
CODE PROMO : **FITMAG10**

ERIC FAVRE
NUTRITION EXPERT

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

www.ericfavre.com | Suivez-nous   